

*Клычков К.Е., преподаватель,
Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет),
Сергеева М.Г., доктор педагогических наук, доцент, старший научный сотрудник,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы
исполнения наказаний России (ФКУ НИИ ФСИН России)*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ КАК КОМПОНЕНТЫ ПРОФИЛАКТИКИ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ЮНЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: нет никаких сомнений в том, что технологии произвели революцию в том, как функционирует наш мир и, следовательно, в образе жизни людей. С другой стороны, в настоящее время технологическая зависимость является образовательной проблемой, недооцененной еще с учетом ее распространенности и распространения среди юных обучающихся. Процессы обучения и воспитания находятся в зависимости от экологического опыта, так как технологии создают новое пространство для него. Цель статьи заключается в изучении эффектов влияния технологий на образ жизни юных обучающихся. Был проведен анализ отечественной и зарубежной литературы в этой области, а также рассмотрены мнения многих исследователей. Было выявлено, что в настоящее время влияние технологий на здоровье юных обучающихся имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Необходимо обращать пристальное внимание к данной проблеме со стороны образовательных учреждений и семей юных обучающихся, а также вести непрерывную работу по поддержанию здорового образа жизни посредством физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровый образ жизни, юный обучающийся, технология, интернет, социальные сети

Три характеристики неолиберализма: дерегулирование, приватизация и сокращение социальных расходов являются причинами раздраженного индивидуализма, изоляционизма и кризиса современного общества [11]. По мнению некоторых исследователей, одним из продуктов этого социально-экономического контекста является технология, которая в настоящее время проникает в человеческое существование. Современная "технология" создает и обменивает смыслы и социальное взаимодействие, а также участвует в построении идентичности [1, 5, 8]. Технология – это среда, в

которой люди могут переживать, а письмо – это расширение человеческого разума; технология сочетает в себе опыт реального и виртуального мира, и она определяет когнитивное, эмоциональное и реляционное переустройство среди юных обучающихся. Увлечение технологиями выражается через создание новых культурных объектов, что приводит к перепроектированию мира, переопределению категорий пространства и времени и новым формам межличностных отношений [18]. Цифровые технологии, используемые в учебных средах, в частности в социальных сетях и сетевых

средах, переопределяют как социальные отношения, так и способы обмена знаниями, предлагая не только архитектуру для участия пользователей, но и истинные методологии обучения, которые могут создавать новые проблемы для образовательных систем [15].

По данным литературы, можно выделить двоякое отношение к технологии: с одной стороны, технология считается незаменимым учебным пособием для обучающихся; с другой стороны, она может привести к развитию различных форм зависимостей, причем она перекрывается с другими уже известными формами поведенческих зависимостей [19]. Поэтому возникает необходимость в построении сложной эпистемологии цифровой культуры, которая реагирует на современную динамику, возникающую из виртуальной, которая порой вырождается в беспрецедентную феноменологию нетерпимости. По этой причине необходимо также уметь овладевать механизмами сохранения своего здоровья с учетом особенностей фазы роста, которая влияет на юных обучающихся. Физическое воспитание в образовательных учреждениях, имеет практический подход, при котором важнейшей целью является только улучшение физических свойств обучающихся. Преподавание ориентировано на непосредственное воздействие на юных обучающихся с точки зрения их способности взаимодействовать с окружающей средой без ущерба для здоровья. Сегодня вместо этого физическое воспитание должно способствовать дальнейшей оптимизации физической активности обучающихся, в том числе за счет активизации психических процессов, требующих существенной подготовки для формирования осознанного отношения к необходимости здорового образа жизни

[2, 7]. Спорт и физическое воспитание являются средствами против технологических зависимостей, принимая на себя функцию профилактики.

В исследовании был проведен систематический обзор литературы: сопровождающийся оценкой названий и тезисов, основанных на исследовательской идее о том, что, хотя доказательства научных изысканий подразумевают сильную связь между технологической зависимостью и юным возрастом обучающихся; в равной степени, верно, что профилактика и образование для здоровья и спорта могут обратить эту тенденцию вспять, то есть сделать юных обучающихся ответственными пользователями, а не просто пассивными пользователями. С методологической стороны, обзор научной литературы обеспечивается как технологическими зависимостями, рассматривающими отрицательные последствия для психического состояния здоровья юных обучающихся, так и образовательными стратегиями, подразумевающими положительный эффект посредством изучения взаимосвязей между технологиями и процессами в обучении. При рассмотрении эмпирического исследования и международного опыта можно сделать вывод, что образование в предотвращении поведенческих зависимостей и содействии физическому и психическому благополучию играет ключевую роль, учитывая, что технологии могут служить средством положительного отношения к здоровью в процессе обучения.

