

УДК 614.1

***АНАЛИЗ ЧАСТОТЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ  
СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ***

***Габбасова Г.М.***

*студентка 4 курса педиатрического факультета  
Ижевская государственная медицинская академия,  
Ижевск, Россия*

***Иванова А.А.***

*студентка 4 курса педиатрического факультета  
Ижевская государственная медицинская академия,  
Ижевск, Россия*

***Толмачев Д.А***

*Доктор медицинских наук, доцент,  
Ижевская государственная медицинская академия,  
Ижевск, Россия*

**Аннотация:** в данной статье приводятся результаты анкетирования по теме «Анализ частоты употребления энергетических напитков среди школьников старших классов», в котором приняло участие 120 школьников старших классов. Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, связанных с выявлением количества школьников, употребляющих энергетические напитки, частоте и причинам питья энергетических напитков.

**Ключевые слова:** энергетические напитки, школьники, частота, причины, здоровье, анкетирование.

***ANALYZING THE FREQUENCY OF ENERGY DRINK CONSUMPTION  
AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS***

***Gabbasova G.M.***

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,  
Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Ivanova A.A.***

*4th year student of the Faculty of Pediatrics,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

***Tolmachev D.A.***

*Doctor of Medical Sciences, associate professor,*

*Izhevsk State Medical Academy,*

*Izhevsk, Russia*

**Abstract:** This article presents the results of the questionnaire survey on the topic "Analysis of the frequency of energy drinks consumption among high school students", in which 120 high school students took part. The respondents were asked to answer a number of questions related to the identification of the number of schoolchildren who use energy drinks, frequency and reasons for drinking energy drinks.

**Keywords:** energy drinks, pupils, frequency, reasons, health, survey.

**Актуальность** данной проблемы обусловлено тем, что школьники, чаще всего выпускники, живут в напряженном графике, испытывают недостаток сил и ищут способы восполнить энергию. На помощь приходят энергетические напитки, которые обладают ярко выраженным «бодрящим» эффектом. За счет того, что в этих напитках находится кофеин у школьников повышается работоспособность. На фоне чего, школьников это приводит в восторг, из-за того, что есть способ повысить свою выносливость, а также работоспособность.[1-2,4,5]

**Цель:** определить частоту употребления энергетических напитков среди школьников старших классов, установить наиболее частые причины.

**Материалы и методы.** Анкетирование школьников старших классов при помощи онлайн-приложения «Google Forms», составление таблиц, диаграмм, анализ полученных данных на основе приложения Google Excel и их статическая обработка.[3]

**Результаты и их обсуждение:** с целью выявления частоты и причин употребления энергетических напитков было проведено анкетирование среди школьников старших классов. В анкетировании приняло участие 120 школьников, из них 57,5% составили юноши и 42,5% девушки. Возраст респондентов от 14–17 лет. Затем мы провели тщательный анализ полученных ответов.

Анализ отношения к энергетическим напиткам показал, что 70,0% респондентов относятся нейтрально, 20,0% респондентов - положительно и только 10,0% - отрицательно.

