

УДК 794:004.738.5:316

*Харина И.Ф.<sup>1</sup>, Звягина Е.В.<sup>1</sup>, Быков Е.В.<sup>1</sup>, Макунина О.А.<sup>1</sup>,  
Гильмутдинов Э.Р.<sup>2</sup>  
Уральский государственный университет физической культуры<sup>1</sup>  
Совет депутатов Калининского района города Челябинска<sup>2</sup>  
Челябинск, Россия  
kharina.i.f@list.ru  
zv-aev@mail.ru  
oamakinina@mail.ru*

## **САМООЦЕНКА УВЛЕЧЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ И МЕССЕНДЖЕРАМИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Аннотация.** Интернет и социальные сети являются важным фактором современной жизни, как в профессиональном плане, так и как сфера коммуникаций, важно понимать их влияние на уровень обучения. В статье представлены результаты изучения особенностей увлеченности студентов-спортсменов вуза физической культуры (УралГУФК) социальными сетями и мессенджерами на разных этапах профессионального становления. Проведен анкетный опрос (23 вопроса были направлены на установления места социальных сетей в жизни: режим дня, интерес и образ жизни студентов на разных этапах профессионального становления). Показано, что 97,67% студентов в процессе профессионального становления в значительной степени вовлечены в социальные сети. За счет постоянного просматривания «примитивной» информации, использования вместо полноценных фраз и оборотов смайлов, лайков, значков формируется стойкое отрицание расширенности действий, самостоятельности в поиске решения проблемы, происходит осознание собственной либо сверхзначимости либо незащищенности, ощущение тревоги и ощущение беспомощности, что может привести к серьезным проблемам мировосприятия через призму социальных сетей и мессенджеров. Кроме увлеченностей формируется озлобленность, зависть, фрустрированные состояния, безразличие (в равной степени на разных курсах на I курсе – 26,32%, II – 26,67%, III – 21,62%). Проведенное исследование – фрагмент программы мониторинга здоровья студентов-спортсменов в условиях сочетанного влияния на них умственных и физических нагрузок.

**Ключевые слова:** *интернет, социальные сети, студенты, физические нагрузки, профессиональное становление, здоровье.*

*Kharina I.<sup>1</sup>, Zvyagina, E.<sup>1</sup>, Bykov E.I, Makurina O.<sup>1</sup>,  
Gilmutdinov A.<sup>2</sup>  
Ural State University of Physical Culture<sup>1</sup>  
The Council of Deputies of the Kalinin District of the Chelyabinsk<sup>2</sup>  
Chelyabinsk, Russia  
kharina.i.f@list.ru  
zv-aev@mail.ru  
oamakinina@mail.ru*

## **SELF-DEDICATION TO SOCIAL NETWORKS AND MESSENGERS OF STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE**

**Abstract.** The Internet and social networks are an important factor of modern life, both professionally and as a sphere of communication, it is important to understand their impact on the level of education. The article presents the results of studying the characteristics of the passion student-athletes of the University of physical culture (The Ural State University of Physical

Culture) social networks and messengers at different stages of professional formation. Conducted a questionnaire survey (23 questions were aimed at the establishment of the place of social networks in life: the day mode, interest and lifestyles of students at different stages of professional formation). It is shown that 97,67% of the students in the process of professional formation are largely involved in the social network. Due to the constant perusing of the "primitive" information, instead of using full sentences and smiles, likes, badges formed persistent denial of expansion of action, independence in finding solutions to problems, is awareness of self or supervaluation or insecurity, anxiety and sense of helplessness that can lead to serious problems of perception of the world through the prism of social networks and messengers. In addition увлеченность formed anger, envy, frustrated state, indifferent (equally for different courses at first year – 26,32%, II – 26,67%, III – 21,62%). This study is a fragment of the program of monitoring the health of student-athletes in the conditions of combined influence of mental and physical stress.

