

Тема: СПОРТИВНІ СПОРУДИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ. СПОРТИВНІ ЗАЛИ

Мета: сформувати теоретичні знання про спортивні споруди навчальних закладів; про вимоги до шкільних спортивних залів; пришкільних спортивних майданчиків; про основні гігієнічні вимоги до спортивних залів.

Спортивні споруди навчальних закладів

Спортивні споруди навчальних закладів утворюють комплекси, що складаються: 1) із залів (у школах, ПТУ – універсальних, у вузах – універсальних, і спеціалізованих); 2) із відкритих площинних споруд (у кожному навчальному закладі); 3) із басейнів, які або входять до складу навчального закладу або використовуються групою навчальних закладів. У переважної більшості навчальних закладів своїх басейнів немає.

Спортивні споруди навчальних закладів відіграють істотну роль в загальній системі фізкультурно-спортивних споруд країни. У деяких населених місцях або невеликих районах міст вони – єдині споруди для фізкультурно-спортивної діяльності населення. Значення спортивних споруд навчальних закладів визначається їх часткою у загальній кількості фізкультурно-спортивних споруд населеного пункту. Спортивні зали навчальних закладів складають близько 70% спортивних залів країни, велика частина площинних спортивних майданчиків належить також навчальним закладам. Спортивні споруди вузів часто стають основними у місті.

Типи спортивних залів

Спортивний зал – це будова, обладнана належним чином і призначена для навчально-спортивної роботи та змагань з одного або декількох видів спорту.

Спортивним залом вважається приміщення із створеним навчально-методичним середовищем, оснащене спортивним обладнанням та інвентарем, загальною площею не менше як 162 м² (розміром 9х18 м). У загальноосвітніх навчальних закладах можуть створюватись такі типи спортивних залів: *гімнастичний, ігровий, комбінований*.

Існують спеціалізовані та універсальні спортивні зали. Ці терміни умовні і потребують уточнення. Чим вище спортивна кваліфікація тих хто займається, тим вище ступінь спеціалізації і якості споруди.

Спеціалізовані зали призначені для конкретного виду рухової діяльності. У таких залах використовується стаціонарне обладнання, спеціальне покриття і розмітка, що характерні для певного виду спорту.

Універсальні зали призначені для одночасних або поперемінних занять декількома видами спорту. Головною вимогою до обладнання в таких залах є його мобільність і багатофункціональність. Обладнання повинно легко трансформуватися, переміщуватися по залу, зберігатися у складеному вигляді в спеціально відведеному місці.

Розміщення обладнання повинно проводитися з урахуванням особливостей навчального процесу чи змагань, а також кваліфікації і віку учнів чи спортсменів. Спортивне обладнання не можна кріпити до підвісних стель.

У критих спортивних спорудах шляхи пересування, учнів (у спортивному одязі) із роздягальні до місць занять не повинні перетинатися зі шляхами пересування глядачів. Роздягальні в спортивних залах, повинні сполучатися із залом безпосередньо через коридор або по сходах, що призначені тільки для сполучення між ними.

Роздягальні при залах для спортивних ігор, легкої атлетики, спортивно-демонстраційних і спортивно-видовищних залах можуть не мати безпосереднього сполучення із залом (при умові якщо шляхи учнів не перетинаються зі шляхами глядачів).

Шкільні спортивні зали

Шкільні спортивні зали відносяться до розряду універсальних. Вони розраховані на проведення практичних занять різноманітних за змістом та формою організації навчання. Завданням функціонування спортивного залу є створення передумов для організації індивідуального та диференційованого навчання; реалізації практично дійової і творчої складових змісту навчання та тренування; забезпечення поглибленого та профільного навчання; організації роботи спортивних гуртків та секцій; індивідуальної підготовки вчителя до занять, підвищення його науково-методичного та практичного рівня.

Тобто спортзали ЗОШ виконують функцію ігрового майданчика, арени для змагань і використовуються в якості приміщення для здачі нормативів та проведення занять зі спортивних секцій.

Тому все спортивне спорядження і обладнання повинно легко встановлюватися згідно з метою і завданням конкретного заняття, щоб

Його легко можна було зняти і трансформувати для наступного заняття. Забезпечення шкільних спортивних залів необхідним обладнанням дозволяє вирішити одну із основних задач сучасного фізичного виховання – задачу підвищення ефективності і щільності уроків фізичної культури.

