

5. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни [Электронный ресурс]: учебник / Е.Н. Назарова. – Москва: Academia, 2019. – 536 с. – Режим доступа: URL: https://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_22724.pdf (дата обращения: 08.03.2023).

6. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни [Электронный ресурс] / И.И. Чукаева. – Москва: КноРус, 2018. – 64 с. – Режим доступа: URL: <https://knorus.ru/catalog/medicinskie-nauki-zdravoohranenie/643921-osnovy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-specialitet-uchebno-metodicheskoe-posobie/> (дата обращения: 06.03.2023).

7. В-MAG: бизнес-журнал: сайт [Электронный ресурс]. – Москва, 2022. – Режим доступа: URL: <https://b-mag.ru> (дата обращения: 06.03.2022).

Н.А. Зинченко, Н.Н. Таргонский¹

N.A. Zinchenko, N.N. Targonsky

Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина (Мозырь, Беларусь)

Mozyr State Pedagogical University

named after I.P. Shamyakin, Mozyr

E-mail: nata.zinchenko2012@yandex.by

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Развитие современных технологий и использование социальных сетей создают среду для обмена информацией, интерактивного общения, обучения и оптимизации различных процессов. В исследовании описаны результаты эффективности использования различных инструментов социальных сетей для повышения уровня физической активности у студентов. Рассмотрены эффективные инструменты для повышения уровня физической активности, которые можно использовать в социальных сетях.

Ключевые слова: *студенты, социальные сети, физическая активность, фитнес-приложения.*

В последнее время различные концепции оздоровления молодежи набирают популярность из-за растущей тенденции к ухудшению самочувствия студентов [1].

Интерактивное обучение – это обучение, которое предполагает взаимодействие между учащимися и преподавателем, а также между самими учащимися. Использование интерактивных инструментов способствует изучению различных предметов в удобном масштабе. Но для эффективного использования интерактивных инструментов важно уметь создавать электронные курсы, планировать и проводить занятия на основе собствен-

¹ *Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания В.А. Горовой.*

ных разработок. Внедрение интерактивных технологий в процесс физического воспитания положительно влияет на мотивацию к физической активности [2].

Контент в социальных сетях позволяет пользователям получать знания об особенностях физических упражнений, движения и физической подготовленности, а также находить сообщества, ведущие здоровый образ жизни. Использование социальных сетей позволяет учащимся дополнительно изучать учебный материал в свободное время и предоставляет возможности для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями [3].

Использование интерактивной компьютерной вспомогательной технологии не является новым явлением; ее эффективность была подтверждена экспериментально [2; 3]. Более того, использование инновационных интерактивных подходов и инструментов социальных сетей может мотивировать студентов вести здоровый образ жизни, продвигать эту идею с помощью социальных связей, авторитета и тенденции к здоровому образу жизни. Возникновение пандемии коронавируса вызвало одно из самых острых требований к преобразованию образовательного процесса по новому в XXI веке.

В ходе проведенного теоретического анализа актуальной литературы довольно много авторов обращают внимание на специфику и необходимость преобразования физического воспитания. Из-за жестких требований к непрерывному взаимодействию студента и преподавателя эффективное внедрение технологий онлайн-обучения в физическом воспитании является сложной задачей для образовательных учреждений, которым в настоящее время не хватает достаточной исследовательской базы.

Цель исследования – выявить, помогает ли использование социальных сетей повысить уровень физической активности у студентов, и какие методы использования социальных сетей являются уместными и эффективными для повышения физической активности.

Методология. В исследовании приняли участие 148 студентов, которые регулярно (2-3 раза в неделю) занимались физической культурой в силу учебных занятий или по собственной инициативе (занятия фитнесом).

Выбор социальной сети в качестве основы для формирования интерактивной среды был обоснован на основе статистики популярности приложений, рассчитанной по количеству активных пользователей. В последние годы Facebook был бесспорным лидером в этом рейтинге. Лица, заинтересованные в эксперименте, заполнили анкету (они отметили отсутствие/наличие проблем со здоровьем и разрешение на публикацию результатов) и по результатам опроса им было предложено присоединиться к закрытой группе в Facebook.

Участники также были опрошены на основе формы Google № 1, которая содержала директивные вопросы о цели занятий спортом и ожидаемых результатах (достижения, потеря веса, улучшение состояния здоровья).

