
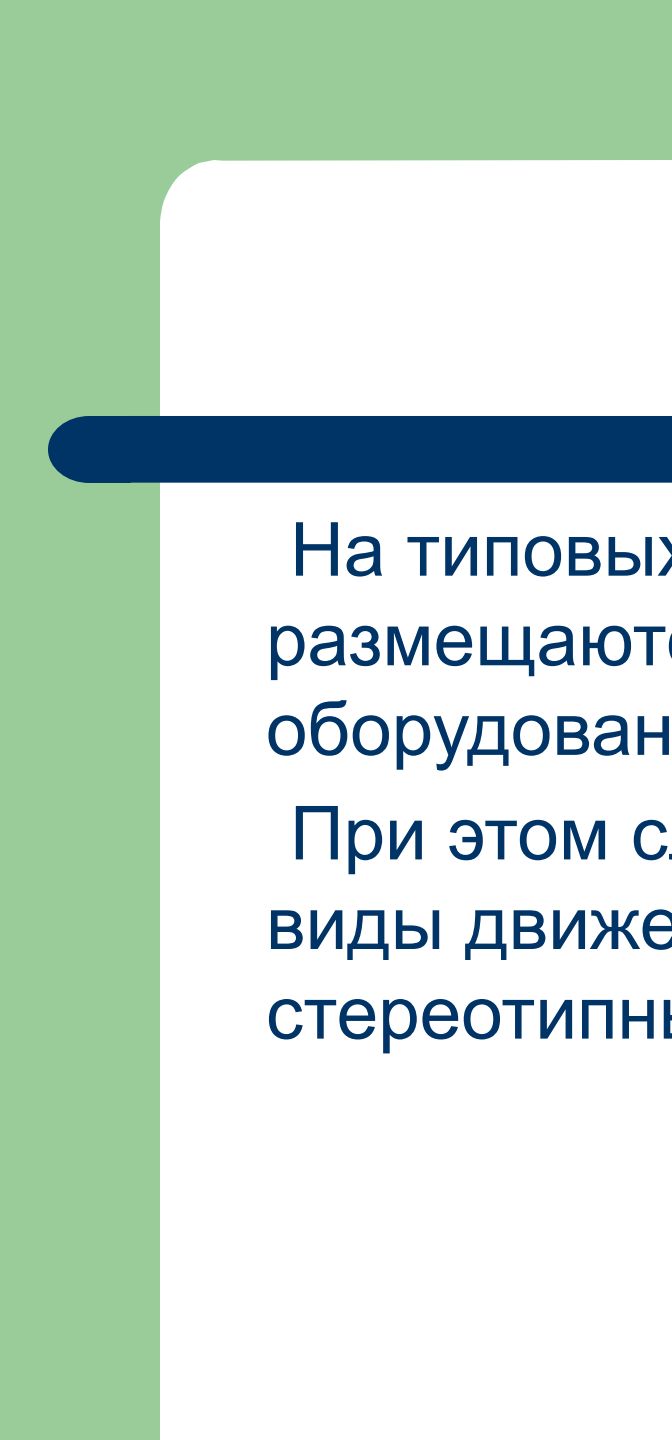


Спортивные сооружения, инвентарь и оборудование в избранной специализации

Изготовление и использование нестандартного оборудования





На типовых спортивных площадках размещаются конструкции нестандартного оборудования.

При этом следует учитывать основные виды движений занимающихся: стереотипные и ситуационные.

