

УДК 796.011.3

ВИНО И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Валентин Сергеевич Матвеев, доцент, Ксения Сергеевна Агеева, студент, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

В повседневной жизни человека алкоголь существует издревле. Вино, как благороднейший напиток, было произведено ещё в глубокой древности. История и традиции его производства передавались из уст в уста на протяжении веков и дошли до наших дней, иногда претерпевая множество изменений. В настоящее время ни для кого не секрет, что алкоголь вреден для здоровья при несоблюдении норм его потребления. Проблема алкоголизма на данный момент является острой, особенно, если говорить об алкоголизме среди молодёжи. Отношение к вину как и к другому алкоголю, чаще всего, формируется в достаточно негативной форме, однако это не всегда справедливо. В представленной работе мы исследовали химический состав вина и, проведя анкетирование среди студентов, выяснили, как современные студенты относятся к потреблению алкоголя, конкретно – вина, присутствует ли вино в их повседневном рационе и как его потребление сочетается со спортом и физическими нагрузками. Основываясь на полученных результатах, мы можем сделать вывод о том, что вино в небольших количествах имеет место в рационе студента, занимающегося спортом, однако при систематическом потреблении в количестве, превышающем норму, это может нанести вред здоровью.

Ключевые слова: вино, алкоголь, студент, занятия спортом, здоровье, употребление алкоголя, спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p240-243

WINE AND SPORT IN A STUDENT'S LIFE

Valentin Sergeevich Matveev, the docent, Ksenia Sergeevna Ageeva, the student, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

In the daily life of a person, alcohol has existed since ancient times. Wine, as the noblest drink, was produced in ancient times. The history and traditions of its production have been passed from mouth to mouth for centuries and have reached our days, sometimes undergoing many changes. Currently, it is no secret to anyone that alcohol is harmful to health if the norms of its consumption are not observed. The problem of alcoholism at the moment is acute, especially if we talk about alcoholism among young people. The attitude to wine, as well as to other alcohol, is most often formed in a rather negative form, but this is not always true. In the presented work, we investigated the chemical composition of wine and, after conducting a survey among students, found out how modern students relate to alcohol consumption, specifically wine, whether wine is present in their daily diet and how its consumption is combined with sports and physical activity. Based on the results obtained, we can conclude that wine in small quantities takes place in the diet of a student engaged in sports, but with systematic consumption in excess of the norm, this can be harmful to health.

Keywords: wine, alcohol, student, sports, health, alcohol consumption, sports.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время нет однозначного мнения о том, полезен или вреден алкоголь для студентов, однако такую категорию алкоголя как вино стоит рассматривать иначе, ведь химический состав продукта играет ключевую роль при рассмотрении его влияния на организм человека. В данном случае, вино, изготовленное по технологии, регулируемой нормативными документами и соответствующей всем правилам, не содержит в себе веществ, отравляющих организм при употреблении его в умеренных дозах [1]. Этиловый спирт в сухих столовых и марочных винах содержится в концентрации от 11% до 15%. В таких небольших концентрациях он оказывает благотворное влияние на организм: снижает

напряжение в мышечных и нервных тканях, подавляет рост болезнетворных микроорганизмов, оказывает благоприятное воздействие на тонус сосудов. Также спирт может входить в состав лекарственных препаратов [1, 2]. При этом, стоит отметить, что только малое количество алкоголя оказывает положительное воздействие на организм, в качестве лекарственного средства его стоит использовать только по назначению врача. По данным ВОЗ эта норма составляет 300–400 граммов сухого вина для мужчин и 200 граммов для женщин. Такое различие обосновано тем, что женский организм расщепляет алкоголь медленнее мужского, а ткани в женском организме способны содержать спирт в более высоких концентрациях. Однако для людей, занимающихся спортом, эта норма может меняться в зависимости от наличия физической нагрузки в этот день или на следующий, так как после употребления алкоголя тренировка не будет иметь должной эффективности и лишь повысит нагрузку на организм [3].

Студенты – это категория людей, имеющая специфический режим дня. Стоит отметить, в жизни студента есть достаточно много стрессовых факторов, особенно в период сессии, что, непосредственно, влияет на здоровье и самочувствие [4].

С точки зрения химического состава в вине содержится множество полезных веществ. Так, красное вино содержит рибофлавин, тиамин, аскорбиновую кислоту, рутин, железо, магний, йод и калий, которые обязательно должны присутствовать в рационе молодёжи, увлекающейся спортом [5].

