

бағытта қызмет ететіндігін атап өтті: негізгі оқу бөлімі және арнайы оқу бөлімінің студенттері. Бұл ретте, негізгі бөлім үшін дене шынықтыру пәні бойынша үлгілік бағдарламалардың базалық бағдарламасы болса, арнайы бөлімге арналған материалдарды дене шынықтыру кафедралары дербес әзірлейді. Ал бұл проблеманы зерттеген ғылыми жұмыстар бар, бірақ оның қырлары әлі толық зерттелмеген. Атап айтқанда, білім алушылардың кардиореспираторлық жүйелерінің, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыру тәсілдері мен денсаулықтарын түзету құралдарын таңдау мәселесі толық зерттелмеген. Кейбір колледждердегі мұндай студенттердің саны 50% - ға жетеді. Яғни, ол студенттерді топтарға бөліп, мақсатты бағытталған нозологиялық түзетудің тиімді құралдарын іздеу қажет [4].

Мәселені шешудің басым бағыттары ретінде кардио-тыныс алу жүйесінің мүмкіндіктері шектеулі арнайы медициналық топ студенттерінің қозғалыс белсенділігін арттырудың тиімді құралдарын іздеу керек. Студенттердің оқу және бос уақыттарын мүмкіндігінше тиімді пайдалануды қамтамасыз ететін, сондай-ақ олардың белсенді дене шынықтыру жүйесіне қызығушылығын оятуға ықпал ететін жолдар қарастыру керек. Бұл ретте денсаулықты жақсартуға дене шынықтыру сабақтары мен қосымша дене белсенділігі, арнайы топ студенттерінің кешенді жаттығуларды орындаулары маңызды екендігін атап өту қажет. Арнайы оқу орнының білім беру кеңістігіне студенттердің «Мен» психологиялық деңгейлерін реттеудің ғылыми негізделген тәсілдерін, оның ішінде атаулы нозологиялық бағыттағы сауықтыру шараларының заманауи құралдарын пайдалана отырып енгізуді орынды деп санаймыз.

Сонымен, арнайы медициналық топтар студенттерінің қозғалыс белсенділігінің тапшылығы проблемасын осы санатының білім беру және күнделікті қызметіне олардың қозғалыс белсенділігін күнделікті педагогикалық реттеу мүмкіндігін қамтамасыз ететін мақсатты нозологиялық бағыттағы дене шынықтыру сабақтарының әртүрлі нысандарын қосу арқылы шешуге болады деп болжаймыз.

Сонымен қатар, қимыл-қозғалыс белсенділігін арттырудың жекелеген тетіктері ретінде келесі іс-әрекеттерді ұсынуға болады: дене шынықтыру бойынша жоспарлы оқу-жаттығу сабақтары; дене шынықтыру кідірістері; оқу күні режиміндегі қозғалыс жаттығулары; дербес дене шынықтыру жаттығулары.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. С.О.Ордабеков Денсаулық және байлық.//ж. Денсаулық. 2006, № 1. - 12-13 Б.
2. Е.К.Сейсенбеков Научно-методическое обоснование внедрения новых организационных форм физического воспитания школьников: автореф. ... канд. пед. наук. - Алматы, 2006. – 26 с.
3. А.Н.Краснов и др. Проблемы физического воспитания студентов специально-медицинских групп. //Материалы Всероссийской научно-практ. конф. «Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования». - Елабуга, 2008. - С. 119-121.
4. Е.Н.Копейкина «Построение процесса физического воспитания студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы», 2010 г., РГПУ им. А.И.Герцена.

**Бутузова Т. В., педагог-исследователь, учитель физической культуры
Общеобразовательная школа имени Нуркена Абдирова, Карағанда**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ГАРМОНИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ ЖАС САРБАС.

Аннотация: Работа поможет обратить внимание учащихся, педагогов и родителей на проблемы, связанные с рациональным питанием учащихся, как важного показателя здоровья их гармонического развития и корректировки сбалансированного калорийного питания.

Ключевые слова: ЖасСарбас, килокалории, калорийность, рациональное питание, белки, жиры и углеводы.

Butuzova T.V., teacher-researcher, teacher of physical culture
Nurken Abdirrov School, Karaganda

PROPER NUTRITION IS THE BASIS OF HARMONIC DEVELOPMENT OF STUDENTS OF JAS SARBAS.

Annotation: The work will help draw the attention of students, teachers and parents to the problems associated with the rational nutrition of students, as an important indicator of the health of their harmonious development and adjustment of a balanced calorie diet.

Keywords: ZhasSarbas, kilocalories, calorie content, rational nutrition, proteins, fats and carbohydrates.

Актуальность. Один из главных принципов правильного питания – это сбалансированный и разнообразный рацион. Правильное питание заключается в том, чтобы рацион сбалансирован учитывая потребности организма в белках, жирах, углеводах, а также необходимых витаминах и микроэлементах.