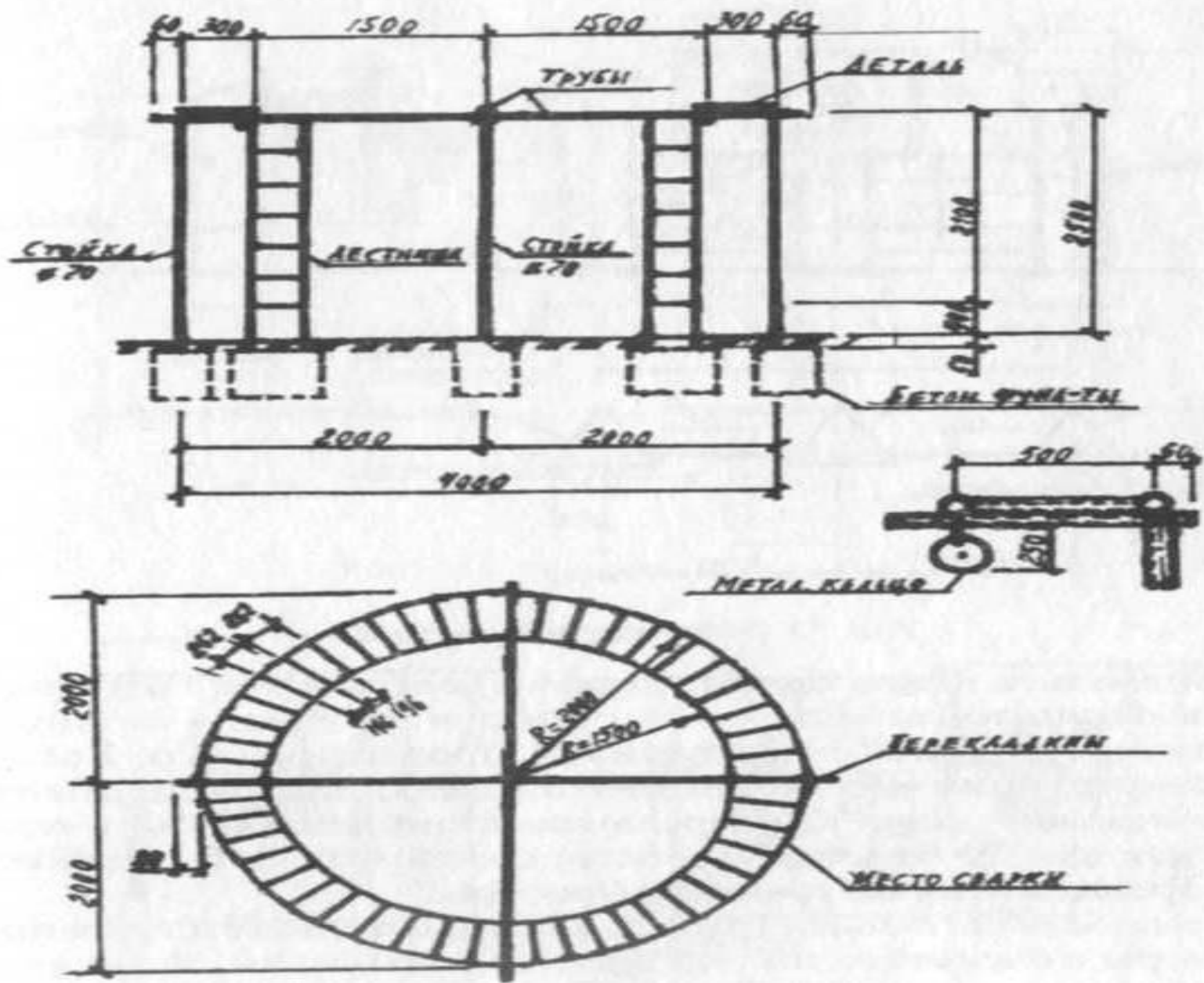


Рис. 51. Кольцевой рукоход

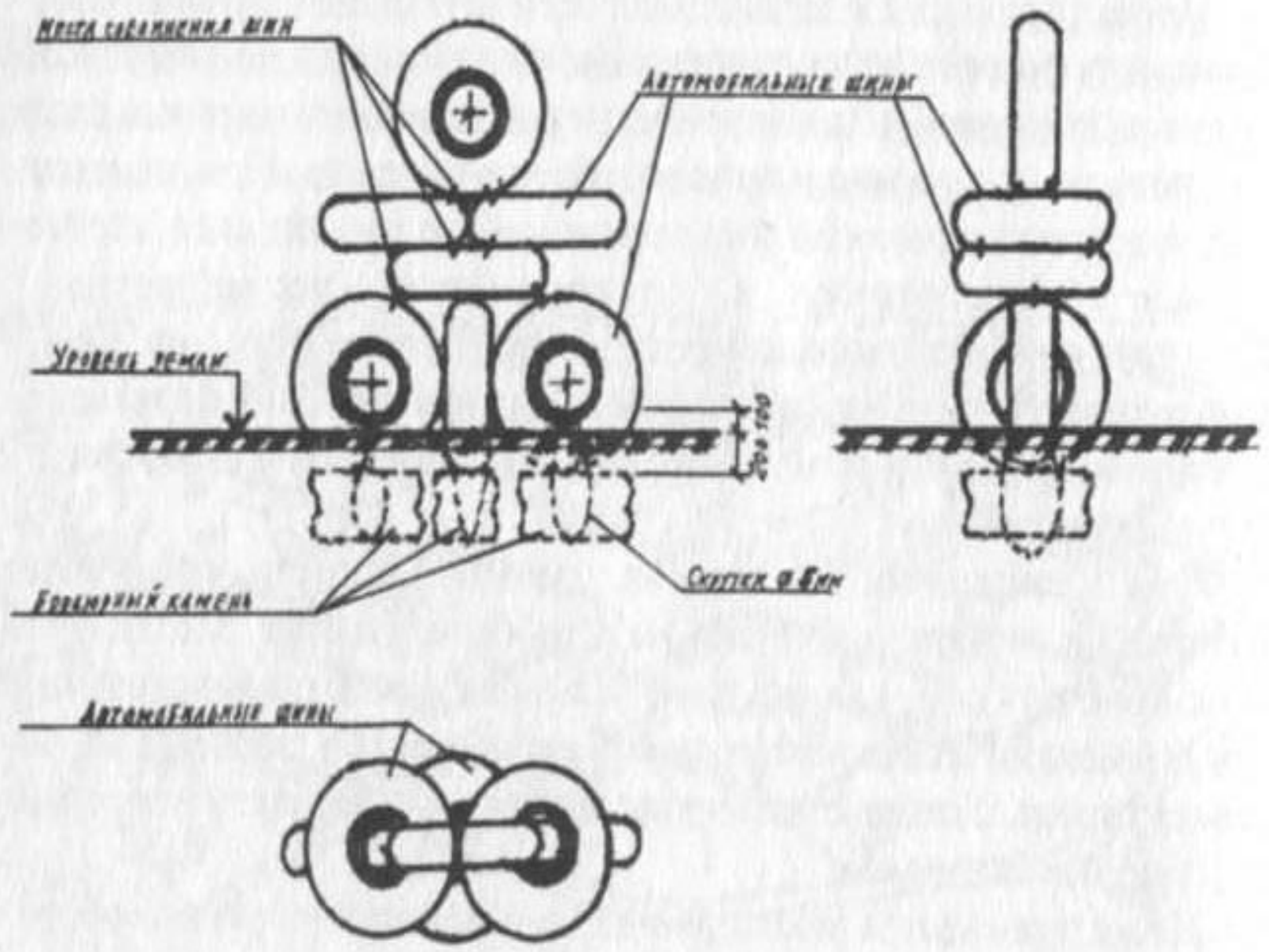


Рис. 50. Горка из шин

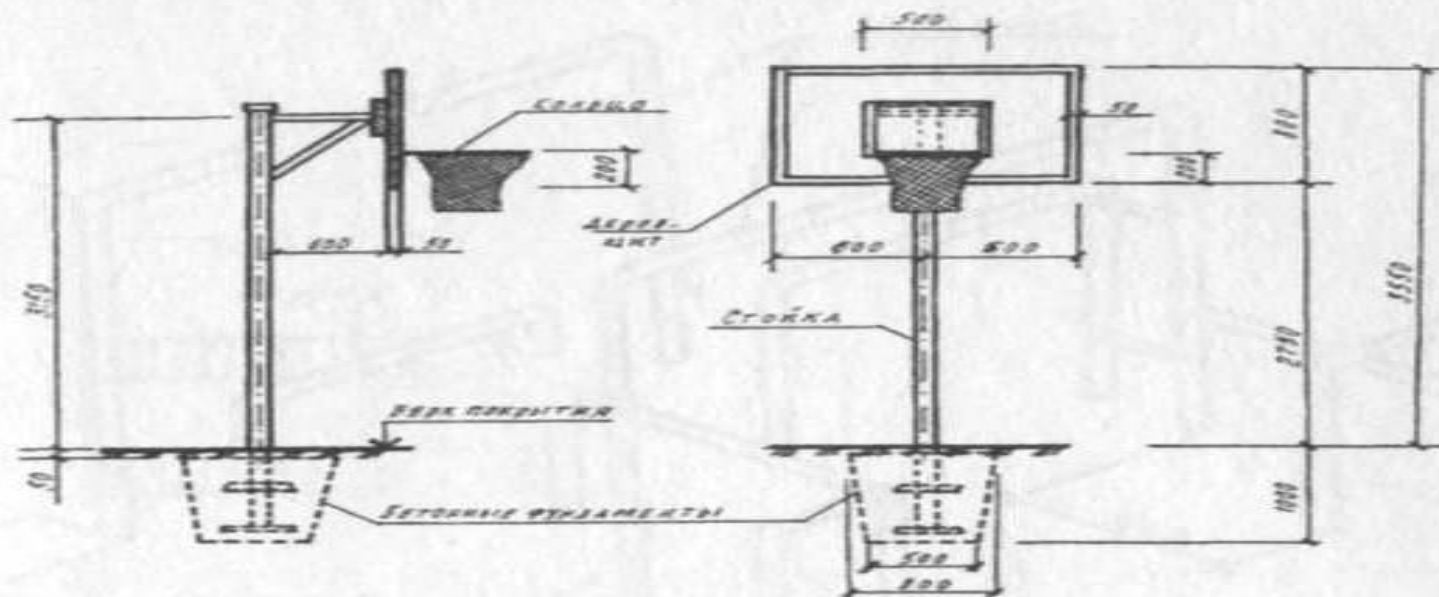


Рис. 53а. Баскетбольная стойка

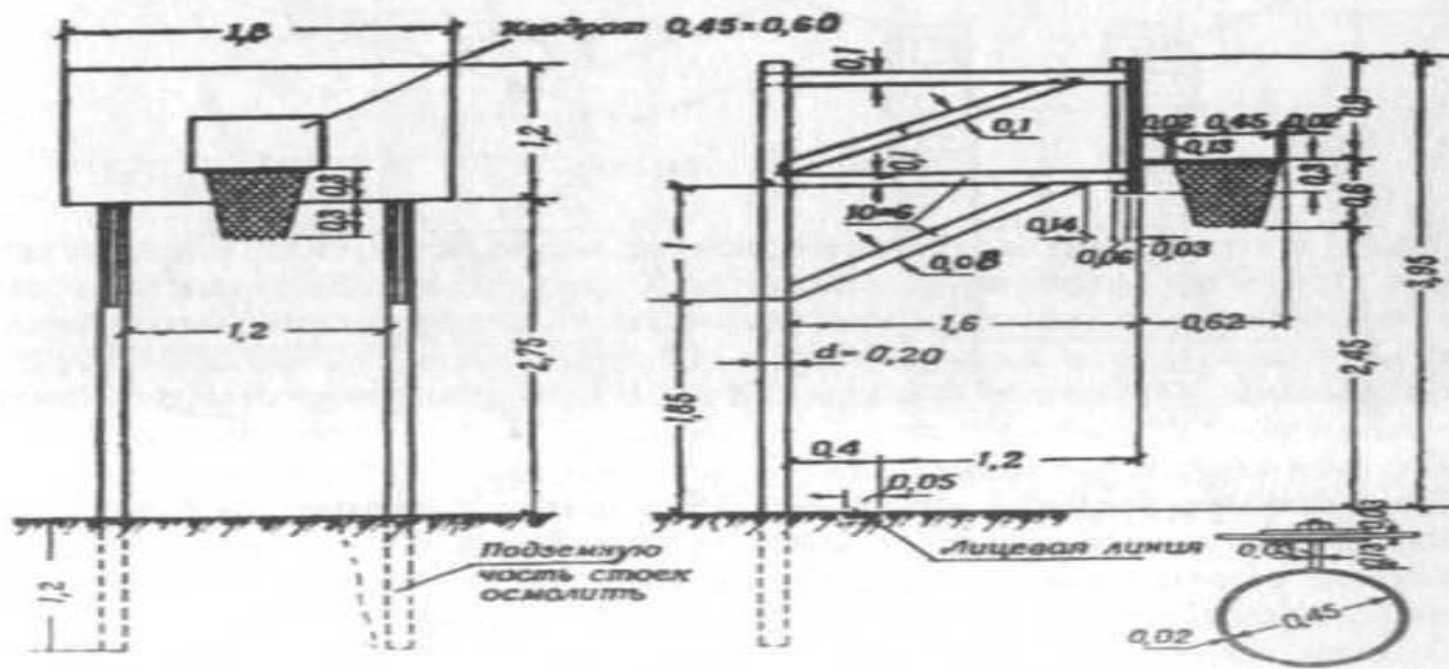


Рис. 53в. Баскетбольная стойка

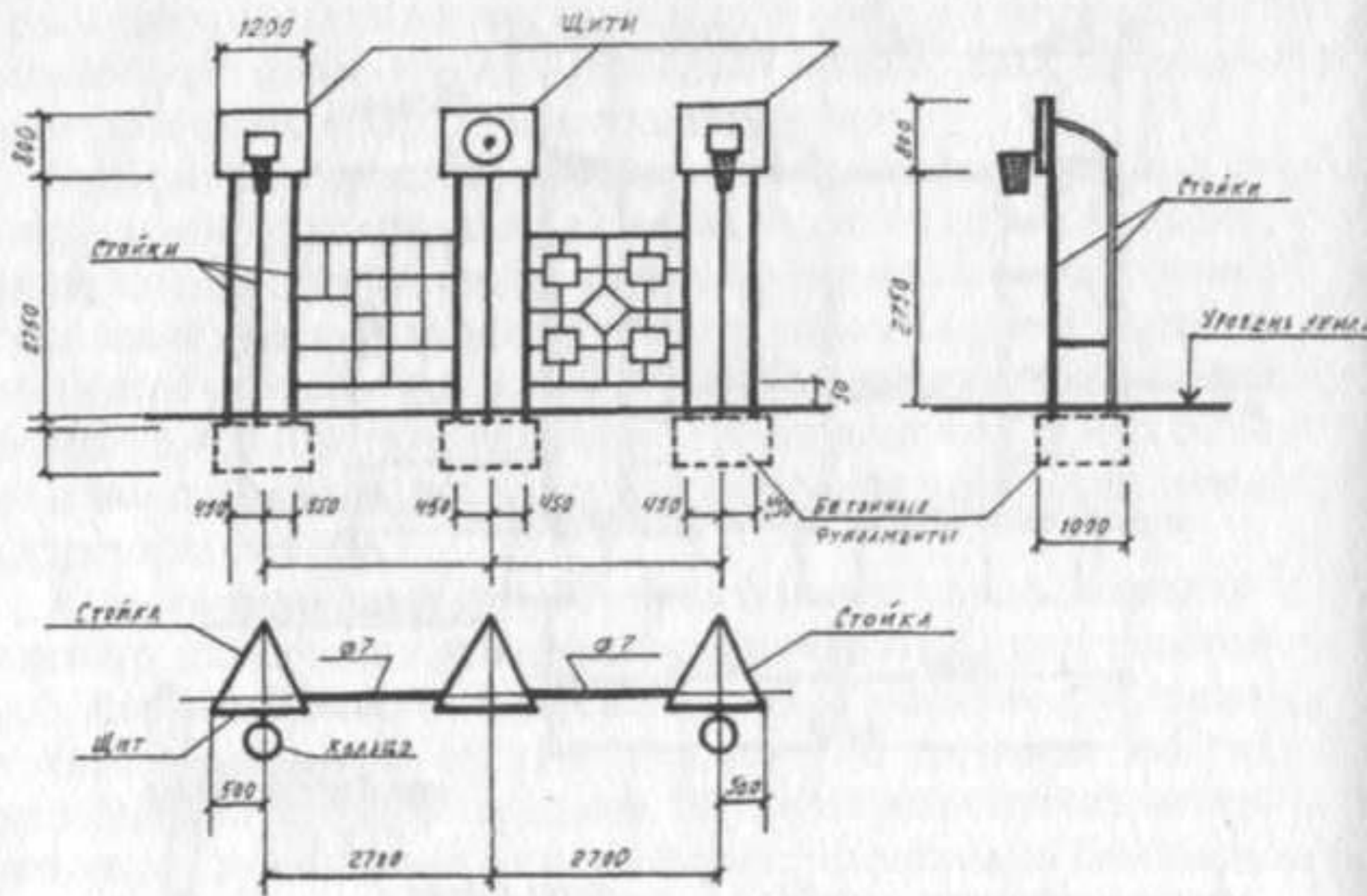


Рис. 52. Универсальная стенка

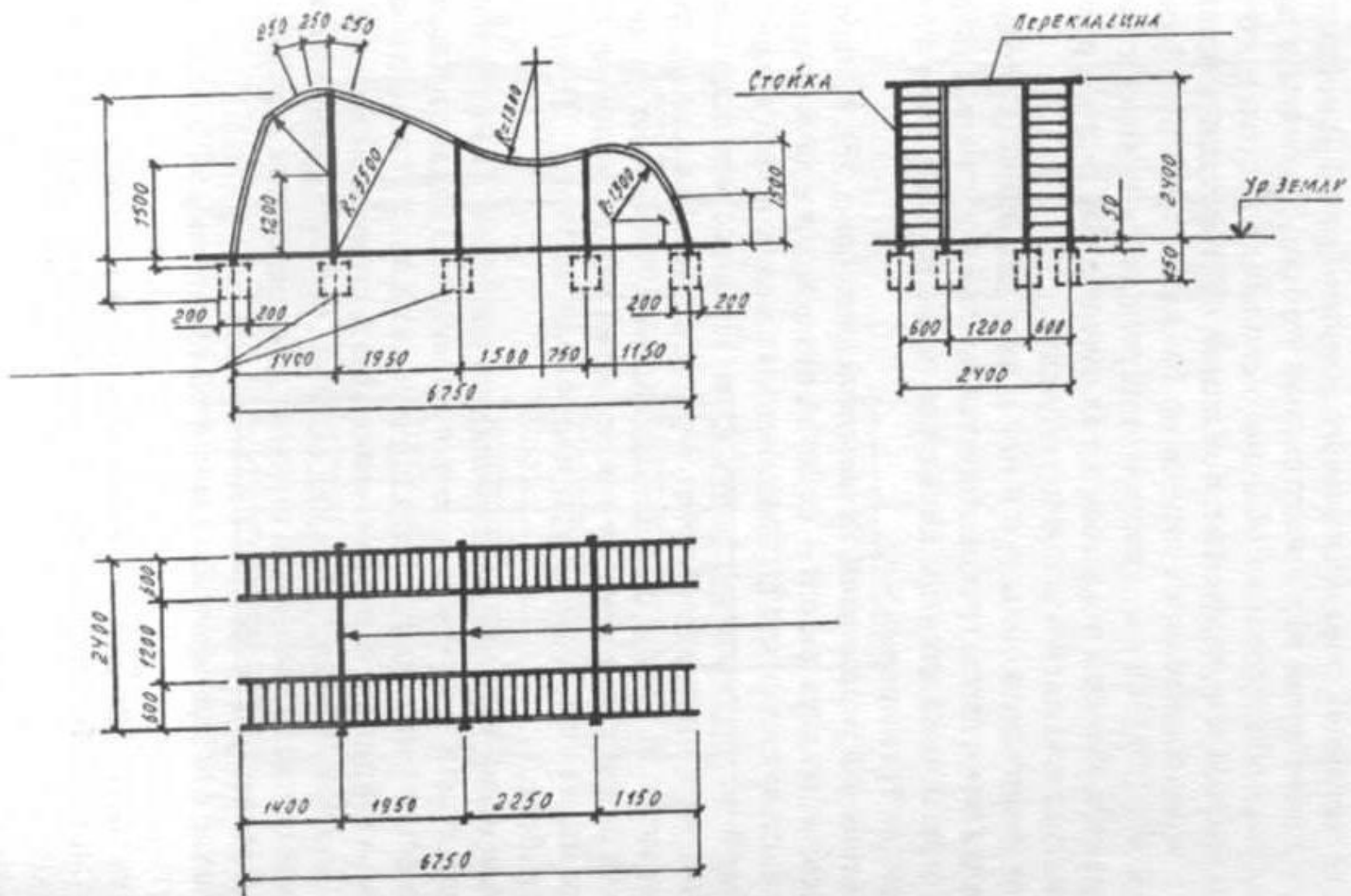