**Key words:** *Internet, social network, students, physical activity, professional development, health.*

**Введение.** Здоровье молодежи является постоянно предметом пристального внимания, регулярно публикуются отчеты по влиянию различных факторов на него [3; 9; 14]. В настоящее время все большее внимание уделяется уровню развития и использования сервисов мобильных систем, социальных сетей и мессенджеров – оно возрастает в геометрической прогрессии, есть прямая зависимость от таких показателей, как социально-экономическое и технологическое развитие страны, уровня проникновения сотовой связи. Сегодняшние дети могут выполнять несколько действий одновременно (мультизадачный режим работы). Для сторонников этой теории, к сожалению, есть множество эмпирических свидетельств, свидетельствующих о негативном эффекте одновременной работы с несколькими источниками информации. Подобное поведение приводит к увеличению временных затрат на учебу и большее количество допущенных ошибок при обработке информации [19]. Принимая во внимание тот факт, что в процессе обучения студенты готовятся к дальнейшей жизни (в экономическом и социальном плане), а также широкое распространение социальных сетей в настоящее время, важно понимать уровень подготовленности населения к восприятию технологических достижений и их влияние на уровень обучения (академической успеваемости) [18]. Kirschner Paul A. Et al. показали, что пользователи Фейсбука имеют более низкий уровень успеваемости и тра-

тят на учебу меньше времени, чем те, кто не пользуется им [19].

Началом развития социальных сетей считается 2004 год в связи с запуском Facebook, но эта сеть и все последующие изначально были рассчитаны для стационарного компьютера, поэтому и времени на них уходило минимальное количество и увлеченность не занимала значительного места в повседневной жизни, но с появлением смартфонов, а также с разработкой более упрощенных, мощных, бесплатных мобильных версий приложений (мессенджеров) для популярных социальных сетей погружение в социальные сети стало приобретать глобальный характер как на уровне личности так и в обществе в целом, однако есть группы населения, которые не должны настолько сильно быть погружены в социально-мобильное общение, например, дети дошкольного, школьного возраста, студенты и т.д. [2]. Это такие категории населения, которые должны активно развиваться в разных направлениях в реальности, а именно заниматься физической культурой, творческой деятельностью, получать образование, выстраивать «живые» дружеские отношения.

Так как Интернет и компьютеры стали доступнее для студентов, то они могут легче включаться в мультизадачный режим работы во время учебной деятельности [19]. С другой стороны – социальные сети и мессенджеры – это новое средство коммуникации, которое позволяет общаться людям из разных городов, стран, континентов,

что дает колоссальную возможность обмена опытом, формирует адаптивное и операционное мышление, но при этом делая его неспособным восполнить глубину аналитических способностей, человечности [10]. Ценность информации, получаемой пользователем от сети, определяется по кодам, ключевым словам, а не по содержанию. В этом есть и свой плюс: человек учится моментально переключать внимание от одного объекта или задачи на другие.

Социальные сети сложно вытеснить из повседневной жизни, однако у молодежи происходит подмена стереотипного времяпрепровождения и, как следствие, они начинают вытеснять традиционный досуг. В связи с доступностью интернет-ресурсов и социальных сетей регулярно проводятся исследования. Так, «Фонд развития интернет» (<http://www.fid.su/>) с 2007 года проводит регулярные исследования по проблемам восприятия и использования цифровых технологий детьми и подростками, их социализации в развивающемся информационном обществе.

Год от года исследователями фонда совершенствуются методы исследований, география исследований постоянно расширяется, а охват респондентов увеличивается. На сегодняшний день эта организация обладает самыми актуальными данными об интенсивности и характере интернет-активности детей и подростков, об основных факторах риска, с которыми приходится сталкиваться на просторах Интернета, а также об уровне их реального владения различными цифровыми технологиями: 2007 год – 460 респондентов, исследование в Москве и Московской области «Интернет глазами школьника»; 2009 год – 4336 подростков в возрасте 14–17 лет, 816 родителей и 1003 педагога из 18 регионов России – «Моя безопасная сеть»; 2010 год – 1025 детей от 9 до 16 лет и 1025 их родителей, 11 регионов России: в том числе Челябинскую область – «Дети России онлайн»; 2011 год – исследование временного режима нахождения в интернет; 2013 год – 1203 подростков 12-17 лет и 1209 родителей детей этого возраста, проживающих в 58 городах из 45 регионов 8 федеральных окру-

гов России – «Цифровая компетентность российских подростков и родителей» [17].