Содержащиеся в вине органические кислоты способствуют перевариванию пищи путём усиления секреции желудочного сока. Поэтому людям с пониженной кислотностью желудка целесообразно употреблять бокал сухого вина перед приёмом пищи. Кроме того, вино содержит в себе уникальное сочетание витаминов и микроэлементов, благотворно влияющих на обменные процессы, происходящие во всех системах организма [5, 6].

Кроме того, исследования о связи потребления вина и здоровья человека показали, что красное вино положительно влияет на состоянии микробиомы человека. Приём вина спортсменами способствует нормализации кишечной микрофлоры, что связано с наличием в вине полифенолов, обладающих противовоспалительным эффектом, эти соединения способны связываться с мембранами бактериальных клеток и замедлять их распространение в толстом кишечнике. В данном случае вино является пребиотиком и в определенных дозах улучшает состояние микрофлоры кишечника.

так как в результате систематического потребления алкоголя в количествах, превышающих норму, замедляется процесс катаболизма мышц, процессы передач нервных импульсов замедляются, происходит обезвоживание организма и накапливается жировая ткань. Последствия, к которым может привести систематическое употребление алкоголя студентами, крайне опасны [7].

РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе работы мы провели анкетирование среди студентов Кубанского государственного технологического университета с целью выяснить, как студенты относятся к потреблению вина, что они знают о влиянии вина на здоровье и может ли потребление вина сочетаться с занятиями спортом. Исследование показало, что в опросе участвовало 100 женщин и 120 мужчин. Средний возраст студента составил от 19 до 21 года.

На вопрос об уровне их физической активности 60% студентов ответили, что занимаются спортом 2-3 раза в неделю; 30% студентов уделяют спорту один день в неделю и 10% практически не занимается спортом.

В следующем пункте студентам предстояло ответить на вопрос, употребляют ли они алкоголь, и, если да, то какой. 40% студентов употребляет разные виды алкоголя; 10% пьют исключительно вино; 15% студентов отдаёт предпочтение высокоградусным алкогольным напиткам (водка, ликёр, спиртовые настойки); 20% студентов предпочитает пивные напитки и лишь 5% не употребляют алкоголь вовсе.

Далее мы выяснили, что только 30% студентов знают о полезных свойствах вина, 60% не слышали о положительном воздействии вина на организм человека и 10% никогда не интересовались этим вопросом.

Результаты следующего вопроса стали для нас неожиданными, так как 60% студентов считают, что потреблять вино при занятиях спортом нельзя, 25% студентов ответили, что потребление вина возможно только в редких случаях и 15% считают, что сочетание потребления вина и занятий спортом не нанесет вреда здоровью.

Далее спрашивалось, как часто студенты потребляют вино. 45% студентов ответили, что употребляют вино около 1 раза в неделю; 30% студентов употребляют вино приблизительно 2 раза в месяц, и 25% студентов предпочитают другие алкогольные напитки или не пьют вино вовсе.

На вопрос о том, сколько бокалов вина вы можете выпить за один приём пищи, 35% студентов ответили, что 1–3 бокала вина за один приём пищи для них норма, 50% студентов выпивает 3–6 бокалов вина за один приём пищи и 15% или не пьёт алкоголь, или предпочитает другие напитки.

В заключительном вопросе у студентов спросили: “Вино – это польза или всё-таки вред?” На этот вопрос 50% студентов ответили, что вино вредит организму человека, 40% считают, что оно полезно и 10% не смогли дать определенного ответа.

ВЫВОД

Анализируя результаты проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что студенты плохо осведомлены о положительных свойствах вина и его влиянии на организм человека, однако большая часть студентов употребляет алкоголь и, в 10% случаев, выбирает вино. Стоит заметить, что многие студенты, принимающие участие в анкетировании, за один приём пищи могут употребить 3–6 бокалов вина, что составляет от 450 до 900 граммов вина, а это превышает норму потребления вина в сутки. При этом половина из опрошенных студентов отмечают, что вино – это алкоголь, следовательно, его потребление вредно для здоровья. Также стоит отметить, что многие студенты, ведущие активный образ жизни, считают, что вино и спорт несовместимы, но в некоторых случаях можно сделать исключение.