В прошлом учебном году был рассмотрен вопрос школьного питания кадетов по обновлённому недельному меню с позиции калорийного и белково-углеводного баланса потребляемой и растроченной энергии. Рацион питания, по сравнению с прошлым годом, изменился.

Рекомендации, которые ученики составили по корректировке школьного меню, были услышаны администрацией школы, и в конце учебного года было пересмотрено питание кадетов, добавив в рацион предлагаемые нами продукты. Даже с учетом корректировки меню, вопрос рационального питания по-прежнему остается актуальным, а для учащихся классов Жас Сарбас тем более.

Цель исследования: рассмотреть вопрос школьного питания классов Жас Сарбас с позиции сбалансированного питания сделав сравнительный анализ школьного недельного меню с учетом с прошлогодним питанием, для составления рекомендаций по рациональному питанию.

Методы исследования: теоретический анализ проблемы исследования на основе изучения информационных ресурсов; сравнительно-сопоставительный анализ; методы математической статистики; обобщение и систематизация полученных данных в таблицах, анализ и обобщение.

Результаты их обсуждения. Третий год мы работаем по теме рационального сбалансированного питания и понимаем, что питание играет важную роль в правильном физическом развитии учащихся. Мы рассматривали вопрос школьного питания с позиции калорийного, белково-углеводного баланса потребляемой и растроченной энергии. Обозначив проблему (энергетические затраты в первый год исследования не превышали суточную калорийность питания и были в пределах 500 - 1000 Ккал), предложили администрации школы, родителям, для повышения калорийности меню питания, добавить в рацион предлагаемые нами продукты. В прошлом учебном году рацион питания изменился, в меню добавлены предложенные блюда, которые повысили калорийность питания. В сумме за два приёма пищи в школьной столовой ученики Жас Сарбас получают больше 1000 калорий, но не дополучают (в разные дни) белка, жиров и углеводов. В этом году поставили конкретные **задачи** – сделать сравнительный анализ за три года (с позиции шкалы калорийности и белково-углеводного баланса), недельный мониторинг питания классов Жас Сарбас и составить альтернативное меню, повышающее калорийность завтрака.

В течение недели в столовой мы вели наблюдение по питанию учащихся, данные занесли в таблицу. Из табличных данных мы видим, что самый низкий процент потребления

пищи в 9Б и 8Б классах (не едят каши), самый высокий в 7А и 9Э классе. Проаннотировав табличные данные, мы видим, что за неделю 73% учащихся съедают полный завтрак и 89% полный обед, во вторник детям завтрак не нравится – 65%, а в четверг обед – 85%.

Таблица 1
График недельного питания классов Жас Сарбаза

Клас сы	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница	
	завтрак	обед	завтрак	обед	завтрак	обед	завтрак	обед	завтрак	обед
5А	86%	80%	85%	100%	88%	100%	94%	93%	100%	100%
5Б	80%	86%	75%	100%	86%	100%	88%	95%	100%	97%
6А	80%	90%	80%	95%	80%	97%	88%	80%	100%	95%
6Б	70%	92%	60%	100%	56%	100%	86%	95%	98%	96%
7А	90%	96%	85%	100%	90%	100%	92%	92%	100%	100%
7Б	50%	76%	52%	85%	76%	90%	41%	85%	95%	85%
8А	90%	96%	70%	90%	80%	100%	86%	85%	100%	92%
8Б	33%	70%	44%	80%	20%	80%	20%	85%	95%	85%
9Э	80%	96%	75%	90%	70%	100%	90%	80%	100%	100%
9А	80%	92%	75%	90%	65%	100%	84%	80%	100%	100%
9Б	26%	60%	14%	70%	34%	70%	20%	50%	88%	78%
Итог	69%	86%	65%	91%	67%	94%	71%	85%	94%	93%

Сделали сравнительный анализ калорийного меню за три года. Средний показатель ниже, чем в прошлом году.

Таблица 2
Сравнительный анализ калорийного меню за три года

День недели	Завтрак			Обед			Два приема пищи		
	2019	2021	2022	2019	2021	2022	2019	2021	2022
Понедельник	340	902	808	682	885	1037	1022	1787	1845
Вторник	350	602	682	558	1515	1358	908	2117	1960
Среда	272	537	567	628	1140	1187	900	1677	1724
Четверг	350	895	678	706	1143	987	1056	2038	1665
Пятница	350	729	842	706	1400	1183	1056	2129	2025
Средний показатель	399	800	715	656	1216	1050	988	1749	1720

Проанализировав недельное школьное меню, мы видим разницу, в среднем на 8-10% калорийность снизилась, из-за замены блюд (например, в пятницу тефтели заменены на иельмени, которые ниже по калорийности, в четверг рыбная котлета малокалорийна). В прошлом году были добавлены блюда – макароны с сыром, запеканка (в этом году ее в меню нет), хлеб с маслом и сыром, какао, печенье и пряники, что повысило калорийность.