Ряд исследований был направлен на изучение зависимостей и погруженности в социальные сети. Эти исследования проводились на контингенте школьников средней школы, например, Лабораторией мониторинговых исследований Московского городского психолого-педагогического университета в марте-сентябре 2013 года было проведено масштабное исследование, которое было направлено на выявление роли виртуальных социальных сетей в жизни современного школьника [1]. В 2015 году К. А. Джагарян (2015) провела исследование на выявление индивидуально-психологических особенностей студентов техникума с интернет-зависимостью [5]. Было расширено терминологическое поле об интернет-зависимости и выявлены признаки данного явления, которыми является переживание субъективного состояния одиночества, повышенной неуверенности в себе и снижение силы воли, ограниченность в непосредственных коммуникативных контактах и сужение поля жизненных интересов.

В 2016 году А.Х. Мингазовым с соавт. в Челябинске (Россия) было проведено исследование для выявления интернет-зависимости у пользователей социальных сетей. Авторами выделены группы риска по развитию интернет-зависимости, а также сравнительный анализ «зависимых» мужского и женского пола по семейному положению, трудовому статусу, предпочитаемым ресурсам и т.д. и предложены профилактических мероприятий, направленных на группу риска [13].

Особенности общения подростков в блогговом пространстве изучены в исследованиях российских исследователей Н. Меренковой и В. Шляпникова (2010), так и группы ученых из Университета Вирджинии, США. Они выявили связь между использованием подростками социальных сетей и степенью их социальной адаптации 172 подростков 11-12 лет [12].

Таким образом, исследуя данные литературы об увлеченности социальными сетями, мы приходим к выводу, что в мире и в

России проводится значительно число различного рода исследований, связанных с развитием и распространением интернета. Эти исследования носят разнонаправленный характер: выявление мотиваций погруженности в социальные сети и интернет в целом [15], влияние социальных сетей на различные стороны жизни [18-20], исследование социальных сетей как феномена современного мира (наиболее известны исследования подростковой аудитории социальных сетей центра Пью (Pew Research Center), исследование интернета и социальных сетей как пространства с определенными угрозами [7], однако, чаще всего акцент делается на интернет в целом и нет достаточно эмпирических исследований конкретно по социальным сетям, мессенджерам. Среди имеющихся можно отметить международный исследовательский проект EU Kids Online, участником которого является и Россия [1, 17].

**Цель исследования:** изучение особенности увлеченности студентов вуза физической культуры (УралГУФК) социальными сетями и мессенджерами на разных этапах профессионального становления.

**Методы исследования.** Проведен анкетный опрос (23 вопроса, которые были направлены на установления места социальных сетей в жизни: режим дня, интерес и образ жизни студентов на разных этапах профессионального становления. Проведенное исследование – фрагмент программы мониторинга здоровья студентов-спортсменов в условиях сочетанного влияния на них умственных и физических нагрузок [4, 8, 9].

Новизна исследования заключается в выборе контингента, а именно – студентов-спортсменов, а также в исследовании увлеченности социальными сетями и мессенджерами как явления, а не интернета в целом, что часто рассматривают как идентичные явления.

В исследовании приняли участие 172 студента, из них 38 человек – I курс (возраст  $17,92 \pm 1,14$  лет), 30 человек – II курс (возраст  $18,85 \pm 1,28$ ), 67 студентов III курса (возраст  $19,27 \pm 1,31$ ) очной формы обуче-

ния и 37 студентов заочной формы обучения УралГУФК (возраст  $36,24 \pm 3,54$  лет), занимающиеся разными видами спорта. Все были уведомлены о цели исследования, дали добровольное согласие на участие в опросе и на обработку данных. Анкетный опрос проводился анонимно.

