

Панкратьев Семён Владимирович, студент,
Уральский государственный медицинский университет
Pankratiev Semyon Vladimirovich, student,
Ural State Medical University

Хайрулин Александр Раухатович,
Заведующий кафедрой ФК и С, к.п.н., доцент,
Уральский государственный медицинский университет
Khairulin Alexander Rauhatovich,
Head of the Department of Physical Culture and Sports,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Ural State Medical University

**ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЛИЧНЫХ ТРЕНИРОВОК: ВЫБОР
МЕСТ И БЕЗОПАСНОСТЬ В УСЛОВИЯХ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
ECOLOGICAL ASPECTS OF OUTDOOR WORKOUTS: CHOOSING LOCATIONS
AND SAFETY IN THE URBAN ENVIRONMENT OF YEKATERINBURG**

Аннотация. Уличные тренировки являются доступной формой двигательной активности и широко используются в городской среде. Их эффективность и безопасность зависят не только от уровня физической подготовленности занимающихся, но и от экологических характеристик территории, на которой проводятся занятия. К числу наиболее значимых факторов относятся качество атмосферного воздуха, уровень транспортной нагрузки, наличие зеленых зон, состояние покрытия и общая благоустроенность пространства. В статье рассматриваются экологические аспекты организации уличных тренировок в Екатеринбурге, анализируются критерии выбора мест для занятий и формулируются практические рекомендации по снижению рисков для здоровья. На основе анализа открытых источников сделан вывод о том, что наиболее благоприятными для тренировок являются парки, скверы, пешеходные зоны и маршруты с развитой велоинфраструктурой, удаленные от крупных магистралей [1,5].

Abstract. Street workouts are an accessible form of physical activity and are widely used in the urban environment. Their effectiveness and safety depend not only on the physical fitness level of the participants, but also on the environmental characteristics of the area where the exercises are conducted. Among the most significant factors are air quality, traffic intensity, the presence of green spaces, pavement condition, and the overall level of urban. The article examines the environmental aspects of organizing street workouts in Yekaterinburg, analyzes the criteria for choosing suitable locations for training, and formulates practical recommendations for reducing health risks. Based on the analysis of open sources, it is concluded that parks, squares, pedestrian zones, and routes with developed cycling infrastructure, located away from major roads, are the most favorable places for training.

Ключевые слова: Уличные тренировки, городская среда, экологическая безопасность, качество воздуха, физическая культура, парки, велодорожки.

Keywords: Street workouts, urban environment, environmental safety, air quality, physical education, parks, bike lanes.

Цель исследования: Цель исследования состоит в выявлении экологических факторов, влияющих на безопасность уличных тренировок в условиях Екатеринбурга, и в определении наиболее благоприятных городских пространств для занятий физической культурой на открытом воздухе.



Актуальность: В современных условиях уличные тренировки становятся одной из наиболее популярных форм физической активности. Их привлекательность связана с доступностью, гибкостью в организации, отсутствием необходимости в дорогостоящем оборудовании и возможностью проводить занятия в удобное время. Особенно востребованы такие тренировки среди студентов, школьников и молодежи. Вместе с тем городская среда не всегда является безопасной и благоприятной для занятий спортом. Загрязнение воздуха, шум, транспортный поток, пыль, недостаток зеленых насаждений и плохое состояние покрытия могут снижать оздоровительный эффект физической нагрузки и повышать риск неблагоприятных последствий для здоровья. Для Екатеринбурга данная проблема имеет особую значимость. Это крупный промышленный и транспортный центр, где качество городской среды неоднородно и зависит от района, времени суток и погодных условий. При этом в городе имеются парки, скверы и другие рекреационные пространства, а также развивается сеть велодорожек, что создает предпосылки для более безопасной организации уличных тренировок. Следовательно, изучение экологических аспектов таких занятий имеет не только теоретическое, но и практическое значение [1,5].

Методы исследования:

- анализ открытых источников, содержащих сведения о качестве воздуха в Екатеринбурге;
- изучение материалов о парковых зонах и городской велоинфраструктуре;
- сравнительно-описательный анализ территорий, пригодных для уличных тренировок;
- обобщение данных о факторах экологического риска, влияющих на безопасность занятий на открытом воздухе [2,3].

При интерпретации материалов особое внимание уделялось признакам, имеющим непосредственное значение для практики: удаленности от транспортных магистралей, наличию зеленых насаждений, интенсивности движения, удобству маршрутов и степени благоустройства территории.

Результаты: Проведенный анализ показывает, что качество воздуха в Екатеринбурге не является стабильным и может изменяться в зависимости от времени суток, погодных условий и конкретного района. По данным открытых мониторинговых сервисов, в отдельные периоды качество воздуха в городе оценивается как хорошее, однако в ряде публикаций отмечались эпизоды локального ухудшения экологической обстановки и кратковременные превышения по отдельным загрязняющим веществам, включая взвешенные частицы. Это указывает на необходимость учитывать не только общую ситуацию в городе, но и конкретные характеристики места проведения тренировки [5]. Наиболее предпочтительными для уличных тренировок являются пространства, обладающие следующими признаками:

- наличие зеленых насаждений;
- удаленность от крупных автомобильных дорог;
- низкая транспортная нагрузка;
- достаточная площадь для безопасного выполнения упражнений;
- ровное и качественное покрытие;
- хорошая освещенность и благоустроенность [1].

