

с сигаретой» - 5%, «рефлекс» - 3%, «стимуляция» - 2%. Диагностика типа курительного поведения помогает в выборе тактики при лечении.

Рекомендации:

1). Немедикаментозные меры борьбы с курением:

- не находиться в местах, где собираются курящие;
- для того, чтобы пройти через "никотиновую ломку" необходимо давать организму умеренные физические нагрузки – бег, длительные прогулки;
- найти увлекательное занятие, чтобы отвлечь руки и мысли от сигарет;
- меньше переживать, бороться с волнением;
- чаще находиться на свежем воздухе и ложиться спать раньше.

2). Медикаментозные меры борьбы с курением: никотинзаместительная терапия: пластыри, жевательная резинка или рассасывающиеся таблетки, ингаляторы и спреи.

Главное - начать делать попытки и не останавливаться на полпути.

Литература:

1. Андреева Т. И., Красовский К. С. Табак и здоровье. — Киев, 2004. — 224 с.
2. Архангельский В.И. Гигиена с основами экологии человека: учебник. 2013. - 372 с.
3. Доцоев Л. Не курить во имя будущего // РФ сегодня. – 2008. - №6. – С. 38-39.
4. Непокойчицкий Г.А. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье». Т.2/ М.: Книжный дом «АНС», 2002.– 456с.
5. Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды: Справочник для родителей и детей. Малая семейная энциклопедия. - СПб.Зенит: Энергия, 2000. – 363 с.

УДК 613.95/96:613.72:613.5

А.А. Панова, А.С. Бабилова
САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
СПОРТОМ МОУДОД СДЮСШОР «ЮНОСТЬ», ОТДЕЛЕНИЕ
КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская Федерация

A.A. Panova, A.S. Babikova

**SANITARY-HYGIENIC EVALUATION OF CONDITIONS FOR SPORTS
ACTIVITIES OF MOUDOD SDYUSSHOR "YOUTH", DEPARTMENT OF
SPEED SKATING**

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: aleksandrpanova@rx24.ru

Аннотация. В статье рассмотрены санитарно-гигиенические условия для занятия конькобежным спортом. Так же рассмотрена зависимость результатов спортсменов от условий помещений, где проходят тренировочные процессы. Для достижения эффектов от тренировок необходимо разнообразное оборудование, соответствие микроклимата в здании стандартам. В ходе исследования выявлены неудовлетворительные параметры микроклимата в тренажерном зале (недостаточная влажность во всех обследуемых помещениях), недостаточный уровень освещенности в тренажерном зале. При анализе врачебно-педагогического наблюдения тренировочный процесс соответствует гигиеническим требованиям и обеспечивает тренировочный эффект.

Annotation. The article considers sanitary-hygienic conditions for the skating practice. Also is considered the dependence of results of the athletes from the conditions of the premises where the training processes takes place. To achieve the effects from training, you need a variety of equipment, compliance with the climate in the building standards. The study shows unsatisfactory parameters of microclimate in the gym (lack of humidity in all the surveyed areas), insufficient light level in the gym. The analysis revealed that medical-pedagogical observations of the training process comply with the hygienic requirements and provide a training effect.

Ключевые слова: спорт, освещенность, спортивный зал, тренировочный процесс, подростки.

Keywords: sports, illumination, gym, the training process, teens.

В спорте у спортсменов очень большие физические нагрузки и для достижения эффектов от тренировок необходимо разнообразное оборудование, наличие многих тренажеров, помещений, правильное их расположение, соответствие микроклимата в здании стандартам [4].

Цель исследования – оценка санитарно-гигиенические условия для занятий конькобежным спортом на стадионе «Юность» – отделение конькобежного спорта, и эффективность тренировочного процесса.

Материалы и методы исследования

Методом санитарного описания были обследованы помещения ледовой арены СДЮСШОР «Юность» предназначенные для тренировочного процесса конькобежцев. Для оценки санитарного состояния использовался СанПиН

2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Измерения параметров микроклимата прибором «Метеоскоп» проведены в следующих помещениях: спортивный зал, зал с тренажерами, душевая, раздевалка. Измерения параметров микроклимата проводились в весенний период года, температура воздуха снаружи +10°C. Расчет количества точек произведено в соответствии с ГОСТ 30494-2011 «Здания жилые и общественные. Параметры микроклимата в помещениях».

Для замеров искусственной и естественной освещенности использовался прибор комбинированный «ТКА – ПКМ» Пульсметр + Люксметр. Определение точек произведено в соответствии с ГОСТ 54944-2012 «Здания и сооружения. Методы измерения освещенности». Оценка результатов производилась с СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий» [3,4].

Для оценки эффективности тренировочного процесса проведено врачебно – педагогическое наблюдение в мае 2015 года. Проводилось методом хронометража. Оперативный контроль проводился на учебно-тренировочных занятиях: в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия [1].

