

сосудистой системы школьников, студентов и физкультурников, а также спортсменов низких разрядов из-за своей простоты и информативности.

2. Измерение артериального давления в состоянии покоя и после дозированной физической нагрузки в виде 20 приседаний за 30 с, позволяет своевременно диагностировать артериальную гипертензию.

3. Для оценки функционального состояния спортсменов высокого класса существует проба Руфье, выполнение которой рекомендуется проводить по авторскому варианту, а именно 30 приседаний за 30 с, с последующим измерением пульса за одну минуту, соответственно в положении стоя и затем в положении сидя.

4. Мы считаем, что по результатам проведения модифицированной пробы Руфье не корректно осуществлять распределение школьников на медицинские группы для занятий физкультурой.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в разработке новых и усовершенствовании имеющихся методик проведения проб с физической нагрузкой и оценке функционального состояния подростков для занятий физической культурой и спортом.

#### *Библиографический список*

1. Євдокімов Є.І. Інформативність багатofакторної експрес-діагностики та проби Руф'є у визначенні функціонального стану школярів / Є.І. Євдокімов, В.О. Голець // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. - 2010. -№1 (3). –С.88-91

2. Калиниченко І.О. Використання проби Руф'є для оцінки функціональних можливостей організму дітей 6-17 років / І.О. Калиниченко // Наука і освіта, 2012. - №4/СVV. –С.82-86.

3. Михалюк Е.Л. Оценка функционального состояния физкультурников и спортсменов / Е.Л. Михалюк, В.В. Сыволап, И.В. Ткалич // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових статей. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Зап. нац. ун-т, 2010. -№1 (3). –С.169-172.

**Мищенко Е.Э.**

Российский государственный  
профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия

## **РАССМОТРЕНИЕ АЛКОГОЛЯ КАК ПЕДАГОГИКО-СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОЙ ПРОБЛЕМЫ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются вопросы о вреде алкогольных напитков. Автор показывает последствия с медицинской, моральной, физической и психической точек зрения от приёма алкогольных напитков.

*Ключевые слова.* Алкоголизм, яд, отравление, деградация.

«Пьянство есть упражнение в безумстве», - сказал древнегреческий философ Пифагор Самосский.

О том, что алкоголь является наркотическим ядом, ученые знали еще в начале двадцатого века. В середине 70-х Всемирная Организация Здравоохранения официально признала алкоголь наркотиком, подрывающим здоровье населения. Если алкогольные напитки потреблять постоянно, то может развиваться такая болезнь, как алкоголизм.

Любой алкоголь оказывает на организм токсическое действие. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения.

Согласно исследованиям академика Павлова, рефлексы после употребления малых доз алкоголя пропадают и нормализуются лишь через 7 – 11 дней. По современным данным даже у людей, пьющих умеренно через 4 года вероятность сморщивания мозга составляет 85%. Чем сложнее работа мозга, тем тяжелее последствия малых доз алкогольных напитков. У человека исчезает желание трудиться. Малые дозы спиртного отравляют печень, а также клетки мозга и системы воспроизводства. Так, при большом приёме алкоголя примерно две трети печени перестают нормально работать, полная работоспособность печени восстанавливается только через несколько дней. Даже малые дозы увеличивают вероятность сахарного диабета и рака, а также гипертонии.

Излишнее увлечение спиртным стоит среди первых причин появления лишнего веса. В состоянии опьянения человек в значительной мере теряет способность к самоконтролю, самообладанию и в результате нередко совершает антиобщественные поступки, становится жертвой несчастных случаев.

Употребление алкоголя приводит к нарушению процесса формирования личности, к ее деградации. Незаметно для себя и окружающих человек, употребляющий алкогольные напитки, теряет свою индивидуальность. Алкоголь расшатывает нервную систему, ослабляет силу воли, делает человека грубым, раздражительным, агрессивным. Безмерно развивается эгоизм, на первое место в жизни человека, употребляющего алкогольные напитки, выходит постоянное стремление к удовлетворению повышенной потребности в алкоголе.

Ежегодно алкоголизм уносит десятки тысяч жизней, разрушает тысячи семей. С пьянством тесно связана сложнейшая социально-медицинская проблема — рождение ущербных в физическом или психическом отношении детей. Употребление алкоголя во время беременности может привести к негативным последствиям для развивающегося мозга плода, которые позже будут выражены в физиологических, когнитивных и поведенческих аспектах личности.