

Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 6 / 2025, Iss. 6 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 37.037

## Влияние интернет-ресурсов на формирование физической активности у студентов

<sup>1, 2</sup> Плотникова С.С., <sup>1</sup> Комиссарчик К.М., <sup>1</sup> Николенко О.А., <sup>1</sup> Суворова Л.А.,  
<sup>1</sup> Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет,  
<sup>2</sup> Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения

**Аннотация:** в работе проведён анализ степени влияния интернет-ресурсов на формирование физической активности у студенческой молодёжи. Преследуя задачу сохранения здоровья студентов в период обучения в вузе, мы оцениваем использование учащимися интернет-ресурсов оздоровительной и спортивной направленности с обеих сторон: положительной и отрицательной. В современном информационном пространстве интернет-технологии предоставляют широкие возможности для самосовершенствования. Информацию о спортивных мероприятиях, тренировочных комплексах, методах и средствах физической подготовки можно найти в открытом доступе на спортивных порталах и интернет-платформах. Мы рассматриваем, каким образом это влияет на формирование физической активности у студентов, анализируя как физическую составляющую, так и психологическую. Исследуем воздействие интернет-контента на мотивацию молодёжи к осознанным и регулярным занятиям спортом. Признавая безусловно важную роль интернет-ресурсов, мы оцениваем возможные риски для здоровья студентов от необдуманного доверительного отношения к непрофессиональным предлагаемым рекомендациям и программам тренировок. Используя методы опроса и бесед, мы также проанализировали роль интернет-ресурсов в популяризации спортивной информации у учащихся и оценили результаты их применения.

Целью работы стало определение влияния веб-ресурсов на формирование физической активности у студентов в рамках здорового образа жизни. Методами наблюдения, педагогического и сравнительного анализа мы пришли к выводу о необходимости воспитания критического отношения у студентов к выбору интернет-ресурсов, связанных с физической культурой и спортом.

Результаты исследования способствуют осознанному использованию учащимися цифрового контента. Это поможет избежать возможных рисков, связанных с некомпетентным подходом к занятиям физической культурой и спортом в цифровом пространстве.

**Ключевые слова:** здоровье студентов, физическая активность, интернет-ресурсы, риски

**Для цитирования:** Плотникова С.С., Комиссарчик К.М., Николенко О.А., Суворова Л.А. Влияние интернет-ресурсов на формирование физической активности у студентов // Modern Humanities Success. 2025. № 6. С. 181 – 186.

Поступила в редакцию: 16 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 18 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 18 июня 2025 г.

\*\*\*

## The impact of Internet resources on the formation of physical activity of students

<sup>1, 2</sup> Plotnikova S.S., <sup>1</sup> Komissarchik K.M., <sup>1</sup> Nikolenko O.A., <sup>1</sup> Suvorova L.A.,  
<sup>1</sup> St. Petersburg State Pediatric Medical University,  
<sup>2</sup> St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

**Abstract:** the paper analyzes the degree of influence of Internet resources on the formation of physical activity among student youth. In pursuit of the goal of maintaining the health of students during their studies at the university, we evaluate the use of Internet resources by students with a health and sports focus from both sides: positive and negative. In the modern information space, Internet technologies provide great opportunities for self-improvement. Information about sports events, training

complexes, methods and means of physical training can be found in the public domain on sports portals and Internet platforms. We consider how this affects the formation of physical activity in students, analyzing both the physical and psychological components. We study the impact of Internet content on the motivation of young people to engage in conscious and regular sports activities. Recognizing the undoubtedly important role of Internet resources, we assess the possible health risks of students from an ill-considered trusting attitude to unprofessional recommendations and training programs. Using survey and interview methods, we also analyzed the role of Internet resources in popularizing sports information among students and assessed the results of their use.

The aim of the work was to determine the influence of web-resources on the formation of physical activity in students within the framework of a healthy lifestyle. Using observation, pedagogical and comparative analysis methods, we came to the conclusion about the need to educate students' critical attitude to the choice of Internet content related to physical education and sports.

The results of the study contribute to the conscious use of digital content by students. This will help to avoid possible risks associated with an unprofessional approach to physical education and sports in the digital space.

