

физической культуры, 2020. – 124 с.

2. Эвристика. // Википедия. Свободная энциклопедия. // Википедия : [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Эвристика> (дата обращения: 28.09.2022).

3. Эвристический алгоритм. // Википедия. Свободная энциклопедия // Википедия : сайт. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Эвристический\\_алгоритм](https://ru.wikipedia.org/wiki/Эвристический_алгоритм) (дата обращения: 28.09.2022).

4. Package ‘gvlma’. // The Comprehensive R Archive Network. – URL: <https://cran.r-project.org/web/packages/gvlma/gvlma.pdf> (дата обращения: 30.10.2022)

5. Package ‘trafo’ // The Comprehensive R Archive Network. – URL: <https://cran.r-project.org/web/packages/trafo/trafo.pdf> (дата обращения: 30.10.2022)

6. Skinner, B. The Price of Anarchy in Basketball. / B. Skinner // *Journal of Quantitative Analysis in Sports*. – 2010. – Vol. 6. – Issue 1. – URL: <https://degruyter.com/document/doi/10.2202/1559-0410.1217/html> (дата обращения: 30.10.2022).

#### REFERENCES

1. Laptev, A.V. and Konik, I. V. (2020), *Tools for analyzing the competitive activity of basketball players*, Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka.

2. Wikipedia. The Free Encyclopedia (2005), “Heuristic”, available at: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Эвристика> (accessed 28 September 2022).

3. Wikipedia. The Free Encyclopedia (2008), “Heuristic algorithm”, available at: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Эвристический\\_алгоритм](https://ru.wikipedia.org/wiki/Эвристический_алгоритм) (accessed 28 September 2022).

4. The Comprehensive R Archive Network (2019), “Package ‘gvlma’”, available at: <https://cran.r-project.org/web/packages/gvlma/gvlma.pdf> (accessed 30 October 2022).

5. The Comprehensive R Archive Network (2018), “Package ‘trafo’”, available at: <https://cran.r-project.org/web/packages/trafo/trafo.pdf> (accessed 30 October 2022).

6. Skinner, B. (2010), “The Price of Anarchy in Basketball”, *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, Vol. 6, Iss. 1, Article 3, available at: <https://degruyter.com/document/doi/10.2202/1559-0410.1217/html>.

**Контактная информация:** igor\_konik@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 02.11.2022*

**УДК 796.011.1**

### **ГАДЖЕТЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Валерий Филиппович Костюченко, доктор педагогических наук, профессор, Виктор Дмитриевич Зверев, кандидат педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Марина Станиславовна Кожедуб, старший преподаватель, Анастасия Дмитриевна Лебедь, студент, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Гомель, Республика Беларусь*

#### **Аннотация**

В статье освещается неуклонно нарастающая проблематика гаджетизации. Доминирующее положение виртуальной зависимости актуализируется практически во всех жизненных сферах студенческой молодежи, также выявлено и негативное влияние современных массмедиа на подрастающее поколение. Выявлено, что студенты, которые имеют много свободного времени, наиболее склонны к номофобии, их привязанность к своему гаджету существенно выше, чем у активных спортсменов. Показано, что студенты-спортсмены менее подвержены негативному влиянию, исходящему от гаджетов, так как тренировочный процесс требует значительных временных и энергетических затрат, проявления волевых усилий, содействует стабилизации эмоционального состояния и способствует соблюдению режима дня. Экспериментально доказано, что даже непродолжительное по срокам сокращение времени, проводимого за экранами мониторов и смартфонов, явилось положительным опытом для студентов-спортсменов, обусловившим благоприятные изменения их психофизиологического состояния.

**Ключевые слова:** студенческая молодежь, гаджеты, гаджетизация, студенты-спортсмены, виртуальная зависимость, психофизиологическое состояние.

