НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ
НАУКА И МИРОВОЗЗРЕНИЕ

УДК-613.84

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Курбанова Гуль
Преподаватель, Туркменский государственный институт физической культуры и спорта
г. Ашхабад Туркменистан

Аннотация

В статье рассматривается влияние наиболее распространённых вредных привычек на физическое развитие человека, функциональное состояние основных систем организма и способность выполнять повседневную, учебную и профессиональную деятельность. Особое внимание уделяется последствиям употребления табачной и никотинсодержащей продукции, алкоголя, психоактивных веществ, а также нарушениям режима сна, питания и двигательной активности, которые нередко формируют устойчивые поведенческие модели с отрицательным воздействием на здоровье. Анализируются физиологические механизмы снижения работоспособности, изменения сердечно-сосудистой и дыхательной функций, ухудшения координации движений, выносливости и восстановления после физических нагрузок. Рассматривается значение профилактики, физического воспитания и формирования осознанного отношения к собственному здоровью. Подчёркивается, что последствия вредных привычек зависят от возраста, продолжительности воздействия, интенсивности употребления и индивидуальных особенностей организма. Профилактическая работа должна учитывать не только медицинские риски, но и социальные, психологические и образовательные факторы, влияющие на поведение человека.

Ключевые слова: вредные привычки, физическое развитие, работоспособность, табакокурение, алкоголь, никотин, физическая активность, сердечно-сосудистая система, профилактика, здоровый образ жизни.

Вредные привычки как фактор, определяющий состояние здоровья

Физическое развитие человека формируется под воздействием наследственных особенностей, условий окружающей среды, характера питания, двигательной активности, режима труда и отдыха. Однако существенное значение имеют и поведенческие факторы, которые человек приобретает в процессе воспитания, обучения и повседневного общения.

Некоторые из них постепенно превращаются в устойчивые привычки и начинают определять образ жизни на протяжении многих лет. Если подобные модели поведения связаны с регулярным воздействием веществ, нарушающих нормальную деятельность организма, либо с систематическим пренебрежением основными потребностями человека, они становятся серьёзным препятствием для сохранения здоровья.

К наиболее распространённым вредным привычкам традиционно относят курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ. В современном обществе к ним также необходимо относить употребление никотинсодержащих электронных устройств, бесконтрольное использование психоактивных препаратов и устойчивое нарушение режима сна. Отдельного внимания заслуживают малоподвижность, систематическое переедание и несбалансированное питание. Хотя перечисленные явления не всегда имеют одинаковую природу и механизмы формирования, каждое из них способно отрицательно влиять на физическое состояние человека.

Опасность вредных привычек заключается не только в непосредственном воздействии на отдельные органы. При длительном сохранении неблагоприятного поведения постепенно изменяется общий функциональный резерв организма. Человек может быстрее уставать, хуже переносить физическую нагрузку, медленнее восстанавливаться после напряжённой деятельности и испытывать трудности с поддержанием устойчивого внимания. На первых этапах подобные изменения нередко остаются незаметными, поскольку организм обладает значительными компенсаторными возможностями. Однако постоянное воздействие неблагоприятных факторов постепенно ограничивает эти возможности.

Физическое развитие следует рассматривать шире, чем изменение роста, массы тела или мышечной силы. Оно включает формирование двигательных качеств, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование координации, поддержание нормального обмена веществ и способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям. Поэтому оценка последствий вредных привычек должна учитывать не один показатель, а совокупность морфологических, физиологических и функциональных характеристик.

Воздействие табакокурения и никотинсодержащей продукции на физические возможности

Табакокурение относится к числу наиболее изученных факторов риска, оказывающих отрицательное влияние на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. При вдыхании табачного дыма в организм поступает сложная смесь химических соединений, среди которых присутствуют никотин, угарный газ и многочисленные токсичные вещества. Их воздействие не ограничивается органами дыхания: компоненты дыма участвуют в развитии сосудистых

нарушений, поддерживают хронические воспалительные процессы и повышают вероятность возникновения заболеваний различных органов.

