SPORT MASHG‘ULOTLARINI O‘TKAZISH JOYLARIGA QO‘YILADIGAN SANITARIYA VA GIGIYENA 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 dotsenti v.b.

E-mail: tairovsherzod7@gmail.com

Tel: +998902301416

Annotatsiya. Mazkur maqolada sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan sanitariya va gigiyena talablarining nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Sport inshootlarining gigiyenik holati, mikroiqlim ko‘rsatkichlari, havo almashinuvi, yoritish tizimi, harorat va namlikning sportchi organizmiga ta’siri ilmiy asosda tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sport gigiyenasi, sanitariya talablari, sport inshootlari, mikroiqlim, shamollatish, yoritish, jismoniy yuklama, gigiyenik muhit, sportchi salomatligi.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты санитарно-гигиенических требований к организации и проведению спортивных тренировок. Представлен научно обоснованный анализ гигиенического состояния спортивных сооружений, а также влияния параметров микроклимата — таких как воздухообмен, системы освещения, температура и влажность — на организм спортсмена.

Ключевые слова: спортивная гигиена, санитарные требования, спортивные сооружения, микроклимат, вентиляция, освещение, здоровье спортсменов.

Abstract. This article examines the theoretical and practical aspects of sanitary and hygienic requirements for the organization and conduct of sports training sessions. It provides a scientifically grounded analysis of the hygienic condition of sports facilities, as well as the impact of microclimate parameters—such as air exchange, lighting systems, temperature, and humidity—on the athlete's body.

Keywords: sports hygiene, sanitary requirements, sports facilities, microclimate, ventilation, lighting, athlete health.

KIRISH.

Jismoniy tarbiya va sport inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Zamonaviy sportda yuqori natijalarga erishish nafaqat mashg‘ulotlarning mazmuni va metodikasiga, balki mashg‘ulot o‘tkaziladigan muhitning sifatiga ham bog‘liq.

ISSN 3030-3907

Sportchi organizmi mashg‘ulot vaqtida katta fiziologik yuklama ostida ishlaydi. Mushak faoliyatining kuchayishi natijasida moddalar almashinuvi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyati ortadi. Bunday sharoitda tashqi muhit omillari — havo harorati, namlik, havoning tozaligi, yoritish darajasi va sanitariya holati sportchining ish qobiliyatiga bevosita ta’sir qiladi.

Sport gigiyenasi fanining asosiy vazifalaridan biri sportchilar uchun optimal tashqi muhit yaratish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va salbiy omillarning oldini olishdan iborat.

Sport inshootlarida sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilinmasligi sportchilarda tez charchash, ish qobiliyatining pasayishi, nafas yo‘llari kasalliklari, teri kasalliklari va turli jarohatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Shu sababli sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylarini sanitariya va gigiyena talablariga muvofiq tashkil etish sport tibbiyoti va jismoniy tarbiya tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI.

Sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan sanitariya va gigiyena talablarini ilmiy jihatdan tahlil qilish hamda sportchilar sog‘lig‘i va mashg‘ulot samaradorligini ta’minlashdagi ahamiyatini asoslash.

TADQIQOT VAZIFALARI.

Tadqiqot maqsadidan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- sport inshootlariga qo‘yiladigan sanitariya talablarini o‘rganish;
- mikroiqlim ko‘rsatkichlarining sportchi organizmiga ta’sirini tahlil qilish;
- shamollatish va yoritish tizimining gigiyenik ahamiyatini aniqlash;
- sport jihozlari va inventarlarining gigiyenik holatini baholash;
- shaxsiy gigiyena qoidalarining sport faoliyatidagi o‘rnini yoritish.

TADQIQOT MATERIALI VA METODLARI.

Maqolani tayyorlash jarayonida sport gigiyenasi, jismoniy tarbiya nazariyasi, sport fiziologiyasi va hayot faoliyati xavfsizligi bo‘yicha ilmiy adabiyotlar o‘rganildi.

