

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Методические рекомендации

**СПОРТИВНАЯ ФОРМА
КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ**

Брест 2014

УДК 796
ББК 75711

В методических рекомендациях рассматривается вопрос о целесообразности подбора спортивной формы при организации учебных и учебно-тренировочных занятий студентов разных курсов. Особое место в данной работе отводится подбору спортивной обуви и спортивной одежды, необходимых для выполнения требований техники безопасности. В работе приводятся рекомендации по подбору спортивной обуви в зависимости от вида спорта, погодных условий и поставленных задач учебных и учебно-тренировочных занятий. Также приводятся рекомендации по выбору спортивной одежды в зависимости от погодных условий и видов спорта. Данная работа рекомендуется студентам и преподавателям вуза при организации учебных и учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта.

Составители: С.В. Телипко, старший преподаватель
В.С. Арушанов, А.В. Лисовский преподаватели

Рецензенты: кафедра спортивных дисциплин БГУ им. А.С. Пушкина, заведующий
кафедрой спортивных дисциплин, к.п.н., доцент К.И. Белый

ВВЕДЕНИЕ

Для формирования правильного представления о том, что же такое «спортивная форма», какой она должна быть и чем она отличается от повседневной одежды и одежды спортивного стиля мы посвящаем данные методические рекомендации.

В последнее время в продаже появилось множество различной текстильной и трикотажной продукции, которая вводит в заблуждение потребителя. Так как в моде происходит смешение стилей, многие изделия лёгкой промышленности стали очень похожи на элементы спортивной одежды — хотя таковыми не являются. Мы попробуем порассуждать над тем, для чего нужна спортивная форма, над историей её возникновения и совершенствования. Разберёмся с терминологией на первый взгляд давно известных нам вещей, таких как: майка, футболка, сорочка, лосины, леггинсы, шорты, бриджи и т. д.

Познакомимся с современными материалами, из которых изготавливается спортивная одежда и обувь, с требованиями, которые предъявляются к спортивной одежде и обуви в различных видах спорта. Раскроем некоторые технологические секреты материалов, используемых в производстве спортивной формы. Расскажем, как правильно выбирать одежду и обувь для занятий физической культурой и спортом.

Полезными станут сведения о гигиене спортивной одежды и обуви, санитарные правила и нормы её использования, требования техники безопасности к форме при организации занятий физической культурой и спортом.

Спортивная форма должна быть легкой, удобной, не стеснять движения, обеспечивать и поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом. Для занятий в спортивном зале форма должна хорошо впитывать пот и пропускать воздух, а во время занятий зимними видами спорта спортивная одежда должна иметь высокие теплозащитные и ветрозащитные свойства.

Гигиенические свойства тканей — воздухопроницаемость, испаряемость, гигроскопичность, гибкость и др. Синтетическая ткань, которая широко используется для изготовления спортивной формы, дешевле и прочнее, однако не обладают рядом значимых для здоровья свойств. Поэтому рекомендуем, чтобы форма была из хлопчатобумажной ткани, которая хорошо впитывает пот, не раздражает кожу. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п.

Гигиенические требования к спортивной обуви во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость. Спортивная обувь должна соответствовать климатическим и погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта.

ГЛАВА 1. СПОРТИВНАЯ ФОРМА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

При организации учебных занятий по физической культуре необходимо строго соблюдать технику безопасности.

О необходимости спортивной формы как важного компонента при соблюдении техники безопасности свидетельствует следующее:

- наличие спортивной формы обеспечивает эффективную спортивную деятельность и предупреждение травматизма при проведении учебных занятий;
- спортивная форма установленного образца способствует организованности студентов на учебных и учебно-тренировочных занятиях;
- спортивная форма служит методом сплочения коллектива занимающихся, дисциплинирует и позволяет избежать социального неравенства между студентами.

Требования к спортивной форме должны соответствовать санитарно-гигиеническим правилам, соблюдение температурных режимов для помещений, погоднo-климатических условий при проведении занятий по физической культуре.

1.1 Спортивная обувь

Самый популярный вид спортивной обуви - это кеды и кроссовки. В этом разделе мы подробнее рассмотрим и познакомимся с этой популярной обувью.

Кеды. Старшее поколение нашей страны хорошо помнит, как выглядели «советские» спортивные кеды. Оказывается, ботинки с высоким матерчатым верхом, на белой резиновой подошве, с белыми прорезиненными мысками и кружками по бокам, защищающими косточки лодыжек – точная копия американской культовой марки Converse. Ее основал Маркус Конверс в 1908 году. Спустя 5 лет к названию Converse All Star добавилось имя известного баскетболиста Чака Тейлора. В начале 30-х обувной бренд был неразрывно связан с популярнейшей игрой в баскетбол. В 1936 году игра вошла в число олимпийских игр. Сборная США именно в кедах Chuck Taylor Converse разгромила в Берлине своего главного соперника – сборную Канады.



Само же название «кеды» появилось в 1916 году в совсем другой американской фирме – Unigoal. Торговая марка Keds (от слова «подросток» – «kid») почти в течение 70 лет ассоциировалась со спортивной обувью.

На сегодняшний день самая популярная обувь в мире – это кеды. Их носят и школьники, и студенты, и взрослые люди. Но почему? Неужели они настолько удобны, красивы и прочны, что именно им человечество отдает предпочтение? Попробуем разобраться.



Кеды бывают разной формы, но самая красивая и популярная – классика. Обувь этого типажа носили еще в 80-х годах XX века, но только сейчас классические кеды стали универсальными и повседневными. Тогда лишь Adidas и советские фабрики производили хорошие кеды, а сейчас изготовлением любых кед занимаются скейто-

вые фирмы. В основном кеды изготавливаются из кожи или замши. Кожа – дорогой материал, поэтому, чаще всего, используют высококачественный кожзаме-нитель, но, к сожалению, при активной носке он быстро рвется. Более дол-говечны кеды из замши. Любой скейтовый бренд исполь-зует замшу, потому что даже при взаимодействии с наж-дачной бумагой, как на скейтборде, она служит достаточ-но долго. Летние модели делаются из простой ткани, что-бы ноги лучше дышали. Подошва практически любых мо-делей производится из резины. Например, фирма Vans знаменита тяжелыми кедами, которые имеют большой вес именно за счет подошвы. Однако Nike в своей линейке SB использует не чистую резину, а ее смесь с другими материалами. Кеды из этого модельного ряда очень легкие. Рекомендуем попробовать то и другое, чтобы почувствовать разницу.



Как и любая другая обувь, кеды имеют недостатки. Самый явный минус – абсолютно плоская подошва. Именно из-за нее у тех, кто носит кеды, начинае-тся плоскостопие. Это очень серьезная болезнь, которая требует профилактики и лечения.

