

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-2-414-418

**СВЯТОВА Наталья Владимировна,**  
кандидат биологических наук, доцент,  
кафедры общеобразовательных дисциплин  
Казанского филиала Российского  
государственного университета правосудия,  
e-mail: nata.snv2011@mail.ru

**ВАСЕНКОВ Николай Владимирович,**  
кандидат биологических наук, доцент,  
доцент кафедры физическое воспитание  
Казанский государственный энергетический университет,  
кафедры общеобразовательных дисциплин Казанского филиала  
Российского государственного университета правосудия,  
e-mail: Vnv62@inbox.ru

**ШАРЫПОВА Татьяна Петровна,**  
старший преподаватель кафедры  
общеобразовательных дисциплин Казанского филиала  
Российского государственного университета правосудия,  
e-mail: Sharypova\_t@bk.ru

**БИККИНИНА Лейсан Ильгизаровна,**  
старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин  
Казанского филиала Российского государственного  
университета правосудия,  
e-mail: rinat.valiev.70@gmail.com

**ХАМЗИНА Регина Эдуардовна,**  
старший преподаватель кафедры  
общеобразовательных дисциплин Казанского филиала  
Российского государственного университета правосудия,  
e-mail: o.martianov@mail.ru

## **МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ**

**Аннотация.** Приведено исследование влияния социальных сетей на мотивацию к занятиям физической культурой среди молодежи. В эпоху развития технологий социальные медиа стали частью повседневной жизни, формируя представление о здоровом образе жизни и идеалах красоты. Исследователи поставили цель: оценить влияние социальных сетей на физическую активность. Применили следующие методы исследования: анкетирование, анализ СМИ, наблюдение, статистический анализ.

На основе проведенного исследования среди 200 студентов КГЭУ и КФ РГУП проводится анализ изменения уровня мотивации и частоты занятий спортом под влиянием социальных сетей. В статье предлагаются рекомендации по эффективному использованию социальных медиа для повышения мотивации физической активности. Исследование показало, что социальные сети и мобильные приложения оказывают положительное влияние на мотивацию студентов к занятиям физкультурой, повышение их заинтересованности и стимулирование занятий спортом.

**Ключевые слова:** социальные сети, мотивация, физкультура, здоровье, контент, мобильные приложения, здоровье.

**SVYATOVA Natalia Vladimirovna,**  
Candidate of Biological Sciences,  
Associate Professor, of the Department of General  
Educational Disciplines of the Kazan Branch  
of the Russian State University of Justice

**VASENKOV Nikolay Vladimirovich,**  
Candidate of Biological Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor of the Department of Physical Education  
Kazan State Power Engineering University,  
Department of General Education Disciplines  
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice

**SHARYPOVA Tatyana Petrovna,**  
Senior Lecturer of the Department of General Disciplines  
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice

**BIKKININA Leysan Ilgizarovna,**  
Senior Lecturer of the Department of General Disciplines  
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice

**KHAMZINA Regina Eduardovna,**  
Senior Lecturer of the Department of General Disciplines  
of the Kazan Branch of the Russian State University of Justice

## MOTIVATING STUDENTS TO STUDY THROUGH THE USE OF SOCIAL NETWORKS

**Annotation.** A study of the influence of social networks on motivation to engage in physical education among young people is presented. In the era of technology development, social media have become a part of everyday life, forming an idea of a healthy lifestyle and beauty ideals. The researchers set a goal: to assess the impact of social networks on physical activity.

Based on the study conducted among 200 students of KSPEU and KF RSUE, an analysis of changes in the level of motivation and frequency of sports under the influence of social networks is carried out. The article offers recommendations for the effective use of social media to increase the motivation of physical activity. The study showed that social networks and mobile applications have a positive impact on motivating students to do physical education, increasing their interest and stimulating sports.

**Key words:** social networks, motivation, physical education, health, content, mobile applications, health.

Физическая активность необходима для поддержания здоровья, гармоничного развития, позитивного психологического и эмоционального настроения в разном возрасте [1, 2]. Недостаток или низкий уровень физической активности приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья: повышенному риску сердечно-сосудистых заболеваний, избыточному весу, проблемам с опорно-двигательным аппаратом [3, 4]. Физическая активность способствует развитию двигательных, когнитивных, социальных и эмоциональных навыков, а также поддержанию здоровья на протяжении всей жизни.

