

# Влияние обучения в высшем учебном заведении на компьютерные вредные привычки студентов

Кудрявцев М.Д.<sup>1,2,3</sup>, Крамида И. Е.<sup>2</sup>, Ермаков С.С.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Сибирский федеральный университет, г. Красноярск, Россия

<sup>2</sup> Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск, Россия

<sup>3</sup> Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, г. Красноярск, Россия

<sup>4</sup> Университет Казимира Великого, г. Быдгощ, Польша

## Аннотации:

**Цель:** выяснить влияние содержания учебно-воспитательного процесса на распространённость вредных компьютерных привычек студентов. **Материал:** в исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов (803 юноши и 596 девушек), проходящие обучение по дисциплине «Физическая культура». Все студенты не имели отклонений в состоянии здоровья. **Результаты:** установлено, что студенты в среднем имеют по 2 компьютерных привычки. Наиболее вероятны и опасны в плане возникновения зависимостей — это привычки к интернету и компьютерным играм. Студент с этими двумя привычками тратит на них более 4 часов в день. На компьютерные игры тратят больше двух часов в день 33% юношей и 16% девушек 1 курса. Более четырех часов в день бесцельно проводят время в интернете 15-20% юношей и 25-30% девушек. Играть в компьютерные игры более четырех часов в день 10-15% юношей. Очень вероятно, что для этих студентов привычки переросли в зависимости. **Выводы:** В последнее время появилась опасная тенденция к усилению привычки к просмотру анимэ у студентов. Кафедрам и факультетам физической культуры необходимо предпринимать дополнительные меры по снижению опасности возникновения зависимостей от компьютерных привычек среди студентов. 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, физическая культура, здоровый образ жизни.

**Кудрявцев М.Д., Крамида И.Е., Ермаков С.С. Вплив навчання у вищому навчальному закладі на комп'ютерні шкідливі звички студентів. Мета:** з'ясувати вплив змісту навчально-виховного процесу на поширеність шкідливих комп'ютерних навичок студентів. **Матеріал:** в дослідженні брали участь студенти 1-3 курсів (803 юнаки і 596 дівчат), що проходять навчання з дисципліни «Фізична культура». Всі студенти не мали відхилень у стані здоров'я. **Результати:** встановлено, що студенти в середньому мають по 2 комп'ютерних звички. Найбільш вірогідні і небезпечні в плані виникнення залежностей це звички до інтернету і комп'ютерних ігор. Студент з цими двома звичками витрачає на них понад 4 години в день. На комп'ютерні ігри витрачають більше двох годин в день 33% юнаків і 16% дівчат 1 курсу. Понад чотири години в день безцільно проводять час в інтернеті 15-20% юнаків і 25-30% дівчат. Грають в комп'ютерні ігри більш як чотири години на день 10-15% юнаків. Дуже ймовірно, що для цих студентів звички переросли в залежності. **Висновки:** Останнім часом з'явилася небезпечна тенденція до посилення звички до перегляду аніме у студентів. Кафедрам і факультетам фізичної культури необхідно вживати додаткових заходів щодо зниження небезпеки виникнення залежностей від комп'ютерних звичок серед студентів. Викладачам всіх дисциплін необхідно організувати навчальний процес з використанням електронних ресурсів таким чином, щоб не провокувати розвиток комп'ютерних навичок у студентів.

**Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Iermakov S.S. Influence of studying in higher educational establishment on students' harmful computer habits. Purpose:** to determine influence of educational process on prevalence of students' harmful computer habits. **Material:** in the research 1<sup>st</sup>-3<sup>rd</sup> year students (803 boys and 596 girls) participated. All they specialized in discipline Physical culture. The students had no health disorders. **Results:** it was found that in average students have 2 computer habits everyone. The most probable and dangerous in respect to addicting are habits to use internet and computer games. Student, who has these habits, spends more than 4 hours a day for them. 33% of 1<sup>st</sup> year boys and 16% of 1<sup>st</sup> year girls spend more than 2 hours a day for computer games. 15-20 % of boys and 25-30% of year girls waste more than 4 hours a day in internet. 10-15% of boys spend more than 4 hours a day for computer games. It is very probable that these students already have computer games' addiction. **Conclusions:** recent time dangerous tendency to watching anime has been appearing. Physical culture faculties and departments shall take additional measures on reduction of students' computer addictions. Teachers of all disciplines shall organize educational process with the help of electronic resources so that not to provoke progressing of students' computer habits.

