

ОСНОВЫ ГИГИЕНЫ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ

10.53885/edinres.2022.86.64.148

Сафаралиев Бозор Сафаралиевич,

профессор, доктор педагогических наук,

Челябинский государственный институт культуры,

Моб.тел.:+ 9634623048 E-mail: bozorsafaraliev@mail.ru

Азимов Гурез Джалилович,

профессор, доктор медицинских наук,

Таджикский научно-исследовательский Институт

профилактической медицины, Республика Таджикистан,

Моб.тел.:+992 900705999 E-meil: azimov.sed.moh@mail.ru

Аннотации: на страницах представленной статьи, анализируются гигиенические составляющие спортивных сооружений как закрытого, так и открытого типа и гигиеническо-нормативные требования к ним. Эти требования направлены с целью повышению работоспособности, укреплению здоровья, физическому росту различной категории населения, в особенности молодежи. Анализируются санитарно-нормативные документы как-то «Правила санитарии и обеспечения (содержания) мест для занятий физической культурой и спортом» (1976 г.), стандарты «Спортивно-спортивных сооружений» (ВСН-46-86).

Ключевые слова: гигиена, спорт, нормативные требования, стадионы, спортивные залы и сооружения, тренировочный процесс.

Annotation: on the pages of the presented article, the hygienic components of sports facilities, both indoor and outdoor, and the hygienic and regulatory requirements for them are analyzed. These requirements are aimed at increasing efficiency, health promotion, physical growth of various categories of the population, especially young people. Sanitary and regulatory documents are analyzed, such as "Rules for sanitation and provision (maintenance) of places for physical culture and sports" (1976), standards of "Sports and sports facilities" (VSN-46-86).

Key words: hygiene, sports, regulatory requirements, stadiums, gyms and facilities, training process.

Спортивные сооружения - это сооружения открытого типа (стадионы, спортивные площадки и т. д.) или закрытые (спортивные залы, арены, стадионы), которые специально построены и оборудованы для тренировочного процесса и различных соревнований. Достижения в области физической культуры и спорта напрямую связаны с материально-технической базой - то есть количеством спортивных сооружений, их обеспеченностью и качеством.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям предусматри - вают создание прекрасных условий для организма человека, занимающегося физической культурой и спортом, что способствует повышению работоспо - способности, укреплению здоровья, физическому росту.

Гигиенические требования к спортивным сооружениям отражены в «Правилах санитарии и обеспечения (содержания) мест для занятий физической культурой и спортом» (1976 г.), а также в стандартах «Спортивно-спортивные сооружения» (ВСН-46-86). Они включают требования к планировке, планировке, освещению, вентиляции, отоплению, строительству основных и вспомогательных зданий для определенных видов спорта, их санитарии и так далее. Все виды спортивных сооружений должны находиться под санитарным контролем.

Спортивные сооружения строятся в городах или пригородах, рядом с парками и другими зелеными насаждениями. Они должны быть расположены вдали от источников интереса, загрязнения воздуха и дорог, а также должны иметь удобное расположение для общественного транспорта.

Спортивные сооружения расположены на ветру, вдали от источников загрязнения воздуха и земли. При этом учитывается санитарно-защитная зона и учет ветровых процессов («ветровые цветы»). Перед каждым спортивным сезоном необходимо получить разрешение Санитарно-эпидемиологической станции (СЭС) на эксплуатацию спортивных сооружений. Все критические замечания и выводы санитарного врача фиксируются в санитарной книжке, чтобы их можно было устранить в течение определенного периода времени. 30% площади земельного участка должно быть покрыто деревьями. При строительстве спортивных сооружений учитываются климатические условия. В южных районах (в целом по Республике Таджикистан) здания и

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

подсобные помещения должны располагаться в отдельных зданиях, что удобно для двухсторонней вентиляции. Если здание выходит на запад, то будут использованы занавески и шторы. Основные корпуса спортивных сооружений должны быть способны вместить одну смену и иметь определенную площадь из расчета 1 человек на м², что будет соответствовать нормативным требованиям, акробатика - 32 спортсмена, бадминтон - 8, баскетбол - 18, бокс - 17, борьба - 30, волейбол - 24, гандбол (гандбол) - 22, художественная гимнастика - 10, теннис - 12, тяжелая атлетика - 16, фехтование - 18, футбол. - 60.

Чем больше размер зала, тем больше вероятность их проведения. В зависимости от возможности разового переноса учитываются размеры подсобных сооружений и их сантехническое устройство. Например, в санузле вышеупомянутых спортивных сооружений норма установлена на 1 человека на 7 человек для одновременных тренировок, а в раздевалке на 1 человека на 3 человека для одновременных тренировок. Критерии для женского туалета - 1 сиденье на 30 человек в смену, для мужчин одно сиденье и один писсуар на 50 человек в смену.

