



НАУЧНАЯ АРТЕЛЬ
АКАДЕМИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО

16+

ISSN (p) 2411-7161

ISSN (e) 2712-9500

№ 12/2025

**НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
«IN SITU»**

Москва
2025

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «IN SITU»

Учредитель:
Общество с ограниченной ответственностью «Издательство
«Научная артель»

ISSN (p) 2411-7161
ISSN (e) 2712-9500

Периодичность: 1 раз в месяц

Журнал размещается в Научной электронной библиотеке
elibrary.ru по договору №511-08/2015 от 06.08.2015

Журнал размещен в международном каталоге
периодических изданий Ulrich's Periodicals Directory.

Верстка: Мартиросян О.В.
Редактор/корректор: Мартиросян Г.В.

Учредитель, издатель и редакция
научного журнала «IN SITU»
Академическое издательство «Научная артель»:
+7 (495) 514 80 82
<https://sciartel.ru>
info@sciartel.ru
450057, ул. Салавата 15

Подписано в печать 27.12.2025 г.
Формат 60х90/8
Усл. печ. л. 26.80
Тираж 500.

Отпечатано
в редакционно-издательском отделе академического издательства
«Научная артель»
<https://sciartel.ru>
info@sciartel.ru
+7 (495) 514 80 82

Цена свободная. Распространяется по подписке.

Все статьи проходят экспертную проверку. Точка зрения редакции не
всегда совпадает с точкой зрения авторов публикуемых статей.

Авторы статей несут полную ответственность за содержание статей и за
сам факт их публикации. Редакция не несет ответственности перед
авторами и/или третьими лицами за возможный ущерб, вызванный
публикацией статьи.

При использовании и заимствовании материалов, опубликованных в
научном журнале, ссылка на журнал обязательна

Главный редактор:

Сукиасян Асатур Альбертович, к.э.н.

Редакционный совет:

Абидова Гулмира Шухратовна, д.т.н.

Авазов Сардоржон Эркин углы, д.с.-х.н.

Агафонов Юрий Алексеевич, д.м.н.

Алейникова Елена Владимировна, д.гос.упр.

Алиев Закир Гусейн оглы, д.фил.агр.н.

Ашрапов Баходурджон Пулотович, к.фил.н.

Бабаян Анжела Владиславовна, д.пед.н.

Баишева Зилия Вагизовна, д.фил.н.

Булатова Айсылу Ильдаровна, к.соц.н.

Бурак Леонид Чеславович, к.т.н., PhD

Ванесян Ашот Саркисович, д.м.н.

Васильев Федор Петрович, д.ю.н., член РАЮН

Вельчинская Елена Васильевна, д.фарм.н.

Виневская Анна Вячеславовна, к.пед.н.

Габрусь Андрей Александрович, к.э.н.

Галимова Гузалия Абкадировна, к.э.н.

Гетманская Елена Валентиновна, д.пед.н.

Гимранова Гузель Хамидулловна, к.э.н.

Григорьев Михаил Федосеевич, к.с.-х.н.

Грузинская Екатерина Игоревна, к.ю.н.

Гулиев Игбал Адилевич, д.м.н.

Датий Алексей Васильевич, к.э.н.

Долгов Дмитрий Иванович, к.э.н.

Дусматов Абдурахим Дусматович, к. т. н.

Ежкова Нина Сергеевна, д.пед.н.

Екшикеев Тагер Кадырович, к.э.н.

Епхиева Марина Константиновна, к.пед.н., проф. РАЕ

Ефременко Евгений Сергеевич, к.м.н.

Закиров Мунавир Закиевич, к.т.н.

Зарипов Хусан Баходирович, PhD.

Иванова Нионила Ивановна, д.с.-х.н.

Калужина Светлана Анатольевна, д.х.н.

Канарейкин Александр Иванович, к.т.н.

Касимова Дилара Фаритовна, к.э.н.

Кириасян Сусана Арсеновна, к.ю.н.