Кроссовки. Они прошли длинный путь. В конце XVIII столетия люди но-сили обувь с каучуковой подошвой – парусиновые туфли. Но они были доволь-но грубыми и примитивными, не было разделения на правую и левую ногу. Приблизительно в 1892 году Американская резиновая компания придумала бо-лее удобную резиновую обувь с верхом из ткани. К 1917 году эта обувь посту-пила в массовое производство. Она получила название «сникеры», потому что человек, носящий их, шёл так тихо, что мог подкрасться к кому угодно.

В 80-е годы XX столетия кеды – тапочки с высоким верхом для профе-ссиональных спортсменов – стали вытесняться кроссовками – спортивными полу-ботинками для любителей утренних пробежек трусцой. Кстати, на Западе это оп-ределение так и не прижилось. Там культовую обувь называют не кроссовками, а сникерами (от «sneakers») – туфли на резиновой подошве, тенниски).

Кроссовки появились в международном масштабе в 1924 году. Вскоре по-сле Первой мировой войны, в начале 1920 года немецкие предприниматели Адольф и Рудольф Дасслеры на семейном совете решили организовать семей-ное дело – пошив обуви. Первой продукцией семьи Дасслер была обувь для тренировок спортсменов – бегунов. Материалом для них служило списанное военное обмундирование, а подошвы вырезали из старых автомобильных по-крышек. Компания была названа просто – «Обувная фабрика братьев Дасслер».

После Второй мировой войны, в 1947 году братья поссорились, и их пути разошлись. Адольф организовал Adidas (название сложено из уменьшительной формы имени Ади и первых трех букв фамилии). А Ру-дольф – компанию Puma. Легкоатлет Джесси Оуэнс (англ. Jessie Owens) носил обувь с «тремя полосами» – символической, перешедшей впоследствии к Adidas, когда он выиграл четыре золотые медали на Олимпийских иг-рах 1936 года. Также компания Adidas создала одну из самых известных моделей кроссовок – Adidas Superstar.



В течение первой половины XX века спортивную обувь носили главным образом для занятий спортом. Но в пятидесятых годах дети начали носить их как явление моды. А в начале XXI века начался настоящий «сникер-бум». Несколькими годами назад, когда Карл Лагерфельд выступил на подиум моделей в платьях с рюшами и в кроссовках Reebok, появилась модная тенденция сочетать кроссовки с шикарными нарядами. Тенденция тут же была подхвачена другими мэтрами моды. Теперь по модным подмосткам ходят в кроссовках из расписанного вручную шелка, парусиновых теннисках из сеточки с люрексом, кедах с принтами знаменитых татуировщиков, а также украшенных бисером, лентами, молниями, заклепками, пряжками, аппликациями, мехом... Еще традиционные кроссовки и кеды модно дополнять вовсе не свойственными этому виду обуви деталями: каблук-шпилькой и платформой, притачными носками в резинку и гольфами с ромбами... Может быть, такие трансформации приведут даже к созданию нового вида обуви уже под другим названием.

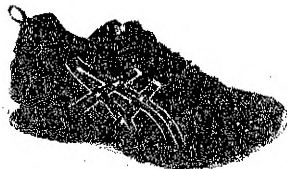
Все кроссовки, используемые для бега, делятся на два больших типа: *«тихоходы»* – предназначенные для длительных и восстанавливающих тренировок (для мягкой работы); *«темповики»* – предназначенные для соревнований и быстрых тренировок (для жёсткой работы).

Кроссовки-тихоходы. Эта категория кроссовок наиболее многочисленная и наиболее продаваемая. Именно тихоходы лучше всего смягчают удар в момент постановки стопы на грунт. В конструкции именно этой категории кроссовок применяется больше всего технологических ухищрений. В живучести они уступают только кроссовкам для бега в тяжёлых условиях. Тихоходы, естественно, тяжелее соревновательной обуви, но при этом и намного комфортнее. Тихоходы делятся на четыре больших класса:

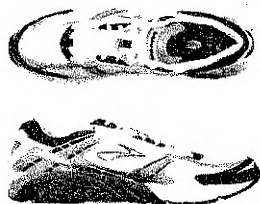
- внедорожники;
- ограничивающие движение;
- стабилизирующие;
- амортизирующие.

Кроссовки-тихоходы внедорожники. Предназначены в основном для бега в тяжёлых условиях.

Внедорожники (trail shoes) – это кроссовки, близкие по своей конструкции к кроссовкам для длительного бега, но изготовленные из особо стойких материалов и с большим запасом прочности. Водостойкий верх многих моделей внедорожников не даёт стопе «дышать», снижая комфорт при интенсивных нагрузках. По сути, внедорожники – ни что иное, как высокотехнологичный гибрид кроссовок и туристских ботинок. Это означает, что если вы помимо спорта увлекаетесь туризмом, рыбалкой или просто ходите в кроссовках, то покупка такого гибрида вполне оправдана. Но кроссовки этого типа не могут быть основной тренировочной обувью.



Кроссовки-тихоходы, ограничивающие движение. Предназначены для бегунов с суперпронацией, от средней до сильной. Для снижения пронации они максимально ограничивают движение стопы. Эти модели кроссовок самые жёсткие и тяжёлые. Их толстая подошва напоминает слоёный пирог и сильнее всего нагружена различными деталями, призванными решить сложную задачу – дать возможность бегать тем, для кого бег по определению весьма травмоопасное занятие (например, людям с избыточным весом).



Кроссовки-тихоходы стабилизирующие. Стабилизирующие кроссовки (stability) – это обувь для бегунов с пронацией, лежащей в области от умеренной суперпронации до нейтральной. Они имеют репутацию наиболее сбалансированных с точки зрения поддержки стопы, амортизации и износоустойчивости. По-видимому, самый востребованный в торговле и самый массовый тип кроссовок.

Кроссовки-тихоходы амортизирующие. Амортизирующие кроссовки (cushion) призваны удовлетворить потребности группы, включающей в себя как гипопронаторов, так и бегунов с нейтральной пронацией. Главная функция таких кроссовок – амортизация стопы при выполнении различных физических упражнений.



Кроссовки темповики. По сути это – кроссовки для соревнований и скоростной работы. Высокие требования к лёгкости неизбежно выливаются в ограничения по весу, толщине подошвы и плотности верха кроссовок. Например, если типичный вес пары кроссовок для длительного бега составляет 300–400 грамм, то для темповиков этот показатель равен 250–280 граммам. Этот тип делится на 4 подтипа: для темпового бега, для соревнований на дистанции до 10 км, для соревнований на дистанции от 10 км и более, для марафона.