## GADGETS IN THE LIFE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE

*Valery Filippovich Kostyuchenko, the doctor of pedagogical sciences, professor, Viktor Dmitrievich Zverev, the candidate of pedagogical sciences, professor, The Lesgaft National State, University of Physical Education, Sports and Health, St. Petersburg; Marina Stanislavovna Kozhedub, the senior teacher, Anastasia Dmitrievna Lebed, the student, Skorina Gomel State University, Gomel, Belarus*

### Abstract

The article highlights the steadily increasing problems of gadgetization. The dominant position of virtual addiction is actualized in almost all spheres of life of students, and the negative impact of modern mass media on the younger generation is also revealed. It was revealed that students who have a lot of free time are most inclined to nomophobia, their attachment to their gadget is significantly higher than that of active athletes. It is shown that student-athletes are less susceptible to the negative influence emanating from gadgets, since the training process requires significant time and energy costs, displays strong-willed efforts, helps to stabilize the emotional state and promotes compliance with the daily routine. It has been experimentally proved that even the short-term reduction in the time spent behind the screens of monitors and smartphones was the positive experience for student-athletes, which caused favorable changes in their psychophysiological state.

**Keywords:** student youth, gadgets, gadgetization, student-athletes, virtual addiction, psychophysiological state.

### ВВЕДЕНИЕ

Мы живем в переломное время глобальных трансформаций традиционного устройства общества, обуславливающих изменения жизнедеятельности человека, который вынужден ориентироваться и действовать в условиях нестабильности и быстрых перемен, в том числе, и ввиду утраченных духовно-нравственных ценностей. При этом важно понимать, что каждое последующее поколение, воплощая инновационный потенциал, модифицирует моральные и социальные общественные нормы, регулирующие отношения и поведение людей в обществе [1].

Очевидным является тот факт, что одним из ключевых трендов современного общества выступают постоянно модернизирующиеся информационные технологии, которые прочно обосновались в нашей повседневной жизни, изменяя все социальные процессы. Сегодня гаджетизация – неотъемлемая составляющая нашей жизнедеятельности, влияющая на развитие всех пластов социума. Детерминируя, на что именно влияют и какую роль играют гаджеты, сложно отрицать положительный эффект от «полезных технических устройств» (перевод слова «гаджет» с английского языка). Благодаря их главной опции – выходу в глобальную сеть Интернет, в т.ч. посредством сетей Wi-Fi, мы получили практически безграничный доступ к любой необходимой информации во всех интересующих нас сферах, а также невероятное расширение социальных контактов.

При этом следует отметить негативное влияние современных массмедиа на подрастающее поколение, стоящее на пороге активной самостоятельной жизни. Развитие их личности, формирование мировоззрения и жизненных стратегий, целей и ценностных ориентаций, социальных установок и предпочтений происходит под постоянным и бесконтрольным виртуальным воздействием. Многочисленные интернет-источники – новостные ленты, социальные сети, блоги – манипулируют общественным сознанием, управляя таким образом большим количеством людей, изменяя и даже формируя их представления, мнения и цели в самых важных сферах жизни.

Посредством современных массмедиа мы вступили в «эпоху постправды» и «фейковых новостей» [2], доведены до совершенства приёмы, с помощью которых молодежь

вводят в заблуждение и навязывают «правильный» взгляд на современные события и исторические факты. Информационные потоки беспрерывно обрушиваются на молодых людей, как цунами, и в этой неразберихе новостей и фактов, мнений и суждений очень сложно ориентироваться и сохранять психическое равновесие.

И, именно поэтому, так важно сегодня обеспечить благоприятные, в психологическом аспекте, условия для получения студенческой молодежью знаний, которые «являются главной индивидуальной ценностью в XXI веке. И все должны стремиться в первую очередь к получению точных полноценных знаний, которые дают возможность иметь представление об окружающем мире» [3].

Однако доминирование виртуального над реальными формами общения обуславливает принципиальное изменение коммуникации в целом – снижается значимость невербальных средств передачи информации, а эмоционально-чувственная среда ограничивается «мертвыми» смайлами и мемами [4]. Также к негативным последствиям увлечения виртуальной коммуникацией можно отнести сужение реальных социальных контактов, нежелание выполнения социальных функций, трудности в межличностных отношениях и виртуальную зависимость (номофобию).

Цель исследования: изучить негативное влияние гаджетов на психофизиологическое состояние студентов-спортсменов.

#### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Совокупность методов, используемых для решения поставленных задач, включала: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, методы статистической обработки полученного материала.

