

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ: ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

Проаналізовано подачу інформації про здоровий спосіб життя у соціальних мережах.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, загартовування, соціальні мережі, комунікація.

Abstract

The presentation of information about a healthy lifestyle in social networks is analyzed.

Keywords: healthy lifestyle, hardening, social networks, communication.

Спосіб життя – це не лише характер людської поведінки, яка позитивно чи негативно впливає на здоров'я. Це поведінка, зумовлена фізичним та культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями, впливом засобів масової інформації, зокрема, рекламою у соціальних мережах. На формування певного способу життя впливають стереотипи, життєвий досвід, соціальні умови, авторитетні особи та багато інших чинників.

Нині здоровий спосіб життя людини дещо пов'язаний з інтернетом. Досить часто у нашому житті зустрічаються пародії на те, скільки часу люди проводять в Інтернеті, зокрема, соціальних мережах. Нескладно помітити, що більшість молодих людей проводять свій вільний час за комп'ютером.

Останні роки здоровому способу життя приділяється чимала увага. Власні сторінки в соціальних мережах ведуть тренери, початківці-бодібілдери. Багато людей, враховуючи карантинні обмеження, долучаються до фізичних занять онлайн. Разом з тим, є й чимало фейкової інформації про ефективність певних харчових добавок, «чарівних пігулок» для краси, здоров'я і довголіття [1].

Тому актуальним є вивчення інформації у соціальних мережах щодо популяризації здорового способу життя, аналіз ефективності таких занять і методик.

Онлайн-тренування в Instagram, YouTube, Skype, Zoom та YouTube і це ще не повний список, куди перемістилися тренування на час карантину. Але як обрати серед такого різноманіття оптимальні заняття і справжніх фахівців?

Така форма онлайн-тренування дає можливість залучити до перегляду одночасно сотні людей. При цьому всі учасники мають можливість не лише дивитися, але і писати коментарі. До недоліків прямих ефірів відноситься, перш за все, прив'язаність до конкретного часу, який не для всіх зацікавлених осіб може виявитися зручним. Іноді в рекламних цілях спортивні клуби або тренери можуть організовувати подібні прямі ефіри безкоштовно. Але все частіше фітнес-студії для подібних цілей використовують закриті сторінки і відкривають їх за певну плату.

Онлайн-тренування по Skype і Zoom також дає можливість залучити до перегляду велику кількість людей. При цьому всі учасники мають можливість не лише бачити тренера, а й один одного. Завдяки цьому виходить атмосфера колективної дії, яка максимально наближає нас до відчуттів офлайн тренування. Для тренера ж без досвіду зйомок самого себе і проведення прямих ефірів труднощі можуть полягати в забезпеченні естетичності трансльованого відео (відсутність заваленого горизонту, жвавість кадру, вигідний ракурс та інше). Тому для останніх — можна порадити протестувати подібний формат тренувань на знайомих [2].

Відео курси представляють собою серію відео з фітнес-тематикою, які розміщуються або на сайті спортивного клубу, або на особистому сайті тренера, або на їх YouTube-каналах.

Такий формат для тренера повністю дозволяє позбутися від недоліків і ляпів, які неминучі в прямому ефірі. Такий матеріал можна як просто викласти у вільний доступ, так і зробити до нього платний доступ, зайнятися його просуванням в Інтернеті. До мінусів відноситься відсутність зворотного зв'язку між тренером і підопічними під час тренування. Для тих, хто тренуються, також існує велика спокуса прогуляти заплановане тренування, працювати не в повну силу, а також ризик не дотриматись правильної техніки виконання вправ (адже простежити і поправити нікому).

Онлайн-марафони і челенджі – це формат занять фітнесом, що відрізняється високою мотивованістю і залученістю учасників. Проводяться онлайн-марафони і челенджі найчастіше в Instagram і Телеграм. Зазвичай, модератор збирає учасників в окремому чаті, або навіть акаунті. Завдання учасників зводиться до того, щоб виконувати запропонований комплекс, або окремі вправи з певною періодичністю (зазвичай, щодня). Щоб учасники не пропускали тренування, організатори надсилають їм нагадування про них. Термін проведення таких марафонів може становити від декількох днів до декількох тижнів. Іноді навіть за активність і виконання всіх завдань учасники заохочуються призами. Мінусом такого формату тренувань є хіба що їх тимчасовий характер. Часто організатори обіцяють учасникам з найбільшим прогресом якийсь бонус або подарунок. Це може бути знижка на свої послуги (припустимо, якщо марафон був безкоштовним, а за ним йде платний - можна запропонувати прийняти в ньому участь за зниженою ціною), безкоштовна реклама або предмети, що мають безпосереднє відношення до теми марафону [3].

Наприклад, у Інстаграм-блогера Лізи час від часу проходить безкоштовний марафон «Красиве гнучке тіло. Навчання танцям». В його рамках вона записує 5 ефірів з базовими рухами, і цього достатньо для демонстрації своїх умінь і як танцюриста, і як тренера. Після закінчення марафону вона запрошує підписників на повноцінний онлайн-курс [1].