Рис. 55. Криволинейный рукоход

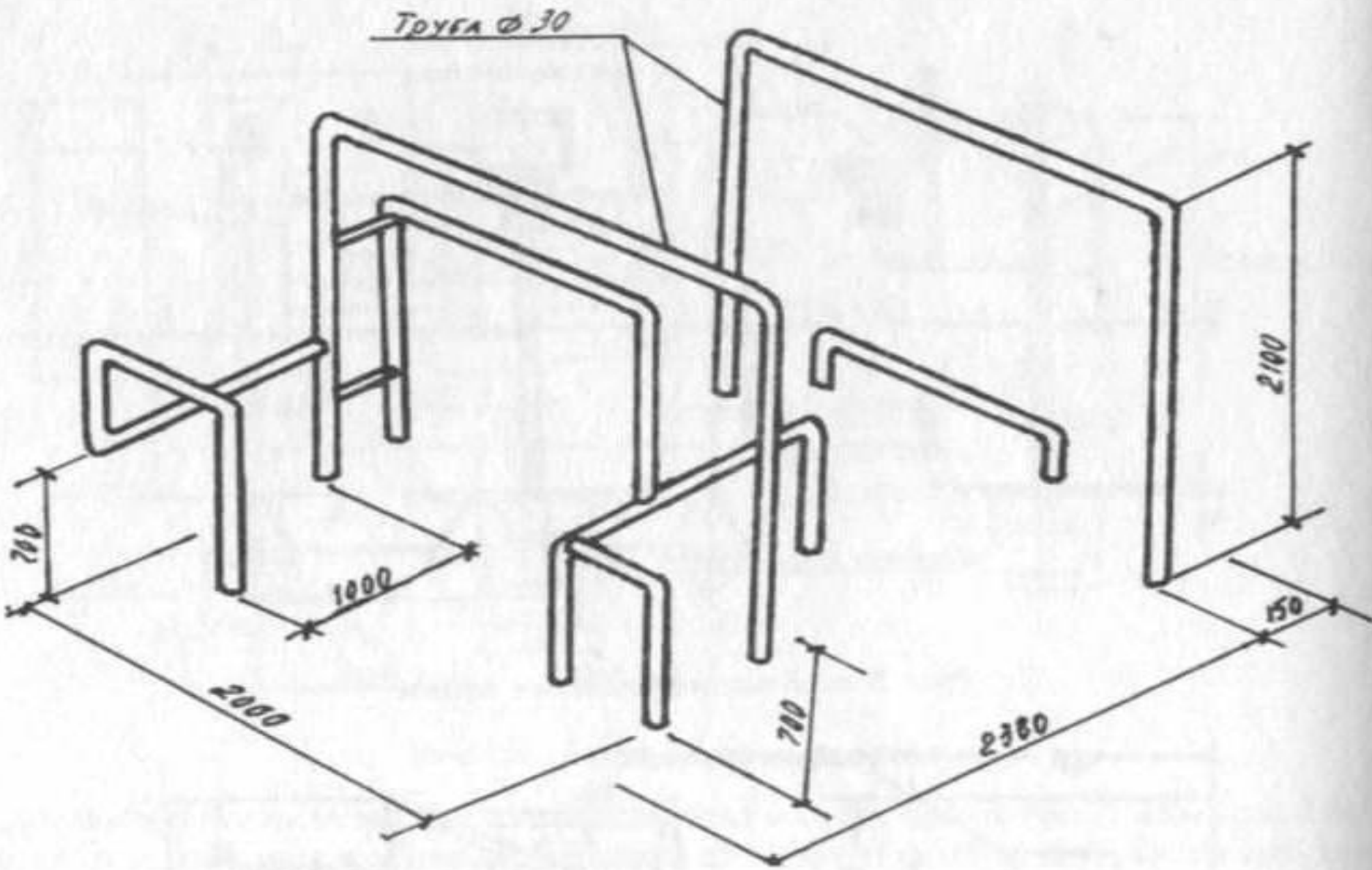


Рис. 54. Лиана

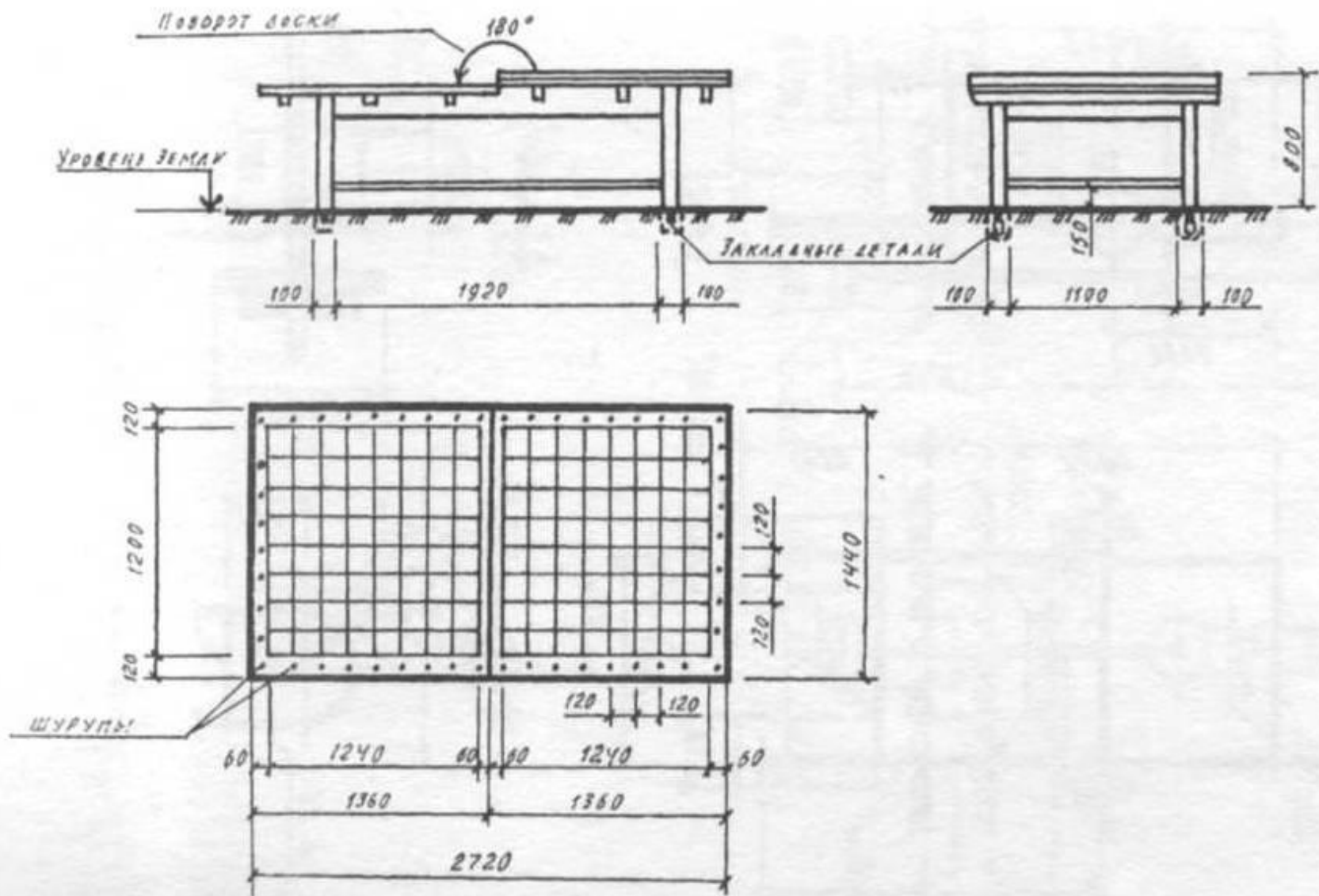


Рис. 56. Универсальный стол настольного тенниса

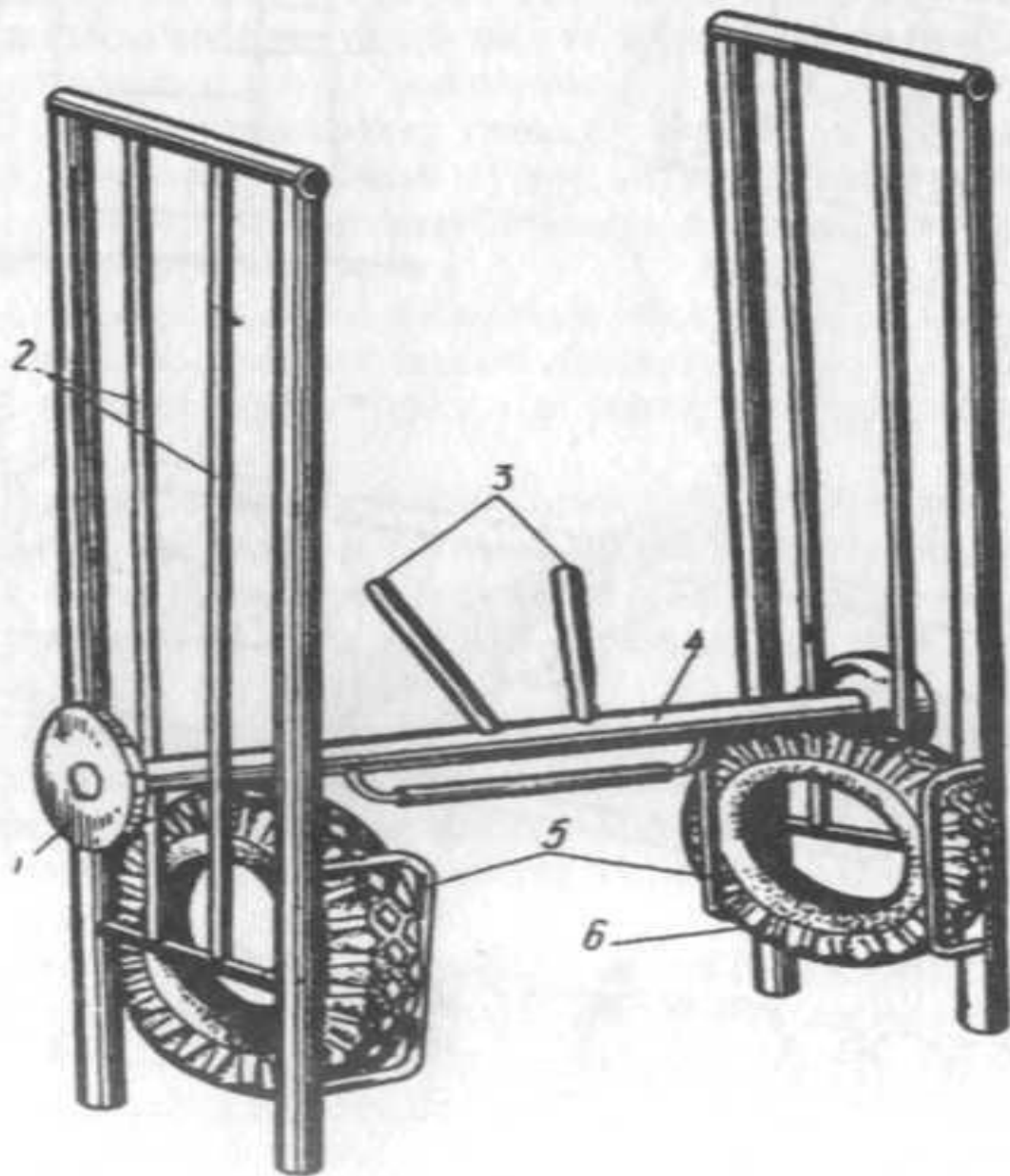


Рис. 86. Штанга-труба:

1 — груз-блин; 2 — направляющие; 3 — ручка; 4 — труба; 5 — хомуты;
6 — автопокрышки

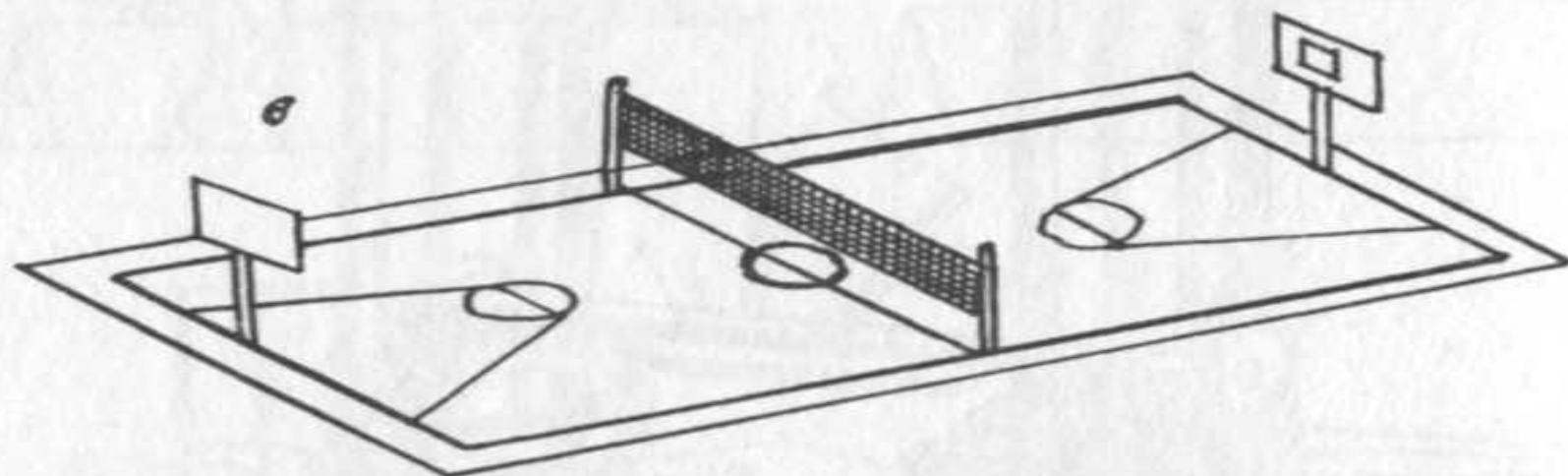
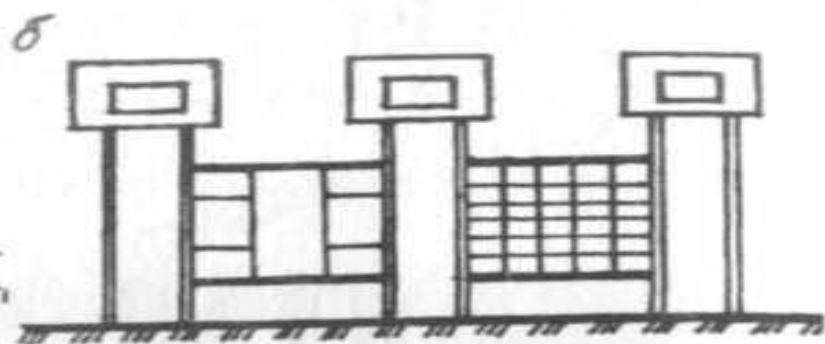