Исследование проводилось среди студентов факультета физической культуры УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины». В опросе приняли участие 68% студентов-спортсменов и 32% не занимающихся, в т. ч. завершившие спортивную карьеру. Из них 63% мужского пола и 37% – женского, представители различных видов спорта и разного уровня подготовки, которые занимаются футболом – 47%, легкой атлетикой – 30%, 14% – различными единоборствами и 13% – игровыми видами. Из числа респондентов 20% – мастера спорта, 17% – кандидаты в мастера спорта, 30% имеют I разряд, 6% – II и 44% не имеют спортивной квалификации.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Были изучены современные литературные источники, освещающие проблематику гаджетизации и ее роль в развитии всех пластов социума. Полученные данные обсуждались в контексте проанализированных ответов респондентов.

На вопрос «Чем вы обычно занимаетесь в свободное время?» 23% студентов ответили, что отдают предпочтение сну, 32% отдыхают и гуляют с друзьями, 13% посвящают значительное количество времени саморазвитию (читают или слушают образовательные контенты). При этом абсолютно все опрошенные тратят значительную часть своего времени, используя электронные устройства: 46% анкетированных проводят время в гаджетах – в среднем, 5-6 часов в день, 30% – 3-4 часа, соответственно и 24% взаимодействуют с электроникой более 8 часов. Подавляющее большинство молодых людей (63%), с удивлением для себя, отметили, что буквально «не выпускают телефон из рук», что, безусловно, доказывает катастрофичность ситуации гаджетозависимости в молодежной среде.

Чем же занимаются студенты, глядя в экран телефона, компьютера? Более 80% из них таким способом общаются с друзьями, 63% «зависают» в социальных сетях, таких как «Instagram», «Tik Tok», «Вконтакте», «Telegram», выставляя фото и видео. В виртуальные игры играют 17%, при этом лишь 10% читают электронные или слушают аудиокниги. Полученные данные указывают на то, что в целях саморазвития гаджетами пользу-

ется незначительная часть студентов.

О виртуальной зависимости можно судить по тому, что 63% анкетированных испытывают испуг и тревогу, когда теряют из вида свой гаджет на несколько минут. А 86% признались, что постоянно проверяют обновления информации в смартфоне. Активные пользователи социальных сетей, а ими признали себя абсолютно все наши респонденты, «лайкают» фото и посты своих «фрэндов», как правило, несколько раз в день.

Сложно переоценить значение полноценного сна и его влияние на психофизиологическое состояние человека, в связи с этим отдельный блок вопросов был посвящён данному аспекту. Мы выяснили, что подавляющая часть опрошенных – 92% – пользуются гаджетами перед сном, оставшиеся 8% отказываются от них, отдавая предпочтение чтению книг или прогулке на свежем воздухе. В период с 21:00 до 23:00 часов ложатся спать лишь 9% студентов, 52% засыпают с 23:00 до 00:00. Большинство опрошенных (61%) может похвастаться здоровым сном – от 7 до 9 часов.

Неутешительным стал факт, что значительное количество респондентов – 49% признались не только в очень позднем отходе ко сну, но и в том, что из-за этого они не высыпаются и весь следующий день чувствуют себя разбитыми и уставшими. Многие из них даже не осознают, насколько пагубно недосыпание влияет на их работоспособность, настроение и спортивный результат.

Важно отметить, что эмоциональное состояние напрямую влияет на качество сна и характер сновидений. Мы выяснили, что яркие сны видят 42% респондентов, грустные и странные сны посещают 44% анкетированных и 14% не помнят, что им снится. В хорошем, бодром настроении просыпаются 48% опрошенных, в плохом расположении духа пробуждаются 40%, а 12% оценили свое состояние после сна как нейтральное.

