

ФИТНЕС КАК ТЕХНОЛОГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЁЖИ

Н. В. Попова, И. С. Щеголев

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

Представлены результаты аналитического исследования, проведённого на базе школы 113 Екатеринбурга, по вопросу наличия и степени развитости интернет-зависимости учащихся. Целью исследования является разработка и апробация социального проекта с использованием фитнес-технологий для профилактики интернет-зависимости молодёжи.

Ключевые слова: *молодёжь, школьники, интернет-зависимость, профилактика, фитнес, проект.*

Актуальность. В современном социуме за последние десятилетия сформировалась социокультурная среда, главной характеристикой которой является практически безграничный доступ человека к большим объёмам разнообразной информации. Глобальное распространение сети Интернет оказывает прямое воздействие на современную молодёжь, которая проводит в сети большую часть своего времени, что может привести к утрате личностного развития потенциала индивидуума, ослаблению навыков реального общения, искажению процессов социализации и формирования жизненных ориентиров и стратегий.

За несколько последних десятилетий появилась мощная компьютерная субкультура со своим сленгом и стилем жизни, который базируется на виртуальной среде обитания. Эта виртуальная среда копирует реальный социум человека, формируя новый иллюзорный мир.

В 1990-е гг. исследователи заговорили о таком «заболевании», как «интернет-зависимость», поскольку сложилось противоречие. С одной стороны, не владея навыками интернет-пользователя, молодёжи невозможно быть успешными в учёбе и социальных контактах. С другой стороны, в России недостаточно широко представлены методики и технологии профилактики интернет-

зависимости молодёжи, в том числе средствами спорта.

Анализ теоретических источников по исследуемой проблеме показал, что внимание исследователей при изучении различных аспектов интернет-зависимости основывается в основном на поисках причин, последствий, разновидностей данной зависимости. Работа А. М. Богомоловой и Т. С. Бузиной посвящена исследованию связи интернет-зависимого поведения подростков с характером детско-родительских отношений в семье и некоторыми личностными особенностями [1]. А. Е. Войкунский рассмотрел теоретические и методологические аспекты концепции зависимости от Интернета и концепции присутствия [2]. А. Ю. Гуреева и С. В. Сизов провели анализ современного состояния проблемы интернет-зависимости [3]. А. И. Самойлик описывает интернет-зависимость как вид зависимого поведения, набирающий всё большие обороты в современном обществе, в веке компьютерных технологий и Интернета [10]. Анализ эволюции подходов к исследованию проблемы компьютерной и интернет-зависимости провела И. В. Лысак [6]. Среди работ, посвящённых профилактике интернет-зависимости, выделим следующие исследования: В. В. Титова провела исследование интернет-зависимости, её причин

и механизмов формирования, диагностики, подходов к лечению и профилактике [11]. Научная работа К. С. Седовой, А. Н. Аксёновой и Е. А. Сыскиной посвящена возможности детерминации и исследованию досуговой социализации и досуговой самореализации личности через фитнес [9]. В. С. Швец провёл анализ фитнеса как самой популярной формы оздоровления населения, существующей во всём мире [12]. Фитнес как профилактика интернет-зависимости молодёжи нами рассмотрен отдельно [14].

Итак, одной из актуальных проблем современности является поиск возможностей для снижения компьютерной зависимости в подростковом возрасте, а также повышение эффективности её профилактики.

Целью исследования является разработка и апробация социального проекта с использованием фитнес-технологий для профилактики интернет-зависимости молодёжи.

Для достижения цели поставлены следующие **задачи**: провести анализ особенностей учеников старших классов как социальной группы; рассмотреть возможности развития личности молодого человека средствами фитнес-технологий, негативные факторы воздействия интернета и социальных сетей на становление личности учеников старших классов.

