Авторы: Алексеева Анна Андреевна,

Пастухов Евгений Владимирович,

Уральский государственный юридический университет им. В. Ф. Яковлева, Российская Федерация, г. Екатеринбург, 620137, Комсомольская 21

Email: lesnichi227@rambler.ru

Authors: Alekseeva Anna Andreevna

Pastukhov Evgeny Vladimirovich,

V. F. Yakovlev Ural State Law University, Russian Federation, Yekaterinburg, 620137, Komsomolskaya 21

Email: lesnichi227@rambler.ru

**СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**Аннотация.** Самостоятельные занятия физическими упражнениями — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья.

Сеть физкультурно-спортивных сооружений считается самой слож­ной, обширной и многообразной среди всех остальных систем обслу­живания населения. Она входит составной частью во все структурные элементы населенных мест, от самых начальных ступеней (простейшие придомовые площадки, помещения для оздоровительных занятий, встро­енные в первые этажи жилых домов) до крупнейших общегородских и загородных сооружений, олимпийских комплексов.

**Ключевые слова:** Спортивное сооружение, физические упражнения, спортивный инвентарь**,** спортивная площадка.

**Актуальность.** Развитие физической культуры при любых условиях невозможно без строительства материальной базы в виде спортивных сооружений, специально оборудованных и правильно эксплуатируемых.

Для самостоятельных занятий физическим воспитанием по месту жительства, в зонах отдыха, парках и скверах также необходимо строить простейшие сооружения в виде игровых площадок по различным видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол), «дорожек здоровья», гимнастических городков и т.п.

Для более широкого охвата населения занятиями спортом и физическими упражнениями в течение всего года служат крытые спортивные сооружения, в частности спортивные залы. Как правило, этот вид спортивных сооружений принадлежит учебным заведениям – вузам, техникумам, школам.

В практике мирового спортивного строительства нет единой классификации спортивных сооружений. В ряде стран разработаны свои способы деления спортивных сооружений на категории.

В соответствии с планировочной структурой населенных мест физкультурно-спортивные сооружения подразделяют на:

1. Микрорайонные (обслуживают микрорайон, группы жилых домов, отдельного дома).

2. Районные (обслуживают жилой район).

3. Межрайонные (обслуживают несколько районов).

4. Общегородские (обслуживают население всего города, поселка).

По характеру использования и специфике назначения различают:

1. Учебно-спортивные, предназначенные только для учебно-тренировочного процесса (спортивные базы учебных заведений, школ, институтов, учебно-тренировочные центры подготовки спортсменов высших разрядов)

2. Демонстрационные, рассчитанные на проведение соревнований с привлечением зрителей (все спортивные сооружения, имеющие специальные места для зрителей – дворцы спорта).

3. Для активного отдыха населения (базы отдыха, расположенные в парках, лесных массивах, у водоемов).

4. Спортивные сооружения специального назначения (для занятий спортом с детьми, а также для лечебно-оздоровительных целей).

В зависимости от возраста и физических возможностей различных групп населения спортивные сооружения можно разделить на следующие группы:

- площадки для физических занятий и игровые площадки для детей дошкольного возраста;

- оздоровительные и спортивные сооружения для школьников, юношества и молодежи;

- оздоровительные и спортивные сооружения с несложным оборудованием для «групп здоровья», групп ОФП и лечебной физкультуры.

По архитектурно-планировочным и объемно-конструктивным особенностям:

1. Объемные (все крытые спортивные сооружения, дворцы спорта).

2. Плоскостные (спортивные поля и площадки, легкоатлетические и конькобежные дорожки, лыжные трассы, кроссовые дистанции)

По существующей Единой всероссийской спортивной классификации все спортивные сооружения делятся:

1. Отдельные, предназначенные для одного вида спорта (специализированные залы, бассейны с одной ванной…).

2. Комплексные, состоящие из нескольких отдельных спортивных сооружений, объединенных общностью территории или размещенных в одном здании (стадионы, дворцы спорта, комплексные площадки…).