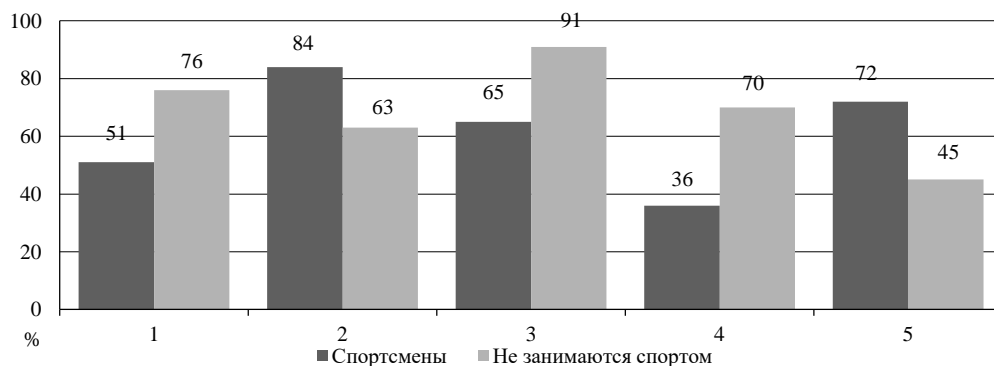
Информативными стали ответы на блок вопросов, разработанный специально для студентов-спортсменов. Оказалось, что во время тренировочных занятий 32% из них используют гаджеты, 14% слушают музыку в наушниках для создания особого психологического настроя, 54% оставляют смартфоны без внимания.

Тренировки у студентов проходят в разное время. Те, кто тренируется утром (32%), отметили важное значение полноценного сна и его влияние на концентрацию внимания, необходимую для эффективного выполнения тренирующих воздействий. При этом 53% анкетированных сложно сконцентрироваться.

О большой физической и психологической нагрузке и, как следствие, о необходимости полного восстановления, свидетельствует длительность и частота тренировок. Так, у 56% опрошенных тренировочные занятия проходят от 2-х до 4-х раз в неделю и длятся не более 2-х часов. Пять и более раз занимается 47% студентов с продолжительностью более 2-3-х часов.

Спортивная деятельность характеризуется высокой эмоциогенностью. В этой связи мы выяснили эмоциональное состояние спортсменов. В приподнятом настроении приходят на тренировку 62%, для 42% информация, полученная из интернет-источников, становится решающим фактором, формирующим их расположение духа. Морально настроить себя за короткий промежуток времени перед выступлением могут 48% опрошенных, а 32% имеют с этим трудности. С «боевым» настроением выходят на соревнования 41% участников, 28% ощущают волнение и легкий «мандраж», 17% испытывают страх и внутреннее беспокойство, 16% – спокойны. При возникновении сложностей с эмоциональным состоянием 50% спортсменов подбадривают себя, 37% раздражаются и злятся, а 13% «закрываются» от внешнего мира.

По итогам проведенного анкетного опроса можно сделать выводы о том, что частое использование гаджетов оказывает существенное негативное влияние на психофизиологическое состояние студентов. Однако установлено: показатели критериев, выбранных для оценки воздействия электронных устройств, у студентов-спортсменов отличаются от показателей тех, кто не занимается спортом, что отражено на рисунке 1.



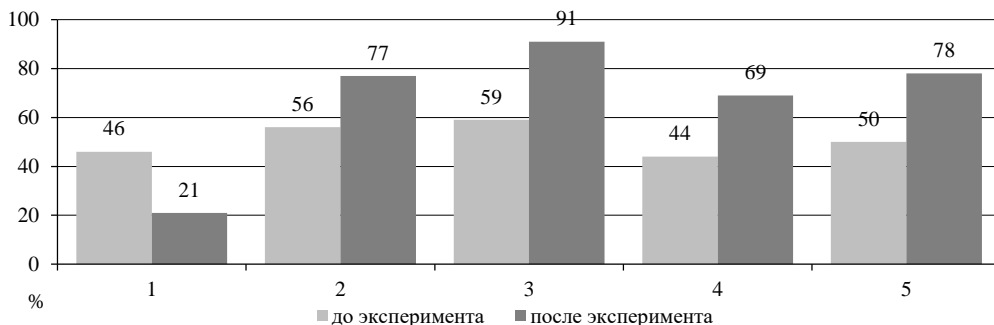
Примечание: 1 – время, проведенное в гаджетах; 2 – здоровый сон (7–9 часов); 3 – зависимость от гаджетов; 4 – виртуальное самоутверждение; 5 – концентрация внимания.