Для физического развития особенно важно влияние курения на способность организма обеспечивать работающие мышцы кислородом. Угарный газ связывается с гемоглобином крови и уменьшает возможности переноса кислорода к тканям. Одновременно никотин оказывает стимулирующее действие на нервную систему, повышает частоту сердечных сокращений и способствует сужению некоторых кровеносных сосудов. В результате при физической нагрузке сердцу приходится работать в условиях дополнительного напряжения, тогда как обеспечение мышц кислородом может становиться менее эффективным.

У людей, регулярно употребляющих табачную продукцию, нередко наблюдаются снижение переносимости продолжительной нагрузки, более раннее появление одышки и замедленное восстановление после интенсивной физической деятельности. Особенно заметными эти изменения могут быть при занятиях бегом, плаванием, спортивными играми и другими видами деятельности, требующими устойчивой работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Курение также связано с повышенным риском хронической обструктивной болезни лёгких, ишемической болезни сердца, инсульта и онкологических заболеваний. Всемирная организация здравоохранения подчёркивает, что употребление табака наносит вред практически всем органам и системам организма [1].

Распространение электронных сигарет и других никотинсодержащих устройств не устраняет проблему. Отсутствие традиционного процесса горения не означает отсутствия токсического воздействия. Вдыхаемый аэрозоль может содержать никотин, ароматизаторы и другие химические соединения, способные раздражать дыхательные пути и оказывать неблагоприятное влияние на организм. Кроме того, никотин формирует зависимость, вследствие которой человеку становится сложнее отказаться от регулярного употребления продукта. Для подростков и молодых людей опасность особенно существенна: нервная система в этот период продолжает развиваться, а раннее формирование зависимости может закреплять неблагоприятную поведенческую модель на многие годы [2].

Нарушения питания, малоподвижность и их связь с физической формой

Не все факторы, отрицательно влияющие на физическое развитие, связаны с употреблением психоактивных веществ. Существенную роль играют повседневные привычки, которые постепенно формируют неблагоприятный режим жизни. К ним относятся систематическое переедание, частое употребление продуктов с высоким содержанием соли, свободных сахаров и насыщенных жиров, недостаток овощей и фруктов, а также длительное пребывание в положении сидя.

Несбалансированное питание может приводить как к избыточной массе тела, так и к недостаточному поступлению необходимых организму питательных веществ. В первом случае увеличивается нагрузка на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, снижается относительная выносливость, затрудняется выполнение упражнений, связанных с перемещением собственного тела. Во втором случае могут возникать недостаток энергии, ухудшение восстановления после нагрузки и снижение мышечной работоспособности. Особую проблему представляет нерегулярное питание, при котором длительные периоды голода чередуются с чрезмерным употреблением пищи.

Всемирная организация здравоохранения рассматривает здоровое питание как одно из важнейших условий нормального роста, развития и профилактики хронических заболеваний. Основными принципами полноценного рациона являются достаточность, сбалансированность, умеренность и разнообразие продуктов [4]. Для физически активного человека это означает необходимость учитывать не только калорийность пищи, но и содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

Малоподвижный образ жизни также оказывает выраженное влияние на функциональное состояние организма. При недостатке движения постепенно снижается тренированность сердечно-сосудистой системы, ухудшается мышечный тонус, уменьшается подвижность суставов и возрастает вероятность формирования избыточной массы тела. Человек, проводящий большую часть дня за компьютером или в сидячем положении, может испытывать утомление даже при относительно небольшой физической нагрузке, поскольку его организм недостаточно адаптирован к продолжительной двигательной деятельности.

При этом малоподвижность не следует рассматривать исключительно как отсутствие спортивных занятий. Значение имеет общая структура дня: перемещения пешком, подъём по лестнице, выполнение бытовых задач, активный отдых и регулярные перерывы в работе. Даже умеренное увеличение повседневной двигательной активности способно улучшить функциональное состояние организма. В рекомендациях ВОЗ подчёркивается необходимость ограничивать продолжительное сидение и заменять его движением различной интенсивности [5].

Влияние вредных привычек на работоспособность и качество повседневной деятельности

Работоспособность представляет собой способность человека выполнять определённую деятельность с сохранением необходимого уровня производительности, точности и устойчивости внимания. Она зависит от физического состояния, функциональных резервов организма, психологической устойчивости, условий труда и качества восстановления. Вредные привычки могут снижать работоспособность несколькими путями одновременно, поэтому их влияние не всегда проявляется в виде одного конкретного симптома.

