

-персонализировать тренировку в соответствии с этим уровнем. .

-создавать атмосферу соперничества [3].

3. *Zombies, Run*. Это приложение мотивирует при выполнении кардиотренировок: студенты должны бежать быстрее, чтобы спастись от преследующих зомби.

4. *Pokémon Go*. Играя в эту игру, студенты должны много ходить, чтобы собирать новых персонажей и зарабатывать баллы. Во время игры студенты также побывают в разных местах вашего города и познакомятся с новыми людьми.

5. *Charity Miles*. Это приложение помогает заработать деньги за каждый пройденный километр, в том числе и при беге, которые затем можно пожертвовать на благотворительность. Чем больше километров пройдут (пробегут) студенты, тем больше пожертвований они смогут сделать.

6. “*TikTok challenge*”. Преподаватель может запустить “*TikTok challenge*” с необычным выполнением упражнений с использованием фитбола под хиты музыки у молодежи, а учащиеся должны повторить “*TikTok challenge*”. Второе задание будет в том, чтобы каждый из учащихся придумал свой “*TikTok challenge*”, самый лучший мини-видеоролик будут разучивать все обучающиеся [2].

*Библиографический список:*

1. *Богиева, Т. Р.* Преимущества и недостатки применения традиционных и нетрадиционных методов преподавания в образовательных учреждениях СПО / Т. Р. Богиева. Текст: непосредственный // *Инновационная наука*. 2016. № 4. С. 139-141.

2. *Дворянчиков, Я. В.* Социальные сети как инструмент популяризации массовой культуры / Я. В. Дворянчиков, Е. С. Шепелева. Текст: непосредственный // *Форум молодёжной науки*. 2021. № 2. С. 29-33.

3. *Зеленин, Л. А.* Научно-теоретические основы приобретения знаний с использованием тренажёрных устройств на занятиях физической культурой / Л. А. Зеленин, А. Н. Леготкин. Текст: непосредственный // *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2017. № 1 (12). С. 51-57.

4. *Морозова, Л. В.* Фитнес как средство формирования у студентов моделей гендерного поведения и здорового образа жизни / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова. Текст: непосредственный // *Управленческое консультирование*. 2013. № 6. С. 128-133.

УДК 613.6.01

Скибо С.Д., Елин Г.В.

Skibo S.D., Elin G.V.

*Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия*

*The Ural State University of Railway Transport,  
Yekaterinburg, Russia  
super.skibo@mail.ru*

**ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

**BAD HABITS AND THEIR PREVENTION AMONG YOUTH**

*Аннотация.* В работе представлена актуальная проблема современности – пагубное влияние алкоголя на организм человека. Проведен анализ социологического исследования распространения употребления алкогольных напитков среди студентов. Предложена профи-

лактическая программа противоалкогольного воспитания молодежи и формы ее реализации в период обучения в вузе.

*Annotation.* The paper presents an actual problem of our time - the harmful effects of alcohol on the human body. The analysis of the sociological study of the distribution of the use of alcoholic beverages among students was carried out. A preventive program of anti-alcohol education of young people and the forms of its implementation during the period of study at the university are proposed.

*Ключевые слова:* алкоголизм, профилактика, противоалкогольное воспитание.

*Key words:* alcoholism, prevention, anti-alcohol education.

С каждым годом все больше людей становятся жертвами алкогольной зависимости, которая рушит семьи и жизни людей, доводит их до отчаянья. По данным ВОЗ Россия входит в двадцатку самых «пьющих» стран в мире (ежегодно от алкоголизма умирают 400 тыс. человек) [2].

Особо остро стоит проблема алкоголизации среди молодежи в период с 12 до 22 лет алкоголь употребляют до 82% (ежедневно употребляют алкоголь 33% юношей и 20% девушек). По статистике 25% молодых людей в возрасте 20–39 лет погибает от причин, связанных с употреблением алкоголя [4].

На протяжении многих лет ученые осуществляют поиск мер борьбы с алкогольной зависимостью. Болезнь лучше предупредить, чем ее лечить, поэтому профилактика должна занимать одно из значимых мест предупреждения алкогольной зависимости особенно среди молодежи.