Общеизвестно, что здоровый образ жизни стал решающим фактором для обучающихся, так как направлен на их профессиональное долголетие и общее состояние здоровья. Высокий уровень здоровья связан с низкой заболеваемостью и состоянием баланса систем организма. Уровень здоровья

обучающихся зависит от их взаимодействия с окружающей средой и их социального поведения. Физическое воспитание поддерживает здоровое поведение, соответствующее здоровому образу жизни [9].

Юные обучающиеся нынешнего поколения взаимодействуют с компьютером или, в более общем плане, с технологическими инструментами, прежде чем смогут плавать, ездить на велосипеде или завязывать шнурки [10]. Новые средства массовой информации, в том числе социальные сети, увеличили шансы пересмотра зависимостей и отслеживания общих стилей совладания за счет увеличения числа зависимых субъектов, которые должны быть достигнуты. В литературе указывается, что применение профилактических мер является эффективным при лечении зависимостей; по сути, активно пропагандируется подход, основанный на здоровом образе жизни, поскольку он направлен на воздействие на компоненты личности обучающихся и личного выбора, влияющие на здоровье и социальную ответственность. Различные стратегии были очень успешными в продвижении спорта и физического воспитания как средства физического и психического благополучия и предшественника негативного и стабильного отношения к вредным привычкам. Несмотря на то, что осознается серьезность проблемы и необходимость систематических профилактических мероприятий, преподаватели проявляют низкую активность, чтобы проводить такие мероприятия и помогать обучающимся [3, 4]. Та же проблема существует и в семье, стремящейся иметь образованных субъектов в сложной фазе роста, в неолиберальном контексте, который привел к сильному кризису на рынке труда. Цель состоит в том, что-

бы достичь диалога и сотрудничества между этими двумя системами: образовательная и родительская системы должны обмениваться знаниями и общаться через функциональные встречи [7, 11].

Связь между интернетом, юным возрастом и эволюционными задачами очень сложна, поскольку юные обучающиеся сталкиваются с новыми вызовами и новыми требованиями окружающей среды, создавая новые реляционные способности и экспериментируя с новыми идентичностями.

Технология может создавать регрессивные пространства, противоположные реальному миру, в котором юный обучающийся может испытывать конфликт со взрослыми, и это может привести к полному процессу дифференциации идентичности [8, 15].

В технологии аддикции субъекты живут в двойном состоянии, то есть переживают повседневную жизнь и виртуальную ситуацию, на которую проецируют желания и иллюзии в полной свободе. Исследователи выделяют юных обучающихся, которым необходим поиск новых впечатлений и ощущений, воспринимаемых как необычные, а также вовлечение в авантюрные и опасные ситуации, как наиболее уязвимых к соблазнительным особенностям технологий, представляющих факторы риска возникновения вышеуказанных зависимостей.

В подростковом возрасте импульсивность, рассматриваемая как черта личности, играет роль фактора риска развития патологического расстройства [13]. С другой стороны, эмоциональный интеллект снижает уязвимость к неравенству, становясь, таким образом, защитным фактором против социальной тревоги, изоляции и, следовательно, зависимости [3]. Рассмотрим различные фор-

мы технологических зависимостей и возможные причины, которые могут предсказать наступление этой динамики у юных обучающихся. Действительно, включение интернет игр в издание диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам повысило интерес исследователей к разработке новых стандартизированных психометрических инструментов для оценки этого расстройства. Кроме того, хотя за последнее десятилетие значительно возросло число исследований зависимости от социальных сетей, число проверенных инструментов, позволяющих оценить эту поведенческую зависимость, остается небольшим. Важным инструментом, разделяемым научным сообществом, является Бергенская шкала зависимости от социальных сетей, которая в последнее время используется для предоставления эмпирических данных о взаимосвязи между зависимостью от социальных сетей и стилями привязанности, тем самым поддерживая теоретические связи между ними [13].

Научные исследования показывают прогностическую роль стиля привязанности в "чрезмерном использовании социальных сетей" [16]. В частности, аффилированные лица имеют больше социальные сети и больше социальных связей. Внутренние операционные модели, также классифицируемые как различные типы привязанности, представляют собой видение мира, которое построил юный обучающийся, его познание привязанностей и его стратегии действий. Аддиктивное поведение представляется дисфункциональной попыткой противостоять контролируемому возникновению травматического опыта [12].