Корисні звички зміцнюють здоров'я, захищають від негативних стресових впливів, розвивають людину фізично й розумово, допомагають формувати гармонійний розвиток особистості. До умов, що сприяють збереженню здоров'я, без сумніву, належить фізична культура та спорт. Вони є основними чинниками формування гармонійної особистості. Нині зростають вимоги до фізичної підготовки людей. Адаже часто стан здоров'я нерідко є головним чинником працездатності людини.

Чимало прихильників у загартовування. «Моржування» або обливання холодною водою взимку – це радикальні методи. Загартовування можна починати з контрастного душу.

Стосовно здорової їжі, то більшість людей знають головні правила. Проте цьому мало приділяється уваги, адже треба починати з дитячого віку і надавати інформацію молодим людям ще з дитинства, демонструвати власним прикладом. Одним з головних чинників для формування корисних звичок є політика держави в галузі підтримки здоров'я людей. Йдеться про запровадження в школах здорового харчування, надання знань через обов'язкові тренінги і заняття. Здоровий спосіб життя – це також і комфортні психологічні умови. У соціальних мережах можна побачити багато пропозицій від психологів щодо онлайн і офлайн консультацій, тренінгів, семінарів [2].

Щоб тримати себе у формі, ми відмовляємось від солодкого, обмежуємо кількість їжі і змушуємо себе вживати не завжди апетитні, але низькокалорійні страви. Існує чимало Інстаграм-профілів, де тренери з харчування та навіть науковці діляться рецептами здорової, корисної і смачної їжі: від сніданків до мафінів і смузі. Проте постає питання: чи є справді фахівцями такі блогери? Як перевірити їх репутацію і ефективність?

Нині шахрайство в Інтернеті набуває масштабності. Злочинці вигадують нові схеми викачування грошей з користувачів. Практично повна безкарність, анонімність шахраїв, велика кількість довірливих людей – все це основа своєрідного «бізнесу». Доказом цього є

ситуація однієї людини серед обманутих. Так, киянка Світлана Коваленко є прихильницею різних дієт. Тому в Instagram у неї багато підписок на сторінки, де розповідається про правильне харчування, схуднення, фітнес. Іноді на них проводять конкурси або розсилають меню дієт в обмін на певні умови. «Я не хочу платити інтернет-дієтологам. Тут можна просто підписатися на кілька інших сторінок й отримати на пошту меню правильного харчування. А в організаторів, зі свого боку, з'являться додаткові фоловери», – пояснює Світлана [1].

Аж якось вона натрапила на повідомлення, в якому пропонували дієту аж на чотири тижні безкоштовно. Достатньо залишити адресу електронної пошти. Відповідь їй надійшла за кілька днів. У пошті виявилось відразу чотири листи з однієї адреси. У першому - просили авторизуватися. У другому - Світлану обрадували тим, що, крім меню, вона виграла подарунок. А в третьому вже можна було скачати ту саму дієту. З її слів, дієта була звичайною. А подарунок їй зацікавив. Вона перейшла за посиланням і в неї було три спроби – потрібно було натиснути на малюнок з коробочкою й виграти подарунок. Перші дві спроби виявилися невдалими. А ось третього разу вона виграла три тисячі доларів. Я, звісно, запідозрила шахрайство, але пішла далі. Природно, її попросили повідомити номер її банківської картки нібито для перерахування грошей. Вона дала їм підроблений номер і на цьому все закінчилось.

Шахрайство в Instagram трапляється, коли користувачі створюють фальшиві облікові записи, або зламують наявні облікові записи, за якими ви стежите. Шахраї використовують їх або скомпрометовані облікові записи, щоб обманути вас і отримати гроші, або особисті дані.

Отже, здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим. За таких умов здоров'я поліпшується та змінюється. Інтернет ресурси можуть допомогти людям долучитись до фізичної зарядки, досягнути основи правильного харчування. Однак залишається небезпека бути обманутих або у питаннях інформації, або фінансах. Тому важливою є цифрова грамотність і критичне мислення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя : <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>.

2. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія. *Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду* / за ред. Т. В. Семигіної. Київ: Пульсари, 2010. С. 39-48.

3. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я. *Мультиверсум. Філософський альманах* / Ін-т філософії НАН Укр. Зб. наук. пр. Київ: Центр духовної культури. 2004. Вип. 39. С. 237.

Журкін Владислав Анатолійович – студент групи СА-18б, ФКСА, ВНТУ, м. Вінниця, Україна, e-mail: vlad.zhurkin2504@gmail.com

Денисюк Світлана Георгіївна – доктор політичних наук, професор кафедри суспільно-політичних наук, проректор з науково-педагогічної роботи і соціальних комунікацій Вінницького національного технічного університету, Вінниця, e-mail: denisyuk@vntu.edu.ua

Zhurkin Vladyslav A. – Student of group SA-18b, FCSA, VNTU, Vinnytsia, Ukraine, e-mail: vlad.zhurkin2504@gmail.com

Svitlana G. Denysiuk – Doctor of Political Sciences, Professor of the Department of Social and Political Sciences, Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Work and Social Communications of Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: denisyuk@vntu.edu.ua