



**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ФЕРГАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ**

МАТЕРИАЛЫ

международной научно-практической онлайн конференции

**«Гигиена окружающей среды и охрана здоровья населения,
имплантируемые биоматериалы, проблемы и их решения»**

29 марта 2022 года

Фергана - 2022

протоколы. Однако в них установлены только общие требования к оказанию медицинской помощи пациенту при определенном заболевании, с определенным синдромом или при определенной клинической ситуации и не определены возможные риски, способы их снижения, рекомендации и т.п. Стандарт (эталон) по управлению рисками, как и специалисты в области риск-менеджмента, в здравоохранении Республики Беларусь отсутствуют.

Отсутствие специальных нормативных документов и квалифицированных кадров вызывает многочисленные проблемы в управлении рисками в здравоохранении и определяет актуальность подготовки локального правового акта, который будет предусматривать внедрение специальной методологии управления профессиональными рисками при осуществлении медицинской деятельности в Республике Беларусь.

Список литературы

1. Кучеренко, В.З. Организационно-управленческие проблемы рисков в здравоохранении и безопасности медицинской практики / В.З. Кучеренко, Н.В. Эккерт // Вестник Российской Академии медицинских наук. – 2012. – №3. – С.7.
2. Кицул, И.С. Применение технологий риск-менеджмента в системе оказания медицинской помощи / И.С. Кицул, Б.С. Балханов, Н.К. Бадмаева // Менеджер здравоохранения. – 2012. – №10. – С.7.
3. Синбухова, Е.В. Психологические аспекты врачебных ошибок / Е.В. Синбухова, А.Н. Занковский // Системная психология и социология. – 2020. – №3 (35). – С.51–60.
4. Захарова, Е.Н. Формирование механизмов управления рисками в медицинском учреждении / Е.Н. Захарова, И.П. Ковалева // Вестник АГУ. – 2017. – №1 (195). – С.108–116.

SUZISH SPORTNING SALOMATLIKDAGI AHAMIYATI **Sherqo‘ziyeva G.F., Salomova F.I., Maxkamova N.** **Toshkent tibbiyot akademiyasi**

Insonning hayot faoliyatida sport bilan xususan suzish sporti bilan shug‘ullanish va uning ahamiyatini baholash murakkab ishdir, chunki suzish inson organizmining barcha hayotiy faoliyati tarkibiga kiradi. Suzishning davolovchi terapevtik gigiyenik, fiziologik, ahamiyatlari to‘g‘risida juda ko‘plab ilmiy tadqiqotlar butun dunyo olimlar tomonidan uzoq yillar davomida o‘rganilib kelindi. So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida 1113 ta zamonaviy sport ob‘ektlari barpo etildi, shulardan 252 tasi sport komplekslari, 861 tasi sport zallari va 110 tasi suzish uchun suv havzalari. Mustaqillikka erishgandan so‘ng sportning barcha turlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor berildi. Xususan bu borada eng avvalo kuchli qonunchilik yaratildi. O‘zbekiston Respublikasining Vazirlar Mahkamasining «Suzish sport turlarini rivojlantirish chora tadbirlari» to‘g‘risidagi Qarorda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «2017–2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo‘nalishi bo‘yicha

Harakatlar strategiyasini», «Faol tadbirkorlik, innovatsion g'oyalar va texnologiyalarni qo'llab-quvvatlash yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to'g'risida 2018 yil 22 yanvardagi PF-5308-son Farmoniga muvofiq hamda suv sporti turlari bo'yicha sport zahirasi va yuksak mahoratli sportchilarni tayyorlash, suv sporti turlari bo'yicha bolalar trenerlarini tayyorlash va seleksiya ishlarini yo'lga qo'yish, sport muassasalari trenerlari va xodimlarini moddiy rag'batlantirish tizimini takomillashtirish maqsadida Vazirlar Mahkamasi Qaror qildi. Cho'milish basseynlarini loyihalashtirish, jihozlash va ishlatilishi bo'yicha sanitariya qoidalari va me'yorlari SanQvaM № 0306–12 hujjat mavjud bo'lib, suzuvchi va aholi o'rtasida turli kasalliklarni tarqalishini oldini olish bo'yicha ushbu me'yoriy hujjatdan foydalaniladi.

