

УДК 379.8

**Физические занятия и цифровая зависимость:
факторы, определяющие свободное время**

Мазуренко Евгений Анатольевич

Петренко Яна Сергеевна

Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация. В статье представлено исследование, посвященное влиянию зависимости от цифровых игр и увлечения спортом на управление свободным временем у студентов. Выборка состояла из 73 студентов университета. Результаты исследования показали, что и зависимость от спорта, и пристрастие к цифровым играм существенно влияют на способ управления своим свободным временем.

Ключевые слова: управление свободным временем, зависимость от цифровых игр, спорт, аддикции, свободное время.

Physical activity and digital addiction: factors determining free time

Mazurenko Evgeniy Anatolyevich

Petrenko Yana Sergeevna

Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract. The article presents a study on the impact of dependence on digital games and sports on the management of students' free time. The sample consisted of 73 university students. The results of the study showed that both dependence on sports and addiction to digital games significantly affect the way you manage your free time.

Keywords: free time management, addiction to digital games, sports, addictions, free time.

ВВЕДЕНИЕ. В современном мире все больше признается важность регулярных упражнений для достижения здоровья и гармонии организма. Литературные данные подчеркивают пользу долгосрочной физической активности для здоровья. Однако остается неясным, какой уровень, частота, интенсивность и длительность упражнений могут дать оптимальный результат.

Каждый год мы сталкиваемся с растущей проблемой зависимости от цифровых игр, которая представляет собой серьезную опасность для общественного здоровья. Этот вид зависимости стремительно захватывает время, финансы и энергию игроков, а его отрицательные последствия могут проявляться в виде настоящей игровой зависимости. Люди предпочитают проводить свое свободное время различными способами, что становится неотъемлемой частью общественной жизни в современном обществе [1]. Однако интенсивное увлечение цифровыми играми может привести к утрате контроля над игровым процессом и переходу к постоянным и повторяющимся действиям. Это влечет за собой замещение других важных аспектов жизни, таких как социальные связи, образование и профессиональное развитие, что может привести к нежелательным последствиям, включая игровую зависимость [2].

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В исследовании участвовали 73 студента университета, среди которых 38 мужчин (52%) и 35 женщин (48%). Возраст участников варьировал от 18 до 25 лет, со средним значением 20,3 года. Были использованы следующие методики.

– Оценка управления свободным временем (ОУСВ). Этот инструмент включает четыре подраздела: 1 - постановка целей и методика, 2 - оценка, 3 - отношение к свободному времени, 4 - планирование. Эти четыре подраздела объясняют 58% общей вариации. Факторные нагрузки инструмента варьируются от 0,39 до 0,75. Оценка состоит из 14 пунктов, разделенных на четыре подраздела и оцениваемых по пятибалльной шкале (1 - полностью не согласен, 5 - полностью согласен) [3]. Внутренняя надежность инструмента колеблется от 0,68 до 0,79. Для данного исследования коэффициенты надежности шкалы были пересчитаны: для постановки целей и методики - 0,86, для оценки - 0,76, для отношения к свободному времени - 0,78, для планирования - 0,7.

– Оценка цифровой игровой зависимости (ОЦИЗ). Для определения уровня зависимости от цифровых игр среди студентов. Оценка состоит из трех подразделов, объясняющих 43% общей вариации. Факторные нагрузки инструмента варьируются от 0,51 до 0,79. Оценка включает 23 пункта, оцениваемых по пятибалльной шкале Ликерта (1 - полностью не согласен, 5 - полностью согласен) [4]. Внутренняя надежность инструмента колеблется от 0,73 до 0,86. Для данного исследования коэффициенты надежности шкалы были пересчитаны: для избыточной фокусировки и прокрастинации - 0,93, для столкновения, лишения и поиска - 0,96, для изменения настроения и погружения - 0,84.

– Оценка зависимости от физических упражнений (ОЗФУ). Эта оценка представляет собой единственный подраздел из пяти пунктов, объясняющих 48% общей вариации. Факторные нагрузки оценки варьируются от 0,68 до 0,74. Внутренняя надежность оценки составляет 0,72. Для данного исследования коэффициенты надежности шкалы были пересчитаны и составили 0,85. Оценка включает пять пунктов и представляет собой меру степени зависимости от физических упражнений среди молодежи.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Данные, полученные в результате проводимого исследования, наглядно представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1 – Результаты анализа для переменных постановки цели

