



SPORT INSHOOTLARIGA QO'YILADIGAN GIGIENIK TALABLAR

Axmedov Akrom Abrolovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va tabiiy-ilmiy fanlar" kafedrası katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini o'tkazish joylariga qo'yiladigan gigienik talablar tahlil qilinadi. Mashg'ulot joylarining tozalik, sanitariya, havoning tozaligi va boshqa gigienik qoidalariga rioya etilishi, sportchilar va o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash uchun muhimdir. Maqola jismoniy tarbiya va sport zallaridagi gigienik sharoitlarni yaxshilash bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, gigiena, mashg'ulot joylari, sog'lom muhit, tozalik, sanitariya talablar.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СПОРТИВНЫМ СООРУЖЕНИЯМ

Аннотация: В данной статье анализируются гигиенические требования к местам проведения занятий физической культурой. Соблюдение чистоты, санитарных норм, качества воздуха и других гигиенических стандартов в помещениях для занятий имеет важное значение для сохранения здоровья спортсменов и учащихся. Статья содержит практические рекомендации по улучшению гигиенических условий в спортивных и образовательных учреждениях.

Ключевые слова: физическая культура, гигиена, места занятий, здоровая среда, чистота, санитарные требования.

HYGIENE REQUIREMENTS FOR SPORTS FACILITIES

Annotation: This article analyzes the hygienic requirements for places where physical education classes are held. Adherence to cleanliness, sanitation, air quality, and other hygienic standards in exercise areas is crucial for maintaining the health of athletes and students. The article provides practical recommendations to improve hygienic conditions in physical education and sports facilities.

Keywords: physical education, hygiene, exercise places, healthy environment, cleanliness, sanitary requirements.

Kirish. Jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari sog‘lom va faollikni oshiradigan muhim jarayon bo‘lib, uni o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan gigienik talablar ayniqsa katta ahamiyatga ega. Bu talablar mashg‘ulot joylarining tozaligini, havoning tozalanishini, sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etilishini ta‘minlaydi. O‘quvchilar va sportchilar sog‘lom muhitda mashq qilishlari kerak, chunki bu ularning salomatligini saqlash va oldini olish uchun zarur.[1].

Jismoniy tarbiya gigienasi- gigiena faning bo‘limlaridan biridir. Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlaridan odam salomatligini saqlash va mustahkamlash maqsadida samaraliroq foydalanish uchun o‘sha mashg‘ulotlar vositalarini, metodalarini hamda shart-sharoitlarini ilmiy jihatdan asoslangan holda normaga solib turish jismoniy tarbiya gigienasining mazmunini tashkil qiladi. Jismoniy tarbiya gigienasi mashg‘ulotlarning samaraliroq metodlari va eng qulay shartsharoitlarini asoslab berish uchun jismoniy mashqlar odamlar sog‘ligiga qanday ta‘sir ko‘rsatishini va ular sog‘ligini mustahkamlash qay darajada xizmat qilishini o‘rganadi.[2].

Adabiyotlar tahlili. Jismoniy tarbiya gigienasining vazifalari quyidagilar hisoblanadi: odamning jismoniy holatiga xos bo‘lgan mezonlar bo‘yicha uning salomatligiga oid model ko‘rsatkichlarini normallashtirib turish, jismoniy yuklamalarni normaga solib turish, faqat gipodinamiyaning oldini olish bilangina cheklanmay, shu bilan birga, sihat-salomatlikning model darajasiga erish va uni saqlab turish uchun unga optimal darajada mashq ta‘sir ko‘rsatilishini ta‘min etadigan chiniqtiruvchi tadbirlar; mashq va musobaqa yuklamalarini, dam olish, ovqatlanish, katta sportda tiklanish tadbirlarini muayyan tartibga solib turish; jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari shart-sharoitlarini salomatlikka qulay ta‘sir ko‘rsatishiga yordam beradigan tarzda normaga solib turishdan iborat.[3].

