


# **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.

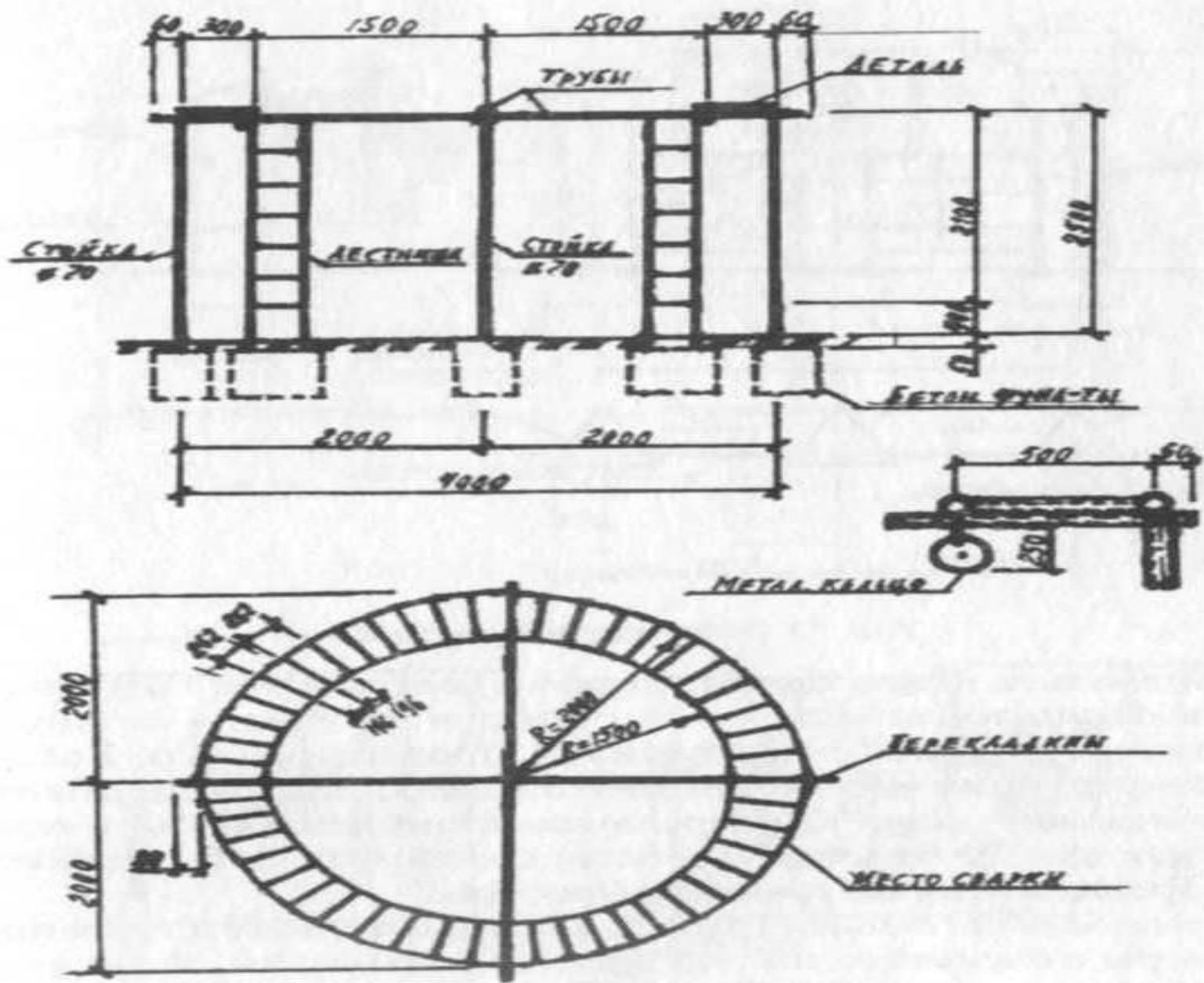


Рис. 51. Кольцевой рукоход

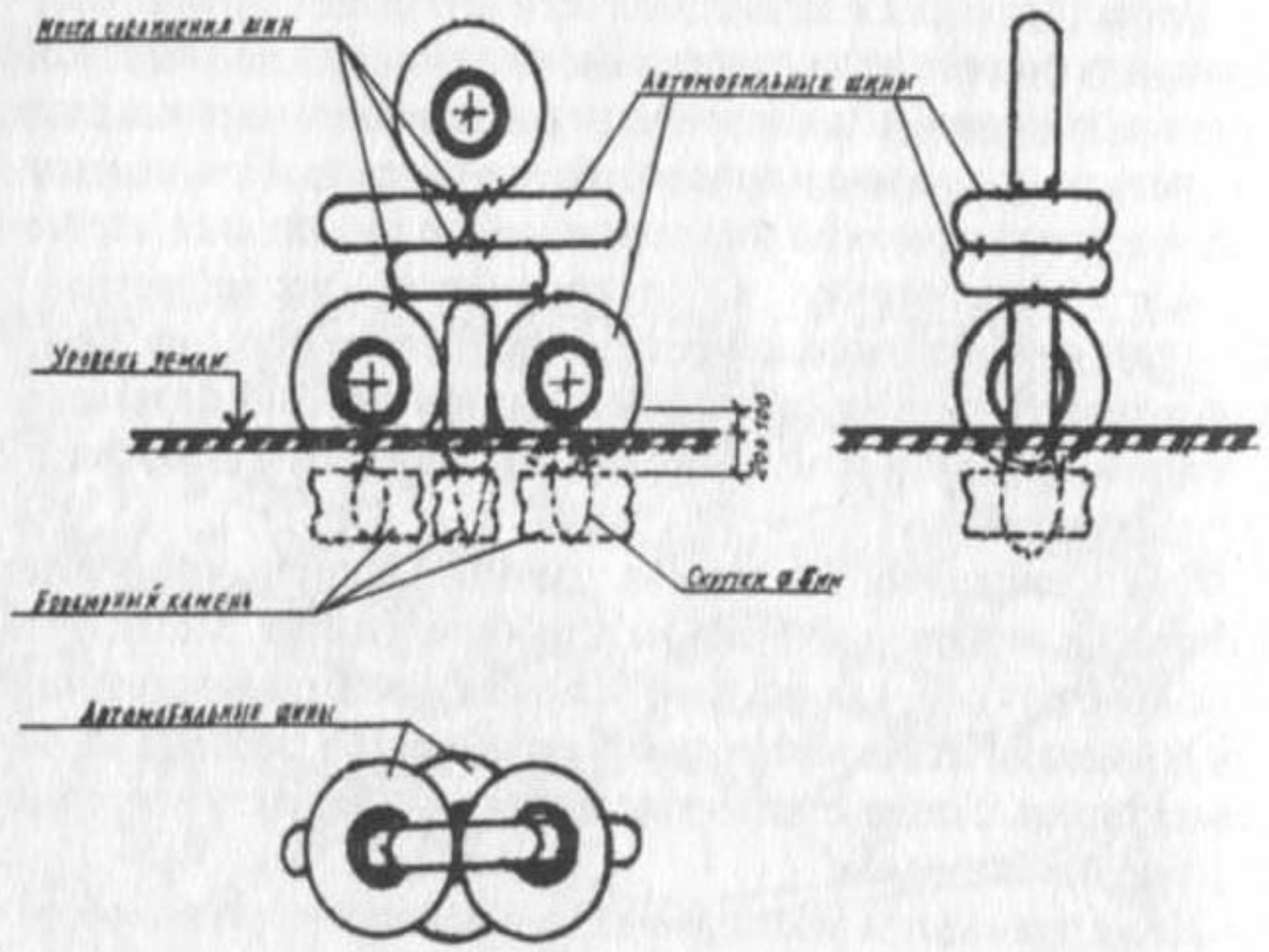


Рис. 50. Горка из шин





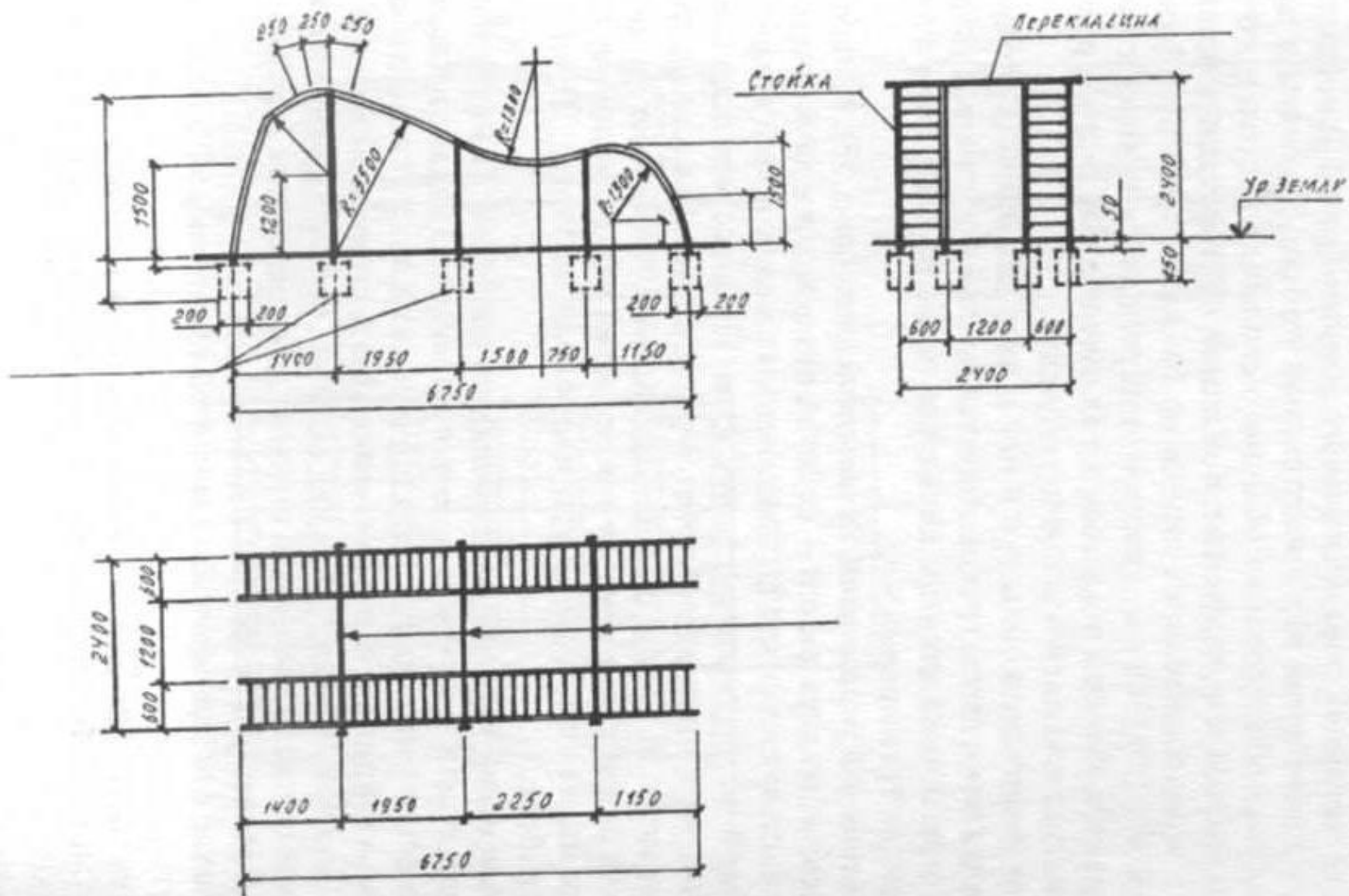


Рис. 55. Криволинейный рукоход

