

Влияние обучения в вузе на распространённость и силу компьютерной игромании у студентов

Кудрявцев М.Д.^{1,2}, Крамида И.Е.², Кузьмин В.А.¹, Ермаков С.С.³, Цеслицка М.⁴, Станкевич Б.⁴

¹ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск, Россия

²ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», г. Красноярск, Россия

³Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Белгород, Россия

Аннотации:

Цель: выявить эффективность учебно-воспитательного процесса для противодействия распространённости вредной привычки студентов чрезмерно играть в компьютерные игры. **Материал:** в качестве объекта исследования выступили студенты 1–3 курсов (основная медицинская группа). Всего в исследовании приняли участие 952 юноши и 523 девушки. Обследования осуществлялись в учебных группах студентов 1 курса в начале (октябрь) и среди студентов 1–3 курсов в конце учебного года (май). **Результаты:** установлено, что среди студентов-юношей распространённость вредной привычки играть в компьютерные игры и затраты времени на нее выше, чем среди девушек. Учебно-воспитательный процесс недостаточно эффективен для снижения уровня распространённости вредной привычки среди юношей, связанной с проведением большого количества времени за компьютерными играми. Для девушек эта привычка в целом не опасна. За время обучения сила этой привычки уменьшается у студентов всех курсов независимо от пола. **Выводы:** Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса и улучшения образа жизни студентов необходимо выявлять и учитывать личностные особенности студентов-юношей. Также организовывать профилактические мероприятия с помощью современных средств оздоровительной физической культуры.

Ключевые слова:

студенты, учебно-воспитательный, вредные привычки, компьютерные игры, физическая культура, здоровый образ жизни.

Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Кузьмин В.А., Ермаков С.С., Цеслицка М., Станкевич Б. Вплив навчання у ВНЗ на поширеність і силу комп'ютерної ігроманії у студентів. **Мета:** з'ясувати ефективність навчально-виховного процесу для протидії поширеності шкідливої звички студентів надмірно грати в комп'ютерні ігри. **Матеріал:** як об'єкт дослідження виступили студенти 1–3 курсів (основна медична група). Всього в дослідженні взяли участь 952 юнака і 523 дівчини. Обстеження здійснювалися в навчальних групах студентів 1 курсу на початку (жовтень) і серед студентів 1–3 курсів в кінці навчального року (травень). **Результати:** встановлено, що серед студентів-юнаків поширеність шкідливої звички грати в комп'ютерні ігри і витрати часу на неї вище, ніж серед дівчат. Навчально-виховний процес недостатньо ефективний для зниження рівня поширеності шкідливої звички серед юнаків, пов'язаною з проведенням великої кількості часу за комп'ютерними іграми. Для дівчат ця звичка в цілому не є небезпечною. За час навчання сила цієї звички зменшується у студентів усіх курсів незалежно від статі. **Висновки:** Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу та поліпшення способу життя студентів необхідно виявляти і враховувати особистісні особливості студентів-юнаків. Також організовувати профілактичні заходи за допомогою сучасних засобів оздоровчої фізичної культури.

студенти, навчально-виховний, шкідливі звички, комп'ютерні ігри, фізична культура, здоровий спосіб життя.

Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Kuzmin V.A., Iermakov S.S., Cieslicka Mirosława, Stankiewicz Blazej. Influence of study in hee on ubiquity and strength of students' computer gambling. **Purpose:** to clear up effectiveness of learning-education process for counteraction of students' harmful passion to computer games' ubiquity. **Material:** 1st – 3rd year students (main health group) were the objects of the research. In total they were 952 boys and 523 girls. In 1st year students' academic groups testing was carried out ant the beginning of academic year (October); in academic groups of 1st-3rd year students the testing was at the end of academic year (May). **Results:** it was found that among 1st year boy students ubiquity of computer gaming as well as time losses, connected with it are higher than among girl students. Educational process is not sufficiently effective in struggle against computer gaming. For girls, this passion is not dangerous in general. In the course of study at HEE, the strength of this passion reduces independent on sex. **Conclusions:** for increase of educational process's effectiveness and improvement of students' life quality it is necessary to consider personal features of boy students as well as to organize health related measures with the help of health related physical culture means.

students, learning-educational, harmful habits, computer games, physical culture, healthy life style.

Введение

Вхождение в мировое образовательное пространство требует разработки новых образовательных стандартов, предполагающих формирование коммуникативных, личностных, регулятивных и познавательных универсальных учебных действий при активном внедрении в учебный процесс информационно-коммуникативных технологий обучения. Выявлено, что в настоящее время в педагогической психологии нет достаточно чёткого представления о том, как компьютерная игровая деятельность влияет на человека и какие индивидуально-типологические особенности игрока имеют связь с его компьютерной игровой активностью и выбором жанра игры. Как следствие, отсутствуют программы психологического сопровождения учащихся и студентов, играющих в компьютерные игры [5, 7, 19].

© Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Кузьмин В.А., Ермаков С.С., Цеслицка М., Станкевич Б., 2015
doi:10.15561/20755279.2016.0302

В современном вузе существует и развивается система электронных ресурсов. Студенты используют ее для выполнения дополнительных заданий по предметам, присутствующим в образовательных курсах. Но эта же система ещё и провоцирует студентов на продолжительное нахождение за компьютером. Работая за компьютером студенты проводят за ним намного больше времени, чем требуется для выполнения учебных заданий. Влияние использования электронных ресурсов при обучении студентов на развитие интернет-зависимости и компьютерной игромании по некоторым оценкам может быть минимальным, современные студенты просто склонны к проведению времени в сети [3].

Особый раздел исследований взаимодействия человека и информационных технологий связан с исследованием компьютерной зависимости, которая понимается как патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютерными играми.

Вместе с тем информатизация и компьютеризация современного общества приобретает все более глобальные масштабы. По данным проекта «Интернет в России / Россия в Интернете» фонда «Общественное мнение» по количеству пользователей Интернета Россия обгоняет Австралию, Испанию, Италию, Францию, Великобританию и Бразилию. Россия занимает третье место в мире. В период с 2002 по 2009 годы число интернет - пользователей в России выросло с 8% (8,7 млн. человек) до 36% (42 млн. человек), а уровень суточной аудитории – с 2,1 млн. до 23,9 млн. человек. Таким образом, каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой – посещает Интернет ежедневно. Вместе с тем неуклонно возрастает число научных исследований, посвященных данному виду зависимости. Содержание исследований представлено с точки зрения различных психологических направлений и школ [20].