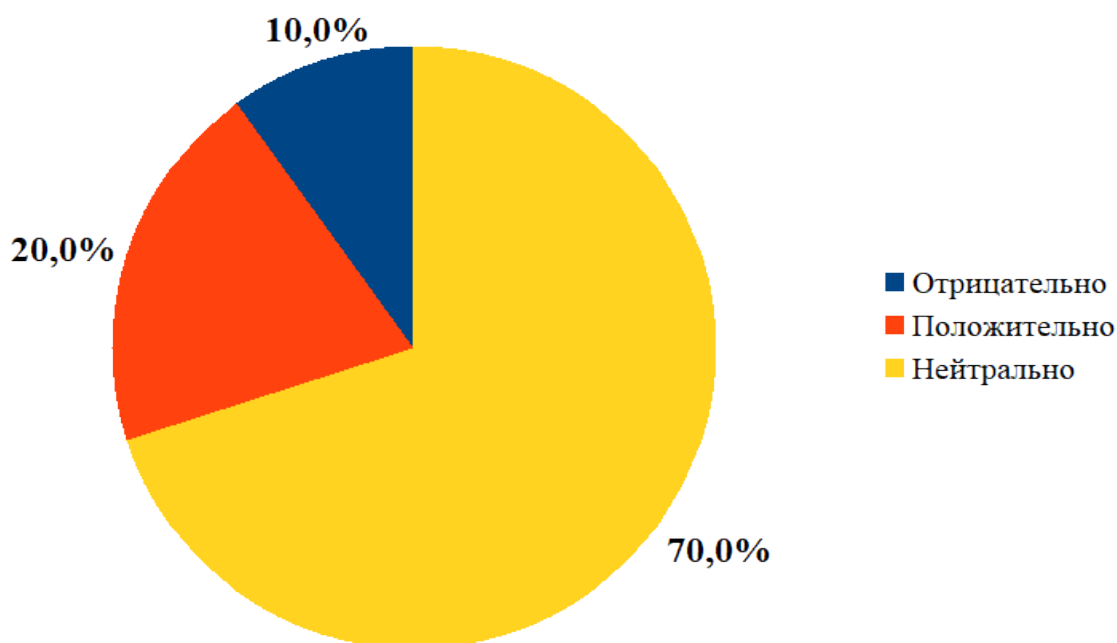


Рисунок 1 - Отношение к энергетическим напиткам, %

Примечание: авторская разработка.

Как видим, положительно относятся к энергетическим напиткам 20,0% респондентов, что является неблагоприятным результатом.

Также в ходе исследования было установлено количество школьников, употребляющих энергетические напитки, в процентах, результат показал, что 50,0% респондентов - не употребляют, 50,0% - пьют энергетические напитки. Анализируя данный показатель, мы можем судить о том, что почти каждый второй школьник употребляет энергетики, это в свою очередь приводит к тому, что повышается количество подростков с заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

