

Пятибратов Данил Владимирович, студент,
ШАДИ (филиал) ЮРГПУ НПИ им. М.И. Платова, Шахты
Pyatibratov Danil Vladimirovich, student, SHADI (branch) SURGPU NPI
named after. M.I. Platova, Shakhty

Чекмарева Анастасия Александровна, студент,
ШАДИ (филиал) ЮРГПУ НПИ им. М.И. Платова, Шахты
Chekmareva Anastasiya Aleksandrovna, student, SHADI (branch) YuRGPU NPI
named after M.I. Platov, Shakhty

ФИТНЕС КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ FITNESS AS A TECHNOLOGY FOR PREVENTION OF HEALTH PROBLEMS

Аннотация: Интернет-зависимость стала серьезной проблемой современного общества, особенно среди молодежи. Многие молодые люди проводят много времени в интернете, играя в онлайн-игры, чатясь в социальных сетях или просто бесконечно смотря видео. Это может привести к тому, что они теряют интерес к реальной жизни, страдают от социальной изоляции и развивают различные психические проблемы. Для того чтобы предотвратить интернет-зависимость и помочь молодым людям возвращаться к активной жизни, проводится социологическое исследование. В ходе этого исследования был проведен опрос среди студентов, посещающих занятия фитнесом. Результаты этого опроса показали, что физическая активность и занятия спортом могут быть эффективным способом борьбы с интернет-зависимостью.

Abstract: Internet addiction has become a serious problem in modern society, especially among young people. Many young people spend a lot of time on the Internet, playing online games, chatting on social networks or simply endlessly watching videos. This can cause them to lose interest in real life, suffer from social isolation and develop various mental problems. In order to prevent Internet addiction and help young people return to an active life, a sociological study is being carried out. This study conducted a survey among students attending fitness classes. The results of this survey showed that physical activity and sports can be an effective way to combat Internet addiction.

Ключевые слова: фитнес, интернет-зависимость, молодежь, профилактика.

Keywords: fitness, Internet addiction, youth, prevention.

Как говорится в исследовании, актуальность данного исследования обусловлена тем, что существует большое количество мнений по поводу того, почему молодые люди проявляют интерес к Интернету, что не соответствует современным тенденциям в области компьютеризации, которая стала неотъемлемой частью России.

Точного ответа на вопрос о том, как можно избежать интернет-зависимости, не существует. Основная часть ученых в настоящее время работает над этим, но результатов пока не видно. Число молодых людей, которые страдают от интернет-зависимости, увеличилось. Нам показалось важным поднять эту проблему [1].

К 2021 году в России насчитывалось около 124 млн пользователей интернета. Пользователи социальных сетей увеличились до 99 миллионов человек. Публика таких подписчиков за год выросла на 4, 8 миллиардов сограждан. Согласно напечатанному в феврале 2022 года деятельности общероссийскому соцопросу "ВЦИОМ- Спутник» руководители юного столетия отчитались, что им сложнее всего вообразить бытие в игнорировании сети Яндекс (66%) и телефона с сервером к паутины (65%) на вопрос "Без чего соотечественники не



предполагают своей жизни?» лидеры нестарого поколения откликнулись, что им сложнее. Это характеризует о том, что нынешняя интеллигенция приобретает огромную плату взаимозависимости от компьютеров и паутины Яндекс, чем от объектов хранения, гарантирующих нашу деятельность. Что такое Яндекс-обусловленность? Наименование неологизма Айвен Голдгер единожды подчёркнут в 1994 году [2].

По его убеждению это определение несравнимо с гомосексуализмом или преступностью, а рассматривается предотвращением невроза. Российская Федерация не отыскала своего места в перечне формальных психофизических заболеваний в США и в всемирной социологической типологии болезней и трудностей, связанных со самочувствием, которая сегодня функционирует на зоне РФ. Считается, что сайт-обусловленность трактуется ощущением наружной опустошённости, нервозности и задействованием алгоритмов психоэмоциональной обороны [3].

Исследователи поведали, как индивидуум может пересилить сайт-обусловленность. Зачем это творится? Биологи поведали о полезности упражнений фитнесом [4]. Когда вы познаёте что-то новейшее, делаете крохотный полушаг к триумфу с поддержкой своих психофизических одарённости это сокращает показатель невроза. Влечение спортом возместит необходимость в знакомстве [5].

Именно потому мы и сделали это. Задача нашего изучения - обозначение функции спорта в диагностике сайт-обусловленности интеллигенции. Предмет изучения - первокурсники, посещающие упражнения по спорту. 20 сограждан опрошено способом личного тестирования.

На диаграмме 1 мы можем пронаблюдать, что на вопрос «Считаете ли вы себя интернет-несвободным?» изрядная треть респондентов откликнулись неодобрительно (69%), по видимому процент тех, кто полагает себя сайт-зависимым обнаружился не велик (26%). Из этого следует, что индивидуумы, специализирующиеся спортом, могут приобретать сайт-взаимозависимость, но среднестатистическое сопоставление не огромно.

Считаете ли вы себя интернет-зависимым?