2003-2011 yillar davomida 1500 ga yaqin zamonaviy sport ob'ektlari foydalanishga topshirildi. Sport majmualaridan foydalanish samaradorligini oshirish, bolalarni, ayniqsa, qizlarni sportga yanada kengroq jalb etish masalalariga alohida e'tibor qaratildi. 2014-yilda bolalar sporti ob'yektlari, musiqa va san'at maktablari barpo etish, rekonstruksiya qilish va kapital ta'mirlash ishlari izchil davom ettirildi. 115 bolalar sporti ob'ekti, 48 bolalar musiqa va san'at maktabi barpo etildi [5]. Mutaxassislarning fikricha, suv sporti bilan shug'ullanish inson salomatligini mustahkamlash, jismoniy chiniqishda juda katta ahamiyatga ega. Suzishni kanda qilmaydigan odamlarda umurtqa pog'onasi, yelka suyaklari va yurak faoliyatida nuqsonlar kuzatilmaydi. Yana bir jihati, suvga tushgan kishi o'zini tetik his qiladi va aynan o'sha daqiqalarda har qanday asabiy zo'riqishlardan holi bo'ladi. Muntazam ravishda suvda suzish mashqlari yurak qon-tomir tizimi uchun yaxshi foyda beradi. Chunki suzishni boshlaganingiz zahoti arterial qon bosimi me'yoriga keladi. Yurak mushagi chiniqqanligi bois uning elastikligi ortadi. Bu sport turida muntazam nafas mashqlarini bajarish natijasida o'pka chiniqadi. Bundan tashqari, gipoksiya (kislorod yetishmasligi)dan xalos etadi. Suv tanani bo'shashtirish xususiyatiga ega bo'lib, mushakdagi spazmlarni ketkazadi. Miya tin olib, uyqu va xotira yaxshilanadi. Disk churrasi, osteoxondroz kasaliga chalingan kishilarga katta yordam beradi. Inson suzgan paytda uning tanasi suvdagi kisloroddan to'yinadi. Natijada, tanadagi zararli yog'lar parchalanib, ortiqcha vazn yo'qoladi. Bir soat suvda suzish naqd 500 kilokaloriyadan xalos etadi.

Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining ekspertlari dunyodagi barcha kasalliklarning 80 foizi ifloslangan suv orqali yuqishini aniqladilar. Suvning kasallik tarqatuvchi mikroorganizmlar bilan zararlanishi qorin tifi, dizenteriya, vabo, virusli gepatitning A turi kabi bir qator yuqumli kasalliklarning tarqalishiga sabab bo'lishi mumkin. Har yili millionlab odamlarning hayotiga zomin bo'ladigan kasallikni davolashda suzishning ahamiyati katta. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, yurakning ishemik kasalligi dunyo bo'ylab yuz berayotgan o'limning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. 2016 yil yurak-qon tomir kasalliklari 15,2 million kishining o'limini tashkil etgan. Bugungi kunda ham erkak va ayollarning bevaqt o'limiga sabab bo'lmoqda. Aslida uning oldini olish

