

Физическая культура и спорт в современном обществе. – 2020. – № 1. – С. 22–27.

7. Кашапов, Р. И. Восстановительное питание в лёгкой атлетике: акценты на спринтерские дисциплины / Р. И. Кашапов. Р. Р. Кашапов // Вопросы питания. – 2020. – Т. 89, № 2. – С. 15–22.

8. Молибога, Е. А. Технологические аспекты разработки продуктов спортивного питания / Е. А. Молибога, Н. Б. Гаврилова // Пищевая промышленность. – 2017. – № 8. – С. 44–48.

9. Никитюк, Д. Б. Современные аспекты разработки спортивного питания / Д. Б. Никитюк, И. С. Зилова // Пищевая промышленность. – 2015. – № 7. – С. 46–49.

10. Поздняков, А. Л. Актуальные вопросы нутрициологии в спорте / А. Л. Поздняков, В. А. Тутельян // Вопросы питания. – 2014. – № 3. – С. 12–17.

УДК 613.955:796.11

**РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО
МАТЕРИАЛА ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ В ФОРМЕ ИГРЫ
В ВИДЕ ПАПКИ-ПЕРЕДВИЖКИ**

В.Д. Победимова

Научный руководитель: Н.В. Пац

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Проблема правильного и здорового питания все больше и больше интересует людей современного поколения.

Эта тема находит отражение в научных разработках современных учёных. Гигиенисты, диетологи, нутрициологи, педиатры пытаются найти различные подходы для определения оптимальных решений правильного питания с точки зрения его «полезности», скорости и удобства в приготовлении, калорийности [1, 2].

Педагоги также проявляют заинтересованность в данном вопросе, так как он связан с такими аспектами как привитие культуры питания и формирование представлений о здоровом образе жизни (далее – ЗОЖ).

К сожалению, в наше время актуальность данного вопроса связана также и с тем, что современные дети предпочитают употреблять в пищу в основном ту пищу, которая вызывает быстрое насыщение и привыкание вкусовых рецепторов. Так, широко распространённый и общедоступный фаст-фуд, содержащий максимальное количество транс жиров, пищевых красителей, сахара или соли, искусственных вкусовых добавок, естественным образом привлекает детей больше, чем, к примеру, овощной салат, рагу или рыбные котлеты на пару.

Проблема правильного питания детей усугубляется и тем, что современные родители не достаточно осведомлены в этой области, либо зачастую используют полуфабрикаты либо готовую продукцию (пакетированные соки, колбасу, сосиски, пирожные.) для питания детей. Но, к сожалению, отсутствие у родителей должных (и ложных) представлений о пользе правильного и сбалансированного питания, наличие неправильных вкусовых предпочтений у детей ведёт к формированию как проблем со здоровьем, так и затруднений, связанных с концентрацией внимания, нарушением памяти и мышления.

Не меньший вред на здоровье детей оказывает и пюреобразная еда. Регулярное употребление гомогенизированной еды негативно сказывается на формировании артикуляционного аппарата, отвечающего за речевое развитие, и формирование и функционирование желудочно-кишечного тракта.

Проблема правильного питания является очень актуальной и требует применения различных подходов, которые, благодаря своей информативности, научной обоснованности смогут сформировать необходимые знания о продуктах питания, понять степень их влияния на здоровье человека, вызвать желание у детей осознанно заботиться самим о качестве здорового образа жизни. Важно также избегать «морализаторского» стиля, скучных, заученных «клишированных» фраз. И здесь, конечно же, наиболее применим игровой метод, который «работает» применительно к детям разных возрастных групп [3, 4].

Так, известно, что игра является ведущим и основным видом детской деятельности. Она привлекает внимание детей и

способствует эффективному и лёгкому усвоению информации. Естественно, при разработке необходимо учитывать возрастные особенности и интересы детей.

Предлагаемая детям игра должна носить развивающий характер, быть дополнена яркими иллюстрациями, привлекающими внимание детей, понятной и доступной в использовании.

Цель исследования: разработать обучающий игровой контент для возрастной категории детей 9-10 лет, способствующий формированию у них ЗОЖ и апробировать среди школьников младших классов.

Материал и методы исследования. Изучена осведомленность детей о правилах здорового образа жизни до и после апробации новой авторской методической разработки.

Объект исследования – школьники, учащиеся младших классов в возрасте 9-10 лет.

Статистическая обработка полученных данных проведена с использованием пакета прикладных программ «Статистика 10.0».

Результаты исследования и их обсуждение. Разработан методический материал (рис. 1), скомпонованный в форме игры, которая представлена в виде папки-передвижки для детей 9-10 лет, что предполагает его использование на внеклассных занятиях при работе в подгруппах либо в индивидуальной работе.

Иллюстрации папки-передвижки выполнены в виде мультяшных комиксов, в которых знакомые детям персонажи обыгрывают актуальные ситуации, и объясняют детям в возрасте 9-10-ти лет правила ЗОЖ, опираясь на особенности развития высшей нервной деятельности и возможность восприятия и усвоения материала в этой возрастной группе.

Данная работа выполнена эстетично и содержит в себе правила по здоровому питанию, загадки, гимнастику для глаз.

Разработка соответствует интересам детей, основана на принципах наглядности, доступности и научности.



Рисунок 1 – Обложка авторской методической разработки в форме игры и в виде папки-передвижки для детей 9-10-ти летнего возраста

Методическая разработка апробирована среди учащихся младших классов средних школ г. Гродно.

