

УДК 796.011.3

DOI: 10.34670/AR.2024.16.20.013

## Использование социальных сетей для стимулирования студентов к занятиям физической культурой

Одинцов Александр Сергеевич

Преподаватель,

Астраханский государственный медицинский университет,  
414024, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;

e-mail: odintsov1994-94@mail.ru

### Аннотация

В современном мире социальные сети играют огромную роль в жизни людей разных возрастов и профессий. Они стали неотъемлемой частью нашего повседневного общения, информационной среды и развлечений. В то время как некоторые критикуют социальные сети за их отрицательное влияние на молодежь, другие видят в них потенциал для развития и мотивации студентов к занятиям физической культурой. Социальные сети предоставляют уникальные возможности для создания сообществ по интересам, где студенты могут найти единомышленников и делиться своим опытом. Создание специализированных групп или страниц по физической активности может помочь студентам получить доступ к полезным материалам, тренировочным программам, диетическим рекомендациям и прочей информации, которая поможет им поддерживать здоровый образ жизни. Кроме того, такие сообщества способствуют обмену опытом и взаимной поддержке между участниками, что создает дополнительный стимул для регулярных занятий физической культурой.

### Для цитирования в научных исследованиях

Одинцов А.С. Использование социальных сетей для стимулирования студентов к занятиям физической культурой // Педагогический журнал. 2024. Т. 14. № 1А. С. 324-329. DOI: 10.34670/AR.2024.16.20.013

### Ключевые слова

Студенты, социальные сети, физическая культура, мотивация.

---

## Введение

Физическая активность важна для здоровья. Молодежь предпочитает гаджеты. Важно заинтересовать студентов физической культурой. Социальные сети могут в этом помочь.

Создание специализированных групп в соцсетях для студентов, посвященных физической активности, поможет им обмениваться опытом и находить поддержку. Онлайн-мероприятия, такие как конкурсы, могут стимулировать регулярные тренировки и приносить удовольствие [Одинцова, Ярошинская, Одинцов, 2022].

Социальные сети – мощный инструмент мотивации студентов к физической культуре. Они предоставляют актуальную информацию о тренировках и связываются с известными спортсменами для получения полезных советов.

Социальные сети способствуют коммуникации и поддержке студентов, организации онлайн-конкурсов и тренировок, получению ценной информации от спортсменов и тренеров. Использование соцсетей в качестве инструмента мотивации к занятиям физической культурой имеет преимущества [Gonzalez-Villora, Garcia-Lopez, Contreras-Jordan, 2015].

Стимуляция, информация, поддержка и единомышленники – все это повышает интерес и активность студентов в физической активности, может увеличить заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и способствовать здоровому образу жизни.

## Материалы и методы исследования

Для проведения данного исследования была использована комбинация качественных и количественных методов сбора данных. В первую очередь, был проведен анализ научной литературы по теме мотивации студентов к занятиям физической культурой с использованием социальных сетей. Были изучены работы, опубликованные в журналах, научных конференциях и других научных платформах.

Был разработан опросник для сбора количественных данных. Опросник состоял из нескольких разделов: демографическая информация о респондентах, уровень активности в социальных сетях, мотивация к занятиям физической культурой, предпочтения в выборе видов физической активности и использование социальных сетей для получения информации о спорте. Опрос был распространен среди студентов различных университетов через электронные платформы.

Также для получения более глубокого понимания мотивации студентов к занятиям физической культурой с использованием социальных сетей были проведены фокус-группы. В них принимали участие студенты, активно пользующиеся социальными сетями и занимающиеся физической культурой. В ходе фокус-групп были обсуждены такие темы, как влияние социальных сетей на мотивацию, предпочтения в выборе видов физической активности, роли сообществ и поддержки в социальных сетях.

Анализ полученных данных был осуществлен с использованием статистического программного обеспечения. Было проведено описательное статистическое исследование для определения распределения различных переменных. Также был проведен корреляционный анализ для выявления связи между переменными.

Данное исследование имело свои ограничения. Выборка состояла только из студентов, что может ограничить обобщение результатов на другие возрастные группы. Во-вторых,

использовалась только одна методика сбора данных – опросники и фокус-группы. Для получения более полной картины мотивации студентов к занятиям физической культурой с использованием социальных сетей было бы полезно провести дополнительные исследования, например интервью или наблюдение.

Тем не менее, результаты данного исследования могут быть полезны для разработки эффективных стратегий по мотивации студентов к занятиям физической культурой средствами социальных сетей. Результаты позволят лучше понять предпочтения и потребности студентов в этой области и разработать персонализированные подходы к мотивации. Это может привести к улучшению здоровья и физической формы студентов, а также созданию более активной и здоровой студенческой общности.

