

Вьюхина Т.А., Кулиева М.А.
**САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ И ОЦЕНКА
ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ЛЫЖНОЙ БАЗЫ**

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

Vyukhina T.A., Kuliyeva M.A.
**SANITARY AND HYGIENIC EXAMINATION AND EVALUATION OF THE
ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS AT THE SKIING LODGE**

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

E-mail: t.vyukhina@mail.ru, mer.culieva2009@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены результаты проведённой оценки санитарно-гигиенического состояния лыжной базы и организации учебно-тренировочного процесса. Соблюдение основных гигиенических принципов, требований и рекомендаций по организации занятий физической культурой и спортом значительно повышают их оздоровительную эффективность и обеспечивают возможность достижения высоких спортивных результатов.

Annotation. The article discusses the results of the assessment of the sanitary-hygienic condition of the ski base and the organization of the educational process. Compliance with basic hygiene principles, requirements and recommendations for the organization of physical education and sports significantly increase their health-improving effectiveness and provide the opportunity to achieve high sports results.

Ключевые слова: санитарно-гигиеническое обследование, учебно-тренировочный процесс, врачебно-педагогическое наблюдение.

Key words: sanitary and hygienic examination, educational and training process, medical and pedagogical supervision.

Введение

Физическая культура и спорт являются важным средством укрепления здоровья и продления жизни человека. Здоровый образ жизни должен прочно войти в повседневный быт современных людей. Для этого необходимо обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Основная цель гигиены в физическом воспитании и спорте заключается в разработке гигиенических нормативов на основе изучения особенностей влияния различных факторов внешней среды на организм человека, требований и

мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышения работоспособности. А также определение состояния тренированности методами врачебно-педагогического контроля в помощь тренеру в достижении пиковой спортивной формы к моменту основных соревнований.

Цель исследования – оценка санитарно-гигиенического состояния лыжной базы и организации учебно-тренировочного процесса в поселке Бобровский.

Материалы и методы исследования

Объектом исследования является лыжная база, реализующая подготовку спортсменов по виду спорта лыжные гонки; в ходе исследования использовались метод наблюдения за учебно-тренировочным процессом, метод санитарно-гигиенического обследования, метод измерения физических факторов. Оценка санитарно-гигиенического состояния лыжной базы проводилась в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Обследованы территория и помещения лыжной базы, исследованы особенности организации учебно-тренировочного процесса, санитарно-гигиенические условия, наполняемость учебно-тренировочных групп, расписание занятий, питьевой режим. В ходе врачебно-педагогического наблюдения проведена оценка эффективности физической нагрузки. Для оценки физических факторов тренировочной среды проведено измерение световой среды спортивного зала и тренажерного с помощью прибора – Люксметр ТКА-ПКМ. Также проводилось исследование микроклимата с помощью прибора Метеоскоп-М. Полученные данные оценивались на соответствии СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Результаты исследования и их обсуждение

Участок, отведенный для расположения лыжной базы, находится в ближайшей зоне лесного массива. Территория имеет зонирование: зона спортивного комплекса, лыжные трассы, физкультурная площадка на грунтовом покрытии, зона футбольного поля, беговая дорожка. Лыжная база располагается в отдельно стоящем одноэтажном здании. Включает в себя следующий набор помещений: тренажерный зал, спортивный зал, кабинет директора, судейская комната, санузел общий, раздевалка мужская и женская, складское помещение для хранения и обработки уборочного инвентаря, коридоры, комната для подготовки лыж к соревнованиям, душевая, парилка, комната отдыха совмещенная с инвентарной, оборудованная стойками для хранения беговых лыж и палок [5].

В ходе оценки требований к зданию лыжной базы выявлены следующие нарушения: входы в здание не оборудованы тамбурами или воздушно-тепловыми завесами, имеются незначительные дефекты напольного покрытия, в санузле количество санитарно-технических приборов не соответствует поточности людей, влажная уборка проводится нерегулярно, в душевой комнате горячее водоснабжение перекрыто [5].

