

ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ НА КОМПЬЮТЕРНЫЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ

Кудрявцев М.Д.^{1,2,3}, Крамида И. Е.², Ермаков С.С.³

¹ Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия,

² Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

³ Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

⁴ Университет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша

Аннотация:

Цель: выяснить, насколько эффективен учебно–воспитательный процесс вуза и как его надо изменить для противодействия распространённости вредных компьютерных привычек студентов. Материал: в качестве объекта исследования выступили студенты 1-3 курсов г. Красноярска, проходящие обучение по вузовской дисциплине «Физическая культура» в рамках учебных занятий для основной медицинской группы студентов. Всего в исследовании приняли участие 803 юноши и 596 девушек. Обследования осуществлялись в конце учебного года. Методы: опрос и математическая обработка его результатов. Результаты: установлено, что студенты, обучающиеся в вузе на любом из первых трех курсов, в среднем имеют по 2 компьютерных привычки. Наиболее вероятны и опасны в плане возникновения зависимостей привычки к интернету и компьютерным играм. Средний студент любого курса, который имеет эти две привычки, тратит на них более 4 часов в день, что вредит его здоровью. Велика вероятность возникновения у студентов компьютерной зависимости. Больше половины девушек и больше трети юношей более 2 часов в день тратят на интернет сверх необходимого времени для дела. На компьютерные игры тратят больше двух часов в день 33% юношей и 16% девушек 1 курса. Доля студентов, имеющих привычку к анимэ и уделяющих ей более двух часов в день, за последний год значительно выросла среди юношей 1 и 3

курсов и среди девушек 1 и 2 курсов. Более четырех часов в день бесцельно проводят время в интернете от пятой до шестой части всех студентов – юношей и от третьей до четвертой части всех девушек – студенток разных курсов. Играют в компьютерные игры более четырех часов в день 15% юношей – студентов 1 курса, имеющих эту привычку, и 10% студентов 2 или 3 курсов с этой привычкой. Очень вероятно, что для этих людей привычки переросли в зависимости. Компьютерные игры в этом плане более опасны для юношей, чем для девушек. Выводы: Большинство студентов 1 – 3 курсов имеют компьютерные привычки и тратят на них каждый день значительное время, опасное для здоровья. Юноши тратят на эти привычки больше времени, чем девушки. Велика опасность развития у студентов обоих полов интернет-зависимости и компьютерной игромании у юношей. В последнее время появилась опасная тенденция к усилению привычки к просмотру анимэ у студентов обоих полов. Кафедрам и факультетам физической культуры необходимо предпринимать дополнительные меры по снижению опасности возникновения зависимостей от компьютерных привычек среди студентов посредством учебно-тренировочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Преподавателям вуза, в том числе и преподавателям по физической культуре, необходимо приложить все усилия, чтобы прививать студентам позитивное отношение к собственному здоровью и образу жизни, к чтению, искусству, спорту и тем самым искоренять вредные компьютерные привычки. Преподавателям всех дисциплин необходимо организовать учебный процесс с использованием электронных ресурсов таким образом, чтобы не провоцировать развитие компьютерных привычек у студентов.

Ключевые слова:

студенты; юноши, девушки, компьютерные привычки; интернет; компьютерные игры; анимэ, физическая культура, здоровый образ жизни.

Введение в проблемную область исследования.

Изобретение компьютеров и совершенствование компьютерных технологий, применяемых при обучении студентов в вузе послужило переломным моментом в развитии современной системы высшего образования, качественно изменило принцип работы различных государственных образовательных учреждений. В последнее время наметилась тенденция, относящаяся к исследованиям в области игровой компьютерной зависимости, суть которой заключается в том, чтобы рассматривать психологические аспекты игровой зависимости по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других «традиционных» зависимостей. Проведение таких параллелей весьма удобно с точки зрения научного исследования игровой зависимости, т.к., в случае подтверждения эквивалентности этих видов зависимости, станет возможным спроецировать весь объем знаний, накопленных в области «традиционных» видов зависимости, на зависимость от компьютерных вредных привычек и выработать определенные методы профилактики и лечения такой зависимости.