Все эти 4 типа различаются степенью нагруженности кроссовок. Понятно, что кроссовки, предназначенные для участия в марафонах, будут отличаться количеством использованных материалов, степенью способности защищать стопу от кроссовок для темпового бега, то есть предназначенных для совершения коротких и очень интенсивных ускорений.

Кроссовки для соревнований в кроссе. Этот тип кроссовок-темповиков стоит особняком. По сути это кроссовки для марафона, отличающиеся особо развитым протектором и увеличенной толщиной подошвы (Таблица 1).

ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНЫХ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК		ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ И БЫСТРЫХ ТРЕНИРОВОК	
Для бега в тяжелых условиях (trail-shoes) (внедорожные)	Для длительных тренировок в нормальных условиях (distance trainers)	Гладкая	
	Ограничивающее движение (motion control)	Шпикованная	
Стабилизирующее (stability)	Амортизирующее (cushion)	Для соревнований в нормальных условиях (марафонки) (racing flats)	Шпиковки для бега по дорожке (spike shoes)
Для быстрого бега (fast trainers, performance, lightweight)		Для дистанций до 10 км	Шпиковки для соревнований в кроссе (cross-country spikeless racing)
		Для дистанций от 10 км и более	

Таблица 1 – Предназначение кроссовок

В настоящее время и кеды, и кроссовки по-прежнему остаются обувью для занятий физической культурой и для профессионалов. При их производстве применяются достижения высоких технологий и различные полезные инновации – от нескольких разных слоев подошвы до гелевых амортизаторов. Спортивные фирмы выпускают специальные кеды и кроссовки для разных видов спорта – единоборств, скейтбординга, сокса, катания на роликах и велосипедах.

1.2. Гигиенические требования к спортивной обуви

Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентиляруемость, после увлажнения не терять гибкости и не изменять форму и размеры. Спортивная обувь должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта.

Материалы обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения, обморожения и механических воздействий.

Конструкция обуви должна обеспечивать своевременное удаление продуктов распада из внутриобувного пространства, т.е. иметь его достаточную вентиляцию, предотвращающую перегревание стоп и потливость. Все приведенные гигиенические требования взаимосвязаны и могут быть объединены в одно комплексное требование – конструкция и материал обуви при носке должны обеспечивать оптимальный микроклимат вокруг ног человека: температура 21-33 °С, влажность 60-73 % (в обуви из натуральной кожи – 64,3 %), содержание углекислоты 0,8 %. Если гигиенические свойства обуви неудовлетворительны, выделяемая стопой влага не выводится наружу, она накапливается на поверхности стопы и внутри обуви, вызывает намокание внутренней части обуви, прилипание ее к поверхности стопы, что приводит к расстройству функций потовых желез. Накопление пота во внутриобувном пространстве летом может привести к перегреванию стопы, а зимой – к чрезмерному переохлаждению. Конструкция обуви должна способствовать снятию зарядов статического электричества.

Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облежать стопу, фиксировать ее форму, не сдавливать мягкие ткани стопы; не причинять боли как в состоянии покоя, так и при движении; не ограничивать движения в суставах, а также обеспечивать максимальную свободу движений. *Носочная* часть спортивной обуви по длине, ширине и высоте должна создавать возможность свободного движения пальцев. *Подсводная* часть обуви должна соответствовать продольному своду стопы и обладать амортизационными свойствами. *Пяточная* часть обуви должна создавать гнездо для пятки, равномерно ее охватывать, что обеспечивает ей устойчивое положение.

Материалы спортивной обуви должны обладать способностью принимать и сохранять форму стопы под влиянием внешних воздействий без значительных изменений внутренней формы и внешнего вида.

Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью, т.е. ослаблять силу ударов при движении. При восприятии нагрузки часть ее поглощать, а часть рассредоточивать по площади опоры.

Весьма важно полное соответствие обуви спортсмена размерам стопы. Так, ограничение подвижности пальцев стопы в обуви с зауженной носочной частью приводит к большим усилиям при беге, уменьшению устойчивости, к быстрому охлаждению из-за нарушения кровообращения (особенно зимой). Недостаточная длина обуви приводит к сгибанию пальцев стопы, к натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов. Нерациональная форма стелечной поверхности подсводной части часто вызывает хроническое утомление мышц, поддерживающих свод стопы, что может привести к плоскостопию, а недостаточная амортизационная способность усиливает сотрясение организма спортсмена при беге и прыжках.

Учитывая специфику среды при занятиях некоторыми видами спорта, во многих конструкциях спортивной обуви применяются специальные защитные накладки, шитки и прокладки, жесткие подноски, задники и подошвы, амортизирующие прокладки. К подошвам легкоатлетической и футбольной обуви прикрепляются специальные шипы, в обуви для туристов и альпинистов применяются резиновые или пластиковые подошвы с глубоким рифлением.

Для изготовления спортивной обуви применяются различные материалы: кожа, ее заменители, мех, резина, тонкий брезент, ларусина и др. Лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она прочная, достаточно мягкая и эластичная, хорошо защищает от сырости и механических повреждений, малотеплопроводная, обеспечивает необходимое испарение пота, обладает способностью сохранять форму и размеры после увлажнения и последующего высушивания. Резиновая обувь менее гигиенична, так как непроницаема для воздуха и способствует потению ног.

В последнее время в обуви все шире используются детали из синтетических материалов (она отличается мягкостью и прочностью). Так, вместо резиновой рифленой подошвы в кедах ставятся термопластичные полиуретаны, на-

лажен выпуск спортивной обуви из поливинилхлорида прямого литья с деталями, прилитыми к текстильному верху. Для верха используется также искусственная кожа на трикотажной основе, пористая кожа для вкладных стелек. Широко применяются дублированные материалы с клеевым и огневым методом дублирования, а также триглированные: капроновая ткань, поролон и трикотаж на крахмале, пасте, клее. Последние также сказываются на гигиенических свойствах обуви. В качестве стелечных материалов применяется вспененный латекс, поливинилхлорид. Свойства стелечных материалов далеко не безразличны для организма спортсменов, так как материал непосредственно или через носок контактирует с поверхностью кожи стопы.

При конструировании спортивно-игровой и кроссовой обуви используются перспективные элементы конструирования, такие, как мягкий валик, улучшающий охват стопы; подкладка под язычок, которая делает его «каркасным» и снижает давление со стороны шнуровки; супинированные профилированные стельки, повышающие амортизационные свойства обуви.

Перспективным направлением является использование для подкладки ткани с махровой поверхностью. При использовании клееных дублированных и триплированных материалов значительно снижаются гигиенические свойства верха, поэтому промышленности рекомендован другой способ дуближа – латексный.

