

Тренажерний зал

Тренажерний зал - це ідеальне місце для тих, хто піклується про своє здоров'я і фізичну форму. Підбір необхідних тренажерів задовольняє вимоги не лише любителів, а й професіоналів. Тренажерні зали оснащуються обладнанням, що дозволяє працювати над різними групами м'язів і досягати поставлених цілей. Для того, щоб тренування були не тільки корисні, а ще й приємні - в залі грає енергійна музика, відтворено унікальний мікроклімат, де кожен незалежно від рівня фізичної підготовки та кількості м'язової маси - гарантовано отримує результат.

Специфіка тренування повинна враховувати стан мікроклімату занять , освітлення ,статичну електрику, ~~можливу загазованість,~~ покриття підлоги(коефіцієнт тертя),стан спортивного знаряддя та інвентарю і умови його зберігання.

Санітарно-гігієнічні норми тренажерного залу - комплексу (площа, освітлення, температура, вентиляція, вологість)

Тренажерний зал – це спеціальне приміщення, обладнане для занять різними оздоровчими та силовими фізичними вправами, від пробіжок по біговій доріжці до підняття штанги вагою за центнер. Однак нерідко тренажерним залом абсолютно необгрунтовано іменується будь-яке приміщення, під зав'язку забита спортивними тренажерами. Тренажерний зал повинен бути організований відповідно з певною логікою та структурою. Ключова характеристика для тренажерного залу в плані площі – це показник, скільки квадратних метрів припадає в середньому на один тренажер.

Оптимальна величина – 5-6 квадратних метрів на тренажер.

Кількість спортивних спортивних залів повинна бути із розрахунку площі приміщення 4 м^2 на одну особу. Природне освітлення має бути достатньо інтенсивним, рівномірно розподіленим, не створювати різкої тіні.

Вікна мають бути розташовані не нижче 2м від підлоги, найкраща форма прямокутна. Чим ближче до стелі верхній край вікна, тим краще освітленість приміщення. Вікна не повинні заважати провтрюванню приміщення та власне їх протиранню.

Оцінюючи природне освітлення, зазвичай звертають увагу на:

орієнтацію вікон; на їх розташування; їх кількість; їхню форму; конструкцію віконних рам; чистоту скла; наявність предметів, які перешкоджають проникненню денного світла.

Світовий коефіцієнт (відношення площі вікон до площі підлоги) при природному освітленні – $1/4 - 1/6$;

Штучне освітлення заміряють за допомогою люксметра і перевіряють відповідність нормам. Освітлення в тренажерному залі визначається в горизонтальній а в деяких випадках і у вертикальній площині. Це пов'язано з тим, що для деяких тренувань необхідне освітлення повітряного середовища, в якому переміщується певний тренажер, інвентар або ж власне і сам спортсмен-фізкультурник.

В загальному плані освітленість повинна бути не менше 200 лк;

Та більш-менш відповідним освітленням тренажерного залу є:

300лк горизонтального, 100лк вертикального.

Температурні режими для критих тренажерних залів не мають бути нижче $14\text{ }^\circ\text{C}$. Вони мають близько $+15\text{ }^\circ\text{C}$ в осінньо – зимовий період і на $+3\text{ }^\circ\text{C}$ вище температури зовнішнього повітря у весняно-літній; температура в повітрі повинна бути не нижче $14\text{ }^\circ\text{C}$, а на вулиці не нижче мінус $12\text{ }^\circ\text{C}$;

Обмін повітря в тренажерних залах є дуже важливими! Зали за можливості мають бути оснащені приточно - витяжними установками які мають задовольняти людські потреби в кисні.

Обмін повітря в приміщенні має бути не менше 80 м^3 повітря на годину на одну особу;

Відносна вологість повітря в тренажерних залах (при температурі $+15\text{ }^\circ\text{C}$) повинна складати 35-60%

В спортивних залах необхідно щоденно - проводити вологе прибирання, раз на тиждень – генеральне миття вікон, стін і чистку апаратури. А також за можливості необхідно використовувати метод дезінфекції бактеріцидними

Спортивна споруда

Тренажерні зали можуть бути окремими спорудами або складовою частиною інших споруд і комплексів (навчальні заклади, тренувальні бази, клуби та ін.).