В свою очередь все спортивные сооружения подразделяются на: Крытые – это сооружения, в которых учебно-тренировочные занятия, соревнования проводятся в крытых залах, манежах… и Открытые – это сооружения, в которых учебно-тренировочные занятия, соревнования проводятся на открытом воздухе

Каждое отдельное спортивное сооружение структурно состоит из трех элементов:

- главным является основное сооружение, где непосредственно происходят занятия физической культурой и спортом;

- вспомогательные спортивные сооружения предназначены для обслуживания занимающихся и участников соревнований. К вспомогательным сооружениям относятся помещения для обслуживания занимающихся, помещения инженерно-технических служб, подсобные, административные, врачебно-медицинские;

- сооружения для зрителей – это трибуны (стационарные или трансформируемые), скамьи, стулья, помещения для обслуживания (павильоны, фойе, буфеты, санузлы).

**Требования к открытым плоскостным объектам спорта**

1.1. Площадки открытых плоскостных объектов спорта для проведения массовых самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий населением допускается размещать без строительства отдельных вспомогательных помещений.

1.2. Лыжные базы и открытые ледовые катки, в том числе для использования их населением, размещаются в парках, скверах, на территории жилой застройки и/или на территории спортивных сооружений.

1.3. Открытые плоскостные объекты спорта оборудуются специальным не пылящим покрытием. Материалы для искусственных покрытий не должны выделять в воздух вредные вещества и запахи, должны быть безвредными для здоровья человека. В составе вспомогательных помещений открытых плоскостных объектов спорта для лиц, занимающихся спортом, предусматриваются: раздевалки, туалеты и душевые, раздельные для мужчин и женщин; комната инструктора; помещения медицинского назначения; помещения для хранения уборочного инвентаря. Для зрителей оборудуются туалеты, раздельные для мужчин и женщин, или биотуалеты.

1.4. В составе вспомогательных помещений лыжных баз и ледовых катков, в том числе для массового катания, предусматриваются отапливаемые вестибюли, гардеробные, помещения для отдыха, помещения для хранения и сушки обуви (лыжных ботинок и ботинок с коньками), туалеты (раздельные для женщин, мужчин), комната для хранения уборочного инвентаря.

1.5. При размещении объектов спорта для гребных видов спорта на водных объектах вода водоемов не должна быть загрязнена вредными веществами на всем протяжении, используемых для спортивных мероприятий. Не допускается размещение объектов спорта для гребного спорта с подветренной стороны по отношению к промышленным и сельскохозяйственным предприятиям, являющимся источником выделения в окружающую природную среду вредных или сильно пахнущих веществ.

1.6. Физкультурно-спортивное оборудование должно устанавливаться с учетом росто-возрастных особенностей лиц, занимающихся спортом