**Keywords:** student health, physical activity, internet resources, risks

**For citation:** Plotnikova S.S., Komissarchik K.M., Nikolenko O.A., Suvorova L.A. The impact of Internet resources on the formation of physical activity of students. Modern Humanities Success. 2025. 6. P. 181 – 186.

The article was submitted: February 16, 2025; Approved after reviewing: April 18, 2025; Accepted for publication: June 18, 2025.

## Введение

Академическая загруженность студентов вынуждает преподавателей и тренеров искать оптимальные пути сохранения здоровья студентов в период обучения в вузе. Недостаточная физическая нагрузка, определённая в сетке расписания занятий на дисциплину «Физическая культура» (328 часов), не позволяет поддерживать функциональное состояние организма учащихся на должном уровне [2]. Основываясь на личном опыте работы со студентами, можно говорить, что большинство студентов нацелены на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Приоритетное значение в этом вопросе учащиеся отдают физической активности. Минимальное количество академических часов по физической культуре (2 часа в неделю) не обеспечивает необходимую двигательную потребность молодого организма. «Физическая активность, превышающая по времени минимальную, приносит дополнительную пользу для здоровья человека» [4, с. 166]. Учащиеся, понимая это, используют интернет-ресурсы для получения информации для самостоятельных занятий.

С одной стороны, цифровая среда предоставляет студентам удобные и информативные программы тренировок. Студентам удобно самостоятельно планировать время занятий и не тратить материальные средства. С помощью цифровых ресурсов учащиеся фиксируют свои достижения. Это дополнительно мотивирует их к дальнейшим занятиям [1]. С другой стороны, просмотр видеоуроков, фитнес программ, online-тренировок может создать кажущийся эффект вовлечённости в процесс. Отсутствие контроля за техникой выполнения упражнений приводит к травмам. Ложные модели

успеха в достижении физической формы лишь демотивируют занимающихся. Не достигнув желаемого результата, учащиеся теряют интерес к дальнейшим тренировкам, а также приобретают комплекс неуверенности в себе.

В рабочих программах дисциплины (РПД) «Прикладная физическая культура (элективный модуль)» отмечается нацеленность на формирование у выпускников универсальной компетенции (УК): УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Реализация этой компетенции возможна при грамотном подходе педагогов к вопросу влияния интернет-ресурсов на формирование физической активности у студентов [6]. Объяснение основ спортивных тренировок и принципов построения занятий поможет учащимся критически относиться к информации в интернете.

## Материалы и методы исследований

Для оценки степени влияния интернет-ресурсов на формирование физической активности у студентов были использованы:

✓ Анкеты, с помощью которых определялось процентное распределение студентов по степени участия в физической активности.

В анкете предлагались вопросы на определение частоты и формы занятий физической активностью. Студенты выбирали один из четырёх вариантов ответов:

○ Занимаются только на учебных занятиях в вузе.

○ Занимаются на учебных занятиях и дополнительно самостоятельно.

- Периодически занимаются.
  - Не занимаются (освобождены или игнорируют).
- ✓ Дневники самоконтроля, – для контроля уровня функционального состояния организма, самочувствия и динамики интенсивности занятий.
- Студенты ежедневно записывали продолжительность и интенсивность физической активности

сти за день. Фиксировали используемые интернет-источники. Оценивали желание заниматься физической активностью.

✓ Опросник физической активности.

За основу взят Международный опросник физической активности IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) короткая форма. Всего 7 вопросов и 4 категории для оценки (табл. 1).

Таблица 1

Категории для оценки уровня физической активности и вопросы к ним.

Table 1

Categories for assessing the level of physical activity and questions for them.

Интенсивная физическая нагрузка	Умеренная физическая нагрузка (учитывая ходьбу в быстром темпе)	Ходьба (прогулки, ходьба до работы, магазинов и т.п.)	Сидя (время, которое обычно проводите сидя)
Сколько дней в неделю? Сколько минут в день?			Сколько часов обычно проводите в положении сидя за день?

