



DOI: 10.5281/zenodo.4174238

UDC: 613.72:796

EVALUAREA IGIENICĂ A CONDIȚIILOR DE ANTRENAMENT ȘI DE TRAI A SPORTIVILOR JUNIORI

HYGIENIC ASSESSMENT OF TRAINING AND LIVING CONDITIONS IN YOUNG ATHLETES

Serghei Cebanu¹, dr. în șt. med., conf. univ.

¹ Departamentul Medicină Preventivă, Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat

Obiective. Factorii mediului ambiant, împreună cu condițiile de trai, antrenament, factorii comportamentali și asistența medicală, joacă un rol important în promovarea și conservarea sănătății sportivilor. Articolul respectiv vizează evaluarea igienică a organizării procesului de antrenament, precum și calității mediului ocupațional și condițiilor habituale a sportivilor.

Material și metode. Studiul s-a realizat pe un lot de 173 sportivi juniori, din municipiul Chișinău, Republica Moldova, care practică jocurile sportive (baschet, volei, handbal, fotbal, tenis de câmp), cu vârsta cuprinsă între 15-18 ani. Instrumentul de lucru folosit a fost chestionarul privind condițiile habituale și de antrenament a sportivilor juniori.

Rezultate. S-a constatat că 16,7% dintre tenisiști și 9,1% dintre handbaliști au apreciat calitatea mediului ocupațional ca necorespunzătoare. 11,0% din respondenți au raportat un climat psihologic tensionat în echipă. Fotbaliștii și handbaliștii sunt cei care au semnalat un climat psihologic foarte tensionat. La evaluarea condițiilor de trai a sportivilor, s-au identificat factorii de risc potențiali ai mediului: domiciliu în zona industrială, în apropiere de magistralele auto, prezența mirosului neplăcut.

Concluzii. Respectarea cerințelor igienice față de organizarea procesului de antrenament și asigurarea unor condiții adecvate ale mediului ocupațional și de trai, au un rol de bază în formarea sportivilor de performanță. Astfel, devine foarte importantă organizarea activităților de promovare a unor schimbări comportamentale și de stil de viață în rândul sportivilor.

Cuvinte cheie: sportivi juniori, condiții de antrenament, condiții de trai, măsuri de prevenție

Abstract

Objectives. Environmental factors, along with living and training conditions, behavioral factors and health care, play an important role in promoting and preserving the health of athletes. This article concerns the hygienic assessment of the organization of the training process, as well as training and living conditions of athletes.

Material and methods. The study was carried out on a group of 173 junior athletes, from Chișinău, Republic of Moldova, who play sports games (basketball, volleyball, handball, football, tennis), aged between 15-18 years. The used working tool was the questionnaire on the living and training conditions of junior athletes.

Results. It was found that 16.7% of tennis players and 9.1% of handball players rated the quality of the occupational environment as inadequate. 11.0% of respondents reported a tense psychological climate in the team. Among the athletes who reported a very tense psychological climate are football and handball players. Potential environmental risk factors were identified when assessing the living conditions of the athletes: living in the industrial area, near the high road, the presence of unpleasant smell.

Conclusions. Respecting the hygienic requirements, regarding the organization of the training process and ensuring adequate living and training conditions, have a basic role in the training of performance athletes. Thus, it becomes very important to organize activities to promote behavioral and lifestyle changes among athletes.

Keywords: young athletes, living conditions, training conditions, prevention

Introducere

Înrăutățirea stării de sănătate a sportivilor nu este asociată doar cu activitatea sportivă propriu-zisă, dar, foarte frecvent, cu acțiunea anumitor factori de risc, care includ deficiențe în sistemul de selecție și admitere la antrenamente și competiții, încălcarea regimului și metodologiei de antrenament, a cerințelor de igienă și stil de viață sănătos, deficiențe în organizarea examenului medical, asistenței medicale și de prevenție [1, 2]. Factorii de risc menționați mai sus sunt mai mult sau mai puțin caracteristici procesului educațional în multe școli sportive

pentru copii [3, 4, 5, 6].