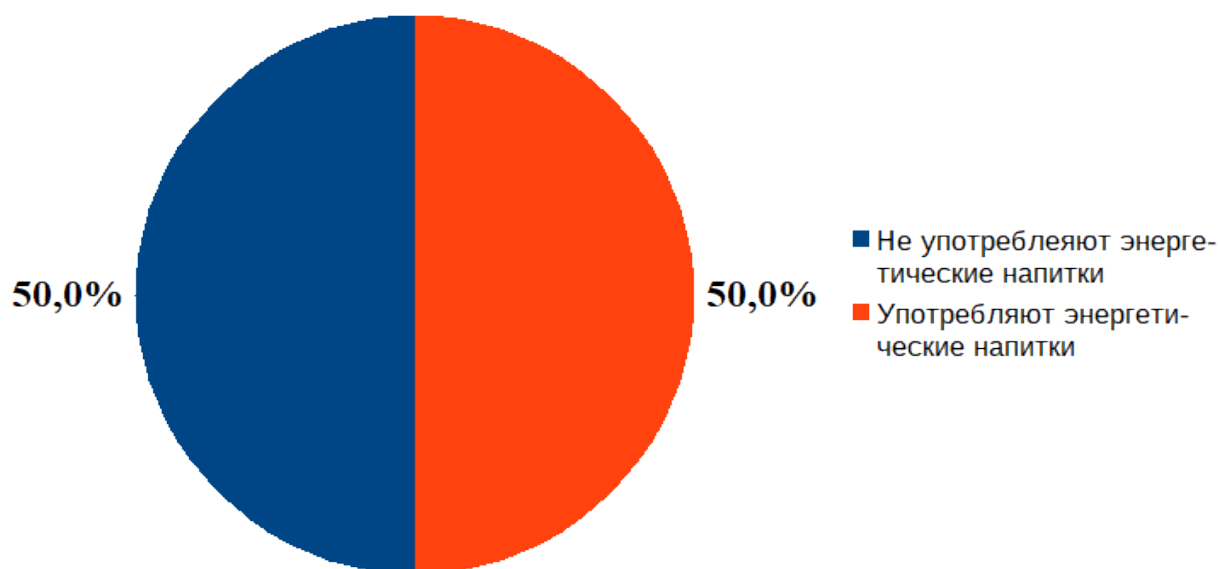


Рисунок 2 - Употребление энергетических напитков, %

Примечание: авторская разработка.

Затем мы рассмотрели вопрос, о частоте выпивания энергетических напитков среди школьников. Опрос показал, что 1 раз в неделю и чаще пьют энергетические напитки 28,58% респондентов, 1 раз в месяц - 47,62% респондентов и реже 1 раза в месяц- 23,8% респондентов. Из полученных данных мы видим, что почти 30,0% школьников пьют энергетические напитки чаще 1 раза в неделю, что значительно повышает риск развития сердечно-сосудистых нарушений.

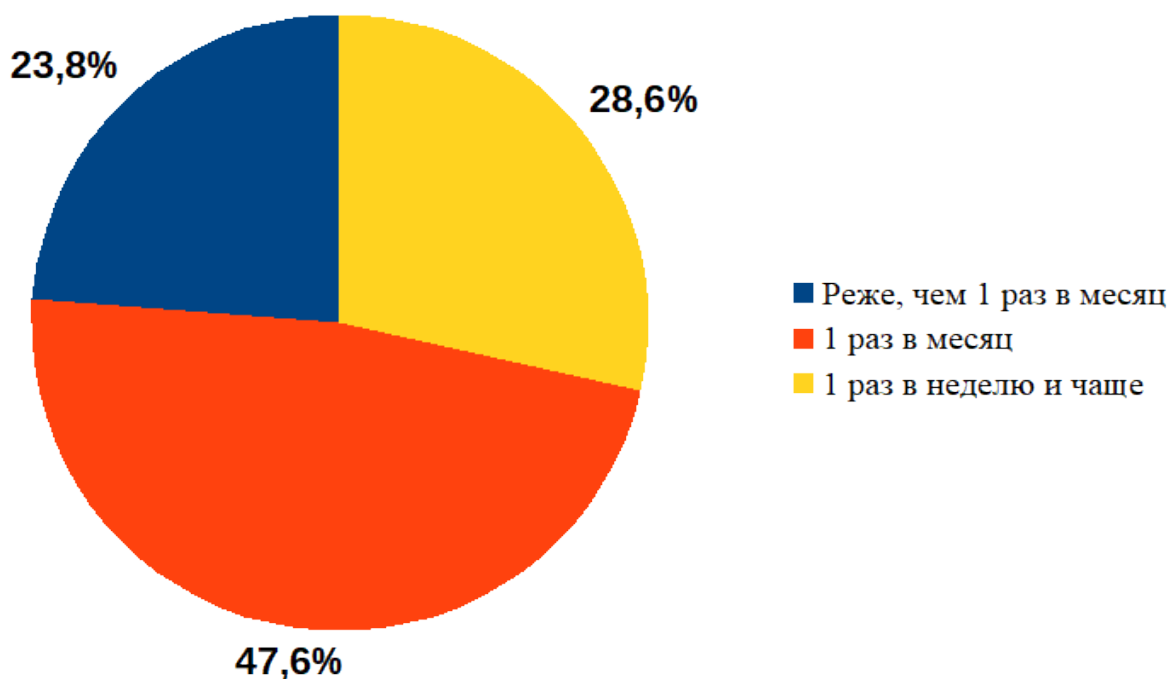


Рисунок 3 - Частота употребления энергетических напитков, %

Примечание: авторская разработка.

