

*Зинькова И.Г.,*

*Студент*

*2 курс, направление «Экономика», профиль «Мировая экономика» (бакалавр)*

*ФГБОУ ВО «Самарский государственный  
экономический университет»*

*Научный руководитель: Стороженкова Т.С.,  
преподаватель*

*г. Самара, Российская Федерация*

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** Здоровье – необходимый элемент полноценной человеческой жизни. Внедрение инновационных технологий сегодня – один из способов коррекции факторов риска для здоровья. Особенно актуальным является формирование образа жизни у молодежи. В статье представлен сравнительный анализ инновационных технологий, оказывающих влияние на формирование привычек здорового образа жизни студентов.*

***Ключевые слова:** активный образ жизни, студенты, инновационные технологии, привычки.*

***Annotation:** Health is a necessary element of a full-fledged human life. The introduction of innovative technologies today is one of the ways to correct health risk factors. Particularly relevant is the formation of lifestyle among young people. The article presents a comparative analysis of innovative technologies that influence the formation of healthy habits of students.*

***Key words:** active lifestyle, students, innovative technologies, habits.*

В последнее время проблема формирования и ведения здорового образа жизни молодежи приобретает особую актуальность, ведь укрепление здоровья молодежи – это одна из приоритетных задач образования и здравоохранения. Результаты исследований последнего десятилетия свидетельствуют об ухудшении здоровья и физической подготовки подрастающего поколения.

Большое количество молодежи сегодня ведут малоподвижный образ жизни, проводят большое количество времени за монитором, увлекаются виртуальной жизнью больше, чем реальной. В результате, малоподвижная молодежь превращается в малоподвижных, тучных взрослых. Малоподвижный образ жизни в молодом возрасте в результате приводит к появлению избыточного веса в дальнейшем, повышает риск заболеваемости сердца и прочими. [1, с. 155].

Студенчество - это самостоятельная социальная группа, которая всегда являлась объектом особого внимания. Тенденция данной социальной группы к ухудшению здоровья, физической подготовки, увеличение потребления табака, алкоголя, наркотиков, низкий уровень двигательной активности – все это вызывает опасения за здоровье нации. Поэтому сегодня как никогда становится актуальной популяризация здорового образа жизни, включающего правильное питание, рациональный режим дня, двигательную активность и пр. Студенты, ведущие активный образ жизни, занимающиеся спортом, чаще всего имеют более активную жизненную позицию, серьезнее относятся к учебе.

Тренд здорового образа жизни всё больше набирает популярность в течение последних трех лет. Это происходит благодаря воздействию социальных сетей, рекламных кампаний различных производителей одежды, аксессуаров, гаджетов, фитнес-индустрии. Наиболее близок современным студентам фитнес, популярный на сегодняшний день, и несущий моду здоровья, выносливости, красоты. Именно студенты наиболее подвержены различным новинкам, которые могут оказать влияние на формирование привычки активного образа жизни. Фитнес-индустрия, основанная на постоянном прогрессе методик, технологий, философий физической подготовленности, предоставляют

студентам возможность постоянно изменять вид физических занятий, активностей. [2].

Ежегодно фитнес-индустрия демонстрирует миру новинки, способные упростить и одновременно улучшить жизнь современного молодого человека. Рассмотрим наиболее популярные на сегодняшний день технологии, позволяющие студентам сформировать привычки активного образа жизни.

1.«Носимые технологии». Этот тренд возник в 2016 году и не оставил своих позиций сегодня. Сегодня это технология горячо любима практически всеми. «Умные» гаджеты представлены браслетами, трекерами, умными часами, оснащенными датчиками измерения пульса, навигатора, отслеживанием активности, качество сна, сожженные калории, количество пройденных шагов и многое другое. Синхронизация, которая производится с приложением на смартфоне, позволяет отслеживать динамику показателей, устанавливать напоминания о том, что необходима активность, а так же наблюдать за нормой пульса во время занятий физической активностью и не только. Производители браслетов, обещают данные характеристики в ценовом сегменте от 900 до 3000 рублей (Xiaomi Mi Band 3, Xiaomi Amazfit Cor, Honor Band 3, Meizu H1 Band) [1, с. 154].

Так же стоит отметить умные часы, ценовой сегмент которых значительно отличается, например, от спортивных браслетов. Стоимость варьируется от 10000 до 97000 рублей. Данные часы оснащены различными функциями, например, отслеживание пульса, сожженных калорий во время плавания в бассейне, дыхание, количество воды в организме, стрессоустойчивость. Корпус многих моделей сделан из прочного противоударного материала, которые не пропускает воду и устойчив к высоким температурам.

