

УДК 377.131.14

DOI: 10.26140/anip-2021-1003-0035



©2021 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0.  
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

## ИНФОГРАФИКА В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ

© Автор(ы) 2021

AuthorID: 670930

SPIN: 8404-1648

ORCID: 0000-0001-8657-0538

**КИСЕЛЕВА Жанна Ивановна**, старший преподаватель кафедры физического воспитания

*Оренбургский государственный университет*

*(460018, Россия, Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: zhanna.kiss@inbox.ru)*

AuthorID: 671126

SPIN: 2123-2605

ORCID: 0000-0002-5413-4384

**ВАЛЕТОВ Максим Рамильевич**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания

*Оренбургский государственный университет*

*(460018, Россия, Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: vmtt@mail.ru)*

AuthorID: 1104718

SPIN: 3515-8026

ORCID: 0000-0002-4584-8342

**ШЛЯПНИКОВА Виктория Викторовна**, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель

*Оренбургская областная детско-юношеская спортивная школа*

*(460000, Россия, Оренбург, ул. Постникова, д.26, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)*

**Аннотация.** Целью исследования является создание и анализ инфографики «Мой учебный день» со студентами первого курса ФГБОУВО «Оренбургский государственный университет» факультета математики и информационных технологий, позволяющей задуматься о постоянном соблюдении рационального режима дня, как основы здорового образа жизни. Здоровый образ жизни для подрастающего поколения – залог успешной и счастливой жизни. Студентам предложено создать инфографику «Мой учебный день», сравнить с образцом рационального плана учебного дня студента и сделать выводы. Инфографика анонимная, так как предполагает указать наличие вредных привычек в течение дня. Инфографика составляется в программе Microsoft Word за счёт изображений и текста. Работа по составлению и анализу инфографики отражающей личный образ жизни интересна и актуальна. Инфографика – графический способ передачи информации, в доступной и понятной форме. Это создание изображения, на котором с помощью графики и текста отображается суть информации по определенной теме или части темы. С помощью инфографики предлагаемая информация легче воспринимается и запоминается. Инфографика «заставляет» задуматься. Дальнейшее изучение темы предполагает составление и анализ инфографики «Мой учебный день» со студентами других факультетов.

**Ключевые слова:** студенты, здоровый образ жизни, информация, инфографика, преимущества инфографики, режим дня.

## INFOGRAPHICS IN THE FORMATION OF THE BASICS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

© The Author(s) 2021

**KISELYOVA Zhanna Ivanovna**, senior teacher of the Department of physical education

*Orenburg State University*

*(460018, Russia, Orenburg, Pobedy Ave., 13, e-mail: zhanna.kiss@inbox.ru)*

**VALETOV Maxim Ramilevich**, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor of the Department of physical education

*Orenburg State University*

*(460018, Russia, Orenburg, Pobedy Ave., 13, e-mail: vmtt@mail.ru)*

**SHLYAPNIKOVA Victoria Viktorovna**, candidate of pedagogical Sciences, teacher

*Orenburg Regional Children's and Youth Sports School*

*(460000, Russia, Orenburg, Postnikova str., 26, e-mail: shlyapnikovav@mail.ru)*

**Abstract.** The purpose of the study is to create and analyze the infographic «My School Day» with first-year students of the Orenburg State University Faculty of Mathematics and Information Technology, which allows you to think about the constant observance of a rational daily routine as the basis of a healthy lifestyle. A healthy lifestyle for the younger generation is the key to a successful and happy life. Students are asked to create an infographic «My school day», compare it with a sample of a rational plan of the student's school day and draw conclusions. The infographic is anonymous, as it assumes to indicate the presence of bad habits during the day. Infographics are compiled in Microsoft Word using images and text. The work on the compilation and analysis of infographics reflecting the personal lifestyle is interesting and relevant. Infographics – a graphic way of transmitting information, in an accessible and understandable form. This is the creation of an image that displays the essence of information on a particular topic or part of a topic using graphics and text. With the help of infographics, the proposed information is easier to perceive and remember. Infographics «make» you think. Further study of the topic involves the compilation and analysis of the infographic «My school day» with students of other faculties.