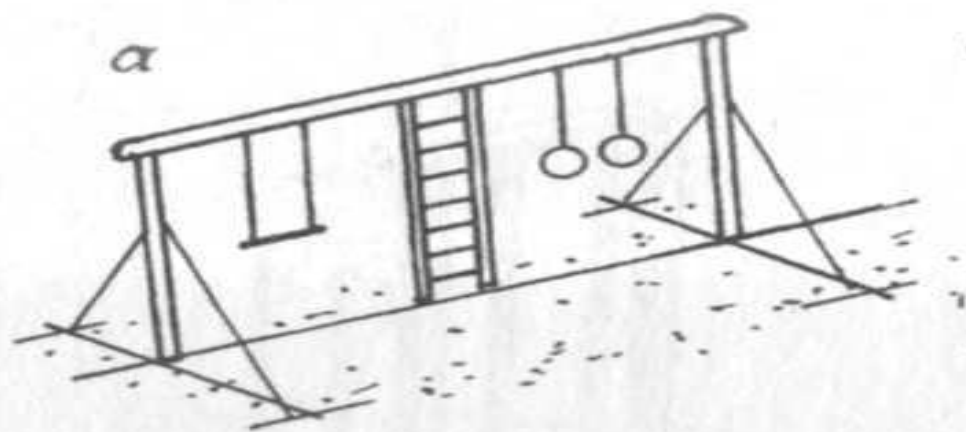


Рис. 87. Варианты эскизов нестандартного оборудования:
 а — упрощенный вариант гимнастических снарядов; б — комплексная стенка; в — комплексная игровая площадка г — спираль

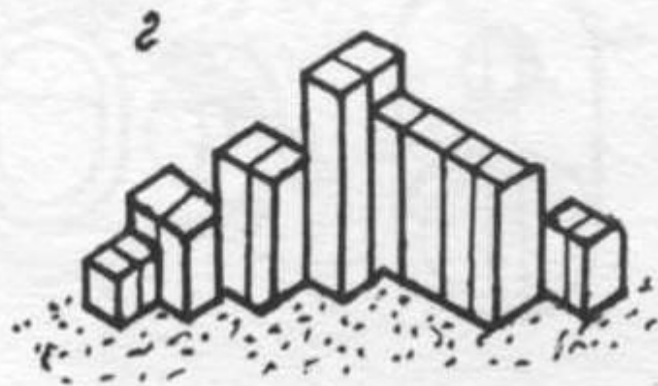
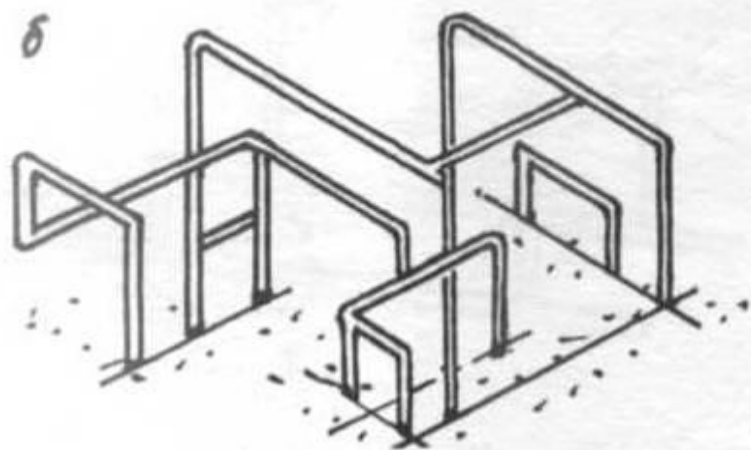
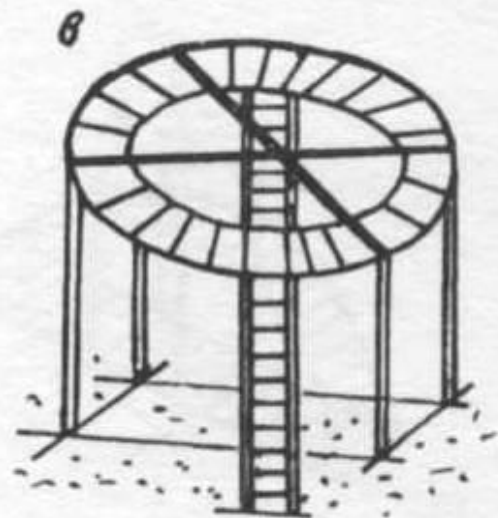
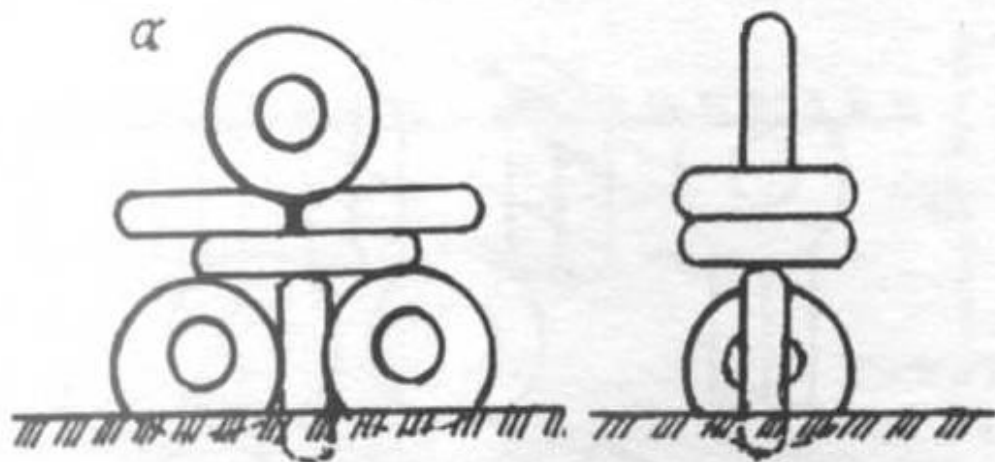