Резюмируя всё вышесказанное, можно сказать о том, что значительная часть опрошенных студентов употребляет вино в повседневной жизни, при этом многие из них уделяют время спорту и физической активности. Вино содержит в себе множество полезных компонентов, способных положительно сказаться на здоровье студента, но только при соблюдении нормированных доз вина, а, как показывает анкетирование, большая часть студентов значительно превышает эту норму. Студентам важно помнить, что умеренное и разумное потребление вина – главное правило, которое поможет наслаждаться вином и сочетать его с физическими нагрузками.

ЛИТЕРАТУРА

1. Влияние особенностей мировоззрения на формирование алкогольной зависимости в подростковом возрасте / Е.С. Балашова, С.М. Мальцева, А.А. Бушуева, Ю.В. Поздышева // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – №2 (27). – С. 23–25.
2. Влияние питания на функциональное состояние человека, занимающегося физической культурой / А.И. Кайшева, Н.В. Лысенко, В.Н. Еременко [и др.] // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 2. – С. 243–247.
3. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности / К.Г. Данилиди, О.А. Снимщикова, А.С. Ткач, О.А. Балацкая // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202) – С.119–122.
4. Еременко В.Н. Особенности развития спорта под влиянием научно-технического прогресса и его принятие человеком / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – № 3 (28). – С. 336–338.

5. Прялухина А.В. Подростковая алкоголизация в теории и практике научной мысли / А.В. Прялухина, И.А. Синкевич // КПЖ. –2017. – № 1 (120). – С. 168–174.
6. Питкин В.А. Роль правильного питания в жизни студента / В.А. Питкин, О.В. Синько, И.А. Хрипко // Вестник ВГУИТ. –2022. – №2 (92). – С. 110–114.
7. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования //Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – №7 (209). – С. 316–321.

REFERENCES

1. Balashova E.S., Maltseva S.M., Bushueva A.A., Pozdysheva Yu.V. (2019), “The influence of worldview features on the formation of alcohol dependence in adolescence”, *ANI: pedagogy and psychology*. No. 2 (27), pp. 23–25.
2. Kaisheva, A.I., Lysenko, N.V., Eremenko V.N. et al (2021), “The influence of nutrition on the functional state of a person engaged in physical culture”, *Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin)*, No. 2, pp. 243–247.
3. Danilidi K.G. (2021), “Combined physical activity to ensure health and efficiency”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp.119–122.
4. Eremenko V.N., Sinko O.V. and, Fedorova, N.P.(2019), “Features of the development of sports under the influence of scientific and technological progress and its acceptance by man” , *ANI: pedagogy and psychology*, No. 3 (28), pp. 336–338.
5. Pryalukhina A.V. and Sinkevich I.A. (2017), “Teenage alcoholism in theory and practice of scientific thought”, *KPJ*, No. 1 (120), pp. 168–174.
6. Pitkin V.A., Sinko O.V., Khripko I.A.(2022), “The role of proper nutrition in a student's life”, *VGUIT Bulletin*, No. 2 (92), pp. 110-114.
7. Pitkin V.A. (2022), “Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuing education” *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.7 (209), pp. 316-321.

Контактная информация: vera220903@gmail.com

Статья поступила в редакцию 20.04.2023

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ВЫБОРА СРЕДСТВ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ

Елена Вячеславовна Мачканова, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

Статья представляет результаты исследования эффективности физической подготовки юношей и девушек 17-18 лет с использованием различных средств. В качестве участников эксперимента выступали абитуриенты Российского университета спорта за период 2018-2022 годов. Цель исследования – обосновать выбор средств физической подготовки к сдаче нормативов при поступлении в вуз юношей и девушек 17-18 лет. Методика и организация исследования. Методы: анализ информационных источников, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка данных. В исследовании принимали участие 40 человек, они были разделены на экспериментальные и контрольные группы. Результаты исследования и их обсуждение. Педагогическое тестирование проводилось регулярно, каждые четыре недели эксперимента и включало пять контрольных упражнений – бег на 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), наклон вперед из положения стоя и бег на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши). Эти средства в дальнейшем требовалось выполнять участникам эксперимента при сдаче нормативов. В течение семи месяцев у каждой из групп проводилась физическая подготовка с использованием различных средств. Экспериментальные группы использовали широкий арсенал средств с комплексным воздействием на все физические качества. Контрольные группы выполняли только основные упражнения, в которых пытались на каждом занятии повысить свои показатели. После окончания данного процесса было проведено итоговое тестирование для определения эффективности использованных средств подготовки. Выводы – использование в процессе физической подготовки упражнений, реализующих комплексное воздействие на