

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Особенности правильного питания для школьников старшего
школьного возраста»**

студентки 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль подготовки «Физическая культура»
Факультета физической культуры и спорта
Мироновой Екатерины Николаевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е. А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т. А. Беспалова

Саратов 2026

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Введение

Рациональное питание выступает одним из ключевых факторов достижения спортивных результатов и сохранения здоровья, поскольку должно обеспечивать полное удовлетворение потребностей организма в энергии, пластических веществах и биологически активных компонентах, а также формировать позитивное отношение к процессу приёма пищи — что в совокупности способствует соблюдению принципов здорового образа жизни на долгосрочной основе. Рациональное питание представляет собой неотъемлемый элемент гармоничного физического развития, особенно значимый в периоды интенсивного роста и повышенной нагрузки — в частности, в старшем школьном возрасте, когда сочетаются учебная перегрузка, спортивные тренировки и гормональная перестройка организма. Вместе с тем современные данные свидетельствуют о несоответствии фактической структуры рациона физиологическим потребностям организма. Несбалансированность рациона приводит к снижению иммунологической резистентности и функциональной работоспособности, провоцирует нарушения метаболических процессов, может способствовать развитию алиментарно-зависимых заболеваний и повышает риск возникновения инфекций за счёт угнетения иммунных механизмов.

Актуальность исследования: обусловлена ключевой ролью сбалансированного питания в поддержании работоспособности и эффективности восстановительных процессов у школьников старшего возраста — в период интенсивной учебной нагрузки и активного физиологического развития. Несбалансированное питание повышает риск нарушений здоровья и снижения когнитивных функций, а сформированные в подростковом возрасте пищевые привычки зачастую сохраняются во взрослой жизни, что подчёркивает необходимость разработки научно обоснованных рекомендаций по оптимизации рациона старшеклассников.

Степень научной разработанности проблемы. Теоретическую основу исследования составили труды отечественных ученых в области теории и методики физического воспитания, по организации питания и спортивной тренировки: Сатцаева И. К., Тедеева Ф. Л., Бутаев Т. М., Гиголаева Л. В., Меркулова Н. А., Платонова Н. А., Новикова Т. В. и других исследователей. В их работах раскрываются закономерности развития физических способностей, принципы построения тренировочного процесса, особенности подготовки юных спортсменов.

Среди зарубежных исследователей следует отметить работы Вьё Ф. , Дюбуа К. , Дюшен К., Дармон Н. , Ниска Ж., Еванс К. и других авторов, посвященные вопросам особенностям правильного питания в старшем школьном возрасте. Вместе с тем анализ научных источников показывает, что проблема сбалансированного питания в поддержании работоспособности и эффективности восстановительных процессов у школьников старшего возраста, требует дальнейшего педагогического обоснования и экспериментальной проверки.

Объект исследования - рациональное питание в качестве системообразующего элемента, влияющего на процессы физического развития.

Предмет исследования - зависимость количественных и качественных показателей физического развития учащихся (антропометрических, функциональных и др.) от специфики организации питания в образовательных учреждениях.

Цель исследования - комплексное изучение вопросов рационального питания старшеклассников, включая анализ воздействия пищевых добавок на восстановление организма после учебной и физической нагрузки, и в разработке практических рекомендаций по оптимизации сбалансированного питания учащихся старшего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели определены следующие **задачи** исследования:

1. Познакомиться с основными понятиями здорового рационального питания.
2. Оценить текущее состояние питания школьников
3. Выявить основные проблемы и нарушения в питании подростков;
4. Разработать практические рекомендации по организации питания.
5. Изучить степень влияния рационального питания на уровень физического развития учащихся на примере МОУ «Гимназия №89»

Гипотеза исследования: предположим, что существуют специфические особенности правильного питания для школьников, которые зависят от возраста и напрямую влияют на спортивные результаты и общее состояние здоровья.