На сегодняшний день наши собственные исследования [13, 14, 27, 32] о влиянии обучения в вузе на распространенность и силу компьютерной зависимости у студентов показали, что компьютерная игромания представляет определенные угрозы для студентов и отвлекает их от подготовки к учебным занятиям. Развлекательные сайты и обилие компьютерных современных игр требуют огромного количества времени для прохождения всех этапов игры. Все это представляет собой угрозы для потери уровня образованности и приводит к потере концентрации на приоритетных жизненных направлениях. Компьютер в большей степени используется студентами как средство развлечения и возможности расслабиться во время компьютерных игр. Студенты уже не могут отказаться от возможности поиграть в компьютерные игры до начала подготовки к учебным занятиям с использованием сети интернет. Это способствует увеличению распространенности и силе компьютерной игромании у студентов. После продолжительной, затягивающей и забирающей почти все физические силы компьютерной игры у студентов не остается сил и времени на обучение с использованием электронных ресурсов. В некоторых играх студенты экспериментируют и развивают свою фантазию в компьютерной игре. Это помогает им в подготовке к творчеству в будущей профессиональной деятельности. В своем большинстве все время уходит на развлечения и компьютерные игры без видимой пользы для учебы и труда.

М. Орзак выделила следующие психологические симптомы интернет-зависимости и компьютерной игромании: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущение пустоты, раздражение, возникающее во время любой деятельности, не связанной с компьютером; проблемы с учебой [31]. Одним из главных признаков сформировавшейся интернет – зависимости является критерий всепоглощенности Интернетом. Как следствие развитие потребности проводить в Сети все больше и

больше времени [24].

Обучение в вузе с использованием электронных ресурсов в разумных пределах можно считать нормальным использованием Интернета. С точки зрения Р. Дэвиса, здоровые пользователи Интернета имеют четкую цель и тратят на ее достижение разумное и ограниченное количество времени. Они не испытывают при этом психологического или когнитивного дискомфорта [26]. Интернет для них является лишь полезным инструментом.

Как следствие длительного нахождения в системе интернет, игровая деятельность повсеместно признается крайне важным моментом развития молодого человека.

Р.Ф. Теперик отмечает, что нарушения общения при Интернет-зависимости проявляются в виде отклонений в эмоциональном компоненте, снижения способности улавливать эмоциональное состояние партнера и снижения способности распознавать невербальные аспекты коммуникации [22].

Современное образование не мыслится без новейших мультимедийных и интерактивных компьютерных программ, без электронных носителей. Интернет содержит познавательные ресурсы и развлекательные. В связи с этим ученые сегодня говорят о проблеме интернет-зависимости и компьютерной игромании среди студентов [1, 2, 3, 9].

Можно также отметить, что с возрастом интерес у студентов к онлайн -играм пропадает и приоритеты меняются: школьники более увлечены онлайн-играми (15%), чем студенты (5%). Электронные курсы оказывают минимальное влияние на появление интернет-зависимости у студентов. Это связано с тем, что учеба предполагает концентрацию внимания на чем либо и усвоение информации.

Технический прогресс приводит к появлению у студентов привычек, опасных для физического и душевного здоровья человека, быстро перерастающих в зависимость. Возникают привычки, становящиеся своеобразными «техническими наркотиками». Они уводят человека в виртуальную реальность, которая мало похожа на действительность.

Многие люди большую часть времени своей жизни проводят перед экранами разных электронных устройств (телевизора, компьютера, ноутбука и т.п.). Длительный просмотр телевизионных передач (новостей, шоу, сериалов и т.п.), увлечение компьютерными развлекательными технологиями ухудшают зрение, приводят к болезням гиподинамии, снижают работоспособность, ухудшают память и внимание человека, снижают его эмоциональную уравновешенность. В худшем случае речь идет о возникновении зависимости от компьютера или телевизора. Например, сравнительно недавно появился термин «интернетомания». Он обозначает болезненную зависимость от интернета [13, 14].

Особенно опасные последствия имеют мониторные привычки для молодых людей, которые не имеют достаточной силы воли для противостояния и не до-

пушения негативных последствий. Обучение в современном вузе в значительной мере основано на использовании компьютерных информационных технологий. Для достижения успеха в учебной деятельности студент вынужден обращаться к компьютерным технологиям. Многие студенты не имеют представления о технике безопасности, позволяющей сохранить при этом здоровье. Если студент тратит еще и свободное время на «отдых» у монитора, то он может потерять здоровье и возможность успешно учиться и достичь успеха в профессиональной деятельности [13, 14].

В связи с этим важной задачей является исследование распространенности подобных вредных привычек и создание необходимых образовательных технологий. Такие технологии должны исключать возникновение и развитие вредных привычек у студентов и перерастание их в зависимости.

Внедрение информационно-компьютерных технологий в вузах должно решить ряд задач: оптимизировать учебный процесс, повысить самостоятельность обучения, подготовить всесторонне развитых грамотных выпускников. Однако на практике общественность сталкивается с настоящей проблемой: с каждым днем растет количество людей, которые напрямую зависят от программируемого электронного устройства. Для студентов компьютер рассматривается как необходимое электронное устройство для осуществления успешной образовательной деятельности и как средство общения и способ проведения досуга. В связи с этим студенты в своих исследованиях [3] и ученые говорят о проблеме интернет-зависимости [11, 14, 18].

«Интернет-зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Одним из таких увлечений является игра в онлайн-азартные игры. Понятие «компьютерная зависимость» тоже включает в себя навязчивую игру в компьютерные игры («стрелялки» – «Doom», «Quake», «Unreal» и др., стратегии типа «Star Craft», квесты) [24].

В России проблема интернет-зависимости начала изучаться только в последнее десятилетие. Например, Войскунским А. Е. [2, 10] были разработаны собственные критерии данной зависимости. Менделевич В. Д. [18] выделил типы интернет-зависимых личностей. Однако, психологические характеристики личности интернет-зависимых студентов и наиболее эффективные направления профилактики интернет-зависимости исследованы недостаточно [8]. Тем более, очень мало исследований по изучению вопросов профилактики интернет-зависимости у студентов средствами физической культуры и спорта [13, 14].