Printre factorii procesului și mediului de antrenament al sportivilor, literatura de specialitate menționează efortul fizic excesiv, comparativ cu persoanele care nu practică sportul, suprasolicitarea psihoemoțională, zgomotul, condițiile de microclimat, poluarea aerului zonei ocupaționale cu substanțe, pulberi, CO₂, microorganisme, etc. Prezența celor din urmă contribuie la apariția stărilor morbide la sportivi, a maladiilor profesionale și la menținerea nivelului înalt al morbidității generale [1, 3]. Totodată, nu sunt de neglijat și condițiile

habituale și comportamentale, care concurează la formarea calității vieții sportivului [7, 8].

Astfel, scopul studiului nostru a fost evaluarea organizării procesului de antrenament, calității mediului ocupațional și condițiilor habituale a sportivilor care practică jocurile sportive.

Material și metode

Pentru atingerea scopului propus s-a realizat un studiu descriptiv analitic, pe un lot de 173 de sportivi juniori, care practică jocurile sportive (baschet, volei, handbal, fotbal, tenis), cu vârsta între 15-18 ani. Drept instrument de investigație a servit un chestionar, care conținea 20 de itemi, prin intermediul cărui s-au obținut informații despre condițiile habituale și de antrenament a sportivilor juniori. Criteriile de înrolare în cercetare au fost: persoane de sex masculin, vârsta minimă de 15 ani, vârsta maximă de 18 ani, vechimea de practicare a sportului de cel puțin 3 ani și consimțământul informat în scris din partea fiecărui jucător. Participarea în studiu a fost binevolă și gratuită. Studiul este parte a unui proiect de cercetare aprobat de comitetul de etică al Universității de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova.

Ulterior a fost creată baza de date, utilizând Microsoft Acces. Prelucrarea statistică s-a efectuat prin metodele statisticii variabile pentru selecțiile aleatorii mici. S-au determinat indicatorii valorilor centrale: valoarea medie, devierea standard, eroarea standard și coeficientul de variație. Compararea rezultatelor s-a făcut după criteriul t-Student, pentru intervalul de încredere de 95%. Semnificația $p < 0,05$ a fost considerată veridică.

Rezultate

În jocurile sportive, pe parcursul unui an calendaristic, pot exista una sau două sezoane sportive, caracterizate printr-un sistem concurențial relativ independent. Pregătirea pentru sezonul sportiv prevede un ciclu de antrenamente, care asigură atingerea unui nivel ridicat de pregătire a sportivilor.

Structura formării anuale poate fi diferită. În fotbal este un ciclu. În alte jocuri pot fi folosite mai multe cicluri. În majoritatea jocurilor sportive, structura este construită pe principiul unui ciclu format din semicicluri dublate, adică două cicluri de antrenament – toamna-iarnă și primăvara-vara.

Fiecare ciclu de antrenamente constă din trei perioade: pregătitoare, competițională și de tranziție. În interiorul unei perioade particulare, sunt definite etape în care sunt rezolvate anumite sarcini de pregătire.

S-a constatat că în cazul jocurilor sportive, procesul de antrenament a fost organizat rațional.

În actualul studiu, am constatat că sportivii juniori resimt stresul cu diferită frecvență, și anume: rareori – în 32,0-57,9% cazuri, ocazional – în 13,3-60% cazuri și destul de des – 4,5-30,3% cazuri.

Am considerat important de a determina în ce măsură stresul este determinat de calitatea mediului ocupațional. Astfel, s-a constatat că 6,9% sportivi juniori semnalează condiții de antrenament nesatisfăcătoare. În același timp, proporții mai mari a persoanelor care au apreciat calitatea mediului ocupațional necorespunzătoare au prezentat tenisiștii (16,7%) și handbaliștii (9,1%).

Considerând particularitățile fiziologico-igienice a jocurilor sportive ca relevante, am evaluat climatul psihologic în timpul activităților de antrenare a sportivilor juniori. În general,

climatul psihologic necorespunzător a fost semnalat de 11,0% respondenți.

Cele mai mari proporții ale climatului psihologic foarte tensionat este declarat de către fotbaliști – 31,6%, urmat de handbaliști – 11,1%.