**Keywords:** students, healthy lifestyle, information, infographics, benefits of infographics, daily routine.

### ВВЕДЕНИЕ

*Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами.* Современное общество невозможно представить без обмена информацией. Обменивались информацией и наши предки. Они рисовали на скалах, посылали гонцов, обучали голубей передавать письма, подавали сигналы разными способами с помощью дыма, колокольным

звоном, светом. Наши предки искали новые способы передачи информации более точные и более быстрые. В современном мире люди пользуются совершенно иными способами обмена информацией. Одним из таких способов является инфографика. Использование инфографики позволяет быстро и без особого умственного напряжения усвоить предоставляемый материал. В современном мире человек окружен

яркими образами и картинками, его мозг приспособился воспринимать информацию в виде картинок.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Работы Е.А. Барановой, Г.А. Никуловой, Т.В. Соловьевы и многих зарубежных авторов посвящены возникновению, становлению и развитию инфографики. Понятие «инфографика» обретает новое содержание в настоящее время. Т.В. Соловьева и ряд других авторов определяют инфографику как визуальное представление цифровой, графической и вербальной информации. С.В. Селеменов рассматривает инфографику как наглядную конструкцию: «Наглядная конструкция – графический результат обработки большого количества сведений, подаваемый в электронной форме». По мнению Г.А. Никуловой, «... инфографика – особая категория изображений, в которых плотность концентрации коммуникативных возможностей выше, чем у прочих» [1-20].

**Формирование целей статьи.** Создание и анализ инфографики «Мой учебный день» со студентами первого курса ФГБОУВО «Оренбургский государственный университет» факультета математики и информационных технологий, позволяющей задуматься о постоянном соблюдении рационального режима дня, как основы здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) для подрастающего поколения – залог успешной и счастливой жизни.

**Используемые в исследовании методы, методики и технологии.** Изучение разнообразных источников информации, анализ полученных сведений, опрос, анкетирование, статистические методы.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ

**Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.** Инфографика – графический способ передачи информации, в доступной и понятной форме. Инфографика – это создание изображения, на котором с помощью графики и текста отображается суть информации по определенной теме или части темы (Информация + Графика = Инфографика). С помощью инфографики предлагаемая тема легче воспринимается и запоминается. Примитивный пример инфографики по основам ЗОЖ представлен на рисунке 1.

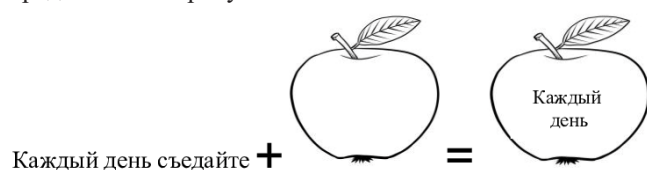


Рисунок 1- Примитивный пример инфографики по основам ЗОЖ

В современном мире количество рекомендуемой и необходимой информации, пожалуй, не имеет границ. Человек постоянно сталкивается с информацией в транспорте, в магазинах, в медицинских и учебных заведениях, в банках, в местах общественного питания и т.д., безграничный объем информации предлагает интернет и средства массовой информации.

Кто представляет информацию, заинтересован в том, чтобы она была усвоена другими. Учитывая то, что до 90 % воспринимаемой информации человек получает с помощью зрения, до 9 % - с помощью слуха, 1 % и/или немного больше с помощью вкуса, обоняния, тактильных и мышечных ощущений, информатор стремится донести необходимый материал с помощью зрения.

Инфографика – это способ легко говорить о сложном и/или важном. Она делает непонятную информацию доступной, запутанную и размытую превращает в конкретную.

Преимущества инфографики представлены на рисунке 2:

ке 2:

- легко понять;
- визуализация данных;
- заставляет думать.



Рисунок 2 - Преимущества инфографики

Отличительные признаки инфографики:

- делает из сложного простое. Если информация в словесном выражении пугает своей громоздкостью, а в текстово-графическом виде становится доступной и наглядной, то это хороший пример инфографики;
- балансирует между творчеством и точными науками. Нужно научиться с помощью картинок и небольшого количества слов передать определённый смысл. При этом каждый знак и слово имеет значение;
- смысл понятен для восприятия, даже при беглом взгляде;
- красота картинок играет второстепенную роль;
- возможно отсутствие слов.

Основные виды инфографики:

1. Пространственная. Демонстрирует внешний вид объекта, его расположение, масштаб, внутреннее устройство (технические рисунки, чертежи, анатомические атласы, карты);
2. Статистическая. Применяется в статистике, т.к. с её помощью можно наглядно и красочно представить данные исследования.
3. Временная. Представляет собой временную шкалу с пометкой о каких-либо событиях или тенденциях, также это может быть инструкция описывающая определённую последовательность действий;
4. Абстрактная. Передаёт логическое устройство какой-либо системы. Наиболее распространена в лечебных и учебных организациях (как правильно чистить зубы, основы ЗОЖ, режим дня и многое другое);
5. Комплексная. Представляет собой комбинацию разных видов инфографики.

