

Хотелось бы верить, что спорт и ЗОЖ - не проходящая мода, а стиль жизни, который навсегда закрепится в обществе. Важно, чтобы со временем эта тенденция переросла в привычку, которая обеспечит России будущее здоровое поколение. Ведь именно от здоровой нации зависит процветание страны.

---

<sup>1</sup> Абросимова М.Ю. Здоровье молодежи / М.Ю. Абросимова и др. - Казань: "Медицина", 2015 г. - 220 с.

<sup>2</sup> Назарова Е.Н., Жилев Ю.Д. Основы здорового образа жизни - М.: Академия, 2018 г.

<sup>3</sup> Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ спбгафк им. П. Ф. Лесгафта спб., 2016 г.

<sup>4</sup> Сухов В.М., Сухова Е.В. Избавление от табачной зависимости - путь к здоровому образу жизни// Вестник СГЭУ № 4, 2018 г. - С. 148.

<sup>5</sup> Рахматов А. А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. 2016. №2. - С. 5-7.

## FASHION FOR A HEALTHY WAY OF LIFE IN MODERN RUSSIA

© 2020 Obertyaeva Daria Alekseevna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: d.temnikova@mail.ru

**Keywords:** healthy lifestyle, health, healthy food, sport, society, youth, fashion.

This article discusses how in Russia the fashion on a healthy way of life as people become more active to follow the diet and exercise as major manufacturers began to adjust to the trend in healthy lifestyle.

УДК 316.42  
Код РИНЦ 04.00.00

## ОБЩЕНИЕ В XXI ВЕКЕ: РЕАЛЬНОЕ ИЛИ ЦИФРОВОЕ?

© 2020 Пышкина Елизавета Сергеевна\*  
студент  
Самарский государственный экономический университет  
E-mail: lpushkina107@mail.ru

**Ключевые слова:** цифровое общение, социальные сети, реальное общение.

В данной статье рассмотрены два вида общения: реальное и цифровое, описаны преимущества и недостатки каждого из них, их влияние на человека.

---

\* Научный руководитель - **Чеджемов Герман Асланбекович**, старший преподаватель.

Середину XX века ознаменовывают с резким развитием и распространением компьютеров, интернета и социальных сетей. Сегодня в развитых странах практически ни один человек не может представить свою жизнедеятельность без доступа к этим ресурсам. Массовость выпуска и простота доступа к технике и самой глобальной сети привели к их внедрению во все сферы человеческой жизни, в том числе и в социальную<sup>1</sup>.

Эволюция интернета и научно-технический прогресс позволили человеку быстрее узнавать о новостях, работать из любой точки мира, общаться с людьми из других стран, совершать покупки не выходя из дома. Все это сделало жизнь человека проще и удобнее.

Социальная сеть - онлайн-платформа, которую люди используют для общения, создания социальных отношений с другими людьми, которые имеют схожие интересы или офлайн-связи<sup>2</sup>.

На сегодняшний день ежедневно в социальные сети заходит почти 95% пользователей глобальной сети, что является половиной населения Земного шара<sup>3</sup>.

Еще 2 столетия назад передача информации была не только дорогостоящей, но и менее конфиденциальной. Сейчас же большинство интернет-ресурсов обещают защитить данные пользователя и ограничить доступ к ним. Из-за преимуществ информационной связи в современном мире под вопрос ставится актуальность личного, реального общения<sup>4</sup>. С каждым днем покупается все больше сотовых телефонов, когда в них все больше внедряются новые функции (фронтальные и др камеры, новые соцсети и средства коммуникации, выхода в интернет), что позволяет тратить меньше усилий на поддержание разговора и обеспечивает доступ к нему в любую минуту.