Рисунок 1 – Опосредованное влияние использования гаджетов на студентов, занимающихся и не занимающихся спортом

Так, количество времени, проведенного в гаджетах (в день), у спортсменов ниже на 25%, чем у не занимающихся спортом. Респонденты, которые тренируются, серьезнее подходят к вопросу о здоровом сне (84%), а у остальных этот показатель ниже на 21%. Студенты, которые имеют много свободного времени, наиболее склонны к номофобии, их привязанность к своему гаджету, выраженная в процентном соотношении, на 26% больше, чем у активных спортсменов. Данное обстоятельство обуславливается тем, что тренировочный процесс требует немалых временных, энергетических и эмоциональных затрат, проявления волевых усилий, соблюдения режима дня. Спортсмены на 27% концентрированнее, чем не тренирующиеся, что подтверждает сказанное выше.

Стремление самоутвердиться за счет социальных сетей у обычных студентов достигает 70%, тогда как спортсмены имеют возможность «показать себя» на соревнованиях и получить необходимое количество внимания. Их показатель виртуального самоутверждения составляет всего 36%.

После детального анализа полученных данных, студентам-спортсменам было предложено участие в эксперименте, который заключался в следующем. В течение месяца ребята должны максимально сократить время «виртуальной жизни». Каждый день они фиксировали в специальном дневнике количество времени пользования гаджетами, насколько быстро удалось заснуть, в каком настроении проснулись, как себя чувствовали на протяжении дня, насколько эффективно прошла тренировка. Спустя месяц, был проведен повторный опрос и его сравнение с предыдущими данными, что отражено на рисунке 2.



Примечание: 1 – среднее время, проведенное в гаджетах; 2 – быстрое засыпание; 3 – бодрый подъем; 4 – активность на протяжении дня; 5 – эффективность тренировок.

Рисунок 2 – Влияние сокращения времени использования гаджетов на состояние студентов, занимающихся спортом

По итогам повторного опроса мы выясняли, что в результате эксперимента, среднее время, проведенное в гаджетах (6 часов) снизилось у 25% студентов. Проблемы с засыпанием, выраженные в процентном соотношении, уменьшились на 21%. Показатель хорошего настроения при пробуждении улучшился на 32%. До эксперимента только 44% из опрошенных находились в бодром расположении духа на протяжении дня, после – 69%. Эффективными свои тренировки считали 50% спортсменов, после сокращения времени пользования гаджетами этот показатель вырос на 28%.

Таким образом, очевидно, что даже непродолжительное по срокам сокращение точного времени, проводимого за экранами мониторов и смартфонов, явилось положительным опытом для студентов-спортсменов, обусловившим благоприятные изменения в важных сферах их жизнедеятельности. Ребята, неохотно согласившиеся на достаточно серьезные для них ограничения ради эксперимента, несмотря на то, что длился он всего один месяц, осознали свою существенную психологическую зависимость от гаджетов и признали, что весьма полезно хотя бы периодически устраивать «отдых» от виртуальной и интерактивной вовлеченности.

В процессе аналитической работы по результатам проведенного эксперимента, информативными оказались как записи в дневниках студентов, так и индивидуальные беседы с некоторыми из них, в которых ребята отметили уменьшение дискомфорта и усталости глаз, снижение интенсивности и частоты головных болей, улучшение когнитивных процессов в период сокращения пользования гаджетами.

## ВЫВОДЫ

Основываясь на обобщенных статистических данных проведенного исследования, можно сделать следующие выводы: проблематика гаджетизации неуклонно нарастает, а ее доминирующее положение практически во всех жизненных сферах, общества в целом и студенческой молодежи в частности, актуализируется во многих, в т.ч. освещенных аспектах.