Киркимбаева Жумагуль Слямбековна, д.вет.н.

Кленина Елена Анатольевна, к.филос.н.

Клещина Марина Геннадьевна, к.э.н.

Козлов Юрий Павлович, д.б.н., заслуженный эколог РФ

Кондрашихин Андрей Борисович, д.э.н.

Конопацкова Ольга Михайловна, д.м.н.

Куликова Татьяна Ивановна, к.псих.н.

Курбанаева Лилия Хамматовна, к.э.н.

Курманова Лилия Рашидовна, д.э.н.

Ларионов Максим Викторович, д.б.н.

Малышкина Елена Владимировна, к.и. н.

Маркова Надежда Григорьевна, д.пед.н.

Мещерякова Алла Брониславовна, к.э.н.

Мухамадеева Зинфира Фанисовна, к.соц.н.

Мухамедова Гулчехра Рихсибаевна, к.пед.н.

Набиев Тухтамурод Сахобович, д.т.н.

Песков Аркадий Евгеньевич, к.полит.н.

Половения Сергей Иванович, к.т.н.

Пономарева Лариса Николаевна, к.э.н.

Почивалов Александр Владимирович, д.м.н.

Прошин Иван Александрович, д.т.н.

Саттарова Рано Кадыровна, к.биол.н.

Сафина Зилия Забировна, к.э.н.

Симонович Николай Евгеньевич, д.псих. н., академик РАЕН

Сирик Марина Сергеевна, к.ю.н.

Смирнов Павел Геннадьевич, к.пед.н.

Старцев Андрей Васильевич, д.т.н.

Танаева Замфира Рафисовна, д.пед.н.

Терзиев Венелин Кръстев, д.э.н., член РАЕ

Умаров Бехзод Тургунпулатович, д.т.н.

Хайров Расим Золимхон углы, к.пед.н.

Хамзаев Иномжон Хамзаевич, к. т. н.

Хасанов Сайдинаби Сайдидалиевич, д.с.-х.н.

Чернышев Андрей Валентинович, д.э.н.

Чиладзе Георгий Бидзинович, д.э.н., д.ю.н., член РАЕ

Шилкина Елена Леонидовна, д.соц.н.

Шкирмонтов Александр Прокопьевич, д.т.н., член-РАЕ

Шляхов Станислав Михайлович, д.физ.-мат.н.

Шошин Сергей Владимирович, к.ю.н.

Юсупов Рахимьян Галимьянович, д.и. н.

Яковишина Татьяна Федоровна, д.т.н.

Янгиров Азат Вазирович, д.э.н.

Яруллин Рауль Рафаэллович, д.э.н., член РАЕ

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИКА

- Ho Quynh Anh** 10
FABRICATION AND PROPERTIES OF Cu_2O MATERIAL

БИОЛОГИЯ

- Chu Thi Hong Hanh** 15
STRATEGIES FOR COGNITIVE OPTIMIZATION: THE MULTIDIMENSIONAL CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, CONCENTRATION CONTROL, AND ACADEMIC PERFORMANCE IN UNIVERSITY STUDENTS

ТЕХНИКА И ТЕХНОЛОГИЯ

- Hojakova G., Yazgulyyeva A., Annanurova G.** 19
THE ROLE OF ECONOMICS IN THE TELECOMMUNICATIONS INDUSTRY: THE FOUNDATION OF DEVELOPMENT AND TRANSFORMATION

- Jumabayeva J., Soyunova O., Babayeva A., Achylova O.** 21
THE ROLE OF CYBERSECURITY IN THE COMMUNICATIONS SYSTEM: ENSURING RESILIENCE IN A HYPER-CONNECTED WORLD

- Rahymova A., Garryev A., Guljanov S., Akmyradova A.** 24
THE CONVERGENCE OF QUANTUM COMPUTING AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE: A NEW PARADIGM IN COMPUTATIONAL SCIENCE