*Целью работы* явилось провести анализ распространенности употребления алкогольных напитков среди студентов, предложить рекомендации по ее профилактике.

Исторические исследования показывают, что алкогольные напитки присутствуют в жизни человека с незапамятных времен. Найденный в Китае сосуд с остатками древнего алкоголя датируется датой 10 тысяч лет до нашей эры [6]. Алкоголь для жителей Древнего мира не был обыденностью: его использовали на больших праздниках, в ритуалах и богослужениях. Вино, как символ энергии плодородия воспевалось древними греками в легендах и мифах: считалось, что Бог вина Дионис покровительствует искусству, вдохновению и религиозному экстазу. Даже в христианской вере существует обряд «Евхаристия», заключающийся в освящении хлеба и вина [3].

В зависимости от климата и флоры регионов путем брожения создавались: вино (виноград), пиво (солодовые культуры), сидр (плодовый сок), байцзю (рисовая настойка), медовуха (мед) и многие другие напитки.

С увеличением численности жителей Европейского континента и отсутствием гигиенических норм очень часто происходили вспышки вирусных инфекций. Одной из них является холера – острая кишечная инфекция, которая распространялась через воду из колодцев и рек. Именно в эти времена пиво, сидр и вино стали спасением для людей – благодаря эффекту брожения алкоголь оставался «чистым» от этого недуга. Поэтому употребление «горячительных» напитков в Средние века было распространено среди всех слоев населения: от детей и женщин, до стариков и священнослужителей. Таким образом, в Европе зародился культ алкоголя [3].

Помимо употребления внутрь организма, алкоголь использовался в медицине как антисептик: компрессы, смоченные в крепком алкоголе, прикладывали к ранам, чтобы замедлить кровотечение и обеззаразить их.

С развитием технического прогресса ученые-химики сумели вывести формулу этилового спирта – основы всех современных алкогольных напитков. Известно, что одним из первых, создавшим самогонный аппарат, был арабский алхимик и врач Джабир ибн Хайян [7].

Согласно исследованиям ученых, доказано, что этиловый спирт является психоактивным веществом. Больше всего из-за алкоголя страдает нервная система и мозг человека [6]. Долгое употребление этанола может привести к болезням печени (цирроз), гастриту, панкреатиту, язве желудка, может появиться опухоль груди, желудка и пищевода. У беременных женщин, употребляющих алкоголь, может повлиять на внутриутробное развитие плода. У ребенка могут развиваться врожденные болезни нервной системы, а также иные хронические заболевания, мешающие полноценному развитию организма [8].

Частое употребление напитков, содержащих этанол, может привести к алкоголизму. В число осложнений могут входить туберкулез, бронхит, аллергические реакции, галлюцинации, ожирение, инсульт, появиться сбои в работе вестибулярного аппарата, происходить ухудшение памяти, изменится поведение, появится слабоумие [1, 8].

В некоторых странах Азии, спиртовые настойки на корнях, змеях, скорпионах и членистоногих используются как лечебные средства народной медицины. Однако утверждать, что данный способ профилактики заболеваний организма эффективный и действенный нельзя, так как отсутствуют научно доказанные исследования, но популярность таких напитков очень высока.

Для решения проблемы, связанной с распространением такой вредной привычки как употребление алкоголя, студентами УрГУПС с помощью онлайн-конструктора «Tilda» разработан сайт, на котором представлена информация, связанная с проблемой алкогольной зависимости и ее профилактикой. На сайте предложены вкладки «История возникновения алкоголя», «Химический состав алкоголя и его воздействие на организм человека». «Причины и последствия употребления алкоголя». «Тест алкогольной зависимости», «Меры профилактики» (ссылка сайта: <http://project363550.tilda.ws>).

Для выяснения распространенности употребления алкогольных напитков среди студентов (юноши, n=40) второго курса был проведен онлайн-опрос (анонимно). В вопросник входили следующие вопросы: «Употребляете ли вы алкоголь?», «Как часто вы употребляете алкоголь?», «Считаете ли Вы, что у вас есть зависимость к принятию алкоголя?», «Хотели ли бы вы избавиться от принятия спиртных напитков?».

