

серьезном контроле со стороны тренеров и врачей, а также просветительских образовательных мероприятиях, позволяющих борцам осознать все риски применения подобных методов снижения веса тела.

А.Г. Тарута,

преподаватель кафедры тактико-специальной подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск)

Роль здорового питания и режима дня в формировании резистентности к наркотикам

Проблема наркотической зависимости остается одной из наиболее острых социальных и медицинских проблем современности. Несмотря на развитие фармакологических и психотерапевтических методов лечения, показатели первичного вовлечения в употребление психоактивных веществ среди подростков и молодежи сохраняются на высоком уровне.

Современные исследования показывают, что формирование зависимости – это не только социальный или психологический процесс, но и сложный биопсихосоциальный феномен, в основе которого лежат нейрохимические изменения в системе вознаграждения мозга. В этой связи особую актуальность приобретает изучение факторов, способных формировать устойчивость (резистентность) к аддиктивному поведению на ранних этапах развития личности¹.

Существует недостаточное внимание к профилактическому потенциалу формирования стабильных поведенческих паттернов, основанных на сбалансированном рационе и упорядоченном распорядке дня. Эти аспекты оказывают непосредственное воздействие на нейромедиаторный гомеостаз, повышают резистентность к стрессовым факторам и улучшают когнитивные функции саморегуляции.

Изучение механизмов формирования зависимости показало, что наркотическая зависимость запускается избыточной стимуляцией дофаминергической системы в мезолимбическом пути, охватывающем вентральную область покрышки и прилежащее ядро. При систематическом приеме психоактивных веществ нарушается естественный баланс дофамина, рецепторы теряют свою чувствительность, и формируется непреодолимое желание повторить стимулирующий эффект.

К другим возможным проявлениям относятся сбои в работе серотониновой системы, нарушения в регуляции стрессовых реакций через гипотала-

¹ Наркология: Национальное руководство. Краткое издание / И.А. Бедина, И.В. Белокрылов, Е.А. Брюн [и др.]. М.: «ГЭОТАР-Медиа», 2020. 704 с.

мус, гипофиз и надпочечники, а также снижение уровня естественных эндорфинов в организме и увеличение общего уровня хронического стресса.

Таким образом, достижение резистентности обеспечивается путем поддержания гомеостаза нейрохимических процессов, снижения уровня психоэмоционального напряжения и формирования адаптивных поведенческих паттернов.

Рассмотрим значение роли здорового питания и режима дня.

1. Роль здорового питания заключается:

- в поддержании нейромедиаторного гомеостаза – сбалансированный рацион гарантирует поступление аминокислотных прекурсоров, необходимых для синтеза нейротрансмиттеров, таких как триптофан для серотонина и тирозин для дофамина. Недостаточное потребление белка, витаминов группы В и омега-3 полиненасыщенных жирных кислот ассоциируется со снижением когнитивной резистентности и повышением импульсивности. Эмпирические данные свидетельствуют о корреляции между выраженным дефицитом микронутриентов и повышенной склонностью к рискогенному поведению;

- в поддержании нейромедиаторного гомеостаза. Сбалансированный рацион обеспечивает адекватное поступление аминокислот-предшественников нейромедиаторов, таких как триптофан (для синтеза серотонина) и тирозин (для синтеза дофамина). Недостаточное потребление белка, витаминов группы В и омега-3 жирных кислот ассоциируется со снижением когнитивной устойчивости и повышением импульсивности. Результаты исследований свидетельствуют о корреляции между выраженным дефицитом микронутриентов и повышенной склонностью к рискованному поведению;

- в поддержании стабильного уровня глюкозы в крови – резкие перепады сахара напрямую связаны с нашей раздражительностью и эмоциональной нестабильностью. Регулярное употребление простых углеводов провоцирует дофаминовые «взрывы», схожие с эффектом легких стимуляторов, что увеличивает склонность к поиску более сильных возбудителей;

- в поддержании баланса кишечной микробиоты – нарушения микрофлоры (дисбиоз) ассоциируются с повышенным риском развития тревожных состояний и снижением адаптационных возможностей организма к стрессу. Включение в рацион продуктов, богатых клетчаткой и пробиотиками, способствует нормализации психоэмоционального состояния.