Зрительские сиденья должны располагаться на дистанции бега и в безопасной зоне. Перед первым рядом сидений следует соорудить забор высотой 0,8 м; ширина сиденья для одного человека должна быть не менее 45 см, ширина прохода между рядами должна быть 80-85 см. Площадь размещения (гостиницы) спортсменов должна быть не менее 6 м² на человека, кроме того, в одном доме должно проживать не более 2 спортсменов. Особенно это актуально во время тренировок и соревнований по футболу, гребли, теннису и т. д., так как лучи солнца мешают игрокам одной из команд.

По этой причине длину спортивных площадок, а также ядро стадиона следует строить с севера на юг.

Необходимо уделять внимание и гигиены для освещения спортивных объектов

Достаточное освещение в жилых и общественных зданиях необходимо для общебиологических целей и для создания нормальных условий работы органов зрения. Жилые помещения, учебные классы, спортивные залы и ряда другие сооружения должны освещаться солнечным светом и иметь хорошее искусственное освещение.

Естественный свет. Интенсивность естественного света зависит от яркого климата, поверхности здания и расстояния между ними. Важны конструкция окон, их размер, качество стекла, его чистота и т. Д.

Верхний край окна должен быть максимально приближен к потолку. (15-30 см), ведь в этом случае в дом попадает больше солнечного света. Высота подоконника не должна превышать 0,75-0,9 м, ширина стены между окнами не должна превышать 1,5 ширины окна, а площадь оконных рам не должна превышать 25% от общей. уровень окна. В спортзале на его длинные стены ставят окна, высота подоконника не должна быть менее 2,0 м (над уровнем пола).

Для определения достаточности естественного освещения доступны следующие показатели:

1. Коэффициент освещенности - это отношение стеклянной поверхности окон к полу дома (или спортзала). Он должен быть 1: 8 - 1:10 в гостиной, 1: 4-1: 5 в классе, 1: 6 в спортзале, в бассейне, в доме инструкторов и врачей 1: 5- 1: 6, в раздевалке., Душевые равны 1: 10-1: 11. Недостатком этого показателя является то, что он не учитывает затемнение окон, форму дома, внешний вид окна и т. д., ообращённых к зданию.

Чтобы определить это, измеряют угол падения светового луча и угол его апертуры.

2. Угол падения - две воображаемые линии, одна из которых идет от верхнего края окна к рабочему месту, а другая - от рабочего места к нижнему краю окна. Он не должен быть меньше 27-300.

3. Угол отверстия также образован двумя воображаемыми линиями, одна идет от верхнего края окна к рабочему месту, а другая - от рабочего места к верхнему краю здания или дерева, стоящего впереди. Он не должен быть меньше 5-70.

Размер угла падения увеличивается в местах, близких к окну, и угол отверстия в верхних этажах.

5. Коэффициент естественного освещения (КЭО) - по отношению к внутреннему освещению (рабочего места) к одновременному наружному освещению в условиях рассеянного света, выражается в процентах.

Яркость открытого воздуха колеблется от 700 до 16 000 люксметра в зависимости от светового климата, т. у. сезона и т. д. Коэффициент естественного освещения внутри здания

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqiyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

считается достаточным, если он составляет 0,5% в самых дальних местах (от окна): 1% в спортзалах и 1,5-2% в аудиториях.

На текущую яркость в помещении также влияет структура стекла и его загрязнение, которое блокирует до 50% света и до 80% матового стекла. Кроме того, свет блокируют шторы и цветы на подоконнике (темные шторы - до 40%, плотная белая ткань - до 50-60%, плотные шторы - до 80%.

Искусственное освещение. . В настоящее время почти во всех сооружениях используется электрическое освещение, которое обеспечивает необходимое равномерное освещение во всем доме. Чаще всего используются обычные лампочки. Однако люминесцентные лампы также используются во многих местах, особенно в спортзалах.

Спектр люминесцентных ламп ближе и однороднее, чем у ламп накаливания, почти не имеет теней, не слепит глаза, потребляет почти в 3 раза меньше энергии (по сравнению с обычными лампами) и не нагревает воздух. Недостатком люминесцентного света является то, что при наличии одной фазы электричества световой поток увеличивается, поэтому движущиеся объекты кажутся глазу. Например, во время игры в теннис мяч брошен неправильно - это называется эффектом стробоскопа.