### Результаты исследования

Целью исследования было выявление основных факторов, которые могут стимулировать студентов к регулярным занятиям физической активностью через социальные сети.

В ходе исследования был использован опросник, состоящий из нескольких блоков вопросов. Первый блок вопросов был посвящен анализу использования социальных сетей студентами. В нем респондентам предлагалось указать, какие социальные сети они используют, как часто они заходят на эти платформы и для каких целей (например, общение с друзьями, получение новостной информации).

Второй блок вопросов направлен на выявление уровня физической активности студентов. Респондентам предлагалось указать, сколько времени в неделю они уделяют занятиям спортом или другим видам физической активности.

Третий блок вопросов был посвящен мотивации студентов к занятиям физической культурой. Респондентам предлагалось оценить важность различных факторов, которые могут стимулировать их к регулярным занятиям физической активностью через социальные сети. Среди этих факторов были такие, как поддержка друзей и сообщества, доступность информации о тренировках и соревнованиях, возможность участия в онлайн-тренировках и программе по здоровому образу жизни.

Результаты исследования показали, что большинство студентов активно используют социальные сети и проводят на них значительное количество времени каждую неделю. В основном они используют социальные сети для общения с друзьями (70%) и получения новостной информации (50%).

Относительно уровня физической активности студенты отметили, что проводят примерно 2-3 часа в неделю на тренировках или других видах физической активности.

Оценка важности различных мотивационных факторов показала следующие результаты. Большинство студентов (80%) считают важной поддержку друзей и сообщества, которую они могут получить через социальные сети. Они отмечают, что это помогает им чувствовать себя более мотивированными и находится в постоянном движении к достижению своих целей.

Также большинство студентов (70%) указывают на важность доступности информации о тренировках и соревнованиях через социальные сети. Они отмечают, что такая информация помогает им лучше планировать свое время и выбирать наиболее подходящие виды физической активности.

Около половины респондентов (45%) выразили желание участвовать в онлайн-тренировках

и программе по здоровому образу жизни через социальные сети. Они отметили, что такие возможности позволяют им получить индивидуальную поддержку и контроль над своим прогрессом.

### Заключение

Использование социальных сетей для мотивации студентов к занятиям физической культурой эффективно и перспективно. Они предоставляют возможность создания сообществ, где студенты могут делиться достижениями и получать поддержку. Публикация тренировок и целей помогает поддерживать интерес и настроение для занятий.

Социальные сети предоставляют информацию о здоровом образе жизни и спорте, помогая студентам развиваться. Однако их использование может вызвать чувство неудовлетворенности и сравнение с другими пользователями.

Использование социальных сетей может отвлечь студентов от реальной тренировки, но они также могут быть полезными для мотивации и создания поддерживающей среды.

В будущем социальные сети будут все больше использоваться для мотивации студентов к занятиям спортом. Они предоставляют уникальные возможности для создания сообществ, получения поддержки и доступа к полезной информации. Однако важно сохранять баланс между виртуальными достижениями и реальными тренировками.

### Библиография

1. Доронцев А.В., Светличкина А.А. Оценка факторов риска развития дезадаптивных реакций на физическую нагрузку различной направленности у мужчин среднего возраста // Человек. Спорт. Медицина. 2020. Т. 20. № 1. С. 135–141.
2. Драндров Г.Л., Кудяшева А.Н., Кудяшев Н.Х. Перспективные направления совершенствования технической подготовки юных футболистов // Современные проблемы науки и образования. 2018. № 3. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27616> (дата обращения: 12.09.2020).
3. Казанкова О.С. Воспитание выносливости в процессе кроссфит тренировки // Научный альманах. 2017. № 5-2 (31). С. 48-51.
4. Коломиец А.П. Поэтапный подход к формированию координационных и скоростных способностей школьников с применением координационной лестницы // Наука. 2020. № 3 (28). С. 44–47.
5. Коник А.А., Дыбов В.Е., Кулиничев А.Н., Алексеев Н.А. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 1. С. 17-24.
6. Кудинова В.А., Карпов В.Ю., Кудинов А.А., Корнев А.В. Комплекс ГТО: индивидуализация, доступность, критерии эффективности // Теория и практика физической культуры. 2018. № 5. С. 59-61.
7. Назаренко Л.Д. Концепция классификации двигательных координаций // Теория и практика физической культуры. 2015. № 3. С. 99-102.
8. Одинцова М.О., Ярошинская А.П., Одинцов А.С. Подготовка студентов Астраханского государственного медицинского университета к выполнению нормативов комплекса ГТО с применением нетрадиционных видов спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2022. Т. 17. № 3. С. 83-87.
9. Gonzalez-Villora S., Garcia-Lopez L.M., Contreras-Jordan O.R. Decision making and skill development in youth football players // International Journal of Medicine and Sciences of Physical Activity and Sport. 2015. No. 59. P. 467–487.
10. Karpov V.Yu. et al. Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries // Indian Journal of Public Health Research and Development. 2019. Vol. 10. No. 10. P. 2723–2728.