В кожній школі обов'язково повинна бути кладова для зберігання інвентарю і кабінет фізичного виховання.

Обладнання залу повинно враховувати поло-вікові особливості школярів, бути справним. Виключається захаращеність залу зайвим обладнанням, що збільшує травмо – небезпечність занять.

Згідно норм проектування для проведення уроків фізкультури передбачають універсальні зали розміром 24 x 12 м з висотою 6 м; і 30x15 м з висотою 8 м і пропускною спроможністю в зміну 25 і 40 чоловік відповідно. Кількість місць у спортивному залі під час проведення занять повинно встановлюватися із розрахунку 2,8 м² на одного учня. Заповнення залу більше встановленої норми забороняється.

Шкільні спортивні зали обладнують у відповідності з завданням заняття. Робиться це за короткий проміжок часу, переважно силами учнів. У шкільних спортивних залах повинні бути створені умови для заняття гімнастикою, легкою атлетикою, рухливими і спортивними іграми.

У приміщенні основних спортивних споруд на видному місці повинен бути вивішений план евакуації на випадок пожежі або стихійного лиха. У даному плані має бути передбачено порятунок дітей з території всіх приміщень та місць проведення занять з фізичного виховання, в тому числі з усіх допоміжних приміщень. У спортивному залі повинно бути не менше двох дверей, одна з яких повинна виходити на вулицю. Двері евакуаційних виходів у спортивних залах допускається замикати тільки зсередини за допомогою запорів, засувок або гачків, які легко відкриваються. Категорично забороняється забивати наглухо або захаращувати двері запасних виходів із спортивного залу.

Вимоги до шкільних спортивних залів

Стіни спортивних залів повинні витримувати вагу закріпленого на них навчального і спортивного обладнання. На внутрішній поверхні стін залів на висоті 2-2,5 м від підлоги не повинно бути виступів. Ширина дверей не менше 1,5-2 м.

Освітлення спортивних залів. Розрізняють природне та штучне.

Пряме природне освітлення забезпечують вікна, розташовані вздовж довгих стін зали. Для захисту від прямого впливу сонячного проміння за 10-12 м від вікон висаджують зелені насадження. Із зовнішньої сторони вікон встановлюються спеціальні сонце захисні козирки, а із внутрішньої закривають шторами.

Штучне – електричне освітлення яке розподіляють на робоче і аварійне. Штучне освітлення забезпечують лампи накаливання та люмінесцентні лампи. Люмінесцентні більш економніші, у спортивних залах використовуються лампи білого світла.

У спортивних залах освітлення може бути боковим, верхнім, або можуть застосовувати у комбінації верхнього і бокового освітлення. Воно повинно бути рівномірним по всій поверхні залу, не створювати відблисків, тобто забезпечувати оптимальну роботу органів зору школярів. Віконні стекла, лампи необхідно відгородити сітками або решітками для безпеки учнів.

Для покриття *підлоги спортивних залів* переважно використовується дерев'яне покриття, яке повинно бути твердим, але при цьому пружним, травмобезпечним, витримувати динамічні навантаження, мати зону безпеки не менше 2 метрів від краю майданчика до найближчої стіни, тобто зону вільну від будь яких предметів, мати чітку розмітку, контрастну з кольором підлоги, шириною не менше 5 сантиметрів.

У роздягальнях, гардеробах, масажних кімнатах, коридорах рекомендовано використовувати лінолеум, який володіє гарними теплоізоляційними якостями.

Допускається застосування лінолеуму і в спортивних залах. У приміщеннях, що вимагають гарної гідроізоляції (душових, туалетів) підлога покривається керамічною плиткою.

Нагрівання спортивних залів. Температура повітря у спортивних залах повинна бути 15-17⁰С, роздягальні – 19-23 градуси, душових – 25. відносна вологість приблизно 40-60%. Нагрівальні прилади в залі розташовуються за щитами і не повинні виступати за площину стіни, або ж знаходитись на висоті 2 м від підлоги.

Вентиляція. Система вентиляції забезпечує надходження в приміщення потрібної кількості чистого повітря і видалення повітря,

забрудненого продуктами життєдіяльності. При поганій вентиляції в спортивних спорудах погіршуються фізичні і хімічні властивості повітря, підвищується запиленість, збільшується кількість мікробів у повітрі.

