

УДК 37.013.42

## ЗАВИСИМОСТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## DEPENDENCES OF MODERN YOUTH AND THEIR IMPACT ON A HEALTHY LIFESTYLE

**Питкин Виктор Александрович**

старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта,  
Кубанский государственный  
технологический университет  
irvik25@mail.ru

**Короткова Софья Николаевна**

студентка группы 21-Э-ЭБ2,  
Институт экономики управления и бизнеса,  
Кубанский государственный технологический университет  
korotkova03@mail.ru

**Аннотация.** Современная молодёжь сталкивается с множеством зависимостей, которые могут серьёзно повлиять на их здоровый образ жизни. Одной из наиболее распространённых является зависимость от социальных сетей и гаджетов. Многие молодые люди проводят часы за экранами телефонов и компьютеров, утрачивая время, необходимое для учёбы, работы, социальных контактов и занятий спортом. Другой распространённой зависимостью является употребление алкоголя и наркотиков. Многие молодые люди начинают употреблять алкоголь или наркотики в качестве способа расслабления и ухода от проблем. Однако, это может привести к серьёзным последствиям, включая нарушение психического и физического здоровья, зависимость и социальную деградацию. Также нельзя забывать о зависимости от игр и азартных развлечений, которые могут привести к финансовым проблемам, утрате интереса к реальной жизни и социальной изоляции. Все эти зависимости могут серьёзно повлиять на здоровый образ жизни молодых людей, ограничивая их возможности и уменьшая качество жизни. Поэтому важно осознавать причины возникновения зависимостей и бороться с ними, делая выбор в пользу здорового образа жизни и развития личности.

**Ключевые слова:** зависимости, здоровый образ жизни, студенты, психическое здоровье, физическое здоровье, влияние, навыки, аддикции.

**Pitkin Victor Alexandrovich**

Senior Lecturer of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
irvik25@mail.ru

**Korotkova Sofia Nikolaevna**

Student of group 21-E-EB2,  
Institute of Management Economics  
and Business,  
Kuban State Technological University  
korotkova03@mail.ru

**Annotation.** Today's youth are faced with many addictions that can seriously affect their healthy lifestyle. One of the most common is addiction to social networks and gadgets. Many young people spend hours in front of their phones and computers, wasting the time they need to study, work, socialize and play sports. Another common addiction is the use of alcohol and drugs. Many young people turn to alcohol or drugs as a way to relax and get away from problems. However, this can lead to serious consequences, including mental and physical health problems, addiction and social degradation. Also, we should not forget about the dependence on games and gambling, which can lead to financial problems, loss of interest in real life and social isolation. All these addictions can seriously affect the healthy lifestyle of young people, limiting their opportunities and reducing their quality of life. Therefore, it is important to be aware of the causes of addictions and fight them, making a choice in favor of a healthy lifestyle and personal development.

**Keywords:** addictions, healthy lifestyle, students, mental health, physical health, influence, skills, addictions.

**П**онятие зависимости является наиболее многозначным. Узкое понимание термина нашло отражение в определении М. Кордуэлла, согласно которому зависимость означает такую разновидность расстройства личности, при которой возникает потребность в поддержке других людей или опоре на них в связи с неспособностью принятия индивидом простейших самостоятельных решений при одновременном ощущении чувства неадекватности и беспомощности. В широком значении «зависимость» характеризует состояние необходимости или потребности в чем-то или ком-то для поддержки либо для функционирования или выживания [1].

Для изучения проблемы был проведен анонимный опрос 20 студентов, обучающихся в КубГТУ, в возрасте 18–22 лет. Опрос выявил распространённые зависимости современной молодёжи, а с помощью анализа и обобщения литературных источников

удалось установить причины возникновения аддикций и оценить их влияние на здоровый образ жизни.

Самой распространённой зависимостью среди молодёжи на сегодняшний день является курение. Табак или курительные смеси – это психоактивные вещества, действующее как наркотик и вызывающее привыкание (зависимость). Систематическое курение табака способствует формированию таких распространённых заболеваний, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца [2].