Рис. 89. Варианты эскизов нестандартного оборудования:
 а — горка из шин; б — кольцевой рукоход; в — лиана; г — дорожка из бревен

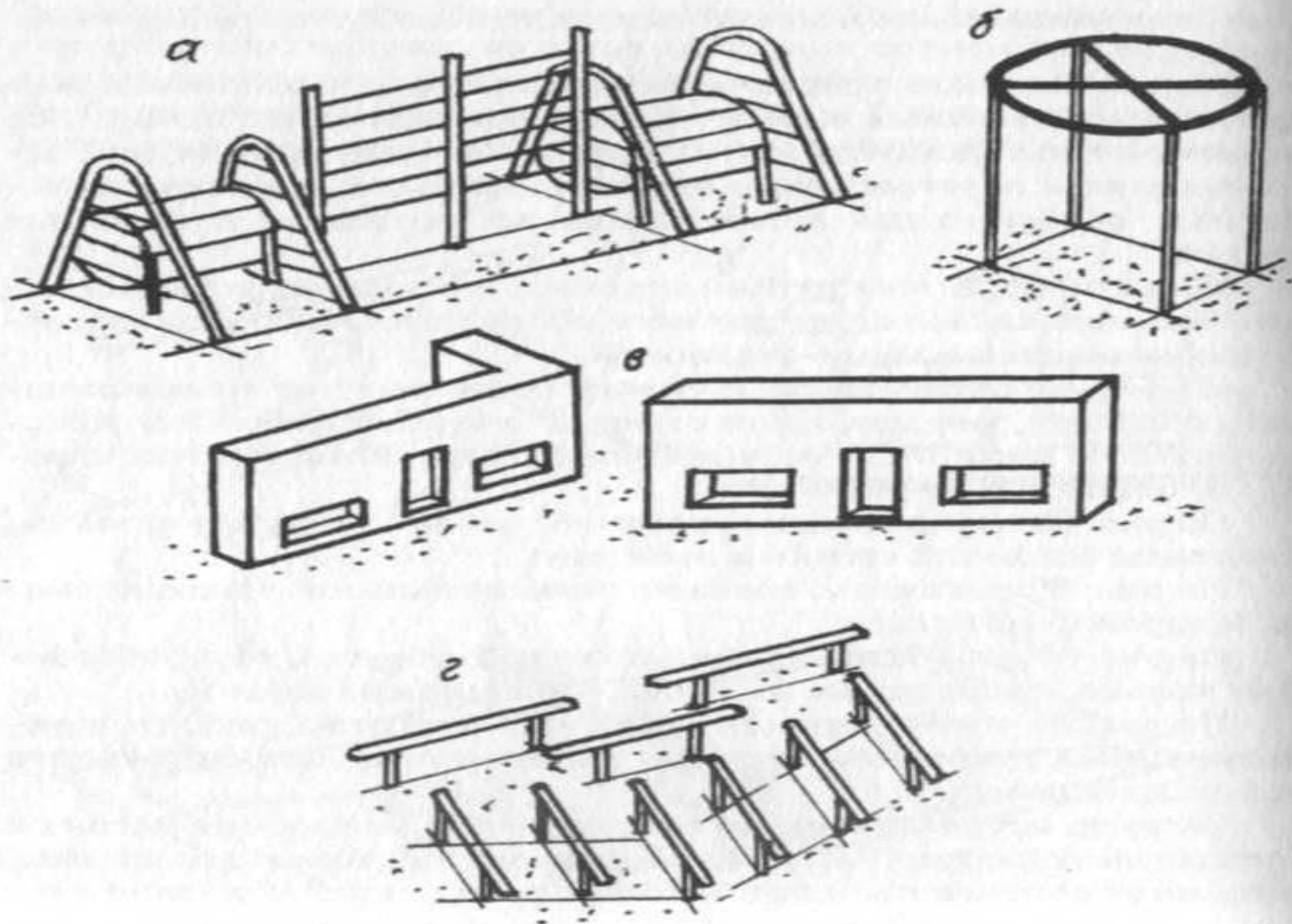


Рис. 88. Варианты эскизов нестандартного оборудования:
 а — барабан-бегунки; б — шесты для лазания; в — бетонные стенки; г — лабиринт

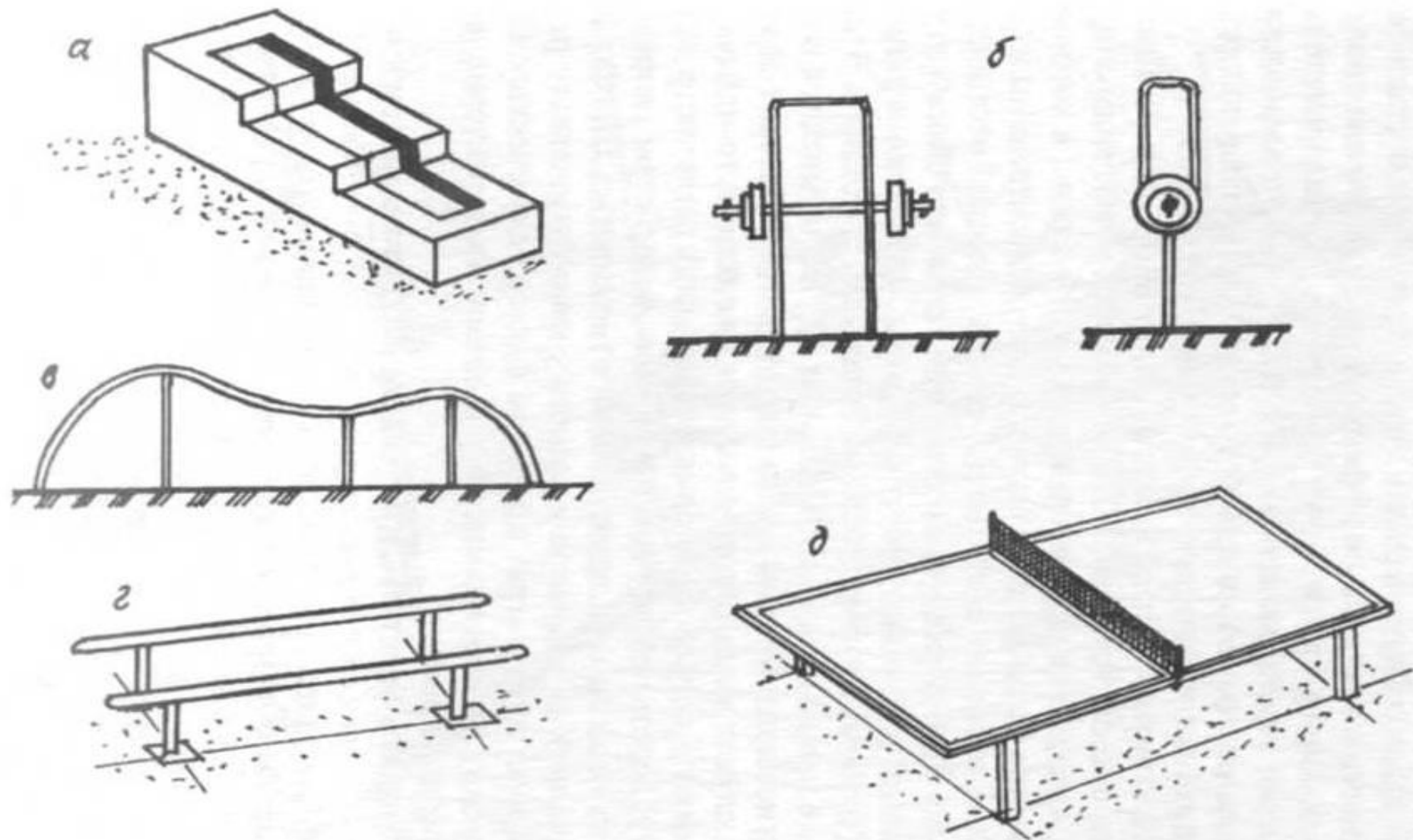


Рис. 91. Варианты эскизного нестандартного оборудования:
 а — пружинный балансир; б — штанга; в — криволинейный рукоход; г — сдвоенное бревно;
 д — стол настольного тенниса и шахмат

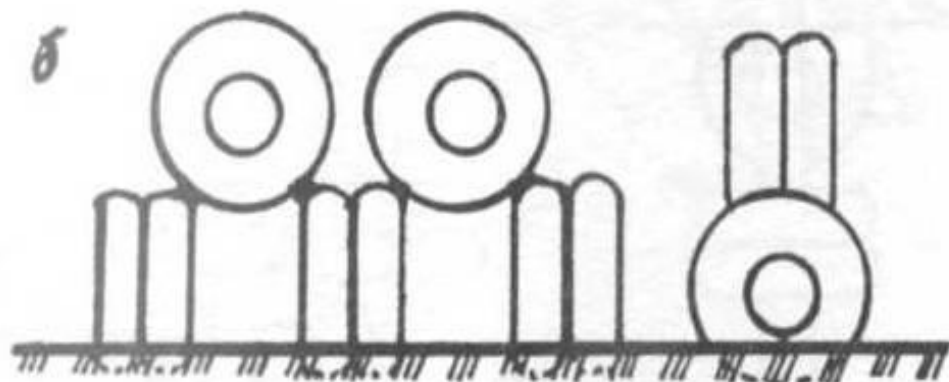
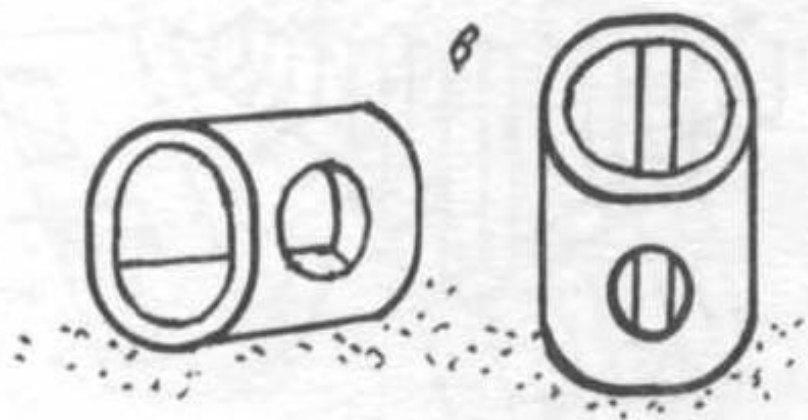
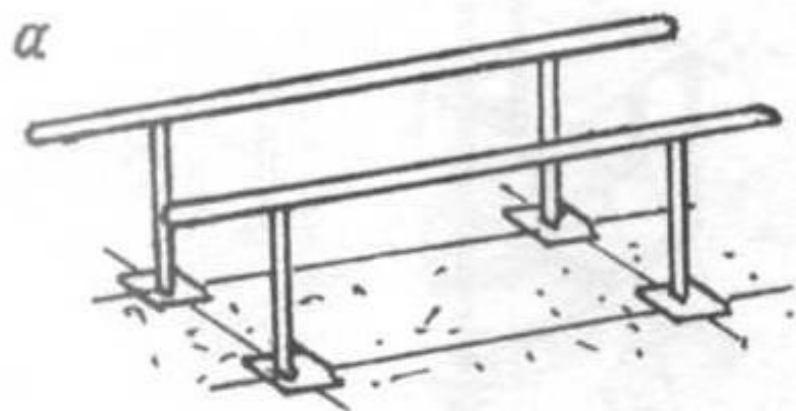