1.3. Спортивная одежда

В повседневную жизнь прочно вошли такие названия, как: «футболка», «тенниска», «поло», «мастерка», «велосипедки» и много других (чисто спортивных) терминов. Которые обозначали части спортивной экипировки. Благодаря специальному покрою и материалу, эти изделия были комфортны в носке и обслуживанию. Из экипировки спортсменов они вышли в отдельный, спортивный стиль одежды. С популяризацией различных видов спорта стало модно использовать в своём костюме элементы спортивной формы.

Футболка – это спортивная одежда, обычно не имеющая пуговиц, воротника и карманов, с короткими или длинными рукавами. Футболки, как и любая одежда, бывают мужские и женские, и те и другие шьются различных форм и моделей. Футболка надевается через голову. Её рукава обычно доходят до середины плеча.

Футболка самый распространённый элемент спортивной формы.

Классификация Футболки

По длине рукава:

без рукавов;

с коротким рукавом и с длинным рукавом;

с рукавом реглан.

По вырезу горловины:

круглый вырез;

V-образный вырез.

Майка – футболка без рукавов. Может использоваться как элемент спортивной формы в некоторых видах спорта.



Первые майки шили из хлопка, в наши дни майка может быть сшита из достаточно широкого спектра материалов. Популярным элементом майки является надпись или рисунок на ней.

Мужская майка – это одна из разновидностей тенниски (футболки), которая сначала приобрела популярность среди мужчин, а затем её стали носить и женщины. Ворот напоминает обычную тенниску. Мужские майки могут носить в качестве самостоятельного элемента одежды. Считается, что майка должна облегать тело, чтобы выгодно подчеркнуть фигуру. Строение майки просто, но эффективно. Ворот и проймы (armhole или ends of sleeves) уплотнены, что увеличивает срок ношения. Материал – (традиционно) растягивающаяся или сетчатая хлопчатобумажная ткань.

Майка типа «ти-бэк» гораздо уже со спины, чем спереди. Она очень похожа на мужской вариант майки с бретельками.

Трусы (от англ. trousers) – спортивные короткие штаны из легких тканей. В 1925 году Джейкоб Голомб, основатель компании «Everlast», придумал новый дизайн боксёрских трусов, где жёсткий кожаный пояс заменил гибким резиновым. Эти спортивные трусы для бокса и стали прародителями нового типа мужского нижнего белья. В Америке популярностью трусы начали пользоваться в конце 40-х годов XX века, чему способствовали военные лётчики.

Трусы спортивные, мужские и для мальчиков шьют из сатина, ситца, саржи с эластичной тесьмой на поясе. Конструкция спортивных трусов зависит от вида спорта, трусы являются частью экипировки футболистов, гимнастов, велосипедистов, пловцов и т. д. (например, трусы велосипедистов сравнительно короткие, простроены по боковым линиям, по шаговой линии, сзади нашта овалной формы подкладка из оленьей замши или трикотажного полотна).

Веложорты или **велосипедки** (англ. *Cycling shorts*) – короткие, облегающие шорты до колена, разработанные, чтобы улучшить комфорт и эффективность при занятии спортом или езде на велосипеде. Веложорты уменьшают сопротивление ветра при езде на велосипеде, защищают кожу от трения, отводят с кожи пот и влагу, предотвращают потертости кожи.

Как правило, современные веложорты сделаны из тканей, в которых сочетаются различные пропорции спандекса и лайкры. Веложорты выпускаются различных цветов и кроев. Мужские и женские модели веложорт используют разный крой, учитывающий особенности анатомии.

В большинстве веложорт используются так называемые «памперсы» – специальная вставка в паховой области веложорт, которая отводит влагу, предотвращает потёртости и служит дополнительным амортизатором, предохраняющим велосипедиста от толчков и ударов.

Шорты (англ. *shorts* от англ. *Short* – «короткий») – разновидность укороченных брюк.

Шорты могут служить в качестве элемента спортивной одежды, пляжной одежды, одежды для отдыха, деталью униформы, а также частью национального го костюма.

На протяжении длительного времени шорты были атрибутом детской одежды. В настоящее время шорты являются деталью одежды для всех возрастных категорий.

Классификация шорт.

В отличие от других языков, в русском языке не принято называть удлиненные трусы шортами. Классификация шорт в широком значении данного слова производится, в основном, по длине.

Мини-шорты (англ. *hot pants*) – самые короткие шорты, полностью открывающие бедра.

Классические шорты – открывающие бедра на 1/2 или 2/3.

Бермуды – выше колен.

Бриджи – до колен.

Следует учесть, что если длина брюк ниже колен, то их нельзя считать шортами, а только укороченными брюками.

Рейтузы – (нем. *Reithosen*, от *reiten* ездить верхом, *Hosen* панталоны). Узкие брюки для верховой езды. (Словарь иностранных слов, вошедших в состав русского языка. Чудинов А.Н., 1910. Рейтузы брюки для верховой езды).

Лосины (рейтузы) впервые появились как старинный вид мужских парадных кожаных брюк и первоначально делались из кожи лося, откуда и название, также из оленьей шкуры, позже из замши. Были очень узки и поэтому надевались в смоченном виде, высыхая прямо на теле. Это было очень неудобно и подчас вызывало потертости кожи.

Леггинсы – облегающие брюки без карманов и застёжек, приближающиеся к колготкам (в отличие от которых не закрывают ступни ног). Появились в 1980-е годы. Изготавливаются из ткани с добавлением лайкры. Цвета от чёрного до ярких оттенков.

Плавки – трусы для плавания. Несмотря на обыденность данного предмета гардероба, плавки имеют небольшую историю, как и трусы.

Во времена античности существовали морские курорты, где мужчины плавали обнажёнными. Но после распада Римской империи купание стало постыдным занятием. Известно, что Средневековые славилось подозрительностью ко всему, что связано с телом. Однако плавание не исчезло навсегда: его миру вернули англичане: плавание было распространено среди коренных жителей Полинезии, его аристократы освоили в XVIII веке.

Наиболее популярные модели мужских плавков: классические плавки, боксеры и плавки-шорты. Несмотря на все дизайнерские изыски, плавки классической формы по-прежнему остаются самыми предпочтительными, так как их форма наиболее удобна и эргономична. Чаще всего плавки шьют из ткани, содержащей 50 % натуральных волокон и 50 % синтетики (обычно – эластан или нейлон), что позволяет им отталкивать воду и быстрее высыхать.

1.4 Гигиенические требования к спортивной одежде

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма во время занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте. Современная спортивная одежда отличается большой степенью прилегания к телу, без припусков на свободу облегающего,

что связано с лучшими аэродинамическими свойствами плотно облегающей эластичной одежды.

Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее гигиенические свойства, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, паропроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость и др.).