Har qanday jismoniy mashg‘ulot sanitariya-gigiena talablariga rioya qilingan holda o‘tkazilishi kerak. Bu talablar quyidagilar: mashg‘ulotlar joyining gigienik jihatdan mos bo‘lishi, tegishli jihozlar, inventar, maxsus ustbosh va oyoq kiyimining mavjudligi. Shuningdek, jismoniy mashg‘ulotlar olib boriladigan binolarda ham ushbu talablar qo‘yiladi: tozalik, toza havo, normal temperatura. O‘quvchilarning sport formalarini kiyib olishlari uchun alohida xonalar ajratiladi va u yerda o‘qituvchi yoki mashg‘ulot rahbari muayyan tartib o‘rnatadi. Gigienik talablar jihozlar va inventarlarga ham taalluqli. Ular birinchi navbatda shug‘ullanuvchilarning yoshiga hajmi va vazni jihatdan mos tushishi kerak (chang‘ilar, chang‘i tayoqchalari, to‘ldirma to‘plar, gimnastika tayoqchalari va boshqalar). Har bir o‘quvchining jismoniy mashg‘ulotlar uchun maxsus ustbosh va oyoq kiyimiga ega bo‘lishi ham gigienik talab hisoblanadi. Bu kiyimlardan faqat mashg‘ulotlarda foydalaniladi.[4].

Tahlil va natijalar. Sport inshootlari uchun qo‘yiladigan gigiyenik talablar

Sport inshootlari uchun ishlatiladigan qurilish materiallari muayyan gigiyenik talablarga javob beradigan bo‘lishi kerak. Bu materiallar xonalarda qulay mikroiqlim yaratish uchun imkon beradigan issiqlikni sekin o‘tkazadigan va tovush o‘tkazish darajasi past bo‘lgan, gidroskopik xususiyati namni kam tortadigan bo‘lishi lozim. Bunday sifatlar devor va to‘siqlarga ishlatiladigan asosiy qurilish materiallariga ham shuningdek, suvash va pardozlash materiallariga ham bog‘liq bo‘ladi. Bizning davrimizda sport inshootlari qurish uchun ko‘proq

temir – beton va g‘ishdan foydalaniladi. Suvni va xonalarni pardoqlash uchun ko‘proq sintetik polimerlar ishlatish keng tarqalgan. Bu materiallar tovushni va issiqlikni yaxshi izolyatsiyalash xususiyatiga ega bo‘lib, artib tozalash uchun va tashqi ko‘rinishi ham chiroylidir. Shu bilan birga bu materiallar taksik moddalar ajratib chiqarishi ham mumkin, bu jismoniy mashqlar vaqtida tez-tez nafas olishga majbur bo‘ladigan sportchilar uchun ayniqsa xavflidir. Sintetik materiallarda statik elektr maydoni hosil bo‘lishi mumkin. Bu esa sportchilarning sog‘lig‘iga va ish qobiliyatiga ular uzoq muddat va takroriy mashqlar bajarayotgan vaqtda ayniqsa salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Sportchilarning kiyim-kechaklaridagi va poyabzallaridagi boshqa sintetik materiallar (ayniqsa kapron va neylon) va sport inventaridagi ana shunday materiallar ham statik elektr zaryadlari hosil qilishga yordam beradi. [5]



Xonalarni pardoqlash uchun ishlatiladigan sintetik polimerlar yomg‘ir xavfini kuchaytiradi, chunki ular tez yonadi va bunda zaharli tutun ajratib chiqaradi. Shuning uchun ham sport inshootlari qurilishida sintetik materiallarning qo‘llanilishi qat‘iy sanitariya nazorati ostida bo‘lmog‘i kerak. Sport inshootlari – maxsus inshoot bo‘lib, unda ommaviy sog‘lomlashtirish jismoniy tarbiya o‘quv mashq mashg‘ulotlari va sport musobaqalarini olib borish uchun mo‘ljallangan bo‘ladi.

