

## **МЕТОДОЛОГИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 378.17

DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-182-190

### **Влияние интернет-аддикции на уровень развития физических качеств студентов**

Алексина Анастасия Олеговна<sup>1</sup>, кандидат экономических наук, доцент

Кудинова Юлия Викторовна<sup>2</sup>, кандидат педагогических наук, доцент

Гурова Наталья Викторовна<sup>2</sup>, доцент

Бережник Юлия Юрьевна<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Самарский государственный экономический университет*

<sup>2</sup>*Самарский национальный исследовательский университет имени академика  
С.П. Королева*

<sup>3</sup>*Приволжский государственный университет путей сообщения, Самара*

#### **Аннотация**

**Цель исследования** заключается в комплексном анализе влияния интернет-аддикции на показатели развития физических качеств студентов и выявлении основных закономерностей данного процесса. Особую значимость приобретает изучение данной проблематики в контексте формирования здорового образа жизни и профилактики негативных последствий чрезмерного использования цифровых технологий среди студенческой аудитории.

**Методы и организация исследования.** Применяли анкетирование, тестирование, мониторинг физической активности, методы математической статистики, сравнительный и корреляционный анализ. Для проведения диагностики интернет-аддикции использовали проверенные психодиагностические инструменты, в том числе адаптированную версию теста Кимберли Янг. В исследовании приняли участие студенты в возрасте 18-21 лет трех вузов Самарской области.

**Результаты исследования и выводы.** Выявлены статистически значимые взаимосвязи между степенью интернет-аддикции и показателями развития физических качеств студентов. Установлено, что увеличение времени, проводимого в виртуальном пространстве, коррелирует со снижением основных параметров физического состояния, включая показатели силы, выносливости и гибкости. Исследование показало, что основными факторами, опосредующими негативное влияние интернет-зависимости на физическое здоровье студентов, являются снижение двигательной активности, нарушение режима дня, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и изменение пищевых привычек. На основе полученных результатов разработаны рекомендации по профилактике негативных последствий интернет-аддикции, включающие организацию регулярной физической активности, формирование здорового образа жизни и создание благоприятной среды для занятий спортом.

**Ключевые слова:** студенты, интернет-аддикция, физические качества, двигательная активность, цифровые технологии

**Для цитирования:** Влияние интернет-аддикции на уровень развития физических качеств студентов / Алексина А. О., Кудинова Ю. В., Гурова Н. В., Бережник Ю. Ю. DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-182-190 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 5 (255). С. 182–190.

### **The impact of internet addiction on the level of physical qualities development in students**

Aleksina Anastasia Olegovna<sup>1</sup>, candidate of economic sciences, associate professor

Kudinova Yulia Viktorovna<sup>2</sup>, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Gurova Natalya Viktorovna<sup>2</sup>, associate professor

Berezhnik Yulia Yurevna<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Samara State University of Economics*

<sup>2</sup>*Samara National Research University*

<sup>3</sup>*Volga State Transport University, Samara*

**Abstract**

**The purpose of the study** is to conduct a comprehensive analysis of the impact of internet addiction on the development indicators of students' physical qualities and to identify the main patterns of this process. The study of this issue becomes particularly significant in the context of promoting a healthy lifestyle and preventing the negative consequences of excessive use of digital technologies among the student population.

**Research methods and organization.** Questionnaires, testing, monitoring of physical activity, methods of mathematical statistics, comparative and correlation analysis were applied. To conduct the diagnosis of Internet addiction, validated psychodiagnostic tools were used, including an adapted version of Kimberly Young's test. The study involved students aged 18-21 from three universities in the Samara region.

**Research results and conclusions.** Statistically significant correlations were identified between the degree of Internet addiction and the indicators of physical development in students. It was found that an increase in the time spent in virtual space correlates with a decrease in the primary parameters of physical condition, including measures of strength, endurance, and flexibility. The study showed that the main factors mediating the negative impact of Internet addiction on students' physical health are reduced physical activity, disruption of daily routines, musculoskeletal problems, and changes in eating habits. Based on the obtained results, recommendations have been developed for preventing the negative consequences of Internet addiction, including the organization of regular physical activity, the promotion of a healthy lifestyle, and the creation of a favorable environment for sports activities.

