

УДК 613

**ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ МОЛОДЕЖЬЮ  
НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ**



**THE IMPACT OF ALCOHOL CONSUMPTION  
BY YOUNG PEOPLE ON HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY**

**Еременко В.Н.**

старший преподаватель  
кафедры физическое воспитание и спорт,  
Кубанский государственный технологический университет  
vera\_er\_ko@mail.ru  
SPIN-код: 1560-2160  
AuthorID: 867106  
ORCID 0000-0001-5439-6168

**Раилко Н.В.**

студентка,  
Кубанский государственный технологический университет  
nr.distance@yandex.ru  
SPIN-код: 6610-5506  
AuthorID: 1175167  
ORCID: 0000-0003-1812-6819

**Агеева К.С.**

студентка,  
Кубанский государственный технологический университет  
vera220903@gmail.com  
SPIN-код: 5174-5160  
AuthorID: 1174328  
ORCID 0000-0003-0123-1057

**Аннотация.** В статье исследуется проблема развития алкоголизма среди молодежи, рассматриваются причины, по которым подростки начинают употреблять алкоголь, а также изучается влияние алкогольных напитков на здоровье и физическую активность человека. В результате теоретического анализа авторы делают вывод о том, что алкоголь оказывает крайне губительное влияние на весь организм человека, а алкогольная зависимость среди молодежи стала обычным явлением, из-за чего необходимо проводить комплексную политику, направленную на осведомление молодежи о вреде алкоголя, формирование правильных ценностей и распространение здорового образа жизни. Молодежный алкоголизм в настоящее время является очень распространенным из-за доступности алкогольных напитков для молодежи. На сегодняшний день количество людей, страдающих алкоголизмом в юном возрасте (14–18 лет), неуклонно увеличивается с каждым годом.

**Ключевые слова:** молодежь, алкоголизм, физическая активность, здоровье, молодежный алкоголизм.

**Eremenko V.N.**

Senior Teacher of the Department  
of Physical Education and Sports,  
Kuban State Technological University  
vera\_er\_ko@mail.ru  
SPIN-код: 1560-2160  
AuthorID: 867106  
ORCID 0000-0001-5439-6168

**Railko N.V.**

Student,  
Kuban State Technological University  
nr.distance@yandex.ru  
SPIN-код: 6610-5506  
AuthorID: 1175167  
ORCID: 0000-0003-1812-6819

**Ageeva K.S.**

Student,  
Kuban State Technological University  
vera220903@gmail.com  
SPIN-код: 5174-5160  
AuthorID: 1174328  
ORCID 0000-0003-0123-1057

**Annotation.** The article examines the problem of the development of alcoholism among young people, examines the reasons why adolescents begin to drink alcohol, and also studies the effect of alcoholic beverages on human health and physical activity. As a result of theoretical analysis, the authors conclude that alcohol has an extremely detrimental effect on the entire human body, and alcohol dependence among young people has become a common phenomenon, which is why it is necessary to conduct a comprehensive policy aimed at informing young people about the dangers of alcohol, the formation of correct values and the spread of a healthy lifestyle. Youth alcoholism is currently very common due to the availability of alcoholic beverages for young people. To date, the number of people suffering from alcoholism at a young age (14–18 years) is steadily increasing every year.

**Keywords:** youth, alcoholism, physical activity, health, youth alcoholism.

**В**ведение  
Именно в молодом возрасте, когда происходит формирование человека как личности, необходимо четко понять, какие ценности верны, а каких стоит избегать. Влияние общества, несомненно, велико, однако отдавать формирование своего мировоззрения лишь в руки окружения является катастрофической ошибкой, которая может привести к плачевным последствиям, одно из которых – молодежный алкоголизм [1].

Алкоголизм – один из видов наркомании, заключающийся в неконтролируемой тяге к употреблению спиртного. Он является очень распространенным видом своей доступности для молодежи, ведь способов достать алкоголь у подростка масса: здесь играют роль и продавцы, закрывающие глаза на законы о запрете продажи алкогольной продукции несовершеннолетним, и товарищи, достигшие совершеннолетнего возраста, и иные совершеннолетние знакомые [2].

Различные социологические исследования говорят о том, что процент зависимых в молодежной среде очень высок: в возрасте от 12 до 20 лет склонны к употреблению алкоголя с той или иной частотой не менее 83 % людей, а средний возраст, в котором подростки начинают стабильно употреблять алкоголь, составляет 14 лет. Специалисты в области наркологии отмечают, что количество людей, страдающих алкоголизмом в юном возрасте (14–18 лет), неуклонно растет с каждым годом. Сегодня алкогольная зависимость среди молодежи стала обычным явлением [1].