Уровень физической активности участников после эксперимента также определялся на основе результатов анкеты, содержащейся в форме Google № 2, которая была разработана с целью исследования.

Важные ответы включали количество часов в неделю, посвященных спорту, наличие/отсутствие занятий с личным тренером, участие или неучастие в соревнованиях/спортивных играх, посещение плавательного бассейна или тренажерного зала.

Для повышения уровня физической активности были использованы следующие средства:

- пропаганда различных занятий фитнесом в виде контента, размещенного в закрытой группе; объявления о спортивных мероприятиях, которые можно посетить с целью развития знаний о спорте; мониторинг динамики собственного прогресса на основе информации, которой делятся в группе (выполнение комплекса упражнений, выполнение комплекса упражнений из приложений), сравнение себя с другими участниками группы (это необязательно);

- создание групп с определенным контентом; пропаганда фитнес-приложений (домашние тренировки и Adidas training); участие в видах физической активности (езда на велосипеде, бег трусцой, соревнования). По желанию участники размещали видеоролики с выполнением упражнений или комплексами упражнений, чтобы проанализировать свои результаты, повысить мотивацию других участников и отслеживать достигнутые результаты.

Для внедрения инструментов социальных сетей была создана закрытая группа. Все участники должны были иметь доступ к частной группе Facebook с любого устройства.

В группе использовались следующие инструменты: веб-блоги; сайты здравоохранения в социальных сетях; виджеты для видео; распространение контента (спорт, мобильные приложения и т.д.).

Трудности, связанные с экспериментом, включали контроль над контентом (был ли он просмотрен или нет) и количеством времени, проведенного в социальных сетях, а также невозможность определить, выполнили ли те, кто видел контент упражнения / собираются их выполнять / или собираются в спортзал.

Однако исследования, рассматривающие влияние контента социальных сетей, показывают его практический эффект (то есть физические упражнения, изменение образа жизни и т.д.) на пользователя, и результаты

опросов физической активности были подтверждены. Чтобы проверить, все ли увидели контент и рекламу в виде поста в группе, участников попросили «поставить лайк» определенному сообщению. Однако было трудно определить, внимательно ли они изучили содержание или просто «лайкнули» пост. Это можно было бы оценить на основе комментариев, но принуждение участников писать комментарии противоречило бы идее эксперимента (социальные сети используются для упрощения и оптимизации физической активности).

Студенты выполняли физические упражнения из фитнес-приложений. Выполняли их самостоятельно с выполнением условия по мониторингу своего состояния или под наблюдением тренеров-преподавателей (онлайн по Skype, Viber или лично по предварительной договоренности).

Упражнения выполнялись во второй половине дня после учебы, эксперимент длился в течение 6 месяцев (сентябрь 2022 – март 2023).

Уровень физической активности определялся на основе формы Google № 2, которая заполнялась один раз в месяц; на основании полученных результатов рассчитывался метаболический эквивалент как показатель уровня физической активности. В анкете участники отмечали время, затраченное на физические упражнения, количество занятий в неделю, а также имели возможность делать заметки, фиксировать новые навыки и спортивные достижения. Этот вариант мониторинга уровня физической активности был признан допустимым – совпадение результатов опроса с наблюдением составило от 72,8 до 85,9%. Ответы на вопросы опроса были обработаны с помощью математических методов, которые позволяют вычислять статистику (тест Уилкоксона) и сравнивать наличие/отсутствие определенных элементов физической активности.

Результаты исследования, обсуждение. В результате использования социальных сетей уровень физической активности в экспериментальной группе значительно повысился. В дополнение к повышению уровня физической активности в этой группе возрос интерес участников к различным видам спорта, а также участились их тренировки фитнесом.

В то же время респонденты также отметили положительный эффект от поглощения посторонних источников информации (пропаганда различных занятий фитнесом в Facebook, комментарии и т.д.). Это повышает мотивацию к обучению и расширяет их восприятие парадигмы физического воспитания.

Результаты теста Уилкоксона показывают значительные различия между показателями (различия до и после эксперимента значительны). В основном это связано с повышением физической активности, которое также было отмечено в анкете.

