

SECTIONS 4. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-8>

THE INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA ON THE FORMATION OF PHYSICAL ACTIVITY

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Короп М. Ю.

*PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Associate Professor at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Короп М. Ю.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Aniukhin V. V.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Анюхін В. В.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Koptiev K. H.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Коптєв К. Г.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Соціальні мережі (СМ) сьогодні відіграють центральну роль у житті студентів і молоді загалом – вони формують інформаційне середовище, моделі поведінки та способи комунікації. У контексті здоров'я та рухової активності СМ можуть бути як каталізатором позитивних змін (мотивація, інфлюенсерські тренди, доступ до вправ), так

і фактором, що посилює сидячий спосіб життя (витіснення рухової активності екранним часом, залежність від контенту). Тому дослідження механізмів і ефективності СМ-інтервенцій має велике практичне значення для програм оздоровлення та професійної підготовки фахівців галузі «Фізична культура і спорт» у закладах вищої освіти (ЗВО).

Мета дослідження. Визначити роль соціальних мереж у формуванні рухової активності студентів та розробити шляхи до інтеграції цифрових інструментів у популяризації здорового способу життя у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження:

- узагальнити позитивні та негативні аспекти використання соціальних медіа у формуванні здорової поведінки;
- визначити механізми впливу – соціальну підтримку, моделювання поведінки, гейміфікацію, змагальність та персоналізацію контенту;
- запропонувати практичні шляхи використання СМ у реалізації програм популяризації здорового способу життя у ЗВО.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел; порівняльний аналіз рівня впливу різних платформ (Instagram, TikTok, YouTube);

Велика частка студентів активно користується СМ, відповідно, ці платформи – природний канал для просвітництва й мотивації. Наявні інтервенції на базі СМ-показують можливість підвищити рівні рухової активності, але ефективність залежить від формату, цільової аудиторії та тривалості впливу.

Паралельно є докази, що надмірна чи залежна від СМ-поведінка корелює з меншим рівнем рухової активності та гіршим психічним станом – це потребує балансованого підходу та аналізу:

1. Ефективність СМ-інтервенцій: систематичні огляди й мета-аналізи показують: цілеспрямовані СМ-кампанії й програми (групи, челленджи, пуш-повідомлення, відео-тренування) можуть підвищувати рухову активність і покращувати харчову поведінку в коротко-і середньостроковій перспективі. Ефект помітніший при комбінуванні СМ з персоналізацією, підтримкою однолітків і регулярним фідбеком [4].

2. Механізми впливу: соціальна підтримка, моделювання поведінки (influencers), наочні інструкції (відео), елементи гейміфікації та змагальності підвищують мотивацію та наміри до занять. Реалізація інструментів відстеження прогресу (трекери, фітнес-додатки, внутрішні рейтинги) посилює ефект.

3. Позитивні приклади: відомі кейси (публічні фітнес-інфлюенсери під час пандемії) показали суттєве збільшення участі у домашніх тренуваннях і активації широких аудиторій, що підтверджує потенціал партнерства з відомими авторами контенту [1].

4. Ризики та обмеження: надмірне користування СМ і залежність часто пов'язані з меншою руховою активністю, посиленням стресом і порушенням сну; взаємозв'язки можуть бути опосередковані депресією або емоційними труднощами. Це означає, що СМ-кампанії повинні враховувати психічний стан аудиторії та уникати надмірного стимулу екранного часу [2].

5. Фактори-модератори впливу: ефективність залежить від віку, статі, початкового рівня підготовленості, платформи (Instagram і YouTube краще підходять для візуального контенту; TikTok – для коротких викликів), якості контенту (надійність, безпечність техніки виконання), і тривалості інтервенції.

6. Реалізаційні аспекти: для системного впровадження важливі: дизайн інтервенції з урахуванням поведінкових технік, моніторинг участі та результатів, залучення місцевих лідерів думок та інтеграція з офлайн-інфраструктурою (кампусні зони, секції) [1–2].

Соціальні мережі виступають ефективним інструментом залучення студентів до рухової активності, однак їх використання потребує продуманої стратегії. Онлайн-кампанії у СМ повинні бути частиною загальної стратегії формування культури рухової активності. Вони мають поєднуватися з офлайн-заходами – спортивними змаганнями, фітнес-марафонами, студентськими wellness-днями, тематичними флешмобами. Контент повинен бути науково обґрунтованим, уникати пропаганди нездорових ідеалів тіла чи небезпечних трендів. Потрібно впроваджувати принципи цифрової грамотності, конфіденційності та безпечного онлайн-спілкування.

