IX. Менеджмент и маркетинг. Отраслевой маркетинг.

УДК 659.1

*Голубева Арина Андреевна*

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет телекоммуникаций*

*и информатики, г. Самара, РФ*

**Влияние социальных сетей на представления**

**аудитории о здоровом образе жизни**

**Аннотация**. На сегодняшний день молодежь является активным пользователем социальных сетей. В данной статье описывается положительное влияние Интернета на на стремление придерживаться правил ЗОЖ.

**Ключевые слова:интернет, социальные сети, молодежь, спорт, здоровый образ жизни.**

GolubevaArinaAndreevna

FSBOU VO "Volga State University of Telecommunications and Informatics,

Samara, Russian Federation

**The impact of social networks on the**

**audience's perceptions of a healthy lifestyle**

**Annotation.** Today, young people are an active user of social networks. This article describes the positive impact of the Internet on the development of a healthy lifestyle.

**Keywords: Internet, social networks, youth, sports, healthy lifestyle.**

Сегодня Интернет и социальные сети играют важную роль в современном обществе. Всего несколько лет назад, компьютер не был обязательным в семье, но теперь жизнь без компьютера, а также без интернета невозможно представить. С помощью Интернета люди за очень короткое время узнают, что происходит в мире, заказывают товары и услуги, скачивают книги, фильмы, слушают музыку, находят работу, общаются на разных форумах.

Социальная сеть (Интернет) считается интерактивным многопользовательским веб-сайтом с полным контентом, в котором вы являетесь частью сети. Сайт представляет собой автоматизированную социальнуюсреду, которая позволяет общей группе пользователей проявлять интерес к общению. К ним относятся тематические форумы, в частности промышленные форумы, которые в последнее время активно развиваются [1]. В нашей стране активными пользователями социальных сетей являются молодые люди, в том числе студенты.

В современном мире люди зависимы от социальных сетей. Интернет-зависимость - главная проблема молодого поколения современного мира. Социальные сети для большинства молодых людей измеряют то, что важно, необходимо, модно, предписывают определенный образ жизни и поведение. Однако у всех пользователей есть возможность не только общаться, творить, но и делиться результатами творчества с миллионной аудиторией. Создатели таких сетей ориентировались в первую очередь на удовлетворение у людей потребности в самовыражении [2].

Социальные сети еще до конца не исследованы социологами, но уже сегодня можно говорить об их особом влиянии на формирование у молодежи осознанности, ценностной ориентации, выбор целей и методов их достижения.

Одна из главных проблем Интернета - это его мощь, которая делает невозможным его контроль. Многие источники говорят о вредном воздействии социальных сетей на общество, но в последнее время все больше сторонников положительного влияния и эффектов, доказывающих полезность Интернета Исследования показывают, что социальные сети:

1. Повышают самооценку. Люди, которые используют Fasebook,

ВКонтакте чувствует себя частью общества, что помогает повысить

уверенность в себе и самоуважение.

2. Помогают преодолеть застенчивость и одиночество. Чтение

информации из жизни друзей и участие в онлайн-жизни увеличивают риск создания сообщества - это отношения, которые помогают людямхорошо проводить время. Кроме того, виртуальное и удаленное общение делают его реальным.

3. Укрепляют чувство дружбы и взаимопомощи. Помогает развивать позитивное взаимодействие. Личные сообщения и заметки на стене могут дать пользователю уверенность, поддержку и чувство радости [3].

4. Пропагандируют здоровый образ жизни и спорта.

В сети сообществ ВКонтакте создано несколько групп и сообществ, посвященных правильному питанию, фитнесу и спорту. Например, такие группы как: «Спортхакер», «Спорт-это жизнь», «На спорте». А публикации содержат связанные с работой практики из различных мышечных зон, рецепты здорового питания, калорийность пищи, которая так или иначе связана со здоровым образом жизни

Благодаря социальным сетям в городе все больше и больше гражданинов Самары стремится приобщиться к спорту не в спортивных комплексах, фитнес-центрах, а дома. Люди часто подходят простым способом тренировкой дома в форме обычной зарядки, когда они достигают определенной цели, не имея возможности выполнять что-либо большее, они прибегают к спортивным залам. У меня есть мнение, что для того, чтобы нарастить мышечную массу, нужно посещать хорошо оборудованные спортивные залы. В этом контексте возникает вопрос: как вели здоровый образ жизни в начале прошлого века? К сожалению, они не расскажут нам об этом в телевизионных рекламных роликах, потому что, если все вы думаете, что можете заниматься спортом дома или, а на городских спортивных площадках на открытом воздухе, вы пойдете в спортзал?

В Интернете, в этой "Всемирной паутине" вы найдете много информации о правильном питании и тренировках для тех, кто предпочитает силовые тренировки и здоровый образ жизни. Как описано в описании сообщества ВКонтакте: "Беги за мной" - это всероссийский молодежный проект о спортивной моде, настоящей еде и большой команде. После Пробега Проект MЕ на самом деле представляет собой новый подход, ведущий здоровый образ жизни, при котором у всех молодых людей будет возможность найти свой собственный уникальный здоровый образ жизни, переход от теории к практике. В сообществе действительно существует много теорий. Здесь говорится, что самые полезные ягоды и фрукты, предлагаются еженедельные диеты, похудения требует вкусных рецептов, правильного питания. Кроме того, координаторы проекта стараются организовать общее право, обучение для тех, у кого нет мотивации или просто не хотение заниматься спортом в одиночку.

Скачивание песни, списка пробежек и тренировок, соответствующие публикации по питанию помогает скорректировать диету, а также фотографии, видео уроки позволяют вам практиковать спорт дома.

Познакомьтесь с опытными спортсменами-тренерами в сообществе, сообщите им свои комментарии или спросите совет.

Так что можно смело сказать, что социальные сети создают современную молодежную моду, которая ориентирована на здоровый образ жизни и спорт (и вы можете заниматься этим дома, на улице, практически не тратя деньги на спортивный инвентарь). Здоровый образ жизни и спорт, однако, заставляет молодежь отказываться от вредных привычек (алкоголь, курение и т.д.)

Следует помнить, что современная молодежь — это не просто потребители, но также политические, социальные и культурные участники- сообщество, в котором формируются мнения и ценностные структуры это во многом зависит от Интернета. Поэтому важно, чтобы мы оптимально использовали потенциал социальных сетей для воспитания достойного молодого поколения.

Список литературы:

Книга:

1. Карпухина, О. И. Молодежь России: особенности социализации и самоопределения. Социологические исследования. – 2000. - № 3. – С. 124 – 128.

2. Козловский, В. В. Социальные ценности как основание Российской модернизации. Вестник СпбГУ. сер. 6, 1997. – 466 с.

3.КошарнаяГ.Б., Афанасьева Ю.Л. Ценностные ориентации современной Российской молодежи. Текст научной статьи по специальности «Социологические науки»

4. Ориентаций современной российской молодежи: дис. канд. соц. наук. Ставрополь

5. Петченко Т.С. Роль средств массовой информации в формировании ценностных современной российской молодежи. 2007.134 с.

Статья:

1. Польза и вред социальных сетей [Электронный ресурс]. Режим доступа

2. Что такое социальная сеть? [Электронный ресурс]. Режим доступа

<http://vidzimo.ru/zdorove/eto-zdorovo/70-vliyanie-sotsialnykh-setej>

<http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx.gid>