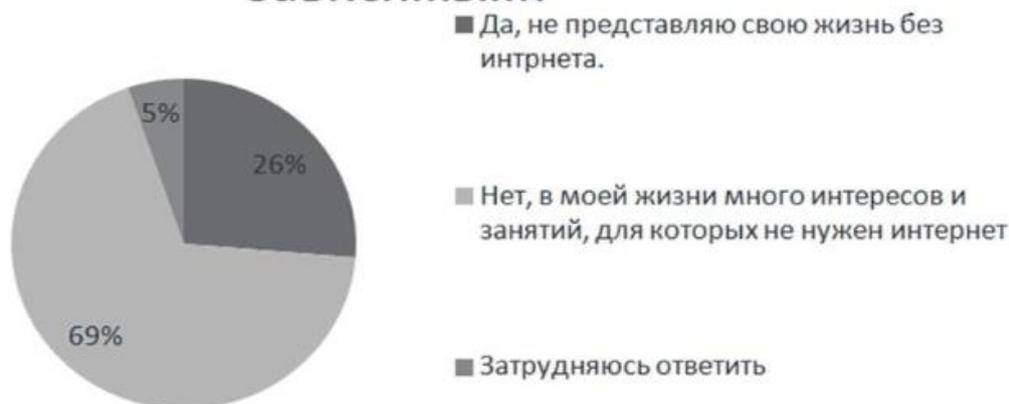


Рисунок 1 – Результаты опроса респондентов

На диаграмме 2 мы можем просмотреть итоги соцопроса информантов на вопрос «Что может быть диагностикой сайт – обусловленности среди интеллигенции?». Наиболее популярными откликами принялись: «Спорт и ЗОЖ» (50%), «Реальное общение» (25%), «Хобби» (15%). Из соцопроса можем сделать тезис, что индивидуумы полагают сайт – зависимость результатом отсутствие внимания к своему самочувствию, дефект взаимопонимания и не заинтересованность в каких-либо хобби.



Что может быть профилактикой интернет-зависимости среди молодежи?

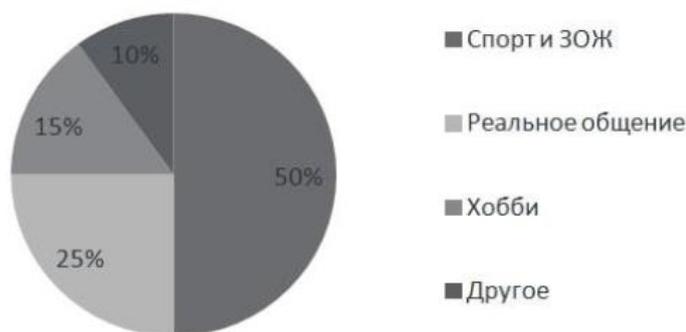


Рисунок 2 – Результаты опроса респондентов

На диаграмме 3 показаны показатели откликов на вопрос «Считаете ли вы, что фитнес как методика диагностики сайт-обусловленности рассматривается оптимальным?». Число информантов (80%) полагают, что, спорт содействует в профилактике зависимости, а также они бы рекомендовали этот вариант остальным и только оставшиеся 15% не согласны.

Считаете ли вы, что фитнес является эффективным способом для профилактики интернет-зависимости?

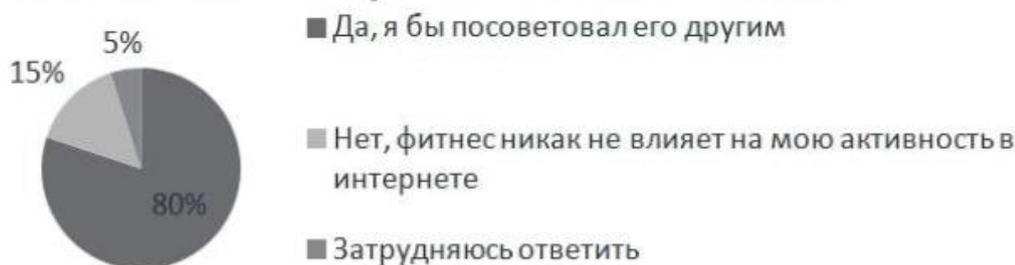


Рисунок 3 – Результаты опроса респондентов

Основываясь из устроенного нами обследования, мы можем сделать тезис, что фитнес является действенной методикой диагностики сайт-обусловленности, но подходит не для каждого индивидуума.

Список литературы:

1. ВЦИОМ. Новости: Хищные вещи века // wciom.ru – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/khishchnye-veshchi-veka> (Дата обращения 22.03.24.)
2. Жукова, М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестник Челябинского государственного университета, 2013. – Выпуск 11.
3. Кожевникова, Е. Интернет? Интернет. Интернет! / Е. Кожевникова // Б-ка. – 2004. – №6. – С.32-37.
4. МКБ 10 – Международная классификация болезней 10-го пересмотра// mkb-10.com – Режим доступа: <https://mkb-10.com/> (Дата обращения 22.03.24.)
5. Статистика интернета соцсетей в России на 2021 год – отчет Digital 2021: The Russian Federation // web-canape.ru – Режим доступа: <https://www.web-canape.ru/business/internet-i-socseti-v-rossii-v-2021-godu-vsya-statistika/> (Дата обращения 22.03.24).

