

## ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ О ВЛИЯНИИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ

*Соболевская Е.А.,*

*студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Андрущенко Н.Ю., канд. пед. наук, доцент*

Ключевые слова: энергетические напитки, кофеин, группы риска, молодежь.  
Keywords: energy drinks, caffeine, risk groups, youth.

Популярность энергетических напитков в современном обществе все больше возрастает, об этом свидетельствует исследование маркетинговой компании Mordor Intelligence, где были проанализированы рост и тенденции спроса на европейском рынке энергетических напитков [4]. По прогнозам, в течение 2021-2026 гг. европейский рынок энергетических напитков будет иметь среднегодовой темп роста 3,8%.

Энергетики зарекомендовали себя как напитки, предназначенные для того, чтобы взбодрить человека и повысить его физическую или умственную работоспособность [1]. Они вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы. Однако малоизвестным фактом является то, что производители некоторых энергетиков добавляют никотиновую кислоту, которая повышает зависимость. Также повышенное количество витаминов, особенно группы В, воздействует на нервную систему и может из-за этого провоцировать сбой в ее работе, следовательно и сбой в работе сердца. Сердце от этого быстрее изнашивается и становится слабее [3].

Стоит отметить, что основные компоненты в энергетических напитках – это кофеин и сахар, поэтому существуют определенные правила употребления данных напитков. Порог токсичности кофеина, после которого он вредит организму человека – 400 мг в день для взрослых и 100 мг для подростков от 12 до 18 лет. Это не норма, а предельно допустимая дневная дозировка. В 100 мл энергетика в среднем от 20 до 35 мг кофеина, поэтому 1 литр в сутки считается вполне безопасной и переносимой дозой для человека, однако это касается лишь полностью здоровых людей. Реакция на кофеин сильно индивидуальна и зависит не только от возраста и состояния здоровья человека, но и от генетики [2].

Есть несколько групп риска, которым кофеин или полностью противопоказан, или рекомендуется в гораздо меньшем количестве. Это беременные, кормящие матери, пожилые, страдающие от расстройств психики, болезней сердечно-сосудистой и нервной систем.

Таким образом, цель данной работы – выявить осведомленность молодежи о влиянии энергетических напитков на организм.

**Материал и методы.** В ходе исследования были использованы теоретические методы (анализ, сравнение, обобщение, систематизация), анкетный опрос и методы математической обработки данных.

**Результаты и их обсуждения.** В исследовании приняло участие 20 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет, из которых 65% - представители женского пола и 35% мужского. В анкетировании перед респондентами была поставлена задача указать верные факты об энергетических напитках и их влиянии на организм человека. Благодаря данному опросу были выявлены вопросы, на которые чаще всего давались неверные ответы: 2 главных компонента в энергетическом напитке, порог токсичности кофеина для взрослых и подростков, группы риска, которым кофеин или полностью противопоказан, или рекомендуется в меньшем количестве. Таким образом, можно сделать вывод о недостаточной информированности молодежи об особенностях употребления энергетических напитков (рисунок).

Вопрос	Правильные ответы
Какие в энергетике 2 главных компонента?	6/20
Порог токсичности кофеина, после которого он вредит организму (для взрослых)	2/20
Порог токсичности кофеина, после которого он вредит организму (для подростков от 12 до 18 лет)	5/20
Группы риска, которым кофеин или полностью противопоказан, или рекомендуется в гораздо меньшем количестве:	1/20

Рисунок – Вопросы, на которые чаще всего давались неверные ответы

**Заключение.** На основе проведенного исследования в формате анкетирования, в котором приняло участие 20 человек (13 девушек и 7 парней), можно сделать следующие выводы: среди молодежи популярны энергетические напитки как способ стимуляции работоспособности, однако респонденты не имеют достаточной информации о мерах предосторожности и рисках при их употреблении. Также по результатам исследования была выявлена необходимость в просветительских мероприятиях по данной теме.

1. Штерман, С. В. Энергетические напитки в спортивном питании/ С. В. Штерман //Пиво и напитки. – 2018. – №. 1. – С. 40-46.
2. Абдурахимов, А. Х. Кофеин и здоровье/ А.Х. Абдурахимов //Life Sciences and Agriculture. – 2023. – №. 1 (13). – С. 1-4.
3. Ханферьян, Р. А. Тонизирующие (энергетические) напитки: основные компоненты, эффективность и безопасность/ Р.А. Ханферьян //Врач. – 2016. – №. 10. – С. 72-76.
4. Mordor Intelligence [Electronic resource] / ed. Morder Intelligence. – India, 2022. – Mode of access <https://www.mordorintelligence.com/ru/industry-reports/europe-energy-drink-market> – Date of access: 10.09.2023.

## **ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ГРАФИЧЕСКИХ УМЕНИЙ ВОСПИТАННИКОВ МЛАДШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ**

*Сухих Н.Л.,*

*магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Щепеткова Н.В., канд. пед. наук*

Ключевые слова. Графические умения, детский рисунок, воспитанники младшей возрастной группы, дети младшего дошкольного возраста, дошкольное образование.

Keywords. Graphic skills, children's drawing, pupils of the younger age group, children of younger preschool age, preschool education.

Как известно, важнейшую роль в развитии личности ребенка играет изобразительная деятельность. Именно поэтому в образовательном процессе учреждения дошкольного образования значительное внимание уделяется именно этому виду детской деятельности [1]. Обучение ребенка рисованию невозможно без формирования графических умений и навыков рисования, основы которых закладываются еще в начале изобразительного периода, что соответствует возрасту 3–4 лет. Именно в этом возрасте в рисунках детей появляется замысел, что создает фундамент для осмысленного обучения. Рисунки детей четвертого года жизни отличаются ясной конструктивной формой и преобладанием конструктивного способа изображения. Эмоциональность восприятия ребенком объекта затрудняет его графическое изображение, а противоречие между желаниями и возможностями малыша может вызывать отрицательное отношение ребенка к своему рисунку [2]. В связи с этим особенное значение приобретает педагогическое руководство детским творчеством, которое невозможно без своевременной диагностики его результатов.