По результатам опросов фонда «Общественное мнение» преобладающей группой пользователей Интернета в России являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, представляющие студенческую аудиторию. Данная группа составляет 48% от общего числа пользователей интернета. Молодое поколение воспринимает интернет, как основное средство образования и личной коммуникации [20].

Продолжительное время Россия была вне указанной проблемы. Но внезапно открывшиеся интернет-возможности поглотили большую часть молодежи. Увеличение количества пользователей Интернета студенческого возраста, разработка новых скоростных программ общения и виртуального взаимодействия, отсутствие комплексных мер психологической профилактики привело к росту интернет-зависимости и массовой компьютерной игромании [8].

Широкое распространение интернет-зависимости в современном обществе подтверждает необходимость выявления зависимых личностей, изучения психологических характеристик их личности и разработки эффективных профилактических мероприятий в виде дополнительных активных оздоровительных занятий физической культурой [15, 16, 18, 25] и спортом [4, 6, 17, 30].

За рубежом проблема интернет-зависимости изучается более 20 лет. Неуклонно возрастает число научных исследований, посвященных данному виду зависимости. Они представляют ее описание с точки зрения различных психологических направлений и школ. Американским психологом Янг К. [24] были выделены основные предпосылки и стадии развития данного вида зависимости и были предложены диагностические критерии интернет-зависимости. Была разработана трехуровневая модель, объясняющая приверженность к применению интернета [24, 28]. Доктор М. Орзак [31] выделила физические и психологические симптомы, характерные для интернет-зависимости. Гриффитсом М. [29] была рассмотрена возможность формирования интернет-зависимости на базе других форм зависимого поведения. Дэвисом Р. [26] была предложена когнитивно-поведенческая модель патологического использования Интернета [8].

В России проблема интернет-зависимости начала изучаться только в последнее десятилетие. Войскунским А. Е. [10] были разработаны собственные критерии данной зависимости. Менделевич В. Д. [18] выделил типы интернетзависимых личностей. Однако, психологические характеристики личности интернет-зависимых студентов и наиболее эффективные направления профилактики интернет-зависимости исследованы недостаточно.

Надо отметить, что именно студенты по ряду причин составляют основную массу посетителей сети. Именно среди этой группы населения больше всего велик риск интернет-зависимости. Постоянная потребность в информации, высокая познавательная мотивация, высокая социальная активность и недостаток времени студентов формируют из них основную массу пользователей интернета.

В ходе исследования, было выявлено определенное основное противоречие между значительным преобладанием (48%) среди пользователей Интернета лиц студенческого возраста (от 18 до 24 лет) и отсутствием исследований по выявлению среди них интернет-зависимых или страдающих опасной и вредной привычкой (компьютерной игроманией). Также

наблюдается несоответствие между возрастающим количеством интернет-зависимых пользователей студенческого возраста и отсутствием мер профилактики данного вида зависимости средствами физической культуры и спорта.

В увлечении компьютерными играми студенты чаще всего склонны усматривать угрозу для развития личности. Когда студенты становятся настоящими игроками, то они уходят от понимания необходимости потратить на учёбу или занятия спортом. Игроки принимают на себя роль своего игрового персонажа, а очевидные проявления переноса у игроков могут носить негативный характер. Часто к этому приводит попытка игроков идентифицировать себя с агрессивным персонажем. Особый интерес для компьютерных игроков представляет возможность игроков включаться в виртуальную жизнь. При этом возникает вредная привычка – компьютерная зависимость, которая сопровождается бессонницей и раздражительностью.

Цель исследования: выяснить эффективность учебно-воспитательного процесса вуза в борьбе с вредной привычкой студентов чрезмерно играть в компьютерные игры. Также обоснование соответствующих задач, стоящих перед кафедрами и факультетами физического воспитания.

Задача исследования – анализ изменений распространенности и силы привычки играть в компьютерные игры среди студентов в процессе их обучения в вузе и разработка практических профилактических рекомендаций студентам заменить эту привычку занятиями физической культурой и спортом.

Материал и методы.

Участники. В качестве объекта исследования выступили студенты 1–3 курсов г. Красноярск. Все студенты проходили обучение по вузовской дисциплине «Физическая культура» в рамках учебных занятий для основной медицинской группы студентов. Всего в исследовании приняли участие 952 юноши и 523 девушки 1 – 3 курсов.

Организация исследования. При проведении исследования применялся опрос. Опрос проводился в учебных группах студентов 1 курса в начале учебного года и среди студентов 1–3 курсов в конце учебного года. Студентам предлагалось указать количество часов в день на компьютерные игры. Также оценить силу этой привычки до обучения в вузе и в период опроса по 10–балльной шкале.

Используемый нами метод опроса субъективен и не может дать объективных данных по исследуемой проблеме. Его результаты зависят от многих факторов: насколько студенты способны осознавать длительность времени на занятие; насколько сильны их побуждения к действиям; насколько им трудно от них отказываться (именно это мы обозначаем термином «сила привычки»). Не у всех студентов самосознание хорошо развито. Кроме того, не все студенты имеют достаточную мотивацию для добросовестного участия в опросе. При проведении исследования мы от-

брасывали заполненные опросники, в которых обнаруживались явные противоречия в ответах на разные вопросы. Также не учитывали в оценочных ответах с использованием лишь 2–3 числа для оценок силы разных привычек (0, 1 или 10). Последнее говорит о том, что студент не захотел задуматься, чтобы поставить более точную оценку. Возможно он не сумел это сделать, потому что плохо себя знает. Таким образом, полученные нами данные можно отнести только к наиболее развитой части студенчества, обладающей высокой ответственностью и развитым самосознанием. Велика вероятность того, что не участвовали в опросе как раз те студенты, которые больше других играют в компьютерные игры и сильнее зависимы от этой вредной привычки. Поэтому данные по затратам времени и по силе привычки в конкретный период времени обучения в вузе (в начале первого курса или в конце 1 – 3 курсов) несколько. Опрос дает достаточно объективные данные по динамике силы привычки играть в компьютерные игры и позволяет сделать обоснованные выводы об эффективности учебно-воспитательного процесса вуза в плане борьбы с этой вредной привычкой. Кроме того, именно студенты с развитым самосознанием и высоким уровнем ответственности успешно пройдут обучение в вузе, станут высококвалифицированными специалистами и в будущем руководителями в разных отраслях. Поэтому важно исследовать процессы изменения личности именно этих студентов в ходе обучения в вузе.