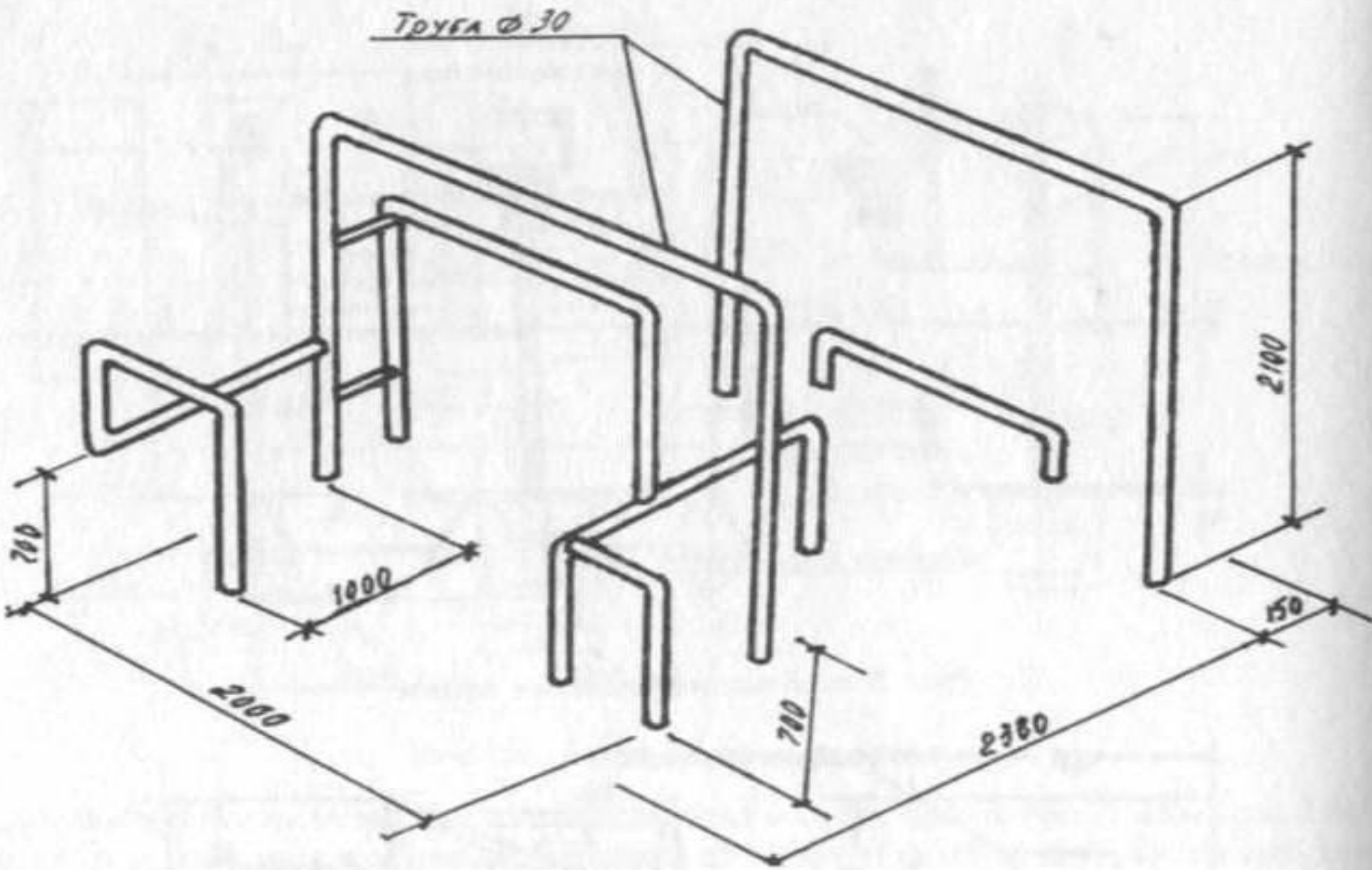


Рис. 54. Лиана



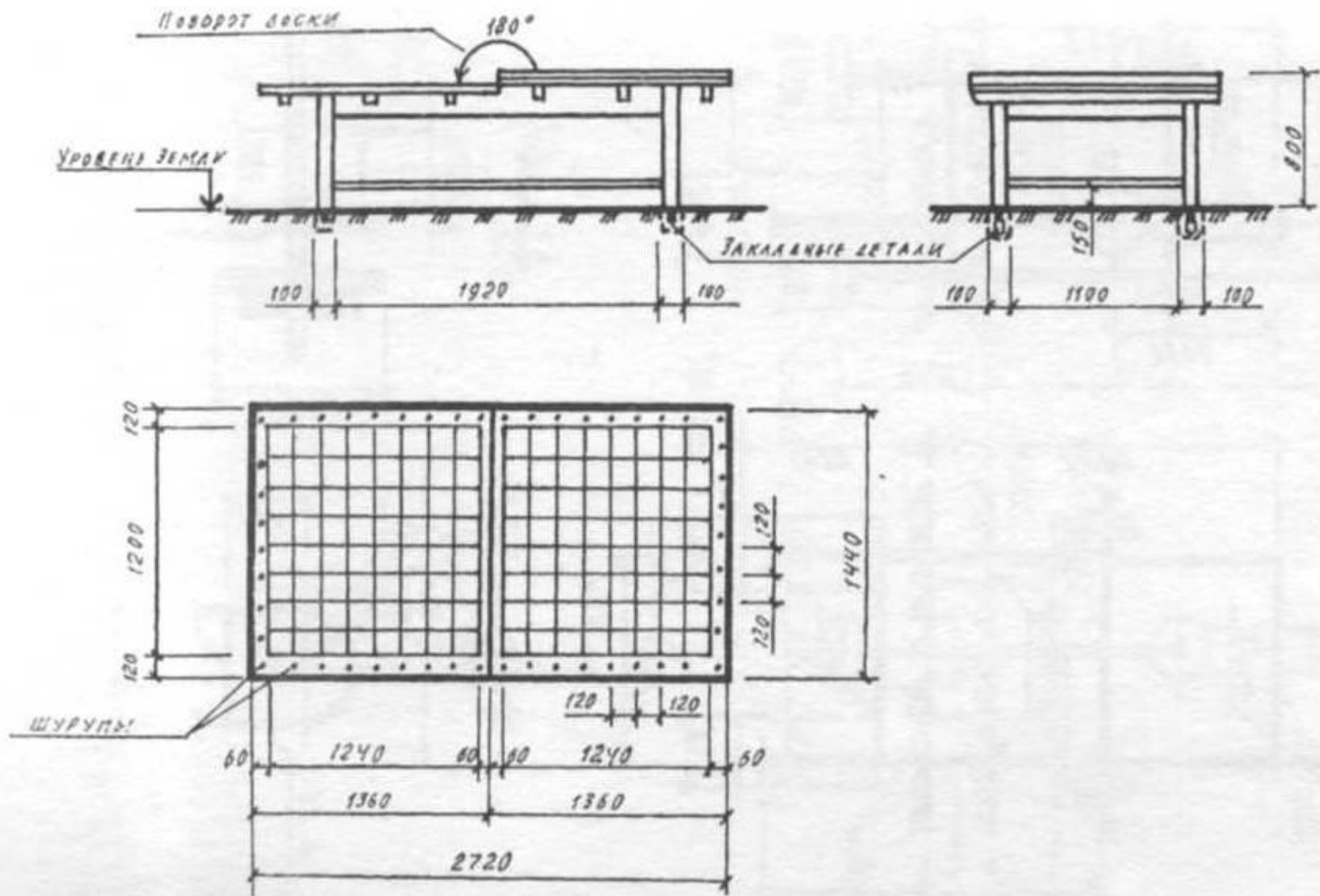


Рис. 56. Универсальный стол настольного тенниса

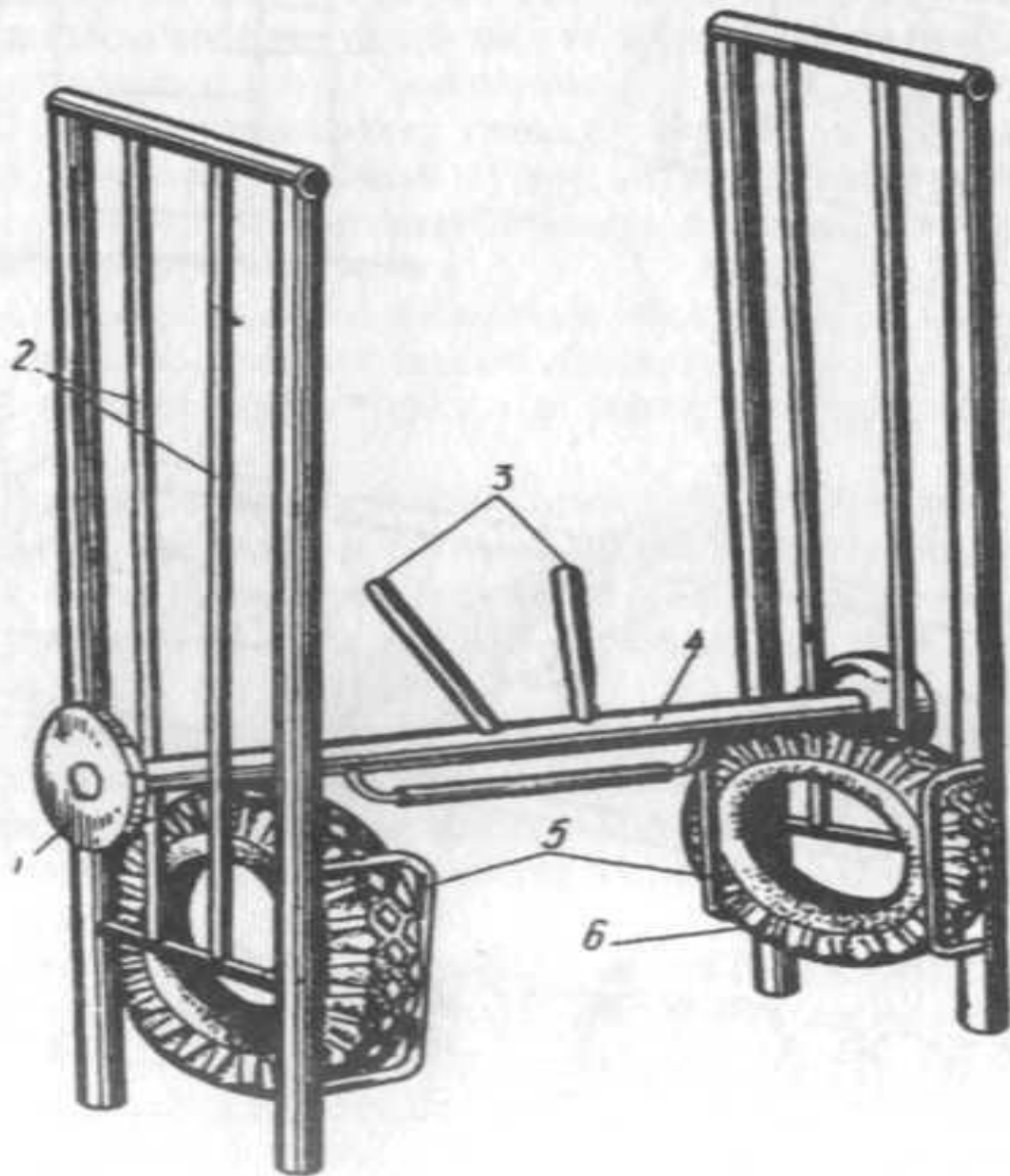


Рис. 86. Штанга-труба:

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