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

Sport inshootlarining sanitariya holati

Sport inshootlarining sanitariya holati sport mashg‘ulotlari xavfsizligi va samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Sport zallari, stadionlar va ochiq maydonlar muntazam tozalab turilishi, chang, mikroorganizmlar va zararli biologik agentlarning to‘planishiga yo‘l qo‘yilmasligi kerak.

Sanitariya me’yorlariga ko‘ra quyidagilar majburiy hisoblanadi:

- sport zallari va yordamchi xonalarni kunlik tozalash;
- dezinfeksiya ishlarini reja asosida olib borish;

ISSN 3030-3907

- kiyinish xonalari va dushlarning gigiyenik holatini ta’minlash;
- chiqindi va namlik to‘planishining oldini olish;
- sport jihozlarini muntazam tozalash va zarur hollarda dezinfeksiya qilish.

Sport inshootlarida sanitariya talablarining buzilishi nafaqat sportchilarda yuqumli kasalliklar xavfini oshiradi, balki umumiy ish qobiliyatini ham pasaytiradi.

Mikroiqlimning sportchi organizmiga ta’siri

Sport mashg‘ulotlari jarayonida organizmda issiqlik ishlab chiqarish keskin ortadi. Shu sababli sport inshootlarida mikroiqlim ko‘rsatkichlari optimal darajada saqlanishi zarur.

Mikroiqlimning asosiy komponentlari:

- havo harorati;
- nisbiy namlik;
- havo harakat tezligi;
- karbonat angidrid miqdori.

Optimal sharoitlar buzilganda sportchi organizmida quyidagi o‘zgarishlar kuzatiladi:

- tez charchash;
- yurak urish tezligining oshishi;
- nafas olishning qiyinlashishi;
- termoregulyatsiya buzilishi.

Ayniqsa yuqori namlik sharoitida issiqlik almashinuvi qiyinlashadi va organizmda ortiqcha yuklama yuzaga keladi.

Shamollatish tizimi va havo almashinuvi

Yopiq sport zallarida shamollatish tizimi gigiyenik xavfsizlikning asosiy elementlaridan biridir. Mashg‘ulot davomida kislorod sarfi ortadi va karbonat angidrid miqdori ko‘payadi.

To‘g‘ri tashkil etilgan shamollatish:

- kislorod yetishmovchiligining oldini oladi;
- charchoqni kamaytiradi;
- nafas olish tizimi ishini yaxshilaydi;
- sportchining ish qobiliyatini oshiradi.

Shamollatish tabiiy va sun’iy bo‘lishi mumkin. Zamonaviy sport inshootlarida mexanik ventilyatsiya tizimlari qo‘llaniladi.

Yoritish tizimining gigiyenik talablari

Sport mashg‘ulotlarida ko‘rish analizatori muhim rol o‘ynaydi. Yoritish yetarli bo‘lmasa, harakat aniqligi pasayadi va jarohatlanish xavfi ortadi.

Gigiyenik talablar:

- yorug‘lik maydon bo‘ylab bir tekis taqsimlanishi;

ISSN 3030-3907

• ko‘z qamashtiruvchi kuchli yorug‘lik bo‘lmasligi;
• soya hosil bo‘lishining minimal darajada bo‘lishi;
• tabiiy va sun’iy yoritish uyg‘unligi.

Tezkor sport turlarida (basketbol, futbol, tennis) yoritish sifati harakat reaksiyasi va koordinatsiyaga bevosita ta’sir qiladi.

Harorat va namlikning fiziologik ahamiyati

Sportchi organizmi uchun optimal harorat rejimi muhim fiziologik ahamiyatga ega. Harorat yuqori bo‘lsa, terlash kuchayadi va suvsizlanish xavfi ortadi. Past harorat esa mushaklarning qotishiga va jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Optimal sharoitlarda:
• mushak elastikligi saqlanadi;
• nerv impulslarining o‘tishi yaxshilanadi;
• harakat koordinatsiyasi barqarorlashadi.