Крышки используются для обеспечения равномерного искусственного света и защиты глаз от воздействия. Например, для обычных светильников в классе СК-300.

Высота лампочек зависит от высоты тренажерного зала и его функций.

Нормы искусственного освещения. Согласно гигиеническим требованиям, количество света в здании (при использовании люминесцентных ламп) обычно определяют на высоте 0,8 м над уровнем пола.

Время использования обычных ламп накаливания вдвое меньше, чем у люминесцентных ламп, то есть стандартное время 100–50 люксометра, время 200–100 люксометра и так далее.

Нормы искусственного освещения спортивных сооружений для отдельных видов спорта приняты по ВСН 1-73, а их окрестности - по СНиП 11-4-79. Следует отметить, что нормы освещения закрытых спортивных сооружений зависят от источника лампы накаливания или люминесцентного излучения, принимаются отдельно. Для открытых помещений источник света не учитывается, норма для обоих одинакова.

Приложение 1.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСВЕЩЕНИЮ СПОРТИВНЫХ ЗАЛОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РАЗНОВИДНОСТИ СПОРТА.

Виды состязания	Ма лое освещени я	Уровень, на которой освещение приведен по стандарту	Примечания
1	2	3	4
Бадминтон, баскетбол, волейбол, теннис, футбол, спортивный гандбол	300 100	На горизонтальном уровне пола. Вид на высоте 2 метров	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон.
Настольный теннис	400	На горизонтальном уровне пола.	Освещение должно быть предусмотрено на столе и на расстоянии 4 м от него..
Акробатика, гимнастика (художественная, спортивная,), бокс, борьба, фехтование, плавание	200	Дар сатхи уфукии фарш (ранг, колин тахтасуфа, руи об) На горизонтальном уровне пола.), цвет, покрытия, воды и др.)	Во время боксерского поединка количество зрителей не должно превышать 800 человек, яркость цветового уровня должна быть не менее 1000 лк.
Легкое, тяжелое атлетическое состязание,	150	На горизонтальном	-

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

конькобежки		уровне пола.) беговые дорожки, поверхности льда	
Хоккей бо шайба, харакат-хои гуногун конкибози Хоккей с шайбой, различные состязание на коньках	300	На горизонтальном уровне пола.	-

Открытые сооружения	Максимальное освещение	Уровень, на которой освещение приведен по стандарту	Примечания
Площадки для баскетбола, волейбола, бадминтона, гандбола	50	На горизонтальном уровне пола.	-
	30	Вертикальный на высоте от 1 до 5 м над уровнем пола	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон
Теннисный корт	100 50	На горизонтальном уровне пола. Вертикальный на высоте до 5 м над уровнем пола.	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон
Корт для настольного тенниса	150	На горизонтальном уровне настольного тенниса	Освещение должно быть предусмотрено на столе и на расстоянии 2 м от него..
Поле для футбола, регби, поло	50 30	На горизонтальном уровне пола. Вертикальный на высоте до 15 м над уровнем пола.	Освещение должно быть предусмотрено на уровне длинны игрового поля с обеих сторон
Бассейн для плавания и водного поло	100 50	На горизонтальном уровне воды Горизонтальном уровне	- -
Легкая атлетика	30	Вертикальном уровне	-

Яркость в спортивных сооружениях определяется по горизонтали и в некоторых случаях по вертикали, как показано в таблице выше.

Литература

1. Гигиена физического воспитания и спорта: Уч. метод. пособие для студентов факультета физической культуры / Авторы – составители Царева Н.М., Беспалова Т.А., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А.:Саратов 2011.- 53 с.

2. Епишкин И. В.Физкультурно-спортивные сооружения: учебно-методическое пособие для обучающихся направления подготовки 49.03.01 «физическая культура» / И.В. Епишкин, Н.А. Грублене, С.А. Крюков. – Симферополь: ФГАОУ ВО «КФУ им. В. И. Вернадского», 2019. – 80 с.

3. Каратаев О. Р.Спортивные сооружения: учебное пособие / О. Р. Каратаев, Е. С. Каратаева, А. С. Кузнецов. – М. : Физическая культура.2011.– 336 с.