На физическом уровне ухудшение работоспособности выражается в более быстром наступлении утомления, снижении выносливости, затруднении выполнения повторяющихся движений и увеличении времени восстановления. При недостаточной тренированности мышечная деятельность требует относительно больших усилий, а организм быстрее достигает состояния усталости. Если к этому добавляются последствия курения, употребления алкоголя или недостаточного питания, способность поддерживать длительную нагрузку может снижаться ещё сильнее.

Не менее важны когнитивные изменения. Недостаток сна, алкогольное опьянение, последствия употребления психоактивных веществ и никотиновая зависимость способны нарушать концентрацию внимания, скорость обработки информации и устойчивость эмоциональных реакций. В профессиональной среде это может приводить к ошибкам, снижению качества принимаемых решений и увеличению риска производственного травматизма. В учебной деятельности последствия проявляются в затруднении усвоения нового материала, снижении продуктивности самостоятельной работы и нестабильности результатов.

Вредные привычки также влияют на трудовую дисциплину и социальное взаимодействие. Регулярное ухудшение самочувствия может сопровождаться пропусками занятий и рабочих дней, снижением заинтересованности в профессиональном развитии и конфликтами с окружающими. Таким образом, проблема выходит за пределы индивидуального здоровья и приобретает общественное значение.

Следует подчеркнуть, что работоспособность не определяется исключительно физической силой или спортивными достижениями. Для специалиста, выполняющего интеллектуальную работу, важны устойчивое внимание и способность длительно сохранять продуктивность. Для работника физического труда — выносливость, координация и безопасность движений. В обоих случаях здоровые поведенческие привычки создают условия для более стабильной деятельности.

Особая уязвимость организма в период роста и формирования личности

Подростковый и юношеский возраст являются важнейшими этапами физического и психологического развития. В этот период увеличивается мышечная масса, изменяется строение костной ткани, совершенствуется координация движений и формируются механизмы регуляции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Одновременно продолжается развитие головного мозга, включая области, участвующие в планировании, контроле импульсов и оценке последствий собственных действий.

Начало употребления табака, алкоголя или психоактивных веществ в молодом возрасте может нарушать нормальное формирование поведенческих механизмов и повышать вероятность закрепления зависимости. Особую опасность

представляет то обстоятельство, что подростки нередко недооценивают долгосрочные последствия своих действий. На решение попробовать вредное вещество могут влиять стремление к самостоятельности, желание соответствовать группе сверстников, эмоциональные трудности и недостаток достоверной информации.

В этот период значительную роль играют образовательные учреждения, спортивные организации и семья. Профилактическая работа должна строиться не только на запретах и предупреждениях, но и на развитии способности самостоятельно принимать обоснованные решения. Молодому человеку необходимо понимать, каким образом определённое поведение отражается на выносливости, внешнем виде, спортивных результатах, учебной деятельности и будущем здоровье.

Физическая культура может стать эффективным средством формирования положительной мотивации. Участие в спортивных секциях, командных играх, туристических мероприятиях и регулярных тренировках помогает молодым людям осознать ценность физической формы и дисциплины. При этом спорт не должен использоваться как средство наказания или чрезмерного давления. Его основная профилактическая задача заключается в создании устойчивого интереса к активному образу жизни и положительного отношения к собственным возможностям.

Профилактика вредных привычек и формирование устойчивого здорового поведения

Эффективная профилактика предполагает последовательное формирование привычек, которые поддерживают нормальное функционирование организма. В первую очередь необходимо отказаться от употребления табачной и никотинсодержащей продукции, избегать алкоголя и психоактивных веществ, а при наличии зависимости обращаться за профессиональной помощью. Попытки самостоятельно компенсировать последствия вредных привычек интенсивными тренировками или ограничительными диетами не устраняют основную проблему и могут создавать дополнительную нагрузку на организм.

Важнейшим элементом профилактики является регулярная физическая активность. Для взрослых Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее 150–300 минут умеренной аэробной активности в неделю либо эквивалентный объём интенсивной нагрузки. Дополнительно рекомендуется выполнять упражнения для укрепления основных групп мышц не менее двух дней в неделю [5]. Эти ориентиры не означают, что каждый человек должен сразу начинать тренироваться с высокой интенсивностью. Нагрузку необходимо увеличивать постепенно, учитывая возраст, подготовленность и состояние здоровья.