**Keywords:** students, internet addiction, physical qualities, motor activity, digital technologies

**For citation:** Aleksina A. O., Kudinova Y. V., Gurova N. V., Berezhnik Y. Y. (2026), "The impact of internet addiction on the level of physical qualities development in students", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 5 (255), pp. 182–190, DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-182-190.

**Введение.** В современных условиях цифровизации общества проблема интернет-зависимости (интернет-аддикции) приобретает особую актуальность, особенно среди студенческой молодежи, которая является наиболее активной группой пользователей цифровых технологий. Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от Интернета можно считать двух американцев – клинического психолога К. Янг и психиатра И. Гольдберга [1].

Ряд современных научных исследований [2-4] доказывает связь между различными психологическими заболеваниями и зависимостью от интернета. На основе анализа рассматриваемых научных трудов можно сделать вывод, что интернет-аддикция представляет собой комплексное психологическое явление, характеризующееся непреодолимой потребностью в использовании сети Интернет, что приводит к существенным изменениям в поведенческих паттернах и образе жизни индивида.

Физические качества студентов являются одним из ключевых показателей их общего здоровья и благополучия, определяющим успешность в учебной деятельности и будущей профессиональной реализации [5]. Однако растущая тенденция к увеличению времени, проводимого в виртуальном пространстве, вызывает обоснованные опасения относительно влияния данного феномена на физическое состояние молодого поколения.

Развитие цифровых технологий и их проникновение во все сферы жизни заметно меняют повседневные привычки людей. Особенно ярко эти перемены прослеживаются среди молодежи, в том числе среди студентов. Сегодня значительная часть дня обучающихся проходит онлайн: они общаются в социальных сетях, играют в онлайн-игры, смотрят видео на стриминговых платформах и пользуются множеством других цифровых сервисов [6]. Когда человек большую часть активного времени находится в виртуальной среде, это незаметно формирует у него особые привычки. С одной стороны, цифровые технологии сокращают время на поиск необходимой ин-

формации, автоматизируют многие процессы жизнедеятельности человека, облегчают его труд. Но в то же время их использование в неограниченном количестве способно вызвать зависимость. Особую тревогу вызывает феномен интернет-аддикции, детерминирующий трансформацию устоявшихся поведенческих паттернов и способствующий прогрессирующей маргинализации молодежи в контексте реального социального взаимодействия и физической активности. Дефицит двигательной активности в студенческой среде не только негативно влияет на соматическое здоровье индивидов, но и оказывает существенное воздействие на когнитивные функции, стрессоустойчивость и академическую успеваемость обучающихся.

В связи с этим актуальность исследования обусловлена необходимостью раскрытия механизмов влияния интернет-зависимости на показатели развития физических качеств студенческой молодежи. Данное направление исследований представляется перспективным с позиции разработки научно обоснованных профилактических мероприятий и коррекционных программ.

Проблема исследования заключается в недостаточной изученности взаимосвязи между уровнем интернет-аддикции и параметрами физического развития студенческой молодежи в условиях современного цифрового общества.

Цель исследования заключается в комплексном анализе влияния интернет-аддикции на показатели развития физических качеств студентов и выявлении основных закономерностей данного процесса. Особую значимость приобретает изучение данной проблематики в контексте формирования здорового образа жизни и профилактики негативных последствий чрезмерного использования цифровых технологий среди студенческой аудитории.

В рамках данного исследования были сформулированы следующие задачи:

- провести эмпирическое исследование уровня интернет-зависимости среди студентов и оценить параметры развития их физических качеств;
- установить характер взаимосвязи между степенью интернет-аддикции и показателями физического состояния участников исследования;
- определить основные факторы, опосредующие влияние интернет-зависимости на развитие физических качеств студентов;
- разработать рекомендации по профилактике негативных последствий интернет-аддикции для физического здоровья студенческой молодежи.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что существует статистически значимая обратная зависимость между уровнем интернет-аддикции и показателями развития физических качеств студентов, при которой увеличение времени, проводимого в виртуальном пространстве, приводит к снижению основных параметров физических качеств, включая показатели силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Дополнительно выдвигается предположение о том, что характер влияния интернет-аддикции на развитие физических качеств имеет дифференцированный характер в зависимости от степени выраженности зависимости и индивидуальных особенностей организма студентов.