Анализ полученного опроса показал, что 85% студентов употребляют алкоголь, из них 35% делают это чаще чем 1 раз в месяц, лишь 15% ответили, что не употребляют спиртные напитки. Настораживает факт, что среди опрошенных 20% признают, что испытывают тягу к принятию алкогольных напитков. На вопрос «Как часто вы употребляете алкоголь?» результаты представлены на рисунке 1.

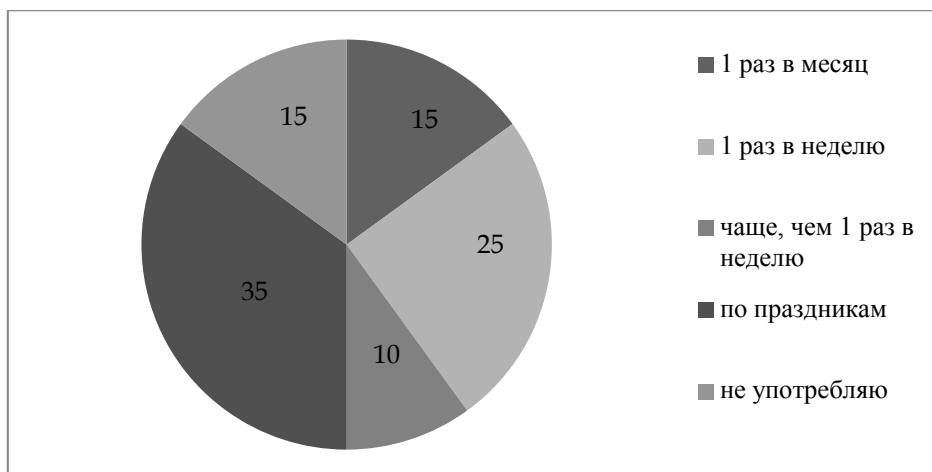


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос «Как часто вы употребляете алкоголь?», %

На вопрос «Хотели ли бы вы избавиться от принятия спиртных напитков?», результаты распределились следующим образом: 20% ответили, что да, 10% - нет, не видят в этом необходимости (рис. 2).

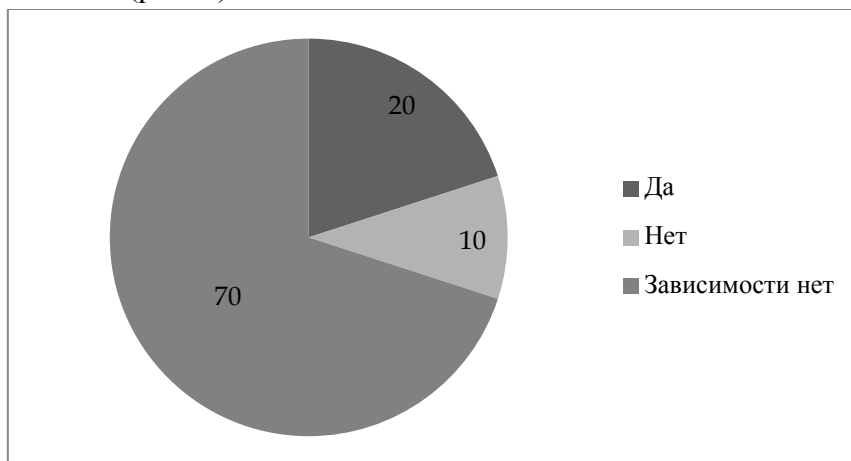


Рис. 1. Результаты ответов на вопрос «Хотели ли бы вы избавиться от принятия спиртных напитков?», %

Выявлено, что 50% студентов употребляют алкогольные напитки один раз и более в месяц, те, кто употребляет один раз в неделю (25%) не считают, что у них есть зависимость. Однако, как пишут специалисты-наркологи употребление спиртных напитков 2–3 раза в месяц и чаще, следует рассматривать как пьянство, ведущее к алкоголизму.