Материалы и методы исследования. Анализ теоретических источников по изучаемой теме определил подходы для разработки проекта и анализа результатов его реализации. Отметим, что впервые термин «интернет-зависимость» был использован в работах учёного-психиатра И. Гольдберга. Он писал, что это «расстройство поведения в результате использования Интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека» [3. С. 127]. Зарубежными исследователями Дж. Грохолом, М. Гриффитсом, Д. Гринфилдом, Р. Дэвисом, П. Шумахером, К. Янгом были проведены первые исследования, в результате которых были разработаны сущность и критерии, а также «даны оценочные инструментарию данного феномена» [4].

В нашей работе мы исходим из того, что интернет-зависимость (интернет-аддикция) — это психическое расстройство, которое характеризуется навязчивой склонностью к использованию Интернета, проведению длительного времени

в сети. Аддиктивное поведение — вид «отклоняющегося, саморазрушающего поведения, связанного с состоянием изменённого сознания деформированной формой удовлетворения потребностей» [8. С. 290]. Как отмечает М. Е. Мельникова, «сравнивая Интернет-зависимость с другими видами зависимостей, можно обнаружить достаточное число общих черт» [7. С. 29].

Среди таких общих черт — чувство внутренней опустошённости, депрессия или раздражительность, чрезмерное использование механизмов психологической защиты. По мнению А. Е. Войскунского, «феноменология зависимости от Интернета включает прежде всего обсессивное пристрастие к участию в компьютерных и онлайн-играх, применению игровых приставок, а также зависимость от социального использования Интернета... При всём при том игровые и коммуникативные цели использования сервисов Интернета являются наиболее массовыми и наиболее аддиктогенными» [2].

Как отмечает исследователь И. В. Лысак, негативный характер интернет-зависимости заключается в том, что «способ аддиктивного поведения из средства постепенно превращается в цель... человек попадает в ловушку постоянного ухода от реальности, со временем начиная терять своё “Я-реальное” и обретать своё “Я-виртуальное”» [6].

Основная проблема интернет-аддикции состоит в том, что наиболее подвержены попаданию в интернет-зависимость (в силу специфики возрастных особенностей) подростки и молодёжь. В связи с этим представляют особый интерес взгляды И. С. Крутько и А. В. Пономарёва на профилактику социальных зависимостей молодёжи, поскольку, попадая в интернет-зависимость, человек страдает от неё сам: не может контролировать время, ждёт относительно потраченного времени на виртуальные игры, участвует в рискованных занятиях, испытывает чувство вины и другое [5. С. 74]. «Профилактика — это система мер, направленных на предупреждение возникновения какого-либо явления или процесса. Цель профилактики социальных отклонений у молодёжи — не допустить риска их появления и развития» [5. С. 97].

Мы разделяем мнение И. С. Крутько и А. В. Пономарёва о том, что в учебных заведениях профилактическая работа должна «дать молодёжи объективную информацию о социальных отклонениях; сориентировать обучающихся на способность делать свой собственный выбор; предоставить мо-

лодым людям возможность овладения определёнными поведенческими навыками, облегчающими следование здоровому образу жизни; сформировать у молодого человека рефлексивную позицию... которая будет способствовать тому, что он самостоятельно сможет найти свою социальную нишу, оценивать свои действия и поступки, предвидеть их последствия и то, как эти последствия смогут повлиять на его судьбу» [5. С. 98].

При проведении исследования нами были использованы методы: анализ теоретических источников по теме исследования; анкетирование и экспертное интервью; проектно-экспериментальный, сравнительный анализ данных; методы математической статистики.

В 2019 г. разработан и апробирован социальный проект профилактической направленности интернет-зависимости учащихся старших классов фитнес-методами. Данный проект позволяет сформировать конструктивные модели здорового преодолевающего поведения/образа жизни и проводить работы по формированию волевых качеств личности, свободной от интернет-зависимости. Суть проекта состоит в том, чтобы помочь школьникам увидеть негативные последствия интернет-зависимости и восполнить дефицит двигательной активности, привлечь к регулярным занятиям физическими упражнениями, используя возможности «street workout» и аэробики.