В развитии данной ситуации интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой компьютерной деятельности, возникающей под влиянием процесса обучения в вузе с применением новейших компьютерных технологий, студенты не могут полностью отказаться от нее, что говорит о довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр, используемых для отдыха и развлечения в значительных по времени перерывах при подготовке студентов к учебным занятиям.

В связи с этим становится всё более актуальной проблема патологического использования интернета, обозначенная в зарубежной литературе [19, 22]. Речь идёт о так называемой «интернет-зависимости». Первыми с ней столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности интернет и несущие убытки, в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в «онлайн».

Предполагается, что Cyber Disorder (CD) войдет в международную классификацию обычных и самых распространённых болезней DSM-V [23].

Зависимость от компьютерных игр считается одним из главных видов Интернет-зависимости среди молодых людей студенческого возраста. В связи с этим в своих исследованиях ученые сегодня говорят о проблеме интернет-зависимости [7, 8, 22]. В последние годы отмечено проведение исследований игровой деятельности, опосредствованной компьютерами и Интернетом [20, 21]. Такого рода исследования становятся широко распространенными во всем мире [17, 18].

В то же время исследования деятельности человека, опосредствованной компьютерами и Интернетом, в частности, игровой деятельности и особенно в молодёжной среде стали более востребованными для выявления именно вредных компьютерных привычек [3, 8, 12].

В ходе нашего исследования было выявлено основное противоречие: во – первых, между декларацией необходимости использования интернета в современном учебном процессе для молодых людей студенческого возраста и практическим отсутствием исследований по выявлению степени влияния обучения в вузе на возникновение и силу компьютерных вредных привычек у студентов, проводящих значительное время за компьютером, не занимающихся физической культурой и, тем самым, ведущих нездоровый образ жизни; во – вторых, между невозможностью отказаться от использования компьютеров в вузовском учебном процессе и практическим отсутствием профилактических мер против возникновения компьютерных вредных привычек у студентов средствами физической культуры и спорта на учебных занятиях по физической культуре, прикладной физической культуре и элективных курсах по физической культуре.

Вместе с тем собственные исследования авторов доказывают, что в настоящее время всё более возрастает значение занятий физической культурой в вузе в формировании общей культуры личности студента, в противостоянии молодого человека возникновению компьютерных вредных привычек [12, 13], в

его приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни [11, 14], в укреплении здоровья несформировавшегося физически и психически молодого человека студенческого возраста [9], в профилактике вредных привычек [10, 11], в устойчивом ведении здорового образа жизни при помощи разнообразных средств физической культуры и спорта в процессе физкультурно-спортивных занятий [2, 4, 15].

Ранее нами было проведено исследование распространенности компьютерных привычек у студентов–первокурсников в начале обучения в вузе [11]. Теперь необходимо исследовать, в какой степени распространены компьютерные привычки у студентов, прошедших обучение в вузе в течение 1–3 лет, какие привычки наиболее опасны в плане возможности перерастания их в зависимости, с учетом последних данных, полученных в 2016 г. Кроме того, необходимо выяснить, какие изменения необходимо внести в связи с этим в учебно–воспитательный процесс кафедр физического воспитания и факультетов физической культуры и спорта, основная задача которых – формирование и укрепления здоровья и профилактика нездорового образа жизни студентов.

К компьютерным мы относим три наиболее распространенные привычки: интернет–поиск или контакты в социальных сетях (сверх необходимых для учебы, работы или творчества); компьютерные игры; просмотр анимэ, манги и т. п.

Цель исследования: выяснить, как влияет учебно–воспитательный процесс вуза на распространенность компьютерных привычек среди студентов вуза, и как надо его изменить, чтобы уменьшить опасность возникновения у студентов компьютерных зависимостей.