Теплозащитные свойства одежды зависят прежде всего от теплопроводности тканей. Она в свою очередь зависит от пористости, структуры ткани, вида волокон и их переплетения. В толстых и пушистых тканях между волокнами имеется много пор, где задерживается воздух, являющийся плохим проводником тепла. Такие ткани обладают высокими теплозащитными свойствами. Например, пористость шерсти и фланели составляет 92, сукна — 89, шерстяного одеяла — 88 %. Еще большей пористостью отличаются «меха». Хорошими теплозащитными свойствами обладают изделия из лавсана, нитрона, поливинилхлоридных волокон.

Теплозащитные свойства одежды во многом зависят от ее покроя. Высокими теплозащитными свойствами обладает покрой типа «комбинезон», представляющий собой максимально замкнутую конструкцию. Манжеты на рукавах, закрытый воротник, капюшон, пояс препятствуют проникновению холодного воздуха в пододежное пространство.

При низкой температуре воздуха для усиления теплозащитных свойств в одежде используется несколько слоев. Чем их больше, тем больше воздуха в одежде, а значит, и теплопроводимость меньше.

Воздухопроницаемость одежды обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из пододежного пространства углекислоты, влаги и кожных выделений. Воздухопроницаемость одежды обеспечивает необходимую вентиляцию пододежного пространства. При недостаточной вентиляции ухудшается самочувствие и работоспособность. Хорошей воздухопроницаемостью обладают пористые и толстые шерстяные, суконные, трикотажные ткани. Неплохо пропускают воздух изделия из лавсана и хлорина. Низкой воздухопроницаемостью обладают изделия из плотных хлопчатобумажных и льняных тканей, капрона и других синтетических волокон. Ткани, покрытые различными водоупорными материалами, а также прорезиненная одежда пор не имеют и, следовательно, полностью исключают воздухообмен. Такая одежда хорошо защищает от ветра и дождя и должна использоваться лишь в подобных случаях.

Паропроницаемость одежды — это способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделение газообразных продуктов жизнедеятельности.

Испаряемость одежды — это способность отдавать влагу путем испарения. Более быстро высыхают тонкие и гладкие ткани. Шерсть теряет воду медленнее, чем хлопчатобумажная ткань, поэтому и меньше охлаждает тело. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

Водоёмкость одежды – это способность материала задерживать влагу. При намокании одежды увеличивается ее теплопроводность. Теплопроводность смоченных шерстяных тканей возрастает в 1,6-2,2 раза, а хлопчатобумажных – в 3-4 раза, поэтому одежда после дождя или пропитывания потом сильнее охлаждает тело. Намокая ткань становится менее воздухопроницаемой. Плотное белье почти совсем не пропускает воздуха, а у трикотажа воздухопроницаемость уменьшается всего на 30 %.

Гигроскопичность одежды – это свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения спортивных упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Самой высокой гигроскопичностью обладают шерстяные ткани. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон. Большинство синтетических тканей (капрон, нейлон и др.) негигроскопичны.

Мягкость или жесткость ткани имеют важное гигиеническое значение. Степень жесткости при изгибе оценивается обратной величиной – гибкостью. Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью, так как нити полотна не фиксированы и подвижны относительно друг друга.

Применение разреженных и ажурных трикотажных полотен значительно улучшает физико-гигиенические свойства спортивных изделий. Такие полотна имеют лучшую воздухо-паропроницаемость, более низкую электризуемость.

Для спортивных изделий необходим как можно более мягкий и гибкий материал. К таким материалам относится биэластик. Эта новая ткань изготавливается из полиуретановых смол. Она крепка, эластична, может растягиваться почти на четверть своей длины, хорошо пропускает воздух. Биэластик – очень легкая ткань, костюм из нее весит всего несколько десятков граммов.

Сминаемость одежды – это важное свойство тканей. Она отражает степень эластичности ткани, ее способность сохранять внешний вид после механического воздействия. Одежда, изготовленная из малосминаемых материалов, длительное время сохраняет первоначальный вид. Складки, которые образуются при смятии, не только ухудшают внешний вид одежды, но и ускоряют ее изнашивание, особенно на сгибах. При эксплуатации свойства материалов ухудшаются. Это явление называют изнашиванием. Сопrotивляемость изнашиванию есть способность материала сохранять в процессе эксплуатации неизменным свой внешний вид и свойства, или иначе износостойкость. К основным факторам изнашивания спортивных текстильных материалов следует отнести: физико-химическое действие пота, солнечных лучей, моющих жидкостей, стиральных порошков, химчистки, нагрева и др.; механическое истирание, утомление от многократных деформаций: растяжений, смятия, изгибов и др. Чаще всего эти факторы действуют в комплексе.

В настоящее время в спортивной одежде широко используются ткани из искусственных волокон и синтетических материалов. Синтетические ткани относительно дешевы и обладают рядом ценных свойств: легкостью, прочностью, стойкостью к различным воздействиям. Основными недостатками большинства из них являются низкие гигроскопичность, способность электризоваться и другие.

Ткани из лавсана, нитрона, орлона по своим теплозащитным свойствам, упругости и внешнему виду приближаются к шерсти, но они мало гигроскопичны. Изделия из капрона и нейлона обладают высокой прочностью и эластичностью. Однако они плохо впитывают влагу, а потому затрудняют работу потовых и сальных желез и могут вызвать раздражение кожи. Поэтому такие ткани не рекомендуется использовать для белья и другой одежды, имеющей непосредственный контакт с телом. Следует отметить, что ткани из нейлона, капрона и вискозы хорошо пропускают ультрафиолетовые лучи.

Современная спортивная одежда, как правило, изготавливается из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению.

Одежда занимающихся физической культурой и спортом обычно состоит из майки, трусов, а также хлопчатобумажного или шерстяного трикотажного костюма. Во время занятий зимними видами спорта применяется спортивная одежда с высокими теплозащитными и ветрозащитными свойствами. Обычно это хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм или свитер с брюками, шапочка. При сильном ветре сверху надевается ветрозащитная куртка. Различные виды спортивной одежды из синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т. п.

ГЛАВА II. СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

Спортивный стиль является самым древним. Можно считать, что он появился вместе с интересом человека к спорту. Разные виды спорта породили разные виды одежды. Так, конный спорт и верховая езда привели к созданию особой формы пиджака (спереди укороченного), удобных рейтузов и брюк-галифе. Английская игра в гольф подарила миру новый покрой брюк; теннис - шорты, короткие юбки и юбки в складку, «тенниски»; футбол - «футболки», американский бейсбол - бейсболки. Лыжный спорт и коньки ввели в моду гладкие и рисунчатые норвежские свитеры и шапочки. Велосипедный спорт привел к созданию обтягивающих шорт из лайкры - велосипедок. А современные женские колготки и лосины из лайкры напоминают комбинезоны для конькобежцев. Другим источником спортивного стиля стала одежда для военных действий. Так, кожаная куртка летчика и свободные брюки давно уже относятся к спортивному стилю. Атрибутом оформления любых курток спортивного стиля стали накладные карманы, краевая отстрочка и металлическая фурнитура, заимствованная из костюмов воздухоплателей. Характерными для спортивного стиля стали рукава покроя «реглан».