Використання індивідуальних рекомендацій, мотиваційних повідомлень, систем фітнес-трекінгу, мобільних застосунків і гейміфікації (наприклад, змагання за кількістю кроків або часу активності). Такий підхід стимулює регулярність занять і допомагає закріпити позитивні звички. СМ можуть стати платформою для об'єднання студентів у спільноти за інтересами, що посилює почуття приналежності до університетської спортивної культури.

Важливо оцінювати рівень залученості студентів, кількість переходів до офлайн-занять, зміни у самооцінці рухової активності та рівні здоров'я. Це дозволить удосконалювати підходи та підвищувати результативність програм. Таким чином, поєднання цифрових інструментів із традиційними формами фізичного виховання може зробити університетські програми більш привабливими, сучасними та ефективними.

Серед наукових прогалин можна виділити:

1. Тривалість ефекту: мало досліджень з довгостроковою (понад 12 місяців) оцінкою підтримки рухової активності.

2. Якість контенту: потреба в стандартах безпеки (техніка виконання, протипоказання).

3. Механізми взаємодії СМ → психічне здоров'я → рухова активність (шлях опосередкування): потрібні моделі з урахуванням депресії та стресу.

4. Соціальна нерівність: як СМ-інтервенції працюють у різних соціально-економічних групах [3–4].

Рекомендовані шляхи:

1. Розробити СМ-стратегію, що поєднує: регулярний якісний відеоконтент, челленджі, групи підтримки та відстеження прогресу.

2. Залучати перевірених фахівців (викладачі/тренери) як контент-лідерів; встановити правила безпеки вправ.

3. Інтегрувати онлайн-заходи з офлайн-інфраструктурою.

4. Моніторити вплив не лише на рухову активність, а й на психічне здоров'я, щоб уникати шкідливих побічних ефектів [1, 4].

Висновки. Соціальні мережі виступають потужним інструментом впливу на поведінкові установки студентської молоді, сприяючи як зростанню мотивації до рухової активності, так і ризику формування малорухливого способу життя за надмірного онлайн-залучення. Ефективність цифрових інтервенцій підвищується при поєднанні онлайн-кампаній із офлайн-заходами – спортивними подіями, фітнес-марафонами та флешмобами. Використання відеотренувань, челленджів, фітнес-додатків, гейміфікації та груп підтримки формує у студентів сталі мотиваційні установки, підтримує соціальну взаємодію та підвищує рівень саморегуляції.

Разом із тим, надмірне використання СМ корелює зі зниженням рухової активності, погіршенням психічного здоров'я та порушенням сну. Це вимагає впровадження програм цифрової грамотності, моніторингу психоемоційного стану та чіткого дотримання стандартів безпечного контенту.

Література:

1. Ahmed W., Aiyenitaju O., Chadwick S., Hardey M., Fenton A. The Influence of Joe Wicks on Physical Activity During the COVID-19 Pandemic: Thematic, Location, and Social Network Analysis of X Data *J Med Internet Res* 2024, 26:e49921 doi: 10.2196/49921

2. Al-Khani, A. M. et al. Internet addiction in Gulf countries: A systematic review and Meta-Analysis. *J. Behav. Addict.* 10, 2021, 601–610.

3. Buja A, Lo Bue R, Mariotti F, Miatton A, Zampieri C, Leone G. Promotion of Physical Activity Among University Students With Social Media Or Text Messaging: A Systematic Review. *Inquiry.* 2024 Jan-Dec, 61:469580241248131. doi: 10.1177/00469580241248131.

4. Dunlop S, Freeman B, Jones S.C. Marketing to youth in the digital age: the promotion of unhealthy products and health promoting Behaviours on social media. *Media Commun.* 2016, 4(3):35–49. <https://doi.org/10.17645/mac.v4i3.522>.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-660-7-9>

MOTIVATIONAL BARRIERS TO PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF URBANIZATION

МОТИВАЦІЙНІ БАР'ЄРИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ УРБАНІЗАЦІЇ

Nuzhnenko Yu. I.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Нужненко Ю. І.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Bystra I. I.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Бистра І. І.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Pohasii L. I.

*Senior Lecturer at the Department
of Physical Culture, Sport
and Rehabilitation
State University of Trade
and Economics
Kyiv, Ukraine*

Погасій Л. І.

*старший викладач кафедри фізичної
культури, спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний
університет
м. Київ, Україна*

Урбанізація є однією з ключових тенденцій сучасного суспільного розвитку, що безпосередньо впливає на спосіб життя населення. Міське середовище створює як умови для підвищення рівня рухової активності (через наявність спортивних клубів, фітнес-центрів, рекреаційних зон), так і низку бар'єрів, що стримують систематичні заняття фізичною