students, boys, girls, computer habits, internet, computer games, physical culture, healthy life style.

## Введение.

Совершенствование компьютерных технологий для обучения студентов послужило переломным моментом в развитии современной системы высшего образования. Этот факт также качественно изменил принцип работы различных государственных образовательных учреждений. В последнее время особое внимание отводится исследованиям в области игровой компьютерной зависимости. Ее суть 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 на-

учного исследования игровой зависимости. В случае подтверждения эквивалентности этих видов зависимости станет возможным спроецировать весь объем накопленных знаний спроецировать на проблемы компьютерных вредных привычек. Также выработать определенные методы профилактики и лечения такой зависимости.

В развитии данной ситуации интересным представляется осознание практической бесполезности игровой компьютерной деятельности, возникающей под влиянием процесса обучения в вузе с применением новейших компьютерных технологий. Студенты не могут полностью отказаться от игровой компьютерной деятельности. Это свидетельствует о довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр. Такие игры используются 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 и компании, использующие в своей деятельности интернет. У сотрудников таких компаний появляется патологическое влечение к пребыванию в «онлайн». Это ведет к снижению производительности работников и возможным убыткам компании. 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. 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 распространёнными во всем мире [17, 18].

В то же время исследования деятельности человека через компьютер и Интернет стали более востребованными. Особое внимание привлекает игровая деятельность молодёжи и появление вредных компьютерных привычек [3, 8, 12].

Установлено, 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 [2, 4, 15].

В другом исследовании установлена распространённость компьютерных привычек у студентов-первокурсников в начале обучения в вузе [11]. Поэтому очевидна необходимость исследования: степени распространённости компьютерных привычек у студентов в течение 1–3 лет обучения; какие привычки наиболее опасны в плане возможности перерастания их в зависимость. Кроме того, необходимо внести возможные изменения в содержание учебно-воспитательного процесса кафедр физического воспитания и факультетов физической культуры и спорта.

К компьютерным зависимостям можно отнести три наиболее распространённые привычки: интернет-поиск или контакты в социальных сетях (сверхнеобходимых для учебы, работы или творчества);

компьютерные игры; просмотр анимэ, манги и т. п.

*Цель исследования:* выявить уровень влияния учебно-воспитательного процесса на распространённость компьютерных привычек среди студентов. Также установление возможностей снижения опасности возникновения у студентов компьютерных зависимостей.

*Задачи исследования:* анализ распространённости компьютерных привычек среди студентов в процессе их обучения; формулирование соответствующих задач перед кафедрами и факультетами физической культуры и спорта; разработка рекомендаций для преподавателей, направленных на снижение распространённости привычек и зависимостей среди студентов.

#### **Материал и методы.**

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

*Организация исследования.* Был проведен опрос студентов в конце учебного года. Студентам предлагалось указать количество часов в день на занятия, отнесенные к основным компьютерным привычкам. Были использованы рекомендации, которые дают основание для использования метода опроса и оценки его ограничений [13].