Рис. 90. Варианты эскизов нестандартного оборудования:
 а — гимнастические брусья; б — железобетонные кольца; в — препятствия из шин; г — балансирные качели

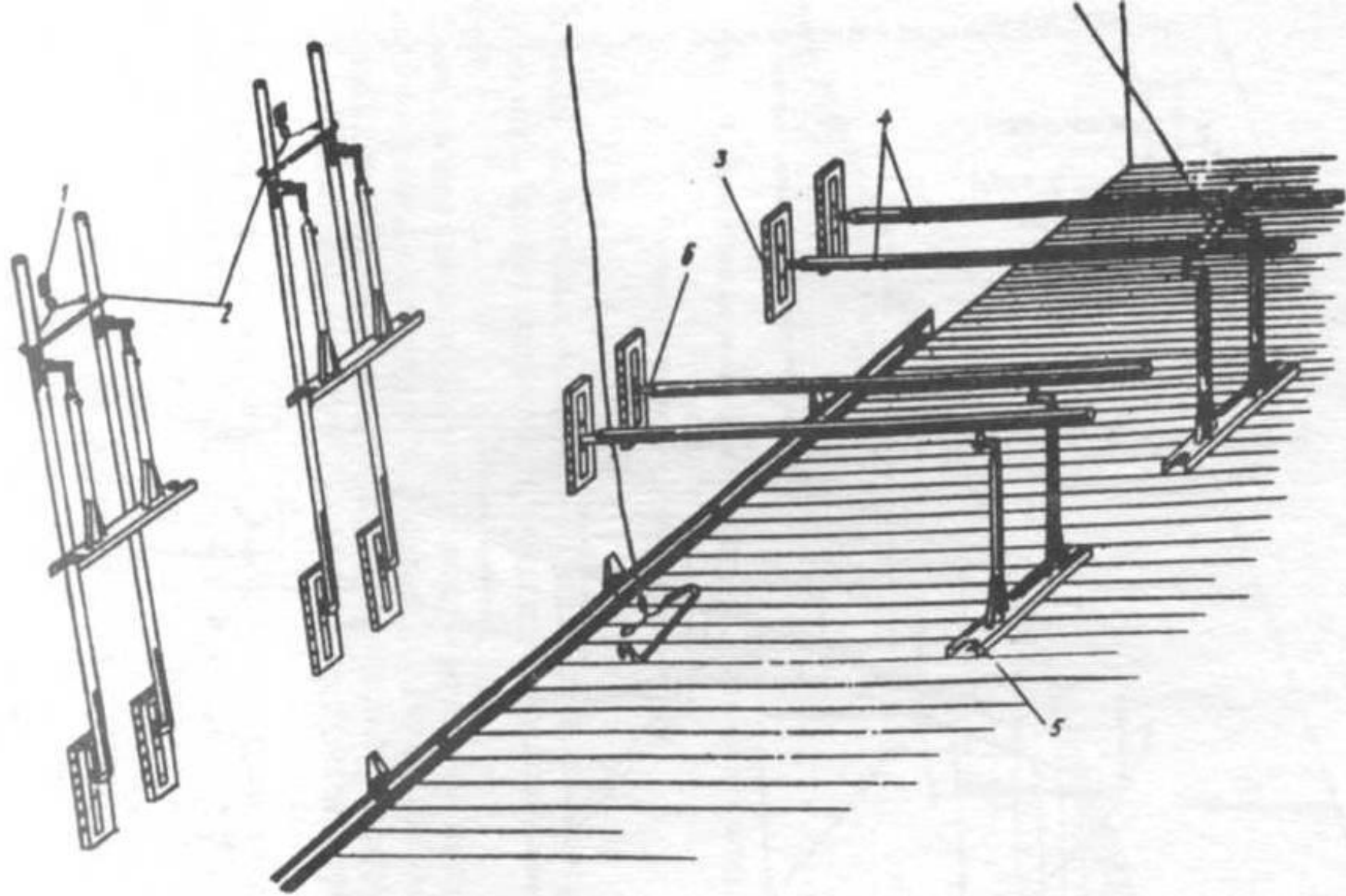


Рис. 92. Пристенные брусья в поднятом и рабочем положении:

1 — блок; 2 — держатель; 3, 6 — детали пристенной части; 4 — направляющая; 5 — устройство для фиксации станины

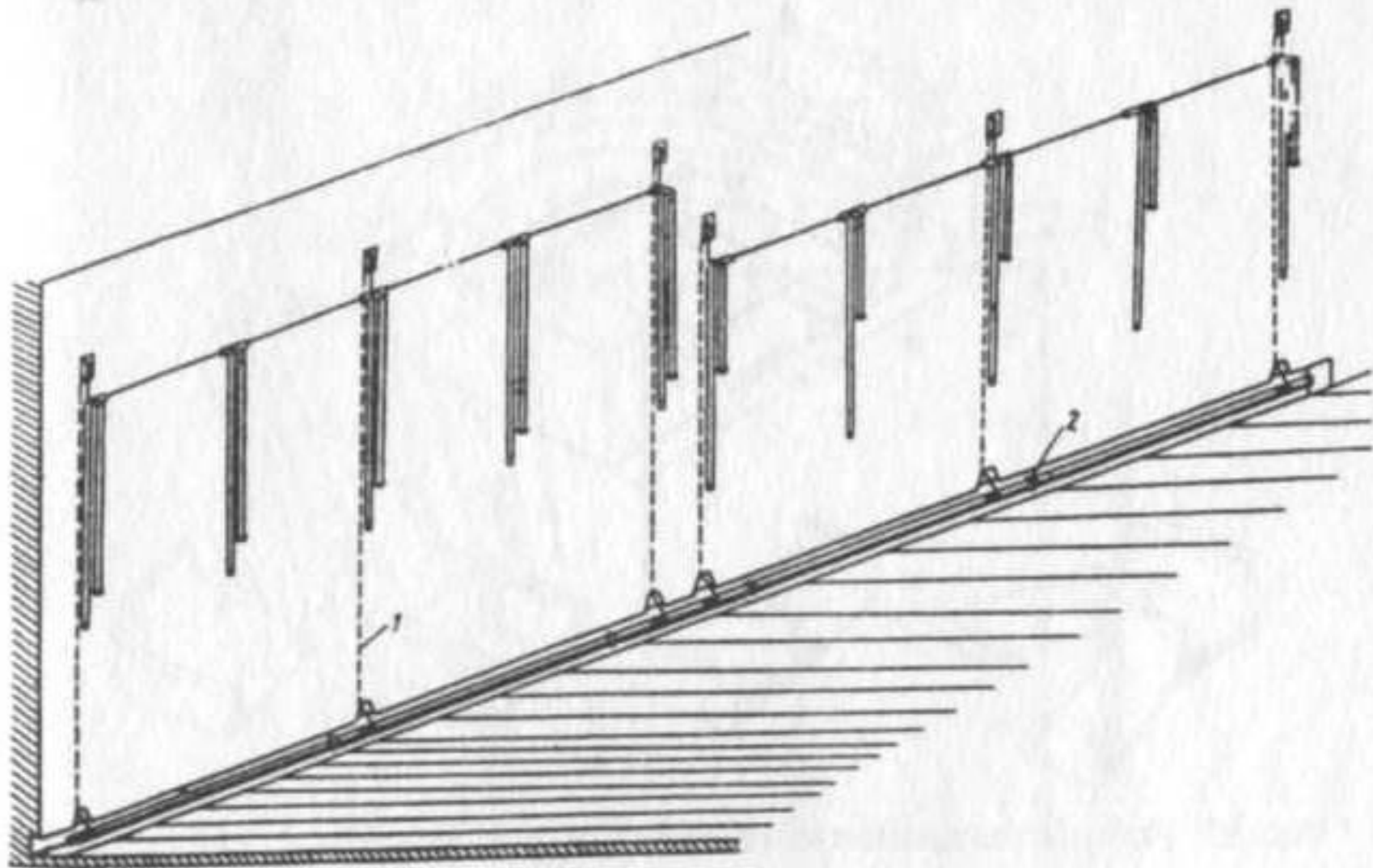


Рис. 94. Пристенные многопролетные переключатели в поднятом положении:

1 — трос в трубе; 2 — узел соединения вала

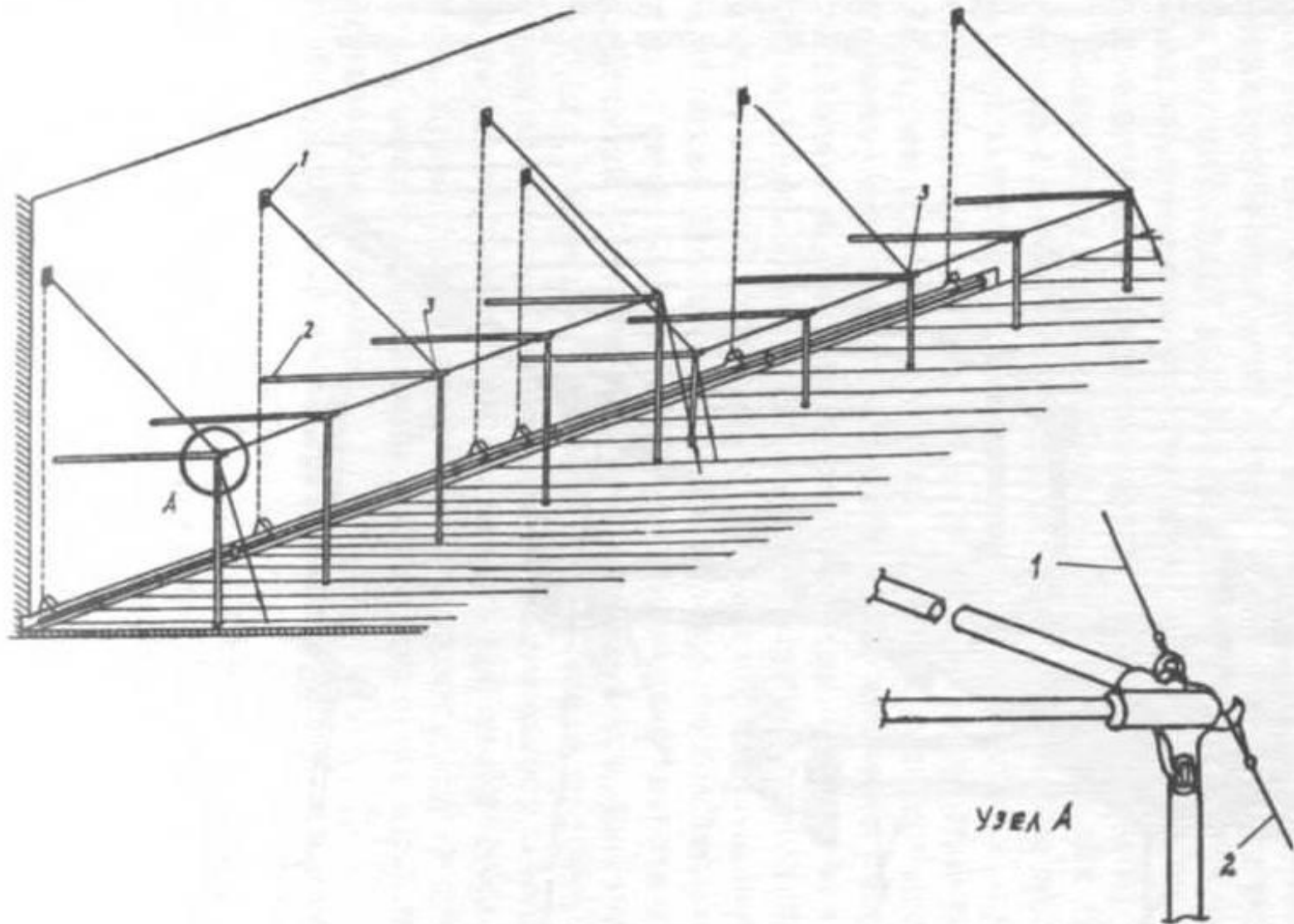


Рис. 93. Пристенные многопролетные перекладины в рабочем положении:
 1 — блок; 2 — узел крепления перекладины к стене; 3 — узел крепления троса к перекладине; узел А:
 1 — трос, идущий на блок; 2 — трос талрепа