- Гурбанов Б., Атаманова Ш., Комекова Г., Мередов М.** 26
КОНСТРУКЦИЯ И ЭКСПЛУАТАЦИОННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕХФАЗНЫХ АСИНХРОННЫХ ДВИГАТЕЛЕЙ С КОРОТКОЗАМКНУТЫМ РОТОРОМ

- Ханджанов О.Я.** 28
МОДЕРНИЗИРОВАННАЯ СТРУКТУРА МЕХАНИЗМА УПРАВЛЕНИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ НЕФТЕГАЗОВОЙ КОРПОРАЦИИ

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

- Сейтиев А.С., Готурова Э.Б.** 32
СОВРЕМЕННЫЕ МАШИНЫ И ТЕХНОЛОГИИ СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ

ИСТОРИЯ

- Сергеева К.А.** 36
ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА В КОНЦЕ XX – НАЧАЛЕ XXI ВЕКА

ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ

- Акмурадова Г., Агаджанов А., Нурлыева Н.** 41
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ НЕМЕЦКОГО ЯЗЫКА В МИРЕ

Гарриев А., Агаев Б., Реджепгулыева Б., Акджаев Я.	43
МАКРОЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ: ФУНДАМЕНТ АНАЛИЗА НАЦИОНАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКИ	

ФИЛОСОФИЯ

Гризодуб Е.В.	46
ФИЛОСОФИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА ЗА ПРЕДЕЛАМИ ЭТИКИ: ОНТОЛОГИЧЕСКИЙ И ЭПИСТЕМОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ	

Кирюхина К.В.	50
ФИЛОСОФИЯ ТЕХНОЛОГИЙ: ЧЕЛОВЕК В ЭПОХУ ЦИФРОВИЗАЦИИ – АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОБЩЕСТВО И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ	

ФИЛОЛОГИЯ

Nguyen Truong Dong	56
ANALYZING STUDENTS' BARRIERS AND MOTIVATIONS IN LEARNING PHYSICAL EDUCATION	

Ибрагимова Р.А.	58
О НЕКОТОРЫХ ПРИЗНАКАХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ В АНГЛИЙСКОМ И РУССКОМ ЯЗЫКАХ	

Измайлов И.М.	62
СХОЖЕСТЬ ЯЗЫКОВ КОРЕННЫХ АМЕРИКАНЦЕВ С ПРАТЮРКСКИМ ЯЗЫКОМ	

Исматуллоев Х.О.	78
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПЕРФЕКТА В ЯЗЫКАХ С РАЗЛИЧНОЙ ГРАММАТИЧЕСКОЙ СТРУКТУРОЙ	

Тошматов Д.	83
СРЕДСТВА ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ РЕЧИ В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ТЕКСТЕ	

Холматова Л.	87
МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СУЩЕСТВИТЕЛЬНОГО В АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ	

ЮРИСПРУДЕНЦИЯ

Кроча И.Н.	93
НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ДОГОВОР В РОССИЙСКОМ ГРАЖДАНСКОМ ПРАВЕ	

ПЕДАГОГИКА

Джумамырадова М.	97
РОЛЬ СЧИТАЛОК В РАЗВИТИИ РЕЧИ ДЕТЕЙ	

Овезгелдиев Н.	99
ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПЕДАГОГИКЕ	

МЕДИЦИНА

Акмаммедова А.	103
АНАЛИЗ МОЧИ КАК ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРИ ДИАГНОСТИКЕ ПОЧЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	