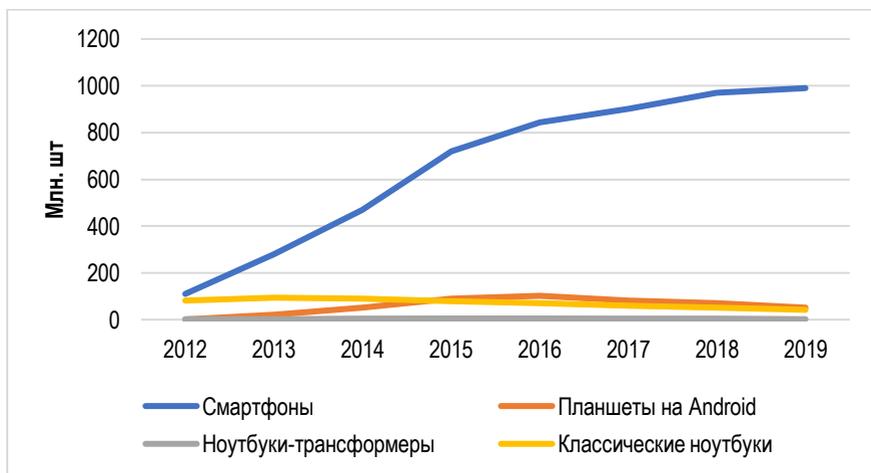


Рис. Динамика мобильных устройств в рознице

Согласно статистике ежегодного Российского интернет-форума, ежедневно по 83 минуты проводят в социальных сетях люди, в возрасте 12-24 лет.

Внедрение социальных сетей в коммуникативное поле нашей жизни позволило людям наладить навыки общения и найти единомышленников и в реальной жизни. Исследования 2015 года показывают, что интроверты ведут в сетях себя более открыто, они чаще

создают группы и паблики по интересам<sup>5</sup>. Также социальные сети помогают в изучении эпидемий, когда на основе цифровых межличностных отношений изучают ускорение или замедление распространения болезней, таких как СПИД<sup>6</sup>.

Несмотря на преимущества онлайн-общения у него есть свои существенные недостатки.

К первым относят отсутствие эмоций и ощущения присутствия человека. Большинство сообщений мы отправляем с смайлами или скобочками, не ощущая при этом "напечатанных" эмоций. Видео звонки, которые сейчас получили огромное распространение также не позволяют ощущать состояние присутствия человека, когда при разговоре можно увидеть лицо до мельчайших деталей, точно распознавать все жесты, "прочувствовать" его.

Вторым важным аспектом является зависимость. Элвин Тоффлер еще в 1980 году сделал вывод, что будущие поколения будут все меньше времени уделять своим детям<sup>7</sup>. Большинство населения, а особенно подростки, "уходят" из реального мира; раньше это делали с помощью психотропных веществ, сейчас прибегают к помощи социальных сетей. Как отмечает О. И. Елхова: человек сегодня все меньше видит грань между реальностью и цифровым миром.

Общение в интернете чаще всего представляет собой короткие пустые взаимозаменяемые отношения, которые порождают одну из важных проблем нашего мира-одиночество. Человек теряет навыки настоящего межличностного общения, что гарантирует ему психологические расстройства, замкнутость и нежелание общения с окружающими.

Современному человеку необходимо рационально использовать социальные сети, осознавать их влияние и не уходить из мира реального, чтобы будущие поколения не пропали в паутине глобальной сети.

---

<sup>1</sup> Трещева Е.Е., Чеджемов Г.А Эпоха постмодерна. Общество виртуальной реальности// Наука XXI века:актуальные направления развития. Самарский государственный экономический университет., №1-1,2017г.

<sup>2</sup>wikipedia.org

<sup>3</sup> А.В. Цой - Вестник факультета управления СПбГЭУ, 2017

<sup>4</sup>GKPointofSalesTracking

<sup>5</sup> Е.Р.Агадуллина - Современная зарубежная психология, 2015

<sup>6</sup> Ю.А.Амирханян - ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ выпуск 2, 2009

<sup>7</sup> Аракелян Л. К.-ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ ОТ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ, 2014

## COMMUNICATION IN THE XXI CENTURY: REAL OR DIGITAL?

© 2020 Pyshkina Elizaveta Sergeevna  
Student  
Samara State University of Economics  
E-mail: lpushkinal07@mail.ru

**Keywords:** digital communication, social networks, real communication

This article discusses two types of communication: real and digital, describes the advantages and disadvantages of each of them, their impact on humans.