

УДК 796.90.689

Рімар Ю.І.¹, Журавльов Ю.Г.², Борисенко Є.Д.³

^{1,2} доц. НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. ФБАД-533 НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА МОТИВАЦІЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СЕРЕД МОЛОДІ

Перебування у вирі новітніх інформаційно комунікативних технологій є природним і комфортним для молоді, узгодженим з її віковим потребами, інтересами та логікою [1].

Інформація, яку молоді люди отримують з мережі, неодмінно впливає на їх думки, ідеї та мотивацію у багатьох сферах життя.

У інформаційному просторі актуальною є тематика спорту. Він, як складова здорового способу життя, активно транслюється у засобах масової інформації. Але ці інформаційні кампанії можуть негативно впливати на мотивацію молодих людей. Постійна присутність у цифровому середовищі має негативний вплив на їх фізичне та психічне здоров'я.

Зокрема, виникають симптоми емоційного виснаження, підвищується рівень стресу, знижується мотивація до занять спортом та іншої активності, яка потребує фізичних зусиль [3].

Численні дослідження виявили тісний зв'язок між соціальними мережами та підвищеним ризиком депресії, тривоги, самотності, самоушкодження та навіть суїцидальних думок.

Соціальні мережі можуть сприяти негативному досвіду, наприклад: неадекватне сприйняття життя чи зовнішності, синдром втрачених можливостей, відчуття самотності [2].

Молодь, за рахунок особливостей свого віку легше піддається впливу соціальних мереж, що може згубно впливати не тільки на мотивацію до занять спортом, а і на ментальне здоров'я.

Але не варто заперечувати, що при всіх своїх недоліках, соціальні мережі та цифрові технології є невід'ємною частиною нашого життя та мають значні переваги.

Соціальні мережі виступають як потужний інструмент для обміну інформацією, натхнення і формування поведінкових звичок.

Спортивні спільноти, блоги, сторінки відомих спортсменів та онлайн-курси зі здорового способу життя можуть мотивувати молодь до занять спортом.

Завдяки доступності інформації студенти мають змогу знайти поради щодо тренувань, рекомендації з харчування та приклади успішного досвіду інших людей.

Помірне використання соціальних мереж (1-3 години на день) може сприяти досягненню балансу між цифровою активністю та фізичним навантаженням [3].

Важливо, щоб інформація, яку представлено у засобах масової інформації, була актуальною, науково підтвердженою та екологічною у своєму формулюванні. Варто розуміти, що інтернет - це простір вільного доступу.

Інформацію у ньому можуть побачити особи з різними психологічним станом та життєвими обставинами, тому вона має бути етичною, не містити агресивних чи токсичних закликів до надмірного виснаження організму або недостовірної інформації щодо здоров'я.

Для того, щоб залучати увагу молоді до теми фізичної активності у соціальних мережах потрібно:

- 1) зробити спорт та турботу про себе постійним трендом;
- 2) залучати популярних лідерів думок до транслявання здорового способу життя;
- 3) створювати нові актуальні простори (спортзали, тренувальні майданчики, батутні центри, спортивні магазини), які своєю новизною, будуть привертати увагу молодого покоління;
- 4) інформувати про корисний вплив активності на життя кожної людини.

Окрім соцмереж потрібно впроваджувати інформацію в кіно, серіалах та на телебаченні.

Інформаційне оточення здійснює вагомий вплив на мотивацію молоді.

Позитивний контент, досягнення відомих спортсменів та підтримка однолітків здатні підвищити інтерес до спорту та стимулювати молодь до фізичної активності.

Загалом, соцмережі є потужним мотиватором для молоді у фізичній активності за умови правильного використання.

Для максимального позитивного впливу важливо створювати якісний контент, підтримувати здорові цінності та заохочувати молодь до реальної активності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Петрунко О. В. Молодь та інноваційні технології: перспективи і ризики взаємодії : Методичний посібник. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2013. 80 с. С. 32

2. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я Hold You: веб-сайт. URL: <https://holdyou.net/news/sotsialnykh-merezh> (дата звернення: 27.03.25)

3. Чепенко Д. Р., Михальова А. Г., Церковна О. В. Фізична культура, спорт та фізична терапія. Вплив соціальних мереж на мотивацію студентів займатись спортом. *Харківський національний університет радіоелектроніки. Universum* 2024. № 15. Розділ 12. 372 с. С. 370.