Una din întrebările principale, la care ne-am străduit să găsim răspunsul adecvat poate fi formulată în mod succint, astfel: suferă schimbări starea sănătății sportivilor sub acțiunea condițiilor social-igienice de trai?

Majoritatea sportivilor juniori înrolați în studiu locuiesc în apartamente separate (64,9%), urmate apoi de cei care locuiesc în case particulare (30,6%) și cămin (4,5%). Diferențele înregistrate în funcție de tipul de jocuri sportive nu sunt semnificative din punct de vedere statistic ($p > 0,05$).

Pentru a identifica factorii potențiali de risc de mediu, am analizat locația caselor unde locuiesc respondenții. Astfel, s-a constatat că 42,7% persoane locuiesc în zone cu risc potențial sporit de acțiune a factorilor de mediu, dintre care 5,8% în zona industrială a localităților, 27,7% – în zona adiacentă magistralelor auto, iar 9,2% – în apropierea de gara auto sau feroviară. Evaluarea diferențelor, în funcție de tipul de jocuri sportive practicate, a decelat că, din punct de vedere al expunerii factorilor de risc provenite din mediul înconjurător, voleibaliștii și tenisiștii locuiesc în cele mai nefavorabile condiții (44,0% și 40,0% respectiv) – în zonele adiacente magistralelor auto. 14,5% din sportivi au menționat prezența mirosului neplăcut în apropierea locuinței, iar 45,8% din ei – că poluarea este specifică preponderent toamna. Transportul a fost menționat de 59,4% din respondenți ca principala sursă de zgomot din zona locativă.

Spații verzi sunt prezente în 85,0% cazuri. Gradul de modernizare a locuințelor este apreciat ca fiind bun și foarte bun în 100% cazuri.

Discuții

Măsurile de sănătate publică prevăd asigurarea celor mai favorabile condiții de antrenament și de trai a sportivilor, și respectarea unui regim corect de viață și de activitate a lor. Specialiștii din domeniul sănătății publice și medicina sportivă necesită să studieze situația în ceea ce privește morbiditatea și traumatismul sportiv, să evidențieze factorii nefavorabili ai mediului de trai și ocupațional, care condiționează apariția acestor maladii, și să implementeze măsurile de prevenție a lor [1, 9].

Cercetările științifice și experiența practică demonstrează că folosirea factorilor igienici și respectarea recomandărilor igienice în pregătirea sportivilor, asigură un nivel înalt al stării de sănătate și capacității de muncă, creșterea măiestriei sportive, stabilitatea formei sportive, adaptarea rapidă la diferite condiții [1, 6].

Este cunoscut faptul că, între starea de sănătate și condițiile social-igienice, în care se desfășoară viața și activitatea sportivilor, există o strânsă interdependență [8]. Pe de o parte, factorii extraprofesionali și sociali ca condițiile de trai, de alimentație, de transport (navetism), de activități în gospodărie, de relații în familie (armonioase sau, dimpotrivă, stări conflictuale), etc., la care se adaugă solicitările din timpul ocupațiilor, pot interveni cu o pondere importantă în apariția oboselii, diminuarea capacității de muncă și în dezvoltarea stărilor patologice la sportivi [1, 2, 4].

Suprasolicitarea fizică și psihoemoțională, specificul antrenamentului, factorii de mediu, caracterul alimentației, etc. sunt particulare pentru fiecare probă sportivă [2, 9]. În afară de

aceasta, fiecare sportiv are factorii individuali (personali) de risc biologici și de performanță: vârsta, sexul, predispoziția genetică, maladiile suportate anterior și tratarea lor neadecvată, nivelul de pregătire, gradul de adaptare, etc. [4, 9, 10].

În cercetările noastre anterioare, la evaluarea subiectivă a stării de sănătate a sportivilor care practică volei și baschet, am evidențiat prezența în rândul sportivilor a patologiilor cronice și acute [2, 7]. Una din cauze ar putea fi nerespectarea cerințelor igienice față de organizarea procesului de antrenament al sportivilor.