**Состав игрового и спортивного оборудования в зависимости от возраста детей**

| Возраст | Назначение оборудования | Рекомендуемое игровое и физкультурное оборудование |
| --- | --- | --- |
| Дети раннего возраста (1 - 3 года) | Для тихих игр, тренировки усидчивости, терпения, развития фантазии | Песочницы |
| Для тренировки лазания, ходьбы, перешагивания, подлезания, равновесия | Домики, пирамиды, гимнастические стенки, бумы, бревна, горки, кубы деревянные 20×40×15 см, доски шириной 15, 20, 25 см, длиной 150, 200 и 250 см; доска деревянная - один конец приподнят на высоту 10 - 15 см; горка с поручнями, ступеньками и центральной площадкой, длина 240 см, высота 48 см (в центральной части), ширина ступеньки - 70 см; лестница-стремянка, высота 100 или 150 см, расстояние между перекладинами - 10 и 15 см |
| Для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы (мышц спины, живота и ног), совершенствования чувства равновесия, ритма, ориентировки в пространстве | Качели и качалки |
| Дети дошкольного возраста (3 - 7 лет) | Для обучения и совершенствования лазания | Пирамиды с вертикальными и горизонтальными перекладинами; лестницы различной конфигурации, со встроенными обручами, полусферы; доска деревянная на высоте 10 - 15 см (устанавливается на специальных подставках) |
| Для обучения равновесию, перешагиванию, перепрыгиванию, спрыгиванию | Бревно со стесанным верхом, прочно закрепленное, лежащее на земле, длина 2,5 - 3,5 м, ширина 20 - 30 см; бум «крокодил», длина 2,5 м, ширина 20 см, высота 20 см; гимнастическое бревно, длина горизонтальной части 3,5 м, наклонной - 1,2 м, горизонтальной части 30 или 50 см, диаметр бревна - 27 см; гимнастическая скамейка - длина 3 м, ширина 20 см, толщина 3 см, высота 20 см |
| Для обучения вхождению, лазанию, движению на четвереньках, скатыванию | Горка с поручнями, длина 2 м, высота 60 см; горка с лесенкой и скатом, длина 240 см, высота 80 см, длина лесенки и ската - 90 см, ширина лесенки и ската - 70 см |
| Для развития силы, гибкости, координации движений | Гимнастическая стенка, высота 3 м, ширина пролетов не менее 1 м, диаметр перекладины - 22 мм, расстояние между перекладинами - 25 см; гимнастические столбики |
| Для развития глазомера, точности движений, ловкости, для обучения метанию в цель | Стойка с обручами для метания в цель, высота 120 - 130 см, диаметр обруча 40 - 50 см; оборудование для метания в виде «цветка», «петуха», центр мишени расположен на высоте 120 см (младшие дошкольники), 150 - 200 см (старшие дошкольники); кольцебросы - доска с укрепленными колышками высотой 15 - 20 см, кольцебросы могут быть расположены горизонтально и наклонно; мишени на щитах из досок в виде четырех концентрических кругов диаметром 20, 40, 60, 80 см, центр мишени на высоте 110 - 120 см от уровня пола или площадки, круги красят в красный (центр), салатовый, желтый и голубой цвета; баскетбольные щиты крепят на двух деревянных или металлических стойках так, чтобы кольцо находилось на уровне 2 м от пола или поверхности площадки |
| Дети школьного возраста | Для общего физического развития | Гимнастическая стенка высотой не менее 3 м, количество пролетов 4 - 6; разновысокие перекладины, перекладина-эспандер для выполнения силовых упражнений в висе; «рукоход» различной конфигурации для обучения передвижению разными способами, висам, подтягиванию; спортивно-гимнастические комплексы - 5 - 6 горизонтальных перекладин, укрепленных на разной высоте, к перекладинам могут прикрепляться спортивные снаряды: кольца, трапеции, качели, шесты и др.; сочлененные перекладины разной высоты 1,5 - 2,2 - 3 м, могут располагаться по одной линии или в форме букв «Г», «Т», или змейкой |
| Дети старшего школьного возраста | Для улучшения мышечной силы, телосложения и общего физического развития | Спортивные комплексы; спортивно-игровые комплексы (микроскалодромы, велодромы и т.п.) |

**Основные параметры оборудования**

| Игровое оборудование | Требования |
| --- | --- |
| Качели | Высота от уровня земли до сиденья качелей в состоянии покоя должна быть не менее 350 мм и не более 635 мм. Допускается не более двух сидений в одной рамке качелей. В двойных качелях не должны использоваться вместе сиденье для маленьких детей (колыбель) и плоское сиденье для более старших детей |
| Качалки | Высота от земли до сиденья в состоянии равновесия должна быть 550 - 750 мм. Максимальный наклон сиденья при движении назад и вперед - не более 20°. Конструкция качалки не должна допускать попадания ног сидящего в ней ребенка под опорные части качалки, не должна иметь острых углов, радиус их закругления должен составлять не менее 20 мм |
| Карусели | Минимальное расстояние от уровня земли до нижней вращающейся конструкции карусели должно быть не менее 60 мм и не более 110 мм. Нижняя поверхность вращающейся платформы должна быть гладкой. Максимальная высота от нижнего уровня карусели до ее верхней точки составляет 1 м |
| Горки | Доступ к горке осуществляется через лестницу, лазательную секцию или другие приспособления. Высота ската отдельно стоящей горки не должна превышать 2,5 м вне зависимости от вида доступа. Ширина открытой и прямой горки не менее 700 мм и не более 950 мм. Стартовая площадка - не менее 300 мм длиной с уклоном до 5°, но, как правило, ширина площадки должна быть равна горизонтальной проекции участка скольжения. На отдельно стоящей горке высота бокового ограждения на стартовой площадке должна быть не менее 0,75 м. Угол наклона участка скольжения не должен превышать 60° в любой точке. На конечном участке ската средний наклон не должен превышать 10°. Край ската горки должен подгибаться по направлению к земле с радиусом не менее 50 мм и углом загиба не менее 100°. Расстояние от края ската горки до земли должно быть не более 100 мм. Высота ограждающего бортика на конечном участке при длине участка скольжения менее 1,5 м - не более 200 мм, при длине участка скольжения более 1,5 м - не более 350 мм. Горка-тоннель должна иметь минимальную высоту и ширину 750 мм |

