

Гигиеническая оценка состояния здоровья, образа жизни и организации тренировочного процесса у детей занимающихся спортом

Бабилова А.С, Насыбуллина Г.М

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет», Минздрава России, Екатеринбург

Основной задачей детского спорта на этапе массовости является укрепление здоровья. Однако положительное влияние спорта возможно при адекватности физических нагрузок по интенсивности и объему, в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

Цель исследования: изучить состояние здоровья спортсменов, образ жизни, спортсменов занимающихся на учебно-тренировочном этапе и санитарно-гигиенические условия для занятий в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ).

Материалы и методы: Состояние здоровья изучено по данным медицинских осмотров у 1293 юных спортсменов. Методом одномоментного анкетного опроса изучены факторы образа жизни 901 спортсмена и 116 тренеров. Данные о состоянии здоровья спортсменов и образа жизни сравнивались с результатами аналогичного исследования среди школьников г. Екатеринбурга. Описаны санитарно-гигиенические условия занятий спортом массовыми видами в 9 ДЮСШ.

Результаты:

Общая заболеваемость у спортсменов ниже, чем у школьников, а также ниже темпы прироста.

Распространенность заболеваемости выше среди мальчиков.

У спортсменов заболеваемость в разных видах спорта не одинакова. Наиболее высокая заболеваемость у занимающихся футболом, акробатикой, легкой атлетикой.

Общая заболеваемость, на 100 чел

Год наблюдения	Заболеваемость, ср ± ошибка	
	мальчики	девочки
1	104,6 ± 0,8	70,0 ± 0,8
2	116,9 ± 1,6	78,9 ± 1,9
3	119,9 ± 2,0	91,9 ± 1,7

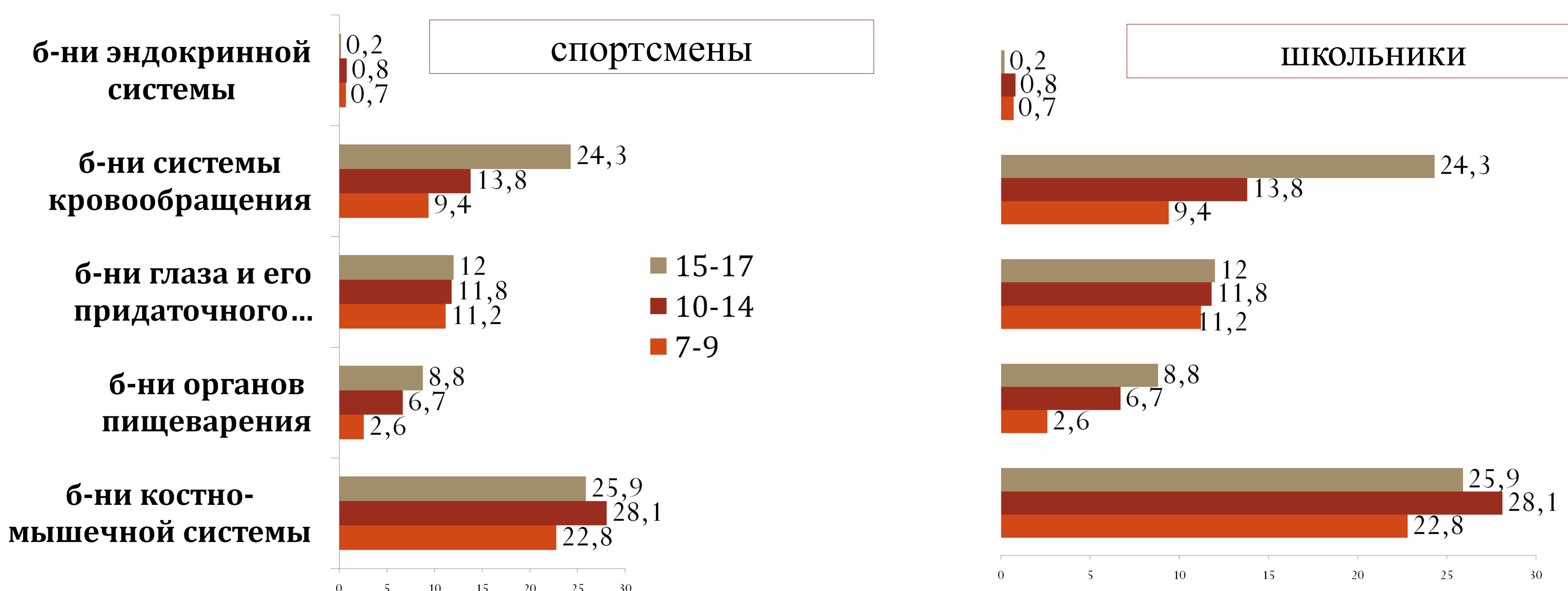
Заболеваемость спортсменов, на 100 случаев

