

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 3 / 2025, Vol. 7, Iss. 3 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования  
(педагогические науки)

УДК 37.042+004.5



## Характер соотношения телесного и экранного опыта у представителей молодого поколения

<sup>1</sup>Пегов В.А., <sup>1</sup>Матвеева А.В.,  
<sup>1</sup>Смоленский государственный университет спорта

**Аннотация:** целью исследования было определить особенности соотношения между характером телесно-двигательного опыта учеников старших классов и студентов и спецификой их экранно-цифрового опыта. Применялись следующие методы исследования: опрос (анкетирование), дисперсионный анализ. В исследовании участвовало 427 человек (105 школьников 9-11-х классов и 322 студента Смоленского государственного университета спорта). Результаты исследования свидетельствуют о статистически значимой отрицательной взаимосвязи между временем использования смартфоном/компьютеров и характеристиками телесно-двигательного опыта. Школьники и студенты, которые более 6 часов в день проводят за смартфонами/компьютерами, в меньшей степени оценивают развитие у себя двигательных качеств и способностей (быстроты, ловкости, выносливости, силы, взрывной силы, координации) и пространственных способностей, двигательную активность в настоящий момент. При этом у них чаще были необычные переживания собственного тела. Практическое значение полученных результатов указывает, во-первых, на необходимость организации среди родителей детей и подростков просветительской работы относительно цифровой и информационной гигиены в воспитании подрастающего поколения. Во-вторых, на необходимость организации пространства для дискуссии со сторонниками цифровизации образования относительно последствий данного нововведения для телесного созревания детей и молодёжи.

**Ключевые слова:** цифровизация, телесно-двигательный опыт, экранно-цифровой опыт, образование, школьники, студенты

**Для цитирования:** Пегов В.А., Матвеева А.В. Характер соотношения телесного и экранного опыта у представителей молодого поколения // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 3. С. 141 – 146.

Поступила в редакцию: 6 января 2025 г.;  
Одобрена после рецензирования: 4 марта 2025 г.;  
Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

## The nature of the relationship between body and screen experience among the younger generation

<sup>1</sup>Pegov V.A., <sup>1</sup>Matveeva A.V.,  
<sup>1</sup>Smolensk State University of Sports

**Abstract:** the purpose of the study was to determine the relationship between the nature of the physical and motor experience of high school students and the specifics of their screen-digital experience. The following research methods were used: survey (questionnaire), analysis of variance. The study involved 427 people (105 students in grades 9-11 and 322 students from Smolensk State University of Sports). The results of the study indicate a statistically significant negative relationship between smartphone/computer usage time and the characteristics of physical and motor experience. Schoolchildren and students who spend more than 6 hours a day using

smartphones/computers are less likely to evaluate the development of their motor qualities and abilities (speed, agility, endurance, strength, explosive power, coordination) and spatial abilities, motor activity at the moment. At the same time, they often had unusual experiences of their own body. The practical significance of the results indicates, firstly, the need to organize educational work among parents of children and adolescents regarding digital and information hygiene in the upbringing of the younger generation. Secondly, the need to organize a space for discussion with supporters of the digitalization of education regarding the consequences of this innovation for the bodily maturation of children and youth.

**Keywords:** digitalization, body-motor experience, screen-digital experience, education, schoolchildren, students

**For citation:** Pegov V.A., Matveeva A.V. *The nature of the relationship between body and screen experience among the younger generation. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (3). P. 141 – 146.*

The article was submitted: January 6, 2025;  
Approved after reviewing: March 4, 2025;  
Accepted for publication: April 28, 2025.

## Введение

Сейчас во всём мире идёт мощное и нередко агрессивное (характерное для нынешнего экономического маркетинга) продвижение идеи и практики «цифровизации образования». Чаще всего активность в этом направлении исходит из экономических причин, что уже должно рождать серьёзные вопросы, т.к. педагогические интересы и интересы экономические радикально не совпадают. Другая сфера, из которой инициируется продвижение идей цифровизации образования – государственная, что также должно вызывать не менее серьёзные вопросы, т.к., например, удобство контроля со стороны чиновников также имеет слабое отношение к собственно педагогическим задачам воспитания и образования подрастающего поколения. Поэтому в данной статье мы стараемся полностью выдерживать именно педагогическую позицию, которая предполагает оценку тех или иных нововведений в образовательной практике, исходя из степени приближения к идеалу и реальности здорового развития детей и подростков.

Исследования последних 20-25 лет (с начала нового тысячелетия), как правило, констатируют негативное воздействие цифровых технологий на самые разные аспекты жизни детей и подростков (телесные [1, 3, 9], психологические [5], социальные [8, 10]), что в совокупности свидетельствует об их *тотальном*, а не избирательном воздействии. Но сначала приведём некоторые примеры конкретного эффекта цифрового воздействия на подрастающее поколение.

В исследовании 2023 г. взаимосвязи между возрастом получения первого смартфона и психическим состоянием в возрасте 18-24 лет, где было опрошено более 28 тысяч молодых людей, обнаружена чёткая статистически значимая зависимость – чем раньше ребёнок стал пользоваться этим гаджетом, тем в большей степени уже в юношеские годы у молодого человека проявлялись серьёзные нарушения психического здоровья (у девушек: *суицидальные мысли и намерения, гал-*

*люцинации, чувство оторванности от реальности, зависимость (аддикции), агрессивность по отношению к другим людям; у юношей: суицидальные мысли и намерения, чувство вины, агрессивность по отношению к другим людям, чувство оторванности от реальности, навязчивые движения*). И, наоборот, более поздний возраст применения гаджетов был связан с проявлением показателей психического благополучия (у девушек и юношей: *познавательные способности, адаптивность и жизнестойкость, настроение и мировоззрение, социальная самость (социальное «Я»), связь между психикой и телом, стремления и мотивация*). Из этих шести показателей социальное «Я», как совокупный показатель того, как мы видим самих себя и относимся к другим, продемонстрировало наиболее значительное и стремительное улучшение с увеличением возраста приобретения смартфонов. Такая тенденция к повышению психического благополучия с увеличением возраста приобретения смартфонов сохранялась и среди тех молодых людей, кто не испытал в детстве никаких детских травм или невзгод [5].

В другом исследовании анализировались социальные последствия зависимости от социальных сетей. Она имела значительную отрицательную связь с исполнительным функционированием (когнитивные способности более высокого порядка, связанные с лобными долями мозга: планирование, организация, решение проблем, рабочая память и принятие решений), но положительную связь с эмоциональным расстройством и плохим качеством сна. Исполнительная дисфункция всё чаще распознаётся среди людей, страдающих от зависимости. Метаанализ также показал, что проблемное использование интернета было связано с нарушением исполнительных функций, таких как ингибиторный контроль, принятие решений и рабочая память [10].

В последние 20 лет различные словари и поисковые системы определяют «слово года», которое, как симптом, выражает некую тенденцию в состо-

яний и эволюции человечества. В 2024 г. Оксфордский словарь таким словом определил «*brain rot*» – буквально «мозговая гниль» – воздействие чрезмерного потребления некачественного онлайн-контента, особенно в социальных сетях. Частота использования термина увеличилась на 230% в период с 2023 по 2024 год. Первое зафиксированное использование термина «мозговая гниль (гниение мозга)» было обнаружено в 1854 г. в книге Г.Д. Торо «Уолден». Он критикует тенденцию общества обесценивать сложные идеи или те, которые можно интерпретировать по-разному, в пользу упрощённых, считая это показателем общего упадка умственных способностей. Г.Д. Торо задаётся вопросом: «В то время как Англия пытается вылечить картофельную гниль, есть ли кто-то пытающийся вылечить мозговую гниль, которая распространена гораздо более широко и фатально?». В 2024 г. термин «*brain rot*» использовался для описания как причины, так и следствия этого явления, подразумевая некачественный, малоценный контент, который можно найти в социальных сетях и в интернете, а также последующее негативное влияние, которое оказывает потребление такого контента на человека или общество. Феномен «*brain rot*» вызывается чрезмерным использованием цифровых технологий: это может быть просмотр видео на YouTube, прокрутка (scrolling) социальных сетей или переключения между вкладками браузера. Вдобавок к этому человек может одновременно «серфить» в интернете (так называемый «веб-сёрфинг»), писать текстовые сообщения и проверять электронную почту. Происходит постоянное и чрезмерное стимулирование мозга. Прокрутка страниц в социальных сетях вызывает выброс нейрохимического дофамина, который вызывает чувство удовольствия. Чем больше человек это делает, тем больше хочется это делать. Как итог, прокрутка может стать поведенческой зависимостью [7].

Наряду с исследованиями, которые выявляют негативные последствия использования цифровых технологий, есть попытки доказать позитивный эффект (раньше, в основном, это представлялось в виде рекламных слоганов). Но относительно представленных доказательств есть серьёзные вопросы. Возьмём для примера недавнее исследование игроков знаменитой компьютерной игры Counter-Strike, созданной в популярном жанре шутера и ведущейся от первого лица. Она входит в список наиболее востребованных киберспортивных дисциплин. К этому же следует добавить, что вокруг этой компьютерной игры организован прибыльный бизнес (оценки рынка варьируют от одного до десяти миллиардов долларов (2023 г.). А в 2021 г.

объём сделок на рынке Counter-Strike доходил до 5 млн долларов ежедневно.

Первый вопрос, который возникает относительно данного исследования – это возможная его ангажированность, т.к. заказчиком выступала организация, имеющая прямое отношение к экономической ситуации с данной компьютерной игрой, а среди самих исследователей – игроки с многолетним стажем. Второй вопрос имеет отношение к полученным результатам. Они свидетельствуют о том, что опытные игроки по сравнению с новичками и игроками среднего уровня имеют преимущество в быстром принятии решений в быстро меняющихся условиях [6]. Подобного рода результаты относятся к разряду тривиальных. Совершенно очевидно, что профессиональные игроки, часами тренирующие эту способность, без которой невозможно выиграть, будут иметь более высокий уровень её развития, чем начинающие или менее опытные участники. У много мусицирующих людей будут развиваться музыкальные способности, у много бегающих – беговые, у много прыгающих – прыжковые, и т.д. При этом авторы исследования, ко всему прочему, обозначают данную способность – быстрота принятия решения в быстро меняющихся условиях, – как когнитивную способность, что при определённых психологических подходах может соответствовать действительности. Но когда общий вывод звучит следующим образом – компьютерные игры развивают когнитивные способности, – то это, конечно, задаёт необходимую позитивность.

Тотальность воздействия цифровых технологий может быть понята, исходя из из главной задачи, которая стоит перед каждым ребёнком – *становления себя человеческим существом*. М.К. Мамардашвили писал: «Человек, на мой взгляд, – это существо, которое есть в той мере, в какой оно самосозидаётся какими-то средствами, не данными в самой природе. Или, другими словами, человек в том человеческом, что есть в нём, не природное существо, и в этом смысле он не произошёл от обезьяны. Человек вообще не произошёл ни из чего, что действует в природе в виде какого-то механизма, в том числе механизма эволюции» [2, с. 15]. Цифровые технологии – не природные средства, а человеческие, но сущностный (и, значит, педагогический вопрос) состоит в том, способствуют ли они самосозиданию человеческого в детях и подростках? Пойдёт ли дальше образование по пути технологий или искусства [4]? Одним из аспектов человеческого становления является человеческий телесно-двигательный опыт, который дети и подростки должны получить в детстве и подростковости.

**Цель исследования** – определить особенности соотношения между характером телесно-двигательного опыта учеников старших классов и студентов и спецификой их экранно-цифрового опыта.

### Материалы и методы исследований

Применялись следующие методы исследования: опрос (анкетирование), дисперсионный анализ (однофакторный дисперсионный комплекс ANOVA). Использовалась анкета закрытого типа с вопросами, в которых прояснялись характеристики телесно-двигательного опыта и специфика экранно-цифрового опыта испытуемых по 10-балльной шкале (от 0 до 9 баллов). Всего анализировалось 89 показателей (самооценки сформированности двигательных качеств и способностей, пространственных способностей, особенности двигательного опыта и двигательной активности в различные периоды жизни, время пребывания за компьютерами/смартфонами, в интернете, за компьютерными играми и проч.).

В исследовании участвовало 427 человек (105 школьников 9-11-х классов и 322 студента 2-3-го курса бакалавров, 1-го курса магистров ФГБОУ ВО «Смоленского государственного университета спорта» спортивных и неспортивных направлений).

### Результаты и обсуждения

Использованная нами анкета даёт возможность выделить разные группы испытуемых, отличающихся друг от друга особенностями экранно-цифрового и телесно-двигательного опыта. Одна из выделившихся групп – школьники и студенты, которые более 6-и часов в день проводят за смартфоном/ компьютером. Они составляют почти треть от общего числа испытуемых (28,34%).

Дисперсионный анализ показал, что данная группа школьников и студентов статистически значимо отличается от тех, которые проводят менее 6 часов за компьютером/смартфоном. Они, в частности, следующим образом оценивали степень развития у себя *двигательных качеств и способностей*:

- менее быстры ( $F=9,95$ , при  $p<0,001$ ) (средние баллы ответивших: 5,72 против 6,32);
- менее выносливы ( $F=13,64$ , при  $p<0,0001$ ) (5,39 против 6,20);
- менее ловки ( $F=14,24$ , при  $p<0,0001$ ) (5,65 против 6,39);
- менее координированны ( $F=4,86$ , при  $p<0,028$ ) (6,07 против 6,52);
- менее сильны ( $F=8,25$ , при  $p<0,004$ ) (6,34 против 5,75);
- меньше развито чувство равновесия ( $F=7,58$ ,

при  $p<0,006$ ) (6,78 против 6,26);

– меньше развита взрывная сила ( $F=14,60$ , при  $p<0,0002$ ) (6,36 против 5,48);

– менее ловки руки в целом ( $F=3,86$ , при  $p<0,05$ ) (6,85 против 6,48);

– менее ловки ноги в целом ( $F=4,42$ , при  $p<0,03$ ) (6,63 против 6,20).

Другими словами, статистически подтверждается то, что должно быть очевидным: многочасовая обездвиженность при нахождении перед экраном закономерно приводит к *деградации* телесно-двигательного опыта.

Ещё один аспект телесно-двигательного опыта молодых людей – *способность ориентироваться в пространстве* (или *пространственные способности*) – также подвержена тенденции упадка. У школьников и студентов, проводящих у экранов более 6-и часов, статистически хуже развиты пространственные способности:

– периферическое зрение ( $F=7,78$ , при  $p<0,005$ ) (средние баллы ответивших: 6,45 против 6,99);

– пространственная ориентация ( $F=4,05$ , при  $p<0,05$ ) (6,45 против 6,89);

– геометрические способности ( $F=4,13$ , при  $p<0,04$ ) (5,21 против 5,68);

– ориентирование в лесной местности ( $F=4,58$ , при  $p<0,03$ ) (4,70 против 5,25).

При этом интересно, что «*экранная молодёжь*» выше оценивает свою *двигательную активность* в дошкольном (средние баллы ответивших: 7,12 против 6,89) и в младшем школьном возрастах (7,37 против 7,18) (но различия статистически не достоверны). Естественно, это не значит, что большая активность действительно была таковой, тем не менее, сам факт такой самооценки примечателен и противоречив. На это указывают ответы на другие вопросы, согласно которым проводящие больше времени у экранов определяют себя менее подвижными детьми (7,21 против 7,42); они также в меньшей степени участвовали в двигательной активности, организованной родителями (походы, регулярные прогулки и т.п.) (6,63 против 6,94) (различия статистически не достоверны). В среднем школьном возрасте ситуация с оценкой двигательной активности меняется (6,87 против 7,10), а в старших классах ( $F=6,09$ , при  $p<0,01$ ) (6,57 против 7,12), в возрасте 18-21 год ( $F=11,50$ , при  $p<0,0008$ ) (6,45 против 7,23) и в данный момент ( $F=9,63$ , при  $p<0,002$ ) (6,17 против 6,85) различия становятся уже достоверными.

Столь долгое времяпровождение за смартфоном и компьютером закономерно приводит к

увеличению процента испытуемых, которые используют гаджеты для различных целей:

– для работы, учёбы ( $F=7,45$ , при  $p<0,006$ ) (88,43% против 76,80%),

– для развлечений и игр (57,85% против 51,31%),

– для общения ( $F=5,36$ , при  $p<0,02$ ) (86,78% против 76,80%),

– для просмотров фильмов, сериалов и т.д. ( $F=12,27$ , при  $p<0,0005$ ) (75,21% против 57,19%).

На вопрос «В результате телесно-двигательного опыта в детстве Ваше восприятие и понимание улучшилось/ухудшилось?» проводящие больше времени у экранов дали меньшие самооценки:

– пространства ( $F=5,47$ , при  $p<0,02$ ) (средние баллы ответивших: 6,67 против 7,09);

– движения ( $F=5,26$ , при  $p<0,02$ ) (средние баллы ответивших: 6,92 против 7,33);

– собственного тела (средние баллы ответивших: 6,93 против 7,16) (различия не достоверны);

– красоты (средние баллы ответивших: 7,06 против 7,06) (различия не достоверны);

– других людей (средние баллы ответивших: 6,77 против 6,86) (различия не достоверны);

– самого себя (средние баллы ответивших: 7,10 против 7,26) (различия не достоверны).

Наконец, среди них больший процент имел опыт переживания изменённого состояния

сознания (49,43% против 41,28%) (различия не достоверны) и необычные переживания собственного тела ( $F=5,90$ , при  $p<0,01$ ) (57,47% против 42,20%).

## Выводы

1. В ходе исследования была выявлена чёткая статистически значимая отрицательная взаимосвязь между временем (продолжительностью) использования смартфоном/компьютеров школьников и студентов и характеристиками их телесно-двигательного опыта.

2. Школьники и студенты, которые более 6 часов в день проводят за смартфонами/компьютерами, в меньшей степени оценивают развитие у себя двигательных качеств и способностей (быстроты, ловкости, выносливости, силы, взрывной силы, координации) и пространственных способностей, двигательную активность в настоящий момент. При этом у них чаще были необычные переживания собственного тела.

Практическое значение полученных результатов указывает, во-первых, на необходимость организации среди родителей детей и подростков просветительской работы относительно цифровой и информационной гигиены в воспитании подрастающего поколения. Во-вторых, необходимость организации пространства для дискуссии со сторонниками цифровизации образования относительно последствий данного нововведения для телесного созревания детей и молодёжи.