Статистический анализ. Статистическая обработка результатов опроса: 1) подсчет процентов студентов, имеющих привычку; 2) подсчет процентов имевших привычку студентов, у которых ее сила опасна велика (7–10 баллов) и у кого она низка (1 – 3 балла) и не представляет опасности в плане возникновения зависимости; 3) подсчет среднего роста оценок силы привычки за время обучения в вузе для студентов, имевших эту привычку; 4) подсчет процентов студентов с привычкой, у которых она ослабилась или усилилась. Также студентов, которые освободились от привычки или допустили появление привычки за время обучения; 6) оценка достоверности различий по t-критерию Стьюдента (с уровнем значимости менее 0,05). Полученные данные обрабатывали с помощью статистических функций программы Microsoft Excel.

Результаты исследования.

Основные результаты обработки данных опроса студентов приведены в таблицах 1–3. Опрос студентов 1 – 3 курсов показал, что студенты мужского пола тратят на компьютерные игры значимо (и значительно) больше времени, чем студентки (табл. 1). Среди юношей распространенность этой вредной привычки значимо выше, чем среди девушек (табл. 1, 2). В конце первого курса распространенность привычки играть в компьютерные игры среди юношей значимо ниже, чем в начале обучения в вузе. Однако на втором курсе она вырастает до начального уровня. 20 – 25% юношей тратят на эту привычку в конце 1 – 3 учебного года более двух часов в день. Это опасно для их физи-

Таблица 1. Распределение студентов по затратам времени (час/день) на компьютерные игры

Курс, пол	N*	Средние, час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
Мнач	217	1,8 ± 0,1	20	24	23	23	11
Жнач	185	0,5 ± 0,1	69	16	8	5	3
1м*	465	1,3 ± 0,1	30	30	22	10	9
2м	122	1,7 ± 0,2	20	30	25	12	13
3м	146	1,3 ± 0,1	18	36	25	14	5
1ж	198	0,6 ± 0,1	55	31	6	5	4
2ж	114	0,4 ± 0,1	58	32	4	2	2
3ж	106	0,4 ± 0,1	52	36	8	4	0

Примечание. N – общий объем выборки;; Мнач, Жнач – студенты мужского и женского пола соответственно, опрошенные в начале первого курса; 1м, 2м, 3м, 1ж, 2ж, 3ж – студенты мужского и женского пола, опрошенные в конце 1, 2 и 3 курсов.

Таблица 2. Распространенность и сила привычки играть в компьютерные игры у студентов

Характеристики	Мнач	Жнач	1м	2м	3м	1ж	2ж	3ж
Всего, %	80	31	70	80	82	45	42	48
7 – 10 баллов, %	19	14	30	40	19	21	24	13
1-3 балла, %	45	64	38	28	45	68	60	75
N1*	174	58	327	98	119	89	48	51

Примечание. N1 – объемы выборок студентов, имеющих привычку играть в компьютерные игры.

Таблица 3. Динамика силы привычки играть в компьютерные игры у студентов при обучении в вузе (объемы выборок N1, табл. 2)

Показатели	1м	2м	3м	1ж	2ж	3ж
Рост силы привычки, 0–10 баллов	-1,4 ± 0,2	-1,7 ± 0,3	-1,9 ± 0,3	-1,4 ± 0,4	-1,6 ± 0,5	-1,7 ± 0,3
Привычка ослабилась, %	52	55	63	56	65	69
Привычка усилилась, %	12	7	10	17	11	4
От привычки освободились, %	16	11	21	29	32	53
Привычка появилась, %	1	1	2	3	3	0

ческого и психического здоровья.

Учебно–воспитательный процесс вуза недостаточно эффективен в плане снижения уровня распространенности вредной привычки играть в компьютерные игры среди юношей 2 – 3 курсов. Также в плане уменьшения опасности возникновения зависимости от компьютерных игр среди студентов (юношей) 1 и 2 курсов.

Распространенность этой привычки среди девушек в конце первого курса значимо выше, чем в начале обучения в вузе. В последующие годы обучения она не меняется. Если в начале обучения в вузе каждая третья девушка играла в компьютерные игры, то в конце учебного года этим занималась каждая вторая. Однако большинство девушек тратят на компьютерные игры в конце учебного года менее одного часа в день. Из этого следует, что для девушек эта привычка в целом не опасна. Это подтверждается и тем, что среди девушек привычкой играть в компьютерные игры менее 25% оценивают в конце учебного года силу этой привычки в 7–10 баллов (табл. 2). Это можно рассматривать как зависимость от нее. Большинство девушек считают свою привычку слабой (1–3 балла по 10–бальной шкале, табл. 2).

За время обучения в вузе сила привычки уменьша-

ется у студентов всех курсов независимо от пола: у юношей (3 курс) – в большей мере, чем у первокурсников (разница значима). У большинства студентов привычка ослабилась. Проценты таких студентов растут с увеличением срока обучения в вузе среди студентов обоих полов (для третькурсников они значимо выше, чем для первокурсников). Среди студенток 3 курса более половины освободились от привычки играть в компьютерные игры. Их доля значимо выше, чем среди студенток 1 и 2 курсов.

Дискуссия.

Анализ результатов исследования и специальной литературы определил наличие тенденции, связанной с невольным приобщением студентов к интернет-зависимости и компьютерной игромании. Это происходит в результате определённого влияния особенностей современной системы обучения студентов с использованием электронных ресурсов. Что и подтвердило наши опасения и предположения о наличии таковой проблемы.

На основе результатов проведенного исследования разработаны практические профилактические рекомендации преподавателям для отвлечения студентов от этой привычки более полезными занятиями физической культурой и спортом. Такие занятия рекомен-

дуются проводить по следующим направлениям:

1. Выполнение ежегодного анализа подходов к профилактике зависимого поведения, связанного с компьютерной игроманией. Такой подход является психологической профилактикой дальнейшего распространения этой вредной привычки. В итоге студенты более информированы: о механизмах воздействия компьютерной игромании на личность; о причинах, механизмах развития, методах личной самооценки и о серьёзных последствиях привычки длительное время играть в компьютерные игры.