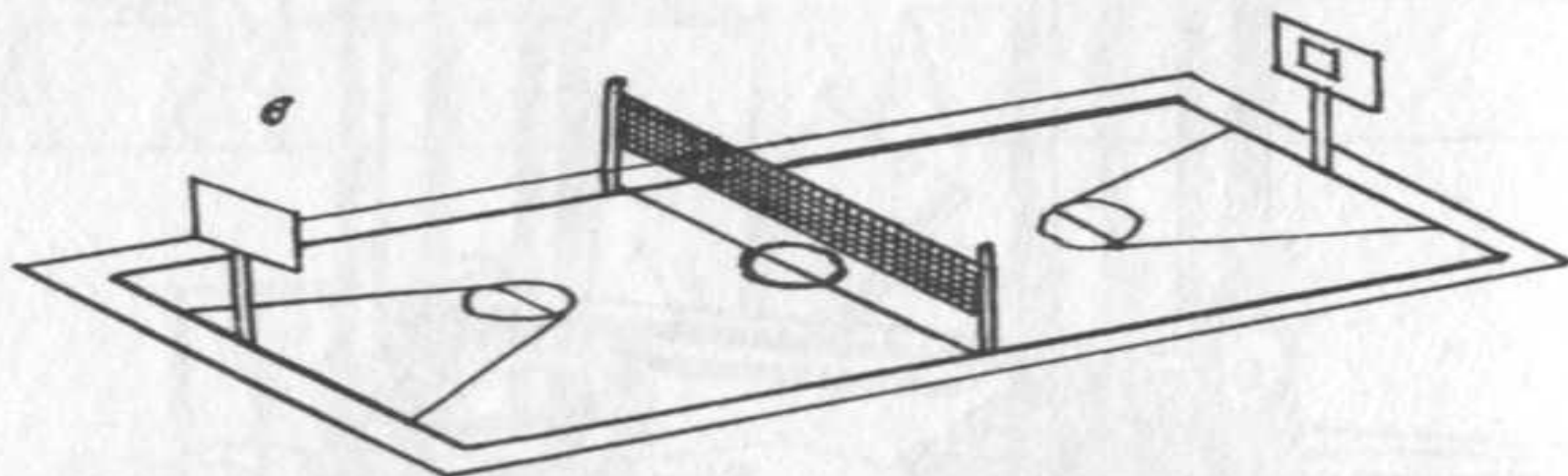
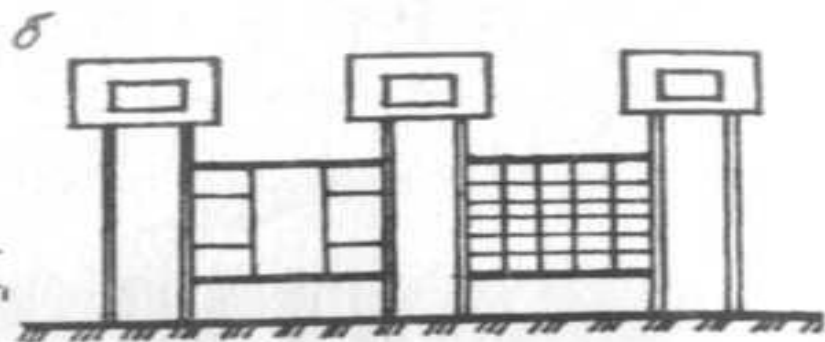
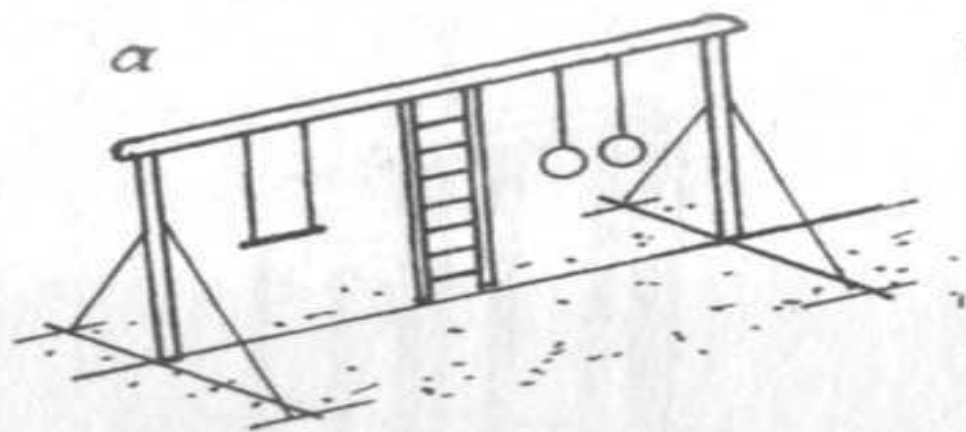


Рис. 87. Варианты эскизов нестандартного оборудования:  
 а — упрощенный вариант гимнастических снарядов; б — комплексная стенка; в — комплексная игровая площадка г — спираль