## The use of social networks to encourage students to engage in physical education

**Aleksandr S. Odintsov**

Lecturer,  
Astrakhan State Medical University,  
414024, 121 Bakinskaya str., Astrakhan', Russian Federation;  
e-mail: odintsov1994-94@mail.ru

### Abstract

In the modern world, social networks play a huge role in the lives of people of different ages and professions. They have become an integral part of our daily communication, information environment and entertainment. While some criticize social media for its negative impact on youth, others see its potential for developing and motivating students to engage in physical education. Social networks provide unique opportunities to create communities of interest where students can find like-minded people and share their experiences. Creating dedicated physical activity groups or pages can help students access helpful materials, workout programs, dietary guidelines, and other information that will help them maintain a healthy lifestyle. In addition, such communities promote the exchange of experience and mutual support between participants, which creates an additional incentive for regular physical education.

### For citation

Odintsov A.S. (2024) Ispol'zovanie sotsial'nykh setei dlya stimulirovaniya studentov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi [The use of social networks to encourage students to engage in physical education]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 14 (1A), pp. 324-329. DOI: 10.34670/AR.2024.16.20.013

### Key words

Students, social networks, physical education, motivation.

### References

1. Dorontsev A.V., Svetlichkina A.A. (2020) Otsenka faktorov riska razvitiya dezadaptivnykh reaktsii na fizicheskuyu nagruzku razlichnoi napravlenosti u muzhchin srednego vozrasta [Assessment of risk factors for the development of maladaptive reactions to physical activity of various directions in middle-aged men]. *Chelovek. Sport. Meditsina* [Human. Sport. Medicine], 20 (1), pp. 135–141.
2. Drandrov G.L., Kudyasheva A.N., Kudyashev N.Kh. (2018) Perspektivnye napravleniya sovershenstvovaniya tekhnicheskoi podgotovki yunikh futbolistov [Promising directions for improving the technical training of young football players]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya* [Modern problems of science and education], 3. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=27616> [Accessed 12/12/2023].
3. Gonzalez-Villora S., Garcia-Lopez L.M., Contreras-Jordan O.R. (2015) Decision making and skill development in youth football players. *International Journal of Medicine and Sciences of Physical Activity and Sport*, 59, pp. 467–487.
4. Karpov V.Yu. et al. (2019) Physiological basis of physical rehabilitation of athletes after ankle injuries. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10 (10), pp. 2723–2728.
5. Kazankova O.S. (2017) Vospitanie vynoslivosti v protsesse krossfit trenirovki [Developing endurance during crossfit training]. *Nauchnyi al'manakh* [Scientific almanac], 5-2 (31), pp. 48-51.
6. Kolomiets A.P. (2020) Poetapnyi podkhod k formirovaniyu koordinatsionnykh i skorostnykh sposobnostei shkol'nikov s primeneniem koordinatsionnoi lestnitsy [A step-by-step approach to the formation of coordination and speed abilities]

- 
- of schoolchildren using the coordination ladder]. *Nauka* [Science], 3 (28), pp. 44–47.
7. Konik A.A., Dybov V.E., Kulinichev A.N., Alekseev N.A. (2020) Razvitie koordinatsionnykh sposobnostei obuchayushchikhsya s ispol'zovaniem elementov koordinatsionnoi lestnitsy [Development of coordination abilities of students using elements of the coordination ladder]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [News of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 1, pp. 17-24.
  8. Kudinova V.A., Karpov V.Yu., Kudinov A.A., Kornev A.V. (2018) Kompleks GTO: individualizatsiya, dostupnost, kriterii effektivnosti [GTO complex: individualization, accessibility, efficiency criteria]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 5, pp. 59-61.
  9. Nazarenko L.D. (2015) Kontseptsiya klassifikatsii dvigatel'nykh koordinatsii [The concept of classification of motor coordination]. *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 3, pp. 99-102.
  10. Odintsova M.O., Yaroshinskaya A.P., Odintsov A.S. (2022) Podgotovka studentov Astrakhanskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta k vypolneniyu normativov kompleksa GTO s primeneniem netraditsionnykh vidov sporta [Preparing students of the Astrakhan State Medical University to fulfill the standards of the GTO complex using non-traditional sports]. *Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta* [Pedagogical-psychological and medical-biological problems of physical culture and sports], 17 (3), pp. 83-87.