Задачи исследования – анализ распространенности компьютерных привычек среди студентов в процессе их обучения в вузе, формулирование задач, стоящих перед кафедрами и факультетами физической культуры и спорта в связи с этим, а также рекомендаций для преподавателей по

физической культуре, направленных на снижение распространенности этих привычек и зависимостей от них среди студентов вуза.

Материал и методы.

Участники. В качестве объекта исследования выступили студенты 1-3 курсов г. Красноярска, проходившие обучение по вузовской дисциплине «Физическая культура» для основной медицинской группы студентов. Всего в исследовании приняли участие 803 юноши и 596 девушек 1 – 3 курсов.

Организация исследования. При проведении исследования применялись следующие методы:

1. Опрос, который проводился в учебных группах студентов 1–3 курсов в конце учебного года. Студентам предлагалось указать, сколько часов в день они обычно тратят на занятия, отнесенные к основным компьютерным привычкам. Основания для использования метода опроса и оценка его ограничений подробно изложены нами в [13].

2. Математическая обработка результатов опроса: а) подсчет процентов опрошенных юношей и девушек, не имевших соответствующей привычки, и процентов тех, кто уделял соответствующим занятиям время в разных временных диапазонах (меньше одного часа, 1–2, 2–4 и больше четырех часов в день), среди всех студентов соответствующего пола и курса и среди имевших привычку; б) подсчет среднего количества компьютерных привычек у юношей и у девушек – студентов соответствующих курсов; в) подсчет средних значений затрат времени на соответствующее занятие; г) оценка достоверности различий между величинами по t-критерию Стьюдента (с уровнем значимости менее 0,05). Полученные данные обрабатывали с помощью статистических функций программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Основные результаты математической обработки данных опроса студентов приведены в таблицах 1–3. В них приведены результаты подсчета среднего времени (часов в день), которое тратят студенты мужского (м) и женского (ж) пола каждого курса на каждую из компьютерных привычек. В табл. 1–3 также приведены процентные доли

студентов, не имеющих соответствующей привычки, и тех, кто уделяют соответствующим занятиям время в разных временных диапазонах, среди всех студентов соответствующего курса и пола.

Таблица 1. Распределение студентов по затратам времени (час/день) на привычку проводить время в интернете

Курс, пол	N	Ср., час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
1м	421	2,5 ± 0,1	2	19	33	26	21
2м	191	2,2 ± 0,1	1	24	33	19	17
3м	191	2,2 ± 0,1	1	24	39	19	17
1ж	279	3,1 ± 0,1	1	11	22	35	30
2ж	152	2,9 ± 0,1	1	10	30	34	25
3ж	165	3,0 ± 0,1	1	9	27	36	25

Примечание. N – общий объем выборки; Ср. – средние; 1м, 2м, 3м, 1ж, 2ж, 3ж – студенты мужского и женского пола, опрошенные в конце 1, 2 и 3 курсов; «Нет» – студенты, не имеющие привычки (т.е. не уделяющие ей никакого времени).

Таблица 2. Распределение студентов по затратам времени (час/день) на привычку играть в компьютерные игры

Курс, пол	Ср., час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
1м	1,7 ± 0,1	15	28	29	16	12
2м	1,4 ± 0,1	20	32	23	16	8
3м	1,4 ± 0,1	20	32	23	16	8
1ж	0,5 ± 0,1	59	27	7	3	4
2ж	0,4 ± 0,1	60	29	5	3	1
3ж	0,4 ± 0,1	62	27	6	4	1

Таблица 3. Распределение студентов по затратам времени (час/день) на привычку смотреть анимэ

Курс, пол	Ср., час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
1м	0,4 ± 0,1	74	17	4	2	3
2м	0,3 ± 0,1	74	17	5	3	2
3м	0,3 ± 0,1	74	17	5	3	2
1ж	0,3 ± 0,1	60	13	4	2	2
2ж	0,3 ± 0,1	77	18	3	2	2
3ж	0,2 ± 0,1	79	17	2	1	1

Примечание. Объемы выборок и обозначения в табл. 2 и 3 такие же, как для табл. 1.