В рамках предпроектного анализа совместно со школьным психологом проведены: анализ деятельности МАОУ СОШ № 113 города Екатеринбурга (далее школа) за 2016/2017 учебный год; анкетирование учеников 7–10-х классов по вопросам отношения к Интернету и его влиянию на учёбу (по выборке основного массива опрошено 250 учащихся); экспертное интервью с учителем информатики школы, учителем по физической культуре, психологом, а также членами родительского комитета школы (10 человек).

Работа над проектом включала в себя ряд последовательных этапов от разработки устава проекта до измерения результативности реализации проекта. Концепция проекта представлена нами отдельно [15]. Вместе с тем отметим, что генеральной целью проекта является внедрение программы по профилактике интернет-зависимости учеников старших классов. Программа состоит из следующих профилактических мероприятий:

1) интерактивной викторины на знание аспектов здоровья организма человека и вреда Интернета,

основная цель которой — обеспечить актуальной информацией участников проекта. Для достижения цели поставлены задачи: ввести в курс проекта; воспитание состязательности в ходе выполнения заданий; актуализация имеющихся знаний и предоставление школьникам информации по теме викторины;

2) трёх еженедельных выходных дней акций, цель которых — проведение полноценного дня с подростками в парке на спортивной площадке, отвлечение от будних тренировок и уроков. Задачи акций: общение с подростками и их родителями в неформальной обстановке; прогулка в парке, проведение досуга на открытом воздухе; формирование положительного отношения к аэробике и атлетическим снарядам.

В команду проекта включены двое проектантов, врач, психолог, педагог и тренер. Определена матрица ответственности и составлен сетевой график, выявлены риски с целью их нейтрализации, определены показатели эффективности реализации проекта. Участниками проекта являются учащиеся 7–10-х классов.

Критериями итоговой оценки эффективности проекта служат: рефлексия участников проекта и желание принимать участие в дальнейшем; количество времени, проведённого в Интернете за день, определённого с помощью компьютерной программы.

Для реализации профилактической программы интернет-зависимости на основе добровольного участия и с согласия родителей была сформирована группа из 150 учеников 7–10-х классов. Отметим, что в дальнейшем в мероприятиях могли принять участие все желающие школьники.

Для изучения мнения участников проекта по итогам проведения мероприятий методом экспресс-опроса опрошено 180 учащихся на предмет удовлетворённости их участием в профилактических мероприятиях.

С целью изучения эффективности экспериментального проекта — изучения изменений интернет-зависимости в контрольной и экспериментальной группах, с письменного согласия родителей и учеников для замера времени, проведённого времени в Интернете, 10 участникам проекта (экспериментальная группа) на телефон установлено приложение «Moment», которое считает общую длительность использования телефона в течение дня; фиксирует время и место использования телефона и длительность каждого использования; ведёт

статистику по использованию приложений. От родителей остальных участников профилактических мероприятий согласие на установку указанного приложения по разным причинам не было получено. Среди причин этого — отсутствие родителей на мероприятиях, нежелание учащихся обращаться с просьбой к родителям и другое. Для сравнения результатов была сформирована контрольная группа (количество участников — 10), по социально-демографическим признакам идентичная экспериментальной, но не принимавшая участия в экспериментальной программе. Её участникам также с письменного согласия родителей было установлено вышеуказанное приложение.

Результаты исследования и их обсуждение.

В ходе предпроектного анализа учащимся 7–10-х классов в форме группового анкетирования было предложено ответить на вопросы, касающиеся отношения к Интернету и потребности в нём, времени проведения в сети, влиянию Интернета на учёбу, их любимые занятия, в том числе фитнес.

Результаты анкетирования 250 учащихся 7–10-х классов показали, что абсолютное большинство старших школьников (88 %) считают Интернет полезным открытием, 8 % — бесполезной тратой времени и 4 % отметили, что им всё равно.

