

Кизим Виктория Романовна

студентка

Астахов Илья Алексеевич

студент

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

КАК БЛОГЕРЫ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ ВЛИЯЮТ НА СТРЕМЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** в статье анализируется влияние медиапространства (блогеров, социальных сетей) на вовлечённость студентов в занятия физической культурой. Выявлены положительные стороны: доступность спортивного контента, повышение осведомлённости о здоровом образе жизни, рост интереса к физическим упражнениям. Раскрыты риски: формирование нереалистичных стандартов тела, искажённое представление о физическом развитии, снижение самооценки, замена реальной двигательной активности виртуальным потреблением контента. Обосновывается, что при грамотном использовании социальные сети могут стать эффективным средством повышения вовлечённости студентов в занятия физической культурой.*

***Ключевые слова:** социальные сети, блогеры, студенты, мотивация, физическая активность, цифровая среда, здоровый образ жизни.*

***Введение.** За последние годы социальные сети заняли заметное место в жизни студентов. Через них молодые люди получают новости, общаются, нахо-*

дят полезные рекомендации и формируют собственное отношение ко многим социальным явлениям. Особенно активно цифровые платформы используются молодежью, в том числе студентами высших учебных заведений. Помимо общения и развлечений, цифровые платформы оказывают влияние на повседневные привычки пользователей, включая отношение к учебе, здоровью и физической активности.

Одной из сфер, на которую заметно влияет цифровая среда, является отношение молодежи к физической культуре и здоровому образу жизни. В последние годы в социальных сетях активно распространяется контент, связанный со спортом, фитнесом и правильным питанием. Значительную роль в этом процессе играют блогеры – популярные пользователи цифровых платформ, оказывающие влияние на поведение своей аудитории.

Физическая культура играет важную роль в сохранении здоровья и повышении работоспособности студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению организма, развитию физических качеств и улучшению психоэмоционального состояния. Вовлеченность студентов в физкультурно-спортивную деятельность укрепляет здоровье и формирует устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни [1].

Кроме того, занятия физической культурой оказывают положительное влияние на учебную деятельность студентов, повышая уровень их работоспособности и устойчивость к стрессовым ситуациям [2].

В то же время цифровая среда оказывает на студентов неоднозначное воздействие. С одной стороны, социальные сети способствуют популяризации спорта, с другой – могут снижать уровень двигательной активности.

Социальные сети как фактор формирования образа жизни студентов.

Современные студенты являются активными пользователями социальных сетей, которые выступают важным инструментом социализации и формирования повседневных практик. Через цифровые платформы молодежь получает информацию о различных аспектах жизни, включая физическую активность и здоровый образ жизни.

Контент, который студенты ежедневно просматривают в социальных сетях, нередко становится ориентиром при выборе образа жизни, способов проведения досуга и отношения к занятиям спортом.

Одной из важных задач образовательной среды является развитие физической культуры личности студентов. Физическая активность положительно влияет не только на развитие физических качеств, но и на формирование личностных характеристик, таких как дисциплина и ответственность [3].

Блогеры как современные лидеры мнений.

Многие студенты регулярно следят за публикациями популярных блогеров и нередко прислушиваются к их рекомендациям, особенно если речь идет о тренировках, питании или поддержании спортивной формы. Их влияние обусловлено высокой степенью доверия со стороны аудитории и постоянным взаимодействием с подписчиками. Благодаря постоянному взаимодействию с подписчиками блогеры способны оказывать влияние на отношение молодежи к различным аспектам здорового образа жизни [4]. Это особенно проявляется в сфере здорового образа жизни, где блогеры формируют представления о физической активности и внешнем виде, а также выступают популяризаторами спорта, показывая своим подписчикам модели активного образа жизни

Позитивное влияние блогеров на мотивацию студентов.

Положительное влияние социальных сетей проявляется прежде всего в доступности информации и формировании мотивации.

Блогеры распространяют:

- тренировочные программы;
- рекомендации по питанию;
- советы по организации физической активности;
- мотивационный контент.

Наличие готовых рекомендаций и примеров из личного опыта делает первые шаги в занятиях физической культурой более понятными для студентов.

Многие пользователи объединяются в тематические группы и сообщества, где могут обмениваться опытом, обсуждать результаты тренировок и получать

поддержку. Взаимодействие внутри таких сообществ усиливает вовлеченность студентов в физическую активность.

Согласно исследованиям, использование цифровых технологий, включая мобильные приложения, способствует формированию устойчивых привычек занятий физическими упражнениями [5].

Негативные аспекты влияния социальных сетей.

Наряду с положительными эффектами существуют и негативные последствия влияния социальных сетей.