Если контакт с компьютером длится более двух часов в день без перерыва, то он становится опасным для здоровья человека. Если же студент тратит на компьютерную привычку больше четырех часов в день, то велика вероятность, что эта привычка стала для него зависимостью.

Опрос студентов 1 – 3 курсов в конце учебного года показал, что:

1. И юноши и девушки, обучающиеся в вузе на любом из первых трех курсов, в среднем имеют по 2 компьютерных привычки. Наиболее вероятно, что средний студент любого пола имеет привязки к интернету и компьютерным играм. В конце первого года обучения в вузе тот студент, который имеет эти две привычки, тратит на них в сумме: юноша $4,6 \pm 0,2$ часов, девушка $4,5 \pm 0,2$ часов в день (с учетом среднего времени для тех, кто имеют эту привычку, эти данные в таблицах 1–3 не приведены), в конце второго курса: юноша – $4,1 \pm 0,2$ часов, девушка – $3,9 \pm 0,2$ часов, в конце третьего курса: юноша – $4,1 \pm 0,2$ часов, девушка – $4,0 \pm 0,2$ часов в день. И у юношей, и у девушек суммарные затраты времени на наиболее распространенные компьютерные привычки в ходе обучения в вузе

уменьшаются (разница между данными для 1 и для 2, 3 курсов значима), но все равно эти числа слишком велики.

Таким образом, в период обучения в вузе на 1 – 3 курсах «среднестатистический» студент любого пола имеет компьютерные привычки. Студент проводит большую часть свободного времени за компьютером, и это вредит его здоровью. Поскольку и девушки, и юноши уделяют в среднем компьютерным привычкам около четырех часов в день, велика вероятность возникновения у них компьютерной зависимости.

2. У многих студентов каждая из двух наиболее распространенных компьютерных привычек (интернет, компьютерные игры) отнимает более двух часов в день. Процент юношей, имеющих каждую из этих двух привычек, уменьшается с увеличением срока обучения в вузе (разница данных значима для групп первого и второго курсов). Среди девушек значимого уменьшения в ходе обучения в вузе процентной доли тех, кто более двух часов в день проводят время в интернете или за компьютерными играми, не обнаружено. Наибольшая доля таких студентов (как юношей, так и девушек) среди имеющих привычку проводить время в интернете (сверх необходимого для учебы, работы или творчества). В группах девушек таких людей больше, чем в группах юношей (разница значима для каждого курса). Среди юношей доля таких студентов падает к третьему курсу обучения в вузе, но все равно она слишком велика. Больше половины девушек и больше трети юношей более чем на 2 часа каждый день уходят из реальной жизни в виртуальную реальность интернета.

Проценты студентов, уделяющих больше двух часов времени каждый день другим компьютерным привычкам, значимо ниже, чем для привычки «уходить» в интернет.

Играют в компьютерные игры больше двух часов в день 33% юношей и 16% девушек 1 курса, имеющих эту привычку (среди студентов других курсов обоих полов проценты таких людей значимо ниже).

На просмотр анимэ или манги тратят более 2 часов в день всего 5 или меньше процентов всех опрошенных студентов разных курсов (независимо от пола). Однако среди тех, кто имеют эту привычку, в конце 1 курса тратят на нее больше двух часов 18% студентов любого пола, причем, процентная доля таких юношей не зависит от длительности обучения в вузе. Среди девушек, имеющих привычку смотреть анимэ, доля тех, кто уделяют анимации более двух часов в день, понижается лишь к концу третьего курса. Сравнение данных, полученных в 2016 г., с полученными ранее данными [12], показывает, что доля тех, кто имеют привычку к анимэ и уделяют ей более двух часов в день (так же, как и среднее время, уделяемое такими студентами этому занятию), значимо растет среди юношей 1 и 3 курсов и среди девушек 1 и 2 курсов. Это говорит о том, что увлечение анимацией становится в последнее время все более сильным и очень скоро может стать опасным для здоровья студентов.

