

Тема уроку 81, 82: Устаткування для надання інших видів послуг

Мета: оволодіння знаннями щодо видів устаткування для надання інших послуг. Діяльність із забезпечення фізичного комфорту

Хід уроку

Майданчики і поля для спортивних ігор (крім майданчиків для городків), а також спортивні ядра слід орієнтувати поздовжніми осями у напрямку північ-південь із забезпеченням обов'язкової інсоляції протягом 3 год. щонайменше 50 % території згідно з вимогами СанПіН 2005. Допустиме відхилення не повинно перевищувати 20° в кожен із боків. Торець із валом майданчиків для городків слід орієнтувати на північ, північний схід або схід.

За наявності в складі спортивних споруд декількох майданчиків або полів для спортивних ігор одного виду допускається орієнтація поздовжніх осей не більше однієї третини цих майданчиків або полів у напрямку схід-захід.



В разі розміщення місць для навчально-тренувальних занять із штовхання ядра і метання диска, молота, списа, гранати поза спортивним ядром напрямок метання (штовхання) повинен бути орієнтований на північ, північний схід або схід.

Шляхи пересування осіб, які займаються, з допоміжних приміщень до місць занять на відкритих спорудах не повинні перетинатися зі шляхами пересування глядачів.

Між відкритими площинними спортивними спорудами і трибунаами при них слід передбачати обхідну доріжку завширшки не менше 1,5 м або об'їзну - завширшки не менше 3,5 м.

В разі завантаження трибун знизу обхідну (об'їзну) доріжку слід суміщувати зі шляхами евакуації глядачів.

За наявності на земельній ділянці спортивного комплексу полів із газонним покриттям у його складі слід передбачати розплідник для

вирощування дерну. Площу розплідника слід приймати з розрахунку 15 % площі газонного покриття одного поля, а за наявності двох і більше полів - 10 % їх загальної площі.

По периметру земельної ділянки комплексу відкритих спортивних споруд слід передбачати вітро- і пилозахисні смуги деревних і чагарниковых насаджень завширшки 5 м з боку проїздів місцевого значення і до 10 м - з боку швидкісних магістральних доріг з інтенсивним рухом транспорту. По периметру окремих груп відкритих площинних спортивних споруд, що входять до комплексу, і відкритих ванн басейнів слід передбачати смугу чагарниковых насаджень завширшки не менше 3 м.

Загальна площа озеленення земельної ділянки спортивної споруди, включаючи розплідник для вирощування дерну, газонні покриття полів і майданчиків, вітро-, пилозахисні й інші смуги насаджень, повинна складати не менше 30 % від площі земельної ділянки.

Устаткування для розминки

В залі кожний снаряд та спортивний інвентар повинні мати свої визначені місця на період заняття та на час, коли вони не використовуються. Тому перед тим, як почати комплектацію обладнання, розробляється проект його розміщення в залі. Проект повинен передбачати закладні деталі в стінах, стелі та підлозі для кріplення всіх елементів.

Одним з шляхів покращення здоров'я, компенсації нестачі руху з найменшими витратами часу стала інтенсифікація фізкультурно-оздоровчих занять за рахунок впровадження спеціальних технічних засобів та пристройів, з допомогою яких здійснюється цілеспрямоване формування рухових навичок, швидкості, гібкості, координації. Ці пристрої отримали назву тренажерів.

Заняття з допомогою тренажерів мають для осіб, що тренуються цілий ряд переваг порівняно з традиційними формами. По способах застосування відрізняють спортивні тренажери, лікувальні та тренажери для оздоровчої мети.

Спортивні тренажери широко використовуються в складній та багатогранній системі підготовки спортсменів. Для кожного виду спорту сьогодні вже створені цілі комплекти спеціальних пристройів, що повинні

цілеспрямовано діяти на окремі м'язи та м'язові групи з метою вдосконалення техніки спортивної та психологічної підготовки.

Відомо, що наявність красивих та зручних ефективних тренажерів та пристройів, музичний супровід занять, комфортабельні умови розтягалень, душові, наявність результатів, що були досягнуті з допомогою фізичних вправ, роблять заняття більш цікавими.

Найважливішими вимогами для тренажерів є їх прийнятна вартість, невеликі габарити та маса, простота у використанні, естетичність, можливість дозування навантаження відповідно до антропометричних та функціональних особливостей осіб, що займаються, наявність ефективних програм занять.

Технічні особливості тренажерів визначаються необхідністю першочергового розвитку окремої рухової якості чи декількох одночасної. По першочерговій дії тренажерні пристройі можна умовно поділити на чотири групи: загальної витриманості, м'язової сили, гібкості, здібності.

Тренажери можуть бути доповнені пристроями для контролю інтенсивності та обсягу виконаної роботи.

Крім стаціонарних тренажерів в процесі тренування використовуються різноманітні експандери, диски, ролери, стрибалки та інший інвентар для якого у приміщенні необхідно передбачати місце. Невід'ємною частиною обладнання тренажерної кімнати є дзеркало завширшки не менш 2,5 метри, що надає можливість слідкувати за соєю постаттю в процесі роботи на тренажерах. Між тренажерами необхідно передбачити вільний простір та доріжки. В приміщенні висотою більш 4 метрів доріжку може замінити тренажер «лабіrint».

Soldatenko.olga@ukr.net