Методы исследования: Методологическая база исследования включает комплекс взаимодополняющих методов: анализ и систематизацию научных и методических источников по проблематике здорового питания, проведение педагогического эксперимента, а также анкетирование старшеклассников на тему «Основы правильного питания» с последующей обработкой и интерпретацией полученных данных.

Практическая значимость исследования: создание комплекса практических мер по коррекции питания старшеклассников, включая примерные меню с учётом калорийности и баланса нутриентов, а также методические материалы для просветительских занятий. Внедрение этих разработок в образовательных организациях будет способствовать укреплению здоровья учащихся, улучшению их адаптационных возможностей и повышению эффективности учебной деятельности.

Структура бакалаврской работы: бакалаврская работа изложена на 72 страницах компьютерного текста и состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В первой главе «Теоретические основы правильного питания для старшеклассников», состоящей из 4 параграфов, рассмотрены теоретические аспекты правильного питания для старшего школьного возраста.

В работе раскрыты ключевые физиологические процессы в организме старшеклассников: интенсивный рост, функциональная перестройка систем органов, завершение формирования костного скелета и укрепление мышечной ткани.

В первой главе проанализированы нормы сбалансированного меню по БЖУ, особое внимание уделено роли микронутриентов и их дефицита, связанного с ухудшением когнитивных функций и успеваемости.

Рассмотрена роль «сложных» углеводов для поддержания стабильного уровня глюкозы в крови и психоэмоционального равновесия. Среди ключевых средств выделены: сбалансированный рацион, 4–5-разовый приём пищи с интервалами 3,5–4 часа, питьевой режим, организация горячего питания в школе, просветительская работа с учащимися и родителями, щадящие методы кулинарной обработки.

Особое внимание уделено режиму питания, соответствию калорийности энергозатратам и ограничению добавленного сахара, также психологическим аспектам формирования пищевых привычек - эмоциональному комфорту.

Подтверждена эффективность школьных завтраков для повышения результатов в тестах на внимательность и математические способности. Показано, что сбалансированное меню является одним из ключевых факторов эмоционального благополучия и самооценки учащихся.

Во второй главе «Анализ питания школьников старшего школьного возраста» рассмотрены ключевые принципы и подходы к организации правильного питания для учащихся старших классов (15–18 лет).

Сбалансированный рацион должен включать продукты, богатые полноценными белками, сложные углеводы, полезные жиры, источники

клетчатки и витаминов, кисломолочные продукты, а также обеспечивать достаточное потребление воды, кальция и витамина D, железа и витаминов группы B. При организации питания необходимо соблюдать режим с 3–4 приёмами пищи в день и допустимыми полезными перекусами, контролировать калорийность рациона с учётом уровня физической активности, поддерживать сбалансированное соотношение белков, жиров и углеводов (примерно 1:1:4), ограничивать потребление добавленного сахара и соли, планировать меню на перспективу с учётом индивидуальных особенностей и целенаправленно формировать устойчивые пищевые привычки.

Применение данных принципов позволяет поддерживать оптимальный уровень энергии, улучшать концентрацию внимания, укреплять иммунитет и способствовать гармоничному физическому развитию старшеклассников в период интенсивного роста и учебной нагрузки.

Во третьей главе «Педагогическое исследование», состоящей из пяти параграфов, представлен ход педагогического исследования и анализ полученных результатов.

Целью педагогического эксперимента изучить влияние модифицированной методики нутритивной поддержки на физическое развитие, когнитивные функции, энергетический уровень и психоэмоциональное состояние старшеклассников; выявить взаимосвязи между параметрами питания и показателями здоровья подростков; обосновать целесообразность внедрения программ сбалансированного питания в образовательных учреждениях для поддержки гармоничного развития подростков.

