

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НОРМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, СОВЕРШАЮЩИХ ПОХОДЫ

Российский государственный университет физической культуры спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow



**БЕЛЯКОВА
Ирина Владимировна**

Аспирант, e-mail: belyakova-iv@yandex.ru, тел. 8-915-250-16-41

BELYAKOVA Irina

Graduate student, e-mail: belyakova-iv@yandex.ru, tel. 8-915-250-16-41

**ПАВЛОВ
Евгений Александрович**

Кандидат педагогических наук,
доцент

PAVLOV Evgeny

Associate Professor, PhD

Ключевые слова: детско-юношеский туризм, санитарные нормы и правила (СанПиН), нормы питания для школьников, туристские походы, нормативно-правовые акты.

Аннотация. Статья посвящена вопросам, связанным с нормированием питания школьника при совершении туристского похода. Так же, проведён сравнительный анализ норм питания школьников, совершающих походы, на основе нормативной и научно-методической литературы в период с 1956 г. по 2013 г.

COMPARATIVE ANALYSIS OF STANDARDS OF NUTRITION OF SCHOOLCHILDREN COMMITTING HIKES

Keywords: children's and youth tourism, sanitary norms and regulations, nutritional standards for school children, tourist trips, normative-legal acts.

Abstract. Article is devoted to the analysis of a set of food for students when making their campaigns. In this article the comparative analysis of a set of products in the period s1956 till 2013. Analyzed legal documents and educational-methodical literature in the field of youth tourism: Requirements for the organization and conduct of tourist and sporting events of the Rules of educational institutions on sports tourism, Standards of weight to carry while hiking students prepared the Central Children's excursion and tourist Ministry station enlightenment of the USSR in 1962, ordered by the Ministry of education of the USSR Moscow №38 from 12 April 1974 «on the introduction of the» Instructions for the organization and holding of hiking trails, tours and excursions with the students of secondary schools «and SanPiN 2.4. 4.2605-10 «Sanitary-epidemiological requirements to the device and the content and organization mode of children's tourist camps tent type during school holidays» 2.4.4.1204-03 SanPiN «Sanitary requirements for design, content and organization of the operating mode of country stationary establishments of rest and improvement of children «2.4.4.3048-13 SanPiN» Sanitary-epidemiological requirements to the device and organization of children's camps tent style «and the data» Letter from the Russian Ministry of education 11.01.1993 №9 / 32-P «on the expenditure norms food in tourist activities».

Актуальность. На данный момент в детско-юношеском туризме практически отсутствуют научно обоснованные рекомендации и публикации, посвященные вопросам набора продуктов питания для школьников при совершении ими походов. В рамках данной статьи проведен сравнительный анализ набора продуктов в период с 1956 по 2013 г.

Цель исследования: выявить основные противоречия в нормативно-правовых документах, регламентирующих питание школьников при проведении туристских походов.

Организация исследования: исследование построено на основе анализа нормативно-правовых документов, регламентирующих питание школьников при проведении туристских походов.

Методы исследования: Для исследования изменения норм и рациона питания школьника в системе детско-юношеского туризма были использованы методы: обзор и анализ нормативно-правовых документов, научно-методической литературы, а также методы математической статистики. Анализ нормативно-правовых документов и методической литературы позволил выявить нормы

веса рюкзака школьника при совершении туристского похода в период с 1956 по 2013 г. Математико-статистическая обработка экспериментальных данных проводилась традиционными методами, принятыми в педагогических исследованиях.

Одним из основополагающих вопросов в организации туристских маршрутов для системы детского туризма является питание школьников. Анализ нормативно-правовых актов, в частности «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации туристических лагерей...», утвержденных в 2003, 2010 и 2013 годах, а также Письмо Министерства образования РФ от 11.01.1993 №9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях», позволили на основании рекомендуемого набора продуктов выявить не только вес суточного рациона на одного ребенка, но и определить специфику продуктов питания для туристских походов школьников.

Данные о среднем весе рекомендуемого набора продуктов питания для туристских походов школьников свидетельствуют, что в 1956 году рекомендованный средний вес суточного рациона туриста-школьника составлял 1717 гр. [3], в 1984 году – 2815 гр. [2], в 1993 году – 1513,5 гр. [6], в 2003 – 1395,5 гр. [8], в 2010 – 1543,5 гр. [4] и в 2013 – 1340,5 гр. [9].