2. Роль режима дня содержит в себе:

- сон, который выступает в качестве важного механизма нейропротекции – хроническое недосыпание негативно сказывается на функционировании префронтальной коры, что проявляется в ухудшении самоконтроля, росте импульсивности и повышенной восприимчивости к дофаминергическим стимулам. У подростков, чей сон составляет менее 7 часов в сутки, наблюдается повышенная склонность к аддиктивному поведению;

– регулярную активность – установление стабильного ритма бодрствования и сна обеспечивает гармонизацию работы эндокринной системы, что приводит к снижению концентрации кортизола и укреплению адаптационных возможностей организма;

– физическую активность – регулярные, умеренные физические нагрузки способствуют высвобождению эндорфинов и естественной выработке дофамина, что в свою очередь формирует устойчивую и здоровую систему вознаграждения организма¹.

Кроме того, с точки зрения психологии, формирование устойчивости к стрессу и трудностям тесно связано с организацией жизни. Исследования показывают, что структурированный распорядок дня является ключевым фактором в развитии самоконтроля, способности к отложенному вознаграждению, формировании прочных поведенческих паттернов и ощущении личной власти над происходящим.

Таким образом, структурированный образ жизни позволяет человеку самостоятельно справляться с вызовами, не прибегая к внешним средствам.

Рассматривая подростковый возраст установлено, что это время, когда мозг еще не полностью сформирован, особенно его часть, отвечающая за принятие решений. При этом подростки очень сильно реагируют на поощрения. Именно поэтому в этот период так важно, чтобы они учились вести себя правильно и формировали полезные привычки².

Внедрение образовательных модулей, охватывающих принципы рационального питания и гигиены сна, коррелирует с уменьшением случаев употребления психоактивных веществ среди учащихся.

В целях эффективной профилактики предлагается сосредоточиться на следующих ключевых практических мерах:

- интеграция образовательных модулей, посвященных здоровому питанию, в учебные планы;
- обеспечение надлежащего контроля за соблюдением школьного режима сна и оптимальной учебной нагрузки;
- активное продвижение и стимулирование физической активности;
- вовлечение родителей в процесс формирования здоровых пищевых привычек и режимных традиций в семье;

¹ Ситников Ю.Е., Нагорный Н.Н. Физическая культура как дисциплина, формирующая направленность личности выпускников высших учебных заведений к принципам здорового образа жизни // Всемирные студенческие игры: история, современность и развитие : материалы I международной научно-практической конференции по физической культуре, спорту и туризму: в 2 ч. Красноярск, 16-17 сентября 2022 г. / отв. ред. М.А. Ермакова. Ч. 1. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2022. С. 573-578.

² Подр.: Лещев А.И., Старостин В.Г., Тарута А.Г. Правовые аспекты применения штрафов к несовершеннолетним правонарушителям // Евразийский юридический журнал. 2025. № 8(207).

– разработка и внедрение комплексных программ профилактической направленности.

Развитие наркотической резистентности не сводится лишь к эффектам запретительных мер. Фундаментальное значение имеют биологические и поведенческие факторы. Оптимальное питание и соблюдение режима дня формируют исходную физиологическую устойчивость, которая затем модулируется социальными детерминантами.

Исследование, посвященное роли здорового питания и режима дня в укреплении резистентности к наркотикам, привело к следующим заключениям:

- здоровое питание способствует нормализации нейромедиаторного баланса и снижает вероятность аддиктивного поведения;
- рациональный режим сна и бодрствования стабилизирует гормональную регуляцию и укрепляет стрессоустойчивость;
- комплексное внедрение принципов здорового образа жизни является эффективным инструментом первичной профилактики наркомании;
- наиболее существенный эффект достигается при своевременном формировании устойчивых поведенческих моделей.

В.А. Филиппович,

доцент кафедры физической подготовки
Сибирского юридического института МВД России (г. Красноярск),
кандидат педагогических наук, доцент

Применение искусственного интеллекта в процессе физической подготовки: от цифрового тренера к персонализированной системе развития

Долгое время физическое совершенствование базировалось преимущественно на практическом опыте, тренерском чутье, базовых знаниях биомеханики и физиологии. Но переход от прошлого века к веку настоящему ознаменовался невиданным прогрессом благодаря внедрению цифровых технологий и анализу информации. Сейчас мы наблюдаем новый этап этого развития, где ключевую роль обретает искусственный интеллект (далее – ИИ).

Внедрение ИИ в сферу физической подготовки радикально преобразует подход, трансформируя ее из стандартной методики в высокоиндивидуализированную, динамичную и предсказуемую практику. Использование ИИ не ограничивается лишь измерением активности или потребления энергии, а влияет на фундаментальные аспекты разработки тренировочного плана, мониторинга выполнения упражнений, предотвращения повреждений и психологической готовности.