

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ**  
**Національний педагогічний університет ім. М. П.**  
**Драгоманова**  
**Інститут фізичного виховання та спорту**

**ПРЕЗЕНТАЦІЯ**  
**На тему:**  
**«Гігієна тринажерного залу»**



**Київ**  
**2014**

**Виконав:**  
**студент**  
**спеціальності**  
**“Фізичне**  
**виховання”**  
**11 групи, 1 курсу**  
**Ігнатенко В Ю**  
**Перевірів**  
**викладач:**  
**Омельчук О В**

## Тринажерний зал

**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.

# Спортивна споруда

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

### **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 снарядів(інвентарю)

## Характеристика спортивного обладнання

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:

Тренажери збільшення і зменшення гравітації

Ергономічні тренажери

### 2. Для розвитку рухових якостей:

силові

для розвитку витривалості

для розвитку гнучкості

для розвитку швидкості

### 4. Для тактичної підготовки:

Відеозапис

Тренажери імітаційного моделювання

### 5. Відновлювальні:

Для реабілітації

Для відновлення втрачених функцій

### 6. Оздоровчі

## За структурою:

З зворотнім зв'язком

Без зворотнього зв'язку

З терміною інформацією

Без терміної інформації

Багатоконтурні

Одноконтурні

on line (реальний час обробки інформації)

in line (з додатковим часом на обробку інформації)

Мал. 2. Сучасна класифікація тренажерів.



# Гігієнічні характеристики одягу(вимоги до тренування та змагань)

Режим тренування>> гігієна харчування

# Відновлення психічне та фізичне