Оценивая средний вес суточного рациона питания на одного туриста – школьника в период с 1993 по 2013 годы, можно сделать вывод о том, что за двадцать лет средний вес суточного набора

уменьшился на 173 грамма, однако по сравнению с 1956 годом, данный вес снизился на 377 грамм. Максимальный же вес набора продуктов питания был зафиксирован в 2010 году согласно СанПиН 2.4.4.2605-10, и составил 1852 грамма, а минимальный согласно СанПиН 2.4.4.3048-13 составил 1000 грамм. Наибольший же вес продуктов питания туристов – школьников в период с 1956 по 2013 г. был зафиксирован в 1956 году и составил 2955 грамм.

Сравнение рекомендуемых норм питания и набора продуктов для детей согласно нормативным актам («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации туристических лагерей...», утвержденных в 2003, 2010 и 2013 гг., а также Письмо Министерства образования РФ от 11.01.1993 №9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях») и научно-методической литературы в области детско-юношеского туризма представлены в таблице 1.

Проанализировав набор продуктов питания для участников туристских походов за период с 1956 по 2013 г., можно сделать вывод о том, что за двадцать лет (1993–2013 гг.), существенных изменений не произошло, лишь в десять раз снизилась норма какао-порошка, в два раза чая и сахара, при этом в 2 раза увеличилась норма свежих фруктов и овощей.

Однако, сравнивая набор продуктов для походов школьников 1956 г. и 2013 г., то есть спустя 57 лет, нами были выявлены существенные изменения в составе. Так, к примеру, в современном

Таблица 1 – Сравнение рекомендуемых норм питания и набора продуктов для детей – участников туристских походов

Документ, освещающий нормы питания	Состав питания														Вес суточного рациона питания	
	Хлебные изделия		Мясные и рыбные продукты		Молочные продукты		Крупы, макаронные изделия		Сладкое, напитки		Специи		Овощи, фрукты			
	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс
Гориневская В.В., Пейсахов Н.М. Пешеходный туризм школьников, МЕДГИЗ, 1956[3].	360	600	250	250	130	945	85	85	79,5	104,5	0	0	235	970	1140	2955
Постановление коллегии ЦСТиЭ №26-4 от 4 октября 1984г.[2]	350		260		595		68		289,2		0		1149,8		2712	
Письмо Министерства образования РФ от 11.01.1993 №9/32-Ф «О нормах расходов на питание в туристских мероприятиях»[6]	200	500	300	300	150	185	150	250	170	220	40	52	280	230	1290	1737
СанПиН 2.4.4.1204-03 [8]	500	500	250	250	145	180	50	50	107	129	30	40	280	280	1362	1429
СанПиН 2.4.4.2605-10 [4]	200	500	300	300	95	150	50	200	370	420	40	52	180	230	1235	1852
СанПиН 2.4.4.3048-13 [9]	200	500	300	300	95	100	150	250	67	90	8	11	180	430	1000	1681

рекомендуемом наборе продуктов нет сельди, сырого картофеля, свежего молока, картофельной муки, маргарина. При этом в набор включены: сублимированное мясо, сырокопченая колбаса, специи, витамины, какао, конфеты.

Процентное соотношение рациона питания школьника, согласно действующего СанПиН 2.4.4.2605-10 на основе которого необходимо проводить туристские походы со школьниками, представлено на рисунке 1.

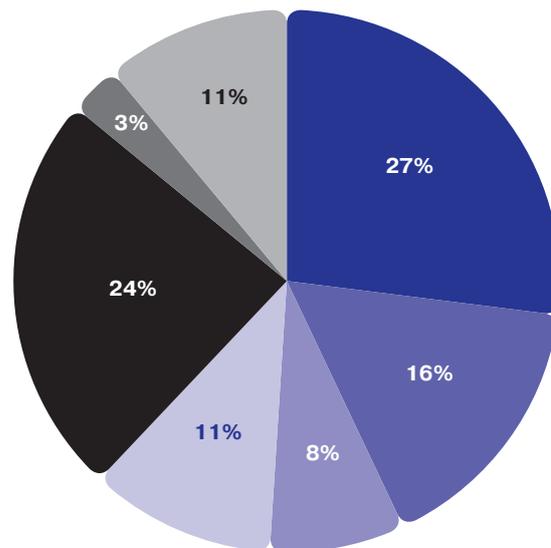
Представленный материал показывает, что основную составляющую в рационе туриста – школьника составляют хлебные изделия – 27%, далее следуют сладкое и напитки – 24%, мясные и рыбные изделия – 16%, крупы, консервы, свежие овощи и фрукты по 11%.