Вентиляція повинна бути присутня обох видів: природня й штучна. Природній спосіб – це провітрювання залу. Штучна вентиляція – це така система, при якій переміщення повітря проходить за рахунок механічних джерел різної потужності вентиляторів. У душових приміщеннях тільки витяжна вентиляція. На сьогодні використовують сучасну систему вентилявання – кондиціонування.

Вентиляційні отвори у спортивних спорудах розміщуються у верхній частині споруди та забезпечують розподіл свіжого повітря по всьому периметру. Випуск потокового повітря розташовують не нижче 2,5 м від підлоги.

Вентиляція важлива як фактор, що забезпечує певні параметри мікроклімату в залі, від яких залежить працездатність осіб які займаються за рахунок комфортності теплообміну. Отоплення, як і вентиляція, впливає на терморегуляцію людини та її здатність до м'язової діяльності.

Фарбування стін. Раціональне кольорове оформлення спортивних об'єктів має велике психологічне (і профілактичне щодо травматизму) значення, яке повинно викликати почуття естетичного задоволення, покращувати нервово-психічний стан спортсмена і підвищувати його працездатність. У кольоровому оформленні спортивних споруд ураховуються їх призначення, вид спорту, розміри і форма споруди, просторова орієнтація, клімат, оптимальність кольорового контрасту між спортивними предметами і полом. Для стін рекомендуються світлі тони: кремовий, персиковий, світло-рожевий, кораловий, морських хвиль, небесно-блакитний та ін. Потрібно уникати коричневого (пригнічує), яскраво-червоного (збуджує), чорного. Існують певні вимоги до використання кольорів із сигнальною метою: сигнальним червоним фарбують протипожежний інвентар і заборонні написи, інформаційне табло повинно бути пофарбоване в синій (колір інформації) на білому фоні, для виділення предметів застосовують помаранчевий (баскетбольне кільце), для розмітки – сигнальний білий.

Для стін спортивних залів обирають фарби чи лаки м'яких відтінків із матовою поверхнею (не дають відблисків), фарбують стіни на висоту не менш як 1,8 м (це полегшує вологе прибирання).

Отже, бажано запобігати однотонності під час фарбування спортивних залів, а застосовувати будь яку кольорову розбивку. Яскравими кольорами слід розфарбовувати ті предмети до яких потрібно привернути увагу (щити для метань у ціль, лінії майданчиків та ін.).

Перехідні приміщення, вестибюль, прохід в нього, ті місця де учні затримуються не надовго, можуть бути розфарбовані у яскраві, радужні тони. В залежності від спеціалізації спортивних приміщень, віддають перевагу певним кольорам.

Вимоги до пришкільних спортивних майданчиків

Сучасний спортивний майданчик – це сукупність цілого комплексу робіт, спеціальних покриттів і необхідного для заняття різними видами спорту обладнання.

Основний принцип розміщення майданчиків на ділянці – об'єднання їх у блоки, які дозволяють універсально використовувати майданчики для різних видів фізкультурно-спортивної активності.

Майданчики для занять гімнастикою розміщуються окремо, так як їх обладнання стаціонарне і взимку їх використовувати не можна.

Площинні споруди шкіл можна успішно поєднувати з фізкультурно-спортивними майданчиками мікрорайону, створюючи єдиний комплекс. Такий комплекс може бути розташований і не на пришкільній ділянці, але не далі 300м від допоміжних приміщень.

Пришкільна фізкультурно-спортивна зона повинна бути розміщена на відстані не менш як 10 м від навчальних корпусів, але не з боку вікон приміщень для початкових класів та дошкільних груп. Спортивна зона пришкільної ділянки повинна мати огорожу по периметр у заввишки 0,5-0,8 м з метою безпеки. Дозволяється як огорожу використовувати кущі з неотруйними, неколючими і незапиленими плодами. Майданчики не можна огороджувати канавами, улаштовувати дерев'яні або цегляні бровки. Не менше ніж на 2 м від майданчика не повинно бути дерев, стовпів, парканів та інших предметів, що можуть спричинити травму.