Технологии имеют внутренне неактивный и сидячий компонент в их применении, хотя есть

"активные видеоигры", которые позволяют практиковать двигательную активность [14]. В дополнение к веселью, технологические инструменты могут привести к непродуктивным психологическим последствиям для юных обучающихся, таким как проблемы со сном, психическое здоровье, эмоциональные порывы, агрессивность, нетерпимость и эгоистичное поведение по отношению к родителям или друзьям [6, 10].

С количественной точки зрения юный обучающийся не может легко оторваться от игры и отличить реальное от виртуального до тех пор, пока это не приведет к неконтролируемому поведению. Время, проведенное за игрой, ведет к изоляции и индивидуализму, уменьшает социальные отношения, но прежде всего спорт и физическую активность. Эта одержимость играми также может привести к таким патологиям, как эпилепсия, а сидячий образ жизни увеличивает риск физических проблем, таких как избыточный вес и ожирение. Однако есть исследования в пользу технологий, которые утверждают, что они способствуют стимуляции мозга юных обучающихся, заставляя их действовать иначе, чем в нормальных условиях из-за появления визуальных сообщений, предоставляемых изображениями. В частности, видеоигры, как сенсорные и моторные, улучшают некоторые ручные и точные навыки, могут привести к большей концентрации, облегчить самоконтроль и управлять эмоциями, связанными с выполнением задачи. Они могут развивать различные аспекты личности, такие как принятие инициатив и решений за короткое время и решение проблем [6].

Многие из этих исследований предполагают, что злоупотребление интернетом будет связано с одиночеством, чувством вакуума, чувством де-

прессии, трудностями в восприятии реальности [17]. Ежедневное использование Интернета связано с социальным контекстом юных обучающихся, то есть, как результат отсутствия социальной поддержки со стороны членов их семей может способствовать возникновению технологических зависимостей, поскольку социальные контакты и подкрепление, полученные в Интернете, могут привести к увеличению желания поддерживать "виртуальную" социальную жизнь. В результате, когда у юных обучающихся развивается зависимость от социальных сетей, у них остается мало времени и энергии для поддержания активных социальных контактов в повседневной жизни. Это явление повышает риск возникновения чувства одиночества, депрессивного настроения и низкой самооценки [12].

Возможное решение данной проблемы может быть получено в результате профилактических кампаний или просветительских мероприятий, которые растворяются в моментах одиночества и изоляции. Поэтому спортивное просвещение имеет важное значение в более широком смысле: активно пропагандируется подход, основанный на здоровом образе жизни. Продвижение интерактивного использования технологий, например, в спорте и физическом воспитании, может представляться некой «отправной точкой» физического и психического благополучия и средством негативного и устойчивого отношения к вредным привычкам, а также всех видов деятельности, ориентированных на цифровое творчество, предполагающих умственную и социальную открытость юных обучающихся [20-24].

Литература

1. Адольф В.А. Становление профессиональной компетентности педагога // Сибирский педагогический журнал. 2013. №5. С. 38 – 41.
2. Караванова Л.Ж. Концепция и модель профессионально-личностного развития специалиста по социальной работе в период вузовского обучения: монография. Курск: Региональный финансово-экономический институт, 2014. 392 с.
3. Клычков К.Е., Кузнецов А.Н., Петров Ю.Н. Развитие личности обучающегося на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре // Педагогика. Общество. Право. Вятский социально-экономический институт. 2014. №2 (10). С. 12 – 17.
4. Клычков К.Е., Петров А.Ю., Чернова Н.Ю. Мотивы формирования спортивной деятельности в высшем учебном заведении // Вестник Московского государственного университета леса – Лесной вестник. Мытищи: МГУЛ. 2015. Т. 19. №2. С. 174 – 179.
5. Орешкина А.К. Образовательный процесс в социальном пространстве системы непрерывного образования: учебник. Москва, НОУ ВПО МИЛ, 2015. 114 с.
6. Орешкина А.К., Горягина Е.Б. Методологические основы развития педагогических систем непрерывного образования: учебное пособие. Москва, НОУ ВПО МИЛ, 2015. 194 с.
7. Сергеева М.Г. Развитие педагогического мастерства преподавателя в современных условиях: монография. Москва, НОУ ВПО МИЛ, 2015. 180 с.