Более трети опрошенных (76 %) испытывают ежедневную потребность в Интернете. У 14 % опрошенных потребность войти в Интернет возникает периодически. Остальные отметили, что относятся равнодушно к Интернету.

При этом большинство (93 %) указали, что заходят в сеть каждый день на 3–5 часов и более. Более половины (55 %) отметили, что Интернет им помогает в учёбе, а 41 % — мешает их учёбе.

Вероятно, констатируя количество времени, проведённого в Интернете, учащиеся выделяют как позитивные, так и негативные последствия своего пребывания в нём.

Почти три четверти опрошенных (71 %) имеют какие-то увлечения в свободное время. Отметим, что почти половина школьников (45 %) считают Интернет своим увлечением, ещё 24 % постоянно играют в игры на компьютере, 16 % предпочитают активный отдых, 11 % любят «лежать на диване». 37 % опрошенных не считают себя интернет-зависимыми, но более половины (56 %) считают, что «зависят от Интернета», имея в виду, что не только играют в компьютерные игры, но и получают необходимую информацию для учёбы и ответов на волнующие их вопросы, проводят достаточно мно-

го времени в течение суток. Интернет-зависимость, с точки зрения учащихся, — это «невозможность прожить без Интернета», поскольку «с Интернетом легче выполнять домашние задания», «там можно всё прочитать» и другое.

По мнению опрошенных, профилактикой интернет-зависимости молодёжи могут быть спорт (62 %), общение со сверстниками (23 %), воспитание в семье (8 %), СМИ (3 %) и другие факторы (3 %).

Экспертам было предложено ответить на вопросы: Сколько часов подросток может проводить в сети без ущерба для здоровья? Какое влияние оказывает Интернет на учёбу? Нуждаются ли подростки в регулярных занятиях спортом, фитнесом? Может ли спорт и фитнес быть профилактикой интернет-зависимости у учеников старших классов?

Анализ ответов на данные вопросы показал, что абсолютное большинство из них придерживаются следующей позиции: подросток может проводить в сети без ущерба для здоровья от 1 до 3 часов. Это не расходится с позицией учёных, которые считают, что нормы времени, которое проводят подростки за компьютером, зависят от возраста ребёнка и технических характеристик компьютера [13].

Несмотря на то, что Интернет многим помогает в учёбе, подростки зачастую не могут контролировать время, проводимое в Интернете, «как правило, ещё и очень сердятся на тех, кто их отвлекает».

Есть подростки, которые лгут относительно потраченного времени: уменьшают его длительность или скрывают, «чем они там занимаются». Эксперты, в том числе врач и психолог, отметили, что у учащихся часто бывают головные боли, что может свидетельствовать как о больших нагрузках подростков, так и об их неумении отдыхать и распределять своё время.

Эксперты отметили, что, если подросток проводит время «за стрелялками» и другими агрессивными играми (или проводит время на порносайтах), то велика вероятность формирования агрессивного поведения, депрессий и тревоги.

Эксперты отметили большое значение семьи, хорошего климата в ней, доверительных отношений детей и родителей, личного примера родителей, что встречается не во всех семьях.

Не секрет, что многие «родители сами интернет-зависимы» и предпочитают время проводить в Интернете, а не на спортплощадке вместе со своими детьми. Все эксперты считают, что подрост-

ки нуждаются в регулярных занятиях спортом. Увлечение и занятия фитнесом, отметили они, могут быть профилактикой интернет-зависимости у учеников старших классов.

По итогам реализации проекта нами определена его эффективность по критериям, указанным выше. Численный состав участников профилактической программы увеличился со 150 человек до 280 к её завершению. Методом экспресс-опроса получена обратная связь от 180 участников профилактических мероприятий.

