

**ЭНЕРГЕТИКИ. АНАЛИЗ ВОСПРИЯТИЯ СТУДЕНТАМИ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ СТИМУЛЯТОРОВ**

Пастушенко Евгений Евгеньевич
заслуженный тренер России

Пастушенко Евгения Евгеньевна
доценты

Московский государственный
областной университет

Умаров Мурад Мухамедович
к.т.н., доцент

Московский государственный технический
университет им. Н.Э. Баумана
(национальный исследовательский университет)

Пастушенко Александра Евгеньевна
студент

Московский финансово-промышленный
университет «Синергия»

Аннотация: В статье рассмотрены реальные знания студентов 1-4 курсов московских университетов об энергетических стимуляторах – «энергетиках». Возраст студентов 18-22 года. Состав исследуемых – юноши и девушки в количестве 258 человек. В статье был проведен метод анализа документальных материалов, таких как законопроект № 31191-6 «Об ограничениях в сфере розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков». В ходе исследования литературных и интернет источников в статье нашли свое отражение мнения юристов, законодательно отвечающие на вопросы об употреблении энергетических напитков. Основным методом исследования в статье является метод опроса. Он был сформирован с помощью создания анкеты в Google-форме. Исследование показало, что многие студенты имеют неправильное представление о пользе и вреде энергетических напитков. Наша задача (преподавателей) – информировать студентов о вреде при употреблении энергетических стимуляторов. Так же необходима наглядная агитация на всероссийском уровне в учебных заведениях, средств массовой информации (СМИ) и т.п. Цель исследования: выявить какое

количество студентов в процентном соотношении употребляют энергетические напитки. Знают ли эти студенты о вреде энергетических напитков. Задачи исследования: провести опрос студентов на предмет выявления употребления энергетических напитков; провести опрос студентов с целью выяснения знают ли они о вреде энергетических стимуляторов; подвести итог работы, сделав соответствующие выводы.

Ключевые слова: энергетики, энергетические стимуляторы, студенты, занятия в вузе.

ENERGY. ANALYSIS OF STUDENTS' PERCEPTION OF ENERGY STIMULANTS

Pastushenko Evgeny Evgenievich
Pastushenko Evgeniya Evgenievna
Umarov Murad Mukhamedovich
Pastushenko Alexandra Evgenievna

Abstract: The article examines the real knowledge of students of 1-4 courses of Moscow universities about energy stimulants – "power engineers". The age of students is 18-22 years. The composition of the subjects – boys and girls in the number of 258 people. The article carried out a method of analyzing documentary materials such as Bill No. 31191-6 "On restrictions in the retail sale and consumption of tonic soft and low-alcohol beverages". In the course of the study of literary and Internet sources, the article reflects the opinions of lawyers who legally answer questions about the use of energy drinks. The main method of research in the article is the survey method. It was formed by creating a questionnaire in a Google form. The study showed that many students have a misconception about the benefits and harms of energy drinks. Our task (teachers) is to inform students about the dangers of using energy stimulants. There is also a need for visual agitation at the All-Russian level in educational institutions, mass media, etc. The purpose of the study is to identify how many students consume energy drinks in percentage ratio. Do these students know about the dangers of energy drinks? Research objectives: to conduct a survey of students to identify the use of energy drinks; to conduct a survey of students in order to find out if they know about the dangers of energy stimulants; to summarize the work by making appropriate conclusions.

Key words: power engineers, energy stimulants, students, university classes.

Введение

Предисловие. «Ведя занятие по физической культуре на стадионе, я с ужасом заметил, что студент открыл запотевшую (видимо приятно-холодную) баночку с энергетическим напитком известной рекламируемой марки и жадно пьет её. На запрещение употребления этого напитка среагировал непонимающим взглядом...». Цитата из рассказа коллеги.

В последние годы у нашей молодежи стало модно употреблять энергетические напитки. Если открыть любую рекламную компанию энергетических напитков, то там будет сказано, что при употреблении стимулирующего коктейля пополняются энергетические ресурсы организма. Плюс еще и витамины! Но это неправда. Энергетические напитки лишь стимулируют сердце, сосуды, нервную, эндокринную системы. Вследствие этого организм испытывает серьезный стресс и начинает работать с повышенной нагрузкой, выпуская в кровь большие дозы адреналина. Последний вызывает эффект эйфории, гиперактивности. В этом состоянии значительно ухудшается износостойчивость организма, снижается ресурс внутренних органов [1].