Фізкультурно-спортивна зона для дітей шкільного віку включає: майданчики для спортивних ігор; майданчик для гімнастичних

занять; футбольне поле з кільцевою біговою доріжкою; сектор для стрибків і метань.

Майданчики для ігор з м'ячем та метання спортивних снарядів розміщуються на відстані, не меншій ніж 25 м від вікон навчальних та навчально-допоміжних приміщень (за наявності огорожі 3 м заввишки і не менше 15 м завдовжки), на місцевості, що добре проглядається і на значній відстані від громадських місць (тротуарів, доріг, майданчиків для дітей).

Майданчики для ігор повинні бути встановлених розмірів, рівними, очищеними від каміння та інших сторонніх предметів. Бігові доріжки повинні бути спеціально обладнаними, не мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Вона влаштовується навколо футбольного поля. Після фінішної позначки бігова доріжка повинна продовжуватися не менше 15 м.

Ями для стрибків у довжину та висоту заповнюються піском, змішаним з тирсою і розпушеним на глибину 20-40 см.

Комбінований майданчик можна асфальтувати (бетонувати), футбольне поле повинно мати трав'яне покриття. З метою попередження травм майданчики повинні мати рівну поверхню. Забороняється проводити заняття на зволжених майданчиках.

Майданчики для учнів 1-4 класів повинні бути обладнані тіньовими навісами, ліанами, гірками для спуску, гойдалками, бетонованою стіною для ігор з м'ячем і малювання, лавами, доріжками з твердим покриттям для катання на роликових ковзанах та велосипедах.

Необхідно також наявність доріжок здоров'я.

Паркові фізкультурні комплекси

Основні види активного відпочинку – це заняття фізичною культурою і спортом. Найкраще місце для таких занять – фізкультурні комплекси універсальних парків культури і відпочинку та спеціалізованих спортивних парків. Зростає інтерес до споруд для активного відпочинку, де можна зняти монотонність і психологічну напруженість міського життя. Паркові фізкультурні комплекси включаються у систему фізкультурно-спортивних споруд міста. Вони відрізняються від фізкультурно-спортивних комплексів тільки фізкультурно-оздоровчою та дозвільною спрямованістю, а також високим відсотком (не менше 70%) озеленення території.

Перші нормативні матеріали по фізкультурно-спортивних споруд регламентували саме споруди парків (Recreation Grounds Act, 1859 р. Англія, «Land Grand Act», 1862 р., США).

У парках, зазвичай, улаштовуються катки зі штучним льодом для масового катання, лижні бази, майданчики для спортивних ігор, столи для настільного тенісу, для настільних ігор (доміно, шахи...). Доповнюючи основну складову, можуть бути розташовані майданчики або траси для катання на роликівих ковзанах і скейтбордах та ін. Всі основні споруди повинні супроводжуватися допоміжними – гардеробами, роздягальними, душовими.

Парки культури та відпочинку складаються з декількох зон: фізичної культури (15-20% площі парку), культурно-розважальної (10), дитячої (5), тихого відпочинку (60), господарської (не більше 4-5). Як видно, норми визначають значні розміри спортивної зони в парку, сама велика після зони тихого відпочинку та прогулянок. У зонах активного відпочинку вона займає провідне місце. На жаль, у більшості наших парків площа фізкультурних зон нижче нормативної.

Не зважаючи на те, що у парках заняття оздоровчих груп переважно платні, на невелику кількість фізичних споруд у більшості наших парків, популярність занять різними видами фізичних вправ висока і має стійку тенденцію до зростання.

Спортивні парки бувають багатофункціональними або універсальними – для багатьох видів спорту, і спеціалізованими – для одного або групи споріднених видів спорту.

Універсальні парки, які називають центрами спорту та відпочинку, це великі міські або загородні комплекси.

Кількість та різноманітність спортивних споруджень визначається призначенням парку, кількістю населення, на яке він розрахований, його площею і розміщенням у місті.

Контроль вихідного рівня знань

1. Охарактеризувати спортивні споруди навчальних закладів.
2. Порівняти універсальний спортивний зал зі спеціалізованим?
3. Обґрунтувати вимоги до шкільних спортивних залів?
4. Обґрунтувати вимоги до пришкольніх спортивних майданчиків?
5. Охарактеризувати паркові фізкультурні комплекси.