Namlik yuqori bo‘lsa, ter bug‘lanishi qiyinlashadi va organizmda issiqlik to‘planishi yuz beradi.

Sport jihozlarining gigiyenik talablari

Sport inventarlari doimiy gigiyenik nazoratda bo‘lishi kerak. Jihozlar yuzasida chang, mikroorganizmlar va zararli moddalarning to‘planishi sportchilar sog‘lig‘iga salbiy ta’sir qiladi.

Gigiyenik talablar:
• jihozlarning tozaligi;
• dezinfeksiya qilish;
• individual foydalanish imkoniyati;
• shikastlangan jihozlarni darhol almashtirish.

Ayniqsa umumiy foydalaniladigan anjomlar (to‘plar, trenajyorlar, gimnastika jihozlari) muntazam dezinfeksiya qilinishi shart.

Shaxsiy gigiyena va sport kiyimlariga qo‘yiladigan talablar

Sport mashg‘ulotlarida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish sportchi salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda muhim o‘rin tutadi. Jismoniy yuklama vaqtida ter ajralishi kuchayadi, teri teshikchalari ochiladi va tashqi muhit omillariga sezuvchanlik ortadi.

Shu sababli sportchilarda quyidagi gigiyenik talablar bajarilishi lozim:
• mashg‘ulotdan oldin va keyin dush qabul qilish;
• shaxsiy sochiq va gigiyena vositalaridan foydalanish;
• teri va tirnoqlar holatini nazorat qilish;
• yuqumli kasallik belgilari bo‘lsa mashg‘ulotdan cheklanish.

Sport kiyimlari ham gigiyenik talabga javob berishi kerak. Ular:
• yengil, havo o‘tkazuvchi materialdan tayyorlangan;

ISSN 3030-3907

- harakatni cheklamaydigan;
- mashg‘ulot turiga mos;
- toza va quruq holatda bo‘lishi lozim.

Noto‘g‘ri tanlangan sport kiyimi termoregulyatsiya jarayonini buzadi va organizmning ortiqcha charchashiga olib keladi.

Suv ichish va ovqatlanish gigiyenasi

Sport mashg‘ulotlari davomida organizm katta miqdorda suyuqlik va energiya yo‘qotadi. Shu sababli suv ichish tartibi va ovqatlanish gigiyenasi sportchi ish qobiliyatini saqlashda asosiy omillardan biridir.

Suv ichish bo‘yicha talablar:

- toza va xavfsiz ichimlik suvi bo‘lishi;
- kichik porsiyalarda, muntazam ichish;
- mashg‘ulotdan oldin va keyin suyuqlik balansini tiklash;
- haddan tashqari sovuq suv iste’mol qilmaslik.

Ovqatlanish gigiyenasi:

- ratsional va muvozanatli bo‘lishi;
- oqsil, yog‘ va uglevodlar nisbatiga amal qilish;
- mashg‘ulotdan oldin og‘ir ovqat iste’mol qilmaslik;
- tiklanish davrida vitamin va minerallarga boy mahsulotlar iste’mol qilish.

To‘g‘ri ovqatlanish sportchining chidamliligi va kuch ko‘rsatkichlarini oshiradi.

Sportchilarning tiklanish jarayonida gigiyenaning ahamiyati

Mashg‘ulotdan keyingi tiklanish jarayoni sport gigiyenasining muhim yo‘nalishidir. Tiklanish yetarli bo‘lmasa, organizmda charchoq to‘planadi va jarohatlanish xavfi ortadi.

Tiklanish vositalari:

- faol dam olish (yengil yurish, cho‘zilish mashqlari);
- uyqu rejimi;
- massaj va suv muolajalari;
- to‘g‘ri ovqatlanish;
- gigiyenik muhitda dam olish.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tiklanish jarayoni to‘g‘ri tashkil etilganda sportchining funksional imkoniyatlari tezroq tiklanadi va keyingi mashg‘ulot samaradorligi oshadi.

