

УДК 511

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И ФИТНЕС-БЛОГЕРОВ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Асирян А.Н., студентка гр. 3230326, 3 курс, Макаренко В.А., студентка гр.3230326, 3 курс, Васильева Екатерина Николаевна, преподаватель физической культуры

Научный руководитель: Васильев А.В., старший преподаватель кафедры физической культуры

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Ленинградской области «Гатчинский государственный университет»
г. Гатчина

В настоящее время цифровые технологии проникают во все сферы жизнедеятельности человека. Повседневно люди на постоянной основе пользуются техническими средствами коммуникации для работы, учёбы, отдыха. В последнее время наблюдается рост значимости социальных сетей в сфере спорта. Если ранее всю спортивную информацию люди могли найти только в официальных СМИ, печатных изданиях, на телеканалах, то сейчас ситуация изменилась, и основным источником информации о спорте являются социальные сети, такие как ВКонтакте, Рутуб, Пинтерест, а также фитнес-блогеры, которые ведут свои блоги. Именно в силу развития социальных сетей, как относительно нового источника информации о спорте, можно говорить о том, что основной аудиторией, потребляющей контент фитнес-блогеров является молодежь, в частности, студенты, составляющие значительную её часть.

Говоря о мотивации студентов к занятию спортом, прежде всего стоит раскрыть само понятие мотивации. Мотивация – это целенаправленная потребность, побуждающая к действию и организующая его. Любая деятельность человека предполагает наличие цели как конечного результата усилий, движущей силой в стремлении к достижению которой выступает мотив, определяемый каждым человеком для себя самостоятельно. Мотивом могут служить какие-либо эстетические, оздоровительные, профессионально-ориентированные, воспитательные, статусные, конкурентные, коммуникационные воззрения личности, формирующие стремление к достижению конкретного результата посредством использования всех имеющихся инструментов. Для студентов такими мотивами могут стать эффективное восстановление умственной работоспособности, нивелирование последствий гиподинамии и информационных перегрузок, повышение адаптационного потенциала организма в условиях стрессогенной среды вуза [2]. Следует выделить два важных положительных эффекта от фитнес-блогов: наличие идеала, к которому человек может стремиться, а также доступность информации.

Идеал – это образец совершенства, то есть наивысшая цель, к которой стремится конкретный человек. В контексте спортивной деятельности и физической культуры таковым идеалом выступает стройное подтянутое здоровое тело. Студенты, используя социальные сети, формируют у себя представление об идеальной фигуре. Однако стоит отметить, что представления об идеале у всех разные. Это неплохо, напротив, молодежь, просматривая разных фитнес-блогеров в итоге выбирает того, чье телосложение больше нравится конкретно ему. Помимо просмотра, это может мотивировать студента на занятия спортом и правильное питание для достижения аналогичного результата.

В наши дни информационно-коммуникационные технологии проникли во все сферы жизни, включая физическую культуру и спорт. Это позволяет выделить один из плюсов такого явления, как цифровая трансформация спорта – доступность информации. С помощью социальных сетей молодежь находит фитнес-блогеров, и уже через них, каждый может изучить интересующую его информацию: подобрать программу силовых тренировок или кардиотренировок, выбрать удобный спортивный зал или найти хорошего тренера, а также иные направления, которыми увлекается конкретный человек.

Благодаря внедрению социальных сетей в повседневную жизнь, студентов гораздо проще заинтересовать и сформировать мотивацию к занятиям спортом, поскольку такая информация воспринимается проще, чем, например, лекция, направленная на внушение необходимости спорта в жизни молодежи. Поэтому ещё одним преимуществом можно назвать упрощённость восприятия информации.

Значительным и достаточно важным плюсом является экономия денежных средств, что приобретает особую актуальность в условиях ограниченного бюджета, характерного для большинства неработающих студентов. Так, например, в исследовании студенческого фитнеса отмечается, что заниматься можно абсолютно бесплатно на улице, дома или в секциях вуза, а самое главное – нет необходимости покупать дорогой абонемент в спортивный зал. [3] Фитнес-блогеры и социальные сети в этом случае предоставляют качественный контент на безвозмездной основе. Так, ярким примером выступают сервисы ВКонтакте, такие как: «Тренировки», «Здоровая спина», «ВК Бег», «Медитация», «Шаги». Их создатели, помимо публикации уже готовых видеотренировок, устраивают различные спортивные вызовы, в которых можно принять участие со своими друзьями. Стоит отметить и конкретного фитнес-блогера – Татьяну Метельскую, которая в своём сообществе во ВКонтакте выкладывает как видеотренировки, такие как, например, «Пилатес на всё тело стоя за 30 минут», «5000 шагов, не выходя из дома» и другие, так и полезные рецепты блюд. [4] Данные тренировки каждый студент сможет внедрить в свой плотный график, не тратя денег и даже не выходя из дома.