К ним относятся:

- формирование нереалистичных стандартов внешности;
- снижение самооценки;
- распространение недостоверной информации;
- снижение уровня реальной физической активности.

Особую проблему представляет замещение занятий спортом и физической деятельности цифровым потреблением контента. Солдатова Г.У. и Рассказова Е.И. в своем исследовании подчеркивают, что цифровая среда может способствовать формированию зависимого поведения и подмене реальной активности виртуальной [6].

Результаты социологического исследования. С целью подтверждения предположения было проведено анкетирование студентов. В нём приняли участие 67 человек 1–3 курса. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса студентов

Показатель	Наиболее распространённый ответ	% ответов из всего количества опрошенных (67 студентов)
Время в соцсетях, в сутки	«2–4 часа»	42%
Подписка на фитнес-блогеров	«Да»	68%
Частота просмотра контента	«Часто»	55%
Влияние на мотивацию	«Иногда»	61%
Выполнение увиденных упражнений	«Иногда»	47%
Мотивационный эффект	«Присутствует»	64%
Общее влияние	«Положительное»	59%



Рис. 1. Графическое отображение результатов опроса студентов об их оценке влияния блогеров и соцсетей на формирование культуры ЗОЖ

Полученный результат показал, что значительная часть студентов (42%) проводит в социальных сетях от 2 до 4 часов в день, что говорит о высокой степени вовлеченности в цифровую среду.

При этом 68% опрошенных подписаны на блогеров, публикующих контент о спорте и здоровом образе жизни, что подтверждает высокий интерес молодежи к данной тематике.

Частота просмотра спортивного контента также является высокой: 55% студентов регулярно взаимодействуют с подобной информацией.

Важным результатом стало то, что большинство респондентов (61%) отметило влияние блогеров на желание заниматься физической культурой, но только 47% студентов применяют на практике упражнения. Это свидетельствует о том, что интерес к спортивному контенту не всегда приводит к формированию устойчивого спортивного поведения и регулярной физической активности.

Мотивационный эффект подтверждается тем, что 64% студентов отметили положительное влияние контента на поддержание интереса к занятиям физическими упражнениями.

В целом 59% студентов оценивают влияние социальных сетей как положительное.

Полученные данные позволяют предположить, что социальные сети действительно могут выступать одним из факторов формирования интереса студентов к физической активности.

Социальные сети как инструмент развития физической активности студентов.

Социальные сети могут быть эффективно интегрированы в образовательный процесс с целью повышения физической активности студентов.

Перспективными направлениями являются:

- создание онлайн-сообществ;
- проведение спортивных челленджей;
- использование цифровых платформ в обучении;
- внедрение мобильных приложений.

Такие меры способствуют формированию устойчивой мотивации и повышению вовлеченности студентов.

Заключение. Анализ научных источников и результаты проведенного анкетирования позволяют сделать вывод о заметном влиянии цифровой среды на отношение студентов к физической культуре.

Выявлено, что цифровая среда может выступать как фактор повышения мотивации, так и источником негативного влияния. При этом преобладающим является положительное воздействие.

Результаты анкетирования подтвердили, что большинство студентов воспринимает спортивный контент как источник мотивации и частично интегрирует его в свою повседневную практику, а это доказывает, что использование возможностей социальных сетей в сочетании с грамотным отбором контента способно повысить интерес молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Список литературы

1. Александров С.Г. Вовлеченность в занятия в спортивных секциях как фактор укрепления здоровья студенческой молодежи / С.Г. Александров // Сфера услуг: инновации и качество. – 2023. – №64. – С. 16–25. EDN ARLOWL
2. Александров С.Г. Физическая активность и ее роль в повышении работоспособности студентов / С.Г. Александров, Д.А. Севостьянова // Сфера услуг: инновации и качество. – 2023. – №68. – С. 13–23. EDN QAFLFN
3. Александров С.Г. О развитии физической культуры личности студентов кубанских гуманитарных вузов в новых условиях / С.Г. Александров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №12(226). – С. 9–13. EDN HVVIFC
4. Богданова Е.В. Влияние социальных сетей на формирование ценностных ориентаций молодежи / Е.В. Богданова // Социологические исследования. – 2021. – №5. – С. 102–110.
5. Александров С.Г. О повышении мотивации обучаемых вузов к занятиям физическими упражнениями посредством применения мобильных приложений / С.Г. Александров // Сфера услуг: инновации и качество. – 2024. – №70. – С. 4–13. EDN LAZIZE
6. Солдатова Г.У. Цифровая социализация российских подростков и молодежи: риски и возможности / Г.У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Психологический журнал. – 2020. – Т. 41. №3. – С. 23–36.