Категорирование пешеходного похода 1 категории сложности согласно методике, определяется суммой баллов (12–25 баллов) за локальные препятствия: переправы через реки с небольшой скоростью течения ((не более 0,5 м/с), глубина 0,5–0,6 м) – 4 препятствия (2балла); переходы по бревну или вброд при ширине потока менее 5 м, движение по песку, траве, камням 200 м – 3 препятствия и протяженные препятствия: лес (проходится по тропам или легко без них), вязкие заболоченные участки глубиной 0,2–0,4 м (необходима индивидуальная страховка) – 20 км / 10баллов, камни небольшие (крутизна склона 15–20 град) – 14км / 7 баллов [7].

Согласно рекомендациям В.Ф. Шимановского и В.Г. Ганопольского (1986 год), расчет энергозатрат для пешеходных походов 1 категории сложности составляет 3100 ккал. Дети в возрасте до 12 лет расходуют 2600–3500 ккал, при этом суточный рацион равный 2815 грамм для детей, утверждённый в рамках Постановления коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям № 26–4 от 4 октября 1984 года, соответствует 3353 ккал.

При этом, анализируя примерный набор продуктов, представленный А.Г. Трушкиным (Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях, 2006 г.), в состав которого входят: хлеб – 400 гр, крупа и макаронные изделия – 200 гр, сахар – 150 гр, мясо консервированное (тушеное) – 100 гр, сгущенное молоко – 100 гр, масло сливочное – 50 гр, сыр – 50 гр, сухофрукты – 50 гр, можно сделать вывод, что данный набор при весе 1100 гр, будет обеспечивать калорийность суточного набора в размере 3473,5 ккал [10].

Оценивая рекомендуемые нормы питания и набора продуктов для детей – участников туристских



■ Хлебные изделия
■ Мясные и рыбные продукты
■ Молочные продукты
■ Крупы, макаронные изделия
■ Сладкое, напитки
■ Специи
■ Овощи, фрукты

Рисунок 1 – Процентное соотношение рациона питания школьника согласно СанПиН 2.4.4.2605-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период школьных каникул»

походов, согласно СанПиН 2.4.4.2605-10, при весе суточного рациона 1543,5 граммсредний показатель калорийности суточного рациона составит 3887 ккал (А. Алексеев, 2001).

Анализируя затраты энергии человека при ходьбе по ровной дороге с грузом со скоростью 4 км/час (Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков), туриста в возрасте 11–12 лет, средний вес ребенка 35 кг, получаем 280 ккал в час. Таким образом, при дневном переходе 16,7 км с интервалом – движение 45 минут, отдых 15 минут, в день для похода 1 категории сложности (согласно Регламенту по спортивному туризму), только для ходьбы по ровной дороге школьник потратит 1166 ккал. В связи с тем, что вес рюкзака дополнительно увеличивает расход энергии до 400 ккал/час, энергетические затраты туриста-школьника при дневном переходе с рюкзаком составят 1667 ккал. Соответственно, при преодолении локального или протяженного препятствия на маршруте, например, подъем в году при крутизне склона до 15 градусов, показатель энергозатрат увеличится на 600 ккал/час и 1000 ккал при преодолении препятствия с рюкзаком 10 кг.

Следовательно, расчёт среднесуточного показателя затрат энергии школьника (с учетом сна, умывания, приготовления пищи, еды сидя, преодолением локального препятствия – в частности движение по траве, камням и т.п.) составит 3117 ккал [1].

Вывод. Таким образом, нормы СанПиН превышают показатели как по весу суточного рациона питания школьника, так и по показателю калорийности, что в конечном итоге может привести к увеличению веса школьника в период похода, следовательно, есть необходимость пересмотреть данный нормативный документ.