Учитывая вышеизложенные факты важно, чтобы образовательные учреждения обратили внимание на проблему распространения употребления алкогольных напитков среди студентов, особенно, проживающих в общежитии.

Необходимо проводить мероприятия по профилактике молодежной алкоголизации. Разработать профилактическую программу, направленную на противоалкогольное воспитание, формирование сознания у молодых людей негативного отношения к проявлениям пьянства и алкоголизма, понимания отрицательного влияния алкоголя на здоровье человека и общество в целом, привлечение к ведению здорового образа жизни без вредных привычек.

Основными формами реализации программы должны стать: обзорные лекции, семинары, беседы, круглые столы, творческие конкурсы, научные проекты на тему «Влияние алкоголя на здоровье человека» «Спорт как условие отказа от вредных привычек», «Алкоголь и преступность», «Алкоголь и его влияние на личность человека» и др.

*Вывод.* Данные социологического исследования говорят о том, что алкоголизм на данный момент может стать одной из главных проблем 21 века, как показал опрос, более

80% молодых людей употребляют алкоголь. Необходимо понимать, что употребление этанола даже в малых количествах несет вред для организма человека.

Считаем, что только через самосознание проблемы последствий алкоголя на человека и человечества в целом, можно отказаться от пагубной привычки ради минутной эйфории.

#### *Биографический список*

1. *Влияние* алкоголя на организм человека // Интернет-ресурс «Стоматолог» URL: <https://www.stomatolog.by/informatsiya/zozh/793-vliyanie-alkogolya-na-organizm-cheloveka> (дата обращения: 06.03.2022). Текст: электронный.

2. *Глобальный отчет* по алкоголю и здоровью. Всемирная организация здравоохранения, 2011 // Global status report on alcohol and health. Geneva: WHO, 2011. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.seesc.usp.br/informatica/graduacao/material/etica/private/global\\_alcohol\\_consumption\\_report.pdf](http://www.seesc.usp.br/informatica/graduacao/material/etica/private/global_alcohol_consumption_report.pdf). Текст: электронный.

3. *Ловчев, В. М.* Проалкогольные и антиалкогольные традиции в европейской культуре: становление и современные социокультурные практики: автореф. дис. ....д-ра истор. наук. Казань, 2013. 54 с. Текст: непосредственный.

4. *Пономарева, М. С.* Злоупотребление алкоголем молодыми людьми как угроза национальной безопасности России // Текст: непосредственный. Угрозы и безопасность. №7 (196), 2013. С 52–63.

5. *Черемисина, Н.В.* Алкоголизм: глобальная проблема современной России. / Н.В. Черемисина, М.И. Ивлев, Д.Д. Талалаев. Текст: непосредственный // Социально-экономические явления и процессы, 2014, 9(10). С 164-168.

6. *Charles H., Patrick; Durham, N. C.* Alcohol, Culture, and Society (неопр.). Duke University Press (reprint edition by AMS Press, New York, 1970), 1952. pp. 26-27.

7. *Iain Gately.* Drink: A Cultural History of Alcohol. Penguin, 2008.

8. *Sokol R. J., Clarren S. K.* Guidelines for use of terminology describing the impact of prenatal alcohol on the offspring // Alcohol Clin. Exp. Res. 1989. Vol. 13, No. 4.

УДК 796/799

Скрябина Е. А., Бараковских К. Н.  
Skryabina E. A., Barakovskikh K. N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg  
[skryabina\\_ea1999@mail.ru](mailto:skryabina_ea1999@mail.ru)*

### ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

#### ЖЕНЩИН В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ

#### FEATURES OF PHYSICAL LOAD OF WOMEN DURING PREGNANCY

*Аннотация.* В статье рассматриваются особенности влияния физических нагрузок на организм беременных женщин. Перечислены принципы рациональной тренировки, а также предоставлены результаты исследования в качестве разработанной программы тренировок и их положительного влияния на организм занимающихся.

*Abstract.* The article discusses the features of the influence of physical activity on the body of pregnant women. The principles of proper training are listed, as well as the results of the study as a developed training program and their positive effect on the body of those involved.