Анкета состояла из вопросов, позволяющих узнать мнение учащихся о реализованном проекте: Интересно ли вам участвовать в подобном

мероприятии? Есть ли у вас желание и в будущем принять участие в различных спортивных мероприятиях? Пригласили бы вы на следующее мероприятие своих друзей? Абсолютное большинство (89 %) отметили, что им было интересно участвовать в проведённых мероприятиях, потому что «вместе с друзьями хорошо провели свободное время» (91 % от числа выбравших этот ответ), «узнали много нового» и «узнали про фитнес» (по 75 %), «удалось проявить себя в соревнованиях, достичь успехов» (66 %). Хотели бы участвовать в следующих мероприятиях 83 % опрошенных, поскольку «участие добровольное» (94 % от числа выбравших этот ответ), «программа мероприятий

Результаты изменения в экспериментальной и контрольной группах показателя интернет-зависимости в ходе экспериментальной программы (Т-критерий Вилкоксона — Манна — Уитни)

№ п/п	До	После	Разность показателей	Модуль разности	Ранг
Экспериментальная группа					
1	8	4	–4	4	4,5
2	10	6	–4	4	4,5
3	7	5	–2	2	10
4	12	6	–6	6	1
5	10	6	–4	4	4,5
6	8	5	–3	3	8
7	7	4	–3	3	8
8	10	6	–4	4	4,5
9	9	6	–3	3	8
10	12	7	–5	5	2
В среднем	9,3	5,5		3,8	
Тэмп.					0
Изменения в экспериментальной группе $p < 0,05$					
Контрольная группа					
1	9	8	–1	1	5
2	10	8	–2	2	1,5
3	5	5	0	0	9
4	8	7	–1	1	5
5	12	11	–1	1	5
6	12	10	–2	2	1,5
7	5	5	0	0	9
8	6	5	–1	1	5
9	7	7	0	0	9
10	9	8	–1	1	5
В среднем	8,3	7,4		0,9	
Тэмп.					27
Изменения в контрольной группе $p > 0,05$					
Сравнение статистической значимости различий между Кгр и Эгр, при $p < 0,05$ $T_{кр} = 10$			Для экспериментальной группы значение критерия Вилкоксона — Манна — Уитни (0) меньше критического (10), что свидетельствует о статистической значимости изменений показателя в типичную сторону		Для контрольной группы значение критерия Вилкоксона — Манна — Уитни (27) больше критического (10), что свидетельствует об отсутствии статистической значимости изменений показателя

понравилась» (74 %), «сам принял активное участие» (65 %). Хотят пригласить на следующие мероприятия своих друзей 78 % опрошенных. Среди основных причин этого: «желание всегда быть вместе» (81 % от числа выбравших этот ответ), «общие интересы и увлечения» (77 %), «фитнес — это интересно и полезно» (63 %). Не было интересно 6 % учащихся.

Анализ статистических данных (*t*-критерий Вилкоксона — Манна — Уитни), полученных с мобильных телефонов экспериментальной и контрольной групп, показал, что у участников экспериментальной и контрольной групп количество времени, проведённого в Интернете, после внедрения проекта изменилось. Данные, представленные в таблице, свидетельствуют о том, что в экспериментальной группе эти изменения существенны, а в контрольной — нет, что свидетельствует об эффективности предлагаемого нами проекта.

Выводы. Проблема интернет-зависимости является одной из актуальных проблем современности. Необходимо осуществлять поиск возможностей для снижения компьютерной зависимости у учеников старших классов, а также проводить мероприятия, связанные с профилактикой аддиктивного поведения. Интернет-зависимость/интернет-аддикции — это одна из форм деструктивного поведения, характеризующаяся патологическим изменением потребностей и мотивов. Смыслообразующим мотивом деятельности человека становится потребность и навязчивое желание проводить длительное время в сети. Рассмотрение фитнеса прежде всего как социокультурного феномена позволяет изучать фитнес не только как физическое направление, связанное с двигательной активностью, но и как технологию, влияющую не только на физическую составляющую развития человека, но социальную и культурную.