Мы отовсюду слышим, что в последнее время участились случаи негативного воздействия нагрузки на уроках физической культуры, в том числе гибели детей, особенно подросткового возраста [2, с. 39]. А если предположить, что наряду с экологией, приемом медикаментозных средств, неправильно подобранной нагрузки отрицательное воздействие имеет и прием этих энергетических напитков – энергетических стимуляторов. Раз есть влияние этих стимуляторов на сердечно-сосудистую систему, значит это напрямую касается нас – преподавателей физической культуры.

Существует много инструкций по технике безопасности, если с учащимся случится несчастный случай и т.п. Также есть предложения разработать дополнительные меры по технике безопасности на дистанционных занятиях по физической культуре [3, 236]. Всему, конечно, этому можно и нужно следовать, но самая главная наша задача предотвратить последствия незнания о негативном влиянии потребления энергетиков.

Разберем законодательную базу. Еще в 2012 году был разработан законопроект № 31191-6. Об ограничениях в сфере розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков и о внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях. Субъект права законодательной инициативы: Народное

Собрание (Парламент) Карачаево-Черкесской Республики. [4]. На что было Постановление Государственной Думы Федерального Собрания РФ от 13 ноября 2012 г. N 1112-6 ГД "О проекте федерального закона N 31191-6 "Об ограничениях в сфере розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков и о внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях": 1. отклонить проект федерального закона N 31191-6 "Об ограничениях в сфере розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков и о внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" [5]. Ответы юристов звучат неоднозначно. Частнопрактикующий юрист, член АЮР Васильев А.В. отмечает, что распитие тонизирующих безалкогольных напитков в детских, образовательных и медицинских организациях, в местах проведения культурно-массовых мероприятий с участием подростков и молодежи может повлечь за собой наложение административного штрафа по статьям 6.10, 14.16, 20.20 и 20.22 КоАП РФ. По состоянию на 15.01.2021 г. Запрет на продажу действует в Чеченской республике, в Ставропольском, Краснодарском крае и во многих других областях, включая Московскую («Закон Московской области от 30.03.2015 N 40/2015-ОЗ «Об установлении ограничений розничной продажи слабоалкогольных и безалкогольных тонизирующих напитков на территории Московской области»). Всего около 40 регионов согласны с вышеупомянутыми ограничениями [6]. Хотя, юрист Кучина Е.Ю. считает, что на законодательном уровне таких запретов не существует (ответ на вопрос об употреблении энергетических напитков в школе). [7].

В нашей статье идет речь о молодежи 18-22 лет. Для совершеннолетней молодежи не существует запретов на продажу энергетиков. Мало того, во всех средствах массовой информации (СМИ), в том числе и на федеральных каналах идет реклама этих напитков. А о вреде энергетических стимуляторов никто не задумывается.

Все это напоминает ситуацию с продажей огнестрельного оружия в США. Все понимают, что это опасно, может привести к тяжелым необратимым последствиям, но продолжают это делать. Потому что есть Закон.

Цель нашего исследования: выявить, какое количество студентов в процентном соотношении употребляют энергетические напитки. Знают ли эти студенты о вреде энергетических напитков.

Задачи исследования:

- провести опрос студентов на предмет выявления употребления энергетических напитков;
- провести опрос студентов с целью выяснения знают ли они о вреде энергетических стимуляторов;
- подвести итог работы, сделав соответствующие выводы.

Организация и методы исследования

Для проведения исследования была проведен метод опроса с помощью создания анкеты в Google-формы. В опросе участвовали студенты юноши и девушки 18-22, учащиеся московских вузов. Опрос состоял из следующих пунктов:

1. Возраст, пол;
2. Употребляете ли вы энергетические напитки: да ____, нет ____.
3. Если на 2 пункт ответ «да», то с какой регулярностью (сколько раз): в день ____, в неделю ____, в месяц ____, иное ____.
4. Есть ли желание употреблять энергетики: больше ____, меньше ____, отказаться ____, начать ____, иное.
5. Знаете ли вы о вреде энергетиков: да ____, нет ____, иное ____.

Результаты и их обсуждение

В опросе участвовало 258 респондентов. Рассмотрим их ответы в анкете.