2. Разрабатывать и рекомендовать основы правильного поведения при нахождении за компьютером при подготовке к занятиям.

3. Способствовать развитию личной системы определённых противодействий к отрицательным последствиям в связи с чрезмерным увлечением студента компьютерными играми.

4. Формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни.

5. Способствовать ознакомлению с альтернативной более полезной деятельностью студентов.

6. Доводить меры профилактики интернет-зависимости и компьютерной игромании до студентов, которые чрезмерно используют интернет и играют в компьютерные игры. Также способствовать их социально-нравственному оздоровлению. Необходимо создавать условия для формирования у данной группы студентов потребности к здоровому образу жизни и занятиям физическими упражнениями и спортом.

7. Научить студента понимать и осознавать, что происходит с человеком при развитии компьютерной игромании.

8. Организовать поддержку студентов, которые проводят длительное время играя в различные подобные игры. При развитии опасной тенденции обеспечить необходимую помощь в преодолении чувства тревоги, депрессии.

9. Социально адаптировать студентов к противостоянию негативному влиянию компьютерной игромании и формировать жизненно важные навыки принятия решений к началу ведения здорового образа жизни.

10. Обеспечить положительный эмоциональный фон на учебных занятиях в вузе по физической культуре и на тренировочных занятиях в спортивных секциях и соревнованиях.

При обосновании направлений практических рекомендаций мы ориентировались на полученные нами результаты в собственных исследованиях [13, 14, 27, 31]. Также мы ориентировались на предположение, что компьютерная игромания может возникнуть у студентов при длительном времяпрепровождении за играми и определёнными личностными обстоятельствами. Например, когда отношение к собственному игровому уровню связывается с личностным жизненным статусом. Также с возможностью достичь через медиатизацию успеха прохождения всех уровней игры.

Погружение в виртуальный мир не дает возмож-

ность вернуться к чтению книг. Компьютерная цивилизация со шлемом, очками, клавиатурой и джойстиком завлекает умы молодежи. В виртуальном мире двух или многосторонней связи молодые люди самостоятельно создают свой виртуальный мир. Командная игра является способом своеобразной жизни, способом уйти от неуправляемой реальности. В своей виртуальной реальности каждый молодой человек уверен, что он победитель. В этом и заключается опасность возникновения компьютерной игромании.

На формирование компьютерной зависимости оказывают влияние психоэмоциональные факторы. Виртуальный мир неизбежен – это реальность. Нужно учить и готовить студентов к данной современной реальности. Новые возможности в образовании непременно связаны с использованием компьютеров, электронных ресурсов, сети интернет. Усталость во время учебных занятий в вузе компенсируется «своеобразной виртуальной подушкой», которой можно накрыться и тем самым уйти от трудностей учебы, труда и жизни в целом. Именно в компьютерных играх личность студента достигает необыкновенных высот и возвышается в собственной самооценке своих возможностей. Иногда это подкрепляется материальными стимулами в денежном эквиваленте за победу в компьютерной игре. Это может привести к самой высшей степени развития данной вредной привычки (компьютерной игромании).

Задача преподавателя в современном вузе не допустить массового ухода в виртуальный мир компьютерных игр при проведении учебных занятий с использованием сети интернет. Массовый переход в мультимедийный мир пока невозможен. Очень важно не довести всеобщую компьютеризацию вузовского образования до абсурда. Необходимо использовать компьютеры разумно, не развивать вредных привычек, интернет-зависимости, компьютерной игромании и аудиовизуальной зависимости.

По мнению Сохань Л. В. «образ жизни молодежи – система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов форм и видов жизнедеятельности». Это своеобразная картина того, как живут молодые люди в условиях их социально-исторического бытия. По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе может достигнуть 50% от общего количества. К сожалению, данная тенденция сохранится и в ближайшие 10–15 лет. В этом случае общие потери рабочей силы за 2006–2015 гг. составят более 10 млн. чел. (в среднем по 1 млн. чел. ежегодно). Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактором, проходящим все уровни современного социума. Он влияет на основные сферы жизнедеятельности общества. [21].

Кафедрам физической культуры в вузах необходимо внедрять новые формы профилактики и отвлечения от компьютерной игромании. Преподавателям физической культуры нужно научиться по-новому от-

носиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. И если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и острые проблемы (наркомания, алкоголизм, интернет – зависимость, компьютерная игромания и др). Основными компонентами должны стать двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание, отказ от чрезмерного непродуктивного времени препровождения за компьютером.

Уровень удовлетворенности состоянием здоровья у студентов при активных занятиях спортом значительно выше. Это повышает уровень противодействия компьютерным игровым привычкам. Можно констатировать, что в отношении здоровья молодежи и студенчества сохраняется дефицит информации о вредных привычках (в том числе и компьютерной игромании). Это связано с недостаточностью медицинской статистики показателей их учёта. Такое положение обусловлено тем, что образ жизни студенчества объективно определен ее противоречивой позицией в обществе.

В разумной профессиональной деятельности преподавателя необходимо соблюдать баланс, использования времени на выполнение электронных заданий. Также не давать студентам возможности отвлекаться на развлекательные сайты и компьютерные игры. Очень важно уметь пользоваться достижениями в компьютерной сфере без вреда для здоровья тела и психики и отвлекаться от вредных компьютерных привычек средствами физической культуры. Собственные исследования авторов [12, 13, 14] направлены на восстановление и сохранение здоровья молодых людей на основе занятий физическими упражнениями и ведения здорового образа жизни. Очень важно в качестве профилактики компьютерной игромании использовать занятия спортом. Это подтверждено в различных исследованиях [4, 6, 14, 16].

Из общих постулатов нравственности вытекают своеобразные виртуальные этические каноны в компьютерном мире. Во время учебных занятий с использованием электронных ресурсов преподаватели могут сориентировать студентов на определенные этические ценности и развивать у них правильное отношение к пониманию «добра и зла».