Литература

1. Алексеев, А. А. Питание в туристском походе / А. А. Алексеев. – Изд. 6-ое, доп. – М., 2001. – 56 с.
2. Аппенянский, А. И. Методика врачебно-педагогического контроля в туризме: Методические рекомендации / А. И. Аппенянский. – М. : Центральное рекламно-информационное бюро «Турист», 1990.
3. Гориневская В. В. Пешеходный туризм школьников [Текст] / В. В. Гориневская, Н. М. Пейсахов. – М. : МЕДГИЗ, 1956. – С. 9.
4. Об учреждении СанПиН 2.4.4.2605-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул»: постановление Глав. гос. Санитар. Врача РФ от 26.04.2010г. №29: зарегистрирован в Минюсте России 27.05.2010 г. Регистрац. № 17400 // Сборник официальных документов. – 2010. – №6. – С. 60-76.
5. Постановление коллегии Центрального совета по туризму и экскурсиям №26-4 от 4 октября 1984 г.
6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11 января 1993 г. №9/32-Ф / С. С. Соловьев // Безопасный отдых и туризм, 2008. – С. 248.
7. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. [Электронный ресурс] / Туристско-спортивный союз России // Федерации спортивного туризма России. – Электрон. дан.– Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>. – загл. с экрана. – Дата обращения 02.11.2015 г.
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей. СанПиН 2.4.4.1204—03» [Электронный ресурс] // Сайт спортивного туризма в Москве и России. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://doc01.ru/sanpin-2-4-4-1204-03>. – загл. с экрана. – Дата обращения 02.11.2015 г.
9. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3048-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа» [Электронный ресурс] / Информационно-правовой портал Гарант.ру. – Электрон. дан. – Режим доступа:<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70291092/>– загл. с экрана. – Дата обращения 18.03.2016 г.
10. Трушкин, А. Г. Физкультурно-оздоровительная работа в летних лагерях / А. Г. Трушкин – М. : Ростов-на-Дону, 2006. – 191 с.

References

1. Alekseev, A. A. Food in a tourist hike / A. A. Alekseev. – Ed. 6th. – M., 2001. – 56 p.
2. Appenyanskiy, A. I. Methodology of medical-pedagogical control in tourism: Methodological recommendations / A. I. Appenyanskiy. – M. : Central advertising information office Tourist, 1990.
3. Gorinevskij V. Pedestrian tourism students [Text] / V. V. Gorinevsky, N. M. Peysakhov. – M. : MEDGIZ, 1956. – p. 9.
4. On the establishment of SanPiN 2.4.4.2605-10 «Sanitary-epidemiological requirements to the device, content and organization mode of children's tourist camps of tent type in summer vacations»: resolution Chapters. state nurse. Doctor of the Russian Federation dated 26.04.2010 No. 29: registered in Ministry of justice 27.05.2010, MA. No. 17400 // Collection of official documents. – 2010. – No. 6. – pp. 60-76.
5. The resolution of the Board of the Central Council for tourism and excursions No. 26-4 of 4 October 1984.
6. Letter of the Ministry of education of the Russian Federation of January 11, 1993 No. 9/32-f/ S. S. Solovyov // Safe leisure and tourism, 2008. – P. 248.
7. Regulations on sports tourism. Tourist-sports events associated with the passage of tourist routes. [Electronic resource] / the Tourist-sports Union of Russia Federation of sport tourism of Russia. – Electron. Dan.– Mode of access: <http://www.tssr.ru/>. the title. screen. – Date of treatment 02.11.2015 G.
8. Sanitary-epidemiological rules and norms «Sanitary-epidemiological requirements to the device, content and organization of an operating mode of country stationary establishments of rest and improvement of children. SanPiN 2.4.4.1204—03» [Electronic resource] // Website of sports tourism in Moscow and Russia. – Electron. Dan. – Mode of access: <http://doc01.ru/sanpin-2-4-4-1204-03>. the title. screen. – Date of treatment 02.11.2015 G.
9. Sanitary-epidemiological rules and norms SanPiN 2.4.4.3048-13 «Sanitary-epidemiological requirements to the device and the organization of work camps tent-like» [Electronic resource] / legal Information portal guarantor.ru. – Electron. Dan. – Mode of access:<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70291092/> the title. screen. – Date of access 18.03.2016 G.
10. Trushkin, A. G. Physical exercise in summer camps / A. Trushkin, M. : Rostov-on-don, 2006. – 191 p.