juda oson bo'lib, aksariyat hollarda xavfni minimal darajaga tushirish mumkin. Buning uchun to'g'ri ovqatlanish, faol hayot tarzini olib borish, stressni boshqarishga harakat qilish, zararli odatlardan voz kechish va yurak-qon tomirlarining holatini shifokor ko'rigida muntazam ravishda tekshirtirib turish tavsiya etiladi. Suzish havzasida 40 daqiqadan ortiq turmaslik kerak. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda biz Toshkent shahridagi suzish basseynlarining sanitar-gigiyenik holati va mikroiklim ko'rsatkichlarini tekshirdi, hamda foydalanuvchilar o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik. Ixtisoslashtirilgan suv sportini rivojlantirish Respublika markazi suzish havzasi maxsus loyiha asosida 2007 yilda qurilib foydalanishga topshirilgan. Suzish havzasining quvvati o'lchami 50 X 25 metr. Elektr tarmog'iga ulanishi, gaz va kanalizatsiya tizimlariga ulanishi shahardan. Isitilishi mahalliy qozonxona yordamida amalga oshiriladi. Suzish havzasi zamon talablari asosida jihozlangan bo'lib, garderob xona, kutish zali, suzish havzasi, kiyim almashtirish xonalari, xojatxona, dushxona va tanbur kabi xonalardan tashkil topgan. Suzish havzasidagi suv yer osti suvidan olinadi. Suv yig'ish joyi rezervuar, filtr, xloratorlardan o'tib, koagulyantlar qo'shilgandan so'ng basseynga tushiriladi. Suv harorati talab darajasida. O'zbekiston Respublikasi suv sportini rivojlantirish markazining umumiy maydoni 2648,61m², o'tkazuvchanligi soatiga 40 kishini tashkil etadi. Shu bilan birga markazda mini futbol maydoni mavjud bo'lib, uning o'lchamlari quyidagicha: uzunligi -40m, eni-20m, o'tkazuvchanligi soatiga -25 kishini tashkil etadi. Basseynlarga olinadigan suv «Ichimlik suvi. Gigiyenik talablar va sifati ustidan nazorat» O'zDST 950:2011 talablariga mos bo'lishi shart. Basseynlarda har kuni filtrlash va zararsizlantirish ishlari amalga oshiriladi. Toshkent Davlat Texnika Universitetiga qarashli suzish havzasi 2006 yilda ishga tushirilgan. Sport inshootining toifasi –IV (to'rtinchi). 1qavatli bino bo'lib, maxsus loyiha asosida qurilgan. Suzish havzasining o'lchami 25x12 bo'lib, chuqurligi 1.30 va 1.80. Suzish havzasiga suv 6ta filtrlar orqali o'tadi. Suzish havzasiga suv yer osti suvi orqali to'ldiriladi. Isitilishi xususiy qozonxona orqali amalga oshiriladi, Yoritilishi tabiiy va sun'iy lyuminissent lampalari yordamida.

Ixtisoslashtirilgan suv sportini rivojlantirish Respublika markazi suzish basseyni suvining sifatini sanitar-gigiyenik tekshirishlar uchun uning 6 ta nuqtasidan namunalar olindi: kirish qismining yuzasidan 0,5-1,0sm, kirish qismining chuqur qismidan 25-30sm, o'rta qism yuzasidan 0,5-1,0sm va chuqur qismidan 25-30 sm, chiqish qismining yuzasidan 0,5-1,0sm chuqur qismidan 25-30 sm dan. Tekshirishda umumiy 2018 -2019 yillarda suvdan namunalar olindi va mikrobiologik tekshirishdan o'tkazildi. Basseyn suvning qancha miqdorda qoldiq xlor yoki brom tutishi yodometrik usul bilan aniqlanadi va suvining tozalik darajasi MU/012-3/0152 asosida baholandi.

Ixtisoslashtirilgan suv sportini rivojlantirish Respublika markazi suzish basseynning suvini 2015-2017 yillar dinamikasida sanitar gigiyenik tekshirishdan quyidagi natijalarni oldik. 2015 yil umumiy olingan namunalar soni 124(100%) bo'lib ulardan 4 ta namuna, 2016 yil umumiy namunalar soni 112 (100%) bo'lib

ulardan 4 tasi 2017 yil umumiy namunalar son 120 (100%) bo'lib ulardan 2 ta namuna gigiyenik talablarga javob bermagan.