Социальный виртуальный мир влияет на виртуальные ценности, формируемые у студентов. Нужно встраивать в компьютерные игры пропаганду здорового образа жизни и показывать важность занятий физическими упражнениями и спортом. Найти такие игры, которые направят студентов в спортивные секции и реальные занятия спортом. Нужно способствовать тому, чтобы молодой человек из сильного, преуспевающего игрока в виртуальности превратился в сильного физического человека в настоящем мире. Тем самым, компьютерные игры будут иметь положительный социальный эффект – мотивировать молодежь к активному образу жизни. Компьютерные игры должны способствовать увеличению двигательной активности студентов, как бы парадоксально это ни звучало. Наша нравственность еще не приспособлена к

виртуальным мирам.

С нашей точки зрения, крайне важное значение имеет следующий ключевой момент: современное обучение в вузе должно использовать компьютер и интерес к компьютерным играм у молодежи в позитивном смысле [11, 23]. Также направлять их стремление находиться долгое время в контакте с компьютером в нужном обществе созидательном направлении.

Таким образом, содержание оздоровительного физического воспитания может предполагать перечень знаний, навыков и умений, которым необходимо овладеть студентам с преимущественной ориентацией на оздоровительные, общеразвивающие, и спортивно-рекреационные задачи, на самостоятельное преодоление компьютерной игровой зависимости. Приоритетное внимание необходимо уделить формированию физического, психического и социально-нравственного здоровья, личностно-ориентированному подходу в системе индивидуального выбора способов физической деятельности для борьбы с компьютерной игроманией. Важно использовать преподавание физической культуры таким образом, чтобы применять знания и способы деятельности оздоровительных занятий для студентов с различной степенью компьютерной игромании.

Выводы.

1. Чтобы увеличить эффективность учебно-воспитательного процесса вуза в плане оздоровления образа жизни студентов, необходимо выявлять и учитывать личностные особенности студентов-юношей. Эти особенности являются факторами риска возникновения у них зависимости от компьютерных игр.

2. Работа факультетов физической культуры и спорта в направлении оздоровления образа жизни студентов приводит к некоторому снижению вероятности компьютерной игромании у студентов в период обучения в вузе.

3. Кафедрам и факультетам физической культуры необходимо предпринимать дополнительные меры по оздоровлению образа жизни студентов вуза для снижения распространенности компьютерной игромании. Содействовать этому могут организованные и самостоятельные занятия физическими упражнениями и тренировочные занятия.

4. Необходимо приложить все усилия преподавателям вуза для изменения отношения студентов к собственному здоровью и образу жизни. Также необходимо прививать студентам доброжелательное отношение к чтению, искусству, спорту. Это позволяет искоренять вредные привычки, в том числе и компьютерную игроманию.

5. Преподаватели должны организовать учебные занятия с использованием электронных ресурсов таким образом, чтобы не провоцировать развитие и компьютерной игромании у студентов.

Конфликт интересов.

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

Литература

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей Интернета // 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. М.: Экопсицентр РОСС. 2010. С. 56–60.
2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, 2005, т. 19, N 1, с. 89–100.
3. Белова В. А., Конева В. В., Баделина М. В. Влияние интернета на уровень общения и эрудицию студентов технического вуза. // Конференция: XXIV Студенческая международная заочная научно-практическая конференция «Молодежный научный форум: Гуманитарные науки». 2010. С. 67–71.
4. Bliznevsky A.A., Kudryavtsev M.D., Iermakov S.S., Jagiełło W. Formation of active-effective attitude of 12–13 years' judo athletes to sports functioning in competition period. *Arch Budo*, 2016; 12: 101–115.
5. Ван Шилу. Интернет-зависимость у участников компьютерных игр (на материале китайской культуры)/ диссертация ... кандидата психологических наук: МГУ, 2013.– 213 с.
6. Гаськов А. В., Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Ермаков С.С. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров – студентов // Физическое воспитание студентов.–2016. – № 1 – С. 4–12.
7. Добровидова Н.А. Исследование особенностей волевой регуляции учащейся молодежи, играющей в компьютерные игры / Н.А. Добровидова // Актуальные проблемы современной психологии: сборник научных статей. Кемерово: Редактор и К, 2011. – С. 16–22.]
8. Дрепа М. И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов, 2010. С. 34–39.
9. Залесский П., Спектр М. Сколько нас? Какие мы? // Портрет российской Интернет-аудитории // Мир Internet, 2004; 7–8. с. 42–44.
10. Интернет зависимость. Зависимости, субстанциональные аддикции. Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский <http://parent.fio.ru>
11. Ключева Н.В. Психологические аспекты компьютеризации образования // Педагогическая психология под ред. Н.В. Ключевой. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. С. 45–51.
12. Kozina Z.L., Iermakov S.S., Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Galimov G.J. Change of cortisol and insulin content in blood under influence of special workability recreation system for students with high motor functioning level. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 2016. 7(2), 15–28.
13. Крамида И. Е. Мониторные вредные привычки студентов–первокурсников / И. Е Крамида // Социальная работа в профилактике злоупотребления наркотическими средствами и реабилитации наркозависимых: проблемы, решения, перспективы: сб. матер. междунар. науч.-практич. конф. — г. Махачкала: изд – во ДГУ, 2014. – С. 113 – 119.
14. Кудрявцев М. Д., Крамида, И. Е., Осипов А. Ю. Влияние мониторинговых вредных привычек на здоровый образ жизни студентов / Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 60–65.
15. Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Яцковская

References:

