

Лабораторне заняття № 1. Організаційні правила.

План:

1. Основні вимоги до форми одягу.
2. Ознайомлення з місцем проведення занять.
3. Нормативні акти щодо техніки безпеки на заняттях. Основні правила техніки безпеки на заняттях. Правила фізичного комфорту
4. Обладнання залу для тренувальних занять з бодібілдингу та пауерліфтингу.

Бодібілдинг та пауерліфтинг — це види спорту, які не тільки сприяють фізичному розвитку, але й вимагають дотримання певних норм безпеки та комфорту. Ця доповідь охопить основні вимоги до форми одягу, ознайомлення з місцем проведення занять, нормативні акти щодо техніки безпеки, правила безпеки, а також належне обладнання залу.

1. Основні вимоги до форми одягу

1.1. Зручність і функціональність

Форма одягу повинна забезпечувати максимальну зручність. Це особливо важливо в бодібілдингу та пауерліфтингу, де рухи можуть бути інтенсивними та різноманітними. Тканини, з яких виготовляється одяг, мають бути еластичними, щоб не сковувати рухи. Наприклад, популярними матеріалами є лайкра, поліестер та мікрофібра, які відрізняються стійкістю до розтягування та зносу.

1.2. Вологовідведення

Оскільки тренування часто супроводжуються інтенсивним потовиділенням, вибір одягу, що відводить вологу, є критично важливим. Технології, такі як Dri-FIT або Climalite, допомагають підтримувати шкіру сухою, що знижує ризик перегріву та покращує загальний комфорт під час занять.

1.3. Захист і підтримка

Спеціалізовані елементи, такі як пояси для важкої атлетики, рукавички та захисні щитки, грають важливу роль у запобіганні травм. Наприклад, пояс для важкої атлетики підтримує спину під час виконання станової тяги, зменшуючи навантаження на хребет.

1.4. Дотримання правил стилю

Хоча стиль може варіюватися, важливо, щоб одяг залишався практичним. Спортсмени часто обирають яскраві кольори або унікальні дизайни, але одяг не повинен бути занадто об'ємним, щоб не заважати виконанню вправ.

2. Ознайомлення з місцем проведення занять

2.1. Визначення простору

Перед початком занять важливо ознайомитися з розташуванням обладнання. Знати, де знаходяться гантелі, штанги, тренажери, допоможе уникнути травм під час тренувань. Рекомендується провести огляд залу, щоб визначити оптимальні маршрути руху.

2.2. Безпечні шляхи та евакуація

Важливо знати, які виходи є в залі та чи вони не заблоковані. У разі надзвичайної ситуації знання маршрутів евакуації може зберегти життя. Рекомендується проводити навчання для спортсменів щодо правильних дій у разі надзвичайних ситуацій.

2.3. Організація простору

Розміщення обладнання має бути організованим, щоб забезпечити достатній простір для виконання вправ. Між різними зонами тренувань має бути мінімум два метри відстані для безпечного пересування. Слідкуйте за тим, щоб не було зайвих предметів на підлозі, які можуть стати причиною травми.

3. Нормативні акти щодо техніки безпеки на заняттях

3.1. Державні стандарти

В Україні існують державні стандарти, які регулюють умови проведення спортивних занять. Ці норми визначають вимоги до освітлення, вентиляції, підлоги, обладнання та безпеки. Вони створені для забезпечення комфортних і безпечних умов для тренувань.

3.2. Відповідальність тренерів

Тренери зобов'язані дотримуватися цих стандартів. Вони повинні пройти спеціальне навчання та отримати сертифікацію, щоб навчати спортсменів безпечним методам тренування. Важливо, щоб тренер розумів, як правильно оцінювати ризики і запобігати травмам.

4. Основні правила техніки безпеки на заняттях

4.1. Розминка

Розминка є обов'язковим етапом перед кожним тренуванням. Вона допомагає підготувати м'язи до навантажень, збільшує кровообіг і зменшує ризик травм. Рекомендується проводити 10–15 хвилин на легкі кардіо вправи, такі як біг на місці або скакалка, після чого переходити до статичних розтяжок.

4.2. Контроль ваги

Контроль ваги є критично важливим. Спортсменам слід обирати вагу, яка дозволяє виконувати вправи без перевантаження. Як правило, це означає, що останні повторення у підході мають бути важкими, але виконуваними з правильною технікою.

4.3. Партнери для підстрахування

При виконанні важких вправ, таких як присідання чи станова тяга, важливо мати партнера, який може підстрахувати. Це значно зменшує ризик травм у разі, якщо атлет не впорається з вагою.

4.4. Правильна техніка виконання

Завжди дотримуйтеся правильної техніки виконання вправ. Кожен спортсмен повинен бути обізнаний з основними принципами техніки, які включають правильне положення тіла, рухи і дихання. Рекомендується використовувати дзеркала для самоконтролю.

5. Правила фізичного комфорту

5.1. Температура в залі

Температура в тренувальному залі має бути комфортною для тренувань. Рекомендована температура варіюється від 18 до 22 градусів за Цельсієм. Надмірна спека або холод можуть негативно вплинути на результати тренувань.

5.2. Гідратація

Гідратація є критично важливою. Спортсменам рекомендується вживати воду перед, під час і після занять. Втрата навіть 2% рідини може вплинути на продуктивність, тому важливо мати під рукою пляшку з водою.

5.3. Відпочинок

Достатній відпочинок між підходами та тренуваннями є важливим для відновлення м'язів. Рекомендується виконувати вправи з перервами, щоб дати можливість організму відновитися. Спортсменам слід враховувати свої індивідуальні потреби у відновленні.

6. Обладнання залу для тренувальних занять з бодібілдінгу та пауерліфтингу

6.1. Кардіотренажери

Кардіотренажери, такі як бігові доріжки, велотренажери та еліптичні тренажери, використовуються для розминки та покращення витривалості. Це

важливо, оскільки хороша витривалість дозволяє виконувати важкі силові тренування більш ефективно.

6.2. Силове обладнання

Гантелі, штанги та тренажери — це основне обладнання для розвитку м'язів. Гантелі можуть бути регульованими, що дозволяє варіювати навантаження. Штанги і тренажери, як правило, мають додаткові механізми безпеки.

6.3. Спеціалізоване обладнання

Сюди входять тренажери для виконання специфічних вправ, таких як станова тяга, жим штанги та присідання. Ці тренажери допомагають акцентувати увагу на певних групах м'язів і дозволяють безпечно працювати з великою вагою.

6.4. М'яке покриття

Наявність м'якого покриття на підлозі залу допомагає запобігти травмам, особливо при падіннях або ковзаннях.