Ixtisoslashtirilgan suv sportini rivojlantirish Respublika markazi suzish basseynida yilning qish faslida o'tkazilgan tekshirishlarda quyidagilar aniqlandi: shovqin darajasi 68,7dan 74,5 dB, yo'laklarda 45dan 54 dB, murabbiylar xonasida 60-64 dB, qiz bolalar yechinish va kiyinish xonasida 58-61dB ekanligi aniqlandi. Havoning namlik darajasi esa yo'laklarda 60,3% dan 57,6% gacha, murabbiylar xonasida 54,%-53,1%, qiz bolalar yechinish va kiyinish xonasida 53,8%-54,8% gacha, suzish basseynida esa 62,7%-77,1% gacha ekanligi aniqlandi. Aniqlangan ko'rsatkichlar gigiyenik talablarga javob berdi, bu basseynidan foydalanuvchilar salomatligiga xavf tug'dirmaydi, bu basseynni ekspluatatsiya qilishda sanitariya qoidalari va me'yorlariga qat'iy amal qilinayotganini ko'rsatadi. Yilning issiq davrida o'tkazilgan tekshirishlarda quyidagi davr aniqlandi: ixtisoslashtirilgan suv sportini rivojlantirish Respublika markazi suzish basseynida shovqin darajasi 68,7dan 74,5 dB, yo'laklarda 45dan 54 dB, murabbiylar xonasida 60-64 dB, qiz bolalar yechinish va kiyinish xonasida 58-61dB ekanligi aniqlandi. Havoning namlik darajasi esa yo'laklarda 60,3% dan 57,6% gacha, murabbiylar xonasida 54,%-53,1%, qiz bolalar yechinish va kiyinish xonasida 53,8%-54,8% gacha, suzish basseynida esa 62,7%-77,1% gacha ekanligi aniqlandi. Aniqlangan ko'rsatkichlar gigiyenik talablarga javob berdi, bu basseynidan foydalanuvchilar salomatligiga xavf tug'dirmaydi, bu basseynni ekspluatatsiya qilishda sanitariya qoidalari va me'yorlariga qat'iy amal qilinayotganini ko'rsatadi.

Toshkent Davlat Texnika Universitetiga qarashli suzish basseynida shovqin darajasi 67,7dan 75,5 dB, yo'laklarda 44dan 55 dB, murabbiylar xonasida 61-64 dB, qiz bolalar yechinish va kiyinish xonasida 59-62dB ekanligi aniqlandi. Havoning namlik darajasi esa yo'laklarda 61,3% dan 58,6% gacha, murabbiylar xonasida 54,%-55,2%, qiz bolalar yechinish va kiyinish xonasida 54,8%-55,8% gacha, suzish basseynida esa 63,7%-77,5% gacha ekanligi aniqlandi. Aniqlangan ko'rsatkichlar gigiyenik talablarga javob berdi, bu basseynidan foydalanuvchilar salomatligiga xavf tug'dirmaydi, bu basseynni ekspluatatsiya qilishda sanitariya qoidalari va me'yorlariga qat'iy amal qilinayotganini ko'rsatadi.

Biz talabalar o'rtasida sport xususan suzish sporti bilan qay darajada shug'ullanishlari to'g'risida maxsus so'rovnoma o'tkazdik va quyidagi natijalarni oldik: so'rovnomada ishtirok etganlarning yosh bo'yicha tahlilida shu narsa aniqlandi: asosan 1998, 1999, 2000 va 2001 yillarda tug'ilganlar ko'pchilikni tashkil etdi (1998 yilda tug'ilganlar 19 ta qiz va 4 ta o'g'il bola, 1999 yilda esa 10 ta qiz va 6 ta o'g'il bola, 2000 yilda esa 12 ta qiz bola va 3 ta o'g'il bola). Millati bo'yicha quyidagilar aniqlandi; o'zbek millatiga mansub ishtirokchilar umumiy 99 ta (90%) bo'lib, ulardan 70 tasi qiz bolalar (70,7%) va 29 tasi o'g'il bolalarni (29,1%) tashkil etdi. Qizlar o'rtasida qoraqalpoq millatiga mansub qizlar 4 tani tashkil etib ular qizlar o'rtasida millatlar bo'yicha 2 o'rinda bo'ldilar. Qolganlarini kores, qozoq, tojik va turkman millatiga mansub ishtirokchilarni tashkil etdi. Ishtirok etganlarning oilaviy ahvoli tahlil qilinganda barcha ishtirokchilardan 15