Комплекс основних і допоміжних приміщень розташовується в наступній послідовності: вестибюль з гардеробом - роздягальні чоловічі та жіночі - спортивний зал. Подібне розташування виключає зустрічні потоки спортсменів, фізкультурників в спортивній формі і без неї. Для глядачів передбаченні проходи, буфети, фойє, ізольовані від приміщень спортсменів.

Загальні гігієнічні вимоги до спортивних(тренажерних) залів

Існують певні норми для спортивних засобів, які дозволяють забезпечити найбільш ефективно навчально-тренувальний процес і підтримання повного фізико-хімічного стану повітря. Ці данні наведені в спеціальних нормативних документах.

Стіни тренажерних залів повинні бути:

- рівними;
- без виступів;
- стійкими до ударів;
- витримувати кріплення спортивного знаряддя;
- підлога спортивних залів має бути
- без вибоїн і виступів;
- рівна;
- міцна;
- неслизька;
- безшумна;
- такою, щоб легко милась.

Стеля спортивного залу має бути:

- такою, щоб витримувала вагу підвісного спортивного знаряддя;
- такою, щоб забезпечувала тепло і звукоізоляцію.

Відвідувачі тренажерного залу зобов'язані:

1. Представити довідку від лікаря (дерматолог);
2. Представити медичну довідку, встановленої форми, для відвідування тренажерного залу, згідно попередньої консультації з тренером;
3. Використовувати власний змінний спортивний одяг та взуття, що не залишає слідів на підлозі ~~— для відвідування залу аеробіки та тренажерів~~. При проведенні тренувань дотримуватись правил використання знаряддя та техніки безпеки;
4. Дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки та норм етики;

Забороняється:

- Приносити з собою спиртні напої та продукти харчування;
- Палити та вживати спиртні напої;
- Відвідувати Фітнес центр у нетверезому стані;
- Перебувати в тренажерному залі без спортивного одягу та взуття (кросівки);
- Розпочинати заняття у разі поганого самопочуття. У випадку погіршення самопочуття припинити заняття, про що потрібно повідомити тренера.

Гігієна обладнання (тренажерів, снарядів, інвентарю)

Тренажери — це пристрої або пристосування, за допомогою котрих у процесі гравітаційного тренування моделюються ті або інші умови майбутньої реальної діяльності учнів (наприклад, змагальні умови виконання спортивних вправ). Вони дозволяють спрямовано перетворювати енергію зовнішнього середовища таким чином, щоб вона набувала необхідної для утилізації організмом корисної форми.

Набір знаряддя і інвентарю для проведення тренувань визначається чинним табелем спортивного інвентарю і чинними нормами.

Обладнання і інвентар повинні бути міцними, легкими, взаємозамінними, ремонтпридатними.

Закладні елементи для монтажу обладнання встановлюються у відповідності з схемами їх розміщення в залах і монтуються на рівні поверхні підлоги (покриття і стін). Вони в неробочому стані і в процесі експлуатації не повинні

Розташування не безпечно для спортсменів і глядачів (тренажери) та нестандартного обладнання як – от: троси; підвісний спортстенів і турні, підвищенні канати, жердини, відкидні нахилені гімнастичні стінки і т.д, і т. п. в зали залежить від багатьох умов і обставин – розмірів залу можливості встановлення закріплення того чи іншого знаряддя та ін.. Важливо враховувати головну вимогу: знаряддя повинно бути розташоване так, щоб не було перешкод при його використанні.

Для попередження травматизму під час самостійних занять, треба щоб керівники: учителі фізичної культури, тренери, фітнес інструктори тощо.,- давали чіткі вказівки щодо виконання вправ на стандартному та нестандартному обладнанні і проводили на ньому практичні заняття .

Характеристика спортивного обладнання

Тренажери відомі з давніх часів. Вони займали значне місце в спеціальних системах тренування гладіаторів, військової підготовки в грецьких державах, особливо в Спарті. В середину віку тренажери застосовувались в корегуючій гімнастиці, а в XIX ст. – в механотерапії – одному з видів лікувальної фізичної культури, де спеціальні апарати давали можливість більш точно дозувати вправи.

Необхідно диференціювати тренажери для оздоровчих цілей, спортивні тренажери і апарати механотерапії. Вони суттєво відрізняються один від одного, як за конструкцією, так і за методикою використання.