1. Arestova ON, Babanin LN, Vojskunjij AE. Motivaciia pol'zovatelej Interneta [Motivation of Internet users]. *2-aja Rossijskaia konferenciia po ekologicheskoj psikhologii* [2nd Russia conference on ecological psychology], Moscow: Ecopsy Center ROSS; 2010. P. 56–60. (in Russian)
2. Babaeva IuD, Vojskunjij AE. Psikhologicheskie posledstviia informatizacii [Psychological after effects of informatics]. *Psikhologicheskij zhurnal*, 2005;19(1):89–100. (in Russian)
3. Belova VA, Koneva VV, Badelina MV. Vliianie interneta na uroven' obshcheniia i erudicii u studentov tekhnicheskogo vuza [Internet influence on technical HEE students' communication and erudition], *XXIV Studencheskaia mezhdunarodnaia zaochnaia nauchno-prakticheskaja konferenciia «Molodezhnyj nauchnyj forum: Gumanitarnye nauki»* [24th Students' international correspondence conference "Youth scientific forum. Humanitarian sciences"]. 2010. P. 67–71. (in Russian)
4. Bliznevsky AA, Kudryavtsev MD, Iermakov SS, Jagiełło W. Formation of active-effective attitude of 12–13 years' judo athletes to sports functioning in competition period. *Arch Budo*, 2016; 12: 101–115.
5. Van Shilu. *Internet-zavisimost' u uchastnikov komp'iuternykh igr. Cand. Diss.* [Internet addiction of computer gamers. Cand. Diss.], MSU; 2013. (in Russian)
6. Gaskov AV, Kuzmin VA, Kudryavtsev MD, Iermakov SS. Successfulness of general and special physical qualities' development on different stage of students-boxers' training. *Physical Education of Students*, 2016;1:4–11. doi:10.15561/20755279.2016.0101.
7. Dobrovidova HA. Issledovanie osobennostej volevoj reguliacii uchashchejsia molodezhi, igraushchej v komp'iuternye igry [Study of will regulation features of students-computer gamers]. *Aktual'nye problemy sovremennoj psikhologii*, 2011;1:16–22. (in Russian)
8. Drepa MI. *Psikhologicheskaja profilaktika Internet-zavisimosti u studentov* [Psychological prophylaxis of students' Internet addiction], 2010. (in Russian)
9. Zalesskij P, Spekr M. Skol'ko nas? Kakie my? Portret rossijskoj Internet-auditorii [How many we are? What we are? The portrait of Russian Internet users]. *Internet*, 2004; 7–8:42–44. (in Russian)
10. Babaeva IuD, Vojskunjij AE. *Internet zavisimost'* [Internet addiction], Available at: <http://parent.fio.ru> (accessed 01.06.2016)
11. Kliueva NV. Psikhologicheskie aspekty komp'iuterizacii obrazovaniia [Psychological aspects of computerization of education]. In: Kliueva NV. *Pedagogicheskaja psikhologija*. Moscow: Vldos-Press; 2003. (in Russian)
12. Kozina Z.L., Iermakov S.S., Kuzmin V.A., Kudryavtsev M.D., Galimov G.J. Change of cortisol and insulin content in blood under influence of special workability recreation system for students with high motor functioning level. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 2016;7(2):15–28.
13. Kramida IE. Monitornye vrednye privycki studentov–pervokursnikov [Monitor harmful habits of 1st year students]. *Mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaja konferenciia «Social'naia rabota v profilaktike zloupotrebleniia narkoticheskimi sredstvami i reabilitacii narkozavisimyykh»* [International scientific-practical conference "Social work on prophylaxis of abuse of drugs and rehabilitation of drug addicted persons"]. Makhachkala: DGS Publ.; 2014. P. 113 – 119. (in Russian)
14. Kudriavcev MD, Kramida IE, Osipov AIu. Vliianie

- Л.Н., Толстопятов И.А., Ермаков С.С. / Концепция структуры и содержания оздоровительных занятий для студентов высших учебных заведений // Физическое воспитание студентов. 2015. 5. – С. 23–30.
16. Kuzmin V. A., Kopylov Y. A., Kudryavtsev M. D., Tolstopyatov I. A., Galimov G. Y., Ionova O. M. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016;16(1):136–145.
 17. Кузьмин В.А., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д., Толстопятов И.А., Ермаков С.С., Галимов Г.Я. Обоснование эффективности занятий по оздоровительной методике для студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности // Физическое воспитание студентов. 2015. – № 6 – С. 43–50.
 18. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения. СПб.: Речь, 2005. – 448 с.
 19. Мирошниченко А.В. Трансформации смысловой сферы юношей с различным уровнем компьютерной зависимости : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07. Юж. федер. ун-т. Ростов-на-Дону, 2010. – 174 с.:
 20. Проект «Интернет в России / Россия в Интернете». Вып. 27. М.: Фонд «Общественное мнение», 2009. URL: <http://d.fom.ru/pdf/intosen09.pdf>.
 21. Сохань, Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи: энциклопедический словарь / Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. Academia, 2008. – 100 с.
 22. Теперик Р.Ф., Жукова М.А. Психологические аспекты Интернет-зависимости. Материалы международной конференции «Игровая зависимость: мифы и реальность. М., РИО ФГУ ССП Росздрава, 2007, с.139–148
 23. Шиянов Е. Н., Дрепа М. И. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов: учебно-методическое пособие. Ставрополь: Изд-во «Графа», 2009. – 348 с.
 24. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Internet. 2000, № 2, с. 24–29.
 25. Adyrkhaev S.G. Modern technology of physical education of disabled students in conditions of inclusive education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;1:4–12. doi:10.15561/18189172.2016.0101
 26. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use Text. *Computers in Human Behavior*. 2001;17(2):187–195.
 27. Gaskov A.V., Kuzmin A. V., Kudryavtsev D. M., Iermakov S. S. Successfulness of general and special physical qualities' development on different stage of students-boxers' training. *Physical Education of Students*, 2016;1:4–11. doi:10.15561/20755279.2016.0101
 28. Goldberg I. Internet addiction disorder Text. *CyberPsychol. Behavior*. 1996;3(4):403–412.
 29. Griffiths MD. Internet addiction — time to be taken seriously? *Addiction Research*. 2000;8(5):413–419.
 30. Kozina Zh.L., Ol'khoviy O.M., Temchenko V.A., Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical Education of Students*, 2016;1:21–28. doi:10.15561/20755279.2016.0103
 31. Orzack MH. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*. 1998;15(8):34–38.
 - monitorykh vrednykh privyчек na zdorovyj obraz zhizni studentov [Influence of harmful monitor habits on students' healthy life style]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2016;6:60–65. (in Russian)
 15. Kopylov YuA, Jackowska LN, Kudryavtsev MD, Kuzmin VA, Tolstopyatov IA, Iermakov SS. The concept of structure and content of health related trainings for higher educational establishments' students. *Physical Education of Students*, 2015;5:23–30. doi:10.15561/20755279.2015.0504
 16. Kuzmin VA, Kopylov YA, Kudryavtsev MD, Tolstopyatov IA, Galimov GY, Ionova OM. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016;16(1):136–145.
 17. Kuzmin VA, Kopylov YuA, Kudryavtsev MD, Galimov GY, Iermakov SS. Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness. *Physical Education of Students*, 2015;6:43–49. doi:10.15561/20755279.2015.0606.
 18. Mendelevich VD. *Psikhologiya deviantnogo povedeniia* [Psychological of deviant behavior], Sankt Petersburg: Speech; 2005. (in Russian)
 19. Miroshnichenko AV. *Transformacii smyslovoj sfery iunoshей s razlichnym urovnem komp'iuternoj zavisimosti. Cand. Diss.* [Transformation of sense sphere of boys with different computer addiction. Cand. Diss.], Rostov on Don; 2010. (in Russian)
 20. *Proekt «Internet v Rossii / Rossiia v Internetе»* [Project “Internet in Russia. Russia in Internet”]. Moscow: Fund “Public opinion”; 2009;27. Available at: <http://d.fom.ru/pdf/intosen09.pdf> (accessed 01.06.2016)
 21. Sokhan' LV. *Obraz zhizni molodezhi* [Youth's way of life]. In: Zubok IuA, Chuprov VI. *Sociologiya molodezhi*, Academia; 2008. (in Russian)
 22. Teperik RF, Zhukova MA. *Psikhologicheski aspekty Internet-zavisimosti* [Psychological aspects of Internet addiction], *Mezhdunarodnaia konferenciia «Igrovaia zavisimost': mify i real'nost'»* [International conference “Game addictions: myths and reality”].: RIO FGU CSP Medical University; 2007. P. 139–148. (in Russian)
 23. Shiiyanov EN, Drepa MI. *Internet-zavisimost' i ee profilaktika u studentov* [Internet addiction and its prophylaxis among students], Stavropol: Publishing house “Graf”; 2009. (in Russian)
 24. Iang KS. *Diagnoz – internet-zavisimost'* [Diagnosis – internet addiction]. *Mir Internet*, 2000;2:24–29. (in Russian)
 25. Adyrkhaev SG. Modern technology of physical education of disabled students in conditions of inclusive education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;1:4–12. doi:10.15561/18189172.2016.0101
 26. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use Text. *Computers in Human Behavior*. 2001;17(2):187–195.
 27. Gaskov AV, Kuzmin AV, Kudryavtsev DM, Iermakov SS. Successfulness of general and special physical qualities' development on different stage of students-boxers' training. *Physical Education of Students*, 2016;1:4–11. doi:10.15561/20755279.2016.0101
 28. Goldberg I. Internet addiction disorder Text. *CyberPsychol. Behavior*. 1996;3(4):403–412.
 29. Griffiths MD. Internet addiction — time to be taken seriously? *Addiction Research*. 2000;8(5):413–419.
 30. Kozina ZhL, Ol'khoviy OM, Temchenko VA. Influence of