Далее был проведен анализ причин употребления энергетических напитков среди школьников. 55,0% респондентов ответили, что им нравится вкус, 22,5% пьют энергетические напитки, чтобы появилась бодрость и энергия, 7,5% при тяжелых умственных нагрузках, 10,0% при тяжелых физических нагрузках и 5,0% для снятия усталости.

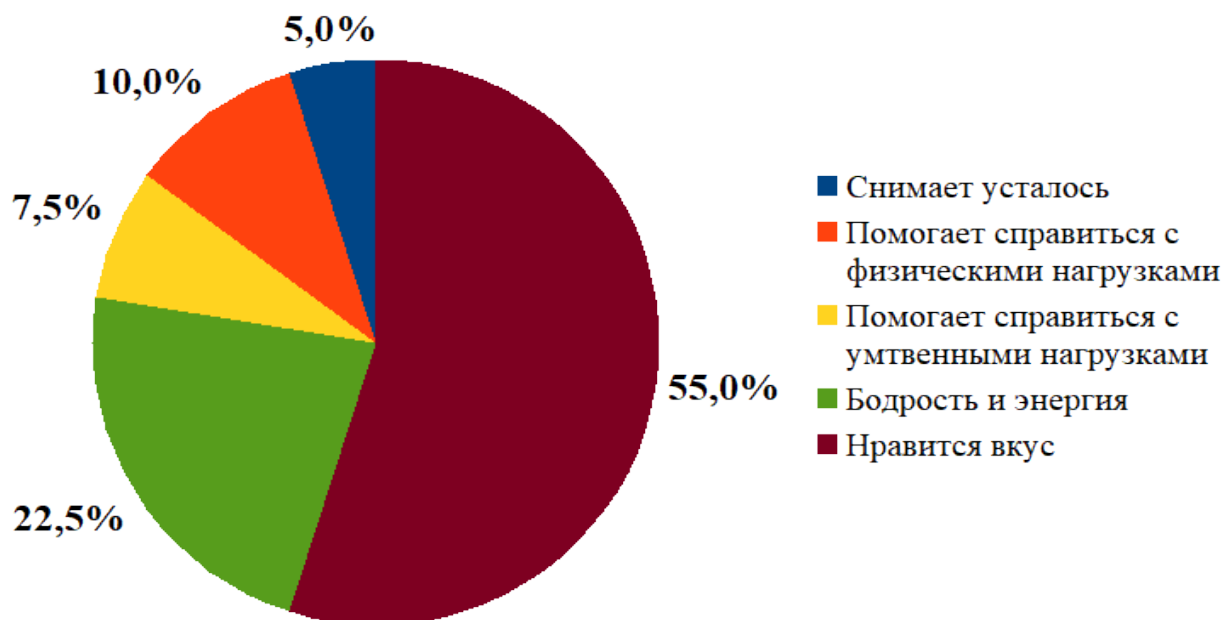


Рисунок 4 - Причины употребления энергетических напитков, %

Примечание: авторская разработка.

В процессе исследования мы также решили рассмотреть какие положительные и отрицательные ощущения испытывают школьники после употребления энергетического напитка.

Из положительных ощущений отмечают: 41,6% респондентов - улучшение настроения, 19,4% - стимуляцию умственной деятельности для продолжительной работы, 25,0% - возможность дольше заниматься нужным делом и 14,0% - повышение двигательной активности.

Из отрицательных ощущений выделяют: 20,0% респондентов - бессонницу, 15,0% - учащенное сердцебиение, 10,0% - головную боль, 5,0% - чувство тревоги. 50,0% не отмечают у себя неприятных ощущений.

Анализируя полученные данные, мы видим, что большинство школьников испытывают только приятные ощущения после употребления энергетических напитков, в результате это может привести к ежедневному питью энергетиков, что в свою очередь очень сильно влияет на состояние нервной системы.

