



HYGIENE ANALYSIS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND SPORTS FACILITIES

Rakhimova A.H.

HFH Undergraduate Department,
Tashkent State Technical University
+998332220666

Narziev Sh. M.

PhD, Associate Professor, Department of HFH,
Tashkent State Technical University
omad.uz.86@mail.ru, +998974230586

Abstract

The article gives recommendations on the sanitary and hygienic requirements for sports facilities for educational institutions, the main parameters of gyms, the choice of materials for finishing, the main dimensions of the pools and the organization of training.

Keywords: sports facility, competition, playground, training, sportswear, hygiene, wardrobe, pool

Аннотация

Мақолада таълим муассасаларининг спорт машғулотларни ўтказиш учун мўлжалланган иншоотларнинг санитария-гигиеник талаблари, спорт залларнинг асосий параметрлари, пардозлаш ишлари учун материалларини танлаш, сузиш ҳавзаларининг асосий ўлчамлари ва машғулотларни ташкил қилиш бўйича тавсиялар берилган.

Аннотация

В статье даны рекомендации по санитарно-гигиеническим требованиям к спортивным сооружениям для образовательных учреждений, основным параметрам тренажерных залов, выбору материалов для отделки, основным габаритам бассейнов и организации тренировок.

Калит сўзлар: спорт иншооти, мусабақа, спорт майдони, машғулотлар, спорт кийимлари, гигиена, гардиروب, сув ҳавзаси.

Ключевые слова: спортивный объект, соревнования, спортивная площадка, тренировка, спортивная одежда, гигиена, гардероб, бассейн.



Кириш. Ўзбекистонда халқаро спорт тадбирлари (мусобақалари) сўнгги йилларда республикамиз энг йирик халқаро мусобақаларни юксак ташкилий даражада ўтказишга қодир бўлган мамлакат сифатида шуҳрат қозонди. Замонавий спорт иншоотларининг бунёд этилиши диёримизда энг йирик халқаро мусобақаларни ўтказиш имкониятини бермоқда. Спорт иншоотлари жисмоний тарбиянинг моддий техникавий асоси ҳисобланади. Улар махсус қурилган иншоотлар бўлиб, барча спорт турларидан жисмоний тарбия машғулотлари ўтказишга мўлжалланган бўлади[1, 2].

Спорт иншоотлари бу махсус фаолиятга мўлжалланган кўп қиррали маданий соғломлаштирувчи спорт мажмуаси бўлиб, Республикамизда спорт майдонлари, сузиш ҳовузлари, манежлар ва бошқа иншоотлар ўқув машқлар ўтказишга ҳамда оммавий тадбирларни ўтказиш жойига айланган. Шунингдек, Ўзбекистон Республикасида спорт иншоотларини режалаштириш умумхалқ дастурга киради. Ҳозирги кунда спортни ривожлантиришга Республикамизда катта эътибор берилмоқда[3, 4]. Шунинг учун спорт иншоотларини қуришда режалаштириш каби масалаларга ечим топилиши зарур бўлиб, улар бугунги кун талабларига мос тушиши лозим. Жисмоний тарбия ва спорт-соғлиқни мустаҳкамловчи, аҳолини иш қобилиятини оширувчи, меҳнат унумдорлигини кўтарувчи, ишлаб чиқариш кучини ривожлантиришда асосий манбадир. Ҳозирги вақтда жисмоний тарбия ҳаракатлари, миллий спорт ўйинларига алоҳида эътибор берилмоқда. Янги қурилаётган спорт иншоотларига фан ва техниканинг юқори босқичдаги техник воситалари ишлатилмоқда. Янги қурилган иншоотлардан тўғри, самарали фойдаланиш учун жисмоний тарбия ва спорт муаммоларини яхши биладиган ёш мутахассисларга эҳтиёж кўпаймоқда[3].

Материаллар ва усуллар. Спорт иншоотлари учун ишлатиладиган қурилиш материаллари муайян гигиеник талабларга жавоб берадиган бўлиши керак. Бу материаллар хоналарда қулай микроклим яратиш учун имкон берадиган иссиқликни секин ўтказадиган ва товуш ўтказиш даражаси паст бўлган, гидроскопик хусусияти намни кам тортадиган бўлиши лозим. Бундай сифатлар девор ва тўсиқларга ишлатиладиган асосий қурилиш материалларига ҳам шунингдек, суваш ва пардозлаш материалларига ҳам боғлиқ бўлади. Бизнинг давримизда спорт иншоотлари қуриш учун кўпроқ темир – бетон ва ғишдан фойдаланилади[4]. Сувни ва хоналарни пардозлаш учун кўпроқ синтетик палимерлар ишлатиш кенг тарқалган. Бу материаллар товушни ва иссиқликни яхши изоляциялаш хусусиятига эга бўлиб, артиб тозалаш учун ва ташқи кўриниши ҳам чиройлидир. Шу билан бирга бу материаллар таксик моддалар



ажратиб чиқариши ҳам мумкин, бу жисмоний машқлар вақтида тез-тез нафас олишга мажбур бўладиган спортчилар учун айниқса хавфлидир. Синтетик материалларда статик электр майдони ҳосил бўлиши мумкин. Бу эса спортчиларнинг соғлиғига ва иш қобилиятига улар узоқ муддат ва такрорий машқлар бажараётган вақтда айниқса салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Спортчиларнинг кийим-кечакларидаги ва пойабзалларидаги бошқа синтетик материаллар (айниқса капрон ва нейлон) ва спорт инвентаридаги анна шундай материаллар ҳам статик электр зарядлари ҳосил қилишга ёрдам беради[5, 6].