Проведённое исследование показало, что большинство школьников испытывают ежедневную потребность в Интернете, около половины тратят на пользование Интернетом более 3–5 часов в день. Вместе с тем подросток может проводить в сети без ущерба для здоровья в сети не более 1 часа, и Интернет может мешать учёбе. Профилактика социальных отклонений должна включать в себя образовательный, психологический и социальный компоненты и осуществляться путём укрепления традиционных ценностей и положительным личным примером. Спорт и фитнес являются профилактикой интернет-зависимости учеников.

Результаты нашего исследования могут быть использованы в рамках учебно-воспитательного процесса в муниципальных образовательных учреждениях России и в вузах при подготовке специалистов по работе с молодёжью по направлению «Превентология в молодёжной среде».

Список литературы

1. Богомолова, М.А. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции / М.А. Богомолова, Т.С. Бузина // Мед. психология в России. — 2018. — Т. 10, № 2 (49). — С. 10.
2. Войскунский, А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете / А.Е. Войскунский // Мед. психология в России: электрон. — 2015. — № 4. (33). — С. 6.
3. Гуреева, А.Ю. Интернет-зависимость: современное состояние проблемы / А.Ю. Гуреева, С.В. Сизов // Бюл. мед. интернет-конф. — 2015. — Т. 5, № 2. — С. 127–129.
4. Жданова, М.А. Проблема интернет-зависимости подростков в отечественных и зарубежных исследованиях / М.А. Жданова // Письма в Эмиссия. Оффлайн. — 2018. — № 2. — С. 2589.
5. Крутько, И.С. Введение в превентологию / И.С. Крутько, А.В. Пономарёв. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 138 с.
6. Лысак, И.В. Компьютерная и интернет-зависимость: эволюция подходов к исследованию проблемы / И.В. Лысак // Мир науки, культуры, образования. — 2017. — № 4 (65). — С. 206–208.
7. Мельникова, М.Е. Психологические особенности возникновения интернет-зависимости / М.Е. Мельникова // Профессионализм учителя как условие качества образования : сб. науч. тр. IV междунар. форума по пед. образованию и регион. конф. ISATT. Ч. 2. — Казань : Отечество, 2018. — С. 28–32.
8. Овчарова, Р.В. Технологии практического психолога образования : учеб. пособие для практ. работников. — М. : Сфера, Юрайт-М, 2001. — 448 с.
9. Седова, К.С. Возможность детерминации и исследования досуговой социализации и досуговой самореализации личности через фитнес / К.С. Седова, А.Н. Аксёнова, Е.А. Сыскина // Социосфера. — 2014. — № 3. — С. 107–109.
10. Самойлик, А.И. Интернет-зависимость — актуальная проблема современного общества / А.И. Самойлик // Вестн. Череповец. гос. ун-та. — 2013. — № 2 (48). — С. 126–128.
11. Титова, В.В. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В.В. Титова, А.Л. Катков, Д.Н. Чугунов // Педиатр. — 2014. — № 4. — С. 132–139.
12. Швеи, В.С. Фитнес — новое понятие нового времени / В.С. Швеи // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 1. — С. 77–79.

13. Швец, Л. С. Сколько времени можно проводить за компьютером детям? Физическое развитие и воспитание ребёнка. Ребёнок старше 7 лет / Л. С. Швец // Glazastik.com: сайт «Глазастик». — 2019. — URL: <https://glazastik.com/можно-сидеть-за-компьютером-детям/>.

14. Щеголев, И. С. Фитнес как профилактика интернет-зависимости молодёжи / И. С. Щеголев // Инновационный потенциал: информационная, социальная и экономическая безопасность : материалы

международ. молодеж. науч.-исслед. конф. (Екатеринбург, 4–5 декабря 2017 г.). — Екатеринбург : УрФУ, 2017. — С. 861–865.

15. Щеголев, И. С. Профилактическая программа Интернет-зависимости подростков: вопросы реализации / И. С. Щеголев // Материалы XXII Международной конференции памяти проф. Л. Н. Когана: Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования. — Екатеринбург, УрФУ, 2019. — С. 662–670.