Акмаммедова А. ИССЛЕДОВАНИЕ ПЕЧЕНИ: ПАЛЬПАЦИЯ, ПЕРКУССИЯ И АУСКУЛЬТАЦИЯ	105
Алчеков А.Г. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА	107
Алчеков А. ГНОЗИС И ВИДЫ АГНОЗИЙ: КЛАССИФИКАЦИЯ, КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ	110
Алчеков А.Г., Джумамамырадов П. СОВРЕМЕННЫЕ НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНОМ И ИСТМИЧЕСКОМ СПОНДИЛОЛИСТЕЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА: ОБЗОР ТАКТИКИ, МЕТОДОВ И РЕЗУЛЬТАТОВ	112
Алчеков А.Г. СОВРЕМЕННЫЕ НЕЙРОХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ИДИОПАТИЧЕСКОЙ НЕВРАЛГИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ МИКРОВАСКУЛЯРНОЙ ДЕКОМПРЕССИИ И СТЕРЕОТАКСИЧЕСКОЙ РАДИОХИРУРГИИ	115
Алчеков А.Г. СТРАТЕГИИ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ ДЕГЕНЕРАТИВНОГО ПОЯСНИЧНОГО СТЕНОЗА ПОЗВОНОЧНОГО КАНАЛА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕКОМПРЕССИВНЫХ МЕТОДИК	118
Алчеков А.Г. ХИРУРГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ КРАНИОСИНОСТОЗОВ У ДЕТЕЙ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОТКРЫТЫХ И ЭНДОСКОПИЧЕСКИХ МЕТОДИК	120
Алчеков А. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫСШЕЙ НЕРВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	123
Аннабердиева М. АНТИМИКРОБНЫЕ СВОЙСТВА НАНОЧАСТИЦ И ИХ МЕХАНИЗМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МИКРООРГАНИЗМЫ	125
Аннабердиева М.К., Довлетов Д.Х. ФИТОПРЕПАРАТЫ КАК МОДУЛЯТОРЫ МЕХАНИЗМОВ АНТИБИОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТИ БАКТЕРИЙ	128
Аннабердыева М., Сарыева Г. ФИТОНЦИДНОЕ ДЕЙСТВИЕ ОТВАРА ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ В ОТНОШЕНИИ НЕКОТОРЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ	131
Аннамухаммедова О. САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И БЕРЕМЕННОСТЬ: КЛИНИКО-ПАТОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, ОСЛОЖНЕНИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ВЕДЕНИЯ	133
Атаева А. ГИПОТИРЕОЗ И ГИПЕРТИРЕОЗ: КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ	135

Бердиев Ш.К. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ КЛЕТОЧНОГО СТРЕССА И АДАПТАЦИИ	138
Бяшимова Ф.Б. АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ДИАГНОСТИКЕ И ТЕРАПИИ	141
Гадамов Ш.Н., Джумамаырадов П. ДИАГНОСТИКА И ХИРУРГИЧЕСКАЯ ТАКТИКА ПРИ ПРОНИКАЮЩИХ И ТУПЫХ ТРАВМАХ ЖИВОТА С ПОВРЕЖДЕНИЕМ ПАРЕНХИМАТОЗНЫХ ОРГАНОВ И КИШЕЧНИКА: АНАЛИЗ ЭКСТРЕННЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ В ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ ПЕРВОГО УРОВНЯ	143
Гулгелдиев Г. РОЛЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА В ПРОФИЛАКТИКЕ КАРИЕСА И ЗАБОЛЕВАНИЙ ПАРОДОНТА	146
Гулгелдиев Г. МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ И ИХ РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОЧЕЛЮСТНОЙ СИСТЕМЫ РЕБЁНКА	149
Гылычмаммедова М.Ш. СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ: СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПАТОГЕНЕЗА, ДИАГНОСТИКИ И СТРАТЕГИИ ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОГО ЛЕЧЕНИЯ С ПОЗИЦИЙ ЭНДОКРИНОЛОГИИ, И ГИНЕКОЛОГИИ	151
Долгова Т.В., Гарипова А.И. РОБОТ-АССИСТИРОВАННАЯ ХИРУРГИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ СИНДРОМА ПОСТХОЛЕЦИСТЭКТОМИИ	154
Моллаев А.А. ВЛИЯНИЕ РЕГИОНАЛЬНОЙ АНЕСТЕЗИИ НА ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ	157
Моллаев А.А. ХИРУРГИЧЕСКАЯ ТАКТИКА ПРИ ТРАВМАХ СЕЛЕЗЁНКИ И ПЕЧЕНИ	160
Моммыева О. МЕДИЦИНСКАЯ ФИЗИКА: НАУЧНЫЙ ФУНДАМЕНТ СОВРЕМЕННОЙ ДИАГНОСТИКИ И ТЕРАПИИ	162
Муратова М. Дж., Атаева Г. ВЫБОР ХИРУРГИЧЕСКОЙ ТАКТИКИ ПРИ ПОЛНОМ ВЫПАДЕНИИ ПРЯМОЙ КИШКИ (РЕКТАЛЬНОМ ПРОЛАПСЕ) У ВЗРОСЛЫХ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ АБДОМИНАЛЬНЫХ И ПРОМЕЖНОСТНЫХ ОПЕРАЦИЙ	165
Овезбердиева Л.С. ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА В МЕГАПОЛИСАХ КАК АКТУАЛЬНАЯ ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА	167
Сапармаммедова Г. ДИУРЕТИКИ: ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ	169
Сапармаммедова Г. МАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА: КЛАССИФИКАЦИЯ, ФАРМАКОДИНАМИКА И КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	172