**Методика и организация исследования.** Методологическую основу исследования составляют:

- Теория цифровой социализации А.М. Закирова, И.И. Шамсутдиновой, акцентирующая внимание на критической важности развития современных образовательных парадигм, направленных на эффективное регулирование процесса цифровой социализации молодого поколения. Особое внимание в теории уделяется необходимости формирования специализированных образовательных стратегий, способствующих оптимизации данного процесса и минимизации потенциальных рисков, связанных с цифровой трансформацией социума [7].

- Концепция поведенческих аддикций А.В. Смирнова, где автор рассматривает поведенческие аддикции как особый вид деструктивного поведения, отличающийся непреодолимой потребностью повторять определённое действие, что в итоге приводит к негативным последствиям для личности. Ключевым элементом здесь становится понимание того, что в основе любой поведенческой зависимости лежит механизм эмоциональной регуляции, когда аддиктивное поведение выступает способом компенсировать негативные эмоциональные состояния [8].

- Подходы к изучению физического развития в контексте здорового образа жизни [9, 10]. Автор подчеркивает, что здоровый образ жизни представляет собой культурный, цивилизованный и гуманистический феномен, где основополагающими категориями выступают единство «здорового духа и здорового тела», а также забота о здоровье как высшей ценности. В рамках концепции физическое развитие рассматривается не только как средство укрепления здоровья, но и как способ формирования адаптивных способностей личности, повышения устойчивости к стрессам и сопротивляемости организма негативным факторам окружающей среды. При этом автор акцентирует внимание на экономическом значении физической культуры, которая способствует снижению заболеваемости и повышению производительности труда.

Во время исследования применялись следующие методы: анкетирование, тестирование, мониторинг физической активности, методы математической статистики, сравнительный и корреляционный анализ. Для проведения диагностики интернет-аддикции использовались проверенные психодиагностические инструменты, в том числе адаптированная версия теста Кимберли Янг, разработанная В. Лоскутовой [11].

Исследование охватывало репрезентативную выборку из 300 студентов в возрасте 18-21 года трех вузов Самарской области (Самарский государственный экономический университет, Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, Приволжский государственный университет путей сообщения), представляющих 1-3 курсы обучения. Это обеспечивало достаточную вариативность данных и возможность обобщения результатов на совокупность обучающихся университета. Процедура диагностики проводилась в два этапа: на первом этапе участники анонимно заполняли стандартизированный опросник в электронной форме, что гарантировало конфиденциальность ответов и минимизировало эффект социальной желательности. Опросник включал 20 утверждений, оцениваемых по 5-балльной шкале Лайкерта, и охватывал ключевые диагностические критерии интернет-зависимости: навязчивое стремление выйти в сеть, рост толерантности ко времени онлайн, самочувствие при ограничении доступа к интернету, негативные последствия для учёбы и социальных отношений.

На втором этапе для части выборки (n=100) было организовано углублённое интервью с целью верификации и уточнения данных анкетирования, выявления индивидуальных паттернов интернет-поведения и контекстных факторов, способствующих формированию зависимости. Полученные количественные данные подвергались статистической обработке с применением программного обеспечения. Распределение респондентов по уровням интернет-аддикции (норма, склонность к зависимости, выраженная зависимость) проводилось на основе нормативных показателей методики, а также кластерный анализ для выделения типологических групп с различными профилями вовлечённости в интернет-активности. Дополнительно проводился сравнительный анализ показателей по гендерным параметрам, что позволило выявить потенциально уязвимые группы студентов.

**Результаты исследования.** На основании изученных фактов нами было проведено исследование в несколько последовательных этапов с применением комплекса научно-методических подходов. Первоначально был применен комплексный подход с опорой на валидированные психодиагностические методики. В качестве основного инструментария использован тест Кимберли Янг на интернет-зависимость в адаптации В. Лоскутовой, позволяющий количественно оценить степень вовлечённости респондентов в онлайн-активности и выявить признаки аддиктивного поведения.

Итоговые результаты диагностики позволили сформировать дифференцированную картину распространённости интернет-аддикции в студенческой среде, количественно определить долю обучающихся с высоким риском зависимости (табл. 1) и установить базовые показатели для последующего корреляционного анализа с параметрами физической активности.