Лыжная база имеет центральное водоснабжение от местной сети с подачей холодной и горячей воды. Горячее водоснабжение обеспечивается только в период отопительного сезона, при этом водонагревающие устройства не установлены [5]. Отопительная система нуждается в замене труб, косметическом ремонте стен и пола, а также возобновлении работы душевой комнаты и парилки.

Были оценены требования к естественному и искусственному освещению. Естественное освещение создается за счет одно- и двустворчатых комбинированных (поворотные и откидные створки) двухкамерных пластиковых окон. Коридоры, складское помещение, комната для подготовки лыж к соревнованиям, душевая и парилка окон не имеют. Световые проемы в раздевалках, кабинете директора оборудованы регулирующими солнцезащитными устройствами типа жалюзи. Система искусственного освещения во всех помещениях обеспечивается потолочными исправными люминесцентными лампами в количестве четырех штук с заградительной арматурой решетчатого типа [6]. По спектру излучения используется естественно-белый цвет. Были измерены уровень естественной и искусственной освещенности в помещениях лыжной базы (спортивный зал и зал тренажерный). Полученное значение КЕО в среднем составляет 7%, что соответствует гигиеническим нормативам. Нормируемые показатели общей освещенности и коэффициента пульсации соответствуют требованиям СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 во всех исследуемых точках [6].

Воздушно-тепловой режим здания осуществляется по тепловым сетям от источника теплоты населенного пункта центрального отопления. В помещениях лыжной базы используются чугунные секционные отопительные радиаторы, которые расположены в тренажерном зале, комнате отдыха совмещенной с инвентарной, зале для тенниса, женской и мужской раздевалке, санузле [5]. Радиаторы имеют заградительную арматуру в виде деревянного решетчатого экрана. Помещения лыжной базы ежедневно проветриваются во время перерывов между занятиями и в конце тренировочного дня. При измерении параметры микроклимата помещений не соответствуют санитарно-гигиеническим нормативам по показателю температуры воздуха (ниже нормы): средняя температура в спортивном зале составляет 16 °С, в зале тренажерном – 15°С [5].

По проведению оценки требований к помещениям для занятий различной направленности и их оборудованию можно выделить имеющиеся дефекты спортивных матов, где скапливается пыль и трудно поддаются полной

очистке. Спортивное оборудование, инструменты и лыжный инвентарь соответствуют росту-возрастным особенностям детей [5].

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2019г. №250) осуществляется образовательный процесс в соответствии с физкультурно-спортивной программой. Организация образовательного процесса имеет нарушения по показателю наполняемости групп этапа спортивной специализации детей в возрасте 12-17 лет – более десяти человек в группе [7]. Продолжительность и возраст соответствуют требованиям.

Питьевой режим спортсменов осуществляется за счет установок (кулеров) с дозированным розливом воды, расфасованной в емкости, а также почти каждый тренирующийся обеспечивает себя баком объемом 500-1000мл теплой воды, чая, морса либо спортивного напитка [5].

Врачебно-педагогическое наблюдение тренировочного процесса осуществлялось за девочкой в возрасте 9 лет по виду спорта лыжные гонки, этапа начальной подготовки. Задачи тренировки – сохранение общей и специальной работоспособности. Занятие состояло из трех частей: разминки (прыжки на скакалке, гимнастические упражнения, легкий бег), основной части (отработка техники лыжных ходов (классический стиль: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, попеременный бесшажный; коньковый ход), силовые упражнения – имитация попеременного одношажного хода с гантелями 0,5 кг, статическое упражнение на пресс «планка», динамическое упражнение на пресс «складной нож») и заключительной части (легкий бег, упражнения на растяжку) [3]. Был проведен хронометраж занятия с целью оценки моторной плотности, которая составила 61%, а также общей плотности занятия – 100%. Составлен график физиологической кривой физической нагрузки по показателю пульса, измеренного после каждой части тренировочного процесса.