Сапармаммедова Г. ГИПОТЕНЗИВНЫЕ СРЕДСТВА: СТРАТЕГИЯ ФАРМАКОТЕРАПИИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ	174
Сапармаммедова Г. ЖЕЛЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА: СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА КЛАССИФИКАЦИЮ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ	177
Сапармаммедова Г. ПСИХОСТИМУЛЯТОРЫ: ФАРМАКОЛОГИЯ, КЛИНИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ И ПРОБЛЕМА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ	179
Сапарова Х.Д. ОСОБЕННОСТИ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА КАМНЕЙ В ПОЧКАХ ЧЕЛОВЕКА	181
Саррыева Г. МОНОКЛОНАЛЬНЫЕ АНТИТЕЛА: ПОЛУЧЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ	184
Саррыева Г. МИКРООРГАНИЗМЫ КАК СИМБИОТИЧЕСКИЕ ПАРТНЁРЫ	186
Хаидова Р.П. ВАРИАНТЫ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ ПОЧЕК ПО СЕГМЕНТАРНОМУ СТРОЕНИЮ	189
Хаидова Р.П. ИНЕРВАЦИЯ И КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ЛЁГКИХ	191
Халылов Х. МИГРЕНЬ КАК НЕВРОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ: СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПАТОГЕНЕЗЕ, КЛИНИКЕ И ПОДХОДАХ К ЛЕЧЕНИЮ	194
Ходжамова Э. ЛАРИНГИТ: ЭТИОЛОГИЯ, КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ	196

ФАРМАЦЕВТИКА

Сапармаммедова Г. ПСИХОФАРМАКОЛОГИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ГОРИЗОНТЫ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ	200
Сапармаммедова Г. ХИМИОТЕРАПИЯ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: АНТИБИОТИКИ	201

ПСИХОЛОГИЯ

Chu Thi Hong Hanh COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF DIFFERENT EXERCISE MODALITIES ON UNIVERSITY STUDENTS' HEALTH	205
Nguyen Truong Dong ANALYZING MOTIVATION, CONCENTRATION, AND PRESSURE AFFECTING STUDENTS' SPORTS PERFORMANCE	207

Thai Viet Hung 210
ANALYZING THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON STUDENTS' PHYSICAL EXERCISE HABITS

Thai Viet Hung 213
ANALYZING FACTORS INFLUENCING MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITIES AND THE CONNECTION WITH STUDENTS' MENTAL HEALTH

Воробьева У.С. 216
РОЛЬ ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПОДРОСТКОВ КАК ФАКТОРА АНТИСУИЦИДАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

АРХИТЕКТУРА

Аннагельдиев М., Гулыева А., Пермангельдиева А. 220
РЕМОНТ И СОДЕРЖАНИЕ АВТОМОБИЛЬНЫХ ДОРОГ: ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОЛГОВЕЧНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ

Какабаева М., Чарыева С., Атаев Д., Довлетгельдиев И. 222
ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОБОРУДОВАНИЕ: ИННОВАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Какабаева М., Эркаева А., Бабаев Р., Эбердиев А. 224
ДОРОЖНОЕ ПОКРЫТИЕ И МАТЕРИАЛЫ: ОСНОВЫ ДОРОЖНОГО СТРОИТЕЛЬСТВА

Мырадов М., Кенанов С., Годыков П. 227
ДОРОЖНО-СТРОИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ОБОРУДОВАНИЕ: ИННОВАЦИИ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ



ПСИХОЛОГИЯ

2. Le Thi Cuc (2019). The influence of competition pressure on the psychology and performance results of students. *Journal of Education and Development*, 8(2), 78-85.
3. Pham Van Danh, Nguyen Thi Yen. (2021). Concentration and performance in university student sports competition. *Journal of Physical Education Research*, 15(4), 102-110.

©Nguyen Truong Dong, 2025

Thai Viet Hung,

Lecturer. M.A.

Department of Physical Education, Faculty of Basic Sciences, Hanoi University of Mining and Geology.

ANALYZING THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON STUDENTS' PHYSICAL EXERCISE HABITS

Abstract

Social media (SM) has become an integral part of students' lives, profoundly influencing various aspects, including physical exercise habits. This paper analyzes the influencing factors of SM on students' physical activities, evaluating both positive and negative impacts. The study employed a survey method involving 500 students from various universities. The results indicate that SM can promote exercise through inspirational content, but simultaneously reduce the frequency of physical activity due to excessive usage time, leading to a sedentary lifestyle.

Keywords:

Social Media, Physical Exercise Habits, Students, Social Media Influence, Physical Activity, Sedentary Lifestyle, Inspirational Content, Social Media Fitness Challenges, Social Media Time Management, Online Sports Community.

1. Introduction

Social Media (SM) has become an indispensable part of students' lives, with over 90% using it daily for information, connection, and entertainment on platforms like Facebook, Instagram, and TikTok. While students' physical exercise habits are crucial for their health, sedentary lifestyles are increasing, partly due to prolonged SM use. Conversely, SM can positively promote physical activity through inspirational content, fitness challenges, and online communities. This paper aims to analyze the detailed factors—both positive and negative—of SM's impact on students' physical exercise behavior.

1.1. Research Objectives

- To assess the level of SM's influence on students' physical exercise habits.
- To analyze the positive and negative influencing factors from SM.
- To propose solutions for maximizing SM's benefits and minimizing its negative impact on physical activity.

1.2. Research Questions

- Does SM have a positive or negative effect on students' exercise habits?
- Which SM factors promote or hinder physical exercise?
- What is the relationship between SM usage time and students' exercise frequency?

1.3. Significance of the Study

This study clarifies SM's role in shaping students' physical exercise habits, providing a scientific basis

for developing solutions to raise awareness and adjust SM usage behavior for optimal health benefits.

2. Methodology

2.1. Study Subjects

- 500 students from 5 universities in Vietnam.
- Age range: 18 - 25.

2.2. Data Collection Methods

- Online Surveys focusing on:
 - SM usage frequency.
 - Type of sports/fitness content students follow.
 - Frequency and intensity of physical exercise.
- Focus Group Interviews to understand exercise motivations and barriers.

2.3. Data Analysis Methods

- Descriptive statistics (comparison tables/charts).
- Correlation analysis between SM usage time and exercise habits.

3. Results

3.1. General Statistics on Social Media Use and Exercise Habits

The survey of 500 students revealed that 66% use Social Media (SM) for over 2 hours/day, with 30% spending more than 4 hours/day. Regarding exercise, 50% exercise less than 3 sessions/week, and only 16% maintain a regular routine (over 4 sessions/week).

