

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ

На сучасному етапі розвитку людського суспільства проблема збереження здоров'я підростаючого покоління продовжує залишатися актуальною. Проблема формування цінності здорового способу життя студентської молоді, актуалізується погіршенням в останнє десятиліття показників індивідуального та громадського здоров'я, що потребує її комплексного вирішення. На жаль, останнім часом спостерігається тенденція омолодження «вікових» захворювань: шкідливі звички, низька фізична активність, стреси і неправильне харчування. А якщо врахувати, що велика частина сучасної інтернет-аудиторії є студентами ЗВО і активними користувачами інтернету, то без впровадження інформаційних технологій в популяризацію ідей здорового способу життя не обійтися. Сьогодні, для того щоб залучити молодь до занять спортом, існує цілий ряд заходів. Широко застосовується в даному випадку і потужний «мотиватор» - в його ролі виступають друзі та соціальні мережі, де публікується досить багато матеріалів по даному напрямку. Соціальні медіа в даному випадку використовуються як ефективні засоби для залучення уваги, так як у них найбільша аудиторія. «Тут все», якщо говорити про той сегмент, який цікавий молоді. Такі ідеї, як використання мобільних додатків, інтерактивні карти здорового дозвілля та інфраструктура здоров'язберігаючого середовища, корисні сервіси та он-лайн калькулятори індивідуального здоров'я та інших цифрових можливостей по здоровому способу життя викликають в студентських спільнотах живий інтерес.

Мета нашої роботи – виявити методи підтримки студентами здорового способу життя за допомогою ІТ-технологій і дати їх оцінку.

Методи і організація дослідження. В рамках вивчення даної проблеми проводилося опитування серед студентів, аналіз і систематизація отриманих результатів. Об'єктом дослідження стала група студентів 2 курсу НУ «Запорізька політехніка». В ході дослідження було опитано 60 осіб. У період дослідження студенти заповнювали спеціально розроблену анкету на електронній платформі Google. Дані оброблялися за рахунок стандартних статистичних методів в комп'ютерній програмі Excel.

Результати дослідження. В ході дослідження з'ясовано, що з числа опитаних 52% респондентів використовують різні інформаційні технології (додатки, сайти, розумні годинники. Фітнес-трекери та ін.) для підтримки свого фізичного здоров'я. Студенти переконані в ефективності додатків для занять спортом, так як вони допомагають скласти програму тренувань, виправити техніку, створити звичку займатися спортом та відстежувати прогрес. Крім того, таким чином можна побачити ще й результати досягнення своїх друзів і порівнювати їх з власними в спеціальних турнірних таблицях. Елементи змагання завжди добре піднімають мотивацію до занять фізичними вправами. Також близько 33% опитаних студентів користуються ІТ-технологіями для підтримки здорового способу життя вкрай рідко. В основному вони використовують програми тренувань для дому, вулиці, тренажерного залу, черпають нові цікаві вправи і надихаються прекрасною формою і неймовірними здібностями елітних атлетів. Менша частка опитаних студентів, а саме 15%, не користуються додатками взагалі. В основному таку позицію молоді люди пояснюють тим, що вони вважають за краще ходити у фітнес-зал і займатися фізичною культурою з тренером, а не самотійно, оскільки вважають це більш ефективною формою занять.

Провівши дослідження студентів нашого ЗВО, ми можемо зробити висновок, що з кожним роком здоровий спосіб життя набуває все більшої популярності, тому що багато людей бажають не просто насолоджуватися життям, а насолоджуватися життям довго. Здоровий спосіб життя сприяє збереженню і поліпшенню здоров'я і самопочуття людини. Фізична активність є однією зі складових здорового способу життя. Навіть десятихвилинна розминка здатна принести помітну користь організму людини. Необхідно знайти заняття, пов'язане з фізичною активністю та таким, що буде приносити задоволення. Більшість студентів активно користуються різними сучасними пристроями для занять спортом. На наш погляд, доцільним є впровадження та застосування ІТ-технологій і в навчальному процесі на заняттях фізичною культурою у ЗВО. Це дозволить оптимізувати тренувальний процес, зробити його цікавим і ефективним. Завдяки новим технологіям можна відстежувати стан здоров'я, а головне спрогнозувати майбутні результати, що слугуватиме добрим стимулом для студентів.

Висновки. Таким чином, інформаційні технології у стрімко мінливому світі стають все більш значущим фактором існування і розвитку молоді, коли складаються відносини з соціальним оточенням, адже здоров'я – це важлива складова життя людини і його якості життя. Студенти активно користуються різними гаджетами і додатками, які

дозволяють підібрати індивідуальну програму для занять з підтримки фізичної форми. Саме тому профілактика та пропаганда здорового способу життя у студентів за допомогою ІТ-технологій сприяє поліпшенню психологічного та трудового стану суспільства, здоров'я нації та її культурного розвитку.