Может показаться, что фитнес-блогинг содержит исключительно положительные стороны, однако это не так. Любое явление, по сути, имеет опреде-

лённые недостатки, не обязательно ухудшающие его, но ставящие под сомнение продвигаемую данным явлением информацию. Так, к наиболее значительным недостаткам фитнес-блогинга можно отнести:

1. Доступность информации, которая на первый взгляд кажется полезной, но на деле не всегда является таковой. Несмотря на значительную стоимость занятий с профессиональными тренерами, они обладают достаточными знаниями и квалификацией, позволяющей им устанавливать «здоровый» контакт с подопечными, и прививать им правильные привычки: не просто установленные методичками, а выработанные ими в результате реальной работы с живыми людьми. Фитнес-блогеры же не всегда имеют образование, а о наработке опыта посредством тренинга реальных людей, имеющих изначально разные физические, психологические установки, или же разные цели, и вовсе не уделяют внимания, поэтому транслируемая ими информация может быть односторонней, помогающей только им.

2. Наличие огромного объёма информации, трактуемой каждым владельцем блога на своё усмотрение. Конкретным примером можно назвать паблик «Типичная анорексичка» во ВКонтакте, который был популярен среди девушек в 2010-х годах. Посредством экстремальных диет и занятий спортом транслировалась нездоровая зависимость от цифр на весах, стремление весить как можно меньше, или иначе возводилось в идеал такое заболевание, как анорексия. Хотя, несмотря на это, диеты и спорт сами по себе не являются врагом человека. К сожалению, в настоящее время такой идеал для некоторых блогеров всё ещё существует, достаточно просто пролистать ленты социальных сетей: это и установка на требование минимального веса, будто бы необходимого по росту, и трансляция неприязни к женщинам, имеющим значительную мышечную массу.

3. Разделение еды на здоровую и нездоровую, что может привести к расстройству пищевого поведения. Такое отношение к еде негативно сказывается не только на физическом, но и на психическом здоровье человека. А.Е. Бобров выделяет наиболее яркие и очевидные симптомы расстройств поведения, которыми выступают сознательные ограничения в приеме пищи и жидкости (чрезмерная приверженность каким-либо диетам, ограничения по объёму или составу пищи, сокращение частоты питания) или полный отказ от приема пищи. Иногда пациенты для уменьшения чувства голода прибегают к приему химических соединений, подавляющих аппетит. Поскольку к этой категории в первую очередь относятся психостимуляторы, включая тонизирующие смеси, крепкий чай и кофе, то нередко в результате их приема у больных развиваются своеобразные формы аддиктивного поведения [1].

4. Возраст аудитории, которая не всегда способна анализировать информацию. Студент – понятие, затрагивающее разные возрастные группы, сюда также включены обучающиеся колледжей, техникумов, то есть лица, которые всё ещё находятся в подростковом возрасте, в силу чего могут быть слишком импульсивными и стремиться лишь к точному, абсолютному результату, а потому, порой даже пренебрегая своим здоровьем, они могут хвататься за любую

информацию, которая им попадает в социальных сетях, и, без должного анализа, сразу же применять полученные знания, что может негативно сказаться на здоровье и надолго отбить желание или же возможность заниматься спортом.

5. Формирование нереалистичных представлений о своём теле, завышенные требования к себе. Конституция тела человека, как комплекс различных морфологических, физиологических и психологических качеств, основанных в том числе на генетике, включает в себя понятие о типе телосложения. Недостаточно одного лишь стремления к формированию определённой фигуры путём занятий спортом, контроля питания, так как существуют характеристики, которые не поддаются изменению лишь в результате сброса или набора веса. Нет ничего плохого в том, чтобы стремиться к телу мечты, но важно не забывать учитывать особенности своего тела, организма, относиться к себе с уважением, так как занятие спортом – это не просто стремление к здоровому, красивому телу, но и способ формирования здорового отношения к себе.

Таким образом, социальные сети и фитнес-блогеры оказывают как позитивное, так и негативное влияние на мотивацию студентов к занятиям спортом. К положительным аспектам относятся наличие идеала, к которому человек может стремиться, доступность и упрощённость информации, экономия денежных средств, к отрицательным – относительная полезность информации, подмена понятий в предоставляемой открытым источником информации, демонизация еды, возрастные особенности личности, негативное влияние на самооценку. Следовательно, необходимо научиться фильтровать получаемую информацию, не доверяя слепо одному источнику.

Список литературы:

1. Бобров, А. Е. Психопатологические аспекты нервной анорексии [Текст] / А. Е. Бобров // Альманах клинической медицины Моск. инст. им. М.Ф. Владимирского. – 2015. – № S1. – С. 13–23. – Библиогр.: с. 14–15.
2. Васильев, А.В., Сухина, А.А. Занятия по физической культуре как средство профилактики перенапряжения студентов высших учебных заведений [Текст] / А.В.Васильев, А.А.Сухина // Сборник статей Межд. научно-практ. конф.. – 2026. – С. 118–120. – Библиогр.: с. 119.
3. Студенческий фитнес: как заниматься бесплатно (улица, дом, вузовские секции) [Электронный ресурс] // Studizba.com. – URL: <https://studizba.com/articles/advice/3367-studencheskij-fitness-kak-zanimatsja-besplatno-ulica-dom-vuzovskie-sekcii.html> (дата обращения: 20.03.2026).
4. Татьяна Метельская | Фитнес-тренер [Электронный ресурс] // vk.com. – URL: https://vk.com/tanya_yourfit (дата обращения: 21.03.2026).