SPORT MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH JOYLARIGA QO‘YILADIGAN TEXNIKA XAVFSIZLIGI TALABLARI

Sherzodjon Mirzadjanovich Tairov
Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg‘ona filiali “Sport psixologiyasi, ijtimoiy-gumanitar va tabiiy-ilmiy fanlar” kafedrasi v.b. dotsenti
E-mail: tairovsherzod7@gmail.com
Tel: +998902301416

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan texnika xavfsizligi talablarining nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Sport faoliyati jarayonida sportchilar salomatligini himoya qilish, jarohatlanishlarning oldini olish, sport inshootlarining texnik holatini baholash, sport jihozlaridan xavfsiz foydalanish hamda sanitariya-gigiyena me’yorlariga rioya qilish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sport mashg‘uloti, texnika xavfsizligi, sport inshootlari, sport jihozlari, jarohatlanish profilaktikasi, sanitariya-gigiyena, sport fiziologiyasi, xavfsiz mashg‘ulot muhiti.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты требований безопасности при организации и проведении спортивных тренировок. Анализируются вопросы, касающиеся охраны здоровья спортсменов, профилактики травматизма, оценки технического состояния спортивных сооружений, обеспечения безопасной эксплуатации спортивного оборудования и соблюдения санитарно-гигиенических норм в ходе спортивных занятий.

Ключевые слова: спортивная подготовка, правила техники безопасности, спортивные сооружения, спортивный инвентарь, профилактика травматизма, санитарно-гигиенические нормы, спортивная физиология, безопасные условия тренировок.

Abstract. This article examines the theoretical and practical aspects of safety requirements for the organization and conduct of sports training sessions. It analyzes issues related to protecting athletes' health, preventing injuries, assessing the technical condition of sports facilities, ensuring the safe use of sports equipment, and adhering to sanitary-hygienic standards during sports activities.

Keywords: sports training, safety regulations, sports facilities, sports equipment, injury prevention, sanitary-hygienic standards, sports physiology, safe training environment.

KIRISH.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport jamiyat salomatligini mustahkamlash, yosh avlodni barkamol qilib tarbiyalash hamda inson organizmining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ijtimoiy omillardan biri hisoblanadi. Sport mashg‘ulotlari jarayonida yuqori jismoniy yuklamalar, murakkab harakat faoliyati va maxsus sport jihozlaridan foydalanish talab etiladi. Shu sababli mashg‘ulotlarni xavfsiz tashkil etish sport pedagogikasi va sport tibbiyotining dolzarb yo‘nalishlaridan biridir.

Sport faoliyati davomida xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik turli darajadagi jarohatlar, tayanch-harakat apparati shikastlanishlari, mushak va paylarning zo‘riqishi, yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuk tushishi kabi salbiy holatlarga olib kelishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sport jarohatlarining katta qismi sport inshootlarining talab darajasida bo‘lmaganligi, sport inventarlarining nosozligi, mashqlar bajarish texnikasining buzilishi, organizmning yetarlicha tayyorlanmaganligi va murabbiy nazoratining sustligi bilan bog‘liq.

Shuning uchun sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan texnika xavfsizligi talablarini ilmiy asosda o‘rganish va amaliyotga joriy etish sportchilar sog‘lig‘ini saqlashning muhim shartidir.

TADQIQOTNING MAQSADI.

Sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan texnika xavfsizligi talablarini ilmiy jihatdan tahlil qilish, sport inshootlari, jihozlar va mashg‘ulot jarayonida xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT VAZIFALARI.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- sport inshootlariga qo‘yiladigan texnik xavfsizlik talablarini o‘rganish;
- sport mashg‘ulotlari jarayonida yuzaga keladigan xavf omillarini aniqlash;
- sport jihozlari va inventarlaridan foydalanish xavfsizligini baholash;
- sanitariya-gigiyena talablarining sportchi organizmiga ta’sirini tahlil qilish;
- jarohatlanishlarning oldini olish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOT MATERIALI VA METODLARI.

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi, sport gigiyenasi va hayot faoliyati xavfsizligi yo‘nalishidagi ilmiy adabiyotlar o‘rganildi.

Tadqiqot davomida ilmiy manbalarni tahlil qilish, taqqoslash, umumlashtirish va tizimli yondashuv metodlaridan foydalanildi.

Sport inshootlariga qo‘yiladigan texnika xavfsizligi talablari

ISSN 3030-3907

Sport mashg‘ulotlari o‘tkaziladigan joylar sport turining xususiyatlari, shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot yuklamalariga mos ravishda tashkil etilishi kerak.

Sport inshootlarining xavfsizligi quyidagi asosiy omillar bilan belgilanadi:

1. Sport maydonlari va zallarning texnik holati

Sport maydonlari tekis, mustahkam va foydalanish uchun xavfsiz bo‘lishi lozim. Pol qoplamalari sport turi talablariga mos tanlanishi kerak.

