

влияние на здоровье подрастающего поколения и может быть рекомендован для выявления функциональных и резервных возможностей студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

Литература.

1. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке/ М.Ю. Ванюшин, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис-XXI век», 2011. – 138 с.

2. Оганов, Р.Г. Дифференцированный подход к разработке физиологических нормативов и его значение для профилактической кардиологии / Р.Г. Оганов, А.Н. Бритов, И.А. Гундаров и др. // Кардиология. – 1984.Т.24.– № 4. – С.52.

3. Петрова, В.К. Адаптация растущего организма к функциональным нагрузкам/ В.К. Петрова, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 141 с.

4. Федоров, Н.А. Комплексная оценка функционального состояния студентов/Н.А. Федоров, Д.Е. Елистратов, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 86 с.

5. Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов/ Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 162 с.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Шепель М.И., научный руководитель **Сидоров В.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В современном цифровом мире социальные сети и мобильные приложения стали неотъемлемыми инструментами мотивации людей к занятиям спортом. В этой статье исследуется развитие и значение этих платформ в формировании и повышении мотивации людей к занятиям спортом.

Интеграция социальных сетей и мобильных приложений в различные аспекты нашей жизни существенно повлияла на то, как мы воспринимаем и подходим к занятиям спортом. Эти цифровые платформы предлагают уникальные возможности для общения, обмена информацией и взаимодействия с другими, тем самым укрепляя чувство общности и мотивацию вести активный образ жизни. Далее рассмотрим разные способы, с помощью которых социальные сети и мобильные приложения способствуют формированию и поддержанию мотивации к занятиям спортом.

Социальные сети служат мощным катализатором, мотивирующим людей заниматься спортом. Такие платформы, как Tik-Tok, Instagram и Youtube, позволяют пользователям делиться своими фитнес-путешествиями, достижениями и прогрессом с друзьями, семьей и подписчиками. Эти платформы создают благоприятную среду, которая поощряет постоянное участие в занятиях спортом. Более того, распространенность фитнес-соревнований, виртуальных мероприятий и онлайн-сообществ еще больше усиливает мотивацию к занятиям спортом, воспитывая среди пользователей чувство товарищества и конкуренции.

Мобильные приложения предлагают персонализированные решения для повышения мотивации для спорта. От приложений для обучения отслеживанию, таких как Fat Secret и Google Fit, до фитнеса – платформ, таких как Zepp Life и Fitbit, эти приложения предлагают персонализированную обратную связь через такие функции, как трекеры деятельности и мониторинг прогресса. Отслеживая тренировки, мониторинг паттернов сна и предоставляя

индивидуальные консультации по питанию, эти платформы дают людям возможность понять свои потребности в физической форме и принимать обоснованные решения.

Кроме того, социальные сети предоставляют поддерживающее сообщество, в котором пользователи могут общаться с другими, которые делятся сходными целями по фитнесу. Через онлайн – форумы, группы поддержки и проблемы люди могут найти поддержку, и мотивацию, чтобы оставаться на пути.

Социальные сети создают чувство общности среди любителей фитнеса. Присоединившись к группам, следуя за влиянием фитнеса и участия в онлайн-дискуссиях, люди могут общаться с единомышленниками, которые разделяют свою страсть к спорту. Это чувство принадлежности может обеспечить мощного мотиватора, способствующего ощущению поддержки и товарищества.

Социальные сети обеспечивают доступ к огромному объему информации, связанной с спортом, включая тренировочные процедуры, советы по питанию и консультации по обучению. Фитнес – влиятельные лица и отраслевые эксперты делятся своими знаниями и опытом, вдохновляя людей пробовать новые виды деятельности и раздвигать свои пределы.

Хотя социальные сети могут быть очень полезными в продвижении спортивной мотивации, важно распознать потенциальные недостатки.

Социальные сети могут привести к социальному сравнению, что может привести к негативным чувствам неадекватности или разочарования. Крайне важно помнить, что онлайн -профили часто представляют идеализированный взгляд на реальность.

Изобилие информации, доступной в социальных сетях, может быть ошеломляющей и запутанной. Важно критически оценить источники и искать руководство от квалифицированных специалистов, когда это необходимо.

Чрезмерное использование социальных сетей может вытеснить время, потраченное на физическую активность. Важно установить границы и расставить приоритеты в живом взаимодействии и физическом движении.

В заключение, мы отмечаем, что социальные сети и мобильные приложения играют ключевую роль в формировании мотивации для спорта. Используя социальные связи, механизмы подотчетности и персонализированную обратную связь, эти цифровые платформы дают людям возможность вести активный образ жизни и поддерживать его.

Тем не менее, крайне важно признать потенциальные подводные камни чрезмерной зависимости от цифровых технологий, таких как социальное сравнение, информационная перегрузка и сидячий поведенческий образ жизни. Двигаясь вперед, существует необходимость в непрерывных инновациях и интеграции основанных на фактических данных стратегий в социальные сети и мобильные приложения, чтобы оптимизировать их эффективность в продвижении участия в спорте и общего благополучия.

Действительно, развитие социальных сетей и мобильных приложений представляет многообещающие возможности для повышения мотивации, сообщества и участия в спорте, что в конечном итоге способствует более здоровому и более активному обществу.

Литература.

- 1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. ВУСШ- пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 312с.*
- 2. Дятлов, В. Ю История физической культуры и спорта: учеб-метод. комплекс / В.Ю. Дятлов. — Новополюк: УО ПГУ 2005. — 244 с.*