Полученные результаты после проведенной викторины-тестирования детей показали ее высокую эффективность ($p < 0,05$) по вопросам изучения правил ЗОЖ среди учащихся младших классов (рис. 2).

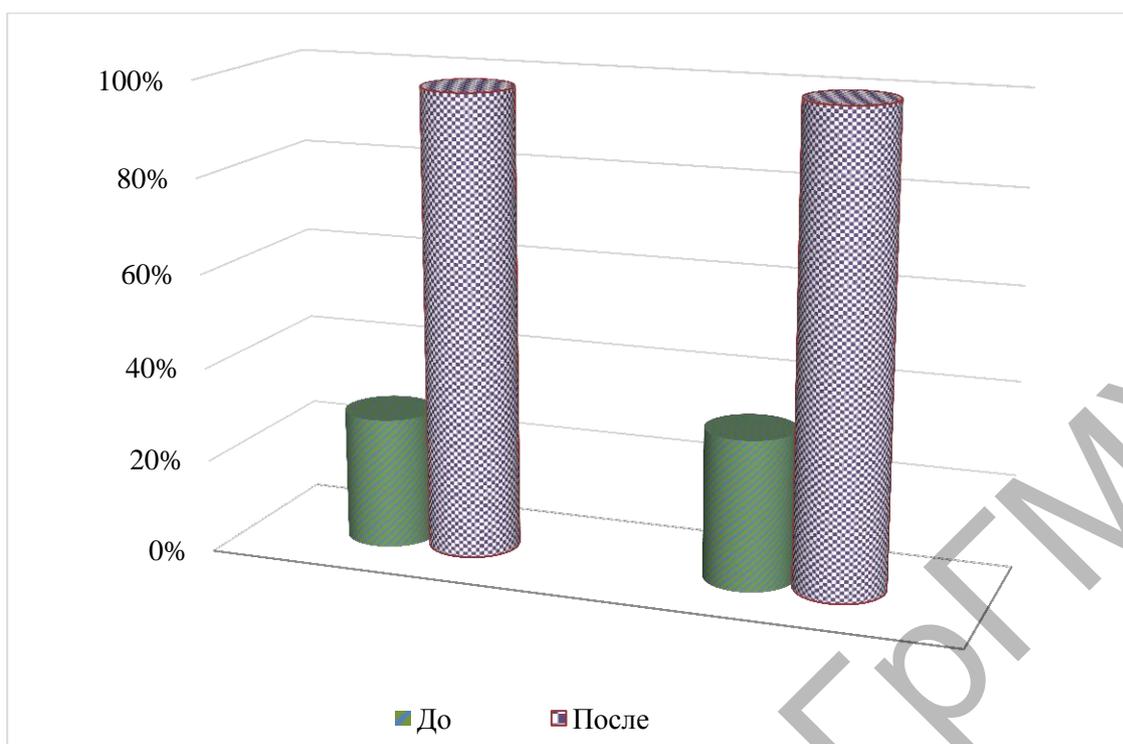


Рисунок 2 – Осведомленность детей в возрасте 9-10-ти лет о правилах ЗОЖ до и после апробации методической разработки

Выводы.

Применение среди детей в возрасте 9-10-ти лет методической разработки в виде игры в форме книжки–передвижки способствовало повышению информированности детей о правилах ЗОЖ.

Литература

1. Зорина, И. Г. Формирование основ здорового образа жизни у школьников / И. Г. Зорина // *Среда обитания и здоровье детского населения : сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции.* Министерство здравоохранения Российской Федерации; Администрация Оренбургской области; Оренбургская государственная медицинская академия; ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Оренбургской области»; Главное управление здравоохранения администрации Оренбургской области. – 2003. – С. 117–119.

2. Иткис, В. Я. Особенности протекания биоэнергетических и физиологических процессов в организме современных школьников и их адаптивных способностей к физическим нагрузкам / В. Я. Иткис, И. Г. Зорина // *Современная медицина:*

новые подходы и актуальные исследования : сборник статей по материалам XXII международной научно-практической конференции. – 019. – С. 20–28.

3. К вопросу об организации здоровьесберегающей среды в дошкольных образовательных организациях / И. Н. Евтушенко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 108-113; DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.7.p108-114. – EDN EPVCWT.

4. Тулина, Л. П. Формирование здорового образа жизни учащихся начальной школы; – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2024/07/10/statya-na-temu-formirovanie-zdorovogo-obraza>. – Дата доступа : 12.0125.

УДК 612.39:613.2

ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ БЛАГОДАРЯ ПИТАНИЮ

Е.В. Пятченко

Научный руководитель: И.А. Наумов

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Еще в глубокой древности население осознавало значимость рационального питания для поддержания нормального состояния здоровья и активного долголетия. Так, например, Гиппократ утверждал, что «человек живет благодаря питанию». И в настоящее время каждый человек понимает, что его физическое здоровье, психическое состояние, возможности иммунного ответа, а также продолжительность предстоящей жизни определяются характером питания.

Особенно важным рациональность питания является для студентов.

Поступление в медицинский университет для многих студентов вследствие перемены места жительства, изменения характера питания, высоких учебных нагрузок приводит к изменению привычного для них образа жизни. Все это условиях обучения в университете сопровождается и существенными изменениями как собственно их пищевых рационов, так и режима