3.2. Positive Influence of Social Media

- Motivation & Inspiration: 65% reported feeling motivated to exercise after watching inspirational fitness content, and 40% have participated in SM-based fitness challenges (e.g., "30-day challenge").
- Community & Tools: 50% participate in online sports groups (Facebook, Zalo), and 55% follow fitness Key Opinion Leaders (KOLs). 45% started using health tracking apps (MyFitnessPal, Strava) after seeing them promoted on SM.

3.3. Negative Influence of Social Media

- Reduced Exercise Time: There is an inverse correlation between SM usage and exercise frequency. Students who use SM over 4 hours/day exercise, on average, only 1 session/week, significantly lower than those using it less than 1 hour/day (4 sessions/week).
- Psychological Pressure: 55% admitted comparing their appearance to idealized figures on SM, and 45% felt self-conscious. Disturbingly, 30% reported over-exercising or following inappropriate regimes to achieve the body standards seen online.

4. Discussion

4.1. The Dual Impact of Social Media on Exercise Habits

The study confirms a two-sided impact of SM on students' exercise habits:

- Positive: SM provides access to inspirational content, creates motivation, and connects students to supportive online sports communities.
- Negative: Excessive SM usage leads to a reduction in physical activity frequency and causes psychological pressure related to body image comparison.

The inverse correlation strongly suggests that the more time students spend on SM, the less physically active they become.

4.2. Exploiting Positive Impacts

To maximize the benefits, educational institutions and platforms should:

- Encourage participation in structured SM fitness challenges.
- Facilitate the creation of online workout groups for long-term motivation.
- Promote the sharing of progress to garner community support.

4.3. *Mitigating Negative Impacts*

Students must implement strategies for effective SM time management:

- Setting daily SM time limits (e.g., less than 2 hours/day).
- Avoiding nighttime SM use to prevent sleep and routine disruption.
- Focusing on positive content rather than engaging in comparisons with unrealistic body ideals promoted on SM.

5. Conclusion and Recommendations

5.1. *Conclusion*

This study analyzed the influence of Social Media (SM) on students' physical exercise habits, confirming a dual impact:

- **Positive Impact:** SM provides inspirational content, online fitness challenges, and supportive communities, helping maintain exercise motivation. Around 65% of students admitted being positively influenced by fitness content, and 50% participate in online sports groups.

- **Negative Impact:** Excessive time spent on SM reduces exercise frequency. 70% of students acknowledged spending too much time scrolling instead of being active. Furthermore, 55% felt psychological pressure comparing their appearance to idealized SM figures, potentially leading to over-exercising or demotivation.

- **Inverse Relationship:** The study found a strong inverse correlation between SM usage time and exercise frequency. Students using SM less than 1 hour/day averaged 4 exercise sessions/week, while those using it over 4 hours/day averaged only 1–2 sessions/week. This highlights that increased SM usage negatively affects exercise habits.

5.2. *Recommendations*

Based on the findings, the following solutions are proposed to optimize the benefits of SM for developing and maintaining students' physical exercise habits:

- **Implement Reasonable SM Time Management:** Set daily usage limits, preferably not exceeding 2 hours/day, to protect time for physical activity.
- **Select Appropriate Content:** Encourage students to follow SM channels that provide scientific exercise guides and fitness tips, rather than solely focusing on unrealistic body ideals.
- **Engage in Challenges and Online Sports Communities:** Encourage participation in fitness challenges (e.g., "30-day fitness challenges") and online sports groups for sustained motivation.
- **Share Exercise Progress:** Advise students to post their physical activities on SM to receive encouragement and accountability from peers and the community.

References:

1. Nguyen Thai Ba (2018). The use of social networks and student academic performance (Case study of students at the University of Social Sciences and Humanities, VNU-Hanoi).
2. Nguyen Lan Nguyen (2019). The influence of using Facebook social network on student learning and life.
3. Vietnam Internet Center (2023). Internet Vietnam 2023: Latest data and development trends.
4. DataReportal (2024). Digital Vietnam 2024 - Comprehensive Report on Digital 2024.
5. Revu Vietnam (2024). Report on Social Media Users in Vietnam 2024.

©Thai Viet Hung, 2025