Для достижения поставленной цели были определены следующие практические задачи:

1. разработать и внедрить модифицированную методику нутритивной поддержки для старшеклассников с учётом их физиологических потребностей;

2. сформировать экспериментальную и контрольную группы учащихся старшего школьного возраста, сопоставимых по возрасту, полу и начальным антропометрическим показателям;
3. провести предварительное анкетирование для оценки исходного физического состояния, работоспособности и общего самочувствия школьников в обеих группах;
4. организовать мониторинг состояния участников экспериментальной группы в ходе реализации модифицированной методики (ведение дневников питания, контроль соблюдения норм КБЖУ, гидратации, режима приёма пищи);

Для проведения исследования были применены следующие **методы исследования:**

1. Организационные методы: педагогический эксперимент (длительностью 6 месяцев, с октября 2025 по апрель 2026 г.) на базе ГАОУ Саратовской области «Гимназия № 89»; формирование экспериментальной ($n = 13$) и контрольной ($n = 13$) групп учащихся 15–18 лет; стандартизация условий проведения эксперимента (занятия 5 раз в неделю согласно учебному расписанию).
2. Эмпирические методы: анкетирование; ведение дневников питания; биоимпедансный анализ состава тела;; функциональные тесты (бег на 1 км, жим лёжа, приседания); когнитивные тесты (корректирующая проба, запоминание 10 слов, таблицы Шульте); антропометрические измерения;
3. Методы обработки данных
4. Интерпретационные методы: анализ и обобщение полученных результатов; формулировка выводов о влиянии модифицированной методики на здоровье и жизнедеятельность подростков; разработка практических рекомендаций для образовательных учреждений и родителей.

Заключение

Проведённое исследование позволило выявить комплексное положительное воздействие модифицированной методики нутритивной поддержки на ключевые аспекты здоровья и жизнедеятельности учащихся старшего школьного возраста.

Таким образом, в ходе проведённого исследования была изучена динамика влияния оптимизированного рациона на физическое развитие, когнитивные функции, энергетический уровень и психоэмоциональное состояние старшеклассников. На основании анализа научно-методической литературы, современных подходов к организации подросткового питания и результатов педагогического эксперимента установлено, что целенаправленное применение модели нутритивной поддержки позволяет значительно улучшить показатели здоровья и жизнедеятельности школьников.

Результаты педагогического эксперимента показали, что применение разработанной модели нутритивной поддержки способствует более выраженному росту показателей физического развития (прирост мышечной массы на 1,5–2,5 кг у 75 % участников экспериментальной группы, снижение жировой массы на 3–5 кг у 60 %), улучшению когнитивных функций (прирост показателей на 18–22 % у 60 % школьников), повышению энергетического уровня (на 20–25 % по ВАШ у 90 % участников) и улучшению психоэмоционального состояния (снижение уровня тревожности на 15–20 % у 70 % участников по HADS, улучшение настроения и самооценки у 70–60 % соответственно) у учащихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Сравнительный анализ данных выявил статистически значимые различия между группами по всем ключевым параметрам ($p < 0,05$).

Полученные данные подтверждают эффективность предложенной модели и свидетельствуют о целесообразности её использования в образовательных учреждениях для поддержки гармоничного развития

старшеклассников, профилактики нарушений здоровья, связанных с несбалансированным питанием, и формирования устойчивых навыков здорового пищевого поведения. Практическая реализация модели может включать адаптацию школьного меню, организацию просветительских мероприятий и введение мониторинга пищевого поведения и показателей здоровья учащихся.