Таблица 1 – Результаты диагностики уровня интернет-аддикции у студентов (тест К. Янг в адаптации В. Лоскутовой)

Показатель	Норма (0–49 баллов)	Склонность к зависимости (50–79 баллов)	Выраженная зависимость (80+ баллов)	Итого
Общее количество респондентов, чел.	135	120	45	300
Доля от выборки, %	45	40	15	100
Средний балл по тесту	38,2	64,5	87,3	—
Среднее время в сети в сутки, час	2,8	5,1	8,4	—
Доля с негативными последствиями для учёбы, %	12	35	68	—
Доля с сокращением живого общения, %	8	29	72	—

Согласно полученным данным, 45% респондентов демонстрируют нормальный уровень использования интернета (средний балл 38,2, среднее время в сети 2,8 часа в сутки). Лишь 12% из них отмечают негативное влияние онлайн-активности на учёбу, а 8% – сокращение живого общения.

Группа со склонностью к зависимости охватывает 40% выборки (средний балл 64,5, среднее время онлайн 5,1 часа в день). При этом 35% этой категории фиксируют ухудшение успеваемости из-за интернета, а 29% отмечают снижение интенсивности реальных социальных контактов. Наиболее тревожные показатели выявлены в группе с выраженной зависимостью (15% участников): средний балл – 87,3, среднее время в сети – 8,4 часа ежедневно. 68% студентов констатируют негативное воздействие интернет-активности на академическую успеваемость, а 72% указывают на заметное сокращение живого общения.

Представленные результаты свидетельствуют о существенной распространённости признаков интернет-аддикции в студенческой среде, причём у значительной части обучающихся чрезмерное использование сети сопряжено с ощутимыми негативными последствиями для учебной деятельности и социальной коммуникации.

Далее была проведена диагностика уровня интернет-аддикции среди этих студентов с учётом гендерных различий. Результаты анкетирования показывают следующую картину (рис. 1).

Приведенные результаты показывают, что среди студенток наблюдается более высокий уровень распространённости интернет-аддикции по сравнению с мужчинами. Значительная часть студентов обеих групп (около 40%) находится в зоне риска развития интернет-зависимости, что требует особого внимания и профилактических мер.

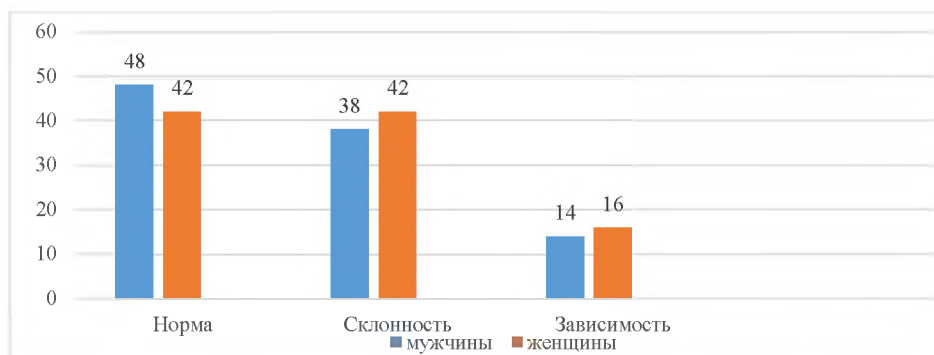


Рисунок 1 – Результаты диагностики уровня интернет-аддикции по гендерным различиям (%)

Следующим этапом исследования стал анализ причин длительного пребывания в сети интернет (табл. 2).

Таблица 2 – Анализ основных причин длительного пребывания студентов в сети интернет (множественный выбор, % от группы с выраженной зависимостью)

Причина	Доля респондентов, %
Социальные сети	88
Онлайн-игры	65
Просмотр видео на интернет-платформах (стримы и т.п.)	76
Учебные цели (поиск информации, онлайн-курсы)	42
Общение в мессенджерах	70
Прокрастинация (откладывание дел)	58

Анализ причин длительного пребывания в интернете среди студентов с выраженной зависимостью показывает, что доминирующим фактором являются социальные сети, которые выбрали 88% респондентов. На втором месте находится просмотр видеоконтента, отмеченный 76% участников исследования. Общение в мессенджерах также является значимой причиной, которую указали 70% опрошенных. Заметную роль играют онлайн-игры – их отметили 65% респондентов. Учебная деятельность, связанная с поиском информации и прохождением онлайн-курсов, выступает причиной длительного пребывания в сети лишь для 42% зависимых студентов. Интересно, что почти половина респондентов (58%) признаёт прокрастинацию как причину чрезмерного использования интернета.