В последнее время различные концепции оздоровления молодежи набирают популярность из-за растущей тенденции к ухудшению благополучия студентов [5, 6].

Контент социальных сетей позволяет пользователям развивать знания о характеристиках

упражнений, движения и физической подготовки, а также находить сообщества, посвященные здоровому образу жизни [7]. Использование социальных сетей позволяет учащимся углубленно изучать образовательный материал в свободное время и дает возможность повысить мотивацию к занятиям физическими упражнениями [8].

Актуальность данного исследования обусловлена растущим влиянием социальных сетей на различные аспекты жизни современной молодежи, включая отношение к физической культуре и спорту. В эпоху перемен технологии социальные медиа стали частью повседневной жизни, формируя представление о здоровом образе жизни и идеалах красоты. Понимание контекста социальных сетей на мотивацию к занятиям физкультурой крайне важно для разработки методов популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

Целью исследования является оценка влияния социальных сетей на физическую активность.

### **Задачи исследования**

Исходя из цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить влияние социальных сетей на мотивацию к занятиям спортом;
2. Рассмотреть, положительные аспекты влияния социальных сетей на молодежь;
3. Провести социологическое исследование среди студентов КГЭУ и КФ РГУП.

### **Методы исследования**

Применяемая методика исследования – анкетный-опрос, который проходили студенты Казанского государственного энергетического университета (КГЭУ) и студенты Казанского филиала Российского государственного университета правосудия (КФ РГУП), в количестве 200 человек, анализ информации в сети-интернет, наблюдение, сравнение.

**Результаты исследования.** Воздействие социальных сетей часто связывают с неудовлетворенностью своим телом и негативным образом тела. Кроме того, социальные сети, в частности, позволяют пользователям использовать фильтры для улучшения контента и управления своей внешностью, выборочно выбирая, какой контент загружать. Пользователи часто сравнивают себя с, возможно, несколько нереалистичными идеалами, представленными в социальных сетях, что приводит к чувству неадекватности и мотивации к диетам и физическим упражнениям.

Социальные медиа во многом отличаются от традиционных медиа. Они способствуют саморекламе и самопрезентации. Они также содержат больше личного контента, и пользователи приписывают ему более высокий воспринимаемый реализм по сравнению с традиционными медиа. Например, пользователи, вероятно, считают фотографии тренировок друзей более реалистичными, чем фотографии знаменитостей, которые можно найти в традиционных медиа. Наконец, доступ к социальным медиа неограничен, что позволяет пользователям просматривать контент, такой как фотографии и обновления статуса, в любое время и на регулярной основе.

Социальные сети предоставляют пользователям доступ к огромному количеству контента, связанного с фитнесом и здоровым образом жизни. Фотографии и видео людей, демонстрирующих свои спортивные достижения, могут послужить серьезным вдохновением для тех, кто только начинает свой путь к физической активности. Истории успеха, трансформации тела и личный опыт других пользователей могут мотивировать людей начать заниматься спортом или продолжать тренировки с большим энтузиазмом.

Платформы социальных сетей обеспечивают широкий спектр обучающего контента, связанного с физкультурой и спортом. Пользователи могут найти бесплатные тренировки, советы по правильному выполнению упражнений и рекомендации по питанию. Это делает занятия физкультурой более доступными и понятными для распространения в других странах, особенно для тех, у кого нет возможностей посещать спортзалы или нанимать медицинских тренеров.

Социальные сети позволяют людям объединяться в группы по интересам. Такие онлайн-сообщества предоставляют платформу для обмена опытом, взаимной поддержки и мотивации. Участники могут делиться своими успехами, задавать вопросы и получать советы от более опытных членов сообщества, что способствует поддержанию интереса к занятиям физкультурой.

Несмотря на положительную сторону, социальные сети могут создавать стандарты в физических формах. Отретушированные фотографии и видео могут оставить у пользователей чувство неполноценности и снизить самооценку. Это может привести к чрезмерному давлению на себя или, наоборот, к отказу от занятий физкультурой из-за ощущения недостижимости идеала.

Как ни странно, но чрезмерное привлечение контента или фитнеса в социальных сетях может отвлекать людей от занятий физкультурой. Пользователи могут проводить больше времени, просматривая видео с тренировками или читая о правильном питании, вместо того, чтобы действительно заниматься спортом. Это может привести к прокрастинации и откладыванию физических упражнений.