Список используемой литературы

1. Азбука здорового питания школьника: учебно методическое пособие. — 2022. — URL: [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org837/files/azbuka-zdorovogo-pitanija-07_02_2022_compressed-1\(1\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org837/files/azbuka-zdorovogo-pitanija-07_02_2022_compressed-1(1).pdf)
2. Анализ фактического питания школьников в разные возрастные периоды. — URL: <https://www.rjhas.ru/jour/article/view/3980>
3. Департамент здравоохранения города Москвы. Здоровое питание школьника. — URL: <https://dgp110.mos.ru/info/parents/392/>
4. Здоровое питание школьника: методические материалы для родителей и педагогов. — 2021. — URL: <https://dgp110.mos.ru/info/parents/392>
5. Здоровое питание школьника: научно-популярные материалы для семьи и школы. — URL: <https://dgp110.mos.ru/info/parents/392/>
6. Батури́н А. К. (ред.) Питание и здоровье: витамины, микроэлементы, БАД / под ред. А. К. Батурина. — М.: НЦССХ им. А. Н. Бакулева РАМН, 2000. — 224 с.
7. Батури́н А. К., Погожева А. В. Основы здорового питания подростков: руководство для педагогов и родителей / А. К. Батури́н, А. В. Погожева. — М.: РУДН, 2011. — 120 с.
8. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Формула правильного питания. Блокнот для школьников / М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: Nestlé, 2020. — 48 с.
9. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Формула правильного питания / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. — М.: Нестле, Олма-Пресс, 2007. — 128 с.

10. Васюкова А. Т. и др. Состояние и стратегия развития системы школьного питания. Монография / А. Т. Васюкова, Н. И. Валентинова, В. Н. Иванова и др. — М.: Русайнс, 2024. — 320 с.
11. Гмошинская М. В., Павловская Е. В., Коденцова В. М. Я питаюсь правильно! 14+ / М. В. Гмошинская, Е. В. Павловская, В. М. Коденцова. — М.: Просвещение, 2023. — 96 с.
12. Ерпулева Ю. В., Рыжов Е. А. Особенности питания детей с хирургическим вмешательством. Руководство / Ю. В. Ерпулева, Е. А. Рыжов. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. — 160 с.
13. Кильдиярова Р. Р. Детская диетология. Руководство / Р. Р. Кильдиярова. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 272 с.
14. Коденцова В. М. Витамины: справочник / В. М. Коденцова. — М.: Медицинское информационное агентство, 2015. — 184 с.
15. Коденцова В. М., Вржесинская О. А., Спиричев В. Б. Обеспеченность витаминами детей школьного возраста / В. М. Коденцова, О. А. Вржесинская, В. Б. Спиричев. — М.: Медицина, 2008. — 88 с.
16. Конь И. Я. Книга о здоровом питании школьников / И. Я. Конь. — М.: Просвещение, 2010. — 80 с.
17. Конь И. Я. Основы здорового питания школьников / И. Я. Конь. — М.: Просвещение, 2012. — 64 с.
18. Конь И. Я. Питание детей дошкольного и школьного возраста / И. Я. Конь. — М.: КолосС, 2004. — 144 с.
19. Конь И. Я., Гмошинская М. В. Питание мамы и малыша. Пособие для родителей / И. Я. Конь, М. В. Гмошинская. — М.: ГЕНЖЕР, 2007. — 112 с.
20. Конь И. Я., Гмошинская М. В., Абрамова Т. В. Питание беременных женщин, кормящих матерей и детей 1-го года жизни / И. Я. Конь, М. В. Гмошинская, Т. В. Абрамова. — М.: МЕДпресс-информ, 2014. — 192 с.
21. Мартинчик А. Н. Общая нутрициология: учебное пособие / А. Н. Мартинчик. — М.: МЕДпресс-информ, 2005. — 392 с.

