

**Список литературы:**

1. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в городском округе Верхняя Пышма в 2017 году: информ. бюл. (справка).
2. Пилат, Т. Л. Детоксикационное питание / Т. Л. Пилат, Л. П. Кузьмина, Н. И. Измерова ; под ред. Т. Л. Пилат. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 688 с.
3. Румянцева, Т. А. Правильное питание – залог здоровья дошкольника / Т. А. Румянцева, А. Ю. Деньгина, Н. В. Рядинская // Педагогика: традиции и инновации : материалы IX Междунар. науч. конф. – Казань : Бук, 2018. – С. 29–31.
4. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. N 26//ГАРАНТ Информационно-правовой портал: комп. справ. правовая система /Компания «Гарант» //URL: <http://ivo.garant.ru/document>. – 2013.
5. Slade-Šilović I. Remote Diagnostic for Older Patients on Croatian Islands. – RIT Croatia, Rotchester Institute of Technology, 2015. – 28 p.

УДК 613.95

**Ратькова О.О., Урюпина У.Е., Бабилова А.С.  
ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УСЛОВИЙ И РЕЖИМА  
ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

Кафедра общей гигиены  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Ratkova O.O., Uryupina U.E., Babikova A.S.  
HYGIENIC PECULIARITIES OF CONDITIONS AND OPERATION  
REGIME BY SEPARATE TYPES OF SPORT**

Department of general hygiene  
Ural state medical university  
Ekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [olesya.ratkowa@yandex.ru](mailto:olesya.ratkowa@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены условия и режим тренировочного процесса, хронометраж тренировок, проведена оценка прилегающей территории спортивного комплекса, полноты набора помещений для занятий спортом и вспомогательных помещений, их санитарно-гигиеническая характеристика и режим уборки. Были выявлены нарушения: отсутствие раздевалок для гимнасток, недостаточное количество вспомогательных помещений, неудовлетворительный режим уборки. Сниженные показатели

влажности в спортивных залах. Режим тренировочного процесса соответствует федеральным стандартам спортивной подготовки.

**Annotation.** The article deals with the conditions and mode of the training process, the timing of training, the assessment of the adjacent territory of the sports complex, the completeness of the set of premises for sports and ancillary facilities, their sanitary and hygienic characteristics and cleaning mode. Violations were revealed: lack of locker rooms for gymnasts, insufficient number of auxiliary rooms, unsatisfactory cleaning regime. Reduced humidity in gyms. The mode of training process corresponds to the Federal standards of sports training.

**Ключевые слова:** дети, спорт, тренировочный процесс.

**Keywords:** children, sport, training process.

### **Введение**

В настоящее время учёные и педагоги указывают на необходимость решения проблемы оздоровления населения Российской Федерации, особенно подрастающего поколения [1]. В связи с этим предпринимаются значительные усилия по модернизации физического воспитания детей. Одним из направлений модернизации является формирование культуры здоровья у детей и подростков.

Дети, занимающиеся спортом, легче противостоят отрицательному воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, становятся более резистентным к инфекционным заболеваниям, быстрее восстанавливаются после болезней и травм, так как двигательная активность оказывает общеукрепляющее действие на организм ребенка, способствует закаливанию, повышает иммунитет, силу, быстроту, ловкость, выносливость. Благодаря регулярным тренировкам можно предупредить развитие соматической патологии в будущем. Поэтому становится актуальным изучение условий для занятий спортом и объёма двигательной активности у детей и подростков.

**Цель исследования** - оценить санитарно-гигиенические условия для занятий спортом и провести врачебно-педагогическую оценку тренировочного процесса.

### **Материалы и методы исследования**

Методом санитарно-гигиенического описания исследовано 3 спортивных отделения: художественная гимнастика, стрельба из лука, лыжные гонки. Обследованы 2 спортивных зала. Изучены санитарно-гигиенические условия, параметры микроклимата, режим уборки, структура занятий. Параметры микроклимата измерялись в соответствии в ГОСТ 30494-2011. Здания жилые и общественные. Параметры микроклимата в помещениях.

Полученные данные оценивались в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного

образования детей», СП 31-112-2004 «Физкультурно-спортивные залы», режим занятий - Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Методом непрерывного хронометража оценивались содержание и структура занятий. Интенсивность занятий - при помощи измерения пульса.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Спортивный комплекс (СК) располагается вдоль автомагистрали, имеет периметральное зеленое ограждение в виде кустарников. Общая площадь спортивного комплекса составляет 8000 м<sup>2</sup>. В состав помещений СК входят: два многофункциональных спортивных зала, площадью 2700 м<sup>2</sup> каждый, тренажерный зал, две раздевалки, туалеты для мальчиков и девочек, гардероб, буфетная, кабинет психолога и тренерские. На 1 этаже расположены 2 зала в непосредственной близости от входа в здание. Один спортивный зал разделен на две зоны, одна из которых предназначена для занятий по художественной гимнастике, вторая - для стрельбы из лука. Зонирование пространства осуществлено за счет специальных металлических щитов и защитной сетки. Было установлено, что количество детей, присутствующих на тренировке по спортивной гимнастике превышено, так одновременно на спортивной площадке могут заниматься не более 10 человек, в данном случае присутствовали 20 девочек. Второй зал предназначен для тренировок лыжников и футболистов.

На полу ровное деревянное покрытие, выкрашенное ярко-зеленой краской, без дефектов. В зале для занятий гимнастикой имеется ворсовое ковровое покрытие. Стены выкрашены светло-желтой водоэмульсионной краской, потолок белого цвета. В каждом зале периметральное естественное освещение, окна защищены специальной сеткой.

Имеется искусственное освещение верхнее равномерное, представлено светильниками с люминесцентными лампами, защищены специальными решетками.