Также мы решили выяснить на что школьники обращают внимание при выборе энергетического напитка. 37,5% респондентов смотрят на производителя, 22,5% обращают внимание на состав напитка, 20,0% смотрят только на красоту упаковки, 12,0% обращают внимание на цену и 8,0% выбирают любой энергетик. Исходя из полученных данных, видим, что только 20,0% респондентов изучают состав энергетического напитка перед его употреблением, остальные 80,0% не акцентируют свое внимание на этом, тем самым подвергая свой организм риску.

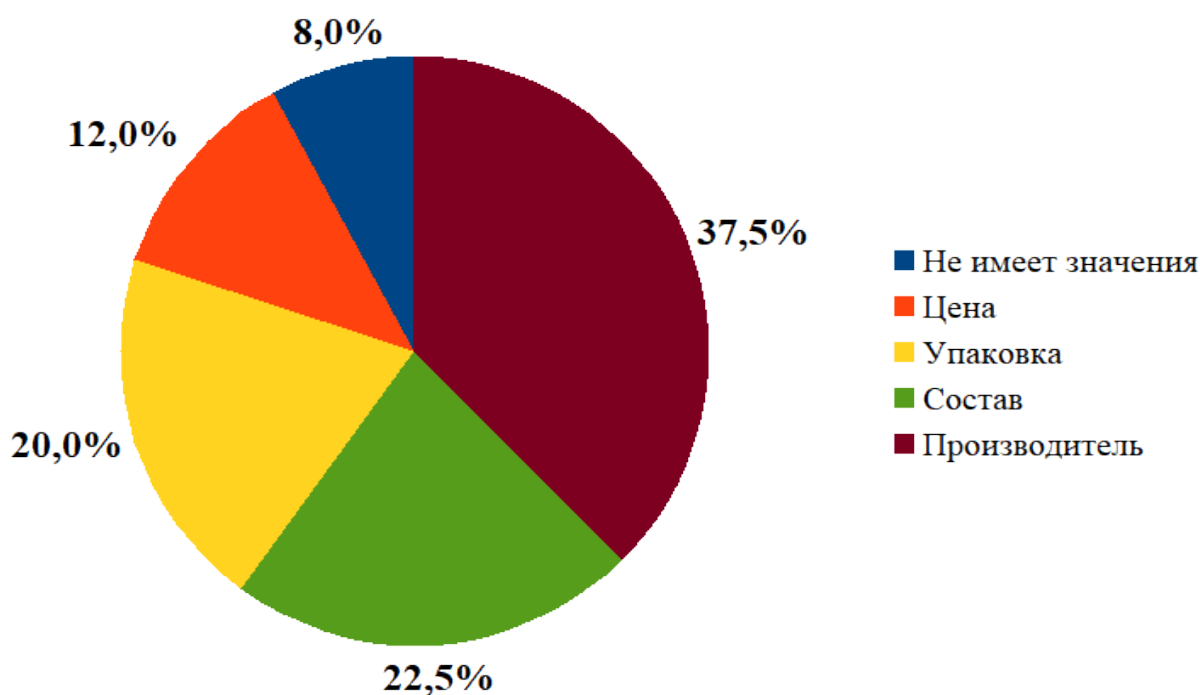


Рисунок 5 - Параметр выбора энергетического напитка, %

Примечание: авторская разработка.

В процессе опроса мы также выделили самые популярные энергетические напитки среди школьников. На первом месте располагаются Burn и Adrenaline rush их выбирают 55,0% респондентов, на втором месте Gorilla и E-ON – 35,0% и на третьем месте Monster – 10,0%. Изучив внимательно состав самых популярных энергетических напитков и их механизм действия, мы выяснили что их регулярное употребление оказывает прямое влияние на сон: развивается стабильная бессонница, а сон, который приходит, является патологическим.

