

Кириченко А. В.,
старший викладач
кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровського державного університету
внутрішніх справ (м. Дніпро)

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КУРСАНТІВ СИСТЕМИ МВС

Kyrychenko A. V. Application of information technologies in forming a healthy lifestyle of cadets of the Ministry of Internal Affairs

Keywords: information technologies, cadets, health

Здоровий спосіб життя – це комплекс поведінкових, соціальних та культурних факторів, які сприяють збереженню та покращенню фізичного, психічного та соціального благополуччя людини.

Цей концепт базується на наукових дослідженнях, які підтверджують, що регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок (наприклад, куріння), достатній відпочинок та уникнення стресів мають позитивний вплив на здоров'я та загальну якість життя [1].

Крім того, здоровий спосіб життя також охоплює соціальні та культурні аспекти, такі як уникнення насильства, дискримінації та шкідливих звичок, дотримання правил безпеки та гігієни, здатність до самоконтролю та відповідальності за свої дії.

Здоровий спосіб життя є важливим для попередження ризиків виникнення хвороб, збереження фізичної та психічної працездатності, покращення якості життя, а також розвитку соціальної та культурної гармонії в суспільстві.

Здоровий спосіб життя передбачає відмову від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання наркотиків та алкогольних напоїв, що можуть викликати серйозні захворювання та призвести до погіршення якості життя.

До здорового способу життя також входить регулярна фізична активність, яка може включати в себе різноманітні види спорту, фітнес та йогу. Це допомагає зберегти тіло в формі, зміцнити м'язи та кістки, покращити кровообіг та знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Здорове харчування також є невід'ємною складовою здорового способу життя. Для збереження здоров'я та покращення якості життя необхідно збалансувати свій раціон, включаючи в нього різноманітні продукти харчування, багаті на поживні речовини та вітаміни.

Нарешті, здоровий спосіб життя також передбачає налагодження емоційної рівноваги та здатність до стресостійкості. Це може включати практику медитації, йоги та інших методів релаксації та саморозвитку.

Усі ці аспекти здорового способу життя допомагають людям бути здоровими та активними, покращувати якість свого життя та сприяти гармонійному розвитку суспільства [2].

Застосування інформаційних технологій у формуванні здорового способу життя курсантів системи МВС може бути дуже ефективним інструментом. Деякі з можливих застосувань включають наступне:

- Мобільні додатки: розроблення та впровадження мобільних додатків для підтримки здорового способу життя може бути корисним для курсантів системи МВС. Додатки можуть містити інформацію про здорове харчування, регулярну фізичну активність, а також надавати можливість вести облік показників фізичної активності та харчування.

- Веб-сайти: створення веб-сайтів з інформацією про здоровий спосіб життя та його компоненти, такі як фізична активність та здорове харчування, може бути дуже корисним для курсантів системи МВС. Сайти можуть надавати доступ до інформації про різні види спорту, фітнес-центри та їх розташування.

- Відео та вебінари: організація відео та вебінарів з експертами з здорового способу життя може допомогти курсантам системи МВС отримати цінну інформацію та поради від фахівців у цій галузі. Також можуть бути проведені відео та вебінари з експертами з питань стресу та саморозвитку.

- Соціальні медіа: застосування соціальних медіа для спілкування з курсантами та надання їм інформації про здоровий спосіб життя може бути ефективним способом залучення до цього напрямку. Крім того, соціальні медіа можуть надати можливість спілкування та обміну досвідом з іншими курсантами та іншими фахівцями в галузі здорового способу життя.

- Гіпертекстові навчальні матеріали: розроблення та використання гіпертекстових навчальних матеріалів може бути дуже корисним для курсантів системи МВС. Це може включати інтерактивні ігри, вправи та тести, що спрямовані на підтримку здорового способу життя та формування корисних звичок.

- Співпраця з фітнес-центрами та іншими організаціями: співпраця з фітнес-центрами та іншими організаціями, що спеціалізуються на здоровому способі життя, може бути корисною для курсантів системи МВС. Це може включати організацію спільних занять з фітнесу та спорту, розробку спеціальних програм для курсантів, а також знижки на послуги фітнес-центрів.

Застосування інформаційних технологій може допомогти курсантам системи МВС зрозуміти важливість здорового способу життя, навчитися корисним звичкам та отримати необхідну інформацію та підтримку в цьому напрямку.

Крім того, застосування інформаційних технологій може допомогти курсантам покращити своє здоров'я та психічну стійкість, що може мати значення для їх професійної діяльності.

Наприклад, використання спеціальних додатків та сервісів може допомогти курсантам зберігати контроль над своїм фізичним та психічним станом, а також допомогти їм підтримувати оптимальний рівень рухової активності та здорового харчування [3].

Крім того, застосування інформаційних технологій може допомогти курсантам розвивати навички самоорганізації та самоконтролю, що може бути корисним у їх подальшій професійній діяльності [4].

Нарешті, використання інформаційних технологій може допомогти підвищити ефективність процесу формування здорового способу життя серед курсантів. Зокрема, це може стосуватися проведення інтерактивних навчальних занять, обміну досвідом та знаннями між курсантами та фахівцями з цієї галузі, а також забезпечення доступу до актуальної інформації та ресурсів для здорового способу життя [5-6].

Отже, застосування інформаційних технологій може бути дуже корисним у формуванні здорового способу життя курсантів, що може мати важливе значення для їх професійної діяльності та загального благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Бабенко Н. Інформаційні технології як засіб формування здорового способу життя. *Технології сучасного розвитку суспільства: теорія та практика*: зб. наук. праць. Луганськ, 2013. С. 122-126.
2. Козленко О. Інформаційні технології в здоровому способі життя. *Сучасні інформаційні технології в науці, освіті та практиці*: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. 2014. С. 105-107.
3. Кравченко І. Використання мобільних додатків у формуванні здорового способу життя. *Проблеми і перспективи розвитку науки і техніки*: зб. наук. праць. Київ, 2016. Вип. 1. С. 37-40.
4. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48 с.
5. Скрипченко І. Т., Рожеченко В. М. Використання спеціальних приладів в системі професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України*: тези VI Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 25 листопада 2022 р.). Київ: НУОУ, 2022. С. 84-87.
6. Skrypchenko I. Professional and applied training of students of the University of Internal affairs using orienteering. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, правоохоронних органах, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції*: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ: НУОУ, 2019. С. 232-234.