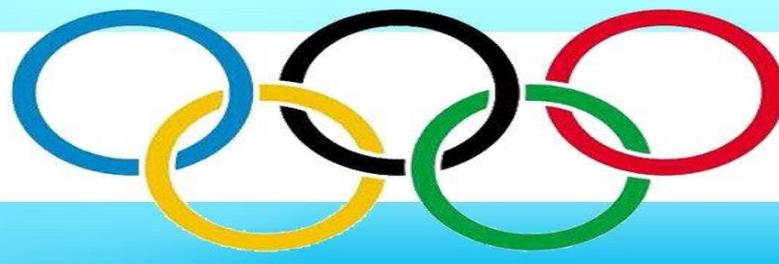




*Ты занимаешься в спортивном зале
или только планируешь это
сделать?*



«Быстрее, выше, сильнее!»



Тогда тебе просто необходимо знать, что...

- при не соблюдении в зале температурного режима происходит чрезмерное потоотделение, которое вызывает излишние энергетические траты организма на поддержание нормальной температуры тела;
- при недостаточном воздухообмене развивается гипоксия, что негативно сказывается на функционировании кардиореспираторной системы;
- нехватка освещения в спортивном зале приводит к повышению уровня травматизма.



Снижается оздоровительный эффект от занятий



Чтобы занятия физическими упражнениями оказывали оздоровительное воздействие на организм тебе нужно учитывать, что...

ОСВЕЩЕНИЕ

Помещения, в которых проводятся занятия по физической культуре и спорту, должны быть обеспечены достаточным количеством естественного и искусственного света, равномерно распределенным по всей площади помещения и не создающим резких теней.



С уменьшением освещенности у спортсменов снижается зрительная ориентировка пространства и находящегося в нем спортивного оборудования, устойчивость ясного видения и скорость различения мяча, снарядов, что отрицательно сказывается на выполнении отдельных упражнений.



ОСВЕЩЕНИЕ

Нормы освещенности для проведения занятий с люминесцентными лампами – 200 лк, а для проведения соревнований – 500 лк; для ламп накаливания нормы составляют соответственно 100 и 250 лк.

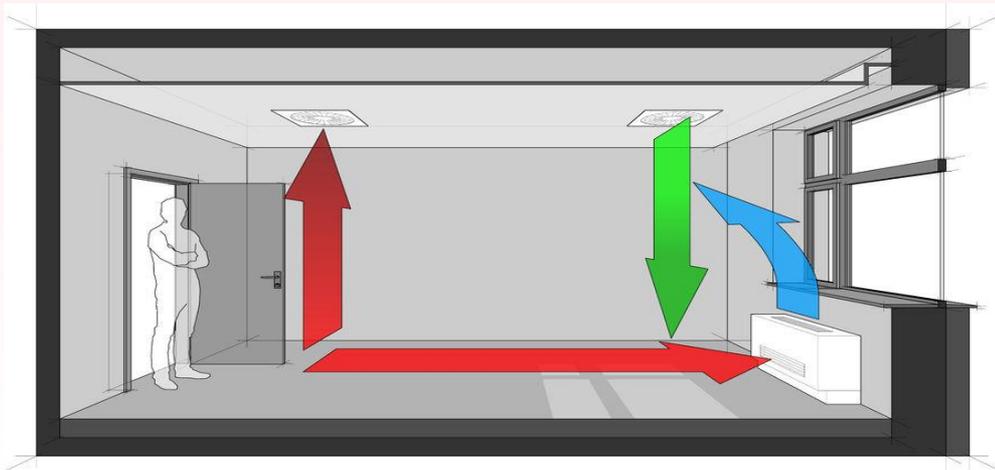


Чтобы занятия физическими упражнениями оказывали оздоровительное воздействие на организм тебе нужно учитывать, что...

ВЕНТИЛЯЦИЯ

В связи с физической работой у занимающихся может наблюдаться избыток тепла, влаги, испарений с поверхности кожи, что сказывается на ухудшении теплового обмена, общего самочувствия и понижении работоспособности.

Чистота воздуха важна и в эпидемиологическом отношении.