Что бы сделать хорошую инфографику необходимо:

- определиться с идеей, сформулировать её проще, иметь чёткое представление о том, что хотите сказать;
- минимизировать текст, оставить только самую суть главной мысли;
- определиться с целевой аудиторией, посмотреть на предлагаемый материал с точки зрения читателя (учитывая вкусы, увлечения, потребности, возраст и прочие).

Режим дня студента – продуманный распорядок действий на день, с эффективным распределением времени на труд, отдых и питание. Режим дня студента должен соответствовать ЗОЖ. Соблюдать режим дня следует ежедневно с коррекцией на выходные и каникулярные дни. Примерный, рациональный план учебного дня студента посещающего занятия в первую смену представлен в таблице 1.

Таблица 1 - Рациональный план учебного дня студента

Время	Действия
07.00-07.05	Подъём, уборка постели
07.05-07.15	Утренняя гимнастика
07.15-07.20	Умывание, закаляющие процедуры
07.20-07.45	Завтрак
07.45-08.30	Дорога в вуз (пешком, на общественно транспорте, на личном автомобиле, иные способы)
08.30-14.00	Учебные занятия (из расчёта 6 академических часов в день или 3 пары в день)
10.00-10.20	Второй завтрак (перекус)
14.00-14.30	Обед
14.30-15.30	Дорога домой, пребывание на открытом воздухе



15.30-17.00	Самоподготовка
17.00-19.00	Занятия в спортивной секции или самостоятельные занятия физическими упражнениями дома, на стадионе, водные процедуры
19.00-19.30	Ужин
19.30-21.00	Самоподготовка
21.00-22.30	Свободное время
22.30-23.00	Отбой

Студентам первого курса ФГБОУВО «Оренбургский государственный университет» факультета математики и информационных технологий предложено создать инфографику «Мой учебный день», сравнить с образцом рационального плана учебного дня студента и сделать выводы.

Инфографика анонимная, так как предполагает указывать наличие вредных привычек в течение дня.

Инфографика составляется в программе Microsoft Word за счёт изображений и текста. С помощью распространённых поисковых систем и интернет порталов необходимые изображения скачиваются для инфографики, текст набирается в документе. Страница имеет книжное расположение, с левого нижнего угла начинается первое изображение с описанием, далее по часовой стрелке. Размер изображений, шрифт и цвет текста должны быть читаемы и соответствовать друг другу.

Составление инфографики для студентов факультета математики и информационных технологий не составило особого труда, а при сравнении и анализе своей инфографики с рациональным планом учебного дня студента возникли противоречия.

Перед составлением инфографики студентам следовало, ответить на вопросы:

1. В одно и то же время Вы встаёте и ложитесь спать? (нужное подчеркнуть) Да Всегда по разному
2. Кушаете Вы в одно и то же время? (нужное подчеркнуть) Да Всегда по разному
3. Ходите ли Вы пешком до вуза, до дома, на тренировку и прочие? (нужное подчеркнуть) Да Иногда Другое
4. Физические упражнения входят в Ваш режим дня? Да Нет Иногда
5. Соблюдаете Вы режим дня? (нужное подчеркнуть) Да Нет Иногда

Анализ ответов показал следующее:

1. 87 % опрошенных студентов ложатся спать и встают всегда по разному, 13 % - ответили «Да» на первый вопрос, т.е. ложатся спать и встают в одно и тоже время;
2. 71 % - кушают всегда в разное время, 29 % - кушают в одно и то же время;
3. 68 % указали, что ходят пешком, 28 % - ответили иногда ходят пешком, 4 % - стараются передвигаться только на личном транспорте;
4. 54 % опрошенных студентов ответили да, в их режим дня входят физические упражнения, 2 % - ответили нет, 44 % - иногда, 23 % (из 100 % опрашиваемых студентов) дополнительно указали, что ходьбы в течение дня и естественных движений вполне достаточно;
5. 52 % - ответили, что соблюдают режим дня, 31 % - нет, 17 % - ответили иногда.