	школьники	спортсмены
7-9 лет	92,2±0,02 *	65,8±1,7
10-14 лет	134,8±0,07*	73,4±0,8
15-17 лет	164,8±0,1*	89±1,2

*-значимые различия между возрастными группами среди школьников

Частота отдельных классов болезней у спортсменов также ниже, за исключением болезней системы кровообращения

Распространенность заболеваемости по классам болезней, на 100 чел



С увеличением спортивного стажа отмечается и увеличение индекса Гарвардского степ-теста

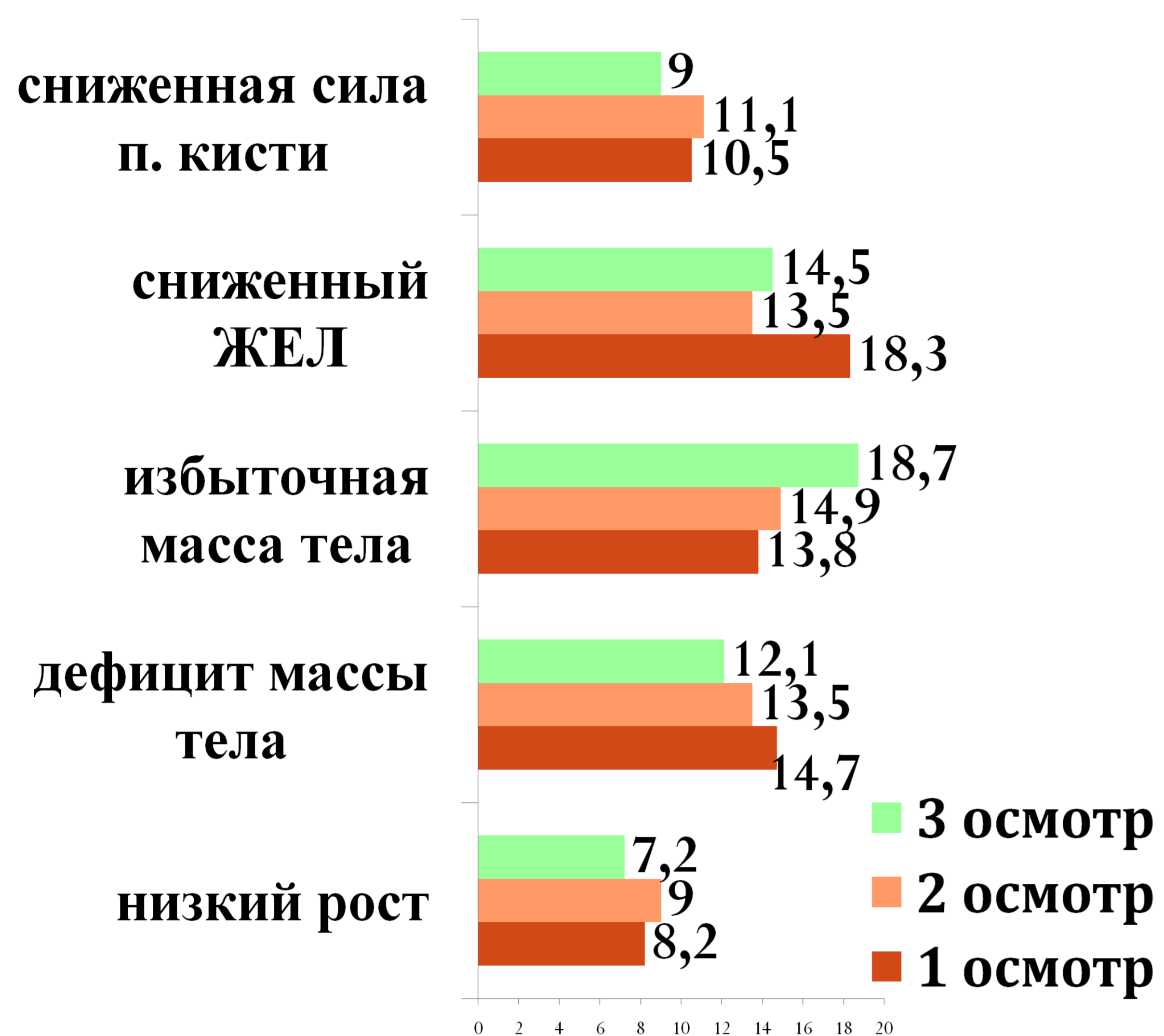
Год наблюдения	ИГСТ, М±m	
1 год наблюдения	Мал	85,6±1,4
	Дев	79,9±1,5
2 год наблюдения	Мал	87,6±0,6
	Дев	82,1±0,6
3 год наблюдения	Мал	91,1,0±0,7
	Дев	83,1±0,6