Не менее важны рациональное питание и полноценный сон. Питание должно обеспечивать организм необходимыми веществами, а режим сна — создавать условия для восстановления нервной и мышечной систем. Следует ограничивать чрезмерное употребление продуктов с высоким содержанием соли и свободных сахаров, поддерживать разнообразие рациона и уделять внимание регулярности приёма пищи. При наличии хронических заболеваний индивидуальные рекомендации должны определяться совместно с медицинским специалистом.

Профилактические программы в образовательных учреждениях и организациях целесообразно строить на сочетании информационных занятий, спортивных мероприятий, психологической поддержки и доступных консультаций. Простое перечисление опасностей не всегда приводит к изменению поведения. Гораздо эффективнее демонстрировать практическую связь между здоровыми привычками и теми результатами, которые имеют непосредственное значение для человека: уровнем энергии, качеством сна, физической выносливостью, внешним видом и успешностью в учёбе или работе.

Особое значение имеет социальная среда. Поддержка семьи, педагогов, тренеров и коллег помогает человеку сохранять мотивацию и преодолевать трудности при изменении образа жизни. Если вредная привычка уже привела к зависимости, профилактическая беседа не может заменить лечение. В таких случаях требуется профессиональная помощь, которая может включать медицинское наблюдение, психологическую поддержку и длительную реабилитацию.

Долгосрочные последствия и значение комплексного подхода к укреплению здоровья

Последствия вредных привычек необходимо оценивать не только по непосредственному самочувствию человека, но и по их влиянию на здоровье в течение продолжительного периода. На ранних этапах организм способен компенсировать некоторые неблагоприятные воздействия, поэтому человек может не замечать существенного снижения физических возможностей. Однако отсутствие выраженных симптомов не означает отсутствия повреждающего воздействия.

С течением времени регулярное курение, злоупотребление алкоголем, употребление психоактивных веществ, недостаток движения и нарушения питания могут способствовать развитию хронических заболеваний. Их сочетание нередко усиливает общую нагрузку на организм. Например, малоподвижность и несбалансированное питание могут способствовать увеличению массы тела, тогда как курение и употребление алкоголя дополнительно повышают риски для сердечно-сосудистой системы. В подобных ситуациях профилактика должна быть направлена не на устранение одного отдельного фактора, а на постепенное изменение всей структуры повседневного поведения.

Комплексный подход предполагает взаимодействие медицинских учреждений, образовательных организаций, спортивных объединений и государственных профилактических программ. Важным условием является доступность физической активности для разных возрастных и социальных групп. Безопасные пешеходные маршруты, спортивные площадки, доступные секции и условия для активного отдыха помогают сделать движение естественной частью повседневной жизни.

Заключение

Вредные привычки оказывают многоплановое воздействие на физическое развитие, функциональное состояние организма и работоспособность человека. Их последствия проявляются в снижении выносливости, нарушении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшении координации движений, ослаблении концентрации внимания и замедлении восстановления после физических нагрузок. Наиболее уязвимыми являются подростки и молодые люди, поскольку в период роста и формирования личности неблагоприятные поведенческие модели могут закрепляться на длительное время.

Сохранение физического здоровья требует не отдельных кратковременных усилий, а последовательного изменения повседневного образа жизни. Отказ от табака, алкоголя и психоактивных веществ, полноценное питание, достаточный сон и регулярная физическая активность создают условия для поддержания высокой работоспособности и предупреждения хронических заболеваний. Поэтому профилактика вредных привычек должна рассматриваться как важная задача не только медицины, но и образования, физической культуры и общественного здравоохранения.

Список литературы

1. World Health Organization. Effects of tobacco on health. WHO Regional Office for Europe, 2025. URL: https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/effects-of-tobacco-on-health
2. World Health Organization. Tobacco: E-cigarettes. Questions and answers. 19 January 2024. URL: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes
3. World Health Organization. Alcohol. Fact sheet. 28 June 2024. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol
4. World Health Organization, Food and Agriculture Organization of the United Nations. What are healthy diets? Joint statement. Geneva: WHO, 2024. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240101876
5. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. 104 p. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128