Concluzii

Pentru menținerea și fortificarea sănătății sportivilor, precum și pentru obținerea performanțelor sportive, o importanță deosebită are organizarea procesului de antrenament și a condițiilor mediului ocupațional și de trai. Expunerea la condiții nefavorabile de mediu, în cazul eforturilor fizice considerabile, poate avea repercusiuni negative asupra stării de sănătate a sportivilor, care practică jocurile sportive. Astfel, devine foarte importantă organizarea unor activități de promovare a unor schimbări comportamentale și de stil de viață, în rândul sportivilor.

Bibliografie

1. Cebanu S. Public Health measures and prevention of diseases among young athletes from the Republic of Moldova. *Young Scientist*. 2017;3.1(43.1):4-8.
2. Давлетова НХ, Тафеева ЕА. Гигиенические факторы риска физкультурно-спортивной деятельности спортсменов. Взгляд тренера. *Гигиена и санитария*. 2019;98(5):498-502. [Davletova NH, Tafeeva EA. Gigienicheskie faktory riska fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti sportsmenov. Vzglyad trenera. *Gigiena i Sanitarija*. 2019;98(5):498-502. (In Russ.)]
3. Бабикова АС, Насыбуллина ГМ. Гигиеническая оценка условий и организации тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах. *ЗНИСО*. 2018;12(309):41-46. [Babikova AS, Nasybullina GM. Gigienicheskaja ocenka uslovij i organizacii trenirovochnogo processa v detsko-junosheskih sportivnyh shkolah. *ZNIS*. 2018;12(309):41-46. (In Russ.)]
4. Кашуба ВА, Ярмолинский ЛМ, Хабинетс ТА. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов. *Физическое воспитание студентов*. 2012;2:34-37. [Kashuba VA, Iarmolinskij LM, Khabinets TA. Sovremennye podhody k formirovaniju zdorov'esberegajushhej napravlenosti sportivnoj podgotovki junyh sportsmenov. *Fizicheskoe vospitanie studentov*. 2012;2:34-37. (In Russ.)]
5. Кириченко ВВ. Оптимизация здоровьесберегающего сопровождения учебно-тренировочного процесса в детско-юношеской спортивной школе. *Вестник Кемеровского государственного университета*. 2013;(3-1):75-79. [Kirichenko V.V. Optimizacija zdorov'esberegajushhego soprovozhdenija uchebno-trenirovochnogo processa v detsko-junosheskoj sportivnoj shkole. *Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta*. 2013;(3-1):75-79. (In Russ.)]
6. Скиба ОА. Влияние условий учебно-тренировочного процесса на показатели физической подготовленности юных спортсменов. *Здоровье и окружающая среда*. 2015;25:171-3. [Skiba OA. Vlijanie uslovij uchebno-trenirovochnogo processa na pokazateli fizicheskoj podgotovlennosti junyh sportsmenov. *Zdorov'e i okruzhajushhaja sreda*. 2015;25:171-3. (In Russ.)]
7. Cebanu S., Ștefanet G. Assessment of health status of junior athletes practicing basketball and volleyball. *Medicina Sportiva*. 2019;15(1):3045-3051.
8. Полиевский СА. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности. Издательский центр «Академия». 2014:272. [Polievskij SA. Gigienicheskie osnovy fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti. Izdatel'skij centr «Akademija». 2014:272 (In Russ.)]
9. Hoffman M., Bovbjerg, V., Hannigan, K., et al. Athletic training and public health summit. *J Athl Train*. 2016;51(7):576-580. doi:10.4085/1062-6050-51.6.01.
10. Guzzanti V. *Pediatric and Adolescent Sports Traumatology*. 2014th ed. (Guzzanti V, ed.). Springer; 2013:31-42.

Recepționat – 21.09.2020, acceptat pentru publicare – 28.10.2020

Declarația de conflict de interese: Autorii declară lipsa conflictului de interese.

Declarația de finanțare: Autorii declară lipsa de finanțare.

Citare: Cebanu S. Evaluarea igienică a condițiilor de antrenament și de trai a sportivilor juniori [Hygienic assessment of training and living conditions in young athletes]. *Arta Medica*. 2020;77(4):55-57.