У спортсменов с увеличением спортивного стажа снижается удельный вес имеющих дефицит массы тела, сниженную ЖЕЛ и силу рук

Частота отклонений по показателям физического развития у спортсменов ниже за исключением дефицита массы тела. Школьники чаще имеют избыточную массу тела, сниженную ЖЕЛ, силу рук

Распространенность отклонений в физическом развитии в течении 3 лет, на 100 чел

Распространенность отклонений в физическом развитии среди спортсменов и школьников



Самооценка здоровья, среди учащихся ДЮСШ и школьников, %



Частота употребления табака и алкоголя, %



-с увеличением спортивного стажа отмечается рост травматизма и жалоб на плохое самочувствие

Преимущества образа жизни спортсменов: соблюдают режим дня, лучшие взаимоотношения с окружающими, более низкая вовлеченность в потребление психоактивных веществ.

По данным опроса тренеры ответственно относятся к профилактической работе и в целом считают ее важной (98,3%), а так же хорошо информированы об особенностях состояния здоровья и образа жизни подростков. Большинство тренеров привержены принципам здорового образа жизни. Однако они испытывают трудности в проведении профилактической работы среди подростков по некоторым вопросам (управление стрессом-18,5%, половое воспитание-30,3%, использование лекарств-22,7%) и отмечают недостаток информационных материалов.

Наиболее распространенными нарушениями в санитарно-гигиеническом обеспечении ДЮСШ, являются: отсутствие открытых спортивных площадок, несоответствие площади зала количеству занимающихся, неполный набор помещений, неудовлетворительные показатели воздушно-теплового режима- в залах, в раздевалках, недостаточное искусственное освещение, нарушение режима уборки и питьевого режима.

Выводы. Спортсмены имеют лучшие показатели здоровья и образа жизни, по сравнению со школьниками, за исключением травматизма и болезней сердечно-сосудистой системы. В образе жизни спортсменов более низкая распространенность факторов риска. ДЮСШ нуждаются в совершенствовании материально-технического обеспечения.

email: www.gdp43@yandex.ru