Все гаджеты имеют базовые характеристики и незначительные отличия друг с другом в наборе характеристик. От ценового сегмента зависит только качество материала, из которого сделан корпус и возможны дополнительные функции, например, водонепроницаемость.

2. Мобильные приложения для тренировок. Сложно представить себе жизнь современного студента сегодня без смартфона. Бесплатные приложения от Nike Training Club (Бивертон, шт. Орегон), Cyclemeter от Abvio (Сан-Франциско, шт. Калифорния) и MyFitnessPal (Armour, Балтимор, шт. Мэриленд) - (бесплатные приложения) умеют воспроизводить звуковые и визуальные оповещения о начале и окончании тренировки, содержат указания по выполнению упражнений. Многие приложения напоминают о питьевом режиме. Программы могут отслеживать прогресс, предоставлять информацию в реальном времени. Это позволяет сформировать правильные привычки, поддерживать свою физическую форму и отслеживать свою повседневную активность [2].

3. «Умные весы». Такие весы позволяют не только отследить динамику изменения веса пользователя, но и ряд дополнительных измерений, вроде индекса массы тела, процента жировой, мышечной и костной ткани. Это позволяет пользователю отметить, на что обратить внимание. Весы синхронизируются с телефоном и в большинстве приложений, способны давать подсказки пользователю – к примеру, увеличить потребление воды, если объем воды в организме ниже рекомендуемого уровня. Таким весы предлагают компании Picoos, BORK, Xiaomi [3].

4. Различные виды тренировочных процессов. Сегодня заниматься спортом можно фактически везде: дома, на улице, в спортивных и фитнес-залах. Пользователям предлагаются различные виды активностей: аэробные нагрузки, динамические тренировки, занятия на силовых тренажерах, высокоинтенсивные интервальные тренировки, групповые занятия танцами с элементами фитнеса, стрейтчинг, пилатес, йога, тренировки с собственным весом [3].

Так же в спортивных залах можно проводить занятия с профессиональными инструкторами, которые проследят за правильной техникой выполнения упражнений, помогут подобрать программу тренировок и питания для поддержания состояния тела, для повышения мышечной массы и уменьшения жировой прослойки.

В качестве экспериментального исследования о влиянии инновационных технологий и на формирование привычки активного образа жизни студентов был проведен опрос среди молодежи в возрасте от 17 до 23 лет. Выборка составила 35 человек. Анкета состояла из 6 вопросов, направленных на выяснение влияния инновационных технологий на активный образ жизни современного студента.

По результатам вопроса «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом физической активности?» положительный ответ дали 22 человека (63%), отрицательный - 13 человек (37%). На вопрос «Пользуетесь ли Вы каким-либо устройством (гаджетом, программой) для отслеживания физической активности?» положительный ответ дали 30 человека (86%), отрицательный - 5 человек (14%). Также, на вопрос об отслеживании прогресса при помощи современных технологий положительно ответили 100% участников (30 чел.).

При этом, 8 человек используют встроенную в смартфон программу, 9 человек приобрели фитнес-браслет, 3 человека имеют «умные» весы, 3 человека используют одновременно несколько гаджетов (приложение, весы) 7 человек скачали бесплатное приложение для отслеживания активности. На вопрос «Влияют ли приложения на Вашу активность в течении дня», утвердительно ответили 22 человека из 30 (73%), а 8 человек ответили отрицательно (23%). В целом, результаты опроса подтверждают актуальность использования инновационных технологий для отслеживания физической активности и формирования привычки активного образа жизни студентов.

Таким образом, современный мир предлагает множество возможностей молодежи для формирования привычек активного образа жизни. Множество видов тренинга: персональный, групповой, различные виды тренировочных программ: функциональные, динамические, статичные, определение места для тренировок, будь то улица, дом, спортивный зал и даже бассейн. И когда мотивация ослабевает, есть возможность выбрать новое направление, способное увлечь. В этом студентам могут помочь новинки и технологии, предлагаемые индустрией активного образа жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гавриченко Е.А. Коммуникативные возможности интернет-среды в управлении здоровым образом жизни молодежи // Молодой ученый. — 2018. — №18. — С. 154-157. — URL <https://moluch.ru/archive/204/49920/>

2. Гурьев. Современные технологии в физическом воспитании, 2017. [Электронный ресурс]. URL: <https://mybook.ru/author/sergej-gurev/sovremennye-tehnologii-vfizicheskom-vospitanii/reader/> (дата обращения 14.05.2019)

3. Фитнес-тренды 2019 года. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.lifefitness.ru/news/fitnes-trendy-2019-goda> (дата обращения 16.05.2019).