В спортивній практиці тренажери і спеціальні пристосування, які отримали назву нетрадиційні, засоби використовуються з метою вдосконалення тренувального процесу, зростання рівня фізичних якостей, досягнення рекордних спортивних результатів., для веслування або їзди на велосипеді).

На відміну від спортивних тренажерів апарати механотерапії призначені для поглиблення, уточнення дії вправи, а також для локалізації наміченої дії на організм. Існують різні модифікації апаратів: опору для гімнастики із само обтяженням, для руху з маятниками різної довжини, для пасивних рухів, коливальних та ін. Всі ці апарати впливають на організм диференційовано і дозволяють здійснювати суттєву допомогу хворим, в першу чергу, особам з порушенням опорно – рухового апарату

На сьогоднішній день є та створюються конструкції і пристосування різного рівня складності, які значно збільшують ефективність фізичних вправ. Були використані найновіші досягнення науки в галузі електроніки і механіки, які дозволили задавати певний руховий акт контролювати і коригувати ступінь м'язових зусиль, кількість повторів і темп, імітувати прикладні рухи(наприклад, веслування або їзду на велосипеді).

Гігієнічні характеристики одягу та взуття фізкультурників та спортсменів

1. Вимоги до одягу

До повсякденного побутового та спортивного одягу ставляться такі гігієнічні вимоги:

- Забезпечувати оптимальний підодяговий мікроклімат і сприяти установленню теплового комфорту людини.
- Не утруднювати дихання, кровообіг і рухи людини, не зміщувати і не стискувати внутрішні органи та частини опорно-рухового апарату.
- Бути достатньо міцним, легко чиститися від зовнішніх і внутрішніх забруднень.
- Не містити токсичних домішок, що виділяються в навколишнє середовище, не мати фізичних і хімічних властивостей, які несприятливо впливають на шкіру і людський організм у цілому.
- Мати порівняно невелику масу (до 8—10 % маси тіла людини).

Важливим показником якості та гігієнічних властивостей одягу є підодяговий мікроклімат. За температури навколишнього середовища 18—22 °С рекомендуються такі його параметри: температура підодягового повітря 32,5—34,5 °С, відносна вологість 55—60%, концентрація діоксиду вуглецю — до 1—1,5 %.

2. Вимоги до взуття

Основним функціональним призначенням численних різновидів побутового і спеціального взуття є захист ніг від механічних пошкоджень, охолодження або перегрівання, забруднення,

Взуття фізкультурників та спортсменів має відповідати таким загальним гігієнічним вимогам:

- Мати малу теплопровідність, забезпечувати оптимальний мікроклімат взуттєвого простору та його добру вентиляцію.
- Бути зручним у користуванні, не порушувати кровопостачання, ріст і формування кістково-м'язових елементів ступні, не утруднювати рухів під час ходьби, занять фізичною культурою і під час виконання трудових операцій.
- Забезпечувати захист ступні від несприятливих фізичних, хімічних і біологічних впливів.
- Не виділяти у внутрішньовзуттєвий простір хімічних речовин у концентраціях, здатних у реальних умовах експлуатації мати несприятливий вплив (шкіроподразливий, резорбтивний, алергічний та ін.) на шкіру ступні і організм у цілому.
- Відповідати віковим, статевим та іншим фізіологічним особливостям організму.
- Легко чиститися і висушуватися, тривалий час зберігати вихідні форму та гігієнічні властивості.

Гігієнічні властивості взуття залежать від матеріалу, з якого воно виготовлене, відповідності розмірів конфігурації ступні, конструктивних особливостей та експлуатаційних якостей.

Режим тренування>> гігієна харчування

Відновлення психічне та фізичне

Висновок

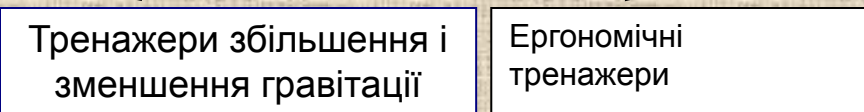
Різноманітність тренажерів і пристосувань, методики і умови занять дозволяють здійснювати вибіркoву, цілеспрямовану дію на організм людини, ефективно і швидко відновлювати діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Завдяки заняттям на тренажерах виховуються такі рухові якості , як-от сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність; досягається всебічна фізична підготовленість – можливість вибіркової дії на окремі групи м'язів ,забезпечується їх локальний розвиток, тобто формується в разі необхідності пропорційність розвитку тіла людини, притому що в більш короткі терміни, ніж за традиційних формах фізкультурних занять.