Таким образом, основными мотивами длительного пребывания в сети являются преимущественно развлекательные и коммуникативные активности, а не образовательные цели, что указывает на риск формирования нездоровых паттернов использования интернета.

Далее были протестированы студенты с разной степенью интернет-зависимости по основным показателям развития их физических качеств (табл. 3).

Таблица 3 – Основные показатели развития физических качеств студентов с разной степенью интернет-зависимости (среднеарифметические значения)

Физические качества	Тесты	Норма (M±m)	Склонность к зависимости (M±m)	Интернет-зависимость (M±m)
Сила	Отжимания от пола (кол-во раз)	35 ± 2	33 ± 3	30 ± 4
Гибкость (см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+8 ± 2	+7 ± 2	+5 ± 2
Координация	Челночный бег 3*10 (с)	8,2 ± 1,0	9,0 ± 0,8	9,3 ± 0,8
Быстрота	Бег 100 м (с)	17,2 ± 0,3	18,4 ± 0,4	19,7 ± 0,5
Выносливость	Бег 2000 м (мин, с)	12,9 ± 4,5	13,6 ± 4,8	14,2 ± 4,3

Анализ полученных данных показывает, что студенты с интернет-аддикцией демонстрируют более низкие показатели развития физических качеств по всем исследуемым параметрам. Особенно заметны различия в показателях силовых характеристик и выносливости. У студентов с выраженной интернет-зависимостью также наблюдается снижение показателей гибкости и скоростно-силовых качеств, что отражается на результатах беговых тестов.

Достоверность нашего исследования подтверждается методом ранговой корреляции Спирмена, который позволил установить взаимосвязи между уровнем интернет-зависимости и параметрами развития физических качеств студентов. Статистический анализ выявил существенные отрицательные корреляционные связи: между степенью интернет-зависимости и общей физической активностью ( $r = -0,78$ ); временем онлайн-пребывания и показателями физической подготовленности ( $r = -0,82$ ); высокой степенью зависимости и гибкостью ( $r = -0,64$ ). Выраженная высокая положительная корреляция обнаружена между интернет-зависимостью и скоростно-силовыми показателями ( $r = -0,85$ ), что подтверждает прямую связь между ростом аддикции и снижением физических возможностей студентов.

Следовательно, выявленные различия свидетельствуют о негативном влиянии интернет-зависимости на физическое развитие студентов. Чем выше степень зависимости от интернета, тем более выражены отклонения в показателях физического развития от нормы. Это подтверждает гипотезу о наличии обратной зависимости между уровнем интернет-аддикции и параметрами физического состояния студентов.

Помимо этого, с помощью дистанционного анкетирования нами были выделены факторы, которые опосредуют влияние интернет-зависимости на развитие физических качеств студентов и представляют собой сложные взаимосвязи между разными сторонами жизни. Так, одним из ключевых негативных последствий интернет-аддикции выступает прогрессирующая деградация двигательной активности, при которой реальные физические действия подвергаются замещению виртуальными аналогами. Данный процесс провоцирует развитие состояния гиподинамии и деградацию мышечного корсета организма.

Существенное влияние на физическое состояние оказывает дисбаланс режима жизнедеятельности, характеризующийся нерациональным распределением временных ресурсов между онлайн-активностью и необходимыми физическими нагрузками. Подобная диспропорция приводит к формированию хронического астенического синдрома и снижению показателей общей работоспособности организма.

Особую значимость приобретает проблема статической нагрузки на опорно-двигательный аппарат, обусловленная длительным пребыванием в фиксированных позах при взаимодействии с цифровыми устройствами. Данный фактор становится причиной деформации осанки и развития мышечного дисбаланса, что в совокупности провоцирует различные нарушения функционирования опорно-двигательного аппарата.

Существенное влияние на организм также оказывает нарушение режима сна и отдыха, в частности, пребывание в интернет-сети перед сном, что мешает нормальному восстановлению и ухудшает физическое состояние студентов.

К значимым факторам можно отнести и изменение пищевых привычек: когда человек длительное время находится в интернете, меняется и режим питания, что отражается на обмене веществ и физическом развитии.

