

## АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

**Лебедева Лариса Евгеньевна,**

преподаватель физической культуры,

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное

учреждение «Пожарно-спасательный колледж

«Санкт-Петербургский центр подготовки спасателей»

г. Санкт-Петербург, Россия

### ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Аннотация.** В ходе образовательного процесса студентам важно прививать культуру питания, осознанное отношение к своему здоровью и сбалансированному питанию. В данной статье представлены различные средства и способы, применяемые преподавателями физической культуры Санкт-Петербургского Пожарно-спасательного колледжа, в целях формирования у студентов знаний о правильном питании.

**Ключевые слова:** правильное питание, физическая культура, основы здорового образа жизни, обучающиеся, СПО.

Наличие полноценного здоровья помогает человеку успешно выполнять основные жизненные задачи, преодолевать трудности и значительные перегрузки. Плохое самочувствие чаще всего вызвано не только неправильным рационом, неправильным подбором и сочетанием продуктов, но и неправильным приемом пищи. Нормой питания является такая норма, при которой у юношеского организма обеспечивается рост и развитие, а у взрослого полностью покрываются все энергетические затраты, необходимые для его жизнедеятельности.

В Санкт-Петербургском Пожарно-Спасательном колледже обучаются студенты по специальностям: «Пожарная безопасность» и «Защита в чрезвычайных ситуациях». Согласно федеральным государственным образовательным стандартам СПО в рамках освоения дисциплины физическая культура студенты должны полу-

## АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

чит знания об основах здорового образа жизни, в том числе о правильном питании.

Для будущих пожарных и спасателей эта тема особенно важна, т.к. их профессия подразумевает повышенные физические нагрузки и выполнение работ в различных климатических условиях.

Опрос студентов специальностей «Защита в чрезвычайных ситуациях» и «Пожарная безопасность» показал, что большинство из них не завтракают, по пути в колледж покупают либо кофе, либо энергетические напитки. Многие обучающиеся во время обеденного перерыва между учебными занятиями питаются в основном пирожками, пиццей, игнорируя первые и горячие блюда. В итоге получается только один полноценный прием пищи во время ужина, и то, это характерно только для студентов, живущих вместе с родителями.

Преподавателями по физической культуре проводятся лекции и классные часы, посвященные здоровому питанию.

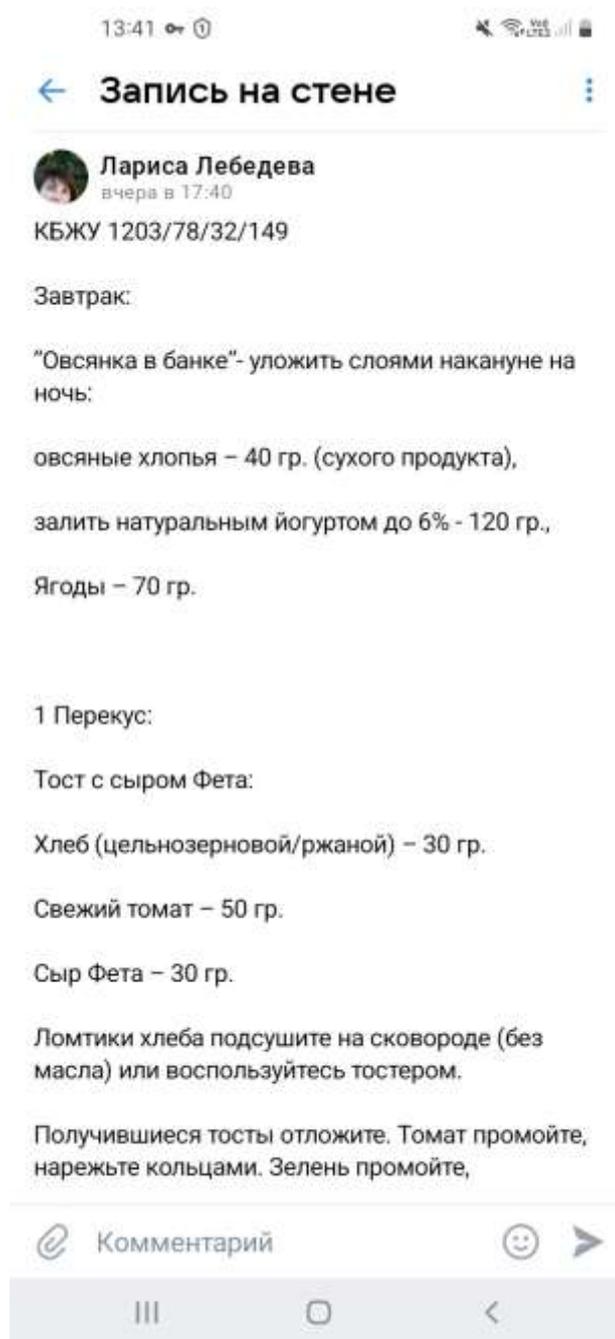
В ходе этих мероприятий студентам напоминаются такие принципы питания, как:

- необходимо соблюдать режим питания (по времени и по нагрузкам);
- во время приема пищи не рекомендуется читать, говорить, говорить о неприятностях, смотреть телевизор,
- нормальное полноценное полезное питание - это питание с удовольствием. Наслаждение вкусной едой весьма благоприятно влияет на нервную систему и на все внутренние пищеварительные органы;
- есть нужно, не торопясь, медленно, тщательно пережёвывать пищу;
- вечерний прием пищи должен быть легким, состоять из нездражающей и легкоусвояемой пищи, последний раз принимать пищу необходимо не позже чем за 4 часа до сна.

Так же создана группа в социальной сети «ВКонтакте», где преподавателями

## АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта

публикуются рекомендации по оптимальной организации питания, по набору и снижению веса, исходя из биометрических данных студента (рисунок 1).



*Рисунок 1. Пример суточного рациона*

В качестве внеаудиторной самостоятельной работы студентам предлагается составить суточное меню. Удобными инструментами выполнения данного задания являются мобильные приложения для правильного питания. Они позволяют спла-

## **АКТУАЛЬНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ: обобщение и распространение опыта**

нировать персональную диету с учетом потребностей в энергии, белках, жирах и углеводах на основе данных о возрасте, весе и физической активности. Выполненные задания в виде скриншотов студенты отправляют преподавателям. Использование современных технологий позволяет обучающимся вырабатывать полезные пищевые привычки.

Таким образом, в колледже применяются различные средств и способы формирования у студентов знаний о правильном питании, что непосредственно влияет на физическое и психическое состояние здоровья современных подростков.

### **Список литературы**

1. Карелин, А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. - СПб.: Диля, 2005. - 256 с.
2. Окорокова, Ю.И., Еремин, Ю.Н. Гигиена питания./ 2-ое издание, исправленное и дополненное. — М.: Медицина, 1973. — 368 с.
3. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Иванова, О.А. Казакова, А.О. Попова. - Электрон. дан. - Самара : Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016.