По принципу правильного питания - 25-50-25, подростки 11-13 лет должны потреблять на завтрак в среднем 675 Ккал, а 14-15 лет - 775 Ккал (по факту среда не соответствуют норме). И только понедельник и пятница у подростков 14-15 лет соответствуют принципу 25-50-25.

Обед для подростков должен содержать в 1350 (1550) Ккал, по факту обед в школьной столовой только во вторник – 1358 соответствует норме. Для детей 14-15 лет все обеды малокалорийны. Но в пятницу, так как завтрак более калорийный, Жас Сарбас получают калорийность двух приемов пищи в полном объеме (норма 2025 Ккал). В остальные дни калорийность не соответствует принципу 25-50-25, меньше нормы.

По меню - раскладке мы определили содержание белков, жиров и углеводов и сравнили их с нормативными показателями, пришли к выводу, что за завтрак и обед Жас Сарбас с пищей, по сравнению с прошлым годом, еженедельно не дополучают белка. Жиры в норме только в понедельник и пятницу. Углеводов не хватает в понедельник, вторник и среду. Но можно сказать, что углеводы в норме, так как многие в течение дня, кроме комплексного приёма пищи, покупают буфетную продукцию (булочки, напитки), но это быстрые углеводы.

Можно сказать, что проблема по калорийности питания, остается не решенной в полном объеме, добавленные в прошлом учебном году в школьное меню калорийные продукты, конечно, повышают работоспособность учеников, но только в том случае, если ученики съедают все предложенное в меню. Хотя завтраки (по принципу правильного питания) почти соответствуют норме, но из таблицы, мы видим, что 4 дня, а это когда на завтрак приготовлены каши, ученики плохо едят 65-73%. Еженедельно каши повторяются, а это не нравится ученикам или уже попросту надоели однообразием. Изучив различные виды и полезные свойства каш, мы хотим предложить расширить ассортимент меню. Мы рассмотрели пищевые свойства таких каш как овсянка, ячневая и кускус. Энергетическая ценность, белки, углеводы выше, чем из столового меню, а в каше кускус есть такие минералы как марганец, медь, цинк чего нет в блюдах из школьного меню. Сравнив потребление белков, жиров и углеводов по школьному меню и предлагаемому нашему, мы видим существенную разницу в калорийности (средний недельный показатель) на 10%, на 20% белков и жиров выше в нашем меню, углеводы – одинаковые.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что: количество потребляемых веществ должно зависеть не только от их энергетической ценности, но и от возраста, а также рационально распределено на приемы в течение дня. Для обеспечения правильного питания очень важно соблюдать баланс потребления белков, жиров и углеводов.

Проблема по калорийности питания, остается не решенной в полном объеме, добавленные в прошлом учебном году в школьное меню калорийные продукты, конечно, повышают работоспособность учеников, но только в том случае, если ученики съедают все предложенное в меню. Недельный мониторинг показал, что 73% учащихся съедают полный завтрак и 89% полный обед, во вторник детям завтрак не нравится – 65%, а в четверг обед – 85% учеников. Еженедельно каши повторяются, а это не нравится ученикам.

В предложенном нами меню, каши по своей энергетической ценности в 2-3 раза превышает каши из школьного меню. Так же белки и углеводы в 2-4 раза выше, а значит и питание учеников Жас Сарбас будет более сбалансированным и разнообразным.

Мы знаем, что для каждого человека своя определенная мера энергозатрат, соотношение белков, жиров и углеводов, это зависит от возраста, роста и веса человека. Следовательно, каждый должен восполнять энергетические траты и регулировать белково-углеводный баланс индивидуально.

Список использованной литературы

1. Гейнц К.А., Гейнц Р.П., Киспаев Т.А. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области: Методическое пособие. Караганда, 2009. -126с.
2. Конь И. «Книга о здоровом питании школьников», М. «Просвещение» 2010 г.
3. Белки, жиры и углеводы. Как рассчитать суточную норму [Электронный ресурс]. - <http://www.aif.ru>
4. Обмен веществ и энергозатраты. [Электронный ресурс]. – режим доступа: med-tutorial.ru/.../1-obmen-veschestv-i-energozatrati
5. <https://dieta-prosto.ru> <http://www.medkurs.ru>, [htmlhttp://ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org), <https://baklanov-korpus.ru>, <http://www.nczd.ru>, <http://www.calorizator.ru>
6. novostioede.ru/article/pravilnoje_pitanije_... Правильное питание школьников.
7. dietolog.org/basis/ Правильное питание.
8. <https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>., <https://zen.yandex.ru> <http://pitanie-plus.com>
<https://formulazdorovya.com>