Модель	Переменная	R	R ²	ΔR^2	F	B	Стандарт	β	T
1	(Зафиксированный)					1,894	0,149		9,773
	Шкала зависимости от физических упражнений	0,451	0,291	0,224	78,18**	0,457	0,017	0,436	8,828
2	(Зафиксированный)					2,112	0,235		10,449
	Шкала зависимости от физических упражнений	0,525	0,235	0,264	11,646**	0,434	0,048	0,447	9,036
	Подизмерение «Смена настроения и погружение»					-0,149	0,062	-0,159	-3,417

Примечание: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Таблица 2 – Результаты анализа для переменных, прогнозирующих отношение к досугу

Мо- дель	Переменная	R	R2	$\Delta R2$	F	B	Стан- дарт	β	T
1	(Зафиксирован- ный)					2,87 1	0,221		13,01 5
	Шкала зависи- мости от физи- ческих упраж- нений	0,28 4	0,08 0	0,07 7	23,885 **	0,29 9	0,061	0,28 4	4,887
2	(Зафиксирован- ный)					3,19 6	0,235		13,59 1
	Шкала зависи- мости от физи- ческих упраж- нений	0,34 7	0,12 0	0,11 4	12,301 **	0,30 0	0,060	0,28 5	5,003
	Подразделы «Конфликт, ли- шения и поис- ки»					- 0,19 9	0,057	- 0,19 9	- 3,507

Примечание: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Таблица 3 - Результаты анализа переменных, прогнозирующих программирование

Мо- дель	Переменная	R	R2	$\Delta R2$	F	B	Стан- дарт	β	t
1	(Зафиксирован- ный)					2,03 3	0,115		17,62 1
	Чрезмерная со- средоточенность и прокрастина- ция	0,34 8	0,12 1	0,11 8	37,522 **	0,34 3	0,056	0,34 8	6,125
2	(Зафиксирован- ный)					1,49 6	0,227		6,595
	Чрезмерная со- средоточенность и прокрастина- ция	0,38 0	0,14 4	0,13 8	7,496* *	0,33 6	0,055	0,34 1	6,068
	Шкала зависи- мости от физи- ческих упраж- нений					0,15 7	0,057	0,15 4	2,738

Примечание: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Из таблиц 1-3 можно сделать вывод, что игры играют ключевую роль в жизни, оказывая влияние на мысли, эмоции и поведение. Последствия чрезмерной игровой активности могут затронуть жизненно важные области, такие как образование, работа и социальные отношения. Исследования показывают обратную связь между оценкой свободного времени и зависимостью от игр. Это указывает на то, что более осознанное и сбалансированное использование свободного времени может снизить риск зависимости от игр.

ВЫВОДЫ. В ходе данного исследования было изучено, как зависимость от цифровых игр и занятий спортом влияют на эффективность управления свободным временем у студентов университетов. Таким образом, результаты показывают, что зависимость от упражнений и цифровых игр оказывают существенное

влияние на управление свободным временем. Кроме того, для более глубокого понимания этих эффектов рекомендуется проведение более детальных и обширных исследований.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Копотева А. В., Шилов В. В. Свободное время как важнейший параметр качества жизни: по результатам социологического опроса // *Дискуссия*. 2019. № 3 (94). С. 6–16.
2. Цветков А. А., Ковшура Т. Е., Власова З. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка в свободном времени студентов-химиков // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2017. № 2 (144). С. 269–273.
3. Титова А. В. Педагогическая модель занятий физической культурой в структуре свободного времени взрослого населения // *Студенческий вестник*. 2022. № 45-3 (237). С. 33–36.
4. Аникеева Н. Г. Проблема здоровья студентов, занимающихся физической культурой в группе освобожденных от практических занятий // *Теория и практика мировой науки*. 2017. № 3. С. 33–36.

REFERENCES

1. Kopoteva A. V. and Shilov V. V. (2019), “Free time as the most important parameter of quality of life: according to the results of a sociological survey”, *Discussion*, no 3 (94), pp. 6–16.
2. Tsvetkov A. A. Kovshura T. E. and Vlasova Z. N. (2017), “Professional applied physical training in the free time of chemistry students”, *Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta*, no 2(144), pp. 269–273.
3. Titova A. V. (2022), “Pedagogical model of physical education in the structure of free time of the adult population”, *Student Bulletin*, no 45-3 (237), pp. 33–36.
4. Anikееva N. G. (2017), “The problem of health of students engaged in physical culture in a group exempt from practical classes”, *Theory and practice of world science*, no 3, pp. 33–36.

Поступила в редакцию 09.02.2024.

Принята к публикации 28.02.2024.