2.1 Спортивная форма и её отличие от спортивного стиля

Что же такое «спортивная форма»? На этот вопрос можно ответить так:

1) это специальная спортивная одежда, изготовленная из натуральных или синтетических материалов. Предназначается для использования в том или ином виде спорта с целью обеспечения защиты и комфорта в выполнении поставленных задач;

- 2) используется для единообразия команды, которую представляет спортсмен;
- 3) является отличительным атрибутом данного вида спорта;
- 4) считается необходимым элементом экипировки спортсмена;
- 5) включает в себя специальную спортивную одежду и обувь.

Отличие «Спортивного стиля» от «спортивной формы» заключается в следующих отличиях:

- 1) используются элементы кроя и дизайна спортивной формы различных видов спорта, но не используется необходимый материал;
- 2) происходит смешение спортивной одежды из разных видов спорта;
- 3) наряду со спортивной одеждой используется повседневная одежда, не являющаяся спортивной;
- 4) используются различные элементы декора и аксессуары не допустимые в спорте;
- 5) не соответствие обуви и верхней одежды.

Спортивная форма используется при занятиях спортом и физической культурой, а одежда спортивного стиля – для активного отдыха и повседневной носки. Спортивная форма должна выполнять неотъемлемое требование техники безопасности и санитарных норм и правил при занятии физической культурой и спортом.

2.2 Полезные советы по выбору одежды для занятий бегом

Как вы думаете, будете ли вы чувствовать себя лучше, если станете совер-



шать свои пробежки в удобной одежде, идеально подходящей для этого занятия? Да, это факт, что на все категории любителей бега, и на новичков, и на ветеранов, огромное влияние оказывает тип одежды, в которой они занимаются бегом. По мере возможности, бегуны должны тренироваться в очень удобной одежде, которая поможет им не только как следует выкладываться на тренировке, но и даст им чувство комфорта и удовлетворения.

Именно по этой причине компании спортивной одежды регулярно модернизируют и выпускают новые образцы одежды. Таким образом они помогают любителям бега избежать возникновения чувства однообразия и серости. Потому что, как все мы знаем, среди любителей бега встречается тенденция развития демотивации и усталости, если они

используют один и тот же набор одежды на каждой тренировке.

Хотя у большинства бегунов имеются свои предпочтения по выбору одежды для бега, некоторые из них до сих пор сомневаются, действительно ли нужен им большой ассортимент тренировочной одежды, даже если они готовятся к марафонской дистанции. Как бы то ни было, вот несколько полезных советов о том, как нужно выбирать правильную одежду для бега.

Прежде всего, следует помнить о том, что производители, розничные торговцы и посредники способствуют формированию такого мнения, будто бы вам нужны разные наборы одежды при любом резком изменении температуры воздуха. Если вы слышали такое, не верьте этому! Бег — это очень простое и недорогое физическое упражнение. На самом деле, вам не нужно много наборов одежды и аксессуаров для того, чтобы бегать быстро и комфортно. Все, что вам нужно, это несколько рубашек или футболок для бега, шорты, а также внимание, решительность и выносливость. Поэтому, сосредоточьтесь на увеличении работоспособности, скорости и расстояния забега, а не на походах по магазинам за новой одеждой.

Удобная одежда для бега. Обращайтесь с одеждой для бега бережно, и в этом случае она действительно будет выглядеть новой в течение нескольких лет. В этом случае не будет никаких причин для срочной покупки новой одежды для бега. Однако, если вам действительно нужно или просто очень хочется купить новый тренировочный костюм, тогда сделайте это, ведь это поможет вам успокоиться и вновь почувствовать себя комфортно. Вот несколько основных предметов гардероба, которые необходимы любителю бега.

Вам понадобятся несколько шорт, сочетающихся со спортивными рубашками с длинными и короткими рукавами, некоторое количество футболок или маек с лямками, женщинам — пара колготок или леггинсы, а также пара курток — из дышащей и ветрозащитной ткани. Кроме того, было бы неплохо приобрести пару перчаток для бега, кепку, шапку и несколько пар носков. А если вы любитель пробежек в темное время суток, то купите себе одежду со светоотражающими элементами, в противном случае бег в темноте может стоить вам ног, а то и жизни.

Одежда для бега зимой. Зимой следует надевать на пробежку два-три слоя легкой одежды. Если вы наденете много теплой одежды, то рискуете перегреться во время бега. Если же это произошло, снимите один слой или наденьте что-нибудь полегче в следующий раз.

Слой одежды. Любитель бега должен надевать три слоя одежды на верхнюю часть туловища в зависимости от того, насколько холодно на улице. Так как первый слой прилегает к вашей коже, он должен впитывать пот и пропускать его далее в следующие слои. Вот почему нельзя использовать одежду из хлопка для этой цели, ведь он впитывает и удерживает пот, в результате, вы будете мокры от пота и промерзнете до костей. Вместо этого, подумайте над покупкой одежды из полиэстера Coolmax, которая отлично пропускает влагу. Эта одежда будет впитывать пот и пропускать его далее к внешнему слою. Еще один вид одежды, который может быть использован для тренировок по бегу, это нейлон Supplex, который не прилипает к влажной и липкой коже и не облепает тело.

ГЛАВА III. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

На занятиях физической культурой рекомендуется использовать только спортивную форму, которая должна соответствовать погодным условиям и виду спорта.

Она подразделяется на два вида: короткую и длинную.

Короткая форма состоит из спортивных трусов и футболки (майки) с короткими рукавами (длинный рукав допускается лишь на уроках волейбола). Майка должна быть заправлена. При занятиях на улице в жаркую погоду допускается легкий головной убор с козырьком.

Длинная форма состоит из спортивного костюма. В зависимости от погодных условий дополнительно одевается: спортивная шапочка, перчатки (а зимой варежки), ветрозащитный или утепленный костюм. Зимой допускается использовать легкие болоньевые куртки. Наличие короткой формы на занятиях обязательно при температуре +15°C и выше (в спортивном зале и на улице), во время сдачи контрольных нормативов в беге на короткие дистанции (30, 60, 100 м и челночный бег) в любую погоду.