Интернет-аддикция сказывается на психологическом фоне обучающихся: растёт уровень тревожности и стресса, падает мотивация заниматься спортом, ухудшается общее самочувствие. Параллельно формируется социальная изоляция, из-за которой снижается потребность в живом общении и совместных физических активностях.

Таким образом, комплексное воздействие указанных факторов формирует замкнутый патологический круг, усугубляющий негативные изменения в физическом состоянии индивида.

Следовательно, чтобы эффективно бороться с негативными последствиями интернет-аддикции, необходим комплекс мер, направленный на укрепление физического здоровья студентов. В первую очередь важно сделать физическую активность регулярной: например, ежедневные прогулки на свежем воздухе более 30 минут, занятия фитнесом, спортом (бег, плавание, командные игры, лазертаг).

Рекомендуется организовать планирование дня, разделяя время на времяпровождение в интернете (при необходимости) и физическую активность: выделить фиксированное время для занятий спортом, организовать перерывы на гимнастику при длительном фиксированном сидячем положении. Большую роль играет и организация активного досуга: участие в спортивных мероприятиях вуза, создание клубов по интересам, походы, соревнования – данные мероприятия помогают выстроить новые социальные связи и найти увлечения вне виртуальной среды. Полезно привлекать самих студентов к проведению спортивных мероприятий и созданию здоровьесберегающей атмосферы в вузе.

**Выводы.** В результате проведенного исследования в трех вузах Самарской области: Самарском государственном экономическом университете, Самарском национальном исследовательском университете имени академика С.П. Королева, Приволжском государственном университете путей сообщения – была внедрена в образовательно-воспитательный процесс программа профилактики интернет-зависимости среди молодёжи. Она уделяет особое внимание проектам, использующим геймификацию физической активности и мобильные технологии отслеживания здоровья. На основе полученных данных была сформирована концепция мультиплатформенного решения. Ключевыми элементами которого стали: возможность создания командных челленджей между группами, трекинг физической активности с синхронизацией данных фитнес-браслетов и смарт-часов, а также персонализированные рекомендации по тренировкам с учётом уровня физической подготовки и временных ограничений студентов.

По мнению авторов данной статьи, реализация этих мер носит системный характер и предполагает взаимодействие администрации вузов, преподавателей, психологов и самих студентов. Важно, чтобы в каждом вузе сложилась среда, где физическая активность становится естественной частью студенческой жизни, а здоровый образ жизни воспринимается как привлекательная альтернатива чрезмерному пребыванию в интернете.

Предложенные меры направлены на формирование устойчивых паттернов здорового поведения и снижение рисков развития интернет-зависимости среди студенческой молодежи. Теоретическая значимость работы определяется возможностью расширения представлений о влиянии современных цифровых технологий на физическое состояние молодежи, а практическая ценность заключается в возможности использования полученных результатов для разработки программ профилактики интернет-зависимости и укрепления физического здоровья студентов.

#### Список источников

- 1 Егоров А. Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции // Медицинская психология в России. 2015. № 4 (33). С. 4. EDN: WFEHZB.
- 2 Брижак З. И., Колонова А. С., Кукуляр А. М. Исследование психологических особенностей личности студентов, имеющих разную степень выраженности интернет-

#### References

- 1 Egorov A. Yu. (2015), "Modern concepts of internet addictions and approaches to their correction", *Medical Psychology in Russia*, No. 4 (33), p. 4.
- 2 Brizhak Z. I., Kolenova A. S., Kukulyar A. M. (2021), "Study of psychological characteristics of the personality of students with varying degrees of internet addiction", *International*