Социальные сети легко содержат не только полезную, но и недостоверную информацию о физической культуре и здоровом образе жизни. Непроверенные советы по тренировкам или диетам могут быть опасными для здоровья пользователей. Отсутствие критического подключения к информации может привести к неправильным методам тренировок или нездоровым привычкам в питании.

Для максимально позитивного развития социальных сетей на мотивацию к занятиям физкультурой важен строгий подход к выбору источников информации. Следует отдавать предпочтение аккаунтам спортсменов-профессионалов, сертифицированных тренеров и специалистов в области здоровья и фитнеса. Это поможет получить достоверную и полезную информацию, которая действительно поможет в достижении целей физического развития.

Социальные сети могут использоваться в качестве инструмента для измерения и идентификации личных целей в области физической

активности. Важно ставить перед собой реалистичные и достижимые задачи, о творении на его современном уровне подготовки и образа жизни. Публикация своих целей и прогресса в социальных сетях может послужить дополнительным стимулом для их достижений.

В 2025 году среди 200 студентов Казанского государственного энергетического университета

(КГЭУ) и Казанского филиала Российского государственного университета правосудия (КФ РГУП) нами было проведено исследование - анкетирование. На основе проведенного исследования среди студентов на тему «Влияние социальных сетей на мотивацию к занятиям физкультурой» были получены следующие результаты *Рис. 1:*



Рис. 1 Повышается ли у вас уровень мотивации после публикации в социальных сетях студенты КГЭУ

63,5% респондентов отметили, что их уровень мотивации однозначно повышается. 36,5% ответили «скорее да, чем нет» на вопрос о повышении мотивации. Количество студентов, ежедневно занимающихся спортом, выросло с 17% до 24,3%. Число не занимающихся спортом снизилось с 11,4% до 4,1%.

Также мы спросили про использование мобильных устройств и приложений на занятиях физкультурой. Мы получили, что 20,6% опрошенных активно используют их для идентификации своих спортивных показателей.

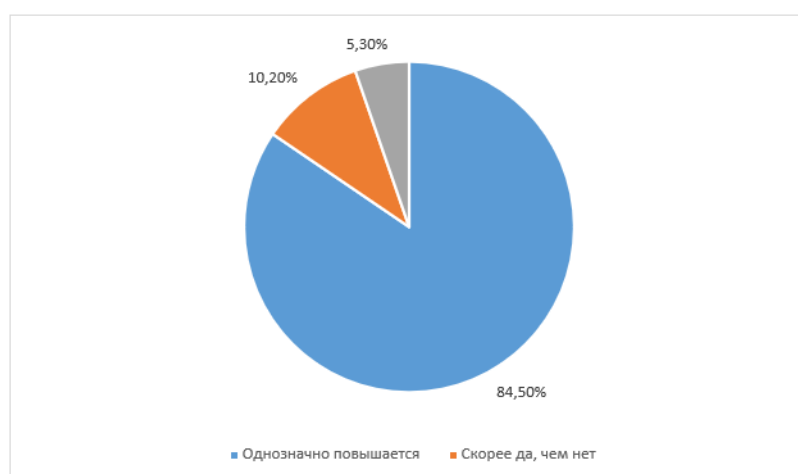


Рис. 2 Повышается ли у вас уровень мотивации после публикации в социальных сетях студенты КФ РГУП



84,5% респондентов отметили, что их уровень мотивации однозначно повышается. 10,2% ответили «скорее да, чем нет» на вопрос о повышении мотивации. Ответили, что им безразлично - 5,3%. Количество студентов, ежедневно занимающихся спортом - осталось прежним 43%. Число не занимающихся спортом снизилось с 16,4% до 8,2%. 34% студентов КФ РГУП активно используют мобильные устройства и приложения на занятиях физкультурой.

Таким образом, исследование показало, что социальные сети и мобильные приложения оказывают положительное влияние на мотивацию студентов к занятиям физкультурой, повышение их заинтересованности и стимулирование занятий спортом.

**Выводы.** Таким образом, влияние социальных сетей на мотивацию к занятиям физкультурой представляет собой сложный и многогранный феномен. С одной стороны, платформы вроде Instagram и TikTok транслируют идеализированные образы физически активных и здоровых людей, мотивируя подписчиков стремиться к подобным результатам. Фитнес-блогеры, транслируя свой прогресс и предлагая тренировки, формируют ощущение доступности и вовлеченности.