На составление инфографики было затрачено 40 минут, студенты распечатали свой продукт, после перед ними на экране показали примерный рациональный план учебного дня студента. При сравнении режимов учебного дня студентам следовало ответить на следующие вопросы по 3-бальной системе:

1. На сколько Ваш учебный день совпадает с рациональным, где 3 – совпадает полностью, 2 – есть незначительные расхождения, 1 – расхождений много;
2. Вы будете вносить изменения в свой режим дня: 3 - надо внести изменения, 2 – возможно, 1 – ничего изменять не буду;
3. Как Вы оцениваете свою двигательную активность в течение дня: 3 – я достаточно двигаюсь, 2 – двигательная активность средняя, 1 – у меня низкая двигательная

активность;

4. Инфографика даёт наглядное и чёткое представление о заданной теме, заставляет Вас задуматься: 3 – да, 2 – не совсем, 1 – мне это не понятно.

Анализ ответов показал следующее:

1. 27 % - указали на полное соответствие режимов дня, 51 % - незначительные расхождения, 22 % – расхождений много;
2. 37 % – указали надо внести изменения, 31 % – возможно, 32 % – ничего изменять не будут;
3. 33 % – указали, что достаточно двигаются в течение дня, 34 % – средняя двигательная активность, 33 % – указали на характерную низкую двигательную активность;
4. 96 % - ответили, «Да» инфографика понятна и заставляет задуматься, 4 % - ответили «Не совсем».

**Выводы исследования.** Работа по составлению и анализу инфографики способствует более полному и наглядному представлению о предлагаемой теме. Повысить интерес к своему режиму дня у студентов – важная задача педагогов. Рациональный режим дня с отсутствием вредных привычек, является залогом ЗОЖ. Большинство студентов информированы о значении режима дня для сохранения здоровья, а стало быть, успешного обучения.

**Перспективы дальнейших изысканий в данном направлении.** Дальнейшее изучение темы предполагает составление и анализ инфографики «Мой учебный день» со студентами других факультетов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры - 1995. - №4. - С.2-7.
2. Даниэль, Татарский Мировой спорт в инфографике / Татарский Даниэль. - М.: Питер, 2017. - 193 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.
4. Крам, Р. Инфографика. Визуальное представление данных / Р. Крам. - М.: Питер, 2015.
5. Кузьмин, А.М. Воспитание студентов вуза физической культуры: проблемы и перспективы развития / А.М. Кузьмин. - Челябинск.: УралГУФК, 2012. - 204 с.
6. Лаптев, В. В. Изобразительная статистика. Введение в инфографику / В.В. Лаптев. - М.: Эйдос, 2012. - 180 с.
7. Лаптев, В.В. Проектные основы инфографики / Лаптев Владимир Владимирович. - М.: АВАТАР, 2016. - 786 с.
8. Маккэндлесс, Дэвид Инфографика. Самые интересные данные в графическом представлении / Дэвид Маккэндлесс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 264 с.
9. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. - РнД: Феникс, 2018. - 572 с. - 729 с.
10. Никулова Г.А., Подобных А.В. Средства визуальной коммуникации – инфографика и метадаизин // Международный электронный журнал КНИТУ «Образовательные технологии и общество» (Educational Technology & Society). – 2010. – Т. 13. № 2. – С. 369–387.
11. Пиродди Кьяра. Планета Земля. Мир вокруг нас в инфографике. - М.: Пешком в историю, 2017. - 881 с.
12. Селеменов С.В. Школьная инфографика / С.В. Селеменов // общественно-политический и научно-методический журнал «Образование и современная школа». – 2010. – №2. – С.34-42.
13. Смикилас, М. Инфографика. Коммуникация и влияние при помощи изображений / Марк Смикилас. - М.: Питер, 2012. - 102 с.
14. Соловьева Т.В. Инфографика в медийном и учебном текстах // научно-теоретический и прикладной журнал НГУ им. Ярослава Мудрого «Вестник НГУ». – 2010. – № 57. - С. 76-79.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
16. Томас, Итон Вселенная, происхождение жизни и всего на свете в инфографике / Итон Томас. - М.: Питер, 2016. - 155 с.
17. Тоулэнд, Мартин Инфографика. Мир, каким вы никогда не видели его прежде / Мартин Тоулэнд, Саймон Тоулэнд. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 208 с.
18. Cairo Alberto. The Functional Art: An introduction to information graphics and visualization (Voices That Matter) // 2012. – 384 p.
19. Michael Friendly. A Brief History of Data Visualization // Psychology Department and Statistical Consulting Service York University, 2006. – 43 p.
20. Neurath Otto. International picture language. The first rules of isotype. – London.1936. – 117 p.

Статья поступила в редакцию 27.03.2021

Статья принята к публикации 27.08.2021