MUHOKAMA.

Sport mashg‘ulotlarida sanitariya va gigiyena talablariga rioya qilish kompleks tizim sifatida qaralishi kerak. Bu tizimga sport inshooti holati, mikroiqlim, yoritish, jihozlar, shaxsiy gigiyena va ovqatlanish kiradi.

ISSN 3030-3907

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ko‘pchilik sport jarohatlari faqat texnik xatolar bilan emas, balki gigiyenik sharoitlarning buzilishi bilan ham bog‘liq. Masalan, yuqori harorat va namlik sharoitida charchoq tezlashadi, bu esa texnik xatolarga olib keladi.

Shu sababli gigiyena va sanitariya talablarini sport mashg‘ulotlarining ajralmas qismi sifatida qarash zarur.

XULOSA.

Xulosa qilib aytganda, sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylarida sanitariya va gigiyena talablariga qat’iy rioya qilish sportchilarning salomatligini saqlash, mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish hamda turli kasallik va jarohatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Sport zallari, stadionlar, basseynlar va boshqa mashg‘ulot o‘tkaziladigan joylar doimo toza, yorug‘, shamollatiladigan va sanitariya me’yorlariga javob beradigan holatda bo‘lishi kerak. Sport mashg‘ulotlarini o‘tkazish joylariga qo‘yiladigan sanitariya va gigiyena talablari sportchilar sog‘lig‘ini saqlash, ish qobiliyatini oshirish va jarohatlanishlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Mashg‘ulot joylarida havo harorati va namligi, yoritish darajasi, shamollatish tizimi, jihozlarning tozaligi hamda sportchilarning shaxsiy gigiyenasiga alohida e’tibor berish lozim. Sport kiyimlari va poyabzallarining tozaligi, mashg‘ulotdan oldin va keyin gigiyenik tadbirlarga amal qilish ham inson organizmining sog‘lom faoliyat ko‘rsatishiga xizmat qiladi.

Sport inshootlarining tozaligi, mikroiqlim sharoitlari, shamollatish va yoritish tizimlari, shaxsiy gigiyena qoidalari hamda to‘g‘ri ovqatlanish va suv ichish tartibi sport faoliyatining samaradorligini belgilaydi.

Shuningdek, sport jihozlari va inventarlarini muntazam ravishda tozalash va dezinfeksiya qilish, kiyinish xonalari, dush va sanitariya xonalarini ozoda saqlash muhimdir. Sanitariya-gigiyena talablarining bajarilishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yaxshilash bilan birga, ularning mehnat qobiliyati va mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishini ham oshiradi.

Ilmiy asoslangan gigiyenik talablarning bajarilishi sportchilarning uzoq muddatli sog‘lom rivojlanishini ta’minlaydi hamda yuqori sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Demak, sport mashg‘ulotlarini xavfsiz, samarali va sog‘lom sharoitda tashkil etish uchun sanitariya va gigiyena talablariga rioya qilish har bir sport muassasasi, murabbiy va sportchining muhim vazifalaridan biridir. Ushbu talablarning to‘g‘ri bajarilishi sog‘lom avlodni tarbiyalash va sportda yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

ISSN 3030-3907

1. Ochilova N.R., Muratova G.S., Asatullayev A.N. Jismoniy tarbiya gigiyenasi va sportning tibbiy-fiziologik asoslari. Buxoro, 2023.
2. Choriyev I. Jismoniy tarbiya gigiyenasi. Toshkent, 2023.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Toshkent, 2015.
4. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqot asoslari. Toshkent, 2004.
5. Normurodov A. Jismoniy tarbiya. Toshkent, 2011.
6. Miraxmedov F. va boshqalar. Jismoniy tarbiya va sport. Toshkent, 2020.
7. Давыдов В.Ю. Физическое развитие и спортивная гигиена. Москва, 2008.

ISSN 3030-3907