Стоит отметить, что зависимыми не рождаются – алкоголизм как болезнь формируется с течением времени, у каждого по-разному. Причин, по которым подростки начинают употреблять алкоголь, огромное количество:

- интерес: им любопытно, что же такого находят в алкоголе взрослые;
- желание приобщиться к взрослым: подросток рассчитывает, что, употребляя алкоголь, он будет вести себя как взрослый;
- стремление укрепить свою репутацию в кругу сверстников: когда выпивают друзья, подросток тоже пьет, чтобы не стать объектом насмешек;
- желание укрыться: очень часто молодые люди в попытке убежать от проблем, страхов и своих комплексов прибегают к алкоголю, так как не имеют других методов борьбы со стрессом;
- безделье: подросток не знает, чем себя занять, как разнообразить свой досуг;
- угнетающая обстановка в семье: дети страдают, сталкиваясь с непониманием со стороны родителей, а недостаток внимания замещают алкоголем;
- чрезмерно заниженная самооценка, сформированная в результате отсутствия внимания со стороны родителей, жестокости со стороны сверстников или иных факторов;
- отсутствие удовлетворенности своей жизнью и так далее [2].

Алкоголизм отчасти может являться наследственной болезнью в случае, если родители злоупотребляли спиртным. Если мать в процессе вынашивания плода часто употребляла алкогольные напитки, вероятность того, что ребенок родится с пристрастием к алкоголю, резко возрастает. Также возможно рождение ребенка с фетальным алкогольным синдромом (ФАС). Такие дети отстают от сверстников в физическом и умственном плане, имеют различные отклонения в психическом здоровье, не поддающиеся коррекции [3].

Подростки, склонные к чрезмерному употреблению алкоголя на постоянной основе, к своим 15–18 годам уже находятся на первой стадии алкоголизма. Для нее характерны следующие симптомы:

- прочная психическая зависимость от спиртных напитков (подросток пьет 3–4 раза в неделю);
- выработка организмом некоторой толерантности к алкоголю: с каждым разом подросток, не задумываясь, увеличивает количество выпиваемого за один раз алкоголя, так как от меньших доз он уже не может получить требуемого эффекта опьянения;
- утрата фрагментов памяти, заметное ухудшение когнитивных способностей и так далее [2].

Одним из наиболее губительных свойств спиртных напитков является массовое поражение клеток головного мозга. На печень оказывается не менее губительное влияние: при частом употреблении спиртного на ней образуется рубцовая (соединительная) ткань, замещающая поврежденные алкоголем клетки и покрывающая около половины общей поверхности органа, что приводит к развитию алкогольного цирроза печени. Данная болезнь не лечится, от нее больной медленно и мучительно умирает [1].

Организм алкоголика не может защититься от вредных веществ из-за разрушения печени и сниженного иммунитета. Страдает и сердечно-сосудистая система:

нагрузка на нее увеличивается чрезвычайно, даже в состоянии покоя пульс повышен в среднем до 100–120 ударов с минуту, малейшая дополнительная нагрузка приводит к быстрому износу сердечной мышцы. Со временем сердце алкоголика, как и прочие органы, перестает справляться с колоссальной нагрузкой, и постепенно развивается сердечная недостаточность.

Стоит отметить, что регулярное употребление алкоголя и физические нагрузки несовместимы, так как алкоголь – серьезный токсин, поражающий весь организм, не исключая мышцы и нервную систему. У алкозависимого человека нарушена координация движений вследствие влияния алкоголя на мозжечок – центр равновесия, расположенный в головном мозге, имеются проблемы с питанием, и, следовательно, с доставкой питательных веществ к клеткам. Также алкоголь может спровоцировать обезвоживание, так как этанол обладает мочегонным эффектом, а физические нагрузки усиливают потоотделение, что может привести к критической нехватке воды в организме.

Общеизвестно, что гораздо легче предупредить заболевание, чем потом стараться его искоренить. Всем учебным заведениям стоит обратить внимание на проблему [10, 11] алкоголизма среди молодежи [4]. Непременно должны проводиться занятия, на которых учащиеся смогут получать важную информацию о вреде алкоголя. Огромную ответственность несут и родители, которые должны окружать своих детей заботой, вниманием и подавать детям личный пример ведения здорового образа жизни. Если же подросток уже был уличен в злоупотреблении спиртным, его стоит немедленно показать наркологу [5, 6].