22. Мартинчик А. Н., Маев И. В., Петухов А. Б. Питание человека (основы нутрициологии) / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, А. Б. Петухов. — М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. — 576 с.
23. Мухина Ю. Г. (ред.) Практическое руководство по детским болезням. Т. 14. Современные рекомендации по питанию детей / под ред. Ю. Г. Мухиной. — М.: Медпрактика-М, 2010. — 448 с.
24. Плаксина Э. Н. Основы рационального питания: учебное пособие / Э. Н. Плаксина. — СПб.: Лань, 2017. — 240 с.
25. Питание и успеваемость школьников: обзор научных данных. — URL: <https://tfzp.ru/articles/sbalansirovannoe-pitanie/svyaz-mezhdu-pitaniem-shkolnikov-i-uspevaemostyu.-osnovnye-nauchnye-issledovaniya>
26. Питание школьников и высокая успеваемость. — URL: <https://tfzp.ru/articles/poleznye-stati/pitanie-shkolnikov-i-vysokaya-uspevaemost>
27. Питание школьников и профилактика дефицитных состояний. — URL: https://rbh.rsmu.press/files/issues/rbh.rsmu.press/2022/4/2022-4-1175_ru.pdf?lang=ru
28. Питание школьников старшего возраста и учебная успешность. — URL: <https://tfzp.ru/articles/poleznye-stati/pitanie-shkolnikov-i-vysokaya-uspevaemost>
29. Погожева А. В. Здоровое питание: практическое руководство / А. В. Погожева. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. — 304 с.
30. Погожева А. В., Батулин А. К. Основы здорового питания: методические рекомендации / А. В. Погожева, А. К. Батулин. — М.: ФГБУН «Институт питания» РАМН, 2013. — 40 с.
31. Роль питания в физическом развитии и школьной адаптации. — URL: <https://www.actabiomedica.ru/jour/article/download/2445/2071>
32. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

33. Российская Федерация. Законы. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
34. Российская Федерация. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения”».
35. Российская Федерация. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».
36. Спиричев В. Б. Витамины и минеральные вещества в питании и поддержании здоровья детей / В. Б. Спиричев. — М.: Миклош, 2005. — 176 с.
37. Тутельян В. А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: справочник / В. А. Тутельян. — М.: ДеЛи плюс, 2012. — 284 с.
38. Тутельян В. А., Конь И. Я. (ред.) Детское питание. Руководство для врачей / под ред. В. А. Тутельяна, И. Я. Коня. — М.: Медицинское информационное агентство, 2009. — 744 с.
39. Тутельян В. А., Никитюк Д. Б. (ред.) Нутрициология и клиническая диетология. Национальное руководство / под ред. В. А. Тутельяна, Д. Б. Никитюка. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 656 с.
40. Ученые определили связь между питанием и успеваемостью подростков. — URL: <https://med.urfu.ru/ru/news/?news=49033&cHash=afbd811af7a27d9b1a3a94ac1a05e89d>
41. Фактическое питание школьников: региональные особенности и профилактика. — URL: <https://www.rjhas.ru/jour/article/view/3980>

42. Формула правильного питания: программа для школьников. — 2021. — URL: https://shkola22kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/30/69/Programma_Formula_pravil_nogo_pitaniya.pdf
43. Школьное питание в 2024–2025 году — Роскачество. — URL: https://rskrf.ru/consumer_rights/reviews/organizatsiya-shkolnogo-pitaniya-printsipy-kachestvo-kontrol/
44. Assessment of School Nutrition and Its Impact on Physical Development and Morbidity. — 2020. — URL: <https://www.actabiomedica.ru/jour/article/download/2445/2071>
45. Nutritional features of school children in the Siberian federal district. — 2021. — URL: <https://www.med-sovet.pro/jour/article/download/6510/5899>
46. On the issue of raising students' awareness of healthy nutrition using modern information technologies: analytical review. — 2022. — URL: <https://www.med-alphabet.com/jour/article/download/2730/2383>
47. Rationale for Targeted Confectionery Products for Children over Three Years Old. — 2020. — URL: <http://fptt.ru/eng/?page=archive&jrn=57&article=11>
48. Regional peculiarities of school children nutrition in the Voronezh region. — URL: <https://vest.rea.ru/jour/article/download/509/455>
49. The comparative analysis of health saving behaviours of junior and senior higher school students. — URL: <https://vestnik.mrsu.ru/content/pdf/16-1/09.pdf>