3. В настоящее время наиболее опасными в плане возникновения зависимостей являются следующие компьютерные привычки: а) проводить время в интернете; б) играть в компьютерные игры (для юношей). Более четырех часов в день проводят время в виртуальной реальности интернета (сверх необходимого для учебы, работы, творчества) каждый пятый юноша – студент 1 курса и каждый шестой студент 2 или 3 курсов, каждая третья девушка – студентка 1 курса и каждая четвертая студентка 2 или 3 курсов. Игрывают в компьютерные игры больше четырех часов в день 15% юношей – студентов 1 курса, имеющих эту привычку (примерно каждый седьмой), и 10% студентов 2 или 3 курсов с этой привычкой (каждый десятый). Очень вероятно, что для этих людей привычки уже переросли в зависимости, и отказаться от них эти студенты без посторонней помощи не смогут.

Дискуссия.

Полученные результаты данного исследования могут быть использованы для решения задач оздоровления молодого студенческого сообщества при помощи своевременной коррекционной и профилактической работы проводимой преподавателями на учебных занятиях по физической культуре,

прикладной физической культуре и недавно введённых в образовательную программу - элективных курсах по физической культуре. Современные средства физической культуры и спорта можно и нужно использовать в целях отвлечения студентов от проведения значительного времени за компьютером, формирования устойчивого понимания того, что надо вовремя и разумно ограничивать себя в компьютерных играх, развития ценностно-смысловой сферы своих интересов для сохранения собственного здоровья, актуализации ценностей и личностного роста для преодоления пагубной компьютерной зависимости.

В России врачи начали заниматься исследованием вредных компьютерных привычек около 10 лет назад. С каждым годом проблема становится острее. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Вместе с тем в настоящее время наблюдается очевидный дефицит исследований данной проблемы с точки зрения ценностно-смыслового подхода.

Студенты по ряду причин составляют основную массу посетителей сети, и 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. Частое обращение к услугам сети, лёгкость в пользовании её возможностями, простота и необременительность общения через Интернет, полнота и доступность хранящейся в нём информации, большой каталог развлечений и возможностей становятся основными причинами вредных компьютерных привычек у студентов.

Сила вредной компьютерной привычки может быть скорректирована посредством учебно – тренировочных занятий в спортивной секции или на обычных занятиях в вузе по физической культуре. В соответствии с оздоровительными задачами деятельности преподавателей в вузе можно способствовать более успешному интегрированию человека в современное

общество, снимая психологическую компьютерную зависимость средствами физической культуры и спорта.

Для полноценного взаимодействия преподавателей, учёных, врачей необходимо создавать систему разумного проведения времени в интернете, овладения студентами информационной культурой в современном обществе, своевременного обнаружения опасности возникновения вредной компьютерной привычки и, по возможности, отвлекать молодёжь от её пагубного воздействия благотворными занятиями различными видами оздоровительной физической культуры и различными видами спорта.

В результате учебных занятий физической культурой должна быть сформирована образовательная компетенция: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В данном исследовании произведена попытка проследить взаимосвязь наиважнейших сфер человеческой деятельности. Неизбежность самого широкого распространения компьютеров и их использования практически в каждой области человеческой деятельности, в том числе в образовательной, требует их разумного и нормированного применения в вузовском учебном процессе. А современная сфера оздоровительных занятий физической культурой со студентами в рамках обязательных и дополнительных занятий должна минимизировать ущерб для здоровья молодых людей от чрезмерного увлечения компьютерами и интернетом при выполнении различных учебных заданий в электронном виде, подготовке многочисленных рефератов, курсовых, дипломных работ и т.п.