32. Skurikhina N.V., Kudryavtsev M.D., Kuzmin V.A., Iermakov S. S., Fitness yoga as modern technology of special health groups' girl students' psycho-physical condition and psycho-social health strengthening. *Physical Education of Students*, 2016;20(2):24–31. doi:10.15561/20755279.2016.0204

information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education. *Physical Education of Students*, 2016;1:21–28. doi:10.15561/20755279.2016.0103

31. Orzack M.H. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*. 1998;15(8):34–38.

32. Skurikhina NV, Kudryavtsev MD, Kuzmin VA, Iermakov SS. Fitness yoga as modern technology of special health groups' girl students' psycho-physical condition and psycho-social health strengthening. *Physical Education of Students*, 2016;20(2):24–31. doi:10.15561/20755279.2016.0204

Информация об авторах:

Кудрявцев Михаил Дмитриевич; д.п.н., проф.; <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>; kumid@yandex.ru; ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»,; пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия.; ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»; просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия.

Крамиди Ирина Евгеньевна; <http://orcid.org/0000-0003-4256-2645>; kramidai@mail.ru; ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва»; просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия.

Кузьмин Владимир Андреевич; <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>; atosn35@mail.ru; Сибирский федеральный университет; Свободный пр., 79, Красноярск, 660041, Россия.

Ермаков Сергей Сидорович; д.п.н., проф.; <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>; sportart@gmail.com; Белгородский государственный национальный исследовательский университет; ул. Победы, 85, г. Белгород, 308015, Россия.

Цеслицка Мирослава; <http://orcid.org/0000-0002-0407-2592>; cudaki@op.pl; Университет Казимира Великого; ул. Ходкевича 30, г.Быдгощ 85-064, Польша.

Станкевич Блазей; <http://orcid.org/0000-0001-6743-1073>; blazej1975@interia.pl; Университет Казимира Великого в Быдгощ; ул. Ходкевича 30, г.Быдгощ 85-064, Польша.

Цитируйте эту статью как: Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Кузьмин В.А., Ермаков С.С., Цеслицка М., Станкевич Б. Влияние обучения в вузе на распространенность и силу компьютерной игромании у студентов // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 3. – С. 13–22. doi:10.15561/20755279.2016.0302

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под термином Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 01.06.2016

Принята: 19.06.2016; Опубликовано: 28.06.2016

Information about the authors:

Kudryavtsev M.D.; <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>; kumid@yandex.ru; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.; Siberian State Aerospace University; OfficeA-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia.

Kramida I.E.; <http://orcid.org/0000-0003-4256-2645>; kramidai@mail.ru; Siberian State Aerospace University; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia.

Kuzmin V.A.; <http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>; atosn35@mail.ru; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Iermakov S.S.; <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>; sportart@gmail.com; National Research University Belgorod State University; Pobeda 85, Belgorod, 308015, Russia.

Cieslicka Mirosława; <http://orcid.org/0000-0002-0407-2592>; cudaki@op.pl; Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz; Chodkiewicza str. 30, 85-064 Bydgoszcz, Poland.

Stankiewicz Blazej; <http://orcid.org/0000-0001-6743-1073>; blazej1975@interia.pl; Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz; Chodkiewicza str. 30, 85-064 Bydgoszcz, Poland.

Cite this article as: Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Kuzmin V.A., Iermakov S.S., Cieslicka Mirosława, Stankiewicz Blazej. Influence of study in hee on ubiquity and strength of students' computer gambling. *Physical education of students*, 2016;3:13–22. doi:10.15561/20755279.2016.0302

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedu.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 01.06.2016

Accepted: 19.06.2016; Published: 28.06.2016