ВЕНТИЛЯЦИЯ

ЕСТЕСТВЕННАЯ

Осуществляется посредством проветривания через окна, форточки, фрамуги откидывающиеся под углом 45° внутрь помещения. Таким образом, холодный воздух поступает сначала под потолок, несколько согревается и исключает резкое воздействие холодных потоков на находящиеся в помещении разгоряченных спортсменов. В спортивных залах проветривать необходимо в перерывах и после занятий.

ИСКУССТВЕННАЯ

Может быть приточной, вытяжной и приточно-вытяжной на принудительной тяге. Последний вариант считается оптимальным для спортивных сооружений закрытого типа. При этом приток воздуха должен преобладать над вытяжкой.



Чтобы занятия физическими упражнениями оказывали оздоровительное воздействие на организм тебе нужно учитывать, что...

ОТОПЛЕНИЕ

Создает (вместе с вентиляцией и освещением) благоприятный для занимающихся микроклимат, а значит, оптимальные условия для работоспособности. Отопительные приборы должны быть травмобезопасными, поэтому их располагают под окнами, в углублениях и закрывают решетками. Температура поверхности батареи не должна превышать 75-80°С. При недостаточном отоплении в здании появляется сырость, которая способствует развитию патогенной среды, оказывающей вредоносное влияние на здоровье человека: увеличивается отдача тепла, повышается вероятность возникновения простудных заболеваний (ревматизм, туберкулез).

Показатели микроклимата должны соответствовать следующим требованиям:

- ❖ температура воздуха — в диапазоне +18–20 °С;
- ❖ относительная влажность воздуха — в пределах 30–60 %;
- ❖ скорость движения воздуха — в пределах 0,1–0,2 м/с;
- ❖ содержание CO₂ — не более 0,1 %;
- ❖ кратность воздухообмена — полуторакратная в один час.



Как часто нужно делать влажную уборку в зале?

Для соблюдения всех санитарно-гигиенических требований необходимо поддерживать в чистоте спортивные залы и оборудование, для этого необходимо несколько раз в день и после окончания работы проводить влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.



Требования к одежде:

1. Возможность ткани испарять влагу, т.е. она должна быть гигроскопичной.
2. Теплопроводность ткани зависит от её пористости, структуры, вида волокон и способа их переплетения.
3. Воздухопроницаемость, обеспечивает хорошую вентиляцию пододежного пространства; при отсутствии необходимой вентиляции у спортсмена ухудшается самочувствие и снижается выносливость.
4. Антибактериальная защита ткани необходима, так как у человека при занятиях двигательной активностью повышается потоотделение, а специальная пропитка ткани убивает бактерии и исключает образование неприятного запаха.



НОСКИ
ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ
И ШЕРСТЯНЫЕ



ТРУСЫ



МАЙКА-ФУТБОЛКА



КОСТЮМ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ТРИКОТАЖНЫЙ



КОСТЮМ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
С НАЧЕСОМ



ШАПОЧКА ЛЕТНЯЯ И ТЕПЛАЯ



ВАРЕЖКИ



КЕДЫ
НА 1—2 РАЗМЕРА БОЛЬШЕ
ОБЫЧНОЙ ОБУВИ



ВЕТРОЗАЩИТНАЯ
КУРТКА

Гигиенические требования к обуви

Обувь должна рационально сочетать гигиенические, эксплуатационные свойства с физиологическими функциями нижних конечностей человека и удобством для стопы.

Гигиенические характеристики обуви:

- масса;
- гибкость;
- амортизационные свойства подошвы;
- форма и внутренние размеры изделия;
- скорость приформовывания к стопе;
- теплоизоляционные свойства.

Для снижения травматизма при занятиях в спортивном зале необходимо:

- ✓ пройти инструктаж по вопросам безопасности на занятиях по физической культуре;
- ✓ перед использованием спортивного инвентаря и оборудования убедиться в его исправности.



Нужно ли принимать душ после тренировки?



Конечно нужно!

Во время интенсивных занятий обменные процессы ускоряются, а шлаки и токсины выделяются на поверхность вместе с потом. И если не принять душ после тренировки, то пот высохнет и закупорит поры. А болезнетворные бактерии приступят к своей вредоносной деятельности.



Таким образом, для того чтобы занятия физкультурой приносили максимальный оздоровительный эффект, они должны проводиться с соблюдением всех гигиенических требований.