Также есть интересное наблюдение об использовании мобильных приложений. Так, 73,16% участников экспериментальной группы пользовались фитнес-приложениями, отдавая предпочтение тренировкам Adidas (86,9% из тех, кто пробовал мобильные приложения). Около 85% респондентов заявили, что готовы к постепенному переходу на полноценное цифровое обучение, а 46% из них были бы не прочь добавить в свое пользование другие социальные сети. Большинство участников (87,9%) воздержались от размещения видеороликов о своих достижениях в социальных сетях. Девять участников разместили свои достижения в виде коротких видео-упражнений или скриншотов, а также отчетов о программах мобильных приложений в своих группах.

Исходя из полученных результатов, следует, что инструменты социальных сетей, использованные в исследовании, эффективны для повышения уровня физической активности участников эксперимента.

Экспериментальные данные дополняют и подтверждают данные и утверждения о том, что использование релевантного контента и влияние в социальных сетях способствует повышению физической активности пользователей социальных сетей, а также улучшению их знаний о физической активности.

Социальные сети могут способствовать созданию здоровой среды, оказывают положительное влияние на улучшение коммуникации между преподавателем и учащимися, а также между учащимися в контексте образовательных целей. Использование интерактивных инструментов способствует социальному взаимодействию учащихся, а наглядные пособия (т.е. контент, предлагаемый в частных группах в социальных сетях) являются эффективным инструментом, который позволяет преподавателям (тренерам) привлекать внимание и представлять информацию удобным и понятным способом, чтобы пользователи могли просмотреть все компоненты требуемого содержания. Преподавателям физической культуры необходимо совершенствовать свои знания об использовании социальных сетей и возможностях их применения для повышения уровня физической активности с учетом широких возможностей обучения и интерактивного общения в социальных сетях.

Следует отметить, что настоящее исследование является целенаправленным исследованием и использование социальных сетей во время эксперимента было ограничено (до 3 раз в неделю, до 3 часов); использование физических упражнений, их выполнение контролировалось с учетом здоровьесберегающих целей (то есть упражнения выполнялись без чрезмерных усилий, и тренировка была направлена на повышение физической активности, а не на достижение идеальной формы тела).

Таким образом, выявлено, что использование социальных сетей повышает уровень физической активности у студентов, эффективными средствами ментального воздействия и интерактивного общения стали приглашения их к участию в онлайн-фитнес-группах, выполнение упражнений в этих группах, уведомление о спортивных соревнованиях. В экспериментальной группе, где участники общались с помощью интерактивных инструментов социальных сетей для мониторинга уровня физической активности и поиска способов ее повышения, показатели уровня физической активности значительно улучшились: 59,2% участников достигли среднего уровня физической активности и 22,3% – высокого, в то время как 31,58% участники контрольной группы в конце эксперимента имели низкий уровень физической активности, 48,6% – средний, 10,7% – высокий. Полученные данные могут быть использованы для дальнейшей разработки специализированных обучающих программ с использованием цифровых технологий.

Список литературы

1. Интернет-сайт Всемирной организации здравоохранения – ВОЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int.ru/> (дата обращения: 18.09.2022).
2. Кошкина В.А. Интерактивные средства обучения: классификация и потенциал [Электронный ресурс] / В.А. Кошкина, Е.А. Пазенко // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – № 3. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/20PDMN321>.
3. Куликова Н.Ю. Использование интерактивных средств обучения и мобильных технологий в образовательном процессе [Электронный ресурс] / Н.Ю. Куликова, Д.Н. Бондар А.Н. Ульев // Гуманитарные научные исследования. – 2016. – № 6(58). – С. 141-146. – Режим доступа: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26383447> (дата обращения: 28.02.2023).

Е.А. Калинина, А.Ю. Смирнова

Е.А. Kalinina, А.У. Smirnova

*Петрозаводский государственный университет
(Петрозаводск, Россия)*

Petrozavodsk State University, Petrozavodsk

E-mail: kalinka46@yandex.ru

РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА КАРЕЛИИ В 1930-е ГОДЫ

На основе документальных материалов, центральной и региональной периодической печати авторы рассматривают проблемы развития карельского футбола в 1930-е годы. В статье анализируются вопросы развития футбола в Карелии: в столице и в районах республики, организация и проведение розыгрышей, товарищеских встреч, первенств по футболу. Особое внимание уделено участию карельских футбо-