Результаты исследования и их обсуждение

Отделение конькобежного спорта располагается на территории спортивного комплекса «Юность». Помещения для занятий расположены в трибуне открытого катка на 1 этаже, имеется 7 раздевалок, 4 душевых, тренажерный зал. Тренажерный зал располагается в проходном помещении. Стены покрыты масляной краской, пол выстлан резиновыми дорожками. Санитарное состояние удовлетворительное. Имеется одностороннее естественное освещение. Тренажерный зал оборудован 8 тренажерами: для пресса и спины, зал предназначен для статических упражнений, присутствует одностороннее боковое естественное освещение. В спортивном зале представлены силовые тренажеры на все группы мышц, расширена зона свободных отягощений, гантельный ряд от 1,5 до 50 кг, 6 грифов до 40 кг, имеется естественная вентиляция. Зал с тренажерами оборудован вело-тренажерами (9 шт), имеется гантельный ряд, тренажер «жим ногами лежа», тренажер для упражнений на верхний плечевой пояс, имеются блины для штанги от 5 до 20 кг [5].

Душевая оборудована душевыми сетками 2 шт. Оборудование исправно. Отделка стен – покрыты краской, плитка; потолка - краской белого цвета; пола – резиновое покрытие. В душевой отсутствуют коврики. Санитарное состояние удовлетворительное. Соответствует требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 [4].

Раздевалка оборудована 16 скамейками, установлено 60 крючков для одежды. Отделка стен: покрыты масляной краской, на полу резиновое покрытие. Имеется естественное одностороннее боковое освещение.

Анализируя полученные показатели микроклимата, установлено, что в спортивном зале повышенная температура воздуха и снижена влажность в соответствии (п. 4.4 ГОСТ 30494-2011) (табл.). Это свидетельствует о неэффективной системе вентиляции. Для улучшения параметров микроклимата необходимо провести ревизию системы вентиляции – кондиционирование воздуха [3].

Искусственное освещение в спортивном зале общее верхнее неравномерное. Всего запроектировано 9 светильников по 2 лампы в каждом, арматура чистая, неисправны 3 лампы.

Таблица

Результаты замеров параметров микроклимата в помещениях спортивной
арене «Юность»

Помещение		Точк а 1	Точк а 2	Точк а 3	СанПиН Доп. образовани е	ГОСТ (30494- 2011)
Спортивный зал (4 категория)	температура, С°	23,4	23	22,8	17 -20	15 - 21
	влажность, %	24	24	24	40 - 60	40 - 60
	подвижн. возд, м/с	1	0,07	0,09	не более 0,1	не более 0,3
Зал с тренажерами (4 категория)	температура, С°	22,7	22,6	22,6	17 - 20	15 - 21
	влажность, %	24	24	24	40 - 60	40 - 60
	подвижн. возд, м/с	0,05	0,04	0,06	не более 0,1	не более 0,3
Душевая (6 категория)	температура, С°	22,8	22,9	23	24 - 28	25 - 30
	влажность, %	24	24	24	40 - 60	40 - 60
	подвижн. возд, м/с	0,11	0,11	0,1	не более 0,1	не нормируется
Раздевалка (5 категория)	температура, С°	22,6	22,7	22,7	20 - 22	20 - 24
	влажность, %	24	24	24	40 - 60	40 - 60
	подвижн.	0,11	0,1	0,08	не более	не более 0,2

	возд, м/с				0,1	
--	-----------	--	--	--	-----	--

Недостаточно искусственного освещения в зоне с тренажерами и в раздевалке: 100 Лк. Освещение в душевой и спортивном зале достаточное: 350 Лк. Недостаточное освещение может быть фактором, способствующим повышенной утомляемости и травматизма [3,4].
Питьевой режим обеспечен, имеются кулеры с водой (СанПиН 2.4.4.3172-14 п.9).

Для оценки эффективности тренировочного процесса были выбраны 4 спортсмена, у которых измерялся пульс в ходе тренировочного процесса. Данные спортсмены регулярно посещают тренировочные занятия и имеют спортивный стаж в данном виде спорта более 6 лет. Моторная плотность тренировки и общая плотность занятия 95,62 % . Тренер планирует вводную, основную и заключительную части тренировки. Структура тренировки соответствует гигиеническим требованиям. В вводной части прирост пульса от исходного составляет 12 уд. в мин., в основной – 45 уд. В мин., в заключительной – 7 уд. в мин. Характеристика изменений ЧСС в ходе тренировки (частота прироста пульса): у каждого спортсмена наблюдается тренировочный эффект [2].

Выводы:

1. Санитарно-гигиенические условия для занятий конькобежным спортом не соответствуют требованиям п. 5.6 СанПиН 2.4.4.3172-14 (недостаточный уровень освещенности).

2. Система вентиляции не обеспечивает оптимальные и допустимые параметры микроклимата (п. 3.7 СанПиН 2.4.4.3172-14).

3. Тренировочный процесс проводится в соответствии с гигиеническими требованиями.

Литература:

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 11. - С. 19 - 21.

2. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях России // ТиПФК. - 2001. - №1. – С. 50.

3. ГОСТ 30494-2011. Здания жилые и общественные. Параметры микроклимата в помещениях: утв. приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 12.07.2012 г. № 191-ст; введен взамен ГОСТ 30494-2011 с 1 января 2013 г.

4. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей:

5. Солнышкин О.В. О концепциях профессионального спорта // Теория и практика физической культуры. – 2001. - № 11. - С. 22-23.