Хоналарни пардозлаш учун ишлатиладиган синтетик полимерлар ёмғир хавфини кучайтиради, чунки улар тез ёнади ва бунда заҳарли тутун ажратиб чиқаради. Шунинг учун ҳам спорт иншоотлари қурилишида синтетик материалларнинг қўлланилиши қатий санитария назорати остида бўлмоғи керак[7].

Спорт залларидаги поллар учун шу мақсадларга ишлатиладиган тахталарни яхшилаб рандалаб, текислаб, палуба типиди қоплаб чиқиш мақулдир. Ечиниш хоналарида, гардиробларда, буфетларда, массаж хоналарида, коридорларда полнинг устига линолеум қоплаш керак, чунки у пилесос ва бошқа еғиб-терадиган машиналарни ишлатиб, супуриб-сидириш учун қулай имконият яратади. Бундай сирт иссиқликни ҳам яхши сақлайди. Спорт залларига ҳам линолеум қоплашга рухсат берилади[8]. Сувни яхши изоляция қилиш зарур бўлган душхона, хожатхона, ванна, гидромассаж хонаси ва бошқа шунга ўхшаш хоналарда полнинг усти керамик плиталар ёки семент билан қопланади. Ҳозирги вақтда енгил атлетика ва футбол манежларида ҳамда ёпиқ стадионларда юмшоқ, букулувчанлик, эгилувчанлик хусусиятларига эга бўлган, югуриш учун ва механик тарзда йиғиштириш учун, супуриб-сидириш учун қулай бўлган гартан, рекартан сингари синтетик материаллар қоплаш методидан фойдаланилмоқда.

Натижа ва мунозалар. Чанг камроқ тўпланиши ва ҳўл латта билан артиб қулай бўлиши учун спорт залларининг деворлари камида 1,8 м баландликда мойли бўёқ билан бўяб чиқилади: шу билан бирга мойли бўёқ хавонинг девор орқали ўтишини пасайтиради, хоналар ветиляциясининг ёмонлашувига сабаб бўлади, намликнинг кўтарилишига ёрдам беради. Шунинг учун ҳам, одатда деворларни қоплаш учун (1,8 м.дан юқори қисмини) елимли бўёқлаб қулланилади. Оч рангдаги бўёқлардан (оч сариқ, оч яшил) фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Бундай ранглар ёруғлик нуруни яхши қайтаришга ҳамда нурнинг бутун хона бўйлаб бир хилда тарқалиб, ҳамма ёқни баравар ёритишига ёрдам беради. Бундан ташқари, оч тиниқ ранглар нерв системасига тетиклаштирувчи таъсир кўрсатади ҳамда шуғулланаётган кишиларда ижобий хис-туйғулар пайдо қилади.



Ўйинлар ўтказилаётган спорт залларининг шипини мойли бўёқ билан бўяш лозим, чунки у оқлашга ёки елимли бўёққа қараганда копток зарбига бир-мунча чидамлироқ бўлади.

Спорт иншоотлари жисмоний ва спорт билан шуғулланаётган кишиларга қулай шарт-шароитлар яратиб бериш учун зарур бўлган муайян гигиеник талабларга жавоб бермоғи керак. Ушбу талаблар Ўзбекистон соғлиқни сақлаш ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт комитети, қурилиш ташкилотларининг махсус инструкцияларида, хужжатларида баён этилган тегишли қурилиш ва санитария нормативлари томонидан тартибга солиб турилади.

Спорт иншоотлари шамолга тескари томондан бошлаб (шамолнинг йўналишини ҳисобга олган ҳолда) қурилади. Бунда ҳавонинг ифлосланишига сабаб бўладиган объектлар, корхоналар, йирик автомагистраллар, узоқроқ масофадаги ахлат ташланадиган жойлар, зарарлик даражасига қараб, ҳар бир корхона учун белгиланган тартибга солиб туриладиган санитария ҳимоя зоналари ҳисобга олинади. Очиқ спорт иншоотларининг жанубий қийамалик жойларда бироз нишаб қилиб жойлаштирилган маъқул.