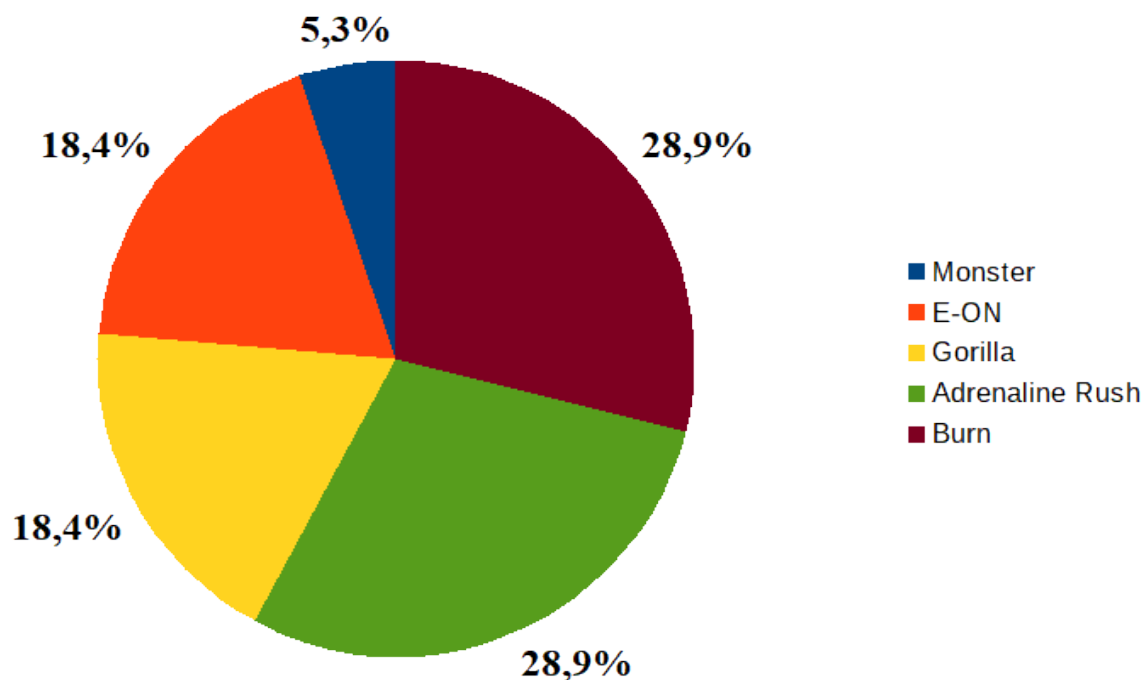


Рисунок 6 - Предпочтительные энергетические напитки, %

Примечание: авторская разработка.

В своем анализе мы также обратили внимание на то, каким образом школьники покупают себе энергетические напитки. 59,4% респондентов могут купить себе сами, 25,0% просят купить родителей и 15,6% просят купить своих друзей. Мы видим, что несмотря на запрет продажи энергетических напитков несовершеннолетним, почти 60,0% респондентов могут купить энергетики самостоятельно.