**Планировочные модули для молодежного спорта в жилой застройке и в структуре рекреационных систем города**

Отдельные площадки, оборудованные для занятий тем или иным видом современного молодежного спорта, могут иметь минимальный набор этого оборудования для тренировки и соревнований или только для тренировки. Назовем их «мономодули». «Мономодули» могут иметь минимальные параметры в плане и в то же время быть самодостаточными для занятий полюбившимся видом спорта. «Мономодули» могут иметь следующее назначение: фристайл (универсальная площадка для скейтбординга и катания на роликовых коньках), скалодром - площадка для скалолазания, дерт - фрагмент скоростного спуска с трамплином для дертинга - экстремальной езды на велосипеде, мини-гольф - содержащий от 5 до 15 полей, стритбол (уличный мяч) и др.

«Мономодули» в количестве 4 - 7 типов, размещаемые в жилой застройке в микрорайонах методом мультитиражирования (т.е. когда любые два соседних модуля никогда не совпадают по назначению), обеспечивают возможность 10-минутной доступности до любого из них из любой точки жилой застройки. Иными словами, подростки могут практически каждый день отдыхать и заниматься полюбившимся видом спорта, практически не тратя время на дорогу. На этих площадках не нужно предусматривать раздевалки или камеры хранения, поскольку ребята приходят уже одетыми и со своим снаряжением. Эти площадки следует оборудовать ограждением и скамьями для отдыха и для зрителей. Как правило, скамьи оборудуются непосредственно в конструкции ограждения.

Примеры рекомендуемых планировочных решений «мономодулей»: простые площадки для скейтбордов и роликовых коньков, детский роликодром, площадки и дорожки для мини-гольфа, площадки для нетбола и стритбола, поле для катания на роликовых коньках, площадка для скейтбординга, скалодром, трасса для кроссовых велосипедов ВМХ.

Последовательное расположение «мономодулей» в «связке» может поддерживаться протяженной трассой для скейтбординга, роллеров и велосипедистов, используемой для сообщения между разными площадками.

Максидромы - стадионы международного класса по проведению соревнований по тому или иному экстремальному виду спорта, следует оборудовать стационарными трибунами для зрителей, вспомогательным комплексом для спортсменов (раздевалки с душевыми и туалетами, залы для разминки), предприятиями общественного питания. Важными условиями при размещении максидромов должны быть хорошая транспортная доступность, в том числе общественным транспортом, а также наличие автостоянки.

Трассы и площадки максидромов должны иметь хорошее освещение, допускающее организацию телевизионной трансляции. Кроме проведения соревнований максидромы используются для постоянных тренировок спортсменов, подготовки тренеров, инструкторов, школьных учителей физкультуры.

**Выводы.**

Современный спорт невозможно представить без современного спортивного сооружения. Все технически сложные, интересные участнику, зрителю и будущему занимающемуся, виды спорта в обязательном порядке базируются на каких-либо обустроенных спортивных объектах, дорожкой в парке как для бега трусцой здесь не обойтись.

Как показывает мировая практика, наибольшего успеха в олимпийских видах спорта, профессиональном спорте добивается та страна, которая смогла обеспечить своих спортсменов достойным местом тренировок. Правило работает и в мелком масштабе, к примеру, тот регион страны растит чемпионов страны, где есть необходимые для этого условия, и в первую очередь это, конечно же, спортивное сооружение - стадион, бассейн, ледовый дворец или арена. В них должны быть созданы условия, обеспечивающие комфорт и безопасность спортсменов, техническое оснащение должно соответствовать санитарным и строительным нормам.

**Литература:**

1. [Места для самостоятельных занятий физическими упражнениями.](https://poisk-ru.ru/s24968t21.html?) https://poisk-ru.ru/s24968t21.html?ysclid=l3tr1izdqx
2. «Спортивные сооружения в процессе подготовки специалиста по физической культуре и спорту». Методические рекомендации для студентов специальности 032101 (022300) «физическая культура и спорт» https://rudocs.exdat.com/docs/index-28610.html
3. Приложение. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СП 2.1.2.3304-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта.
4. Свод правил по проектированию и строительству СП 31-115-2006 "Открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения" (одобрен приказом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 3 июля 2006 г. N 407) https://www.dokipedia.ru/document/5324070?pid=717&ysclid=l49qib3org150627072
5. Оптимизация технического оснащения спортивного сооруженияhttps://studbooks.net/802586/turizm/obschaya\_harakteristika\_sportivnyh\_sooruzheniy?ysclid=l4a07bk6c988742821