

---

## **ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ КАК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

***Брускова И.В., Ерёмов Н.Г.***  
*г. Минск, Республика Беларусь*

The article analyzes the experience of conducting practical classes on nutrition hygiene with students of the second year of study of the Faculty of Physical Education of the State University, Im. M. Tanka, Republic of Belarus, Minsk. The effectiveness of the use of the results of practical training in the general concept of training in physical culture and sports is considered.

Как и любая другая область знаний, теория рационального питания нуждается как в популяризации теоретических постулатов, так и продвижении практических приемов использования этих знаний.

В настоящее время заново формируется система взглядов на сущность питания и его возможности влиять на здоровье человека. Это обусловлено многими факторами: изменением окружающей среды, том числе состава почвы, воды, появлением генетически модифицированных продуктов, изменениями в образе жизни людей. Наука о питании обогащается новыми фактами, которые нуждаются, с одной стороны, в широкой практической реализации, а с другой стороны – в широкой популяризации основополагающих знаний о рациональном питании. Наряду с такими факторами, как сон, двигательная и умственная активность питание представляет собой мощный фактор, определяющий качество здоровья.

Важно исходить из того, что наибольшую трудность для учащихся составляет не усвоение теоретического материала, а применение его на практике. Практика показывает, что при относительно неплохом уровне знаний основных правил рационального питания, большинство студентов испытывают на практике трудности при организации своего питания, не знают, как оптимизировать собственный рацион. Хорошо известно, что даже при скромных доходах можно организовать здоровое рациональное питание, что особенно актуально для студенческой молодежи. Таким образом, существует разрыв между наличием теоретических знаний и умением использовать их в практической жизни.

Знания педагога по физической культуре в этой области могут помочь в формировании у учащихся стремления к использованию оптимального рационального питания как необходимого компонента здорового образа жизни.

Поэтому при изучении материала по теме «Гигиена питания» в БГПУ для приобретения практических навыков были определены следующие темы: расчёт суточных энергозатрат, методика составления суточного пищевого рациона, гигиеническая оценка фактического питания. [1].

Многолетнее изучение организации и качества питания студентов БГПУ показало, что суточные энергозатраты и калорийность восполняющего их рациона были практически идентичны, что отражено в таблице 1 [2]. При выполнении практической работы студенты научились определять свой суточный энергобаланс, сделать определенные выводы о распределении времени в режиме суток, что может быть полезно в дальнейшей работе по специальности.

**Таблица 1 – Суточный калораж рационов студентов**

респонденты	энерготраты	калорийность рациона	ккал/кг
девушки	2829,5±694,9	2428,5±792,8	49,2±6,5
юноши	3550,5±597,2	3165,5±846,5	49,1,6±6,6

При освоении методики составления суточного рациона студенты определяют фактический продуктовый состав своих рационов. Анализ показал, что практически все студенты – 90 %, употребляют горячую пищу 2 раза в день и имеют в рационе мясо и мясопродукты. (у 40 % из них – это шпик (сало)). Молочные продукты (молоко, кефир, сметана, творог) употребляют ежедневно также 90 % студентов, картофель – 80 %, хлебобулочные изделия – 85 %. Наличие в суточном рационе соков, овощей и фруктов отмечено только у 50 % респондентов. Промышленные витамины ежедневно или раз в сезон принимают 50 % студентов) [2].

Практический навык анализа питания в дальнейшем поможет корректировать свой рацион.

Режим питания включает время и количество приемов пищи, интервалы между ними, Общими требованиями к режиму питания являются: постоянное и достаточное время приема пищи, пропорциональное по времени суток. Эти правила обусловлены особенностями биоритмов метаболических процессов в организме человека. Неритмичные приемы пищи ведут к нарушению нервной регуляции процесса пищеварения, и как следствие, к функциональным и органическим заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Результаты показывают, что большинство студентов, имеют рациональный режим питания, даже в случае кардинального изменения условий жизни (общежитие – дом. Практически около 66 % имели 3-разовое питание независимо от условий проживания. Но вызывают тревогу показатели времени, характеризующие режим питания – приготовление и прием пищи занимают всего около 100 минут, что явно недостаточно для организации рационального питания (таблица 2) [4].

**Таблица 2 – Распределение времени в режиме дня (в минутах)**

Виды деятельности	Сон	Хотьба	Спорт. занятия	Приготовл. пищи	Прием пищи	Личная гигиена	Пассивный отдых
<i>девушки, 2013</i>							
Среднее	458,8	117,4	-	59,2	49,6	105,0	92,3
<i>девушки, 2015</i>							
Среднее	513,1	117,3	23,67	48,9	49,4	85,8	131,2
<i>юноши, 2013</i>							
Среднее	488,3	120,7	108,7	53,2	47,0	83,1	83,2
<i>юноши, 2015</i>							
Среднее	513,1	108,5	58	49,5	50,8	70,3	105,3

Популяризация знаний не только раскрывающих и поясняющих важность рационального питания, а также обучающих практическим навыкам – одна из задач педагогов по физической культуре в современных условиях. Научить здоровому образу жизни можно, нужно и важно.



### **Литература**

1. Брускова, И.В., Ерёмов Н.Г., Кобзев В.Ф. Совершенствование методов преподавания медико-биологических дисциплин / Брускова И.В., Ерёмов Н.Г., Кобзев В.Ф. // Материалы 8-й Международной научно-практической конференции «Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе», Минск, БГПУ, 29-30 ноября 2012 г.
2. Брускова, И.В. Изучение вопросов организации и качества питания. // И.В. Брускова, Н.Г. Еремova / Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. матер. IX Междунар. науч.- практ. конф., Минск, 2015. Минск, 2015. - С.55-56.
3. Брускова, И.В., Ерёмов Н.Г. Гигиеническая оценка рациональности питания студенческой молодежи /И.В. Брускова, Н.Г. Ерёмов //Оздоровительная физическая культура молодёжи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Международной науч.-практ. конф., Минск, 12-13 апреля 2018 г. /Белорусск. гос. мед. ун-т.- Минск: МГМУ, 2018. – 41-45 с.
4. Брускова, И.В. Распределение времени в режиме дня студентов спортивного факультета педагогического вуза // И.В. Брускова, Н.Г. Еремova/ Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: сб. матер. V Междунар. науч.- практ. конфер., Мозырь, 2014.- Мозырь, 2014.-С. 9- 10.

---

## **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ**

***Бутько А. В., Абрамович П. А.***

*г. Минск, Республика Беларусь*

In article the problems of organizing students' individual work. The article examines the features of the forming motivation towards the physical exercises out of the auditorium. The characteristic forms, methods and tools for students' individual work, which should be used during extracurricular time.

**Введение.** Продуктивность физкультурной деятельности зависит от ряда психологических факторов: сформированности мотивов личности в процессе занятий физической культурой, сочетания уровня тревожности и мотивации достижения, уровня притязаний, а также тех субъективных установок, переживаний, интересов и смыслов, которые побуждают студентов заниматься физической культурой [1].

Выявление педагогических условий формирования мотивации в здоровом образе жизни студентов связано с сохранением их здоровья, поэтому изучение данной темы становится актуальной в обучении студентов. Поскольку обучение основам здорового образа жизни включает в себя и процесс мотивации, нами была предпринята попытка выявить наиболее эффективные методы и методические приемы формирования мотивации здорового образа жизни и самостоятельной физкультурной деятельности на примере студентов учреждения высшего образования «Белорусский государственный университет культуры и искусств».