Теперь уже неизбежно понятно, что студенту всё это невозможно выполнить без современного быстродействующего компьютера и интернета. Но вопрос сохранения здоровья становится в связи с этим только ещё более значимым и актуальным [6]. Как показали результаты многочисленных научных работ, монитор ПК является: источником электростатического поля; слабыми электромагнитными излучениями в низкочастотном и высокочастотном

диапазонах (2 Гц – 400 кГц); рентгеновского излучения; ультрафиолетового излучения; инфракрасного излучения; излучения видимого диапазона [5].

Необходимо проводить самые разнообразные исследования для решения возникающих проблем влияния обучения в вузе на возникновение компьютерных вредных привычек у студентов и тщательно изучать, насколько эффективен учебно–воспитательный процесс вуза по учебной дисциплине «Физическая культура» и как его надо изменить для противодействия распространённости вредных компьютерных привычек студентов. Авторы данного исследования делают всё возможное, чтобы в будущем наверняка появились более продвинутые образовательные системы с большой вероятностью предупреждения возникновения столь опасных для здоровья компьютерных привычек у нашего будущего поколения именно самыми любимыми и наиболее часто применяемыми молодёжью, средствами физической культуры и спорта [2, 4, 14].

Для профилактической работы со студентами, имеющими вредные устоявшиеся компьютерные привычки, необходимо использовать как традиционные виды занятий физической культурой, так и нетрадиционные оздоровительные восточные системы (цигун, ушу, и др.), различные единоборства, а так же и очень популярные среди молодёжи новые и классические виды спорта [2, 4, 14].

Таким образом, создав основы общей стратегической системы физкультурно-спортивной профилактической деятельности, можно будет предупредить дальнейшее распространение вредных компьютерных привычек, что может инициировать дальнейшие исследования в этой области. В рамках исследования данных проблем выявлено, что в процессе интервенции информационных технологий всё больше выявляются деформации ценностей у людей, работающих на компьютере как профессионально, так и на уровне пользователя [1, 16]. Очевидно и то, что информационные технологии продолжают развиваться, иногда замещая принципиально важные элементы жизнедеятельности человека и, тем самым, трансформируя важнейшие

личностные особенности. 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 компьютером, что ведёт к возникновению вредных компьютерных привычек [1].

Выводы.

1. Большинство студентов 1 – 3 курсов имеет от одной до трех компьютерных привычек и тратит на них каждый день значительное время, опасное для здоровья. Особенно большое время тратят на эти привычки юноши, что наносит вред их физическому и психическому здоровью.

2. Велика опасность развития у студентов обоих полов интернет-зависимости и компьютерной игромании у юношей, а также компьютерной зависимости в целом, без привязки к конкретному занятию за компьютером.

3. В последнее время появилась опасная тенденция к усилению привычки к просмотру анимэ у студентов обоих полов, что может в скором времени привести к появлению зависимости от этого занятия у большого количества студентов.

4. Кафедрам и факультетам физической культуры необходимо предпринимать дополнительные меры по оздоровлению образа жизни студентов вуза и уменьшению распространенности вредных компьютерных привычек, снижению вероятности развития у студентов этих привычек и опасности возникновения зависимостей от них среди студентов посредством учебно-тренировочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5. Преподавателям вуза, в том числе и преподавателям по физической культуре, необходимо приложить все усилия, чтобы изменить отношение студентов к собственному здоровью и образу жизни, прививать студентам позитивное отношение к чтению, искусству, спорту и тем самым искоренять вредные компьютерные привычки.

6. Преподавателям всех дисциплин необходимо организовать учебные занятия с использованием электронных ресурсов и самостоятельную учебную работу студентов таким образом, чтобы не провоцировать развитие компьютерных привычек у студентов.

Перспективы дальнейших исследований. В рамках дальнейшего изучения проблемы профилактики компьютерной зависимости необходимо изучение данных по вредным привычкам на личностном, семейном и социальном уровнях для всех студентов со средней и высокой степенью подобной зависимости, а так же изучение специфики компьютерной деятельности студентов разного пола, обучающихся по различным направлениям.