С другой стороны, постоянное сравнение себя с «отредактированной» реальностью может привести к падению самооценки и демотивации. Чрезмерная концентрация на внешнем виде, пропагандируемая в соцсетях, способна затмить истинные ценности физической активности – здоровье и хорошее самочувствие. Кроме того, зависимость от лайков и одобрений в сети может подменить внутреннюю мотивацию внешней, делая занятия физкультурой лишь способом получения социальной валидации. Важно критически оценивать контент в соцсетях и помнить о собственных целях и потребностях.

#### Список литературы:

- [1] Васенков Н.В. Проблемы в мотивации студентов к занятиям физической культурой Образование и право. 2024. № 9. С. 263-265.
- [2] Васенков Н.В., Мерхайдарова Н.Н. Внедрение it-технологий в систему спортивной подготовки вузов Перспективы науки. 2023. № 7 (166). С. 125-127.
- [3] Гарифуллина А.О., Мухамердиева А.Р. Роль физической культуры в образовании Образование и право. 2024. № 11. С. 385-388.
- [4] Гильманшин Р.А. Педагогический потенциал фиджитал спорта в развитии социально-коммуникативных навыков студенческой молодежи Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. Т. 9. № 5 (146). С. 233-237.
- [5] Ибрагимов И.Ф., Колясова В.Н., Галиуллин Р.М., Деменев С.В. Формирование универ-

сальных компетенций на практических занятиях по физической культуре и спорту в высшем учебном заведении Образование и право. 2024. № 3. С. 450-456.

[6] Ибрагимов И.Ф., Нагуманова А.И., Колясова В.Н., Таштиев Р.И. Экономические аспекты управления спортивными клубами и организациями Образование и право. 2024. № 5. С. 418-425.

[7] Севодин С.В., Идрисова А.А. Использование цифровых технологий на занятиях физической культурой Глобальный научный потенциал. 2024. № 4-2 (157). С. 100-104.

[8] Хабибуллин А.Б., Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека Образование и право. 2024. № 10. С. 337-341.

#### Spisok literatury:

- [1] Vasenkov N.V. Problems in the motivation of students to engage in physical culture: Education and law. 2024. № 9. Pp. 263-265.
- [2] Vasenkov N.V., Merkhaidarova N.N. Vneshenie it-tekhnologii v sisteme sportivnogo podgotovki vuzov Perspektiv nauki [Introduction of IT technologies into the system of sports training of universities: Prospects of science]. 2023. № 7 (166). Pp. 125-127.
- [3] Garifullina A.O., Mukhamerdieva A.R. Rol' fizicheskogo kul'tury v obrazovanii: Obrazovanie i pravo [The role of physical culture in education: Education and law]. 2024. № 11. Pp. 385-388.
- [4] Gilmanshin R.A. Pedagogical potential of phyjital sport in the development of social and communicative skills of student youth Economics and management: problems, solutions. 2024. Т. 9. № 5 (146). Pp. 233-237.
- [5] Ibragimov I.F., Kolyasova V.N., Galiullin R.M., Demenev S.V. Formirovanie universal'nykh kompetentsii na prakticheskikh zanyatiyakh po fizicheskoy kul'ture i sportu v vysshem uchebnoy zavedenii Obrazovanie i pravo [Formation of universal competencies in practical classes in physical culture and sport in a higher educational institution Education and law]. 2024. № 3. Pp. 450-456.
- [6] Ibragimov I.F., Nagumanova A.I., Kolyasova V.N., Tashtiev R.I. Economic aspects of management of sports clubs and organizations Education and law. 2024. № 5. Pp. 418-425.
- [7] Sevodin S.V., Idrisova A.A. Use of Digital Technologies in Physical Culture Classes Global Scientific Potential. 2024. № 4-2 (157). Pp. 100-104.
- [8] Khabibullin A.B., Ilin S.N., Ishmukhametova N.F. Vliyanie fizicheskoe kul'tury na psikhologicheskoe sostoyanie cheloveka Obrazovanie i pravo [The influence of physical culture on the psychological state of a person: Education and law]. 2024. № 10. Pp. 337-341.