Поступила в редакцию 6 августа 2019 г.

Для цитирования: Попова, Н. В. Фитнес как технология профилактики интернет-зависимости молодёжи / Н. В. Попова, И. С. Щеголев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2020. — Т. 5, № 2. — С. 107–114.

Сведения об авторах

Попова Наталья Викторовна — кандидат философских наук, доцент кафедры организации работы с молодёжью института физической культуры, спорта и молодёжной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. NV_Popova@mail.ru

Щеголев Игорь Сергеевич — магистрант кафедры организации работы с молодёжью института физической культуры, спорта и молодёжной политики. Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина. Екатеринбург, Россия. kab1608@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2020, vol. 5, no. 2, pp. 107–114.

Fitness as a Technology of Prevention of Internet Addiction

N.V. Popova¹, I.S. Shchegolev²

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

¹NV_Popova@mail.ru, ²kab1608@mail.ru

The article contains the results of an analytical study conducted on the basis of school 113 of Yekaterinburg on the availability and degree of development of Internet addiction of students. One of the pressing problems of our time is the search for opportunities to reduce computer addiction in adolescence, as well as improving the effectiveness of its prevention. The aim of the study is the development and testing of a social project using fitness technologies to prevent youth Internet addiction. When conducting the study, we used the following methods: analysis of theoretical sources on the topic of research; questionnaires and expert interviews; design and experimental, comparative data analysis; methods of mathematical statistics. The essence of the proposed Project is to help schoolchildren see the negative effects of Internet addiction and make up for the lack of physical activity, to engage in regular physical exercises, using the capabilities of street workout and aerobics. Work on the Project included a series of successive stages from the development of the Charter of the Project to measuring the effectiveness of the project. A survey of 250 students in grades 7–10 showed that the vast majority of high school students (88%) consider the Internet a useful discovery, 8% consider it a waste of time, and 4% say that they “do not care”. From the point of view of students, Internet addiction is “the inability to live without the Internet,” since “it is easier to do homework with the Internet,” “you can read everything there,” and more. The analysis of statistical data obtained from the mobile phones of the project participants showed that the amount of time spent on the Internet after the implementation of the project has changed. The results of the study showed that sports and fitness are prevention of Internet addiction of students.

Keywords: *youth, schoolchildren, Internet addiction, prevention, fitness, project.*