4. Лаптев А.П., Полиевский С.А.-Гигиена. М., 1990. – 368 с.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

5. Люберцев В.Н. Гигиена тренировочного процесса: учебное /В.Н.Люберцев. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2009 79 с.
6. Малыгина В.Ф., Меньшикова А.К., Поминова Н.М. - Основы физиологии питания, гигиены и санитария. М., 1983.-191с.
7. Минх А.А., Малышева И.К.-Основы общей и спортивной гигиены. М., 1972. - 383с.
8. Николаенко А.В.-Спортивные сооружения — 1976.-271 с.
9. Пивоваров Ю.П.-Гигиена и экология человека. М., 1999. – 192 с.
10. Полиевский С.А.-Физическое воспитание учащейся молодёжи. М., 1989. – 160 с.
11. Полиевский С.А. - Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. М., 1981. – 144 с.
12. Физкультурно-спортивные сооружения. под общей редакцией Аристовой Л.В.- М.,Издательство «Спорт Академ-Пресс»,1999. – 536 с. с илл.
1. Azimovna F. M. et al. Educational importance of physical education, sports and health measures in higher educational institutions //E-Conference Globe. – 2021. – С. 321-325.
2. Azimovna F. M. Formation of spiritual and moral values of pupils in physical education lessons //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 11. – С. 99-103.
3. Nematovich K. S. Abduyeva Sitorabonu Savridin kizi, Fatullayeva Muazzam Azimovna, Kurbanov Shukhrat Kuldoshevich. Using of innovation terms in physical education and sport lessons and their social and educational features //Journal of Critical Reviews. doi. – Т. 10. – С. 470-471.
4. Салимов, Г. М., Дустов, Б. А., Фарманов, У. А., & Рахмонов, Р. Р. (2020). Показатели констатирующего этапа экспериментальной работы по физическому развитию учеников 7-10 лет общеобразовательных организаций Узбекистана. *Педагогическое образование и наука*, (1), 91-97.
5. Akmalovich, Dustov Bakhtiyor. "Acmeological peaks of a sports teacher and coach." *Middle European Scientific Bulletin* 11 (2021).
6. Akmalovich, D. B. (2020). Organization of independent work of students in the process of physical education. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*, 9(11), 120-123.
7. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).
8. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81
9. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83
10. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96
11. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. *International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences*. Vol.1 №2 February 2022
12. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.
13. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>
14. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>
15. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

16. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

17. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

18. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

19. Тураев М. М., Баймурадов Р. С., Файзиев Я. З. Интерактивные методы физического воспитания в вузах //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 3. – С. 132-135.

20. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

21. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

22. Vozorova S., Fayziev Y. The development of motor memory of students in physical education classes //Student science: research works. – 2019. – С. 47-48.

23. Юсупова Зулфизар Шариповна Методы организации физической подготовки в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки. ISSN 2542-0801(online) ISSN 2413-7081-(print)ГОСТ 7.56-2002. – 2020. – №. 09 (54) ст.46-48 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC

24. Yusupova Zulfizar Sharipovna, Shukurov Rahim Salimovich, Akramova Gulxayo Sharipovna (scopus) The features of the psychological preparation process of turon figtersto competitions // International Journal of psychosocial, vol 24, ISSUE 06, 2020 ISSN:1475-7192ст.3076-3083 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:d1gkVwhDpl0C

25. Юсупова З.Ш. АCADEMY научно-методический журнал Принципы и методы организации физкультурно-спортивных мероприятий в образовательных учреждениях. ISSN 2412-8236 ГОСТ 7.56-2002ст.96-99 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:9yKSN-GCB0IC

26. Юсупова З.Ш. Ученый XXI века международный научный журнал Требования к выполнению упражнений на уроках физкультуры. УДК 37. ISSN 2410-3586 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:UeHWp8X0CEIC

27. Yusupova Zulfizar Rakhimova Laylo Methods for determining the degree of physical fitness USA International Conference SCIENTIFIC RESEARCHES FOR DEVELOPMENT FUTURE March 28, 2020, New York, ст.76-79 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:zYLM7Y9cAGgC

28. Abdullayev Sh.Dj. Yusupova Z.Sh. Бухоро Давлат Университети Илмий ахбороти THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROCESS OF RECOVERY OF THE ABILITY OF INDIVIDUAL WRESTLERS TO WORK IN THE POST-COMPETITION STAGE 2020/6(82)ст.271-276 https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=DNSe5CIAAAAJ&citation_f or_view=DNSe5CIAAAAJ:Tyk-4Ss8FVUC

29. Баймурадов Р.С., Бахшуллаева М. «**ҲОЗИРГИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧИДА ХОТИН-ҚИЗЛАР СПОРТИ : МУАММОЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР**», «**ЖЕНСКИЙ СПОРТ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ**». Халқаро онлайн илмий-амалий анжумани материаллари 2020 йил 6 май, Бухоро -2020, «Ўқувчи-ёшларнинг кун тартибида жисмоний машқлар», 121-125 бет.