nafari oilali (13,6%) qolgan 95 nafari esa (86,4%) oilasiz ekanligi aniqlandi. Ulardan 10 nafari qiz bolalar va 5 nafari esa o'g'il bolalarni tashkil etdi. Sportning qaysi turi va qachondan beri shug'ullanasan deb berilgan savolga ishtirokchilar quyidagicha javob berganlar; eng ko'p shug'ullaniladigan sport turiga stol tennisi (17ta) suzish (17ta), voleybol (16 ta) va yengil atletika (16 ta) turlarini ko'rsatganlar. Sportning boks va gimnastika turi bilan faqatgina bittadan ishtirokchi qatnashishini ko'rsatganlar. Qachondan beri sport bilan shug'ullanishi so'ralganda ko'pchilik ishtirokchilar 34 ta (30,9%) 3-5 yildan beri shug'ullanishlarini ko'rsatganlar, 35 ta ishtirokchi sportning xech qanday turi bilan shug'ullanmasliklarni qayd etganlar. Suzish sportiga ishtirokchilarning qay darajada qiziqishlari so'ralganda "Ha" deb 92 ta (83,6%) javob berganlar, ulardan 69 tasi (75%) qiz bolalar va 23 tasi (25%) o'g'il bolalarni tashkil etdi. Ushbu sport turiga qiziqmaydiganlarning umumiy soni 18 ta bo'lib, ulardan 14 tasi qiz bolalar va 4 tasi o'g'il bolalar ekanligi aniqlandi. Suzish sportiga eng ko'p qiziquvchilar va "Yo'q qiziqmayman" deb javob berganlarning ko'pchiligini qiz bolalarni tashkil etdi. Suzish sportining salomatlikdagi ahamiyati "Bor" yoki "Yo'q"ligi so'ralganda barcha ishtirokchilar "Bor" deb javob berganlar. Ishtirokchilarning salomatlik holati so'ralganda 17 ta ishtirokchi (15,45) allergik va oshqozon ichak kasalliklari bilan kasallanganliklarini qayd etganlar 50 ta ishtirokchi ushbu savolga javob bermagan. Suzish bilan shug'ullanishni xoxlaysizmi deb berilgan savolga 61 ta ishtirokchi (55,4%) "vaqti yo'qligi", 20 tasi (18,1%) "mablag' yo'qligi", 5 tasi (4,5%) ushbu sport turiga qiziqmasligi, 11 tasi suzishni bilmasligi va 13 tasi esa ushbu savolni javobsiz qoldirganlar. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni qayd etish kerakki aholi ayniqsa yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va salomatlikni saqlashda suzishning ahamiyati borasida targ'ibot ishlarini olib borish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi, hamda 2004 yil 29 avgustdagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora –tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
- 2.ГОСТ 53491.1-2009 «Бассейны. Подготовка воды. Часть 1. Общие требования». –М.2009.г.
- 3.СанПиН 2.1.2.1188-03 "2.1.2. Проектирование, строительство и эксплуатация жилых зданий, предприятий коммунально-бытового обслуживания, учреждений образования, культуры, отдыха, спорта. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества". - М.: Мин. здрав. РФ, 2003. - 18 с.
4. Soatov U.A., Gadayev A.N., Boboyeva G.S. «Suv qabul qilish inshootlari». Samarqand 2005 y.
- 5.Храмов, В.А., Гиззатова, Г.Л. Мочевина как индикатор антропогенного загрязнения воды плавательных бассейнов// Издательство «Медицина» Гигиена и Санитария». - 2006, № 3. - с.3.

59	УПРАВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ РИСКАМИ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ Хейфец Н.Е., Солтан М.М., Хейфец Е.Н., Макаревич К.С.	173
60	SUZISH SPORTINING SALOMATLIKDAGI AHAMIYATI Sherqo'ziyeva G.F., Salomova F.I., Maxkamova N.	175
61	ICHIMLIK SUVINING SIFAT MONITORINGI NATIJALARI Sherqo'ziyeva G.F. ¹ , Abduvaliyeva F.T. ² , Bekmuratova S.B ¹ .	180
62	MILLIY G'OYA TARG'IBOTI VA YOSHLAR MUSTAQIL TAFAKKURINI SHAKLLANTIRISH Egamnazarov A.I, Imomnazarova D.A	186
63	MAKTABLARDA BOSHLANG'ICH SINFLARNING DARS JADVALI TUZILISHINI GIGIENIK TAHLILI Ermatov N., Djolimbetov K.	189
64	O'ZBEKISTONDA VIJDON ERKINLIGI VA DINIY MUNOSABATLAR Qosimov K.I., Siddiqova R.	190