В спортивном комплексе уборку проводит клининговая компания. Режим уборки коврового покрытия не соблюден - уборка реже раза в неделю (1 раз в месяц). Раздевалки оборудованы шкафчиками и скамьями, площадь раздевалки 15м<sup>2</sup>. Раздевалками пользуются дети, занимающиеся футболом. Для занимающихся художественной гимнастикой отдельных раздевалок не выделено, поэтому дети переодеваются в холле СК.

Туалеты оборудованы 8 кабинками, 4 умывальниками. Пол и стены выстланы светлым кафелем, потолок белого цвета. Имеется график уборки туалета. Мыло и сушилки для рук отсутствуют.

На 2 этаже располагаются тренерские, кабинет психолога и раздевалки для лыжных гонок, совмещенные с инвентарной.

Параметры микроклимата в двух многофункциональных залах характеризуются низкой влажностью, а температура и подвижность воздуха соответствует гигиеническим требованиям [2,3].

Таблица 1

Результаты замеров параметров микроклимата в спортивных залах.

Также, был проведен хронометраж тренировочного процесса, по результатам которого было установлено, что каждая тренировка структурирована,

Выс- м	Многофункциональный зал №1			Многофункциональный №2		
	Темп- ра, °С	Вла- гость, %	Подвиж- ность воздуха, м/с	пера- С	Вла- гость, %	Подвиж- ность воздуха, м/с
0,1	20	39	0,1		37	0,09
0,4	20,1	38,5	0		37,1	0,08
1,7	20,3	38,2	0		36,8	0
Ср- еднее значени- е	20,1	38,5	0,03		36,9	0,05

и состоит из разминки, основной части и заключения. Однако тренировочные процессы различны и специфичны для каждого вида спорта [5]. В художественной гимнастике тренировка направлена на развитие выносливости, гибкости, координации и включает следующие упражнения: упражнения для разогревания связочного аппарата, глубокая растяжка, шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат, махи ногами лежа, прыжки. В стрельбе из лука – на развитие координации, точности, техники и включает упражнения: разминка с резинкой для укрепления мышц плечевого пояса, шеи, отработка техники стрельбы из лука. В лыжных гонках основной задачей тренировки является развитие выносливости и координации. Поэтому активно применяют следующие упражнения: легкий бег и разминочные упражнения (прыжковые движения, выпад в сторону, наклоны туловища), специальная разминка – выпады, прыжковые упражнения, упражнения направленные на укрепление брюшного пресса, отжимания, прыжки на скакалке, подъем штанги, наклоны с утяжелением.

Таблица 2

Характеристика тренировочного процесса в различных видах спорта

Прирост пульса, %			
Вид спорта	Разминка	Основна- я часть	Заключите- льная часть
Художестве- нная гимнастика	27,3	18,2	-
Лыжи	79,6	78,3	75
Стрельба из лука	11,1	17,3	-
Восстановительный период пульса, уд/мин.			

Вид спорта	Пульс до тренировки	Восстановительный период		
		1 минута	2 минута	3 минута
Художественная гимнастика	110	130	130	120
Лыжи	64	103	92	83
Стрельба из лука	90	100	96	92
<b>Плотность тренировки</b>				
Плотность тренировки	Художественная гимнастика	Лыжи	Стрельба из лука	
Общая плотность	90,5	92,5	85	
Моторная плотность	84,2	81,9	80	
Признаки утомления	Учащенное дыхание, гиперемия кожных покровов	Повышенное потоотделение, гиперемия кожных покровов, учащенное дыхание	Потливости нет, цвет кожных покровов не изменен	

Наименьший прирост пульса зафиксирован в таком виде спорта как стрельба из лука, что связано со спецификой тренировки: для точного попадания в цель, детям необходимо максимально сосредоточиться, задержать дыхание для максимальной фиксации своего тела.

Наибольший прирост пульса встречается у лыжников, так как данный вид спорта ориентирован на развитие выносливости и скорости.

Как видно из таблицы, ни в одном виде спорта у спортсменов не зафиксировано восстановление пульса до исходных значений, а наиболее интенсивные тренировки у спортсменов, занимающихся лыжами.

#### **Выводы**

1. Отсутствуют раздевалки для детей, занимающихся художественной гимнастикой

2. Недостаточное количество помещений: раздевалки для лыжных гонок совмещены с инвентарной.

3. Санитарные узлы не соответствует санитарно-гигиеническим нормам, а именно: недостаточная обеспеченность санитарными приборами, отсутствие мыла и сушилок для рук

4. Неудовлетворительный режим уборки: ковровое покрытие в многофункциональном зале №1 убирается реже 1 раза в неделю

5. Неудовлетворительное состояние спортивных залов, раздевалок

6. Параметры микроклимата не соответствуют СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

7. Режим занятий по каждому виду спорта соответствует федеральным стандартам по спортивной подготовке

8. Наиболее интенсивный тренировочный процесс отмечается у детей, занимающихся лыжными гонками, что напрямую связано с поставленными задачами.

### **Литература**

1. Волков И.П. Влияние различных режимов двигательной активности на функциональные показатели организма и физическое развитие детей/ И.П. Волков//Автореферат - Минск 1993г

2. ГОСТ 30494-2011. Здания жилые и общественные. Параметры микроклимата в помещениях

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

4. СП 31-112-2004 «Физкультурно-спортивные залы», <http://docs.cntd.ru/document/1200040660>

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки [Электронный ресурс] URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> (дата обращения: 19.11.2018).

УДК 613.955

**Сабирова А.С., Липанова Л.Л.**  
**ОЦЕНКА ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЕТЕЙ В**  
**ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 13 ЛЕТ**

Кафедра гигиены и экологии  
Уральский Государственный Медицинский Университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Sabirova A.S., Lipanova L.L.**