References

1. Bogomolova M.A., Buzina T.S. Internet-zavisimost: aspekty formirovaniya i vozmozhnosti psikhologicheskoy korrektsii [Internet addiction: aspects of formation and possibilities of psychological correction]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii* [Medical psychology in Russia], 2018, vol. 10, no. 2 (49), p. 10. (In Russ.).
2. Voyskunskiy A.Ye. Kontseptsii zavisimosti i prisutstviya primenitel'no k povedeniyu v Internete [The concept of dependence and presence in relation to behavior on the Internet]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii*: [Medical psychology in Russia], 2015, no. 4 (33), p. 6. (In Russ.).
3. Gureyeva A.Yu., Sizov S.V. Internet-zavisimost': sovremennoye sostoyaniye problemy [Internet addiction: current state of the problem]. *Byulleten meditsinskikh internet-konferentsiy* [Bulletin of medical Internet conferences], 2015, vol. 5, no. 2, pp. 127–129. (In Russ.).
4. Zdanova M.A. Problema internet-zavisimosti podrostkov v otechestvennykh i zarubezhnykh issledovaniyakh [The problem of Internet dependence of adolescents in domestic and foreign studies]. *Pis'ma v Ehmissiya.Offlayn* [The Emissia Offline Letters], 2018, no. 2, p. 2589. (In Russ.).
5. Krut'ko I.S., Ponomaryov A.V. *Vvedeniye v preventologiyu* [Introduction to Preventology]. Yekaterinburg, 2019. 138 p. (In Russ.).
6. Lysak I.V. Komp'yuternaya i internet-zavisimost': evolyutsiya podkhodov k issledovaniyu problemy [Computer and Internet dependence: the evolution of approaches to the study of the problem]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 2017, no. 4 (65), pp. 206–208. (In Russ.).
7. Mel'nikova M.Ye. Psikhologicheskiye osobennosti vozniknoveniya internet-zavisimosti [Psychological features of the emergence of Internet addiction]. *Professionalizm uchitelya kak usloviye kachestva obrazovaniya: sbornik nauchnykh trudov IV mezhdunarodnogo foruma po pedagogicheskomu obrazovaniyu i regional'noy konferentsii* [Teacher's professionalism as a condition of the quality of education: a collection of scientific papers of the IV International Forum on Teacher Education and the Regional Conference], 2018, part 2, pp. 28–32. (In Russ.).
8. Ovcharova R.V. *Tekhnologii prakticheskogo psikhologa obrazovaniya* [Technology practical psychologist education]. Moscow, 2001. 448 p. (In Russ.).
9. Sedova K.S., Aksenova A.N., Syskina Ye.A. Vozmozhnost' determinatsii i issledovaniya dosugovoy sotsializatsii i dosugovoy samorealizatsii lichnosti cherez fitness [The possibility of determination and research of leisure socialization and leisure self-realization of the individual through fitness]. *Sotsiosfera* [Sociosphere], 2014, no. 3, pp. 107–109. (In Russ.).
10. Samoylik A.I. Internet-zavisimost' — aktual'naya problema sovremennogo obshchestva [Internet addiction is an actual problem of modern society]. *Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Cherepovets State University], 2013, no. 2 (48), pp. 126–128. (In Russ.).
11. Titova V.V., Katkov A.L., Chugunov D.N. Internet-zavisimost': prichiny i mekhanizmy formirovaniya, diagnostika, podkhody k lecheniyu i profilaktike [Internet addiction: causes and mechanisms of formation, diagnosis, approaches to treatment and prevention]. *Pediatr* [Pediatrician], 2014, no. 4, pp. 132–139. (In Russ.).
12. Shvets V.S. Fitnes — novoye ponyatiye novogo vremeni [Fitness — a new concept of new time]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: education, education, training], 2013, no. 1, pp. 77–79. (In Russ.).
13. Shvets L.S. Skol'ko vremeni mozžno provodit' za komp'yuterom detyam? Fizicheskoye razvitiye i vospitaniye rebenka. Rebenok starshe 7 let [Ow much time can children spend at the computer? Physical development and parenting. Child over 7 years old]. *Glazastik.com: sayt «Glazastik»* [Glazastik.com: Glazastik website]. Available at: <https://glazastik.com/mozhno-sidet'-za-komp'yuterom-detyam> (In Russ.).
14. Shchegolev I.S. Fitnes kak profilaktika internet-zavisimosti molodyozhi [Fitness as a prevention of Internet addiction among young people]. *Innovatsionnyy potentsial: informatsionnaya, sotsial'naya i ekonomicheskaya bezopasnost* [Innovation potential: information, social and economic security: materials of the Intern. youth scientific research. conference.]. Yekaterinburg, 2017. Pp. 861–865. (In Russ.).
15. Shchegolev I.S. Profilakticheskaya programma internet-zavisimosti podrostkov: voprosy realizatsii [The preventive program of Internet addiction of adolescents: implementation issues]. *Materialy XXII Mezhdunarodnoy konferentsii pamyati prof. L.N. Kogana «Kultura, lichnost, obshchestvo v sovremennom mire: metodologiya, opyt empiricheskogo issledovaniya»* [Materials of the XXII International Conference of Memory of prof. L.N. Kogan “Culture, personality, society in the modern world: methodology, experience of empirical research.]. Yekaterinburg, 2019. Pp. 662–670. (In Russ.).