Мы не ставили целью определить, какой именно мессенджер или социальная сеть занимает определенное место в жизни студентов, нам было важно определить психофизиологическую составляющую и режим дня. Для этого были введены такие вопросы: «Сколько времени в течении дня вы используете социальные сети или мессенджеры?», «Испытываете ли вы необходимость пользоваться социальными сетями?», «Можете ли забыть про важное дело и не сделать его во время пользования социальными сетями или мессенджерами», «Забываете ли вы о физиологических потребностях или можете их пропустить при использовании соцсетей или мессенджеров?».

На вопрос «Пользуетесь ли вы соцсетями?» был получен положительный ответ: на I курсе – в 97,3%, II курс – 96,7%, III курс – 98,5%, при этом 97,3%, девушек III курса и 100% юношей этого же курса и 97,3% студентов заочного отделения. Это близкие результаты, не имеющие достоверных отличий. По этим показателям можно сделать вывод о сравнительно одинаковой вовлеченности учащейся молодежи на разных этапах своего профессионального становления.

Таким образом, определившись с объемом пользователей, нам необходимо выяснить какое количества времени в течение дня уходит на просмотр мессенджеров.

В рамках исследования респондентам задавался вопрос: «Сколько времени в течение дня вы используете социальные сети?». Были получены следующие результаты. В течение дня не заходят в социальные сети, то есть просматривают их не ежедневно оказалось на I курсе 2,6%, на III курсе 5,4% (девушки – 2,7%, юноши 3,3%), а заочное отделение – 2,7%. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты ответа на вопрос «Сколько времени в течение дня вы используете социальные сети?»

Временной отрезок, часы	Дневное отделение			Заочное отделение
	I курс, %	II курс, %	III курс, %	II курс, %
0-2	15,7	13,3	17,9	51,3
3-5	44,7	46,6	32,8	29,7
6-8	15,7	33,3	22,3	2,7
9-12	10,5	3,3	14,9	13,5
Более 12	2,6		4,5	-
Не определились с выбором	5,2	3,3		

Анализ результатов показал, что респонденты всех отделений проводят в среднем в социальных сетях от 3 до 5 часов в сутки, необходимо обратить внимание на студентов второго курса, так как они показали наибольшей процент увлеченности социальными сетями от 6 до 8 часов – 33,3%, а 14,9 % студентов III курса отметили максимальную потребность посещения соцсетей – 9-12 часов.

Одним из важных аспектов нашего исследования являлось определение интересов, которые нашли отражение в вопросе: «Какие новости привлекают Ваше внимание?» Нами было отмечено, что не все респонденты просматривают новостную ленту в социальных сетях, затрагивающую профессиональный интерес, так на I курсе это 86,84 %, на втором всего лишь – 70,0%, на III – 85,07% и 78,38 % – заочное отделение. Однако все же эта тема была выбрана большим числом студентов, по сравнению с остальными. Студентам всех курсов в равной степени интересны жизнь друзей и близких, культура, музыка и живопись, шоу-бизнес, наука и питание. В меньшей степени или совсем не интересны темы, которые затрагивают вопросы недвижимости и криминальной хроники. Повышенный интерес к теме экологии показали студенты заочного отделения (24,3%), а на дневном отделении – 15,7%, 16,6% и 5,9% соответственно.

Последующие вопросы «Испытываете ли Вы необходимость пользоваться соцсетями и мессенджерами?» и «Возникает ли у Вас чувство дискомфорта или тревоги если Вы не пользуетесь социальными сетями и мессенджерами?» также подтверждают погруженность студентов в социальные сети.

60,53% студентов первого курса, 73,33% (II курс) и 73,13% (III курс), а также 56,4 % заочного отделения отметили, что испытывают необходимость пользования социальными сетями и мессенджерами, при этом чувство дискомфорта и тревоги возникает у 13,16% (I курс), 10,0% (II курс), 11,94% (III курс) и у 29,7 % студентов заочного отделения УралГУФК.