8. Скворцов В.Н. Непрерывное образование как основа современного научного знания // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2017. №2. С. 157 – 161.
9. Alexander B., Vladislav B. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle // Journal of Physical Education and Sport. 2015. 15 (3). 362 p.
10. Geist E. Using tablet computers // Young Children. 2014. №69 (1). P. 58 – 63.
11. Klein N. Shock economy. L'ascesa del capitalismo dei disastri. Milano 2014: BUR Rizzoli.
12. Socialization of a personality under the conditions of globalization and informatization of the society / K.E. Klychkov, M.G. Sergeeva, L.Z. Karavanova, M.A. Bereznatskaya at al. // Revista ESPACIOS: Caracas, Venezuela. Vol. 39. №21. Year 2018. P. 28 – 36.
13. Logue A.W. Self-control: Waiting for Tomorrow for What you Want Today // Prentice Hall: Englawood Cliffs. 1995.
14. Manuela V. Exergame, esercizio fisico e salute in età evolutiva // Teoria e Prática da Educação. 2013. №16 (3). P. 9 – 14.
15. Pireddu M. Social learning. Le forme comunicative dell'apprendimento // Milano: Guerini e Associati. 2014.
16. Rom E., Alfasi Y. The role of adult attachment style in online social network affect, cognition, and behavior // Journal of Psychology and Psychotherapy Research. 2014. №1. P. 24 – 34.
17. Santovecchi P., Furnò G. Internet Addiction Disorder e giochi di ruolo online // Profiling. I profili dell'abuso. 2014. №5 (3).
18. Weber S., Dixon S. Growing up online: Young people and digital technologies // New York: Springer. 2010.
19. Young K. Internet addiction: Evaluation and treatment // Student British Medical Journal. 1999. №7. P. 351 – 352.
20. Чубаров М.М., Егоров А.Б. Фундаментализация образования физической культуры – социальный капитал общества // Омский научный вестник. 2014. №1 (125). С. 184 – 187.
21. Шамрай Л.В. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки студентов боксеров с использованием антиоксидантных средств // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 14 июня 2017. / под общ. ред. А.Ю.Липовка. СПб.: Изд-во Политехн. ун-та, 2017. С. 282 – 286.
22. Теоретическое обоснование проблемы влияния стресса на организм спортсменов с различным темпераментом в процессе спортивной деятельности в вузе / Н.А. Усцеломова, Х.А. Тоноян, А.Б. Егоров, А.А. Щепелев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. №10 (164). С. 392 – 398.
23. Белова Д.Н. К вопросу о коммуникации и нравственной культуре // Вестник МГИМО Университета. 2012. №4 (25). С. 204 – 209.
24. Шамрай Л.В. Особенности подготовки боксеров высокой квалификации с применением препаратов антиоксидантной направленности: автореф. дис. ...канд .пед. наук. Санкт-Петербург, 2005. 24 с.

References

1. Adolf V.A. Stanovlenie professional'noj kompetentnosti pedagoga // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. 2013. №5. S. 38 – 41.
2. Karavanova L.ZH. Konceptiya i model' professional'no-lichnostnogo razvitiya specialista po social'noj rabote v period vuzovskogo obucheniya: monografiya. Kursk: Regional'nyj finansovo-ekonomicheskij institut, 2014. 392 s.
3. Klychkov K.E., Kuznecov A.N., Petrov YU.N. Razvitie lichnosti obuchayushchegosya na uchebno-trenirovochnyh zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture // Pedagogika. Obshchestvo. Pravo. Vyatskij social'no-ekonomicheskij institut. 2014. №2 (10). S. 12 – 17.
4. Klychkov K.E., Petrov A.YU., Chernova N.YU. Motivy formirovaniya sportivnoj deyatel'nosti v vysshem uchebnom zavedenii // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta lesa – Lesnoj vestnik. Mytishchi: MGUL. 2015. T. 19. №2. S. 174 – 179.
5. Oreshkina A.K. Obrazovatel'nyj process v social'nom prostranstve sistemy nepreryvnogo obrazovaniya: uchebnik. Moskva, NOU VPO MIL, 2015. 114 s.
6. Oreshkina A.K., Goryagina E.B. Metodologicheskie osnovy razvitiya pedagogicheskikh sistem nepreryvnogo obrazovaniya: uchebnoe posobie. Moskva, NOU VPO MIL, 2015. 194 s.
7. Sergeeva M.G. Razvitie pedagogicheskogo masterstva prepodavatelya v sovremennyh usloviyah: monografiya. Moskva, NOU VPO MIL, 2015. 180 s.
8. Skvorcov V.N. Nepreryvnoe obrazovanie kak osnova sovremennogo nauchnogo znaniya // Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina. 2017. №2. S. 157 – 161.
9. Alexander B., Vladislav B. Structure and content of the educational technology of managing students' healthy lifestyle // Journal of Physical Education and Sport. 2015. 15 (3). 362 p.
10. Geist E. Using tablet computers // Young Children. 2014. №69 (1). P. 58 – 63.
11. Klein N. Shock economy. L'ascesa del capitalismo dei disastri. Milano 2014: BUR Rizzoli.
12. Socialization of a personality under the conditions of globalization and informatization of the society / K.E. Klychkov, M.G. Sergeeva, L.Z. Karavanova, M.A. Bereznatskaya et al. // Revista ESPACIOS: Caracas, Venezuela. Vol. 39. №21. Year 2018. P. 28 – 36.
13. Logue A.W. Self-control: Waiting for Tomorrow for What you Want Today // Prentice Hall: Englewood Cliffs. 1995.
14. Manuela V. Exergame, esercizio fisico e salute in età evolutiva // Teoria e Prática da Educação. 2013. №16 (3). P. 9 – 14.
15. Pireddu M. Social learning. Le forme comunicative dell'apprendimento // Milano: Guerini e Associati. 2014.
16. Rom E., Alfasi Y. The role of adult attachment style in online social network affect, cognition, and behavior // Journal of Psychology and Psychotherapy Research. 2014. №1. P. 24 – 34.
17. Santovecchi P., Furnò G. Internet Addiction Disorder e giochi di ruolo online // Profiling. I profili dell'abuso. 2014. №5 (3).

