

УДК 725.012 : 612

**ПСИХО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНТЕРЬЕРОВ
РАЗДЕВАЛКИ И ДУШЕВОЙ СПОРТСМЕНОВ-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ****КРЫЛОВА Л. А., ЗАКОННОВА Л. И.**

КузГТУ, филиал КузГТУ в г. Белово.

Результаты спортивных достижений человека зависят от ряда факторов, от наследственных морфо-физиологических особенностей спортсмена до профессионализма тренеров.

В настоящей работе мы хотели бы рассмотреть возможности физической и когнитивной эргономики при организации тренировочного процесса. Известно, что организация пространства: оснащение помещений специальной мебелью и оборудованием, параметры микроклимата, освещенность и цвет поверхностей способны увеличить работоспособность, нивелировать негативные последствия чрезмерных физических нагрузок, в том числе и снизить травматизм. В данной работе обоснованы оснащение и выбор цвета раздевалки и душевой для спортсменов-тяжелых атлетов. Работы выполнены в рамках учебной дисциплины «Медико-биологические основы безопасности».

Тренировочный процесс начинается в раздевалке, где спортсмен переодевается для тренировки и где оставляет свои вещи. Мы считаем, что необходимо учитывать предтренировочную реакцию – готовность организма, связанную с условно-рефлекторной реакцией на стимулы, предшествующие началу тренировки.

Для начала начнем с того, что, каждая раздевалка должна быть оснащена шкафчиками. Количество шкафчиков зависит от пропускной способности помещения. Должно быть предусмотрено столько мест для хранения вещей, сколько людей одновременно могут посетить раздевалку. Лучше использовать двухсекционные шкафы, которые позволяют максимально удобно разместить личные вещи.

Цвет шкафчиков будет оранжевым снаружи, так как это будоражащий цвет, он создает бодрое настроение, стимулируя активную нервно-мышечную деятельность и способствует психологическому контакту с окружающими людьми. И красным внутри, так как красный оказывает сильное возбуждающее действие, стимулирует психическую и умственную деятельность, активизирует реакции человека при кратковременном действии (рисунок 1).



Рисунок 1 – Макет раздевалки

Скамейки для переодевания будут простыми, практичными, функциональными и надёжными. Их мы разместим рядом со шкафчиками. Можно использовать металлические, двусторонние с крючками. Цвет скамеек и пола выберем нейтральный - серый. Чтобы не перегружать спортсменов перед соревнованиями.

Освещение должно быть ярким, многоуровневым, чтобы спортсмены могли легко найти свои вещи. Отдельно подсветим шкафчики для быстрого поиска своего номера.

Так же в раздевалку можно повесить несколько стационарных фенов. Мест для сушки волос должно быть достаточно, чтобы избежать столпотворения.

Стены в раздевалке окрасим в светло-коричневый цвет он создаёт ощущение стабильности и безопасности, повышает выносливость и трудолюбие.

Для большей концентрации можем добавить арома-палочки мяты или ландыша, резковато-сладковатые запахи помогают сконцентрировать внимание и приглушают неприятные запахи, что немало важно. Обязательно должна быть музыка, тонизирующая, ободряющая.

Душевая.

Кабинки можно использовать открытые с перегородками. Отсутствие дверей и шторок — это дополнительная гигиена зоны душевых. Приватность обеспечивается с помощью стеклянных непрозрачных перегородок. Лейки лучше использовать несъёмные для верхнего душа. Такой вариант практичнее и долговечнее.

Для слива применим большие общие сливные трапы они лучше справляются с этой задачей, чем маленькие отдельные сливы.

Крючков для полотенец должно быть больше, чем душевых, так как некоторые посетители оставляют и забывают свои вещи.

Цвет стен и душевых кабинок должен быть успокаивающим расслабляющим поэтому они будут окрашены в голубой цвет.



Рисунок 2 – Макет душевой

Туалеты.

Туалеты рекомендовано делать закрытыми и отдельными для мужчин и женщин. В них должны быть в наличии **мыло или другие моющие средства**, туалетная бумага и бумажные полотенца или электросушилка для рук.

Также должны быть умывальники и дозаторы с дезинфицирующим антисептическим средством. В туалетной комнате выложим стены и пол серым кафелем, а кабинки и умывальники в нежно желтых тонах. Чтобы обеспечить уют и спокойствие спортсменам. Можно добавить легкую ненавязчивую музыку.

Таким образом, используя правильные цвета поверхностей, освещенность и оснащение помещений, можно, по нашему мнению, способствовать эффективности тренировочного процесса.