Дальнейший анализ анкеты по вопросам: «Можете ли Вы забыть про важное дело или не сделать его в процессе пользования социальными сетями?» и «Забываете ли Вы о физиологических потребностях или можете их пропустить при использовании социальными сетями» показывает нам особенности режима пользования социальными сетями, так 55,26% представителей I курса, а также 56,67% II курса указали, что могут забыть или оставить на какое – то время дело, которое делали до этого, получив сообщение в СС или М, на III курсе этот показатель незначительно ниже, а именно 47,76%, студенты заочного отделения 37,8%. Особо настораживает, что 10,53% студентов I курса и 13,5 % студентов заочного отделения могут забыть про физиологические потребности или пропустить их при использовании СС. В процессе профессионального становления этот процент снижается, так на II курсе он составляет 6,67%, а на III – 5,97%.

Студенты в равной степени показывают невозможность отказа от социальных сетей и мессенджеров во время приема пищи, движения по улице и необходимостью проверить новости в течение дня (после пробуждения и перед сном), что подтверждает еще раз увлеченность и погруженность в СС и М. Особо необходимо обратить вни-

мания на ответы на вопросы: «Пользуетесь ли Вы СС или М когда управляете автомобилем?» (на третьем курсе достаточно высокие показатели утвердительного ответа

13,43%) и «Пользуетесь ли Вы СС или М во время обучения?» (76,32%, 73,33%, 82,09% соответственно). Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – результаты ответов на вопросы об использовании социальных сетей в течение дня

Вопросы анкеты	Дневное отделение			Заочное отделение
	I курс, %	II курс, %	III курс, %	II курс, %
Пользуетесь ли Вы СС или М во время приема пищи?	73,68	56,67	55,22	37,8
Пользуетесь ли Вы СС или М во время обучения?	76,32	73,33	82,09	64,8
Пользуетесь ли Вы СС или М когда идете по улице?	68,42	83,33	56,72	62,1
Пользуетесь ли Вы СС или М когда управляете автомобилем?	10,53	10,0	13,43	21,6
Просматриваете ли СС или М перед сном?	89,47	86,67	91,04	78,3
Просматриваете ли Вы СС или М сразу после пробуждения?	71,05	55,56	50,75	62,1

Информация в социальных сетях и мессенджерах, по утверждению респондентов (I курс – 60,53%, II курс – 56,67, III курс – 55,22% дневного отделения; 27,03% у студентов заочного отделения), может в разной степени влиять на настроение. На это нужно обратить особое внимание, так как опасность неограниченного информационного потока бессмысленной информации очень велика. Информация – это мощный фундамент формирования увлечений, интересов и мышления в целом. Неравномерность и заведомо несправедливое распределение в информационной пропаганде материальных и духовных благ в значительной мере обуславливают воспроизводство элементов аддиктивного, зависимого поведения, агрессивных проявлений [7].

#### **Заключение.**

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно констатировать, что студенты (172 опрошенных – 97,67%) в процессе профессионального становления в значительной степени вовлечены в социальные сети. За счет постоянного просматривания «примитивной» информации, использования вместо полноценных фраз и оборотов смайлов, лайков, значков формируется стойкое отрицание расширенности действий, самостоятельно-

сти в поиске решения проблемы, происходит осознание собственной либо сверхзначимости либо незащищенности, ощущение тревоги и ощущение беспомощности, что может привести к серьезным проблемам мировосприятия через призму социальных сетей и мессенджеров.

Чем больше времени посвящается социальным сетям, то тем больше реальных дел откладывается на потом или вовсе не выполняется, то есть количество проведенного в сети времени прямо пропорционально становлениям элементов зависимого поведения [7]. Собственно, так и развивался инстаграмм, формируя из еды культ: прежде чем съесть, необходимо сфотографировать и выложить фото на обозрение, а затем постоянно проверять сколько человек одобрило это, и чем больше, тем более повышается интерес к дальнейшему времяпровождению в соцсетях, вызывая зависимость от постоянного алгоритма действий. С другой стороны, кроме увлеченностей формируется озлобленность, зависть, фрустрированные состояния, безразличие (в равной степени на разных курсах на I курсе – 26,32%, II – 26,67%, III – 21,62%).