Masalan:

- gimnastika zallarida yiqilish xavfini kamaytiruvchi yumshoq qoplamalar;
- basketbol va voleybol maydonlarida sirpanmaydigan yuzalar;
- og‘ir atletika zallarida zarbani kamaytiruvchi maxsus qoplamalar qo‘llanilishi kerak.

Nosoz pol, yorilgan qoplama yoki sirpanadigan yuzalar sport jarohatlarining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

2. Yoritish va ko‘rish sharoitlari

Sport mashg‘ulotlarida ko‘rish analizatori katta ahamiyatga ega. Yetarli bo‘lmagan yoritish sportchining harakat aniqligini pasaytiradi va jarohatlanish xavfini oshiradi.

Sport zallarida:

- tabiiy va sun’iy yoritish yetarli bo‘lishi;
- chiroqlar sportchilar ko‘zini qamashtirmasligi;
- favqulodda yoritish tizimi mavjud bo‘lishi kerak.

3. Shamollatish va mikroiqlim

Sport mashg‘ulotlari vaqtida organizmda issiqlik almashinuvi kuchayadi. Shu sababli sport inshootlarida havo almashinuvi muhim ahamiyatga ega.

Optimal mikroiqlim:

- havo harorati;
- namlik;
- havoning harakat tezligi kabi ko‘rsatkichlar bilan belgilanadi.

Yetarli shamollatilmagan xonalarda kislorod kamayishi, charchash tezlashishi va sportchining ish qobiliyati pasayishi mumkin.

Sport jihozlari va inventarlaridan xavfsiz foydalanish talablari

Sport mashg‘ulotlari samaradorligi ko‘p jihatdan foydalaniladigan jihozlar va inventarlarning sifatiga bog‘liq. Sport anjomlarining texnik holati nafaqat mashg‘ulot natijasiga, balki sportchi xavfsizligiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Sport jihozlari quyidagi talablarga javob berishi lozim:

- mustahkam va foydalanishga yaroqli bo‘lishi;
- sport turiga mos kelishi;

ISSN 3030-3907

• o‘lchami va og‘irligi sportchining yoshi hamda tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi;
• o‘rnatilishi va joylashtirilishi xavfsizlik me’yorlariga javob berishi;
• muntazam texnik ko‘rikdan o‘tkazilishi.

Sport inventarlaridan foydalanishdan oldin ularning holatini tekshirish mashg‘ulot rahbarining asosiy vazifalaridan biridir. Masalan, gimnastika anjomlari, turnik, brus, trenajyorlar, og‘ir atletika jihozlari, to‘plar va boshqa vositalarda yuzaga kelgan kichik nosozliklar ham sportchi uchun xavf tug‘dirishi mumkin.

Ayniqsa, yuqori kuch va tezlik talab qiladigan sport turlarida himoya vositalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Kurash, boks, futbol, velosport, tog‘ sporti va boshqa yo‘nalishlarda maxsus himoya vositalari jarohatlanish ehtimolini kamaytiradi.

Sport mashg‘ulotlarida sanitariya-gigiyena talablari

Sport inshootlarida sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish sportchilar sog‘lig‘ini saqlash va yuqori ish qobiliyatini ta’minlashning muhim omilidir.

Sport inshootlarida quyidagi sanitariya talablari bajarilishi kerak:

• mashg‘ulot zallari muntazam tozalanishi;
• kiyinish xonalari va dush joylari gigiyenik holatda bo‘lishi;
• ichimlik suvi bilan ta’minlash;
• tibbiy yordam vositalari mavjud bo‘lishi;
• chiqindilarni o‘z vaqtida chiqarish;
• havo almashinuvi tizimini nazorat qilish.

Sport kiyimi va oyoq kiyimlari ham xavfsizlikning muhim qismi hisoblanadi. Sportchi mashg‘ulot turiga mos kiyim tanlashi kerak. Noto‘g‘ri tanlangan oyoq kiyimlar oyoq panjasi, tizza va umurtqa pog‘onasiga ortiqcha yuk tushishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Sport gigiyenasi nuqtayi nazaridan mashg‘ulotdan oldin va keyingi tiklanish jarayonlariga ham katta e’tibor beriladi. Organizmning yetarli tiklanmasligi charchash holatini kuchaytiradi va jarohatlanish xavfini oshiradi.

Sport jarohatlarining oldini olishning asosiy omillari

Sport jarohatlari ko‘pincha tashqi va ichki omillar ta’sirida yuzaga keladi.

Tashqi omillarga:

• sport maydonining sifatsiz holati;
• jihozlarning nosozligi;
• ob-havo sharoitining noqulayligi;
• xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik kiradi.

Ichki omillarga:

• sportchining yetarli tayyorgarlikka ega emasligi;

ISSN 3030-3907

- mushaklarning yetarlicha qizdirilmasligi;
- noto‘g‘ri harakat texnikasi;
- ortiqcha jismoniy yuklama;
- charchoq holati kiradi.

Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan organizmni mashg‘ulotga tayyorlash jarayoni muhim hisoblanadi. Qizdirish mashqlari mushak haroratini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi va nerv-mushak tizimini faollashtiradi. Natijada sportchining harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi va jarohatlanish ehtimoli kamayadi.

Murabbiyning texnika xavfsizligini ta’minlashdagi roli

Sport mashg‘ulotlari xavfsizligini ta’minlashda murabbiy asosiy mas’ul shaxs hisoblanadi. Murabbiy nafaqat sport texnikasini o‘rgatadi, balki sportchilarning hayoti va sog‘lig‘ini himoya qilish vazifasini ham bajaradi.

Murabbiy quyidagi vazifalarni bajarishi kerak:

- mashg‘ulot boshlanishidan oldin sport inshooti va jihozlarni tekshirish;
- sportchilarning sog‘liq holatini hisobga olish;
- xavfsizlik qoidalarini tushuntirish;
- mashqlar bajarilish texnikasini nazorat qilish;
- yuklamalarni individual belgilash;
- jarohat yuz berganda birinchi yordam ko‘rsatish.

Har bir sportchi o‘zining jismoniy imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot olib borishi kerak. Haddan tashqari yuklama sport natijasini oshirish o‘rniga organizmning funksional imkoniyatlarini pasaytirishi mumkin.

Favqulodda vaziyatlarda xavfsizlikni ta’minlash

Sport inshootlarida favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik ham texnika xavfsizligining muhim yo‘nalishidir.

Bunda:

- yong‘in xavfsizligi vositalari mavjud bo‘lishi;
- elektr jihozlari xavfsiz ishlashi;
- evakuatsiya yo‘llari ochiq bo‘lishi;
- birinchi tibbiy yordam qutisi mavjud bo‘lishi;
- xodimlar favqulodda vaziyatlarda harakat qilish tartibini bilishi zarur.

Sport inshootlarida yong‘in, elektr nosozligi yoki boshqa xavfli vaziyatlar yuzaga kelganda sportchilarni tez va xavfsiz chiqarish tizimi ishlab chiqilgan bo‘lishi kerak.

Muhokama

Sport mashg‘ulotlarini xavfsiz tashkil etish ko‘p omilli jarayon bo‘lib, u faqat sport inshootining holati bilan chegaralanmaydi. Xavfsizlik sportchi,

ISSN 3030-3907

murabbiy, tibbiyot xodimi va sport tashkilotlarining hamkorlikdagi faoliyatini talab qiladi.

Zamonaviy sportda yuklamalar hajmi va intensivligi ortib borayotganligi sababli xavfsizlik masalalariga ilmiy yondashuv zarur. Sportchining funksional holatini baholash, individual yuklama tanlash va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish jarohatlarning oldini olish imkonini beradi.

Sport fiziologiyasi va sport tibbiyoti sohasidagi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, xavfsiz tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sport natijalarini oshirish bilan birga sportchining uzoq muddatli faoliyatini ta’minlaydi.

XULOSA.

Sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan texnika xavfsizligi talablari sportchilar sog‘lig‘ini himoya qilish, jarohatlanishlarning oldini olish va mashg‘ulot samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Jarohatlanish yoki boshqa noxush holatlar yuzaga kelganda birinchi yordam ko‘rsatish choralarini bilish ham muhim hisoblanadi.

Mashg‘ulotlarni boshlashdan oldin sport inshootining holatini, sport jihozlari va anjomlarining sozligini tekshirish, mashg‘ulot ishtirokchilariga xavfsizlik qoidalarini tushuntirish muhimdir. Sportchilar mashqlarni murabbiy yoki o‘qituvchi ko‘rsatmasiga muvofiq bajarishi, belgilangan tartib-qoidalarga amal qilishi va o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi lozim.

Sport faoliyatida xavfsizlikka ilmiy asosda yondashish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini to‘liq namoyon qilishiga, yuqori natijalarga erishishiga hamda sog‘lom sport muhitini yaratishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, texnika xavfsizligi talablariga qat’iy rioya qilish sport mashg‘ulotlarini samarali, tartibli va xavfsiz tashkil etish imkonini beradi. Xavfsizlik qoidalariga amal qilish nafaqat jarohatlanishlarning oldini oladi, balki sportchilarda mas’uliyat, intizom va xavfsiz xulq-atvor madaniyatini shakllantirishga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqot asoslari. Toshkent: O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2004.
2. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2015.
3. Karimov Sh.X., Shomurodov A.A. Hayot faoliyati xavfsizligi. Toshkent: Iqtisodiyot-Moliya, 2019.
4. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. Toshkent, 2020.
5. International Olympic Committee. Medical and Scientific Guidelines for Safe Sport Participation. Lausanne, 2018.

ISSN 3030-3907

6. Кучкин С.Н., Попов Д.В. Спортивная физиология. Волгоград: ВГАФК, 2010.
7. Давыдов В.Ю., Ковал В.И., Дмитриева А.А. Физическое развитие и спортивная гигиена. Москва: Академия, 2008.

ISSN 3030-3907