Дорожки здоровья

Вариантов «дорожки здоровья» может быть много, каких-либо строгих требований и ограничений здесь нет. Как правило, дорожки для бега и тропы для оздоровительной ходьбы рекомендуется размещать в зеленых зонах, особенно это важно для населения больших городов, где **загазованность** на улицах и городских магистралях от транспортных средств отрицательно влияет на здоровье людей.

Дорожки здоровья могут размещаться и внутри жилого квартала, так как многие люди предпочитают утреннюю зарядку проводить на свежем воздухе и заканчивать занятия бегом и спокойной, постепенно замедляющейся ходьбой.

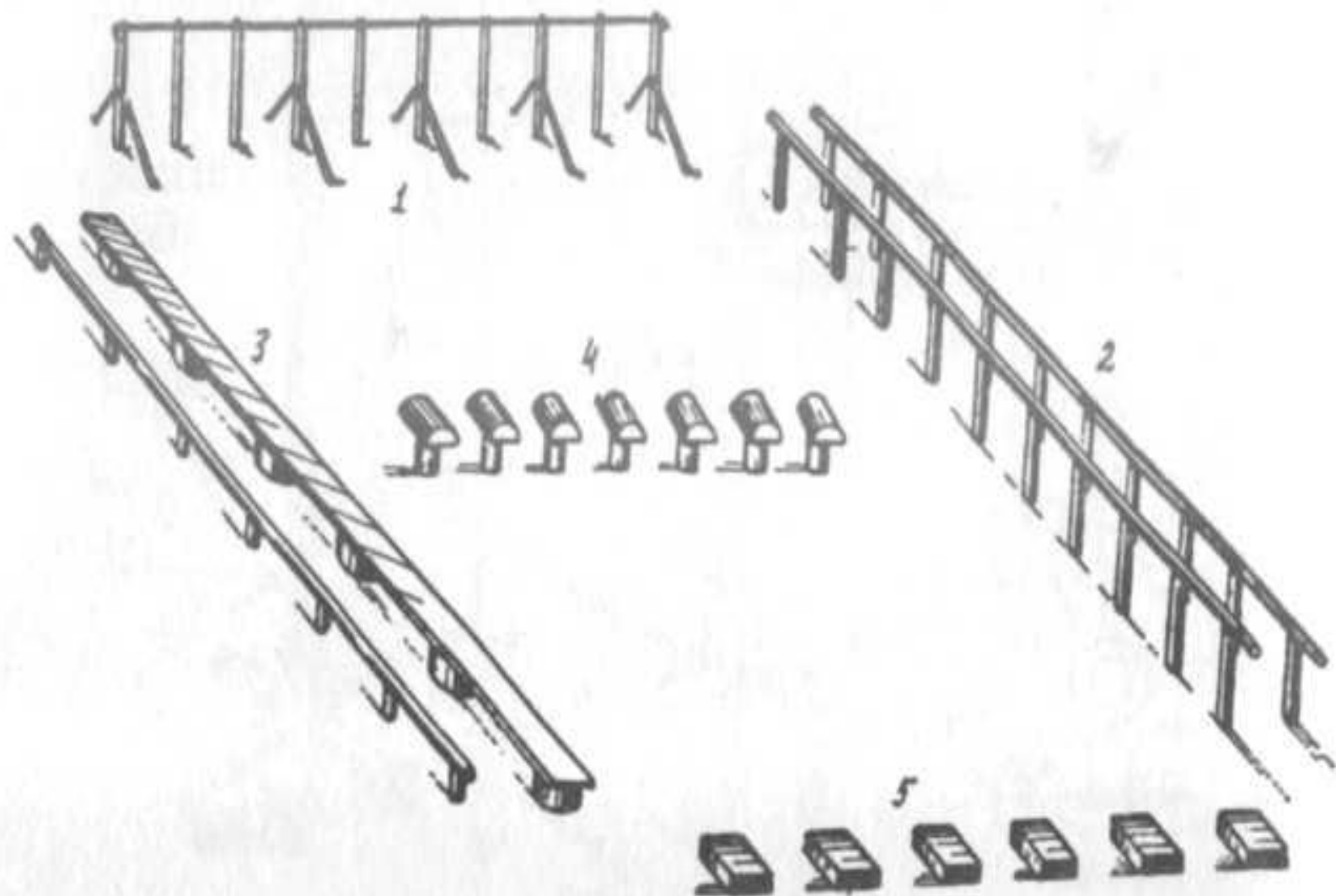


Рис. 83. Площадка с простыми самодельными многопролетными снарядами для утренней зарядки:

1 — перекладины; 2 — брусья; 3 — скамейки; 4 — козлы; 5 — чурки-грузы для жима

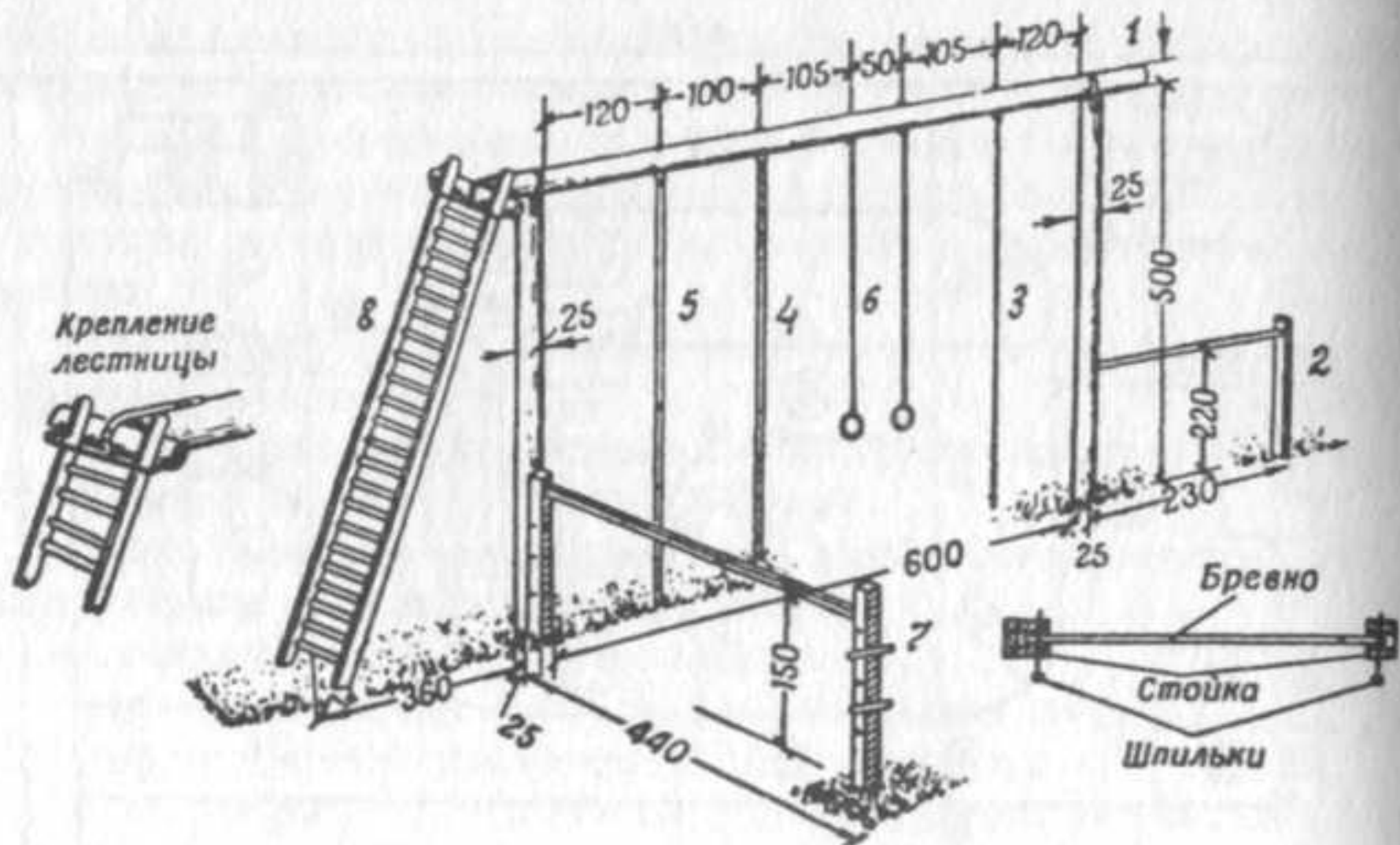


Рис. 81. Гимнастический городок:

1 — рама городка; 2 — перекладина; 3 — канат; 4 — подвижный шест; 5 — неподвижный шест; 6 — кольца; 7 — бревно для ходьбы в равновесии; 8 — лестница