18. Weber S., Dixon S. Growing up online: Young people and digital technologies // New York: Springer. 2010.
19. Young K. Internet addiction: Evaluation and treatment // Student British Medical Journal. 1999. №7. P. 351 – 352.
20. CHubarov M.M., Egorov A.B. Fundamentalizaciya obrazovaniya fizicheskoj kul'tury – social'nyj kapital obshchestva // Omskij nauchnyj vestnik. 2014. №1 (125). S. 184 – 187.
21. SHamraj L.V. Povyshenie effektivnosti predsorevnovatel'noj podgotovki studentov bokserov s ispol'zovaniem antioksidantnyh sredstv // Strategicheskie napravleniya reformirovaniya vuzovskoj sistemy fizicheskoj kul'tury: sbornik nauchnyh trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, 14 iyunya 2017. / pod obshch. red. A.YU.Lipovka. SPb.: Izd-vo Politekhn. un-ta, 2017. S. 282 – 286.
22. Teoreticheskoe obosnovanie problemy vliyaniya stressa na organizm sportsmenov s razlichnym temperamentom v processe sportivnoj deyatel'nosti v vuze / N.A. Uscelemova, H.A. Tonoyan, A.B. Egorov, A.A. SHCHEpelev // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2018. №10 (164). S. 392 – 398.
23. Belova D.N. K voprosu o kommunikacii i npravstvennoj kul'ture // Vestnik MGIMO Universiteta. 2012. №4 (25). S. 204 – 209.
24. SHamraj L.V. Osobennosti podgotovki bokserov vysokoj kvalifikacii s primeneniem preparatov antioksidantnoj napravlenosti: avtoref. dis. ...kand .ped. nauk. Sankt-Peterburg, 2005. 24 s.

*Klychkov K.E., Lecturer,
Bauman Moscow State Technical University (National Research University),
Sergeeva M.G., Doctor of Pedagogic Sciences (Advanced Doctor),
Associate Professor, Senior Research Officer,
Research Institute of the Federal Service of Execution of Punishments of Russia*

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS A MEANS OF PREVENTING TECHNOLOGICAL DEPENDENCE IN YOUNG STUDENTS

Abstract: there is no doubt that technology has revolutionized the way our world functions and therefore the way people live. On the other hand, at present, technological dependence is an educational problem, undervalued in view of its spread and prevalence among young learners. The processes of learning and education are dependent on environmental experience, as technology creates a new space for it. The purpose of the article is to study the effects of technology on the lifestyle of young students. The analysis of domestic and foreign literature in this area was carried out, as well as the opinions of many researchers were considered. It was revealed that currently the impact of technology on the health of young students has both positive and negative sides. It is necessary to pay close attention to this problem on the part of educational institutions and families of young students, as well as to conduct continuous work to maintain a healthy lifestyle through physical education and sports.

Keywords: physical education, sport, healthy lifestyle, young students, technology, Internet, social networks