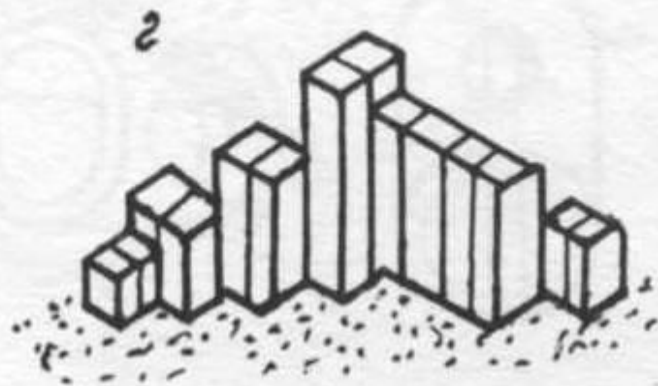
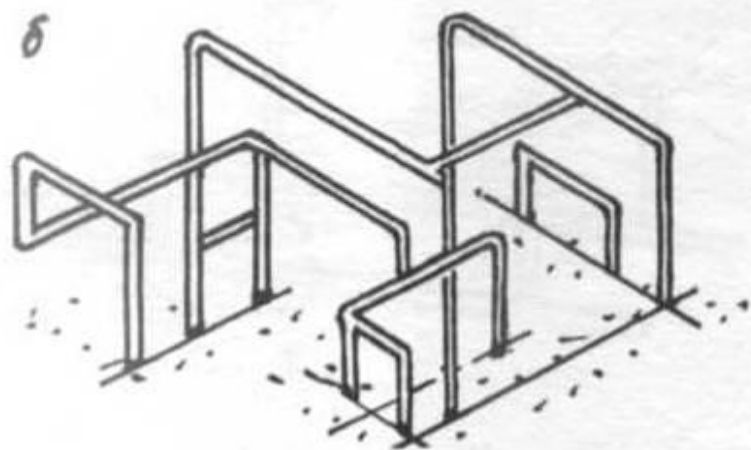
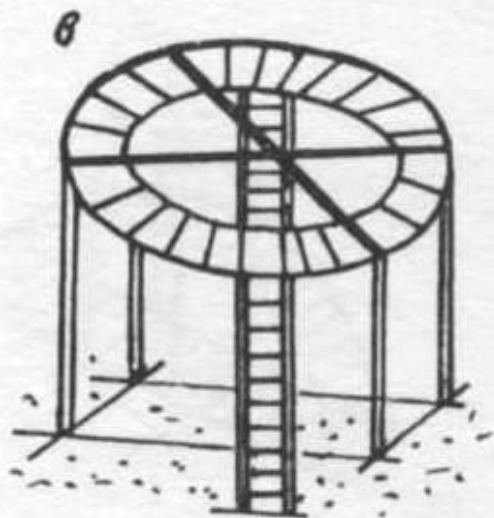
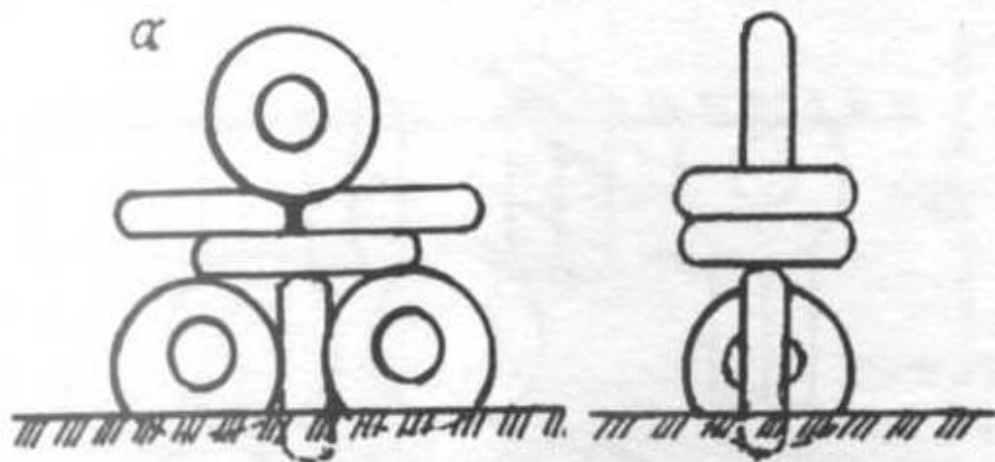


Рис. 89. Варианты эскизов нестандартного оборудования:  
 а — горка из шин; б — кольцевой рукоход; в — лиана; г — дорожка из бревен

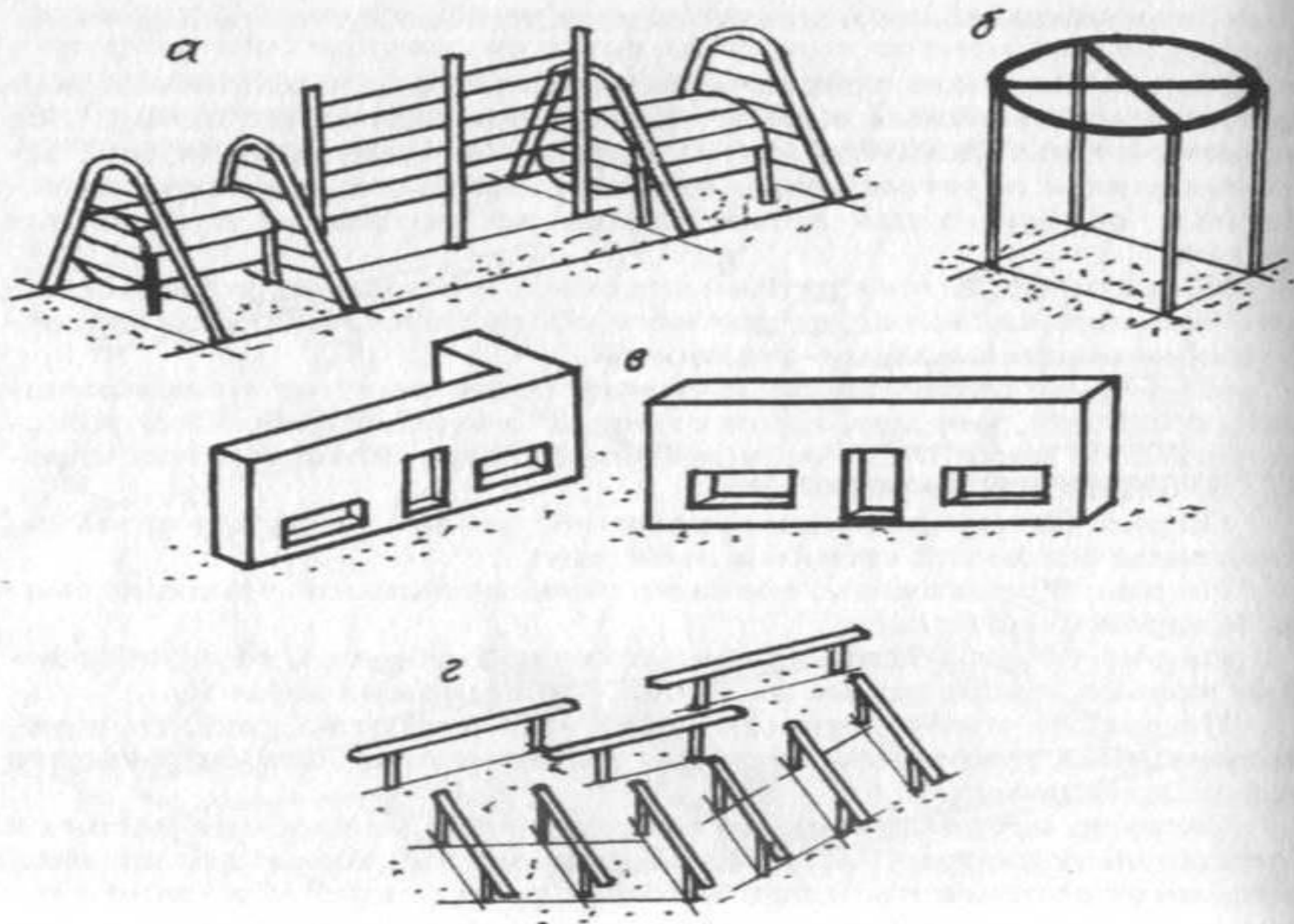


Рис. 88. Варианты эскизов нестандартного оборудования:  
 а — барабан-бегунки; б — шесты для лазания; в — бетонные стенки; г — лабиринт

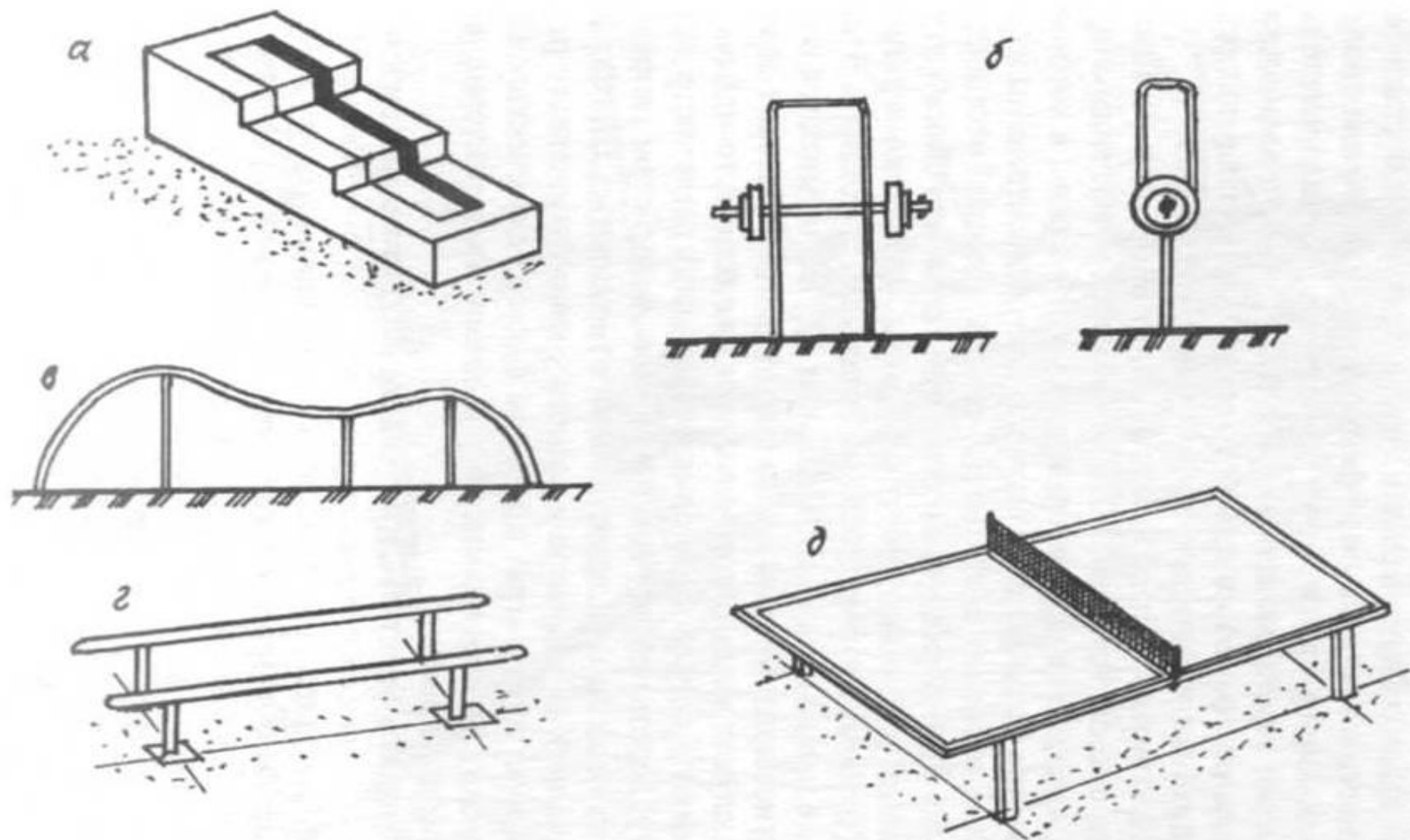


Рис. 91. Варианты эскизного нестандартного оборудования:  
 а — пружинный балансир; б — штанга; в — криволинейный рукоход; г — сдвоенное бревно;  
 д — стол настольного тенниса и шахмат

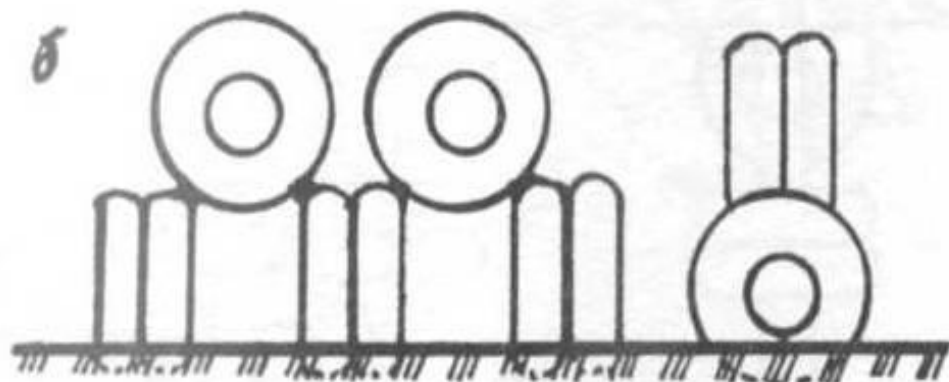
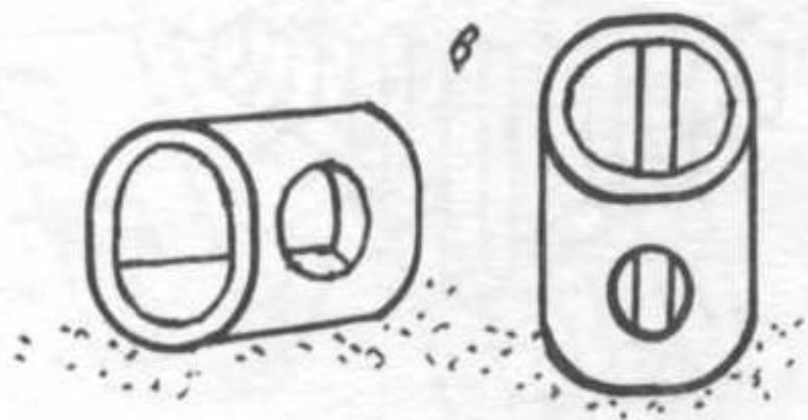
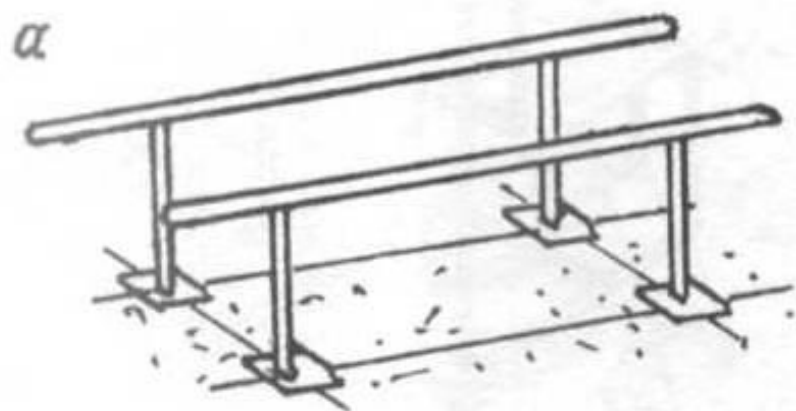


Рис. 90. Варианты эскизов нестандартного оборудования:  
а — гимнастические брусья; б — железобетонные кольца; в — препятствия из шин; г — балансирные качели

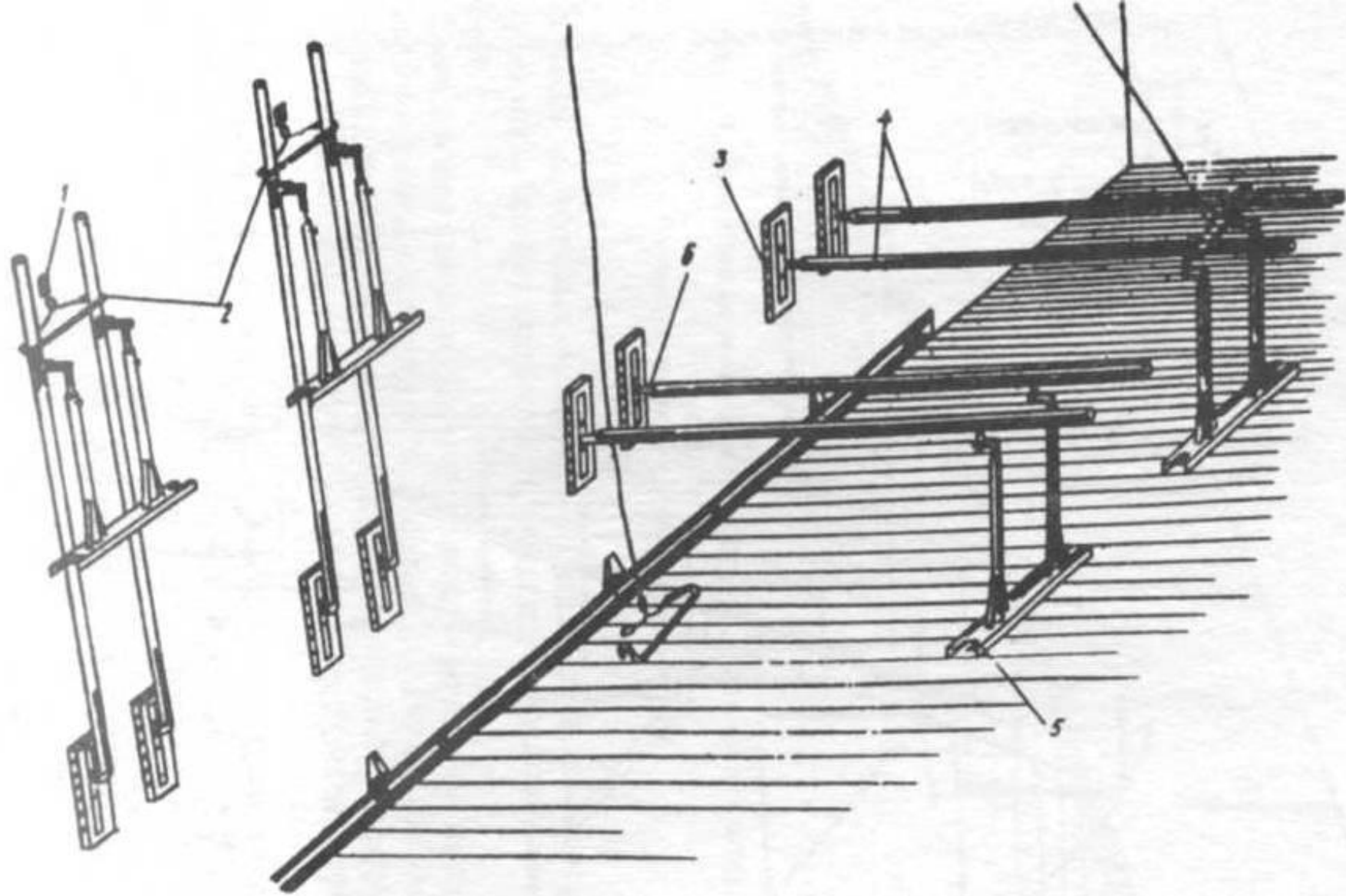


Рис. 92. Пристенные брусья в поднятом и рабочем положении:

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



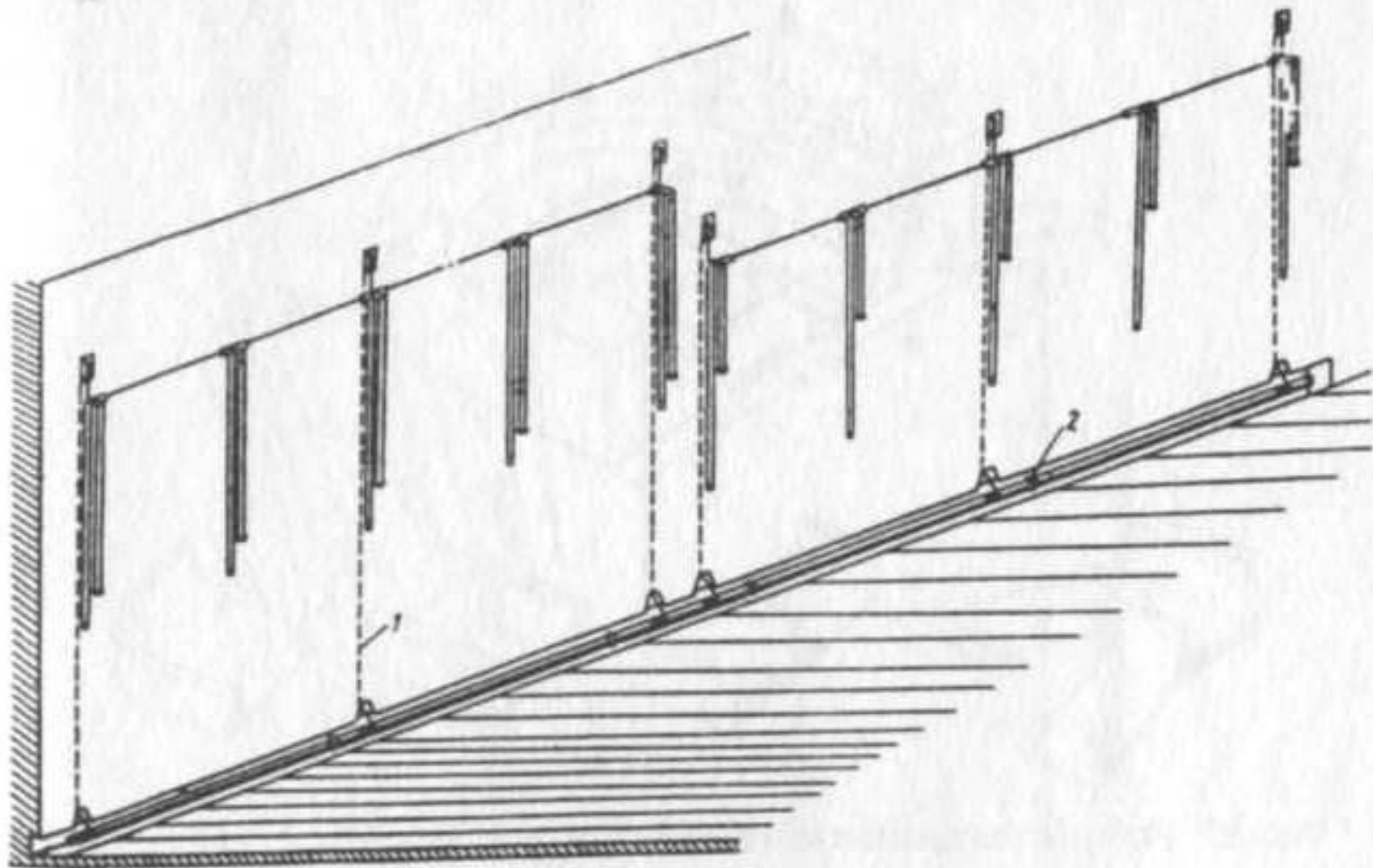


Рис. 94. Пристенные многопролетные переключатели в поднятом положении:

1 — трос в трубе; 2 — узел соединения вала

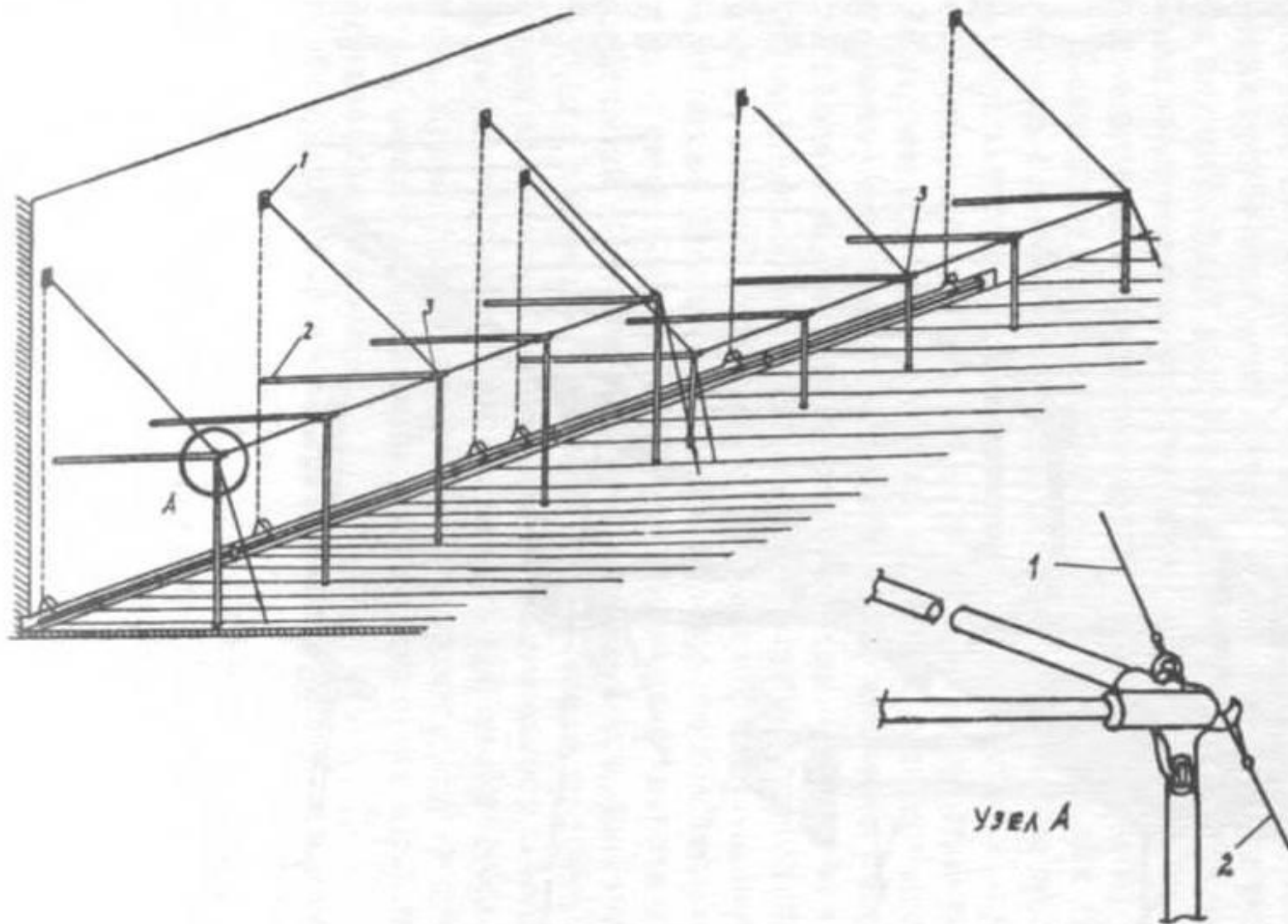


Рис. 93. Пристенные многопролетные перекладины в рабочем положении:  
 1 — блок; 2 — узел крепления перекладины к стене; 3 — узел крепления троса к перекладине; узел А:  
 1 — трос, идущий на блок; 2 — трос талрепа

# 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.

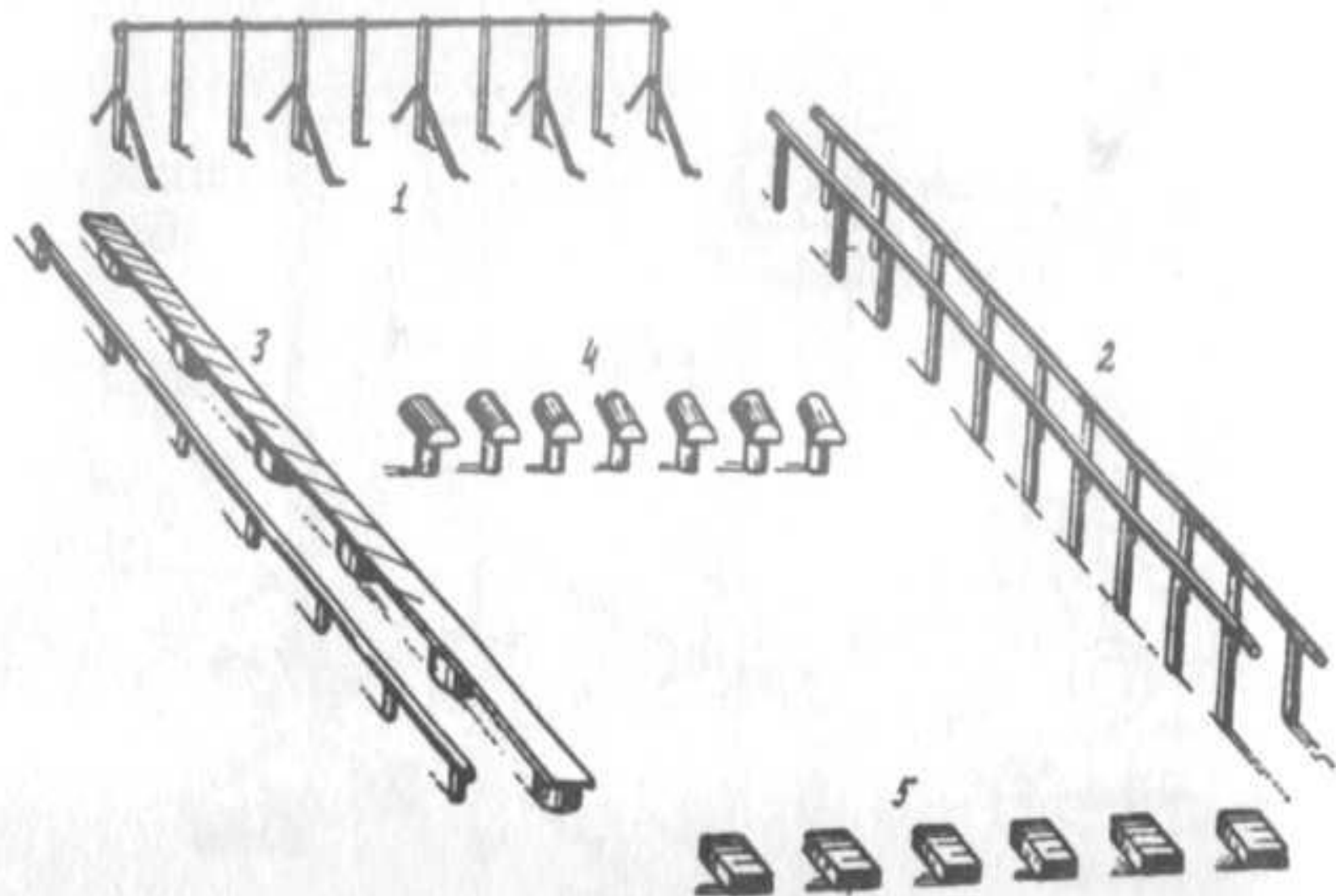


Рис. 83. Площадка с простыми самодельными многопролетными снарядами для утренней зарядки:  
1 — перекладины; 2 — брусья; 3 — скамейки; 4 — козлы; 5 — чурки-грузы для жима

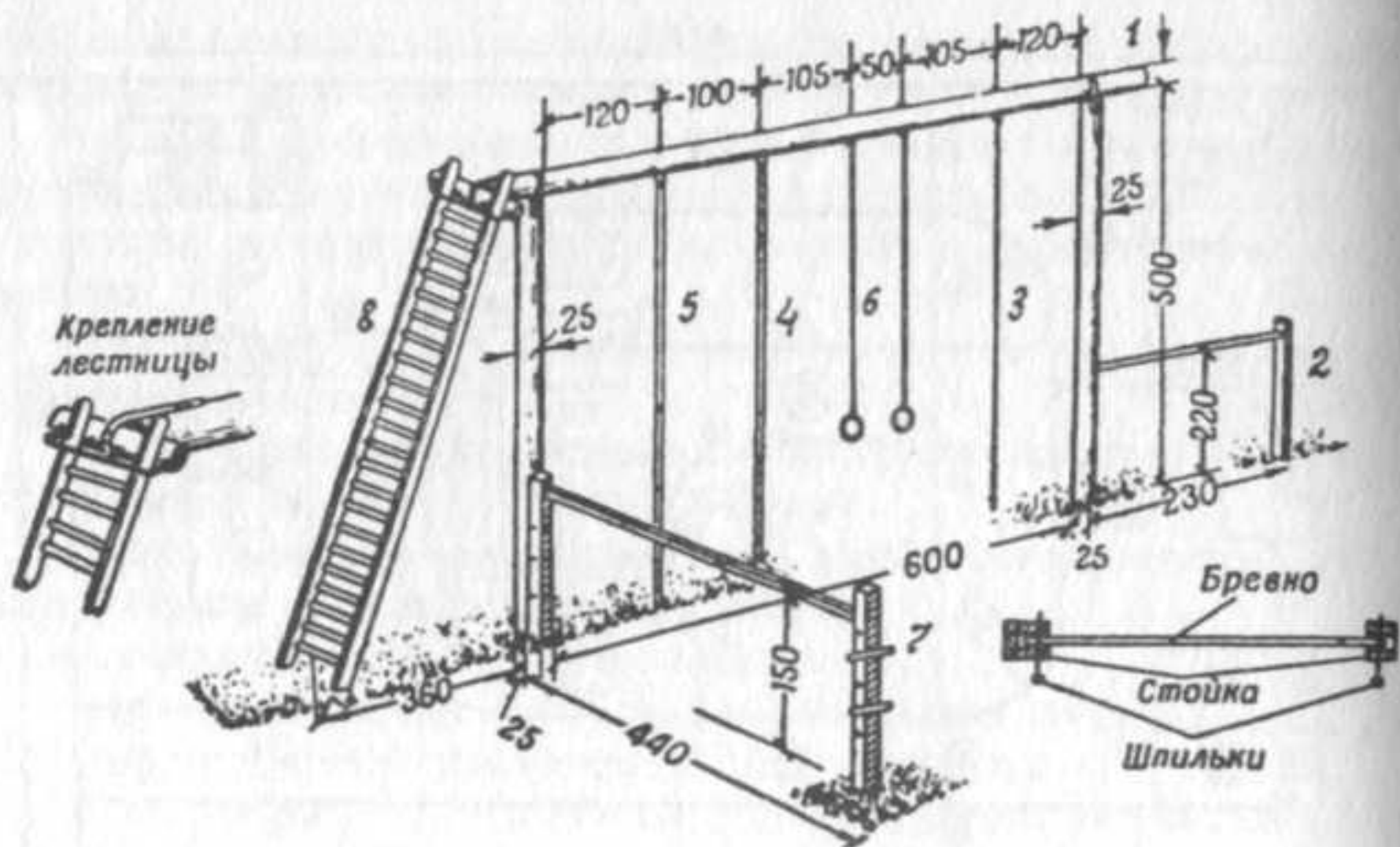


Рис. 81. Гимнастический городок:

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

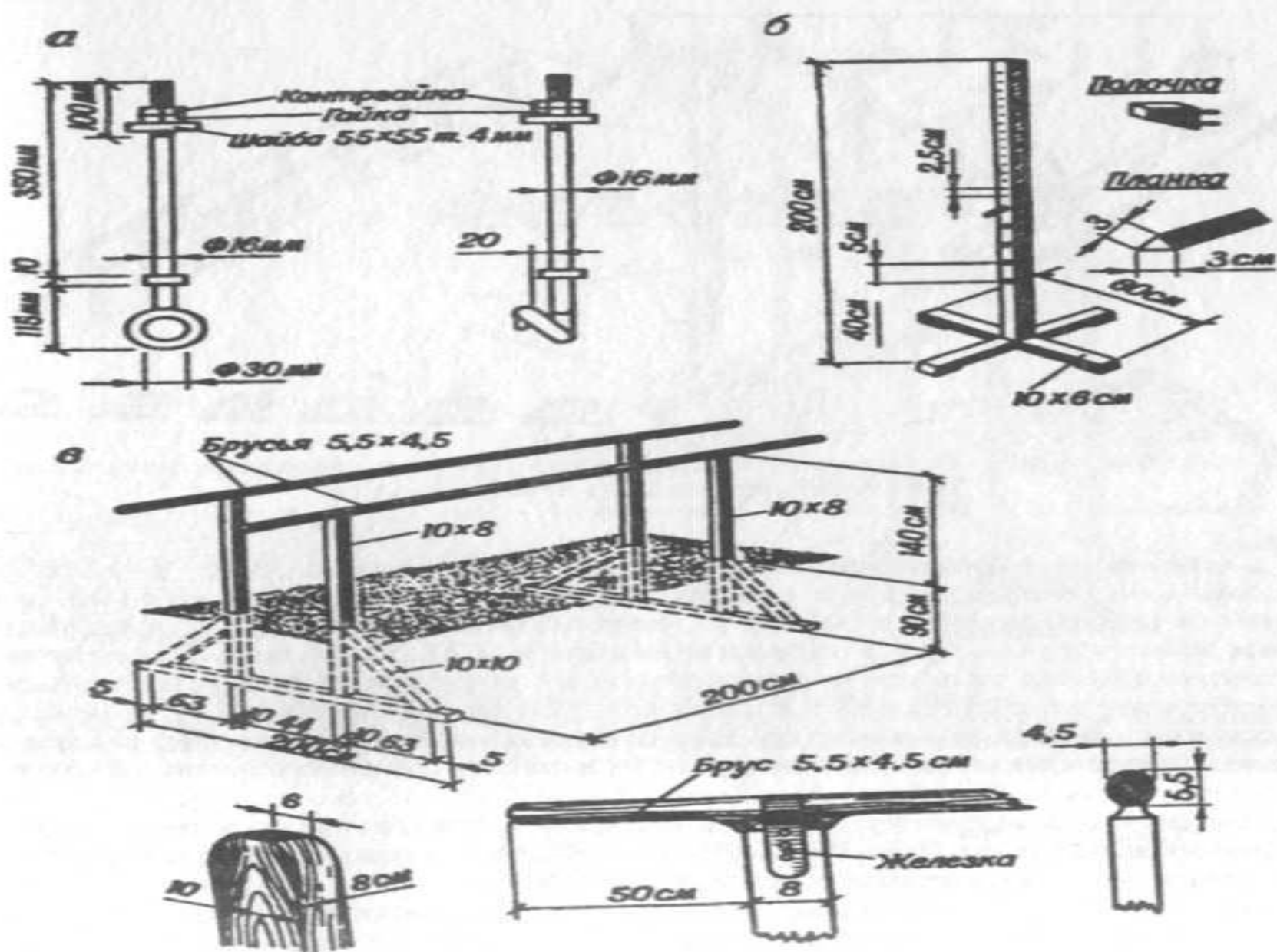


Рис. 82. Детали простого оборудования гимнастической площадки:  
 а — крюк для подвески снарядов; б — деревянные стойки для прыжков в высоту;  
 в — простые брусья (подземную часть изолировать битумом)