Конфликт интересов. Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

Литература

1. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е. / Интернет зависимость / Зависимости, субстанциональные аддикции /<http://parent.fio.ru>.

2. Близневский А. А., Кудрявцев М. Д., Ермаков С. С., Ягелло В. / Формирование активно - действенного отношения к спортивной деятельности юных дзюдоистов 12-13 лет в соревновательном периоде / Archives of Budo http://archbudo.com/view/abstracts/issue_id/394.

3. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2010.

4. 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.

5. Демирчоглян Г. Г. Компьютер и здоровье. – М.: Издательство Лукоморье, Темп МБ, Новый Центр, 1997. – 256 с.

6. Жураковская А. Л. Влияние компьютерных технологий на здоровье пользователя. // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2002, № 2. – С.169-173.

7. Ключева Н. В. / Психологические аспекты компьютеризации образования — [Электронный ресурс] // Педагогическая психология под ред. Н.В. Ключевой. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — <http://www.univer5.ru/pedagogika/pedagogicheskaya-psihologiya-klyueva-n...>

8. Кимберли Янг С. Диагноз — Интернет-зависимость// Мир Internet. 41. www.iworld.ru.

9. Kozina, Z. L., Iermakov, S. S., Kuzmin, V. A., Kudryavtsev, M. D., & Galimov, G. J. (2016). 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*, 7(2), 1068-1077.

10. Копылов Ю.А., Яцковская Л.Н., Кудрявцев М.Д., Кузьмин В.А., 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.

11. 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.

12. Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Осипов А.Ю. Влияние мониторинга вредных привычек на здоровый образ жизни студентов // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 6. – С. 24–26.

13. 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.

14. Кузьмин В. А., Копылов Ю.В., Кудрявцев М. Д., Толстопятов И. А., Галимов Г. Я., Ионова О. М. / Формирование профессионально значимых качеств студентов со сниженным уровнем двигательной подготовленности на основе программы оздоровительных занятий спортивной направленности // Журнал физического воспитания и спорта, 2016; №1 стр. 136-145. doi:10.7752/jpes.2016.01023. Румыния.

15. 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.]

16. Шведов Г. И., Друганова, Л. П. Шаева Т. В. Негативные факторы воздействия компьютера на здоровье человека. Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. Ежеквартальный научно-практический журнал, № 32, II квартал 2008 г С. 10.

17. Voiskounsky A.E. Flow Experience in Internet mediated environments / A.E. Voiskounsky // Motivation, consciousness and self-regulation / Ed. D.A. Leontiev. -NY.: Nova Science, 2012. P. 243-271.

18. Voiskounsky A.E. Flow Experience in Cyberspace: Current Studies and Perspectives / A.E. Voiskounsky // Psychological aspects of cyberspace: theory, research, applications / Ed. A. Barak. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. P. 70-101.

19. Goldberg (59. Goldberg Ivan Are you suffering from Internet Addiction Disorder?// 1996. [WWW document]. URL <http://avocado.pc.helsinki.fi/ianne/ikg>),

20. Przybylski et al., 2010 A.K. Przybylski, C.S. Rigby, R.M. Ryan A motivational model of video game engagement Review of General Psychology, 14 (2010), pp. 154–166 <http://dx.doi.org/10.1037/a0019440>.

21. Ryan R., Rigby C., Przybylski A. The motivational pull of video games: A self-determination theory approach Motivation and Emotion, 30 (2006), pp. 344–360 <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>.

22. Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. NY e.a.: John Wiley Sons. 1998.).

23. Zenhausen B. Preliminary Draft of the DSM-V Committee on Cyberdisorders// Posted to Listserv: Virtpsy. 1995.

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.

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева», ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Россия

Крамида Ирина Евгеньевна; доцент; <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.

Ермаков Сергей Сидорович; <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>; sportart@gmail.com; Университет Казимира Великого; ул. Ходкевича 30, г. Быдгощ 85-064, Польша.

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; Office
A-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.

Iermakov S.S.; <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>;

sportart@gmail.com; Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz.