

## **И. С. Щеголев**

Уральский федеральный университет имени  
первого Президента России Б. Н. Ельцина,  
г. Екатеринбург, Россия

### **ФИТНЕС КАК ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ**

Статья содержит результаты социологического опроса молодых людей, посещающих фитнес-клуб. Автор показал, что занятия фитнесом являются одним из способов профилактики зависимостей, в том числе и интернет-зависимости. Результаты анкетирования подтверждены личным опытом работы автора в фитнес-клубе.

*Ключевые слова:* молодежь, фитнес, здоровый образ жизни, интернет-зависимость, профилактика

## **I. S. Shchegolev**

Ural Federal University named after first President  
of Russia B. N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

### **FITNESS AS PREVENTION OF INTERNET ADDICTION YOUTH**

The article contains the results of a sociological survey of young people attending fitness club. The author showed that fitness classes are one way of prevention of addictions, including Internet addiction. The results of the survey are confirmed by the personal experience of the author in the fitness club.

*Keywords:* youth, fitness, healthy lifestyle, Internet addiction, prevention.

**А**ктуальность темы обусловлена тем, что сегодня информационные технологии внедрены во все сферы человеческой деятельности. Особую роль в жизни человека играет глобальная сеть Интернет. Несомненно, интернет — это огромные возможности, открывающие доступ к различного рода информации.

Глобальные сети часто негативно влияют на личность и общество. Особенно незащищенными в интернет-пространстве становятся дети и подростки. Постоянное нахождение в глобальной сети, отсутствие контроля со стороны родителей, недостаточная осведомленность в области информационной культуры детей часто могут стать причиной интернет-зависимости подростков.

Интернет-зависимость (интернет-аддикция) — это психическое расстройство, которое характеризуется навязчивой склонностью к использованию интернета, проведению длительного времени в Сети.

Как отмечает Горшков М. К., психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов представляет собой комплексный процесс развития психологических характеристик личности, обеспечивающих ее устойчивость к зависимому поведению, с формированием навыков здорового образа жизни для предупреждения развития и прогрессирования зависимости.

К сожалению, на данный момент у ученых и врачей нет четко разработанных принципов диагностики, профилактики интернет-зависимости. Поэтому самим родителям нужно принимать меры по профилактике этого заболевания. Ведь никого не удивишь тем, что подросток сидит днями и ночами напролет у компьютера. Истерику у современного подростка может вызвать всего лишь отсутствие интернета. Итак, ученые, психологи, социальные работники пока не имеют конкретных исследований и разработок на эту тему, хотя все трубят об интернет-зависимости. Научной точки зрения и методов предотвращения, нормирования и профилактики еще не разработано. Поэтому родителям подростка приходится бороться с уже серьезным сформировавшимся заболеванием. Ведь зависимость лишает человека воли, подросток уже не принадлежит себе, им движет зависимость. Если брать статистику, то цифры говорят сами за себя [2, с. 22–23]. «За 2 года процент людей в России, которые признают свою интернет-зависимость, вырос в четыре раза; 96 % молодежи общаются между собой в социальных сетях; 85 % родителей считают, что в школе должна проводиться профилактика интернет-зависимости; «ВКонтакте» каждый день посещает 30 млн пользователей; «Одноклассники» 22 млн человек» [2, с. 22].

Причины зависимости часто связаны с эмоциональными отличительными чертами молодого человека и его предрасположенностью к каким-либо поступкам. Сегодня в интернете очень большой и разнообразный выбор онлайн-игр, среди которых особенный интерес вызывают азартные игры, а также игры-стрелялки и различные фермы. Недостаточное внимание со стороны близких, семейные проблемы и конфликты часто становятся причиной развития у молодежи интернет-зависимости [4, с. 52]. Также причиной зависимости может стать недостаток общения, страсть к обмену какой-либо информацией, фотографиями и картинками. Такой зависимости часто подвергаются лица, которым проще общаться, не видя собеседника. Молодой человек ищет способы отвлечься от повседневной жизни и поддержку в «вирту-

але». Последствия интернет-зависимости у молодежи могут выражаться в следующих признаках: свободное время молодой человек проводит за компьютером, отказываясь от живого общения, активного образа жизни; теряется интерес к происходящим вокруг событиям; снижается аппетит; нарушается сон; возникает эмоциональная нестабильность; появляется раздражительность и гнев при принудительном отключении компьютера или гаджетов [8, с. 18]. У молодых людей возникает зависимое состояние, при котором их ничего не интересует, кроме различных игр и социальных сетей. Зачастую такое состояние характерно для лиц, склонных к психической неуравновешенности. Молодые люди часто бывают в депрессии, имеют проблемы с учебой или же в общении со сверстниками. Лица, которые проводят много времени за компьютером, нередко имеют отклонения, связанные с двигательной системой, зрением, многие из них склонны к ожирению. Имеется ряд способов, которые помогут спасти молодых людей от долгих «посиделок» за компьютером [5, с. 21]. Безусловно, близкие должны интересоваться увлечениями молодежи и подростков, больше проводить с ними времени. Необходимо подумать, чем можно заняться в свободное время. Изложенное выше определяет актуальность нашего исследования. Метод анкетирования нами выбран неслучайно, поскольку именно «по результатам исследований администрацией принимаются взвешенные решения» [3, с. 35]. Использование метода социологического опроса «является наиболее кратким путем получения информации для подготовки, принятия и реализации управленческих решений...» [7, с. 107].

Цель нашего исследования — определить роль фитнеса в профилактике интернет-зависимости молодежи. Объект исследования — посетители фитнес-клуба (Екатеринбург). Нами опрошено методом индивидуального анкетирования 20 человек, из них в возрасте от 15 до 18 лет 50 %, от 18 до лет 30—29 %, 30 лет — 30 %; учащихся и студентов 50 %, работающих 30 % и неработающих 20 %; мужчин 25 % и женщин 75 %. Респондентам были заданы вопросы, касающиеся посещения фитнес-клуба, наличия хобби, отношения к интернету и интернет-зависимости. Результаты опроса показали, что почти половина опрошенных (45 %) занимается в клубе менее года, от 1 до 3 лет — 40 % и 15 % — более 3 лет. В работе клуба привлекает график работы и содержание занятий, возможность поправить фигуру и общаться с друзьями (по 20 %). У большинства молодежи (75 %) нет хобби. Те, кто указал на наличие хобби, отмечают активный отдых и компьютерные игры (по 86 %). Более половины (55 %) считают, что виртуальная реальность — это обман, фантазия творческих людей. 15 % не вникают в проблемы виртуальной реальности,

поскольку у них нет на это времени. Для 30 % опрошенных интернет — это источник информации для работы и учебы. 25 % отмечают, что интернет — это способ отдохнуть, посмотреть фильмы, послушать музыку. Столько же пишут, что интернет — это «часть моей жизни: игра, развлечения, общение, учеба, работа...» Более половины (60 %) выходят в сеть каждый день на 3–5 часов, 30 % — два-три раза в неделю на 3–5 часов. Выходя в интернет, молодежь предпочитает основное время проводить в чатах и на игровых серверах (соответственно 35 и 20 %). Большинство (70 %) считает, что интернет-зависимость может существовать. Причиной ее могут быть: неумение занять свое свободное время (40 %), реклама (30 %) и определенный возраст (20 %). Профилактикой интернет-зависимости молодежи может быть: воспитание в семье (25 %); общение со сверстниками (20 %); спорт, фитнес, физкультура и средства массовой информации (по 20 %); активная жизненная позиция (5 %). Большинство опрошенных (60 %) считают, что занятия фитнесом оказывают позитивное влияние на молодежь в части профилактики интернет-зависимости; 30 % считают, что «одно другому не мешает».

Таким образом, результаты опроса молодежи, занимающейся фитнесом, показали, что проблема интернет-зависимости актуальна в молодежной среде, одной из основных причин ее может быть неумение занять свое свободное время. Вместе с тем интернет помогает получать информацию, необходимую для работы и учебы. Занятия фитнесом оказывают положительное влияние в плане профилактики интернет-зависимости среди молодежи. Вне пределов исследования остались вопросы формирования субъектных качеств молодежи в процессе занятий фитнесом, что является предметом дальнейшего анализа, поскольку «субъектность есть такая форма социальной активности лиц..., которая характеризует их со стороны способности к самоопределению и самоорганизации, самоуправлению...» [1, с. 73]. Мотивация же «есть ... внутренние причины поведения, определяющие его общую направленность» [6, с. 516]. Общая направленность личности и наличие субъектных качеств, на наш взгляд, могут и должны уберечь молодого человека от любой зависимости, в том числе и интернет-зависимости.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гончаров С. З., Попова Н. В. О субъекте инновационного стиля жизни // Теоретические основы воспитания и развития духовности и субъектности личности в высшем профессиональном образовании : материалы Межрегиональной научно-практической конференции (19–20 декабря 2006 г., Екатеринбург). Екатеринбург : Изд-во Рос. гос. проф. ун-та, 2006. С. 64–78.

2. Горшков М. К. Российское общество в условиях трансформации (социологический анализ). М., 2017. С. 355–363.
3. Качайнова Н. Б., Попова Н. В. Заводская социология: истоки и перспективы // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2016. Т. 2, № 3. С. 29–38.
4. Культурные миры молодых россиян: три жизненные ситуации / под ред. Т. Н. Кухтевич. М. : Изд-во МГУ, 2016. 224 с.
5. Познин В. Ф. Язык электронной эпохи // Русский язык в школе. 2015. № 3. С. 94–97.
6. Попова Н. В. Мотивация и соревнование как акмеологические факторы воспитания молодого работника // Ценностные и социокультурные основы воспитания духовности и субъектности личности: сборник научных статей по материалам V Всероссийской научно-практической конференции. (10–11 дек. 2008 г., Екатеринбург) / ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». Екатеринбург, 2008. С. 517–534.
7. Проблемы реализации управленческой компетентности руководителя организации : коллектив. моногр. / Э. П. Бурнашева [и др.] ; Шадр. гос. пед. ун-т ; под общ. ред. Э. П. Бурнашевой. Шадринск : ШГПУ, 2016. 248 с.
8. Тростенцова Л. А., Земзерова В. И. О вузовском курсе по выбору «Методика изучения SMS-сообщений на уроках русского языка» // Русский язык в школе. 2016. № 2. С. 72–77.