По итогу врачебно-педагогического наблюдения в ходе учебно-тренировочного процесса по сдвигам пульса и артериального давления, можно сделать вывод о том, что тип сосудистой реакции – нормотонический, внешние признаки определяют небольшую степень утомления, характер восстановления с учетом моторной и общей плотности отражает хорошую приспособляемость организма к физической нагрузке [2]. После вводной части занятия прирост ЧСС составляет 50%, основной – 64%, после заключительной – 57%, восстановление на 3-й минуте [1]. Прирост ЧСС после основной части снижен, следовательно, выявляется недостаточный тренирующий эффект [4]. Выполняемые физические упражнения соответствуют поставленным задачам тренировки, а также имеют специфическую направленность по виду спорта.

Выводы:

1. Санитарно-гигиенические условия размещения лыжной базы соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования

детей»; устройство и содержание здания критичны по состоянию внутренней отделки пола, отсутствует система горячего водоснабжения, а также не имеется воздушно-тепловых завес при входах

2. Параметры микроклимата помещений не соответствуют санитарно-гигиеническим нормативам по показателю температуры воздуха – показатель снижен; уровень естественной и искусственной освещенности соответствует требованиям

3. Организация учебно-тренировочного процесса характеризуется чрезмерной наполняемостью групп детей в возрасте 12-17 лет; основные требования к длительности, кратности, объему и питьевому режиму соблюдены

4. В ходе врачебно-педагогического наблюдения после основной части занятия выявлен сниженный прирост ЧСС, который показывает недостаточный тренирующий эффект

Рекомендации:

1. Провести косметический ремонт внутренней отделки помещений лыжной базы; обеспечить входы тамбурами либо воздушно-тепловыми завесами; возобновить горячее водоснабжение и работу душевых комнат

2. Привести в соответствии с гигиеническими требованиями температуру воздуха в помещениях спортивного зала и тренажерного зала

3. В соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (от 20 марта 2019г. №250) распределить спортсменов на группы с допустимой наполняемостью: для этапа начальной подготовки – 14 человек, этапа спортивной специализации – 10 человек

4. Повысить эффективность учебно-тренировочного процесса путем увеличения интенсивности и скорости выполняемой работы

Список литературы:

1. Ачкасов Е.Е. Врачебный контроль в физической культуре: учеб. пособие / Ачкасов Е.Е., Машковский Е.В., Султанова О.А., Руненко С.Д.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 128 с.

2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник / Кучма В.Р. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 528 с.

3. Чинкин А.С. Физиология спорта: учеб. пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко. – Москва: Спорт, 2016. – 120 с.

4. Черемисинов В.Н. Восстановительные процессы в спорте и физической культуре: учеб. пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 64 с.

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

6. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1278-03 «Гигиенические требования к естественному, искусственному и совмещенному освещению жилых и общественных зданий».

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2019г. №250).

УДК 159.99

Гайнуллина А.Т., Бем Л.Н.
**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
КЛИМАТА В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

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

Gainullina A.T., Bem L.N.
**IMPROVEMENT OF A SOCIO-PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN A
MUNICIPAL AUTONOMOUS EDUCATIONAL INSTITUTION
SECONDARY SCHOOL**

Department of Clinical Psychology and Pedagogy
Ural state medical university
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: kosova_1971@mail.ru

Аннотация. В статье представлены анализ и оценка социально-психологического климата, являющегося важным аспектом, влияющим на работоспособность педагогического коллектива, и даны рекомендации по его совершенствованию.

Annotation. The article presents the analysis and assessment of the socio-psychological climate, which is an important aspect that affects the performance of the teaching staff, and gives recommendations for its improvement.

Ключевые слова: социально-психологический климат, педагогический коллектив.

Key words: socio-psychological climate, teaching staff.

Введение

В последние годы наблюдается тенденция к повышению требований к уровню социально-психологической подготовки в коллективе преподавателей, поскольку социально-психологический климат является одним из ведущих факторов, определяющих работоспособность человека. Важным условием для повышения качества образовательного процесса является формирование и совершенствование социально-психологического климата в школе, выступающего индикатором уровня социального развития как всего