Asosiy inshoot jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga mo‘ljallangan bo‘ladi. Yordamchi inshoot shug‘ullanuvchilarga va musobaqa ishtirokchilariga xizmat uchun (kiyinish xonasi, cho‘milish xonasi, massaj xonasi, hammom, hakamlar xonasi, xo‘jalik, injener-texnika xizmati xonalari, ma‘muriy xona) shular jumlasidandir.

Tomoshabinlar uchun inshoot - tribuna, pavilonlar, foye, bufetlar, sanitariya uzellari hisoblanadi.[6].

Funksiyalari bilan tahlil etadigan bo‘lsak, alohida bir sport turiga va inshootlar majmuasi (bir necha inshoot hududiy tomondan birlashgan) bo‘lishi mumkin. Katta kichikligiga qarab, shaharlarda sport inshootlari mikrorayon, rayon, rayonlararo, umumshahar, respublika va markaziy bo‘lishi mumkin. Umumhududiydan tashqari maktab o‘quv muassasalarida, sog‘lomlashtirish lagerlarida, dam olish uylarida ham sport inshootlari bo‘ladi.

Sport inshootlarini tarkibiy qismlari va ularning majmuasi, tomoshabinlar uchun o‘rindiq aholi soniga qarab rejalashtiriladi. Aniq aholi yashaydigan hududni, sport inshootini ahamiyatiga qarab, xizmat ko‘rsatayotgan aholi soniga qarab rejalashtiriladi.

Stadionlarda asosiy tarkibiy qism bo‘lib sport yadrosi hisoblanadi (tomoshabinlar uchun o‘rindiqlar bo‘lgan futbol maydoni, yugurish yo‘laklari, yengil atletika bilan shug‘ullanish uchun inshoot bo‘limi). Sport inshootlari majmuasiga maktab sport maydoni misol bo‘la oladi. Unda ham sport yadrosi tomoshabinlar uchun o‘rindiqlar bo‘ladi.

Sport inshootlariga aniq yoqimli gigiyena talablari qo‘yiladiki, shug‘ullanuvchilarni sihat-salamatligiga yoqimli ta’sir ko‘rsatadi.

Sport inshootlarini hammasiga quyidagi gigiyena talablari qo‘yiladi:

- ✓ Sport inshootlari aholi yashaydigan joylarda bo‘lishi;
- ✓ Sport inshootlari oriyentatsiyasi;
- ✓ Rejalashtirish;
- ✓ O‘rab turgan muhit holati (havo, suv, tuproq);
- ✓ Ko‘kalamzorlashtirilishi va yashil o‘simliklar maydoni;



Sport zallariga qo‘yiladigan gigiyenik talablari

Sport zallaridagi pollar uchun shu maqsadlarga ishlatiladigan taxtalarni yaxshilab randalab, tekislab, paluba tipida qoplab chiqish maquldir. Yechinish xonalarida, gardirolarda, bufetlarda, massaj xonalarida, karidorlarda polning ustiga linoleum qoplash kerak, chunki u pilesos va boshqa yeg‘ib-teradigan mashinalarni ishlatib, supurib-sidirish uchun qulay imkoniyat yaratadi. Bunday sirt issiqlikni ham yaxshi saqlaydi. Sport zallariga ham linoleum qoplashga ruxsat beriladi. Suvni yaxshi izolyatsiya qilish zarur bo‘lgan dushxona, tualet, vanna, gidromassaj xonasi va boshqa shunga o‘xshash xonalarda polning usti keramik plitalar yoki sement bilan qoplanadi. Hozirgi vaqtda yengil atletika va futbol manejlarida hamda yopiq stadionlarda yumshoq, bukuvchanlik, egiluvchanlik xususiyatlariga ega bo‘lgan, yugurish uchun va mexanik tarzda yig‘ishtirish uchun, supurib-sidirish uchun qulay bo‘lgan gartan, rekartan singari sintetik materiallar qoplash metodidan foydalanilmoqda.