Проведенный опрос показал, что доля курящих составляет 60 %, остальные 40 % опрошиваемых не имеют склонности к данному роду зависимости. Основными причинами курения являются: стресс, психическая нестабильность, отсутствие внутренней дисциплины и жизненных целей.

Многочисленные исследования и клинические наблюдения показывают, что алкоголь негативно влияет на печень, мозг и другие органы. Нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила и точность движений. Употребление алкоголя отрицательно влияет и на деятельность сердечно-сосудистой системы [2].

Анонимный опрос также показал, что: доля опрошенных, употребляющих алкоголь часто составляет 30 %, употребляющих редко составляет 60 %, доля не употребляющих вообще составляет 10 %. К причинам возникновения алкогольной зависимости относят стресс, недостаточное культурное развитие, смерть близких, внутренние конфликты, нехорошее социальное окружение, наследственность.

Под виртуальной зависимостью молодежи следует понимать снижение когнитивных навыков и отсутствие коммуникации человека с окружением в условиях, предъявляемых данному человеку той социальной средой, в которой он существует [3].

Следующие вопросы, показали, что: доля опрошенных, проводящих большую часть своего времени в виртуальном пространстве составляет 10 %, остальные 90 % не имеют склонности к данной зависимости. К основным факторам приобретения виртуальной зависимости относят: детские травмы, неблагоприятная психологическая обстановка в семье, стресс, депрессия, проблемы в коммуникации с людьми, апатия.

Важно осознавать, что здоровый образ жизни не только помогает избежать зависимостей, но и является ключом к долгому и счастливому жизненному пути. Правильное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек и умеренность во всем – это основные составляющие здорового образа жизни. Молодежь должна понимать, что здоровье – это ее главный капитал, который нужно беречь и укреплять. Особое внимание необходимо обратить на такое понятие как «культура здоровья». Кроме того, необходимо сформировать у студентов осознанную потребность в физической активности, здоровом образе жизни и сохранении собственного здоровья. Таким образом, для приобщения студентов к здоровому образу жизни необходимо проводить мероприятия, раскрывающие различные аспекты ЗОЖ, используя различные формы обучения (лекции, семинары и т. д.) [4, 5, 6].

## Литература

1. Светличная Т.Г. Феномен зависимости: терминологический анализ / Т.Г. Светличная, Л.И. Меньшикова, Е.А. Смирнова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2018. – № 1.
2. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни : учеб. пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет // Электронные данные. – Пермь, 2020.
3. Яковлева Е.П. Виртуальная зависимость молодежи в условиях цифровой трансформации Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова / Е.П. Яковлева, Н.А. Ефремова. – Якутск.
4. Питкин В.А. Физическая культура и оздоровительные технологии в физическом воспитании студентов / В.А. Питкин, Л.А. Холодная, Ю.В. Сумарокова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 321–327.
5. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования // В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.
6. Отношение студентов к здоровому образу жизни / В.С. Гринченко [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. – № 1. – С. 18–25.

### References

1. Svetlichnaya T.G. Dependence phenomenon: terminological analysis / T.G. Svetlichnaya, L.I. Menshikova, E.A. Smirnova // Social aspects of public health. – 2018. – № 1.
2. Chedov K.V. Physical culture. Healthy lifestyle : textbook / K.V. Chedov, G.A. Gavronina, T.I. Chedova; Perm State National Research University. – 2020.
3. Yakovleva E.P. Virtual dependence of youth in the context of digital transformation M.K. Ammosova / E.P. Yakovleva, N.A. Efremova. – Yakutsk.
4. Pitkin V.A. Physical culture and health technologies in the physical education of students / V.A. Pitkin, L.A. Kholodnaya, Yu.V. Sumarokova // Scientific notes of the University P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 321–327.
5. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education / V.A. Pitkin // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.
6. The attitude of students to a healthy lifestyle / V.S. Grinchenko [et al.] // News of the Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2022. – № 1. – P. 18–25.