Сузиш ва сувга сакраш бўйича ўқув машқ машғулоти учун бассейнлар қуришга жой танланаётганда худди ер юзасидаги очиқ спорт иншоотларга қўйиладиган талаблар, ҳавони ва тупроқни ифлослантирадиган манбаалардан, шовқиндан нари ўлиши, кўкаламзор жойларга яқинлиги. Кириб келинадиган йўللарни қулай бўлиши ҳисобга олинади керак; Бундан ташқари сувнинг ва соҳилларнинг гигиеник ҳолати сув оқимининг тезлиги ҳисобга олинади.

Жадвалда қурилиш ва лойиҳалаш амалиётида қўлланилаётган сув ҳавзаларининг асосий ўлчам қийматлари кўрсатилган.

Жадвал Сув ҳавзалари ўлчамлари

Ховузлар-нинг ички ўлчамлари	Сув ҳавзаси турлари		Сузиш йўлкалари сони	Чуқурлик, м	
	Ўқув машқ	Спорт машқ		Саёз жойда	Баланддан сакраш мосламаси остидаги чуқурлик
20x10	Ўқув	-	4	1,1	1,8
25x10	Кичик	-	4	1,1	3,5-4,5
25x12,5		-	5	1,1	3,5-4,5
25x15		-	6	1,1	3,5-4,5
50x10	Катта	Катта	4	1,1	3,5
50x12,5			5	1,1	4,5 - 3,5
50x15			6	1,1	4,5 - 3,5
50x20			8	1,8-2	5-4,5

Сув ҳавзаси ўз-ўзини тозалаб туришга қодир бўлган оқар сувларга (дарёларга) жойлаштирига маъқул. Сувнинг устида кўзга кўриниб турган ҳазон, ҳашак сингари



нарсалардан бассейнни тозалаб туриш керак. Сувнинг тиниқлиги шу даражада бўлиши керакки, унга ташланган диаметри 20 см.ли оқ рангдаги доирача 4 м чуқурликдан ҳам кўриниб турсин. Шунингдек сувнинг сифати ҳам унда химиявий чиқиндилар ва бактериал ифлосланиш даражасига қараб вақти-вақти билан текшириб, баҳоланиб туриши керак.

Хулоса ва таклифлар.

Ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси ўқув тарбия тизимининг ажралмас қисми бўлиб, соғломлаштиришда катта аҳамиятга эга. Жисмоний машқларни мунтазам ўтказиб туриш натижасида ўқувчиларда суяк-бўғим аппаратида бир қатор ижобий ўзгаришлар вужудга келади.

Спорт ва соғломлаштиришни қўшиб олиб бориш учун ҳар қандай спорт турида тренировка системаси яхши ишлаб чиқилган бўлиши керак, машғулотлар ва мусобақаларни ташкил қилиш гигиена қоидаларига тўла жавоб бериши керак. Шундай қилиб гигиена қоидаларини амалда қўлламасдан туриб спорт тренировкаси ёрдамида соғлиқни мустаҳкамлаш ва юқори спорт кўрсаткичларига эришиш мумкин эмас. Бундан ташқари соғлиққа зарар етказиш ва спорт кўрсаткичларининг пасайиб кетиш ҳоллари рўй бериши ҳам мумкин.

Қўлланилган адабиётлар

1. Narzиеv S. et al. Theoretical analysis of the causes of injury in sports activities and their reduction measures //Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems. – 2020. – Т. 12. – №. S2. – С. 166-170.
2. Shovkiddin N. et al. PROBLEMS OF ENSURING THE SAFETY OF SPORTS ACTIVITIES AND REDUCING INJURIES //Journal of Critical Reviews. – 2020. – Т. 7. – №. 11. – С. 428-432.
3. Sulaymonovich S. S. et al. Methods of forecasting and occurrence of traumatic damages i sport //International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering. – 2019. – Т. 8. – №. 9 S2. – С. 223-225.
4. Sulaymonovich S. S., Murtozayevich N. S. Studying and accounting sports injuries //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2020. – Т. 10. – №. 7. – С. 759-763.
5. Нарзиев Шовкиддин Муртозаевич, Рахимова Азиза Хусан Кизи ПРИМЕНЕНИЕ И АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ // ТЕСНика. 2021. №1 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-i-analiz-pedagogicheskikh-metodov-v-uchebnom-protssesse> (дата обращения: 08.04.2021).



6. Нарзиев Шовкиддин Муртозаевич, Ботиров Акбар Бахриддинович БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ И АНАЛИЗА РИСКОВ В ТРУДОВОМ ПРОЦЕССЕ // ТЕХНИКА. 2021. №1 (5). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/bezopasnost-deyatelnosti-cheloveka-metody-izucheniya-i-analiza-riskov-v-trudovom-protsesse> (дата обращения: 08.04.2021).
7. Narziev S., Latibov S. Methods Of Ensuring Occupational Safety And Health In Sports //The American Journal of Engineering and Technology. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 89-94.
8. Narziev S., Asqarov J., Khokimyatov A. Methodology Of Organization Of The Labor Process And Preservation Of Employees' Health //The American Journal of Engineering and Technology. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 79-84.