Chang kamroq to‘planishi va ho‘l latta bilan artib qulay bo‘lishi uchun sport zallarining devorlari kamida 1,8 m balandlikda moyli bo‘yoq bilan bo‘yab chiqiladi: shu bilan birga moyli bo‘yoq havoning devor orqali o‘tishini pasaytiradi, xonalar vetilyatsiyasining yomonlashuviga sabab bo‘ladi, namlikning ko‘tarilishiga yordam beradi. Shuning uchun ham, odatda devorlarni qoplash uchun (1,8 m.dan yuqori qismini) yelimli bo‘yoqlar qo‘llaniladi. Och rangdagi bo‘yoqlardan (och sariq, och yashil) foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday ranglar

yorug‘lik nurini yaxshi qaytarishga hamda nurning butun xona bo‘ylab bir xilda tarqalib, hamma yoqni baravar yoritishiga yordam beradi. Bundan tashqari, och tiniq ranglar nerv tizimiga tetiklashtiruvchi ta‘sir ko‘rsatadi hamda shug‘ullanayotgan kishilarda ijobiy xis-tuyg‘ular paydo qiladi.

O‘yinlar o‘tkazilayotgan sport zallarining shipini moyli bo‘yoq bilan bo‘yash lozim, chunki u oqlashga yoki yelimli bo‘yoqqa qaraganda koptok zarbiga bir-muncha chidamliroq bo‘ladi. Sport inshootlari jismoniy va sport bilan shug‘ullanayotgan kishilarga qulay shart-sharoitlar yaratib berish uchun zarur bo‘lgan muayyan gigiyenik talablarga javob bermog‘i kerak. Ushbu talablar O‘zbekiston sog‘liqni saqlash huzuridagi jismoniy tarbiya va sport komiteti, qurilish tashkilotlarining maxsus instruksiylarida, hujjatlarida bayon etilgan tegishli qurilish va sanitariya me‘yorlari tomonidan tartibga solib turiladi.

Sport inshootlarining joylanishi, oriyentatsiyasi va planlashtirilishi.

Sport inshootlari shamolga teskari tomondan boshlab (shamolning yo‘nalishini hisobga olgan holda) quriladi. Bunda havoning ifloslanishiga sabab bo‘ladigan obyektlar, korxonalar, yirik avtomagistrallar, uzoqroq masofadagi axlat tashlanadigan joylar, zararlik darajasiga qarab, har bir korxona uchun belgilangan tartibga solib turiladigan sanitariya himoya zonalarini hisobga olinadi. Ochiq sport inshootlarining janubiy qiyamalik joylarda biroz nishab qilib joylashtirilgan ma‘qul.

Suzish va suvga sakrash bo‘yicha o‘quv mashq mashg‘ulotlari uchun basseynlar qurishga joy tanlanayotganda xuddi yer yuzasidagi ochiq sport inshootlarga qo‘yiladigan talablar, havoni va tuproqni ifloslantiradigan manbaalardan, shovqindan nari bo‘lishi, ko‘kalamzor joylarga yaqinligi, kirib kelinadigan yo‘llarni qulay bo‘lishi hisobga olinishi kerak.



Bundan tashqari suvning va sohillarning gigiyenik holati suv oqimining tezligi hisobga olinadi.

Basseynlarni o‘z-o‘zini tozalab turishga qodir bo‘lgan oqar suvlarga (daryolarga) joylashtirgan ma‘qul. Suvning ustida ko‘zga ko‘rinib turgan xazon, hashak singari narsalardan basseynni tozalab turish kerak. Suvning tiniqligi shu darajada bo‘lishi

kerakki, unga tashlangan diametri 20 sm.li oq rangdagi doiracha 4 m chuqurlikdan ham ko‘rinib tursin. Shuningdek suvning sifati ham unda ximiyaviy chiqindilar va bakterial ifloslanish darajasiga qarab vaqti-vaqti bilan tekshirib, baholanib turishi kerak.