## Список источников

1. Костанди М. Я тело, только тело. Исследование телесности, сознания и ампутированных конечностей. Москва: Издательство АСТ, 2024. 320 с.
2. Мамардашвили М.К. Лекции. Статьи. Философские заметки. Москва: Лабиринт, 1996. 432 с.
3. Пегов В.А. Педагогика, основанная на телесности человека. Критика бестелесной педагогики и современное телесное воспитание: Монография: в 2-х ч. Смоленск: СГАФКСТ, 2020.
4. Пегов В.А. Безыскусность и технологичность цифрового образования и искусство воспитания // Искусство и образование. 2024. № 6 (152). С. 9 – 17.
5. Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes // Sapiens Lab. May 15, 2023. 26 p.
6. Barton S. Counter-Strike players faster at decision-making, study shows. URL: <https://www.sheffield.ac.uk/news/counter-strike-players-faster-decision-making-study-shows> (дата доступа: 10.11.2024)
7. 'Brain rot' named Oxford Word of the Year 2024 [электронный текст]. URL: <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024#:~:text=Following%20a%20public%20vote%20in,2024%20is%20'brain%20rot'> (дата доступа: 10.11.2024)
8. Hate Is No Game Hate and Harassment in Online Games 2022. The state of hate, harassment, and extremism in online multiplayer games // A report from the ADL center for technology & society. December, 2022. 38 p.
9. Jung S.I., Lee N.K., Kang K.W., Kim K., Lee D.Y. The effect of smartphone usage time on posture and respiratory function // The Journal of Physical Therapy Science. 2016. No 28. P. 186 – 189.
10. Zhang K. P. Li, Zhao Y., Griffiths M.D., Wang J., Zhang M.X. Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality // Psychology Research and Behavior Management. 2023. Vol. 16. P. 1911 – 1920.

### References

1. Kostandi M. I am a body, only a body. A study of corporeality, consciousness and amputated limbs. Moscow: AST Publishing House, 2024. 320 p.
2. Mamardashvili M.K. Lectures. Articles. Philosophical notes. Moscow: Labyrinth, 1996. 432 p.
3. Pegov V.A. Pedagogy based on human corporeality. Critique of incorporeal pedagogy and modern corporal education: Monograph: in 2 parts. Smolensk: SGAFKST, 2020.
4. Pegov V.A. Artlessness and technological nature of digital education and the art of education. Art and education. 2024. No. 6 (152). P. 9 – 17.
5. Age of First Smartphone/Tablet and Mental Wellbeing Outcomes. Sapiens Lab. May 15, 2023. 26 p.
6. Barton S. Counter-Strike players faster at decision-making, study shows. URL: <https://www.sheffield.ac.uk/news/counter-strike-players-faster-decision-making-study-shows> (date of access: 11.10.2024)
7. 'Brain rot' named Oxford Word of the Year 2024 [electronic text]. URL: <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/#:~:text=Followingapublicvotein,2024is'brainrot'> (date of access: 11.10.2024)
8. Hate Is No Game Hate and Harassment in Online Games 2022. The state of hate, harassment, and ex-tremism in online multiplayer games. A report from the ADL center for technology & society. December, 2022. 38 p.
9. Jung S.I., Lee N.K., Kang K.W., Kim K., Lee D.Y. The effect of smartphone usage time on posture and respiratory function. The Journal of Physical Therapy Science. 2016. No. 28. P. 186 – 189.
10. Zhang K. P. Li, Zhao Y., Griffiths M. D., Wang J., Zhang M. X. Effect of Social Media Addiction on Executive Functioning Among Young Adults: The Mediating Roles of Emotional Disturbance and Sleep Quality. Psychology Research and Behavior Management. 2023. Vol. 16. P. 1911 – 1920.

### Информация об авторах

Пегов В.А., профессор, Смоленский государственный университет спорта, 214018, г. Смоленск, пр. Гагарина, д. 23, [pegvlad@rambler.ru](mailto:pegvlad@rambler.ru)

Матвеева А.В., старший преподаватель, Смоленский государственный университет спорта, 214018, г. Смоленск, пр. Гагарина, д. 23, [Nura\\_peg@rambler.ru](mailto:Nura_peg@rambler.ru)

© Пегов В.А., Матвеева А.В., 2025