*Статистический анализ.* Обработка результатов опроса включала в себя:

- а) подсчет процентов опрошенных юношей и девушек, не имевших соответствующей привычки. Отдельно проведен подсчет студентов, которые уделяли соответствующим занятиям время в разных временных диапазонах (меньше одного часа, 1–2, 2–4 и больше четырех часов в день). Выделены группы студентов по полу и курсу. Также выделены студенты, имевшие такие привычки;
- б) подсчет среднего количества компьютерных привычек у юношей и у девушек;
- 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**

Было выявлено два основных противоречия. Первое: между необходимостью использования интернета в современном учебном процессе и отсутствием исследований по выявлению степени влияния обучения на возникновение и силу компьютерных вредных привычек у студентов. При этом учитывалось: значительное время работы за компьютером; нездоровый образ жизни студентов. Второе: между невозможностью отказаться от использования компьютеров в учебном процессе и практическим отсутствием профилактических мер против возникновения компьютерных вред-

ных привычек у студентов средствами физической культуры и спорта.

Основные результаты обработки данных опроса студентов приведены в таблицах 1–3. Показаны результаты подсчета среднего времени (часов в день), которое тратят юноши (м) и девушки (ж) каждого курса на компьютерные привычки. Также приведены процентные доли студентов, не имеющих и имеющих соответствующие привычки.

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 перерастания привычки в зависимость.

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

1. Юноши и девушки в среднем имеют по 2 компьютерных привычки. Наиболее вероятно, что сред-

ний студент любого пола имеет привязки к интернету и компьютерным играм. В конце первого года обучения студенты с двумя привычками тратят на них в сумме: юноши  $4,6 \pm 0,2$  часов, девушки  $4,5 \pm 0,2$  часов в день. В конце второго курса такие показатели следующие: юноши –  $4,1 \pm 0,2$  часов, девушки –  $3,9 \pm 0,2$  часов. В конце третьего курса такие показатели следующие: юноши –  $4,1 \pm 0,2$  часов, девушки –  $4,0 \pm 0,2$  часов в день. У юношей и у девушек суммарные затраты времени на наиболее распространенные компьютерные привычки в ходе обучения уменьшаются (разница между данными для 1 и для 2, 3 курсов значима). Однако, все равно эти числа слишком велики.

Таким образом, в период обучения в вузе на 1 – 3 курсах «среднестатистический» студент имеет компьютерные привычки. Студент проводит большую часть свободного времени за компьютером и это вредит его здоровью. Поскольку девушки и юноши уделяют в среднем компьютерным привычкам около че-

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

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

Примечание. N – общий объем выборки; 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	Среднее количество час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
1м	$1,7 \pm 0,1$	15	28	29	16	12
2м	$1,4 \pm 0,1$	20	32	23	16	8
3м	$1,4 \pm 0,1$	20	32	23	16	8
1ж	$0,5 \pm 0,1$	59	27	7	3	4
2ж	$0,4 \pm 0,1$	60	29	5	3	1
3ж	$0,4 \pm 0,1$	62	27	6	4	1

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

Курс, пол	Среднее количество час/день	Нет, %	< 1, %	1–2, %	2–4, %	> 4, %
1м	$0,4 \pm 0,1$	74	17	4	2	3
2м	$0,3 \pm 0,1$	74	17	5	3	2
3м	$0,3 \pm 0,1$	74	17	5	3	2
1ж	$0,3 \pm 0,1$	60	13	4	2	2
2ж	$0,3 \pm 0,1$	77	18	3	2	2
3ж	$0,2 \pm 0,1$	79	17	2	1	1

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

тырех часов в день, то возникает большая 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 с двумя привычками уменьшается с увеличением срока обучения в вузе (разница данных значима для групп первого и второго курсов). Среди девушек значимого уменьшения не обнаружено. Наибольшая доля таких студентов (юношей 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 снижается к третьему курсу обучения. И все равно она слишком велика. Больше половины девушек и больше трети юношей более чем на 2 часа каждый день погружаются в виртуальную реальность интернета.