Исследования А.С. Карпински с соавт. (2013) показали, что мультипрограммная работа с технологиями, в особенности с ис-

пользованием сайтов социальных сетей, снижает эффективность и продуктивность академической успеваемости [18]. В данном исследовании изучается влияние подобной работы на средний академический балл успеваемости студентов университетов в США (US: n = 451) и Европе (n = 406) с использованием количественного и качественного анализа полученных данных. Результаты модерируемого анализа множественной регрессии показали наличие отрицательного соотношения между использованием сайтов социальных сетей и эффективностью академической успеваемости, что в меньшей мере отмечалось у студентов США. Возможно, это произошло потому, что европейские студенты менее предрасположены к «дезорганизирующим» мультипрограммным технологиям. Авторы полагают, что полученные результаты продемонстрировали негативное соотношение между использованием социальных сайтов и уровнем академической успеваемости, а также мультизадачного режима работы. Под использованием социальных сайтов понимается процесс, проходящий совместно с обучением и мешающий ему. Это негативное взаимодействие может служить показателем разрушительного влияния попытки одновременного выполнения двух процессов обработки информации. Другими словами, социальные сайты сами по себе не вызывают негативный эффект, но их чрезмерное использование приводит к нежелательным последствиям.

Всё же следует признать, что контенты оказывают и положительное влияние, давая возможность общаться в международном формате, причем как вербально, так и не вербально, пробуждая чувство общественного сознания, возможности размышлять и беспокоиться о правильном, справедливом устройстве общества и его реформирование, влиять на решения на государственном уровне. Социальные сети берут на себя значимые функции для молодежи, динамично их реализует. Конечно, нельзя говорить о запрете или ограничении времени пользования на государственном уровне, это необходимо делать волевыми усилиями за счет общей профилактики информаци-

онного потока. Защита, профилактика и «самопрофилактика» от чрезмерного увлечения социальными сетями – есть постоянные мозговые процессы и волевые усилия самой личности.

Проведенное нами исследование является фрагментом программы мониторинга уровня здоровья студентов-спортсменов УралГУФК в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок, и их результаты будут учтены при формировании комплекса оздоровительных, коррекционных, лечебных и профилактических программ.

### Список литературы

1. Аржаных Е.В. Роль виртуальных социальных сетей в жизни современного школьника. Отчет по итогам НИР / Е.В. Аржаных, И.В. Задорин, Е.Ю. Колесникова и др. – Москва, 2014. – 107 с.
2. Безбогова М. С. Социальные сети в системе социальных коммуникаций / М.С. Безбогова // Мир образования – образование в мире. – 2016. – № 4 (64). – С. 259-262.
3. Быков Е.В. Мониторинг психофизиологического и физического развития учащихся-участников интеллектуально-игрового всеобуча / Е.В. Быков, С.В. Маценко, К.А. Кашицина, А.В. Чипышев и др. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – №1. – С. 19-32.
4. Быков Е.В. Организация мониторинга состояния здоровья студентов в уральском государственном университете физической культуры / Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец, А.Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2017. – Т. 13. – №1. – С. 3-9.
5. Джагарян К. А. Индивидуально-психологические особенности студентов техникума с интернет-зависимостью / К.А. Джагарян // Education Sciences and Psychology. – 2015. – № 2 (34). – С. 110-123.
6. Егорова А.Г. Сетевое мышление: деградация или прогресс? / А.Г. Егорова // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9-12. – С. 2626-2629.

7. Звягина Е.В. Информационное насилие как социально педагогическая проблема Социальная педагогика как синтез науки и практики: ведущие тенденции и динамика развития: сборник статей / Под ред. М.А. Валеевой, С.В. Сальцевой, Ю. Яблонских. – Оренбург : Принт-Сервис, 2006. – С. 180-184.

8. Коваленко А.Н. Цели и задачи программы «Мониторинг состояния здоровья студентов университета физической культуры» / А. Н. Коваленко, Е. В. Быков // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2016. – №9. – С. 66-71.

9. Коваленко А.Н. Педагогические и медико-биологические методы коррекции здоровья студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / А.Н. Коваленко, Е.В. Быков, О.А. Макунина, О.И. Коломиец // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 2. – С. 204-217.