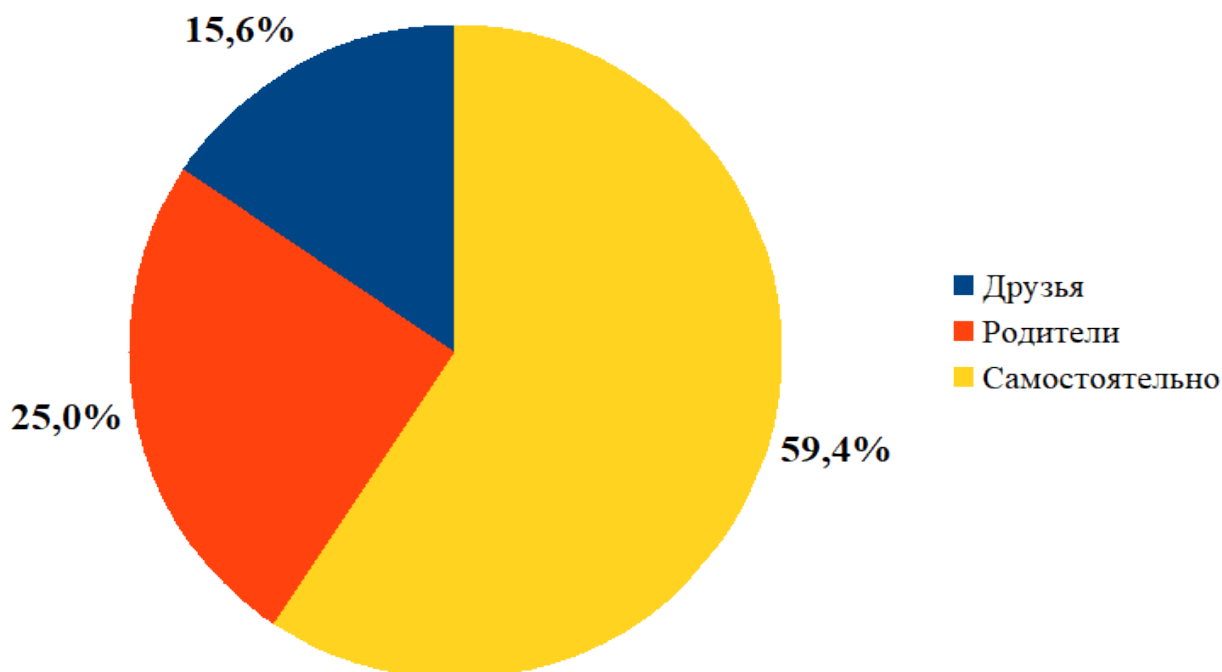


Рисунок 7 - Метод покупки энергетических напитков, %

Примечание: авторская разработка.

Далее мы изучили осведомленность школьников о том, влияет ли потребление энергетических напитков на здоровье человека и какие системы организма страдают в первую очередь. 36,3% респондентов считают, что в первую очередь энергетики влияют на сердечно-сосудистую систему, 31,5% - на нервную систему, 30,2% - на эндокринную систему и только 2,0% думают, что энергетики не влияют на здоровье человека.