Официальные и культурные ресурсы указывают на наличие в Екатеринбурге ряда парковых территорий, которые могут использоваться для физической активности, в том числе для бега, функциональных упражнений и разминки. Такие территории обладают более благоприятными условиями по сравнению с участками рядом с оживленными магистралями. Кроме того, развитие велоинфраструктуры в городе расширяет возможности для безопасных



маршрутов, что особенно важно для занятий бегом, ходьбой, велотренировками и общефизической подготовкой [5].

Обсуждение результатов: Полученные результаты позволяют утверждать, что экологическая безопасность уличных тренировок формируется под воздействием нескольких взаимосвязанных факторов. Наиболее существенным из них является качество атмосферного воздуха. При интенсивной физической нагрузке возрастает частота и глубина дыхания, а, следовательно, увеличивается объем поступающих в организм загрязняющих веществ. Это особенно важно при аэробных и интервальных тренировках, когда вентиляция легких существенно возрастает. Поэтому занятия вблизи интенсивного автомобильного движения не являются оптимальными, особенно в часы пик. Второй важный фактор – пространственная организация городской территории. Зеленые зоны, как правило, обеспечивают более благоприятный микроклимат, меньшую запыленность и меньший уровень шумового воздействия. Кроме того, наличие деревьев и кустарников улучшает субъективное восприятие среды и делает занятия более комфортными психологически. В этом отношении парки и скверы Екатеринбурга являются более предпочтительными пространствами для уличных тренировок, чем уличные участки, расположенные вблизи транспортных развязок [4]. Третий фактор связан с транспортной и травматологической безопасностью. Даже при удовлетворительном состоянии воздуха тренировка может быть небезопасной, если она проводится рядом с автомобильным движением, велосипедистами или средствами индивидуальной мобильности. Именно поэтому развитие велодорожек и пешеходных маршрутов имеет не только транспортное, но и оздоровительное значение. Более организованная городская среда снижает вероятность конфликтов между участниками движения и позволяет расширить спектр безопасных форм физической активности [6]. С практической точки зрения можно выделить следующие рекомендации для занимающихся:

- выбирать парки, скверы и закрытые от транспорта территории;
- избегать тренировок рядом с крупными магистралями;
- по возможности планировать занятия на утренние часы, когда транспортная нагрузка ниже;
- не проводить интенсивные тренировки в период смога, задымления или сильной запыленности;
- учитывать состояние покрытия, освещение и наличие пешеходных и велосипедных потоков;
- ориентироваться на территории, где можно безопасно сочетать бег, разминку, ОФП и восстановительные упражнения.

Таким образом, экологически ориентированный подход к организации уличных тренировок позволяет не только повысить их оздоровительную эффективность, но и снизить риски для здоровья занимающихся [8].

Выводы: Уличные тренировки являются эффективной и доступной формой физической активности, однако их организация в городской среде требует учета экологических факторов. На примере Екатеринбурга можно сделать вывод, что наиболее благоприятными местами для занятий являются парки, скверы, пешеходные зоны и территории с развитой велоинфраструктурой. Основными критериями выбора места выступают качество атмосферного воздуха, удаленность от интенсивного транспортного потока, наличие зеленых насаждений, состояние покрытия, освещенность и общая благоустроенность территории. В условиях города именно эти параметры определяют, насколько уличная тренировка будет безопасной и полезной для здоровья. Следовательно, экологический подход к занятиям физической культурой на открытом воздухе следует рассматривать как необходимое условие сохранения здоровья и повышения эффективности физической активности [7].



Список литературы:

1. Индекс качества воздуха (AQI) в Екатеринбурге [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.iqair.com/ru/russia/sverdlovsk/yekaterinburg> (дата обращения: 25.06.2026).
2. Индекс качества воздуха (AQI) в Екатеринбурге [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.aqi.in/ru/dashboard/russia/sverdlovskaya-oblast/yekaterinburg> (дата обращения: 25.06.2026).
3. Готовы первые результаты исследования атмосферного воздуха в Екатеринбурге [Электронный ресурс]. – 2023. – URL: https://ural.aif.ru/health/gotovy_pervye_rezultaty_issledovaniya_atmosfernogo_vozduha_v_ekaterinburg (дата обращения: 25.06.2026).
4. Парки Екатеринбурга [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.culture.ru/visit/parks/location-sverdlovskaya-oblast-ekaterinburg> (дата обращения: 25.06.2026).
5. В Екатеринбурге начался велосезон. Что полезно вспомнить велосипедистам [Электронный ресурс]. – 2025. – URL: <https://www.e1.ru/text/gorod/2025/03/31/75285398/> (дата обращения: 25.06.2026).
6. Максимов С.А., Артамонова Г.В. Городское планирование, инфраструктура проживания и физическая активность: постановка проблемы и методические подходы (сообщение 1). Профилактическая медицина. 2020;23(1):135-141. Maksimov SA, Artamonova GV. Urban planning, housing infrastructure and physical activity: statement of the problem and methodological approaches (message 1). Russian Journal of Preventive Medicine. 2020;23(1):135-141. (In Russ.) <https://doi.org/10.17116/profmed202023011135> (дата обращения: 25.06.2026).
7. Ротов В.М., Горенков Р.В., Васильева Т.П. Влияние физкультурно-оздоровительной и спортивной среды города на здоровье жителей. Менеджер здравоохранения; 2023; 11:50–59. DOI: 10.21045/1811-0185-2023-11-50-59 (дата обращения: 25.06.2026).
8. Ревич Б.А. Значение зеленых пространств для защиты здоровья населения городов // Анализ риска здоровью. – 2023. – № 2. – С. 168–185. DOI: 10.21668/health.risk/2023.2.17 (дата обращения: 25.06.2026).

