

3. Столяров, В. И. Ценности физической культуры в современном обществе / В. И. Столяров // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 12-15.

4. Кузьмина, Н. В. Гражданская активность личности в образовательной среде / Н. В. Кузьмина. – СПб. : Питер, 2021. – 240 с.

5. Смирнов, А. А. Здоровый образ жизни как социально-педагогическая проблема / А. А. Смирнов. – Москва : Академия, 2017. – 120 с.

## **ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА**

**Козич С.С.**

Гродненский государственный университет имени Я.Купалы  
Гродно, Республика Беларусь  
Научный руководитель – Баркова В.В.

**Актуальность.** Физическая подготовка человека является важнейшей составляющей здоровья и качества жизни. Она включает развитие силы, выносливости, гибкости, координации и устойчивости организма к нагрузкам. Однако наличие вредных привычек существенно снижает уровень физической активности и препятствует достижению высоких результатов. Их влияние проявляется как на физиологическом, так и на психологическом уровне [1].

**Цель.** Цель заключается в комплексном анализе влияния вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, гиподинамии и неправильного питания) на общую физическую подготовку человека, выявлении их физиологических и психозмоциональных последствий, а также определении направлений профилактики и преодоления данных факторов для сохранения и укрепления здоровья.

**Результаты и их обсуждение.** Курение оказывает выраженное негативное воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Никотин и продукты горения табака снижают уровень кислорода в крови, ухудшают работу легких и сердца. У курящих спортсменов наблюдается снижение выносливости, замедленное восстановление после тренировок и повышенный риск заболеваний. Кроме того, курение приводит к хронической гипоксии, что препятствует нормальному развитию мышечной массы и снижает эффективность тренировочного процесса [2].

Алкоголь угнетает центральную нервную систему, снижает координацию движений и скорость реакции. Даже умеренные дозы замедляют синтез белка, препятствуют росту мышечной массы и ухудшают восстановление организма.

Регулярное употребление спиртного приводит к обезвоживанию, нарушению обмена веществ и снижению выносливости, что особенно опасно для людей, занимающихся спортом [3].

Наркотические вещества оказывают разрушительное воздействие на нервную систему, снижают мотивацию и устойчивость организма к нагрузкам. Они вызывают дегидратацию, потерю гликогена и торможение синтеза белка, что делает невозможным полноценное развитие физической формы. Даже однократное употребление наркотиков перед тренировкой снижает мышечную силу и выносливость, а регулярное – приводит к необратимым изменениям в организме [4].

Малоподвижный образ жизни – одна из самых распространённых «скрытых» вредных привычек. Он приводит к ожирению, снижению метаболизма, нарушению работы сердечно-сосудистой системы и психическим расстройствам. По данным современных исследований, гиподинамия ежегодно становится причиной миллионов преждевременных смертей, что подтверждает её значимость как фактора риска [5].

Избыточное потребление жиров и сахара снижает физическую форму, приводит к ожирению и нарушению обмена веществ. Недостаток белка и углеводов препятствует росту мышечной массы и снижает выносливость [6]. Рациональное питание играет ключевую роль в восстановлении и поддержании физической активности, а его нарушение является одной из форм вредных привычек [6].

**Выводы.** Таким образом, на основе вышесказанного нами определены пути преодоления указанной проблемы:

- формирование здоровых привычек: регулярные занятия спортом, правильное питание, соблюдение режима сна.
- профилактика: санитарное просвещение среди молодежи, программы по отказу от вредных привычек.
- социальная поддержка: вовлечение в спортивные сообщества, создание условий для активного досуга.

Вредные привычки оказывают комплексное негативное влияние на физическую подготовку человека. Они снижают уровень выносливости, силы, координации и мотивации, препятствуют развитию здорового образа жизни. Преодоление этих привычек требует системного подхода: сочетания личной дисциплины, социальной поддержки и профилактических программ.

### Список литературы

1. Кузнецов, А. В. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека / А. В. Кузнецов // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4. – С. 10-15.
2. Иванова, Е. П. Курение и физическая подготовка: физиологические аспекты / Е. П. Иванова // Здоровье и спорт. – 2019. – № 2. – С. 40-50.
3. Петров, Д. С. Алкоголь и физическая активность: современные исследования / Д. С. Петров // Наука и спорт. – 2020. – № 3. – С. 30-38.

4. Сидоров, М. Н. Наркотики и спорт: медицинские последствия / М. Н. Сидоров // Медицинская биология. – 2017. – № 5. – С. 75-85.

5. Смирнова Л. А. Гиподинамия как фактор риска снижения физической подготовки / Л. А. Смирнова // Современные проблемы медицины. – 2021. – № 6. – С. 100-110.

6. Орлова, Т. В. Рациональное питание и физическая активность / Т. В. Орлова // Биология и здоровье. – 2022. – № 1. – С. 55-65.

## **ВЛИЯНИЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ ЧЕЛОВЕКА НА ФУНКЦИЮ ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНОГО СУСТАВА**

**Космодеев Е.А., Бруцкий-Стемпковский Т.А.**

Белорусский государственный медицинский университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Игнатенко М.В.

**Актуальность.** Височно-нижнечелюстной сустав (ВНЧС) является ключевым элементом стоматогнатической системы, обеспечивающим жевание, речь и поддержание постурального баланса нижней челюсти. Нарушения его функции (ВНЧР) широко распространены и встречаются у 40–75% населения, оказывая значимое влияние на качество жизни [1]. В последние годы отмечается рост числа пациентов с ВНЧР, что связано как с увеличением интенсивности спортивных нагрузок, так и с распространённостью ортопедических заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Особую клиническую значимость представляет влияние макротравм и микротравматизации у спортсменов контактных видов спорта, а также системных воспалительных заболеваний, таких как ревматоидный артрит. Эти факторы способны вызывать как выраженные клинические проявления, так и скрытые кинематические изменения, которые нередко остаются недиагностированными [2, 3].

Несмотря на большое количество исследований, данные о взаимосвязи ортопедических заболеваний и функции ВНЧС остаются фрагментарными, а существующие доклинические модели не позволяют полностью воспроизвести клиническую картину [1]. Это подчёркивает необходимость комплексного анализа современных исследований и разработки междисциплинарных подходов к диагностике и лечению.

**Цель.** Проанализировать современные доклинические и клинические данные о влиянии ортопедических заболеваний суставов человека и спортивных травм на функцию височно-нижнечелюстного сустава, выявить ключевые механизмы нарушений и определить клинические последствия для диагностики, профилактики и реабилитации.