

**Результаты и их обсуждение.** Физическая культура формирует в человеке основы сознательного поведения, воспитывает стремление к гармоничному развитию тела и духа. Она служит носителем личных ценностей и патриотических идеалов, пропагандирует важность серьезного отношения к собственному здоровью и физической форме.

Физическая культура, при систематическом подходе, также благотворно влияет на психическое здоровье, снижает риск ментальных нарушений, уменьшает показатель депрессивных настроений и идей. Несомненно, соблюдение основ здорового образа жизни, с помощью регулярных занятий физической культурой, способствует формированию у студенческой молодежи патриотизма. Занимающиеся физической культурой не оставляют в своей жизни место для наркотиков, табака и алкоголя. Это способствует укреплению в молодом сознании правильных ценностных установок.

Использование современных походов в процессе патриотического воспитания должны позволить молодому человеку по-новому взглянуть на свою страну, глубже осмыслить личную сопричастность к ее истории и культуре, осознать свою роль в укреплении и развитии Отечества.

**Закключение.** Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании патриотизма, а воспитание физического здоровья является важнейшим инструментом всестороннего развития личности, способствуя, в том числе, воспитанию у студенческой молодежи чувства ответственности за свою Родину.

1. Международный научный журнал «Научный лидер» выпуск № 43 (45)/ автор публикации Морозова М.А. – 2021. URL: <https://scilead.ru/article/1340-vliyanie-sporta-na-formirovanie-patriotizma-u>. Текст: электронный.

2. Эдакаев, А.Р. Формирование патриотизма молодежи через спорт и физическое воспитание. // Young science – 2016. – Т. 3, №2.

3. Клочков, А.В. Здоровый образ жизни как основа патриотического воспитания студентов Республики Беларусь. / А.В. Клочков // МГУ имени А.А. Кулешова. – 2023.

## **АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: СОСТОЯНИЕ РЫНКА ГОТОВЫХ ЗАКУСОК В СЕТЕВЫХ СУПЕРМАРКЕТАХ Г. КРАСНОЯРСКА**

**Туманов М.В.,**

*студент 4 курса Сибирского федерального университета,*

*г. Красноярск, Российская Федерация*

Научный руководитель – Губаненко Г.А., доктор техн. наук, доцент

Современный ритм жизни формирует устойчивый спрос на готовые закуски (сэндвичи, бургеры, онигири) [1]. В крупных городах этот сегмент розничной торговли активно растет, однако качество и состав такой продукции часто остаются вне фокуса потребителей. Между тем, глобальный тренд на здоровое питание диктует необходимость контроля за содержанием соли, жиров, искусственных добавок в продуктах повседневного спроса, увеличенных их сроков годности [2]. Особенно это важно для молодежи – активных потребителей формата «еда на ходу», поскольку именно в молодом возрасте формируются пищевые привычки, влияющие на здоровье в долгосрочной перспективе. В г. Красноярске, как крупном образовательном и промышленном центре с населением более миллиона человек, вопрос сочетания удобства и пользы готовых закусок приобретает особую актуальность. Это не только услуги рынка предприятий быстрого питания, но и торговые сети федеральные, региональные предлагающие жителям города готовые закуски собственного производства. В связи с этим возникла необходимость изучить торговые предложения в данном сегменте реализуемой продукции.

Цель работы – провести анализ ассортимента, цен, состава, пищевой ценности на соответствие принципам здорового питания готовых закусок в сетевых супермаркетах г. Красноярска.

**Материал и методы.** Исследование ассортимента готовых закусок проведено в январе-феврале 2026 года в супермаркетах «Командор», «Магнит», «Красный яр»,

«Пятерочка» г. Красноярска, стандартным методом ритейл-аудита [3]. Выбор сетей обусловлен их лидирующим положением на рынке города Красноярска. Проанализировано 45 товарных позиций в выбранном сегменте изучаемой продукции: фиксировались наименование, производитель, цена, масса, состав, срок годности, условия хранения. Применялись сравнительный анализ, включающий в том числе оценку состава на наличие компонентов, не соответствующих принципам здорового питания (наличие соли, жиров, консервантов, усилителей вкуса) [4].

**Результаты и их обсуждение.** Во всех супермаркетах из 45 торговых предложений установлено 19 наименований готовых закусок, которые можно разделить на три категории: онигири (12 позиций, 63 %), сэндвичи (5 позиций, 26 %), бургеры (2 позиции, 11 %). Доминирование онигири отражает популярность азиатской кухни среди молодежи, однако с точки зрения здорового питания онигири на белом рисе имеют высокий гликемический индекс и часто содержат много соли в начинке. Продукция представлена в основном федеральными брендами «Фуджи» и «Смайк» (84 % ассортимента), локальный производитель (сеть «Командор») занимает лишь 16 %. Цены варьируются от 90 до 180 рублей, средняя цена – 120 рублей. Отмечено, что в «Командоре» цены на локальную продукцию несколько выше среднерыночных (в среднем 140 руб.), можно заключить, что потребители готовы оплачивать повышенную стоимость за более натуральный состав закусок. Срок годности всех исследуемых образцов составляет 72 часа при температуре +2...+6 °С, что соответствует требованиям действующего законодательства РФ для скоропортящейся продукции.