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

Играют в компьютерные игры больше двух часов в день: 33% юношей и 16% девушек 1 курса (среди студентов других курсов обоих полов процент 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). В конце 1 курса тратят на эту привычку больше двух часов 18% студентов. Процентная доля таких юношей не зависит от длительности обучения. Среди девушек с привычкой смотреть анимэ: доля студенток (более двух часов в день) понижается лишь к концу третьего курса. Сравнение полученных данных с другими данными [12] показывает, что доля таких студентов значимо растет среди юношей 1 и 3 курсов и среди девушек 1 и 2 курсов. Это свидетельствует о том, что увлечение анимацией становится в последнее время все более сильной привычкой. Очень скоро такая привычка может стать опасной 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 1 курса и каждый шестой студент 2 или 3 курсов. Также каждая третья студентка 1 курса и каждая четвертая студентка 2 или 3 курсов. Играют в компьютерные игры больше четырех часов в день 15% юношей 1 курса (примерно каждый седьмой) и 10% студентов 2 или 3 курсов (каждый десятый). Очень вероятно, что для этих людей привычки уже переросли в зависимости. Отказаться от таких привычек эти студенты без посторонней помощи не смогут.

## Дискуссия.

Полученные результаты могут быть использованы для решения задач оздоровления молодого студенческого сообщества при помощи своевременной коррекционной и профилактической работы. В этом аспекте основная роль отводится преподавателям физической культуры. Рекомендуется использовать занятия по прикладной физической культуре и элективным курсам. Современные средства физической культуры и спорта необходимо 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.

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. 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.

Основными причинами возникновения вредных компьютерных привычек у студентов становятся:

- частое обращение к услугам сети,
- лёгкость в использовании её возможностями,
- простота и необременительность общения через Интернет,
- полнота и доступность хранящейся в нём информации,
- большой каталог развлечений и возможностей.

Сила вредной компьютерной привычки может быть скорректирована посредством учебно – тренировочных занятий в спортивной секции или на обычных занятиях по физической культуре. В соответствии с оздоровительными задачами деятельности преподавателей 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;
- возможности отвлечения молодежи от пагубного воздействия компьютерной привычки через занятия различными видами оздоровительной физической культуры и спорта.

В основе учебных занятий физической культурой должна быть заложена 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 в образовательной деятельности требует их разумного и нормированного применения в учебном процессе. Современная сфера оздоровительных занятий физической культурой со студентами должна минимизировать ущерб для здоровья молодых людей от чрезмерного увлечения компьютерами и интернетом: при выполнении различных учебных заданий в электронном виде; при подготовке многочисленных рефератов, курсовых, дипломных работ.

Объем и направленность учебных заданий указывают на необходимость использования современного быстродействующего компьютера и интернета. В этом случае вопрос сохранения здоровья становится ещё более значимым и актуальным [6]. Известно, что монитор компьютера является: источником электростатического поля; слабых электромагнитных излучений в низкочастотном и высокочастотном диапазонах; рентгеновского излучения; ультрафиолетового излучения; инфракрасного излучения; излучения видимого диапазона [5].

Необходимо проводить исследования по проблемам влияния обучения на возникновение компьютерных вредных привычек у студентов. Также необходимо тщательно изучать эффективность учебно-воспитательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура». Необходимо использовать меры для противодействия распространённости вредных компьютерных привычек у студентов [2, 4, 14].

Для профилактической работы со студентами с вредными устоявшимися компьютерными привычками необходимо использовать различные виды занятий физической культурой: оздоровительные восточные системы (цигун, ушу, и др.), различные единоборства, новые и классические виды спорта [2, 4, 14].

Создание основы общей стратегической системы физкультурно-спортивной профилактической деятельности можно будет предупредить дальнейшее распространение вредных компьютерных привычек. В рамках исследования данных проблем выявлено, что в процессе интервенции информационных технологий всё больше выявляются деформации ценностей у работающих на компьютере людей [1, 16]. Очевид-

но и то, что информационные технологии продолжают развиваться. Такие технологии иногда замещают принципиально важные элементы жизнедеятельности человека. Тем самым происходит трансформация важнейших личностных особенностей. Особый раздел исследований взаимодействия человека и информационных технологий связан с исследованием компьютерной зависимости. Эта зависимость понимается как патологическое пристрастие человека к работе за компьютером, что ведёт к возникновению вредных компьютерных привычек [1].

