

УДК 378.17

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Архаров Н. М.¹, Малышев Р. А.¹

¹Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова «С(А)ФУ», Архангельск, e-mail: arharov.n@edu.narfu.ru, romamal@mail.ru

Статья посвящена различным методам формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у молодежи. В ней будут разобраны труды предшественников и исследованы современные технологии, ознакомив с которыми молодежь, можно будет повысить их замотивированность к ЗОЖ. Под современными технологиями имеются в виду различные мобильные приложения, позволяющие контролировать свой образ жизни. Труды предшественников говорят о том, что соответствующее педагогическое сопровождение студентов способно увеличить их замотивированность вести здоровый образ жизни. По результатам исследования было выявлено, что различные мобильные приложения позволяют следить за правильным питанием, сном, двигательной активностью, тренировками, помогают побороть вредные привычки, а также являются удобными и легкодоступными.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, молодежь, вредная привычка, правильное питание, физическая активность, мобильное приложение

TECHNOLOGIES OF FORMATION OF MOTIVATION TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Arharov. N. M.¹, Malyshev. R. A.¹

¹Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov «NArFU», Arhangelsk, e-mail: arharov.n@edu.narfu.ru, romamal@mail.ru

The article is devoted to various methods of motivating young people to lead a healthy lifestyle. It will analyze the works of predecessors and explore modern technologies, which will make young people more motivated to a healthy lifestyle. By modern technology we mean various mobile applications that allow you to control your lifestyle. The work of predecessors suggests that appropriate pedagogical support for students can increase their motivation to lead a healthy lifestyle. According to the results of the study it was found that various mobile applications allow you to monitor proper nutrition, sleep, physical activity, exercise, help overcome bad habits, as well as being convenient and easily accessible.

Keywords: Healthy lifestyle, young people, bad habits, healthy eating, physical activity, mobile app

Введение

Здоровый образ жизни уходит на второй план, много людей не в полной мере понимают, что это и для чего. Это подтверждает исследование, проведенное на базе двух вузов города Кемерово: «Данные анализа показывают, что проявлениями здорового образа жизни у студентов является физическая культура и занятия спортом – 36,5 %, а 28 % респондентов – это просто положительные эмоции либо прогулки на свежем воздухе, на третьем месте – режим труда и отдыха. Самыми нераспространёнными факторами здорового образа жизни у всех студентов является утренняя гимнастика и самостоятельные физические упражнения в течение дня, а также занятия физкультурой и спортом постоянно» [1]. Исходя из этого, можно определить актуальную проблему недостаточной просвещенности молодежи в вопросах здорового образа жизни.

Цель исследования

Цель исследования – изучить современные методы для повышения замотивированности к ведению здорового образа жизни у студентов.

Материал и методы исследования

Чтобы увеличить просвещенность молодежи, в учебных учреждениях нужно больше внимания уделять теме ЗОЖ. Так и поступили в публикации Мелешковой Н. А.: «В содержание курса входили следующие темы: здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие; личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни; взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни; здоровый образ жизни и его составляющие; физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни; критерии эффективности здорового образа жизни и его составляющие» [1].

Такие нововведения в образовательную программу привели к положительным результатам: «В ходе эксперимента сократилось число студентов с низким уровнем сформированности здорового образа жизни, после эксперимента их осталось только 5 % (до эксперимента 59 %), повысилось число студентов со средним уровнем сформированности здорового образа жизни – 63 % (до эксперимента 29,5 %) и высоким уровнем – 32,5 % (до эксперимента 12 %)» [1]. Это доказывает, что педагогическое сопровождение студентов действительно позволяет увеличить их просвещенность.

«Для эффективного решения проблемы формирования и развития у обучающихся ценностей ЗОЖ администрации образовательных учреждений следует использовать масштабные социально-молодежные проекты. Данные проекты должны представлять собой объединенные в общие блоки физкультурно-оздоровительную, образовательную, социальную и иные виды деятельности вуза, направленные на приобщение большого количества студентов к ценностям ЗОЖ» [2].

Современная молодежь, которая, как правило, разбирается в технологиях, может быть замотивирована вести здоровый образ жизни путем ознакомления с различными современными методами, помогающими дисциплинировать свой образ жизни. Одним из таких методов являются использование различных мобильных приложений, характеризующихся простотой и удобством использования.

Результаты исследования и их обсуждение

Одним из таких приложений является «YAZIO» [3]. Оно направлено на помощь с соблюдением правильного питания. Оно позволяет вести учёт съеденной пищи, на основе которой показывает пользователю данные о калорийности, БЖУ, количестве витаминов, минеральных веществ этой пищи. Для учёта пищи присутствует огромная база данных готовых продуктов, пополняемая с каждым днем самими пользователями. Зачастую не приходится самостоятельно вписывать

данные о калорийности и БЖУ, достаточно найти нужный продукт и ввести его количество в граммах, порциях, стаканах или чайных ложках. Подобная простота сильно помогает непросвещенному человеку питаться правильно.