Результаты анализа составов, пищевой ценности свидетельствуют, что продукция федеральных брендов часто содержит усилители вкуса (глутамат натрия), консерванты (сорбат калия), избыточное количество соли (более 1,5 г/100 г) и жиров (до 18 г/100 г в сэндвичах). Это не соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по здоровому питанию и методическим рекомендациям МР 2.3.0122-18 [5]. В категории сэндвичей использование белого хлеба и жирных соусов дополнительно повышает пищевую ценность за счет простых углеводов, жира. В то же время локальная продукция «Командор» позиционируется как более натуральная, например, выявили, что в составе онигири и сэндвичей отсутствуют искусственные добавки, используются простые ингредиенты, в некоторых позициях применяется цельнозерновой хлеб, содержащий пищевые волокна. Однако доля такой продукции крайне мала, всего 16 %, что не удовлетворяет растущий спрос на полезные перекусы среди потребителей, ориентированных на здоровый образ жизни.

Проведенный анализ выявил ограниченный ассортимент готовых закусок, однообразие начинок, соусов, составов. На рынке практически отсутствуют вегетарианские варианты, продукты с повышенным содержанием белка или обогащенные пищевыми волокнами – это потенциальные направления для развития данного сегмента продукции. Также не представлены закуски с пониженным содержанием соли, хотя гипертония является распространенной проблемой среди городского населения.

Сложившаяся ситуация открывает перспективную нишу для региональных производителей [6]. Возможна разработка закусок с пониженным содержанием соли и жира, использованием цельнозерновых продуктов и местных ингредиентов (дикоросы, местные овощи), что позволит сочетать удобство и пользу. Ритейлерам рекомендуется расширять присутствие такой продукции и выделять ее специальной маркировкой «здоровый выбор», проводить дегустации для привлечения внимания целевой аудитории, размещать продукты в зоне дополнительной навигации.

**Заключение.** Рынок готовых закусок в Красноярске характеризуется ограниченным количеством наименований, всего 19, при доминировании федеральных брендов (84%) и структурной диспропорцией (онигири – 63 %, бургеры – 11 %). Ценовая политика единообразна, срок годности стандартизирован. Продукция федеральных брендов, как правило, не соответствует принципам здорового питания из-за избытка соли, жиров и добавок. Локальный производитель предлагает более натуральные аналоги, но его доля мала (16 %) в структуре ассортимента. Стоимость закусок (бургеры, сэндвичи) достаточна велика от 160 рублей и выше. Если учесть,

что в современном образе жизни, особенно у молодежи готовые закуски это часть их ежедневного рациона, то производителям следует корректировать составы, повышать пищевую ценность продукции за счет обогащающих добавок. Это указывает на перспективную нишу для развития региональных брендов, ориентированных на производство полезных закусок, отвечающих современным требованиям качества и тренду на «осознанное потребление». Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение потребительских предпочтений и разработку рецептур с заданными нутриентными характеристиками.

1. ГОСТ 31985-2013. Услуги общественного питания. Термины и определения. – Введ. 2014-07-01. – М.: Стандартинформ, 2014. – 15 с.
2. Всемирная организация здравоохранения. Здоровое питание: информационный бюллетень. – Женева: ВОЗ, 2020. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-dietsheets/detail/healthy-diet> (дата обращения: 05.03.2026). – Текст: электронный.
3. Шиукашвили, Т.Т. Ритейл-аудит в торговле / Т.Т. Шиукашвили // Экономика и социум. – 2015. – № 3-3(16). – С. 314–316.
4. Тутельян, В. А. Здоровое питание: роль пищевых веществ и продуктов / В. А. Тутельян // Вопросы питания. – 2022. – Т. 91, № 3. – С. 5–15.
5. МР 2.3.0122-18. 2.3. Гигиена питания. Цветовая индикация на маркировке пищевой продукции в целях информирования потребителей. Методические рекомендации. утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28.02.2018).
6. Котляров, И. Д. Маркетинг продуктов здорового питания: вызовы и возможности / И. Д. Котляров // Маркетинг в России и за рубежом. – 2023. – № 4. – С. 45–52.

## ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

*Ушал Б.Н.,*

*студент 2 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Венкович Д.А., канд. пед. наук, доцент*

Дистанционные (онлайн) физкультурно-оздоровительные занятия стали устойчивой практикой: применяются видеосвязь, мобильные приложения, платформы с тренировочными программами и обратной связью. Для формирования здорового образа жизни это повышает доступность занятий, однако усиливает риски для безопасности и качества (самостоятельное выполнение упражнений без очного контроля, трудности дозирования нагрузки, обработка данных о здоровье). При этом правовое регулирование дистанционной работы в Трудовом кодексе Республики Беларусь носит общий характер и не учитывает специфику физкультурно-оздоровительной деятельности, где приоритетны профилактика травм и охрана здоровья занимающихся [1]. Цель исследования - выявить ключевые пробелы правового регулирования дистанционных форм физкультурно-оздоровительных занятий в Республике Беларусь и предложить меры по их устранению.

**Материал и методы.** Проанализированы нормы Трудового кодекса Республики Беларусь о дистанционной работе [1], Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [2], Закон Республики Беларусь «О защите персональных данных» [3], а также научные публикации по дистанционному труду и охране труда [4, 5] и по цифровизации в спортивной сфере [6]. Используются формально-юридический и системный методы (сопоставление трудового и отраслевого регулирования), логико-правовой анализ рисков правоприменения.

**Результаты и их обсуждение.** Установлено, что дистанционные оздоровительные занятия на практике реализуются в разных организационных моделях, однако даже при оформлении в рамках трудовых отношений сохраняется ряд правовых неопределенностей.

Во-первых, отсутствуют отраслевые критерии допустимости дистанционного формата. Законодательство о ФКиС закрепляет общие требования к сфере и специалистам [2], но не определяет, какие виды оздоровительных занятий допустимы дистанционно, а какие должны проводиться очно (например, по уровню травм опасности, возрасту