Оценивается в MET (Metabolic Equivalent of Task - метаболический эквивалент активности) - мин / неделю. Виды активности имеют свой MET-коэффициент: ходьба – 3 MET, интенсивная активность – 8 MET, умеренная активность – 4 MET. Простой расчёт: 7 дней в неделю по 15 минут – интенсивная нагрузка –  $7 \times 15 \times 8.0 = 840$  MET мин / неделя. Показатели физической активности: высокий - > 1500 MET/неделя или равно при интенсивной физической активности в течение 3 и более дней, а также > 3000 MET/неделя при сумме всех видов активности; средний – > 600 MET/неделя для любого вида активности при занятиях от 5 раз в неделю; низкий – < 600 MET/неделя.

В работе использовались методы: а) анализ специальных литературных источников; б) анкетирование и беседа; в) динамическое наблюдение (сравнение данных анкетного опроса и результатов бесед со студентами в первом и во втором семестрах); г) диагностический метод с использованием «Ортостатического теста» (ортопроба).

В эксперименте принимали участие студенты 1 курса СПб ГПМУ Педиатрического факультета и СПб ГУАП институт № 4 «Институт информационных технологий и программирования». Всего 66 человек. Педиатрический – 33 чел. (15 девушек и 8 юношей), информатика и программирование – 33 чел. (16 юношей и 7 девушек).

Эксперимент проводился на базе кафедр «Физической культуры» СПб ГПМУ и СПб ГУАП в течение 1 и 2 семестров 2024 / 2025 учебного года.

### Результаты и обсуждения

Анализ источников специальной литературы по теме исследования выявил широкую заинтересованность специалистов в области физической

культуры и спорта в вопросе влияния интернет-ресурсов на физическую активность студентов. Преобладающее число источников акцентируют внимание на том, что именно студенческая молодёжь является самым активным пользователем цифровых ресурсов для своего обучения и самосовершенствования [3, 9]. Авторы в большинстве работ утверждают положительное воздействие web-ресурсов на мотивационную составляющую и процесс самосовершенствования [4]. Но есть и противоположное мнение. Петров С. В., говорит о снижении двигательной активности вследствие гипертрофированного интереса учащихся к интернет-приложениям [8]. Кузьмина Е.В. отмечает усиленное воздействие, оказываемое фитнес-блогерами и инфлюенсерами (людьми с большим авторитетом и своей аудиторией в цифровой среде) на формирование установок у молодёжи на ведение здорового образа жизни [5]. Марика Тиггерманн и Миа Заккард в своей работе исследовали влияние просмотра студентками бакалавриата изображений стройных спортивных девушек в журнале на их мотивацию к занятиям физической активностью. Авторы пришли к выводу, что популярный онлайн-тренд, нацеленный на вдохновение молодёжи на здоровый образ жизни, наоборот, демотивирует зрительниц, подавляя их самооценку и уверенность в себе. Неудовлетворённость своим телом и подавленность настроения стали непреднамеренным следствием просмотра эталонных образов [10].

Нещерет Н.Н., Письман Я.Д., Филиппова Е.В. утверждают, что мобильные приложения являются отличным решением для молодёжи для занятий физической активностью в условиях повышенной загруженности. «Скорее всего, со временем заня-

тия спортом будут полностью в онлайн формат, потому что темп жизни ускоряется...» [7, с.671].

Основываясь на этих данных, был поставлен эксперимент. На первых же занятиях мы провели

беседы со студентами (как групповые, так и индивидуальные) и определили их заинтересованность и участие в физической активности. На рис. 1 представлены результаты опроса.