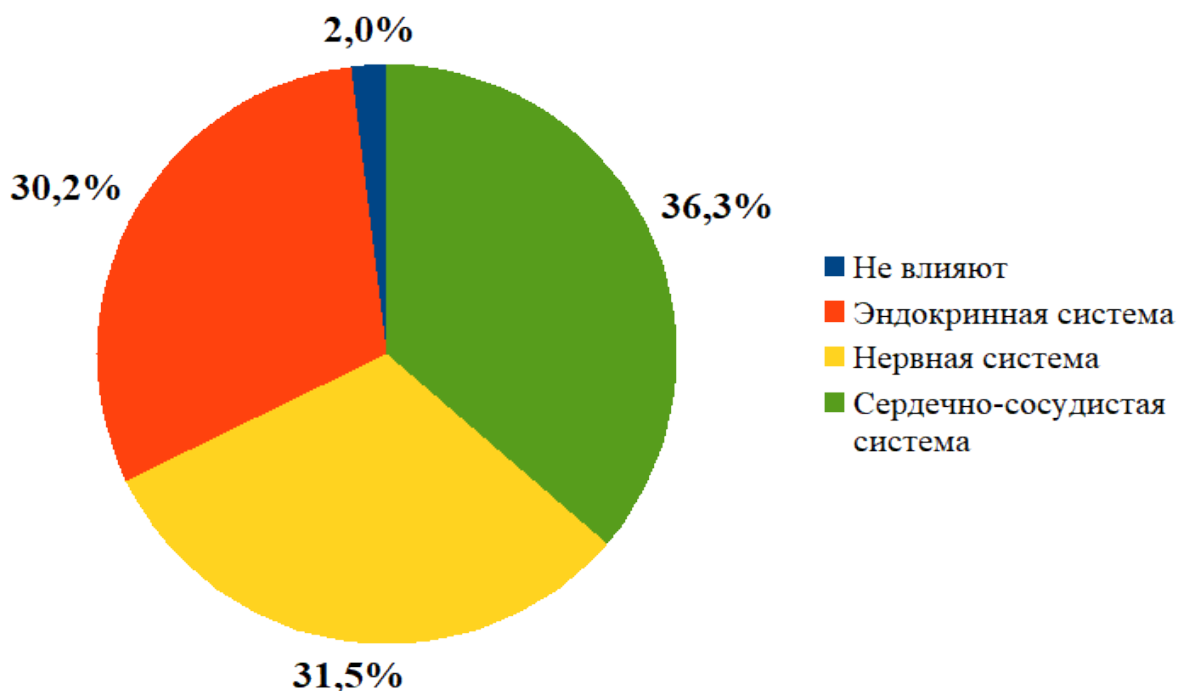


Рисунок 8 - Влияние энергетических напитков на здоровье, %

Примечание: авторская разработка.

По полученным данным мы наблюдаем, что большинство школьников знает о том, что употребление энергетических напитков может привести к ухудшению здоровья.

**Вывод:** таким образом, согласно нашему исследованию, проведенному среди школьников старших классов мы пришли к заключению, что частота употребления энергетических напитков среди школьников равна 57,5 на 100 опрошенных у юношей и 42,5 на 100 опрошенных у девушек. Школьники прибегают к энергетическим напиткам в возрасте 14-17 лет. Основной причиной употребления данных напитков является вкус и ощущение бодрости.

**Рекомендации:** для поддержания хорошего здоровья, мы советуем Вам отказаться от энергетических напитков, к этому можно прийти следуя нашей инструкции:

1. Постепенное снижение количества выпитых банок до полного отказа,
2. Заменяют данные напитки более полезными, например, вода, зеленый чай,

3. Изучите состав напитка, возможные побочные эффекты от них, чтобы они стали мотивацией Вашего отказа от них,
4. Займитесь физической активностью, чтобы получить естественный заряд бодрости, энергии,
5. Планируйте свой день предстоящий день так, чтобы минимизировать стресс и меньше уставать,
6. Отдых и медитация, способствую также снижению стресса, восстановлению сил, улучшению эмоционального состояния,
7. Правильный рацион питания, дающий силы и энергии для борьбы со стрессом.

### Библиографический список

1. Голубева В.Ю., Салимова Н.Р., Толмачев Д.А. Неправильное питание как фактор для развития избыточной массы тела // Аллея науки. - 2018. - Т. 4. № 5 (21). - С. 287-290. [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35184137>
2. Скворцова Е.С. Пилотное исследование потребления энергетических напитков среди подростков / Е.С. Скворцова, Е.А. Отвагина, Л.К. Постникова, Т.Е. Шурыгина // Социальные аспекты здоровья населения. - 2011. - №6.
3. Попова Н.М. Организация научно-исследовательской работы студентов медицинского ВУЗа с использованием облакоориентированных технологий / Попова Н.М., Сабитова Н.Г., Шубина Л.Л., Толмачев Д.А.// Дистанционное и виртуальное обучение. – 2015. - №11 [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=24344759>
4. Застрожин М.С., Дубовицкая Ю.И., Дрожжина Н.А., Степанова А.Г., Коннон Сетонде Ромео Дамиен, Карасев А.Л., Чибисов С.М., Агарвал Р.К. Популярность энергетических напитков среди молодежной среды // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». - 2011. - №13.

5. Затрожин М.С. Эпидемиологические аспекты потребления энергетических напитков на территории Российской Федерации/ М.С. Затрожин, Н.А. Дрожжина// Вопросы питания. - 2015. - № 2.

*Оригинальность - 82%*