Sport inshootlarini joylashishi, rejalashtirish, oriyentatsiyasiga qo‘yiladigan asosiy gigiyena talablari

Sport inshootlari qurilayotgan vaqtda yil davomida qaysi tomonga havo ko‘p harakat qilishi inobatga olib quriladi. Sanoat, turar joy, havo ifloslantiruvchi korxonalar inobatga olinadi. Havoni ifloslantiruvchi korxonalar bo‘lsa, undan ma‘lum masofada bo‘lishi lozim.

Sport inshootlarini loyihalash vaqtida bo‘lajak inshootni tashqi sharoiti inobatga olinadi. Janubiy rayonlarda mashq mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan zallar va yordamchi xonalar alohida joylashgani maqsadga muvofiqdir Bu sport inshootlarini yaxshi havolanishiga, unda havoni isib ketmasligiga sabab bo‘ladi.

Qurilish mollariga bo‘lgan asosiy gigiyena talablar

Sport inshootlarini qurishda ishlatiladigan qurilish mollariga qo‘yiladigan asosiy gigiyena talablar quyidagilardan iborat.

- ✓ Issiqlikni kam o‘tkazishi;
- ✓ Shovqinni kam o‘tkazishi;
- ✓ Kam gigroskopik xususiyatli;
- ✓ Yetarli havo o‘tkazuvchanlik.

Yuqoridagi talablarga javob beradigan holatdagi qurilish mollaridan sport inshootlari devorlari, yuqorigi tom qismi ajratib olib quriladi, so‘ngra unda bezash ishlari bajariladi. Sport inshootlari qurishda aksariyat temir beton va g‘isht ishlatiladi, uni bezash uchun polimer moddadan yasalgan qurilish mollari ishlatiladi. Ularni ko‘p amalda foydalanish ularni issiqlikni ajratib ushlab turishi va tozalash uchun qulayligi inobatga olingan.

Xulosa. Sport inshootlariga qo‘yiladigan gigiyenik talablar sportchilar va tomoshabinlarning salomatligini saqlash, jarohatlarning oldini olish hamda umumiy sanitariya-gigiyena sharoitlarini yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu maqolada sport inshootlarining havosi, yoritilishi, sanitariya-gigiyena holati, suv ta‘minoti va gigiyenik jihozlanishi kabi muhim jihatlar tahlil qilindi. Sport zallari va stadionlarning muntazam tozaligi, havo almashinuvi va optimal harorat muhitining ta‘minlanishi jismoniy faollik bilan shug‘ullanayotgan shaxslarning samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, dush, hojatxona va kiyinish xonalarining gigiyenik talablarga mosligi sportchilarning sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlaydi.

Sport inshootlari sanitariya-gigiyena qoidalariga mos ravishda jihozlangan taqdirda, infeksiyon kasalliklarning oldi olinadi va sport bilan shug‘ullanuvchilarga qulay shart-sharoit yaratiladi. Shu sababli, ushbu talablarning to‘liq bajarilishi jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilarning sog‘lig‘ini himoya qilish hamda ularning samarali mashg‘ulot o‘tkazishlariga sharoit yaratish uchun zarur hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ismatov, A. (2020). *Sport inshootlarining gigiyenik talablari*. Toshkent: Sport nashriyoti.
2. Xamroyev, T. (2019). *Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining gigiyenik asoslari*. Toshkent: Sog‘liqni saqlash nashriyoti
3. Qo‘shqulov, B. (2018). *Jismoniy tarbiya gigiyenasi va uning samarali usullari*. Samarqand: O‘quvchi nashriyoti.
4. Karimov, Z. (2021). *Jismoniy tarbiya va sportda gigiyena standartlari*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.

5. Mavlonov, U. (2020). *Sport inshootlari va gigiena*. Buxoro: Sog‘liqni saqlash nashriyoti.

6. Shodiev, S. (2022). *Sport inshootlari va gigienik me'yorlar*. Toshkent: Sport tibbiyoti nashriyoti.