#### **Выводы**

Таким образом, необходимо подвести итог: молодежный алкоголизм сегодня стал одной из самых серьезных проблем, стоящих перед системами образования и здравоохранения [7, 12]. Причин, по которым подростки начинают употреблять алкогольные напитки, очень много: это могут быть проблемы в семье, разногласия со сверстниками, неуверенность в себе, любопытство и так далее. Алкоголь оказывает губительное влияние на организм человека, разрушая нервную систему, печень, сердечно-сосудистую систему, иные органы и системы органов. Алкогольная зависимость среди молодежи стала обычным явлением, из-за чего необходимо проводить комплексную политику, направленную на осведомление молодежи о вреде алкоголя, формирование правильных ценностей и распространение здорового образа жизни.

#### **Литература**

1. Влияние особенностей мировоззрения на формирование алкогольной зависимости в подростковом возрасте / Е.С. Балашова [и др.] // АНИ: педагогика и психология. – 2019. – № 2(27). – С. 23–25.
2. Данилиди К.Г. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности / К.Г. Данилиди [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202) – С.119–122.
3. Еременко В.Н. Роль физкультуры в жизни молодежи / В.Н. Еременко, О.В. Синько, Н.П. Федорова // E-Scio. – 2019. – № 6(33). – С. 303–310.
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. Влияние питания на функциональное состояние человека, занимающегося физической культурой / А.И. Кайшева [и др.] // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2021. – № 2. – С. 243–247.
6. Данилиди К.Г. Комбинированная физическая активность для обеспечения здоровья и работоспособности / К.Г. Данилиди [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12(202) – С.119–122.
7. Снимщикова О.А. Возможности специальной педагогики комплексном коррекционном пространстве / О.А. Снимщикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4(206) – С. 400–403.
8. 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.

9. Питкин В.А. Формирование культуры здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 7(209). – С. 316–321.
10. Прялухина А.В. Подростковая алкоголизация в теории и практике научной мысли / А.В. Прялухина, И.А. Синкевич // КПЖ. – 2017. – № 1(120). – С. 168–174.

### References

1. The influence of worldview features on the formation of alcohol dependence in adolescence» / E.S. Balashova, S.M. Maltseva, A.A. Bushueva, Yu.V. Pozdysheva // ANI: pedagogy and psychology. – 2019. – № 2(27). – P. 23–25.
2. Danilidi K.G. Combined physical activity to ensure health and performance / K.G. Danilidi, O.A. Snimshchikova, A.S. Tkach, O.A. Balatskaya // Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgafta. –2021. – № 12(202) – P. 119–122.
3. Eremenko V.N. The role of physical education in the life of youth / V.N. Eremenko, O.V. Sinko, N.P. Fedorova // E-Scio. – 2019. – № 6(33). – P. 303–310.
4. Eremenko V.N. Features of the development of sports under the influence of scientific and technological progress and its acceptance by people / V.N. Eremenko, O.V. Sinko, N.P. Fedorova // ANI: pedagogy and psychology. – 2019. – № 3(28). – P. 336–338.
5. The influence of nutrition on the functional state of a person involved in physical education / A.I. Kaisheva, N.V. Lysenko, V.N. Eremenko [et al.] // Science. Technique. Technologies (Polytechnic Bulletin). – 2021. – № 2. – P. 243–247.
6. Danilidi K.G. Combined physical activity to ensure health and performance / K.G. Danilidi, O.A. Snimshchikova, A.S. Tkach, O.A. Balatskaya // Scientific notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2021. – № 12(202) – P.119–122.
7. Snimshchikova O.A. Possibilities of special pedagogy in a complex correctional space / O.A. Snimshchikova // Scientific Notes of the University named after P.F. Lesgafta. – 2022. – № 4(206) – P. 400–403.
8. Pitkin V.A. The role of proper nutrition in the life of a student / V.A. Pitkin, O.V. Sinko, I.A. Khripko // Bulletin of VGUIT. – 2022. – № 2(92). – P. 110–114.
9. Pitkin V.A. Formation of a healthy lifestyle culture in the system of continuous education / V.A. Pitkin // Scientific notes of Lesgaft University. – 2022. – № 7(209). – P. 316–321.
10. Pryalukhina A.V. Teenage alcoholization in the theory and practice of scientific thought / A.V. Pryalukhina, I.A. Sinkevich // KPZh. – 2017. – № 1(120). – P. 168–174.