

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Леськів-Бондарчук Ганна

*кандидат педагогічних наук, керівник фізичного виховання
Кременецького лісотехнічного фахового коледжу*

Лукашук Іван

викладач Кременецького лісотехнічного фахового коледжу

Єрусалимець Катерина

*заслужений працівник освіти України,
викладач Кременецького педагогічного фахового коледжу
м. Кременець, Україна*

У теперішньому світі соціальні мережі зокрема Instagram, Facebook та Tik Tok стали частиною нашого життя. Ми використовуємо їх для отримання інформації, спілкування та розваг. Але багато людей, особливо студентська молодь не розуміє, як соціальні мережі впливають на наше життя та мислення, забираючи чи малу кількість часу.

Дослідження показують, що надмірне занурення у віртуальний простір може призвести до гіподинамії – зниження рухової активності, що має негативний вплив на здоров'я. Залежність та гіподинамія це довготривале сидіння перед екраном, перегляд контенту та скролінг стрічки новин Facebook та Instagram забирають час, який студенти могли б витратити на навчання, прогулянки чи спорт [1, с. 78]. Це може викликати ряд негативних наслідків: набір зайвої ваги, порушення постави, зниження зору та інших проблем. Крім того є і позитивний вплив, а саме соціальні мережі можуть бути інструментом для підвищення рухової активності яка є ключовим фактором здоров'я, розвитку та успішності студентів, тому дослідження цього питання є актуальним [2, с. 45].

Під час дослідження ми виявили вплив соціальних мереж на рухову активність студентів, дослідили час проведення студентами у віртуальному просторі, встановили взаємозв'язок між онлайн-активність та фізичною активністю, знайшли шляхи оптимізації рухового режиму студентів і визначили шляхи оптимізації рухового режиму студентської молоді.

У дослідженні, шляхом анкетування, взяло участь 153 здобувачі освіти (перших, других, третіх та четвертих курсів) Кременецького лісотехнічного фахового коледжу. Було визначено дані, що відображають характер використання соціальних мереж та рівень рухової активності.

За результатами анкетування ми дізналися, що більшість студентів (37 %) проводять у Facebook, Instagram та Tik Tok від 3 до 5 годин щодня, а



ще 23 % – понад 5 годин. Лише 12 % студентів витрачають у соціальних мережах менше години на добу.

Стосовно рухової активності: 42 % студентів зазначили про свій низький рівень фізичної активності, 34 % – середній, а 24 % – високий рівень. Стосовно впливу соціальних мереж на спорт здобувачами освіти було оцінено наступним чином: 68 % студентів зазначили, що Facebook та Instagram забирають багато часу для перегляду різного контенту та знижують їхню мотивацію до занять спортом; 22 % вважають, що вони не мають значного впливу; лише 10 % відзначили позитивний вплив (через фітнес-акаунти та спортивні челенджі зацікавлюють займатися спортом та руховою активністю).

Отримані результати дослідження підтверджують, що надмірне використання соціальних мереж сприяє формуванню малорухомого способу життя. Здобувачі освіти все частіше обирають онлайн-активність замість фізичних навантажень чи рухливих ігор. Це свідчить про значний дисбаланс у використанні соціальних мереж: вони переважно сприймаються як засіб розваги та пасивного споживання контенту, а не як інструмент для саморозвитку та підтримки фізичного здоров'я [3, с. 99]. Водночас соціальні мережі можна розглядати як інструмент популяризації спорту та здорового способу життя, зокрема завдяки спортивним спільнотам та челенджам з участю знаменитих людей України (спортсменів світового рівня, акторів, співаків тощо).

Отже, дані анкетування підтверджують, що соціальні мережі значною мірою впливають на рухову активність студентів так як вони понад 3 години щодня проводять у віртуальному просторі, а це негативно позначається на їх фізичній активності. Відповідно це призводить до низького рівню активності серед студентів.

Необхідно використовувати потенціал соціальних мереж для популяризації спорту та формування здорового способу життя. Для вирішення цієї проблеми потрібно: популяризувати спортивний та фітнес-контенту у соціальних мережах; організовувати студентські спортивні челенджі через онлайн-платформи; створювати освітні програми щодо важливості рухової активності; активно використовувати додатки для контролю часу проведення на онлайн платформах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Петренко В. П., Ковальчук І. Р. Гіподинамія у студентському середовищі: причини та наслідки. // Фізичне виховання студентів. 2022. № 3. С. 75-89.
2. Оніщенко С. Л., Кравченко Н. В. Сучасні тенденції в розвитку фізичної культури. Харків: Основа, 2023. 180 с.
3. Степаненко Л. Б. Соціальні мережі як чинник поведінки молоді: соціологічний аспект. Львів: Видавництво «Нова доба», 2024. 310 с.