В приложении присутствуют различные программы похудения. Пользователь вписывает данные о себе, такие как: пол, возраст, рост, вес, и приложение составляет для него норму калорий в день. Если человек хочет похудеть, в приложении можно поставить соответствующую цель, и тогда отображаемая дневная норма калорий снизится, чтобы был дефицит. Все, что останется сделать для похудения, это взвешивать пищу, которую пользователь собирается съесть, и добавлять ее в приложение, смотря, чтобы калорийность не превышала рекомендуемую норму.

Также, в приложении можно вести учёт выпитой воды, присутствует книга рецептов с информацией о питательных веществах.

Еще одним методом контроля над своим образом жизни является использование фитнес-браслетов. Многие устройства позволяют отслеживать пройденное расстояние за день, пульс, время сна. В некоторых браслетах можно включить уведомления для разминок, которые будут оповещать пользователя, если он слишком долго не двигается (браслет будет фиксировать отсутствие активности в течение часа).

У таких браслетов зачастую есть собственное мобильное приложение, в котором можно настроить функционал браслета и ознакомиться со статистикой использования. Некоторые браслеты могут отслеживать сон, а в мобильном приложении появляются данные, которые пользователь может посмотреть: время сна, время медленного сна, процент медленного сна, время быстрого сна, процент быстрого сна, общее время всех пробуждений во время сна. На основе этих данных, приложение выводит анализ, например: «Вы легли спать слишком поздно», «Короткий медленный сон», «Легкое пробуждение» и т. д.

Приложение сохраняет эти данные. На их основе выводит информацию о регулярности сна, например: «Вы легли спать на 33 мин позже», «Вы проснулись на 1 ч 15 мин позже», «Общая продолжительность сна увеличена на 33 мин», «Нормальный медленный сон», статистику за день, неделю, месяц и год с такими данными, как время медленного сна в среднем, время быстрого сна в среднем, REM-фаза сна в среднем, среднее время начала сна, среднее время пробуждения.

Некоторые приложения умеют сравнивать качество сна с другими пользователями, и на основе этих данных выводить информацию, например: «Вы легли спать раньше, чем 9% пользователей», «Медленный сон продолжительнее, чем у 50% пользователей»

Для тренировок будет полезно мобильное приложение «GymKeeper» [4]. Приложение помогает вести учет физических упражнений и, на основе этого, выводит статистику. Также, в нем имеются различные программы тренировок.

Помочь побороть вредные привычки может мобильное приложение «Бросаем зависимости и привычки» [5]. Приложение работает следующим образом: пользователь добавляет вредную привычку, от которой хочет избавиться, после этого запускается таймер воздержания, если пользователь не сдержится, то таймер сбросится. В приложении есть много мотивирующих цитат, которые появляются, если встряхнуть телефон: «Если вы можете мечтать об этом, вы можете сделать это», «Это всегда кажется невозможным, пока это не сделано», «Нет ничего невозможного для того, кто пытается» и т. д. Присутствует система достижений, определяемая временем воздержания: 24 часа, 3 дня, 1 неделя, 10 дней, 2 недели, 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев, 1 год, 5 лет. Есть специальный блок, где пользователь может написать свои причины отказа от вредной привычки и вернуться к нему, когда появится желание нарушить воздержание. Под таймером воздержания прокручиваются различные мотивирующие аффирмации. Присутствует статистика, показывающая максимальный срок воздержания, минимальный срок воздержания, средний период воздержания, предыдущий период воздержания и количество сбросов таймера.

Выводы или заключение

По результатам исследования различных современных методов контроля над образом жизни, можно сделать следующие выводы:

- современные технологии позволяют следить за правильным питанием, сном, двигательной активностью, тренировками, помогают побороть вредные привычки;
- эти методы являются легкодоступными, удобными и практичными, что, в свою очередь, сможет помочь замотивировать молодежь к ведению здорового образа жизни.

Список литературы

1. Мелешкова Нина Александровна, Урусов Геннадий Кузьмич Педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни студентов в воспитательно-образовательном процессе вуза // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2017. №39. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-soprovozhdenie-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-vospitatelno-obrazovatelnom-protsesse-vuza> (дата обращения: 14.12.2021).
2. Кирилов Кирилл Александрович, Дмух Оксана Валериевна, Осипов Александр Юрьевич Формирование здорового образа жизни студентов в социально-образовательной среде вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №60-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-v-sotsialno-obrazovatelnoy-srede-vuza> (дата обращения: 14.12.2021).
3. Счетчик калорий и дневник питания от YAZIO // Google Play URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yazio.android&hl=ru&gl=US> (дата обращения: 14.04.2021).

4. ГумКеер — Дневник тренировок // Google Play URL:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kg.app.sportdiary&hl=ru&gl=US> (дата обращения: 14.04.2021).
5. Бросаем Зависимости и Привычки // Google Play URL:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.despdev.quitzilla&hl=ru&gl=US> (дата обращения: 14.04.2021).