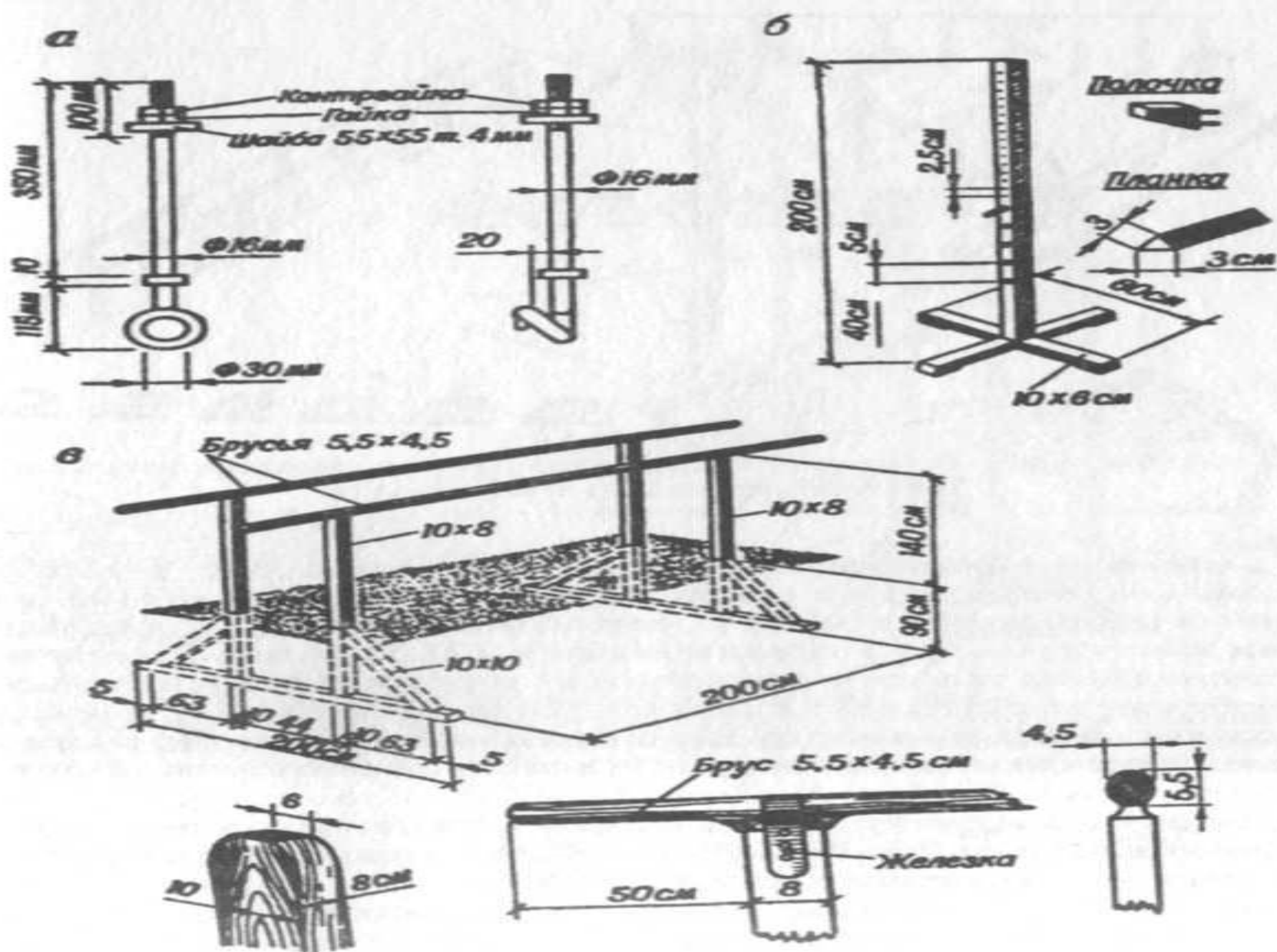


Рис. 82. Детали простого оборудования гимнастической площадки:
 а — крюк для подвески снарядов; б — деревянные стойки для прыжков в высоту;
 в — простые брусья (подземную часть изолировать битумом)

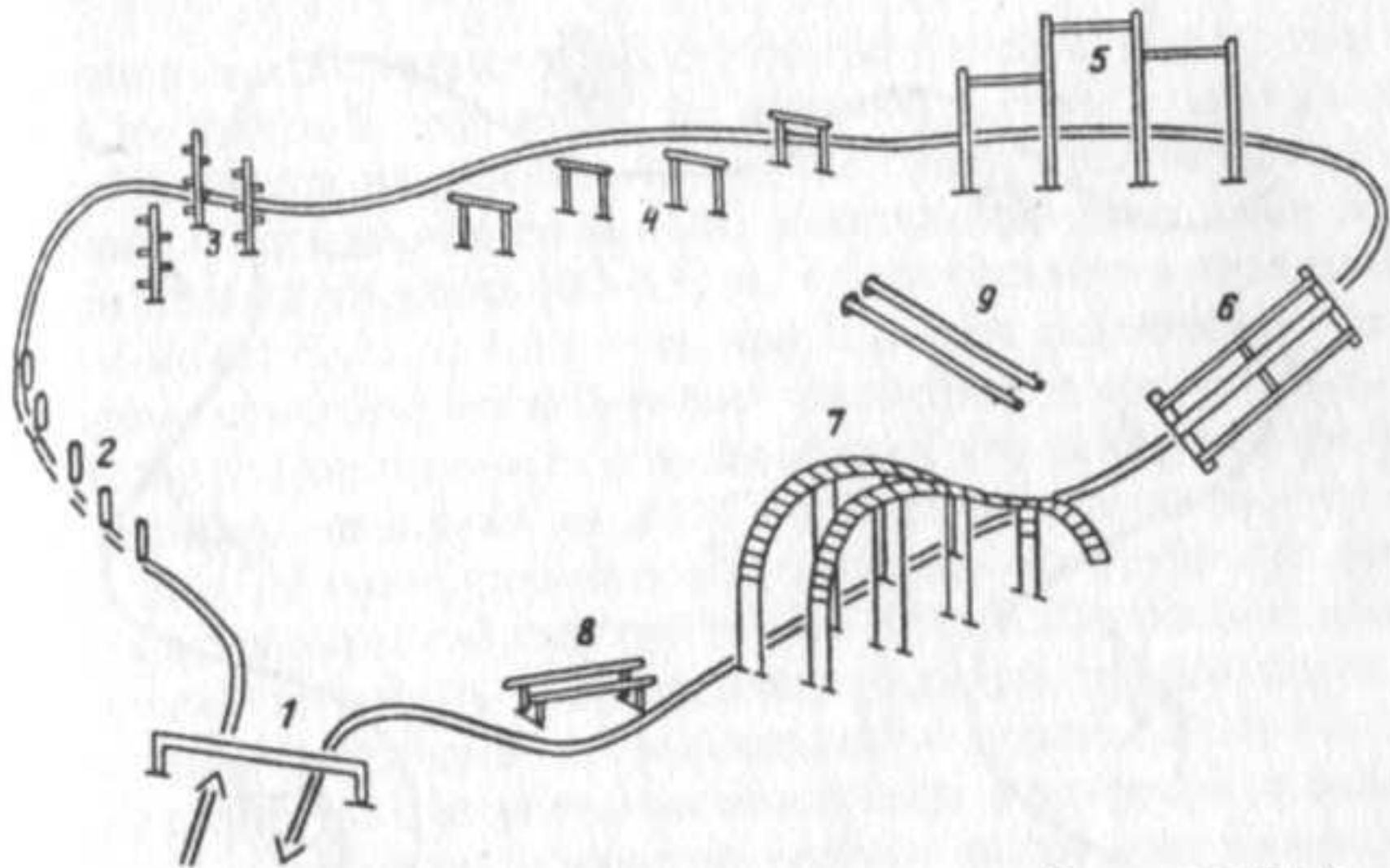


Рис. 77. Замкнутая дорожка для оздоровительного бега и ходьбы в сочетании с упражнениями на снарядах («трасса здоровья»):
 1 — барьер для прыжков; 2 — столбики для прыжков и ходьбы; 3 — гимнастические столбики; 4 — барьеры; 5 — перекладины для подтягивания; 6 — станок для укрепления пресса; 7 — рукоход; 8 — брусья; 9 — силовой снаряд

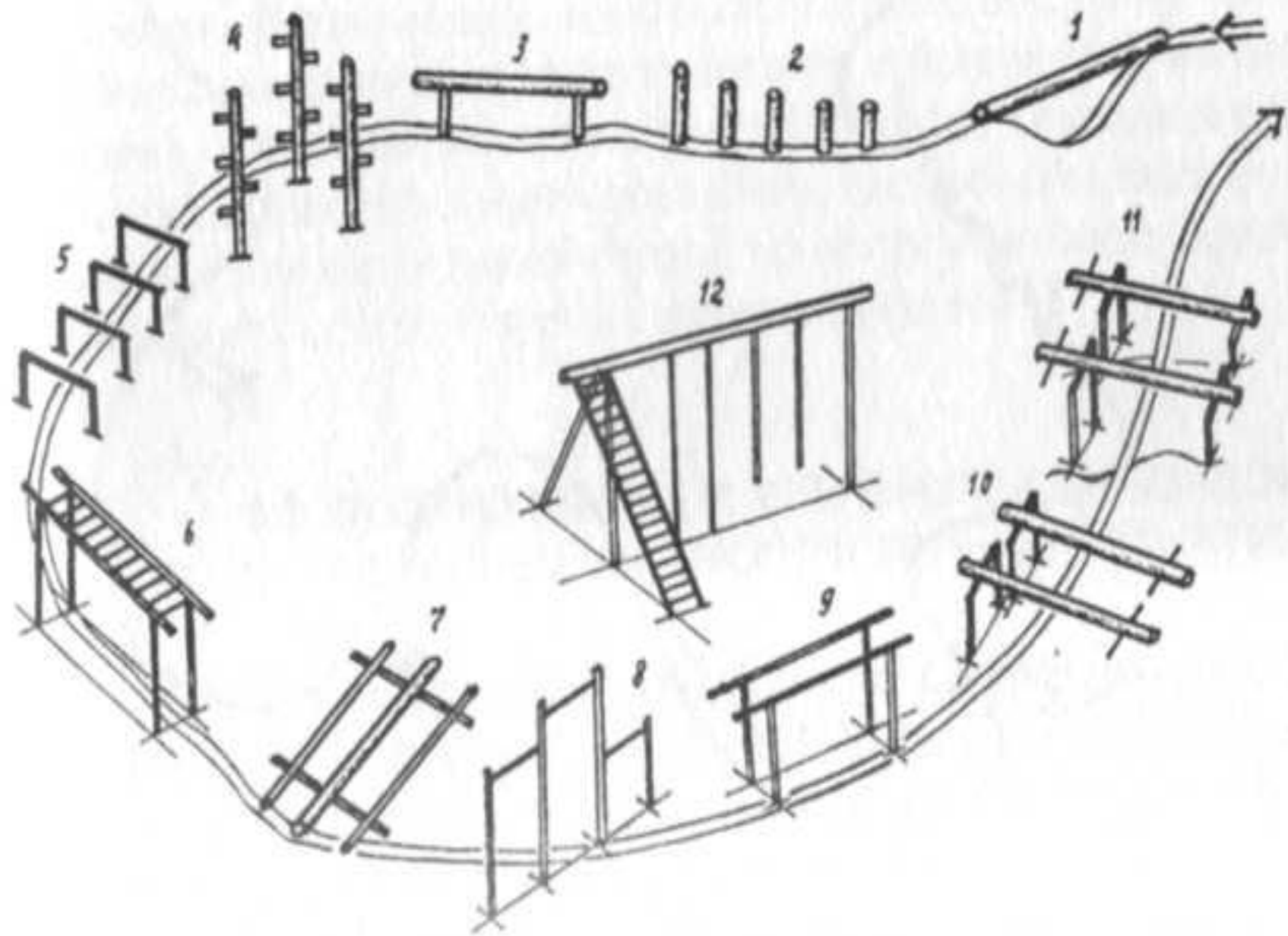


Рис. 78. Вариант устройства «Трассы здоровья»

Общие выводы

Нестандартное оборудование не требует специальной технической подготовки, имеет возможность модификации, проявления творчества со стороны организаторов строителей спортивных площадок.

Спасибо за внимание!