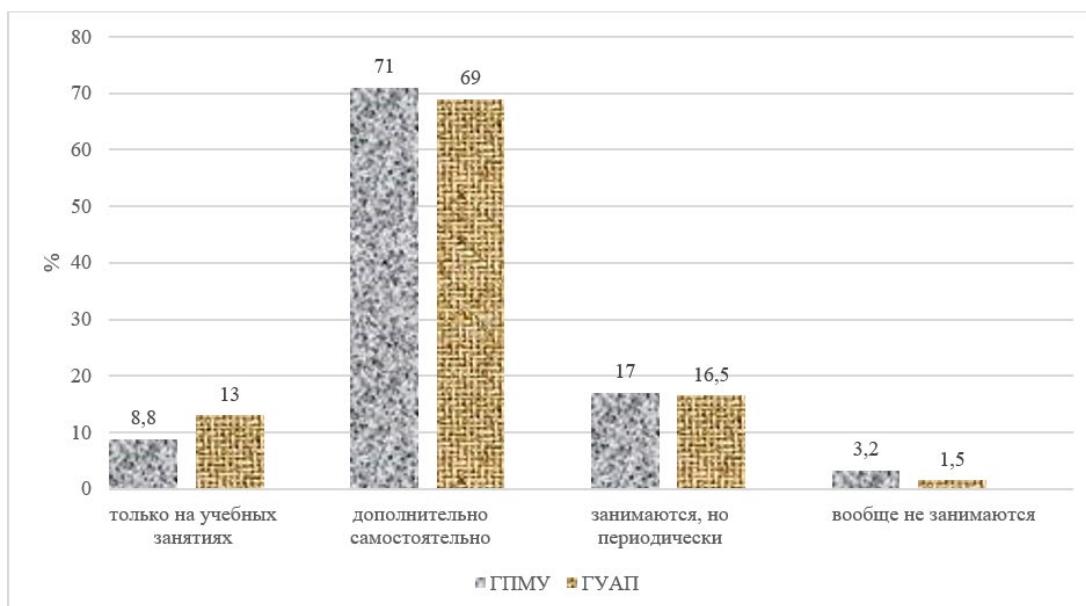


Рис. 1. Распределение студентов по степени участия в физической активности.

Fig. 1. Distribution of students by degree of participation in physical activity.

Основываясь на собственном педагогическом и тренерском опыте, мы ожидали, что большинство студентов самостоятельно занимаются. Проведённое анкетирование также помогло определить интернет-ресурсы, наиболее востребованные среди первокурсников. Студенты могли указать сразу несколько ресурсов, которыми они пользовались. Самыми популярными оказались: Rutube, mail.ru, «В контакте», мессенджеры. Rutube (67 %) применялся для занятий по видеоурокам, просмотра программ тренировок и подбора комплексов упражнений, для участия в онлайн мероприятиях. «В контакте» (48 %) – общение в сообществах и группах. Мессенджеры (51 %) – общение в чатах, получение информации по занятиям физической активностью. Электронная почта (29 %) – в основном для официального общения. Анализ анкет степени физической активности показал преимущественно средний уровень ( $> 62\%$ ). Анализируя указанные студентами трудности в самостоятельной организации занятий физической активностью, мы выделили основные:

- ✓ Неуверенность в правильности выбора программы тренировок
- ✓ Отсутствие контроля профессионального наставника
- ✓ Низкая мотивация к занятиям вследствие

неуверенности в себе

Во втором семестре студентам было предложено регулярно консультироваться с преподавателем по вопросам подбора упражнений и регулирования интенсивности тренировок. Занимающиеся вели дневники самоконтроля, фиксировали утренние показания ортопробы для контроля за функциональным состоянием организма. В результате анализа анкетных ответов студентов в весеннем семестре можно отметить положительные сдвиги в сторону более осознанного использования интернет-источников. Это помогло учащимся рационально выбирать интернет-ресурсы для занятий физической активностью и повысить уровень мотивации и самооценку.

#### Выводы

Интернет-ресурсы являются важной составляющей в формировании физической активности студентов. Разнообразие контента и удобство использования делают их удобным инструментом в тренировочном процессе как для педагога, так и для студентов. Методическое сопровождение тренера-преподавателя поможет студентам критически подойти к выбору необходимых интернет-ресурсов и безопасно заниматься физической активностью с пользой для здоровья.

