

5. Новые виды хлеба для беременных и кормящих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/novye-vidy-khleba-dlya-beremennykh-i-kormyashchikh-zhenshchin-razrabotali-v-belarusi.html>. – Дата доступа: 08.05.2024.

6. Семь способов хранения хлеба [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://78.rospotrebnadzor.ru/737/-/asset_publisher/5B9t/content/7-способов-хранитьхлеб;jsessionid=24DF45284DBC14F76DE9783862B34E01?redirect=http%3A%2F%2F78.rospotrebnadzor.ru%2F737%3Bjsessionid%3D24DF45284DBC14F76DE9783862B34E01%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_5B9t%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-1%26p_p_col_count%3D1. – Дата доступа : 05.05.2024.

7. Сибирский торгово-экономический журнал, 2008 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <///C:/Users/Acer/Downloads/vliyanie-usloviy-i-srokov-hraneniya-na-kachestvo-pishevyyh-produktov-hleba-moloka-myasa.pdf>. – Дата доступа: 12.05.2024.

8. Слово о хлебе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://Users/Acer/Downloads/slovo-o-hlebe.pdf>. – Дата доступа: 05.05.2024.

УДК 613.9:[378.4:796]-057.875(470.55)

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УСЛОВИЙ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВОК (НА ПРИМЕРЕ УНИВЕРСИТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Г. ЧЕЛЯБИНСКА)

О.А. Макунина

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Уральский Государственный
университет физической культуры» Министерства спорта
Российской Федерации,
г. Челябинск, Российская Федерация

Введение. От качества условий среды в учебных помещениях во многом зависит самочувствие студентов и преподавателей, их работоспособность и состояние здоровья.

В публикациях представлены результаты исследований, подтверждающих, что «ухудшение основных параметров микроклимата влияет на качество усвоения материала» [1]. Также известно, что температурные поля нестабильны и меняются во времени в пространстве [5].

В публикациях отмечается, что «оценка среды образовательных организаций различного профиля выявила целый ряд существенных отклонений от регламентируемых норм» [1].

В публикациях авторы отмечают «необходимость постоянного мониторинга качества воздушной среды образовательных организаций и разработки практических рекомендаций для каждого вуза с учётом полученных факторов риска по каждой аудитории» [2].

Результаты гигиенического обследования залов закрытых спортивных сооружений г. Челябинска выявили факторы риска, связанные в том числе с условиями в тренировочных и соревновательных залах/спортивных сооружениях [4].

Обзор литературы актуализирует тему исследования и подтверждает влияние условий обучения и занятий спортом на работоспособность и состояние здоровья студентов-спортсменов [3].

Цель исследования: провести гигиеническую оценку помещений для учебной и спортивной деятельности в университете физической культуры.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось в период с 09 по 21 марта 2024 г.

В Уральском государственном университете физической культуры (г. Челябинск) обследовали 38 кабинетов для аудиторной работы и 8 спортивных залов для занятий разными видами спорта.

Всего оценивали 6 показателей.

Определение параметров микроклимата проводилось с помощью психрометрического гигрометра ВИТ-1. Воздушный куб рассчитывали на количество посадочных мест в аудитории.

Естественную освещенность помещений анализировали по параметрам светового коэффициента (отношение площади окон к площади пола), угла падения, угла отверстия. Искусственную освещенность оценивали по удельной мощности ламп.

При осмотре помещений заполняли карту гигиенического обследования помещения.

Применяли гигиенические методы оценки показателей некоторых параметров: микроклимата, естественного и искусственного освещения, расстановки учебной мебели, состояния пола (покрытия), стен и потолков. Полученные результаты сопоставляли с нормами санитарных норм и правил (далее – СанПиН).