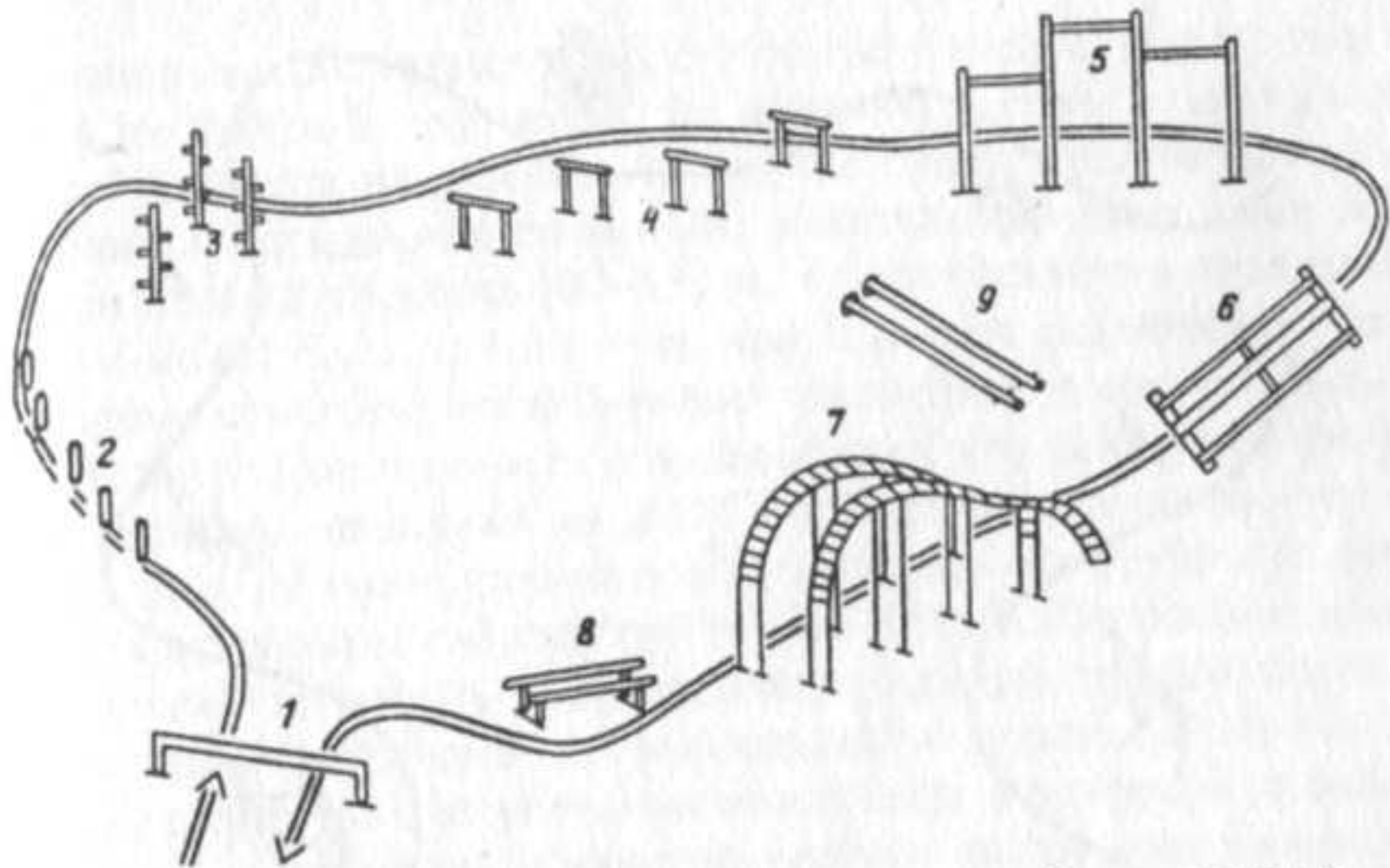


Рис. 77. Замкнутая дорожка для оздоровительного бега и ходьбы в сочетании с упражнениями на снарядах («трасса здоровья»):  
 1 — барьер для прыжков; 2 — столбики для прыжков и ходьбы; 3 — гимнастические столбики; 4 — барьеры; 5 — перекладины для подтягивания; 6 — станок для укрепления пресса; 7 — рукоход;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

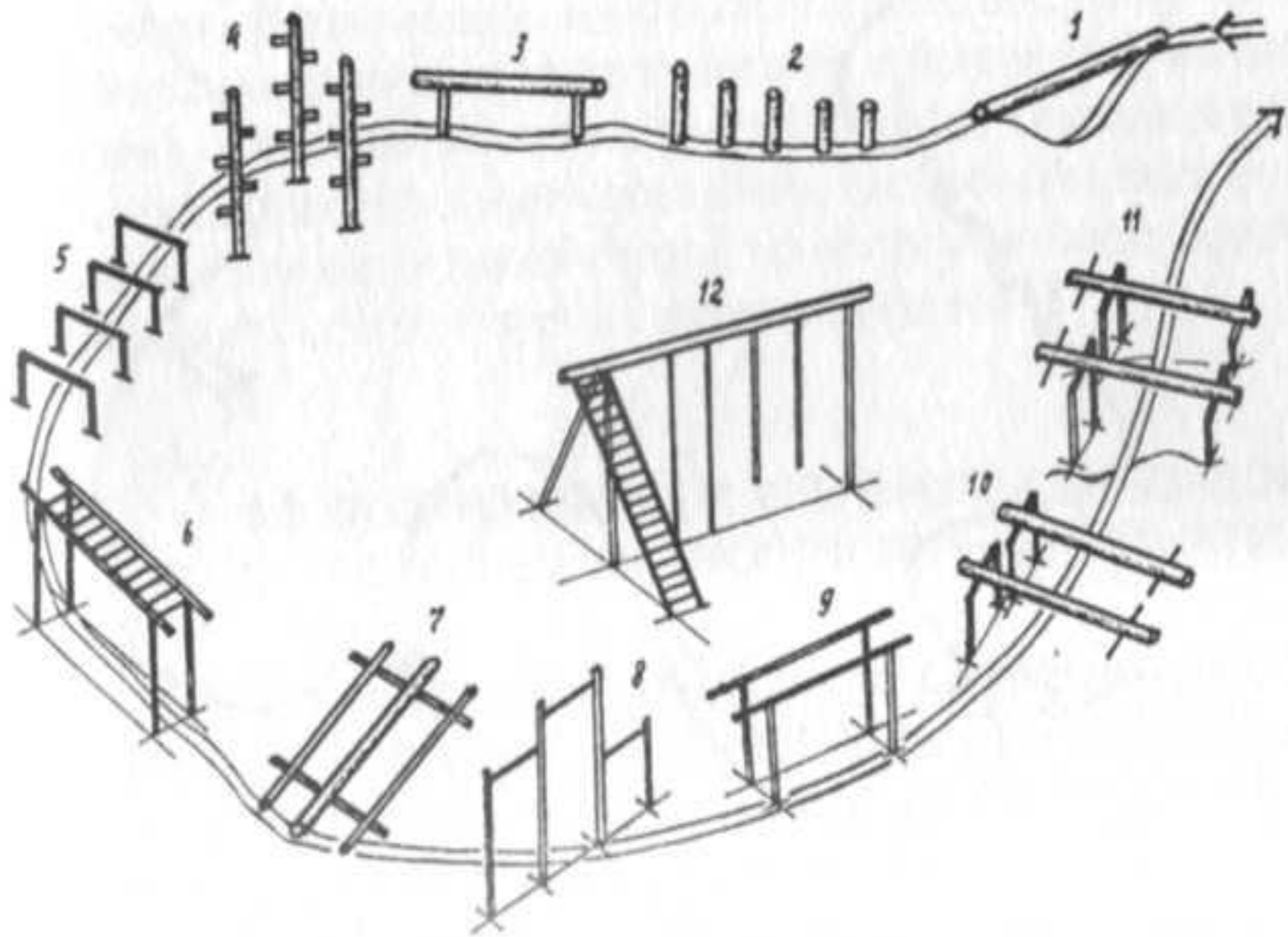


Рис. 78. Вариант устройства «Трассы здоровья»



## Общие выводы

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

**Спасибо за внимание!**