### Список источников

1. Выприков Д.В., Титовский А.В., Егоров А.Б., Заппаров Р.И. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 63 – 67.
2. Евдокимов И.М. Уровень физической активности студентов, включающий как образовательные занятия, так и индивидуальные физические нагрузки // Modern Humanities Success. 2025. № 1. С. 184 – 188.
3. Иванова Л.Н. Влияние цифровых технологий на физическую активность студентов // Педагогика и психология образования. 2021. № 4. С. 102 – 107.
4. Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22. № 5. С. 150 – 168.
5. Кузьмина Е.В. Роль социальных сетей в формировании установок на здоровый образ жизни у молодёжи // Социальная психология и общество. 2021. Т. 12. № 1. С. 109 – 118.
6. Митенкова Л.В., Комиссарчик К.М., Халилова Л.И. Роль физической культуры в становлении личности студента // В сборнике: Социально-гуманитарные, естественные и технические исследования: проблемы теории и практики: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. Москва, 2024. С. 207 – 210.
7. Нешнер Н.Н., Письман Я.Д., Филиппова Е.В. Интеграция приложений для онлайн фитнеса в повседневную жизнь студентов // Вестник науки. 2024. Т. 5. № 3 (72). С. 667 – 672.
8. Петров С. В. Интернет-зависимость как фактор гиподинамии у студентов вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 6. С. 55 – 58.
9. Плотникова С.С., Кручинина М.А. Социальные сети и их роль в формировании здорового образа жизни среди студентов // Философия и культура информационного общества: тезисы докладов Двенадцатой Международной научно-практической конференции, СПб, 21-23 ноября 2024 г. СПб: ГУАП, 2024. 456 с. С. 407 – 409.
10. Tiggemann M., Zaccardo M. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image // Body Image. 2015. Vol. 15. P. 61 – 67.

### References

1. Vyprikov D.V., Titovsky A.V., Egorov A.B., Zapparov R.I. The influence of modern electronic devices and applications on students' motivation for physical education. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2020. No. 1 (179). P. 63 – 67.
2. Evdokimov I.M. The level of students' physical activity, including both educational activities and individual physical activity. Modern Humanities Success. 2025. No. 1. P. 184 – 188.
3. Ivanova L.N. The influence of digital technologies on students' physical activity. Pedagogy and Psychology of Education. 2021. No. 4. P. 102 – 107.
4. Kolokoltsev M.M., Ermakov S.S., Tretyakova N.V., Kraynik V.L., Romanova E.V. Physical activity as a factor in improving the quality of life of students. Education and Science. 2020. Vol. 22. No. 5. P. 150 – 168.
5. Kuzmina E.V. The role of social networks in the formation of attitudes towards a healthy lifestyle among young people. Social Psychology and Society. 2021. Vol. 12. No. 1. P. 109 – 118.
6. Mitenkova L.V., Komissarchik K.M., Khalilova L.I. The role of physical education in the formation of a student's personality. In the collection: Social and humanitarian, natural and technical research: problems of theory and practice: Proceedings of the IV All-Russian Scientific and Practical Conference. Moscow, 2024. P. 207 – 210.
7. Neshcheret N.N., Pisman Ya.D., Filippova E.V. Integration of online fitness applications into the daily life of students. Science Bulletin. 2024. Vol. 5. No. 3 (72). P. 667 – 672.
8. Petrov S.V. Internet addiction as a factor in physical inactivity in university students. Physical education: upbringing, education, training. 2020. No. 6. P. 55 – 58.
9. Plotnikova S.S., Kruchinina M.A. Social networks and their role in the formation of a healthy lifestyle among students. Philosophy and culture of the information society: abstracts of reports of the Twelfth International scientific and practical conference, St. Petersburg, November 21-23, 2024. St. Petersburg: GUAP, 2024. 456 p. P. 407 – 409.
10. Tiggemann M., Zaccardo M. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image. 2015. Vol. 15. P. 61 – 67.

### Информация об авторах

Плотникова С.С., кандидат педагогических наук; доцент; ORCID: 0000-0001-8626-2252, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, 194100, г. Санкт-Петербург, Литовская ул., 2; доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, г. Санкт-Петербург, ул. Большая Морская 67, Sveta\_Plotnikova1963@mail.ru

Комиссарчик К.М., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой «Физической культуры», ORCID: ID: <https://orcid.org/0000-0003-4480-5110>, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, 194100, Литовская ул., 2, komisskon@mail.ru

Николенко О.А., старший преподаватель, ORCID: ID: <https://orcid.org/0000-0002-0004-5124>, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, 194100, Литовская ул., 2, 79119012635@yandex.ru

Суворова Л.А., старший преподаватель, ORCID: ID: <https://orcid.org/0009-0001-4432-8046>, Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет, г. Санкт-Петербург, 194100, Литовская ул., 2, lusien@mail.ru

© Комиссарчик К.М., Плотникова С.С., Николенко О.А., Суворова Л.А., 2025