Пункт 1. В опросе приняли участие 186 юношей и 72 девушки в возрасте 18-22 года, учащиеся 1-4 курсов московских вузов.

Пункт 2. Из 286 опрошенных 29% сказали, что употребляют энергетики. Из оставшихся 71 % половина сказали, что пробовали, или пьют очень редко «за компанию», но на регулярной основе не употребляют.

Пункт 3. Из употребляющих энергетики студентов 20% употребляют ежедневно. Некоторые студенты ответили, что иногда их доза превышает 2 банки в день. 45% студентов еженедельно употребляют 1-2 баночки стимулятора, 25% ответило, что употребляют нерегулярно энергетики.

Пункт 4. На вопрос есть ли желание отказаться от энергетиков, только единицы ответили «да». Большая часть студентов, которая употребляет энергетики ответила, что наоборот, употребляла бы регулярно, просто сейчас на это не всегда хватает денежных средств.

На вопрос о вреде энергетиков 37% студентов ответили, что что-то где-то слышали об этом. Но больше информации к ним поступает о пользе энергетиков. Конкретно о пользе влияния энергетиков на противоседативное

состояние – «после них не хочется спать», улучшение работы мозга – «лучше соображаешь», улучшение физических качеств – «легче бегается, прибавляется сила». Также студенты заявили, что знают, что в энергетиках содержатся витамины, которые, естественно, полезны. На конкретный вопрос, что вредного в энергетиках был ответ, что нельзя употреблять больным людям, беременным женщинам, может быть детям, а их студенческим молодым здоровым организмам не может повредить энергетик. Поэтому запреты их не касаются.

Заключительный этап опроса проходил в мае 2022 года на занятии по физической культуре. Место проведения стадион «Сокол» город Москва. Среди вековых тополей, отбрасывающих тень на газон, гуляла молодая мама с ребенком в коляске. На месте, где должна быть детская бутылочка, была воткнута баночка с энергетиком. Мама, довольная погодой, обстановкой и спящим ребенком неспешно пила энергетик из банки...

Заключение

Исследование показало, что многие студенты имеют неправильное представление о пользе и вреде энергетических напитков. Наша задача (преподавателей) – информировать студентов о вреде при употреблении энергетических стимуляторов. Также необходима наглядная агитация на всероссийском уровне в учебных заведениях, сми и т.п.

Список литературы

1. Хайруллин А.И. Энергетические напитки – вред или польза // Белярская КРБ : [website]. – 2021. – URL: <https://beloyarskaya-crb.ru/info/articles/energeticheskie-napitki-vred-ili-polza/> (дата обращения 15.06.2022).
2. Храмцов П.И. Функциональное тестирование обучающихся при организации безопасных для здоровья занятий физической культурой / П.И. Храмцов, Н.О. Березина, Е.В. Разова, И.В. Кулишенко, С.Н. Храмцова // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2020. – № 4-2020. – С. 39.
3. Пастушенко Е.Е. Возможные дополнительные меры по технике безопасности на занятиях физической культурой на дистанционном обучении / Е.Е. Пастушенко, Е.Е. Пастушенко, М.М. Мурадов, Е.Ю. Балашова, М.В. Наумов // Modern Humanities Success. – 2022. – № 6. С. 236.
4. Об ограничениях в сфере розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков и о внесении

изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях (проект федерального закона N 31191-6, 2012 г.) // СОЗД : [website]. – URL: <https://sozd.duma.gov.ru/bill/31191-6> (дата обращения 15.06.2022).

5. Постановление Государственной Думы Федерального Собрания РФ от 13 ноября 2012 г. N 1112-6 ГД "О проекте федерального закона N 31191-6 "Об ограничениях в сфере розничной продажи и потребления тонизирующих безалкогольных и слабоалкогольных напитков и о внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях" // Гарант : [website]. – URL: <https://base.garant.ru/70271964/#friends> (дата обращения 15.06.2022).

6. Васильев А.В. Можно ли употреблять энергетики в стенах школы? // Юридическая социальная сеть. 9111.ru [website]. – URL: <https://www.9111.ru/questions/18156693/> (дата обращения 15.06.2022).

7. Кучина Е.Ю. Можно ли употреблять энергетики в стенах школы? // Юридическая социальная сеть. 9111.ru [website]. – URL: <https://www.9111.ru/questions/18156693/> (дата обращения 15.06.2022).