

Исмаилова Галина Алексеевна

инструктор-методист

АУ ЧР ДО «СШОР №3»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

АНАЛИЗ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***Аннотация:** статья посвящена теме гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности, спортивным сооружениям и их оснащению. В работе рассматриваются нормы проектирования, эксплуатации и оборудования объектов спорта с учётом освещения, вентиляции и материалов. Результаты исследования направлены на создание безопасных и эффективных условий для спортивных занятий.*

***Ключевые слова:** спортивные сооружения, спортивное оборудование, вентиляция помещений, освещение залов, строительные материалы, безопасность занятий, профилактика заболеваний, микроклимат помещений.*

Введение.

Гигиена физического воспитания и спорта имеет большое значение для общего образования и профессиональной подготовки студентов и специалистов в области физической культуры. Эта область знаний, сочетающая медицинские и педагогические аспекты, способствует решению задач: сохранению, укреплению и улучшению здоровья населения, формированию гармоничного физического развития молодёжи и продлению активного долголетия среди взрослых.

Понимание основ гигиены необходимо для успешной профилактики заболеваний, повышения работоспособности и укрепления сопротивляемости организма негативным воздействиям окружающей среды.

1. Гигиена физической культуры.

1.1. Понятие гигиены.

Гигиена – это раздел медицины, занимающийся профилактикой заболеваний и улучшением здоровья человека. Она изучает влияние окружающей среды

на организм и разрабатывает рекомендации для создания оптимальных условий жизни, труда и отдыха. Один из основных принципов гигиены – принцип единства организма и среды, который учитывает взаимосвязь между человеком и его окружением.

1.2. Основа гигиены физической культуры.

Гигиена физического воспитания и спорта исследует воздействие различных факторов, связанных с занятиями физической культурой и спортом, на здоровье человека. Она изучает условия окружающей среды, техническое оснащение, вентиляцию и освещение спортивных сооружений. Цель гигиены – разработать гигиенические нормы и требования для укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких результатов в спорте. Предметом изучения гигиены физического воспитания и спорта является взаимодействие организма человека с различными аспектами физической культуры и спорта.

2. Гигиеническое обеспечение занятий.

2.1. Основные требования к спортивному инвентарю, оборудованию.

Спортивное оборудование и инвентарь должны соответствовать требованиям, установленным для тренировочных занятий и соревнований в определённом виде спорта. Ключевое гигиеническое требование к ним – обеспечение безопасности и предотвращение травм.

Для снижения риска спортивного травматизма необходимо регулярно и тщательно проверять состояние оборудования, креплений спортивных снарядов, страховки и защитных приспособлений. На спортивных снарядах должны быть таблички с указанием предельно допустимых нагрузок.

Важно также соблюдать санитарные условия хранения и эксплуатации снарядов, канатов и страховки, защищая их от повреждений, износа и коррозии.

Тренер – преподаватель должен проводить осмотр снарядов и страховки перед каждым тренировочным занятием и текущий осмотр в процессе использования. При обнаружении неисправностей, остаточных деформаций или трещин тренер – преподаватель обязан запретить тренировочные занятия на данном снаряде до исправления или замены дефектных деталей.

Весь спортивный инвентарь, защитные приспособления и оборудование требуют тщательного ухода и регулярного обслуживания.

2.2. Гигиенические основы проектирования, строительства и эксплуатации спортивных сооружений.

Спортивное сооружение – это специально предназначенное место для проведения тренировочных занятий по физической культуре и спорту, включая массовые оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования.

В зависимости от функционального назначения спортивные сооружения бывают специализированными (для одного вида спорта) и комплексными (для разных видов спорта).

Все спортивные сооружения должны соответствовать определённым гигиеническим требованиям, которые обеспечивают оптимальные условия для спортсменов. Эти требования регулируются строительными и санитарными нормами и правилами Министерства здравоохранения РФ, а также отраслевыми нормативно-методическими документами Государственного комитета по физической культуре и спорту.

2.3. Основные гигиенические требования к расположению, ориентации и планировке спортивных сооружений.

При строительстве спортивных сооружений их размещают с наветренной стороны от промышленных и жилых объектов, которые загрязняют воздух. Между спортивными объектами и источниками загрязнения выдерживается определённое расстояние, соответствующее санитарно-защитной зоне, установленной для каждого такого объекта.

При выборе участка для строительства спортивных сооружений особое внимание уделяется оценке характеристик почвы.

2.4. Основные гигиенические требования к строительным материалам.

При строительстве спортивных сооружений к используемым материалам предъявляются определённые гигиенические требования:

– низкая теплопроводность;

- низкая звукопроводность;
- малая гигроскопичность;
- достаточная воздухопроницаемость.

Среди наиболее распространённых материалов – железобетон и кирпич. Для отделки и облицовки помещений часто применяют полимерные материалы.

Для покрытия полов в спортивных залах используют деревянные покрытия. В раздевалках, гардеробах, буфетах, массажных комнатах и коридорах предпочтение отдаётся линолеуму с хорошими теплоизоляционными свойствами. Полы в душевых, туалетах и ванных комнатах покрывают керамической плиткой.

Стены спортивных залов окрашивают на высоту не менее 1,8 метра, что облегчает влажную уборку. Правильное цветовое оформление способствует эстетическому удовлетворению, улучшает нервно-психическое состояние спортсменов и повышает их работоспособность.

Игровые площадки рекомендуется выделять сигнальным белым цветом.

При выборе отделочных материалов для спортивных сооружений учитывают следующие гигиенические требования:

- безвредность для здоровья человека;
- долговечность;
- высокие тепло-, звуко- и гидроизоляционные свойства;
- лёгкость в уборке.

2.5. Основные требования к освещению спортивных сооружений.

В некоторых видах спорта спортсмены испытывают значительное напряжение глаз во время тренировочных занятий и соревнований. Недостаточное или неправильное освещение может привести к переутомлению глаз и снижению спортивных результатов.

В спортивных сооружениях используются естественное и искусственное освещение. Основные гигиенические требования к освещению включают достаточный уровень, равномерность и отсутствие бликов. Спектр искусственного освещения должен быть близок к дневному свету, а искусственное освещение должно быть равномерным и без мерцания.

Прямое естественное освещение необходимо для спортивных залов, бассейнов, крытых катков, кабинетов врачей и служебных помещений.

Заключение.

Основные задачи современной гигиены включают разработку основ предупредительного и текущего санитарного надзора, обоснование гигиенических мероприятий по охране окружающей среды, условий труда и отдыха, а также охрану здоровья детей и подростков. Отечественные учёные работают над созданием норм гигиены для наилучшей жизни, труда и быта людей. Однако благоприятные условия, созданные государством, не могут гарантировать высокий уровень здоровья без активного участия граждан. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье, соблюдать правила гигиены и избегать вредных привычек, таких как употребление алкоголя и курение, что является актуальной проблемой для нашей страны.

Список литературы

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия, 2002. – 240 с.
2. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта / А.П. Лаптев. – М.: ФиС, 1984.
3. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, В.Д. Горичева [и др.]. – Изд: СпецЛит, 2010. – 192 с.