Результаты анкетирования, выявившие пагубные факторы влияния гаджетов на психологическое состояние студентов факультета физической культуры свидетельствуют, тем не менее, о благоприятной роли спорта в жизни подрастающего поколения. Спортивная деятельность занимает достаточно много времени и содействует стабилизации эмоционального состояния, повышает концентрацию внимания, способствует соблюдению режима сна. Именно поэтому, студенты-спортсмены менее подвержены негативному влиянию, исходящему от гаджетов и, соответственно, в меньшей степени страдают от номофобии.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Кожедуб М.С. Взаимосвязь психологического климата в учебной группе с мотивацией студентов к обучению // *Эпоха науки*. – 2021. – № 28. – С. 311–316.
2. Ильченко С.Н. Как нас обманывают СМИ. Манипуляция информацией / Сергей Ильченко. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2019. – 319 с.
3. Лякин А. В Москве впервые наградили лауреатов премии «Знание» / Александр Лякин // Первый канал : [сайт]. – URL: [https://www.1tv.ru/news/2021-12-08/417671-v\\_moskve\\_vpervye\\_nagradili\\_laureatov\\_premii\\_znanie](https://www.1tv.ru/news/2021-12-08/417671-v_moskve_vpervye_nagradili_laureatov_premii_znanie) (дата обращения: 08.12.2021).
4. Захаркина Т.Н. Гаджетизация: эффекты влияния на общественные процессы / Т.Н. Захаркина, И.А. Исакова // *Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского*. – 2019. – № 3 (55). – С. 115–121.

## REFERENCES

1. Kozhedub, M.S. (2021), “The relationship between the psychological climate in the study group and students motivation to learn”, *The Age of Science*, No. 28, pp. 311–316.
2. Ichenko S. (2019), *How we are deceived by the media. Manipulation of information*, Peter, St. Petersburg.

3. Lyakin A. (2021), “Konstantin Ernst Director of Channel One. Moscow. Awarding winners of the “Knowledge” award”, available at: [https://www.1tv.ru/news/2021-12-08/417671-v\\_moskve\\_vpervye\\_nagradili\\_laureatov\\_premii\\_znanie](https://www.1tv.ru/news/2021-12-08/417671-v_moskve_vpervye_nagradili_laureatov_premii_znanie) (accessed 08.12.2021 )

4. Zakharkina T.N. and Isakova I.A. (2019), “Gadgetization: Effects on Social Processes”, Bulletin of N.I. Lobachevsky University of Nizhny Novgorod, No. 3(55), pp. 115–121.

**Контактная информация:** vf-kost@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 25.10.2022*

УДК 378

**ОБОБЩЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДИК ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОДЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПРОФЕССОРСКО-ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКОГО СОСТАВА ВЫСШИХ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*Елена Сергеевна Краева, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; Артем Павлович Бобровик, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург; Александр Юрьевич Сидоров, преподаватель, Военный институт (инженерно-технический) Военной академии материально-технического обеспечения имени генерала армии А.В. Хрулёва, Санкт-Петербург; Дмитрий Данилович Дальский, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

В данной работе раскрываются методы повышения работоспособности профессорско-преподавательского состава высших военных учебных организаций в период выполнения ими профессиональных задач, отмечается необходимость, что их следует развивать и научно обосновывать как наиболее перспективное направление в процессе сохранения профессионального долголетия. Проведенный анализ литературных источников по данной тематике, обобщение личного педагогического опыта авторов выявили пути повышения работоспособности преподавателей, а также продления их профессионального долголетия.

**Ключевые слова:** профессорско-преподавательский состав, профессиональное долголетие, здоровье, физическая подготовка, работоспособность, высшие военно-учебные организации, утомление, выносливость.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2022.11.p282-287

**GENERALIZATION OF MODERN METHODS OF IMPROVING EFFICIENCY AND PROLONGING PROFESSIONAL LONGEVITY OF THE TEACHING STAFF OF HIGHER MILITARY EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

*Elena Sergeevna Kraeva, the candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg; Artem Pavlovich Bobrovik, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia; Alexander Yuryevich Sidorov, the teacher, Military Institute (engineering and technical) of the Military Academy of Logistics named after General of the Army A.V. Khrulev, St. Petersburg; Dmitry Daniilovich Dalsky, the candidate of pedagogical sciences, docent, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg*

**Abstract**

This paper reveals methods for improving the efficiency of the teaching staff of higher military educational organizations during the period of their professional tasks, the need is noted that they should