Тренажери класифікуються: *за призначенням* (пристрої, застосовувані для розвитку певних рухових здібностей; технічні засоби, використовувані для розвитку рухових якостей — силових можливостей окремих м'язових груп; пристрої, призначені для управління процесом формування спеціальних рухових навичок); *за спрямованістю* (на опанування геометрії рухів, біокінематичної або біодинамічної структури рухів); *за областю моделювання* з використанням механічних чинників (різних умов гравітаційних взаємодій тіла людини), інформаційних чинників (логічних схем); *за характером інформаційного обміну* (з дублюванням зворотного зв'язку, без дублювання зворотного зв'язку, з використанням звукових, слухових та інших каналів зв'язку).

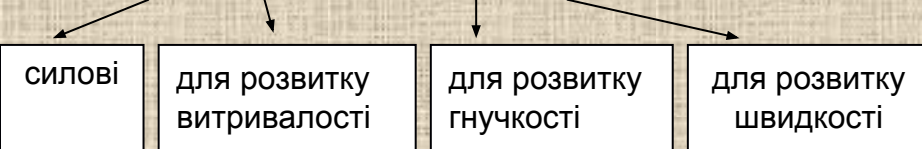
Класифікація тренажерів

По призначенню:

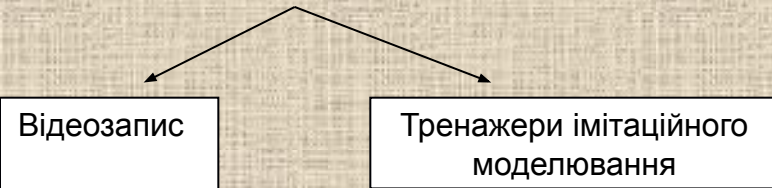
1. Для удосконалення технічної майстерності:



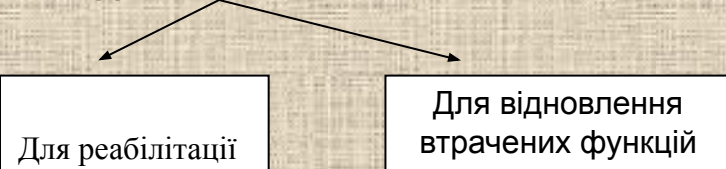
2. Для розвитку рухових якостей:



4. Для тактичної підготовки:

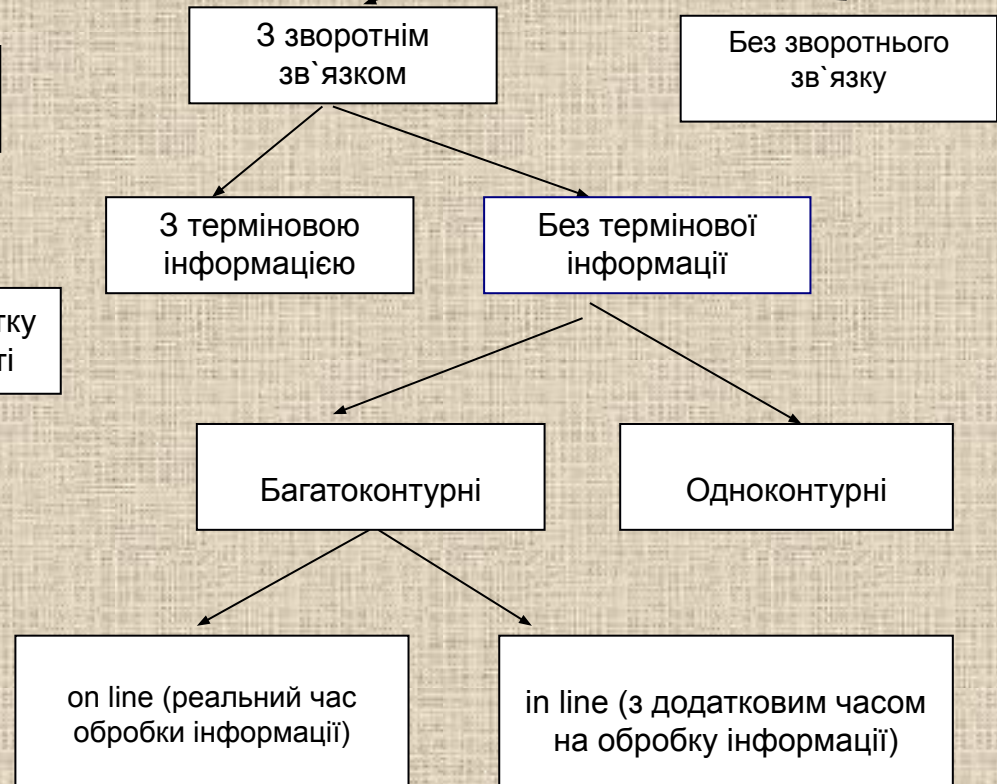


5. Відновлювальні:



6. Оздоровчі

За структурою:



Мал. 2. Сучасна класифікація тренажерів.

Тренажерний зал – це дуже цінна, особливо в наш час, функціональна структура, де раціонально втілюється ідея гармонійного розвитку людини.

Водночас необхідно також враховувати рівень загальної культури спортсмена (адаптанта) і рівень його професійної майстерності.

Приміщення в яких проходять тренування і оздоровчі заняття мають відповідати таким санітарно-гігієнічним вимогам:

- температура в повітрі повинна бути не нижче 14 С, а на вулиці не нижче мінус 12 С;
- обмін повітря в приміщенні – не менше 80 м³ повітря на годину на одну особу;
- кількість спортсменів в залі – із розрахунку площі приміщення 4м² на одну особу;
- освітленість – не менше 200 лк;
- світловий коефіцієнт (відношення площі вікон до площі підлоги) при природному освітленні – 1/4 – 1/6;
- стіни і стеля повинні бути стійкими до удару м'яча;
- Роздягальні – не менше 0,4 – 0,5 м² на одну особу;

В залі, на майданчику, де проходять тренування не повинно бути зайвих предметів особливо таких через, які людина з обмеженими фізичними можливостями може отримати травму. Підлога не повинна мати виступів порогів або пошкоджень.

При роботі з тими, хто має тяжкі форми ДЦП, за яких хворий перебуває у вимушеному стані, часто лежить, необхідно мати м'яке покриття підлоги: мати та ін.

Особенности эксплуатации споруд для физических вправ

Тренажерні кімнати і комплекси

Одним із шляхів укріплення здоров'я, компенсації браку рухливої діяльності з найменшими витратами часу стала інтенсифікація фізкультурно – оздоровчих знят за рахунок запровадження технічних засобів і пристроїв, за допомогою яких досягається цілісне формування рухових навичок, витривалості, швидкості, гнучкості, координації. Ці прилади для тренування отримали відповідну їм назву *тренажерів*. А об'єкти їх розміщення та власне і самого тренування є ФОКи а також спортивно – тренажерні комплекси відповідно

Використання допоміжних засобів в спортивній практиці і в лікувальній фізкультурі сприяло розробці тренажерів, призначених для оздоровлення.

Важливими вимогами до тренажерів є: доступна вартість, невеликі габарити і маса, простота в користуванні, естетичність, можливість дозувати навантаження відповідно до антропометричних і функціональних особливостей, тих хто займається фізичними вправами.

Нині промисловістю налагоджено випуск деяких тренажерів якими оснащуються тренажерні кімнати і спеціально відведені площі в ФОКах, а також в спортивно-тренажерних комплексах відповідно. В останні роки для дітей з фізичними вадами у фізкультурно-спорудах та спеціалізованих школах атестацію отримали тренажери: тренажери для метання, підвісні м'ячі, пружинні пристрої, блочні пристрої для полегшення зусиль у підтягуванні і при загинанні рук при упорі лежачи, розбірні гантелі тощо

Під час організації занять на тренажерах необхідно враховувати основні вимоги гігієни, які забезпечують оптимальні умови для нормального функціонування організму; дотримуватися заходів безпеки, попередження травматизму і розвитку перенапруги функціональних систем.