10. Колесников А.В. Мобильные мессенджеры: понятия и современные состояния / А.В. Колесников, С.Н. Саловматова // Актуальные проблемы развития экономики и управления сборник статей, очерков и мемуаров. – Хабаровск, 2016. – С. 49-52.

11. Комарова А.В. Роль киберпространства социальных сетей в современном спорте / А.В. Комарова, Ю.О. Борова, Я.Н. Намсараева // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 83-86.

12. Меренкова Н. Особенности общения подростков в социальных сетях интернета / Н. Меренкова, В. Шляпников // Дети в информационном обществе. – 2010. – №6. – с. 38-43.

13. Мингазов А.Х. Интернет зависимость у пользователей социальных сетей / А.Х. Мингазов, Е.В. Кузнецова, Л.М. Муслимова // Вестник совета молодых учёных и специалистов Челябинской области. – 2016. – №4 (15). – Т. 4. – С. 89-91.

14. Орехов Е.Ф. Состояние здоровья студентов-спортсменов и модернизация подготовки кадров для отрасли физической культуры и спорта / Е.Ф. Орехов,

О.И. Коломиец, Е.В. Быков // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 4 (55). – С. 83-88.

15. Ajzen I., Fishbein M. Understanding attitudes and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1980. 278 p.

16. <http://www.fid.su/about-us/purpose> 09.06.2017.

17. Karpinski A.C., Kirschner P.A., Ozer I., Mellott J.A., Ochwo P. An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. Computers in Human Behavior. Volume 29, Issue 3, May 2013, Pages 1182-1192. DOI: 10.1016/j.chb.2012.10.011.

18. Kirschner Paul A., Karpinski Aryn C. Facebook and academic performance. Computers in Human Behavior, 26 (2010), pp. 1237–1245. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.024.

19. Swang M.G. From facebook to gradebook: an examination of the relationship between teen use of social networking sites and academic achievement. The University of Southern Mississippi. Dissertations, 2011. 596 p. <http://aquila.usm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1620&context=dissertations>.

## References

1. Arzhanykh E.V., Zadorin I.V., Kolesnikova E.Yu. et.al. Rol' virtual'nykh sotsial'nykh setei v zhizni sovremennogo shkol'nika [The role of virtual social networks in the life of a modern student]. Otchet po itogam NIR. Moskva, 2014. 107 s.

2. Bezbogova M.S. Sotsial'nye seti v sisteme sotsial'nykh kommunikatsii [Social networks in the system of social communications]. Mir obrazovaniya. obrazovanie v mire [The world of education. Education in the world]. 2016. № 4 (64). pp. 259-262.

3. Bykov E.V., Matsenko S.V., Kashitsina K.A., Chipyshev A.V. et.al. Monitoring psikhofiziologicheskogo i fizicheskogo razvitiya uchashchikhsya-uchastnikov intellektual'no-igrovogo vseobucha [Monitoring of psycho-physiological and physical development of students participating in the intellectual-game general education]. Vestnik



Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University]. 2014. №1. pp. 19-32.

4. Bykov E.V., Makunina O.A., Kolomiets O.I., Kovalenko A.N. Organizatsiya monitoringa sostoyaniya zdorov'ya studentov v ural'skom gosudarstvennom universitete fizicheskoi kul'tury [Organization of monitoring of students' health status in the Ural State University of Physical Culture]. Nauchno-sportivnyi vestnik Urala i Sibiri [Scientific and sports herald of the Urals and Siberia]. 2017. T. 13. №1. pp. 3-9.

5. Dzhagaryan K.A. Individual'no-psikhologicheskie osobennosti studentov tekhnikuma s internet-zavisimost'yu [Individual psychological features of students of the technical school with Internet addiction]. Education Sciences and Psychology [Education Sciences and Psychology]. 2015. № 2 (34). pp. 110-123.

6. Egorova A.G. Setevoe myshlenie: degradatsiya ili progress [Network thinking: degradation or progress]? Fundamental'nye issledovaniya [Fundamental research]. 2014. № 9-12. pp. 2626-2629.