- аддикции // *International Journal of Medicine and Psychology*, 2021. Т. 4, № 1. С. 78–84. EDN: DKLLIP.
- 3 Лакейкина И. А., Буров А. Э. Выявление распространённости интернет-аддикций среди первокурсников - студентов технического вуза. DOI 10.47438/1999-3455\_2022\_1\_163 // *Культура физическая и здоровье*. 2022. № 1 (81). С. 163–166. EDN: LNLWEQ.
- 4 Москаленко О. Л. Проблема интернет-аддикции в анализе российских зарубежных исследований. DOI 10.62202/2075-1761-2024-26-5-18-25 // *Психиатрия и психофармакотерапия*. 2024. Т. 26, № 5. С. 18–25. EDN: XSLCRT.
- 5 Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л. А. Иванова, Д. Н. Азаров, Н. В. Гурова, О. А. Казакова // *Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта*. 2022. № 3. С. 173–178. EDN: BOSJZM.
- 6 Гарькина О. В. Цифровые технологии и их влияние на ценностные ориентиры молодежи. DOI 10.22405/2304-4772-2024-3-2-23-32 // *Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого*. 2024. Т. 2, № 3 (51). С. 23–32. EDN: WURJUN.
- 7 Закиров А. М., Шамсутдинова И. И. Цифровая социализация студенческой молодежи: подходы, принципы, уровни. DOI 10.26907/2079-5912.2025.4.35-44 // *Казанский социально-гуманитарный вестник*. 2025. № 4 (71). С. 35–44. EDN: RPSRSS.
- 8 Смирнов А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2015. 47 с. EDN: ZPWVNX.
- 9 Пешкова Н. В., Лубышева Л. И. Приобщение студенческой молодежи к соревновательной деятельности с позиции голографического подхода // *Теория и практика физ. культуры*. 2015. № 12. С. 84–86. EDN: UXQWMB.
- 10 Лубышева Л. И., Загревская А. И. Интеграция физического и психического развития студентов на основе кинезиологического подхода к их физкультурно-спортивному образованию // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2016. № 2. С. 2–5. EDN: VQWSDJ.
- 11 Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 23 с. EDN: NHOLGD.
- Journal of Medicine and Psychology*, Vol. 4, No. 1, pp. 78–84.
- 3 Lakeykina I. A., Burov A. E. (2022), "Identification of the prevalence of internet addictions among first-year students of a technical university", *Physical Culture and Health*, No. 1 (81), pp. 163–166, DOI 10.47438/1999-3455\_2022\_1\_163.
- 4 Moskalenko O. L. (2024), "The problem of Internet addiction in the analysis of Russian and foreign studies", *Psychiatry and psychopharmacotherapy*, Vol. 26, No. 5, pp. 18–25, DOI 10.62202/2075-1761-2024-26-5-18-25.
- 5 Ivanova L. A., Azarov D. N., Gurova N. V., Kazakova O. A. (2022), "The influence of physical exercise on the performance of students", *Scientific Notes of P.F. Lesgaft University*, No. 3, pp. 173–178.
- 6 Garkina O. V. (2024), "Digital technologies and their impact on the value orientations of young people", *Humanitarian bulletin of TSPU named after L. N. Tolstoy*, Vol. 2, No. 3 (51), pp. 23–32, DOI 10.22405/2304-4772-2024-3-2-23-32.
- 7 Zakirov A. M., Shamsutdinova I. I. (2025), "Digital socialization of student youth: approaches, principles, levels", *Kazan social and humanitarian bulletin*, No. 4 (71), pp. 35–44, DOI 10.26907/2079-5912.2025.4.35-44.
- 8 Smirnov A. V. (2015), "Basic psychological components of addictive behavior in the structure of integral individuality", author's abstract. Dis. Doctor of Psychology, Ekaterinburg, 47 p.
- 9 Peshkova N. V., Lubyшева L. I. (2015), "Involvement of student youth in competitive activities from the standpoint of the holographic approach", *Theory and practice of physical education*, No. 12, pp. 84–86.
- 10 Lubyшева L. I., Zagrevskaya A. I. (2016), "Integration of physical and mental development of students based on the kinesiological approach to their physical education and sports education", *Physical education: education, training, training*, No. 2, pp. 2–5.
- 11 Loskutova V. A. (2004), "Internet addiction as a form of non-chemical addictive disorders", author's abstract. dis. candidate of medical sciences, Novosibirsk, 23 p.

**Информация об авторах:** Алексина А. О., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0006-3647-9801, SPIN-код 4693-3930. Кудина Ю. В., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0007-6921-9130, SPIN-код 6952-3196. Гурова Н. В., доцент кафедры физического воспитания, ORCID: 0009-0008-5399-1932, SPIN-код: 6401-6352. Березник Ю. Ю., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, ORCID: 0009-0008-5049-7007, SPIN-код 3895-1429. Авторы заявляют об отсутствии конфликтов.

*Поступила в редакцию 02.04.2026.*

*Принята к публикации 22.04.2026.*