В зависимости от отклонений от требований СанПиН общее заключение по гигиенической оценке аудитории или спортивного зала проводили по 5-балльной системе.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица. – Гигиеническая оценка учебных помещений

Наименование показателей	Аудитория для учебной деятельности (n=38)	Аудитория для спортивных занятий (n=8)
Микроклимат	Температура соответствует нормам в 5 аудиториях (13,2%)	Температура воздуха в спор-тивных залах соответствует нормам (100%)
Естественное освещение	Световой коэффициент, угол падения и угол отверстия соответствуют нормам в 30 аудиториях (78,9%)	Световой коэффициент, угол падения и угол отверстия соответствуют нормам (100%)
Искусственное освещение	Удельная мощность ламп соответствует нормам в 35 аудиториях (92,1%)	Удельная мощность ламп соответствует нормам во всех обследуемых залах (100%)
Воздушный куб	В 3 аудиториях соответствует нормам (7,9%)	Во всех обследуемых залах соответствует нормам (100%)
Требования к учебной мебели, спортивному инвентарю	Цвет учебной мебели соответствует нормам (10%) Конструкция учебной мебели соответствует нормам в 16 аудиториях (42,1%)	Спортивный инвентарь соответствует нормам (100%)
Цвет пола, стен, потолков	Соответствует нормам в 38 аудиториях (100%)	Соответствует нормам в 8 спортзалах (100%)

Общее заключение (гигиеническая оценка)	2 балла	5 баллов
---	---------	----------

При обследовании микроклимата установлено, что в аудиториях и спортивных залах отсутствуют термометры и гигрометры. Термометр и гигрометр установлены только в одной аудитории.

Гигиеническая оценка учебных и спортивных аудиторий университета физической культуры позволила нам подтвердить необходимость постоянного мониторинга условий среды образовательных организаций и разработки практических рекомендаций для каждого вуза с учётом полученных факторов риска по каждой аудитории. Аналогичные выводы представлены в публикациях [1].

Выводы.

1. В учебных и спортивных аудиториях отсутствуют приборы для контроля микроклимата помещений.

2. Уровень искусственного освещения в учебных аудиториях ниже норм. Необходимо контролировать исправность всех ламп.

3. Необходимо увеличить объём воздуха при регулярной смене его с наружным воздухом (воздушный куб) в учебных аудиториях.

4. Следует подобрать учебные парты и стулья в соответствии с антропометрическими показателями студентов-спортсменов.

5. Следует систематически применять на учебных занятиях физкультпаузы для снятия напряжения с мышечных групп.

6. Целесообразно провести косметический ремонт полов (покрытий), стен и потолков в спортивных залах.

7. Соблюдение санитарно-гигиенических норм повысит работоспособность студентов и положительно скажется на здоровье студентов и преподавателей.

Работу планируется продолжить и изучить динамику работоспособности студентов в зависимости от гигиенических условий обучения.

Литература

1. Гигиеническая оценка воздушной среды студенческих аудиторий / Е. Ю. Горбаткова [и др.] // Гигиена и санитария. – 2022. – Т. 101, № 4. – С. 453–8.
2. Горбаткова, Е. Ю. Гигиеническая оценка условий обучения (на примере высших учебных заведений Уфы) / Е. Ю. Горбаткова // Гигиена и санитария. – 2020. – № 4. – С. 405–11.
3. Давлетова, Н. Х. Гигиенические факторы риска физкультурно-спортивной деятельности спортсменов. Взгляд тренера / Н. Х. Давлетова, Е. А. Тафеева // Гигиена и санитария. – 2019. – № 5. – С. 498–502.
4. Макунина, О. А. Предварительные результаты гигиенического обследования залов закрытых спортивных сооружений (г. Челябинск) / О. А. Макунина // Гигиенические аспекты восстановления в физкультурно-спортивной деятельности : Материалы I Международной научно-практической конференции, посвященной Дню российской науки и 10-летию науки и технологий в РФ, Челябинск, 17 мая 2023 года. – Челябинск : Уральский государственный университет физической культуры, 2023. – С. 63–5.
5. Просвирина, И. С. Исследование температурных полей учебного помещения / И. С. Просвирина // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2016. – № 3 (72). – С. 21–4.

УДК 613.287:612.396.14

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ЛАКТОЗЫ И ПОДХОД К ВЫБОРУ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

А.О. Миронюк

Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Синкевич

Учреждение образования «Гродненский государственный
медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. В настоящее время разнообразие молочных продуктов велико, но, тем не менее, непереносимость лактозы широко распространена во всем мире, варьируя от 57 до 65%.