

Таблиця 1 – Мінімальний тижневий руховий обсяг занять фізичними вправами

№ п/п	Вправи	Обсяг навантаження	
		чоловіки	жінки
1	Оздоровчий біг, км	15–17	12–14
	або ходьба на лижах, км;	22–24	16–18
	стрибки на місці через скакалку, кількість разів;	–	350
	прискорена ходьба, км	–	21–35
2	Підтягування на щабліні, кількість разів;	70–85	–
	те ж саме з вису лежачи на низькій щабліні (110–120 см), кількість разів	–	85–95
	або згинання й розгинання рук в упорі лежачи;	120–140	–
	те ж саме в упорі на опорі висотою 50 см, кількість разів	–	210–220
3	Піднімання прямих ніг з положення лежачи на спині, кількість разів	140–160	–
	Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені, кількість разів	–	100–120
4	З основної стійки наклони тулуба уперед-униз з прямими ногами, кількість разів	90–120	90–120

Здоров'я є найважливішою передумовою отримання якісної освіти в молодості та подальшого її вдосконалення. Зв'язок здоров'я зі здатністю до ефективної праці і підвищення особистого та суспільного добробуту є очевидним фактом. Низький рівень здоров'я населення перешкоджає розвиткові економіки країни і стає загрозою її безпеки.

**Зінчина О. Б.**

*Харківський національний університет  
міського господарства імені О. М. Бекетова*

## **ІНТЕРНЕТ-АДДИКЦІЯ ЯК РИЗИК СУЧАСНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДІ**

Особливої актуальності в умовах сучасного інформаційного суспільства набувають мас-медіа як агенти соціалізації молоді, яка є найбільш активним користувачем нових медіа. Вони є виступають доступним джерелом інформації, яке, з одного боку, відкриває можливість освоєння культурного багажу всього суспільства, а з іншого, містять низку ризиків. Розширення числа радіо- й телеканалів, що конкурують між собою, ускладнення жанрово-тематичної структури їхніх програм, велика кількість різноманітної друкованої продукції, розвиток мережі Інтернет створили в останні роки якісно новий медіапростір, до якого людина «підключається» з самого раннього дитинства. Все це дозволяє розглядати соціалізацію в сучасному суспільстві як медіасоціалізацію.

Сьогодні, коли медіа стали невід'ємною складовою нашого життя, обговорюється і досліджується феномен залежності, пристрасі до віртуального простору. Якщо раніше ми могли говорити про своєрідну телеманію, то зараз –

про Інтернет-адикцію, яку за симптомами можна ставити поряд з залежностями, як куріння, вживання алкоголю і наркотичних препаратів. Інтернет-адикція визначається як нав'язливе прагнення використовувати Інтернет та надлишкове користування ним, неспроможність людини вийти з мережі та постійне бажання потрапити туди.

Дослідники називають декілька її проявів. Перший з них – цілеспрямоване очікування доступу до віртуального середовища. Потім з'являється стан ейфорії під час перебування у віртуальному просторі, зростає час, проведений перед монітором комп'ютера. Наступні симптоми обмежують соціальну активність індивіда: спершу людина починає ігнорувати членів референтних груп (родичів, найближчих друзів); далі вона почуває себе некомфортно у реальності, поза віртуальним спілкуванням у неї виникає відчуття порожнечі, депресії, роздратованості (своєрідна «ломка»); зрештою, втрачається соціальна активність, наслідком чого може бути розпад сім'ї, проблеми з навчанням чи роботою тощо. Фактично віртуальне середовище виглядає навіть більш адекватним, ніж реальний світ, віртуальний образ витісняє реальну особистість. Можливість перевтілитися в когось, ким ти не є насправді, в «ідеальну особистість» відкриває для молодих людей нові відчуття. Психологи виділяють декілька типів Інтернет-адикції: нав'язливий веб-верфінг, тобто довгі мандри в Інтернеті в пошуках інформації (не завжди корисної і потрібної); пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств; ігрова залежність, захопленість комп'ютерними іграми, в тому числі в мережі; нав'язлива фінансова потреба – гра в азартні ігри в Інтернеті, непотрібні покупки в Інтернет-магазинах або участь в Інтернет-аукціонах; пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет; кіберсексуальна залежність.

Для попередження ризиків «хибної» (за П. Штомпокою) соціалізації та підвищення соціальної психологічної безпеки молоді в медіапросторі необхідними є наступні кроки. Перш за все усвідомлення та обговорення проблеми медіасоціалізації сучасної молоді. По-друге, прийняття на себе відповідальності всіма членами Інтернет-спільноти, як творців сервісів і розробників програмних продуктів, так і простих користувачів. По-третє, обов'язковим є формування у молодих українців медіакультури і медіаграмотності, яке б відбувалося на рівні традиційних соціалізаційних інститутів, перш за все, сім'ї, освіти. Медіаосвіта як процес розвитку й саморозвитку особистості на матеріалах та за допомогою засобів масової комунікації покликана формувати культуру комунікації, уміння усвідомлено сприймати, критично осмислювати, інтерпретувати медіатексти з метою розширення загальних, соціокультурних та професійно значущих знань, комунікативних та творчих здібностей.