7. Zvyagina E.V. Informatsionnoe nasilie kak sotsial'no pedagogicheskaya problema Sotsial'naya pedagogika kak sintez nauki i praktiki: vedushchie tendentsii i dinamika razvitiya: sbornik statei [Information violence as a social pedagogical problem Social pedagogy as a synthesis of science and practice: leading trends and dynamics of development: a collection of articles]. Valevoi M.A., Sal'tsevoi S.V., Yablonskikh Yu. (eds.). Orenburg. Print-Servis, 2006. pp. 180-184.

8. Kovalenko A.N., Bykov E.V. Tseli i zadachi programmy «Monitoring sostoyaniya zdorov'ya studentov universiteta fizicheskoi kul'tury» [Goals and objectives of the program "Monitoring the health status of students of the University of Physical Culture"]. Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta [Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University]. 2016. №9. pp. 66-71.

9. Kovalenko A.N., Bykov E.V., Makunina O.A., Kolomiets O.I. Pedagogicheskie i

mediko-biologicheskie metody korrektsii zdorov'ya studentov v usloviyakh sochetannogo vliyaniya umstvennykh i fizicheskikh nagruzok [Pedagogical and medico-biological methods of students' health correction in conditions of combined influence of mental and physical loads]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoi kul'tury i sporta [Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports]. 2017. T. 12. № 2. pp. 204-217.

10. Kolesnikov A.V., Salovmatova S.N. Mobil'nye messendzhery: ponyatiya i sovremennye sostoyaniya [Mobile messengers: concepts and modern states]. Aktual'nye problemy razvitiya ekonomiki i upravleniya sbornik statei, ocherkov i memuarov [Actual problems of economic development and management collection of articles, essays and memoirs]. Khabarovsk, 2016. pp. 49-52.

11. Komarova A.V., Boroeva Yu.O., Namsaraeva Ya.N. Rol' kiberprostranstva sotsial'nykh setei v sovremennom sporte [The role of the cyberspace of social networks in modern sports]. Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta [Bulletin of Buryat State University]. 2015. № 13. pp. 83-86.

12. Merenkova N., Shlyapnikov V. Osobennosti obshcheniya podrostkov v sotsial'nykh setyakh internet [Features of communication of adolescents in social networks of the Internet]. Deti v informatsionnom obshchestve [Children in the Information Society]. 2010. №6. pp. 38-43.

13. Mingazov A.Kh., Kuznetsova E.V., Muslimova L.M. Internet zavisimost' u pol'zovatelei sotsial'nykh setei [Internet addiction among users of social networks]. Vestnik soveta molodykh uchenykh i spetsialistov Chelyabinskoi oblasti [Bulletin of the Council of Young Scientists and Specialists of the Chelyabinsk Region]. 2016. №4 (15). T. 4. pp. 89-91.

14. Orekhov E.F., Kolomiets O.I., Bykov E.V. Sostoyanie zdorov'ya studentov-sportsmenov i modernizatsiya podgotovki kadrov dlya otrasli fizicheskoi kul'tury i sporta [The state of health of student athletes and the

modernization of the training of personnel for the field of physical culture and sports]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Culture is physical and health]. 2015. № 4 (55). pp. 83-88.

15. Ajzen I., Fishbein M. Understanding attitudes and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1980. 278 p.

16. <http://www.fid.su/about-us/purpose> 09.06.2017.

17. Karpinski A.C., Kirschner P.A., Ozer I., Mellott J.A., Ochwo P. An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States

and European university students. *Computers in Human Behavior*. Volume 29, Issue 3, May 2013, Pages 1182-1192. DOI: 10.1016/j.chb.2012.10.011.

18. Kirschner Paul A., Karpinski Aryn C. Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26 (2010), pp. 1237–1245. DOI: 10.1016/j.chb.2010.03.024.

19. Swang M.G. From facebook to gradebook: an examination of the relationship between teen use of social networking sites and academic achievement. The University of Southern Mississippi. Dissertations, 2011. 596 p. <http://aquila.usm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1620&context=dissertations>.