#### **Выводы.**

1. Большинство студентов 1 – 3 курсов имеет от одной до трех компьютерных привычек. Они отводят 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 интернет-зависимости и компьютерной игромании. Также компьютерной зависимости в целом, без привязки к конкретному занятию за компьютером.

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

4. Кафедрам и факультетам физической культуры необходимо предпринимать дополнительные меры по оздоровлению образа жизни студентов и уменьшению распространённости вредных компьютерных привычек. Также необходимо проводить мероприятия по снижению вероятности развития у студентов этих привычек и опасности возникновения зависимостей. Большая роль в этом отводится учебно-тренировочным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

5. Преподавателям необходимо приложить все усилия, чтобы изменить отношение студентов к собственному здоровью и образу жизни. Также необходимо прививать студентам позитивное отношение к чтению, искусству, спорту. Такой подход способствует снижению вероятности появления вредных компьютерных привычек у студентов.

6. Преподавателям необходимо организовать учебные занятия и самостоятельную 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. Также необходимо изучение специфики компьютерной деятельности студентов, обучающихся по различным специальностям.

#### **Конфликт интересов.**

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

### Литература

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет: воздействие на личность. Москва: Можайск-Терра, 2000. 431 с.
2. Близнавский 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](http://archbudo.com/view/abstracts/issue_id/394).
3. Войскунский А.Е. Психология и Интернет / А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2010. – 120 с.
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. Педагогическая психология: Учеб. для студ. высших учебных заведений / Под ред. Н.В. Ключевой. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 400 с.
8. Кимберли Янг С. Диагноз — Интернет-зависимость// Мир Internet. 41. [www.iworld.ru](http://www.iworld.ru).
9. 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), 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.-практ. конф. — г. Махачкала: изд – во ДГУ, 2014. – С. 113 – 119.
12. 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. 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 игровой зависимости 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.
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. –

### References:

1. Babaeva YuD, Vojskunsjij AE, Smyslova OV. *Internet: vozdejstvie na lichnost'* [Internet: influence on personality], Moscow: Mozhaysk-Terra; 2000. (in Russian)
2. 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. *Archives of Budo*, 2016;12:100–107.
3. Vojskunsjij AE. *Psikhologija i Internet* [Psychology and Internet], Moscow: Acropolis; 2010. (in Russian)
4. 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
5. Demirchoghlian GG. *Komp'juter i zdorov'e* [Computer and health], Moscow: Lukomorje, MB Tempo, New Center; 1997. (in Russian)
6. Zhurakovskaia AL. Vliianie komp'juternykh tekhnologij na zdorov'e pol'zovatelia [Influence of computer technologies on user's health]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2002;2:169-173. (in Russian)
7. Klueva NV. *Pedagogicheskaia psikhologija* [Pedagogic psychology], Moscow: VladoPress; 2003. (in Russian)
8. Young K. Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. 1999;17:19-31
9. Kozina Z L, Iermakov SS, Kuzmin VA, Kudryavtsev MD, Galimov GJ. 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):1068-1077.
10. 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
11. Kramida IE. Monitornye vrednye privychki studentov–pervokursnikov [Monitor harmful habits of first year students]. *Mezhdunarodnaia nauchno-prakticheskaia konferenciia "Social'naia rabota v profilaktike zloupotrebleniia narkoticheskimi sredstvami i rehabilitacii narkozavisimykh"*, Makhachkala [International scientific-practical conference "Social work in prophylaxis of drug-taking and rehabilitation of drug-addicted" Makhachkala], Makhachkala: DSU Publ.; 2014. P. 113 – 119. (in Russian)
12. Kudryavtsev MD, Kramida IE, Osipov AU. Vliianie monitornykh vrednykh privyчек na zdorovyj obraz zhizni studentov [Influence of monitor harmful habits on healthy life style of students]. *Teoriia i praktika fizicheskoi kul'tury*, 2016;6:24–26. (in Russian)
13. Kudryavtsev MD, Kramida IE, Kuzmin VA, Iermakov SS, 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
14. 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. doi:10.7752/jpes.2016.01023
15. Kuzmin VA, Kopylov YuA, Kudryavtsev MD, Galimov GY, Iermakov SS. Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor

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, 2008. № 32, II квартал. – 10-12.
  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. Cash H. и др. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice // *Current Psychiatry Reviews*. 2012. Т. 8. № 4. С. 292–298.
  20. Przybylski A.K., Przybylski C.S. Rigby R.M. A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 2010, 14 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*, 2006. – 30. – 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: John Wiley Sons. 1998. – 240 p.
  23. Zenhausen B. Preliminary Draft of the DSM-V Committee on Cyberdisorders // Posted to Listserv: Virtpsy. 1995. – 240 p.
  - fitness. *Physical Education of Students*, 2015;6:43-49. doi:10.15561/20755279.2015.0606
  16. Shvedov GI, Druganova LP, Shaeva TV. Negativnye faktory vozdeystviia komp'yutera na zdorov'e cheloveka [Negative factors of computer influence on human health]. *Nauchno-meditsinskij vestnik Central'nogo Chernozem'ia*, 2008;32:10-12. (in Russian)
  17. Voiskounsky AE. Flow Experience in Internet mediated environments. In: Leontiev DA, editor. *Motivation, consciousness and self-regulation*. NY.: Nova Science; 2012.
  18. Voiskounsky AE. Flow Experience in Cyberspace: Current Studies and Perspectives. In: Barak A, editor. *Psychological aspects of cyberspace: theory, research, applications*. Cambridge: Cambridge University Press; 2008.
  19. Cash H, D. Rae C, H. Steel A, Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*. 2012;1;8(4):292–298.
  20. Przybylski AK, Przybylski CS, Rigby RM. A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 2010;14:154–166. doi:10.1037/a0019440
  21. Ryan R, Rigby C, Przybylski A. The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 2006;30:344–360. doi:10.1007/s11031-006-9051-8
  22. Young KS. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. NY: 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](mailto:kumid@yandex.ru); ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет», ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва», ФГБОУ ВО «Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева»; пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия.

**Крамида Ирина Евгеньевна;** <http://orcid.org/0000-0003-4256-2645>; [kramidai@mail.ru](mailto: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;** д.п.н., проф.; <http://orcid.org/0000-0002-5039-4517>; [sportart@gmail.com](mailto:sportart@gmail.com); Университет Казимира Великого; ул. Ходкевича 30, г. Быдгощ 85-064, Польша.

**Цитируйте эту статью как:** Кудрявцев М.Д., Крамида И. Е., Ермаков С.С. Влияние обучения в высшем учебном заведении на компьютерные вредные привычки студентов // *Физическое воспитание студентов*. – 2016. – № 5. – С. 17–23. doi:10.15561/20755279.2016.0503

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 терминами 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: 02.10.2016 г.  
Принята: 19.10.2016 г.; Опубликована: 28.10.2016 г.

#### Information about the authors:

**Kudryavtsev M.D.;** <http://orcid.org/0000-0002-4377-0879>; [kumid@yandex.ru](mailto:kumid@yandex.ru); Siberian Federal University, Siberian State Aerospace University, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafieva; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

**Kramida I.E.;** <http://orcid.org/0000-0003-4256-2645>; [kramidai@mail.ru](mailto: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](mailto:sportart@gmail.com); Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz; Sport str. 2, of.209, 85-064 Bydgoszcz, Poland.

**Cite this article as:** Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Iermakov S.S. Influence of studying in higher educational establishment on students' harmful computer habits. *Physical education of students*, 2016;5:17–23. doi:10.15561/20755279.2016.0503

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: 02.10.2016  
Accepted: 19.10.2016; Published: 28.10.2016