Занимающиеся обязаны одновременно иметь короткую и длинную форму в следующих случаях:

- во время проведения спортивных соревнований (ожидать в длинной, а выступать в соревнованиях в короткой спортивной форме);

- при непонятных погодных условиях; при наличии временного освобождения от нагрузок на занятиях по физкультуре.

Требования, предъявляемые к одежде:

- она должна быть легкой и удобной, не стесняющей движений;
- должна быть достаточно воздухопроницаемой, не препятствовать вентиляции;

- должна иметь длину, позволяющую свободно выполнять разнообразные упражнения и даже при сильном наклоне куртка и брюки (труссы и майка) должны перекрывать друг друга;

- должна быть чистой и опрятной;

- короткая форма должна иметь светлый цвет, позволяющий различать любые загрязнения;

- короткая форма должна быть такой, чтобы можно было свободно надевать на нее спортивный костюм.

На занятиях рекомендуется использовать только спортивную обувь. Требования, предъявляемые к обуви:

- она должна иметь толстую упругую подошву либо специальную стельку и быть без каблука;

- подошва должна обеспечивать надежное сцепление с поверхностью, на которой проводится занятие;

- должна быть выполнена из прочной мягкой ткани,

- должна иметь супинатор;

- обязательно наличие шнурков или застежек на «липучках».

Запрещается обувь, в которой шнурки заменены резинками. Запрещается обматывать шнурки вокруг голени и стопы.

Наличие массивной и высокой обуви, а также имеющей длинный язык нежелательно.

3.1 Спортивная форма в зависимости от вида спорта

Спортивная форма для игры в волейбол



Экипировку игрока составляют футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь.

Обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновыми или кожаными подошвами, без каблуков.

Спортивная форма для игры в баскетбол



Форма для игры в баскетбол должна состоять из маек одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади,

из трусов одного доминирующего цвета как спереди, так и сзади, но необязательно того же цвета, что и майки.

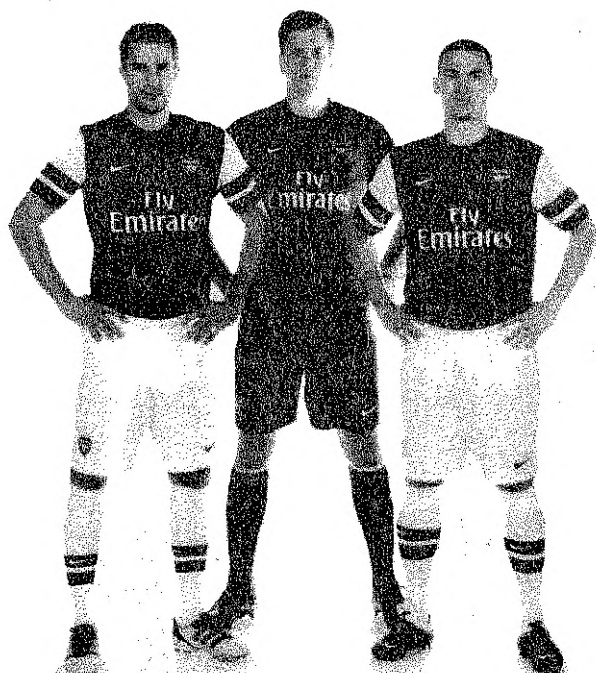
из нижнего белья, которое выступает из-под трусов и может надеваться при условии, что оно того же доминирующего цвета, что и трусы.

Спортивная форма для игры в футбол

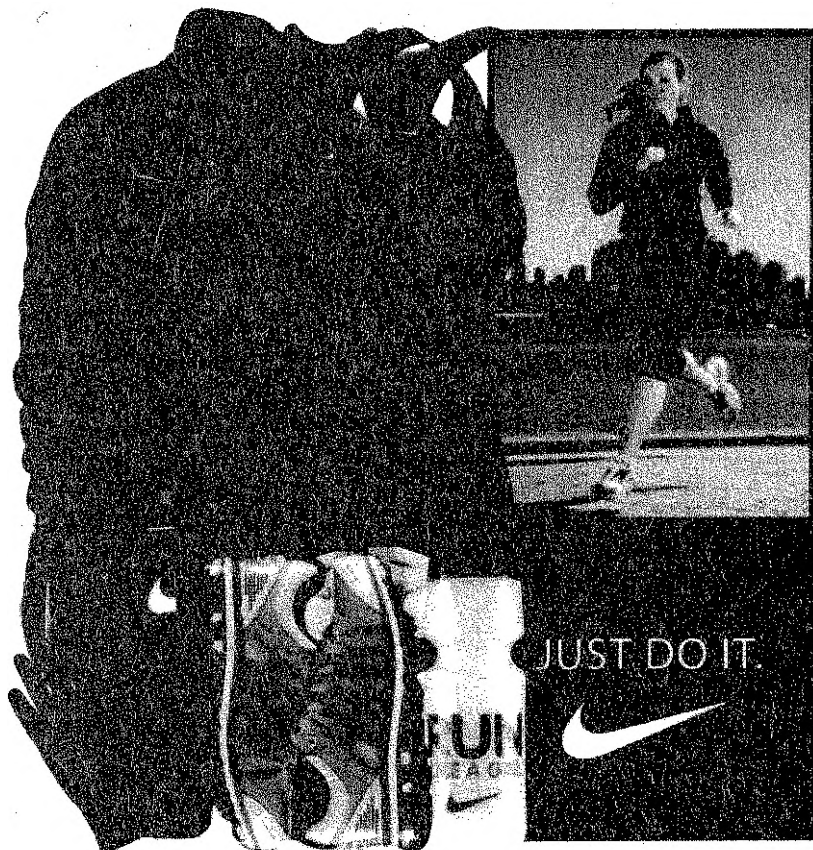
Игрок не должен использовать такую экипировку или одевать на себя то, что представляет опасность для него самого или для другого игрока (включая любого рода ювелирные изделия).

Обязательными элементами экипировки игрока являются:

рубашка или футболка, трусы, шитки, которые полностью закрываются гетрами, изготовленными из подходящего материала (резина, пластик или аналогичный материал) и они обеспечивают достаточную степень защиты.



Спортивная форма для бега на длинные дистанции



Предлагается следующая форма:

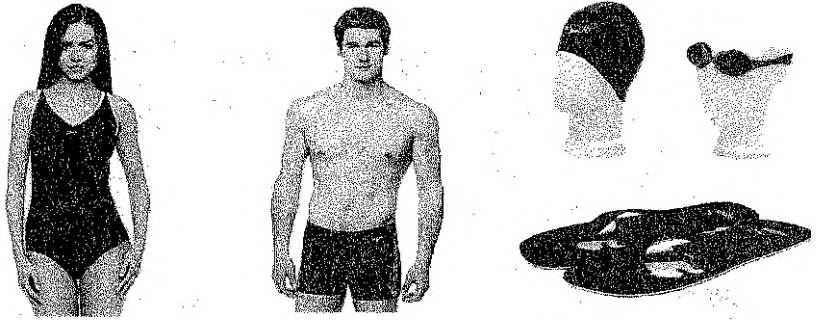
Майка – подходящая по размеру, изготовленная из материала, отводящего лишнюю влагу и тепло, имеющему ветрозащитные свойства.

Трусы, леггинсы, лосины – не сковывающие движений, имеющие те же свойства, как и у майки.

Кроссовки – соответствующие размеру бегуна, подобранные для решения поставленной задачи (кросс, марафон).

В холодное время года – ветрозащитный костюм, шапочка или повязка.

Спортивная форма для занятий плаванием



1. Сланцы – элемент, который является обязательным в экипировке для плавания. Выбирая обувь, необходимо обращать внимание на такие моменты, как:

Подошва – она должна быть прочной и рельефной, обеспечивающей оптимальное сцепление с поверхностью. Это требование имеет прямое отношение к безопасности тренировок: поверхность бассейна является скользкой, что существенно повышает риск травм.

Фиксация – как правило, эту функцию выполняет специальный ремешок на сланцах. Его можно регулировать в зависимости от обхвата и размера ноги

Качество – важно помнить, что спортивные товары для плавания необходимо выбирать, принимая во внимание состав воды в бассейне. Хлор может разрезать некачественную обувь, и она быстро придет в негодность.

2. Очки – эти спортивные товары для плавания играют в эффективности тренировок не меньшую роль, чем другие элементы экипировки. Выбирая эти аксессуары, важно ориентироваться на следующие рекомендации:

Очки должны плотно прилегать к голове и лицу, не сдавливая их. В противном случае, аксессуар будет постоянно сползать.

Наличие специальной клипсы на затылке является обязательным требованием к очкам. Этот элемент существенным образом упрощает регулировку очков.

Обзор должен быть максимально широким.

Оправа очков должна быть выполнена из качественного, гипоаллергенного материала. Это требование особенно важно для тех, чья кожа склонна к раздражениям.

Рекомендуется выбирать очки для плавания, линзы которых выполнены из прочного, устойчивого к повреждениям поликарбоната.

3. Шапочки – они должны быть удобными, подобранными по размеру. Можно купить спортивные товары для плавания, выполненные из силикона, имеющие форму полусферы. Удачным выбором станут также и шапочки из эластомера либо из полиамида.

4. Купальники – эти спортивные товары для плавания следует выбирать, руководствуясь такими характеристиками, как:

Материал изготовления – предпочтительным вариантом является полиэстер или лайкра.

Размер.

Модель.

Спортивная форма для занятий единоборствами (вольная борьба, самбо, бокс)

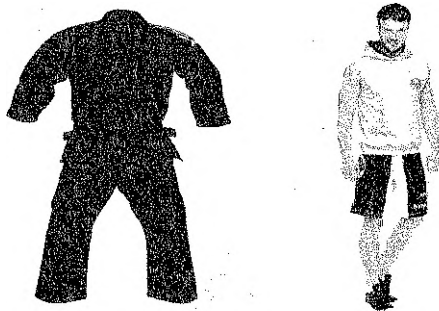
1. При организации занятий вольной борьбой предусмотрена достаточно простая по составу и комплектации экипировка.

Трико – удобное, облегчающее фигуру, открытого типа. Цвет трико – синий либо красный, впрочем, принципиальное значение оттенок имеет только для участников профессиональных турниров.

Плавки – функции которых, как правило, выполняют обычные шорты.

Обувь – мягкие борцовки. Эти товары для единоборств представляют собой ботинки без каблука, дополненные шнурками с прочными металлическими наконечниками. Некоторые модели борцовок фиксируются на ноге при помощи липучек – такая обувь используется, в том числе на международных соревнованиях.

2. При организации занятий по самбо спортивная одежда должна отвечать нескольким простым, но достаточно строгим требованиям. К примеру, допускается кимоно исключительно синего или красного цвета – в том случае, если речь идет о профессиональном выступлении. Для обычных тренировок подойдет одежда для единоборств белого цвета – такая, как, например, для дзюдо.

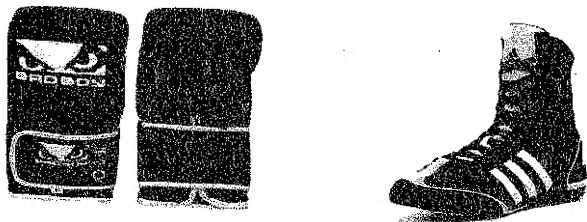


Кимоно для самбо отличается наличием в конструкции специальных элементов, напоминающих по форме крылья. Они позволяют эффективно справляться с любыми по сложности захватами. Кроме того, такие товары для единоборств обязательно должны иметь прорези для пояса по бокам и выполняться из легкого, но прочного материала.

Шорты – такая одежда для единоборств выполняется из трикотажа. По цвету шорты должны соответствовать гамме, в которой выдержано кимоно для самбо. Модели закрывают собой примерно третью часть бедра спортсмена. В ее конструкции отсутствует декор, в том числе нет ни карманов, ни застежек.

Обувь – представляют специальные борцовки на мягкой, устойчивой подошве. Ботинки имеют защиту на участках стопы и щиколотки в виде валиков из войлока и натуральной кожи.

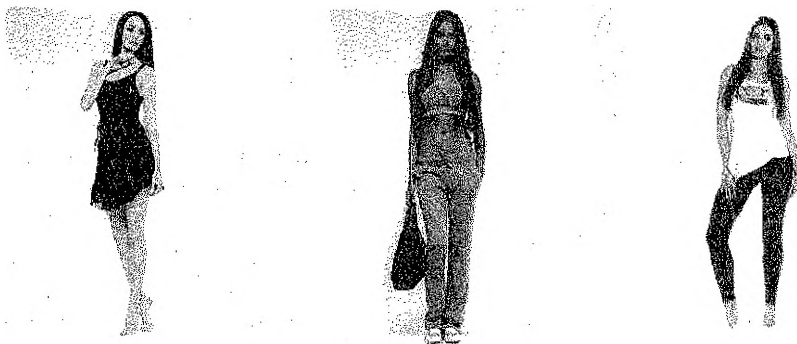
3. При организации занятий по боксу особую роль в данном случае играет не столько одежда для единоборств, сколько специфические аксессуары, в частности, перчатки. Однако и к выбору таких элементов, как боксерки и трусы, также следует подходить серьезно.



Перчатки – эти товары для единоборств отличаются друг от друга по ряду характеристик. К ним относится материал изготовления, способ фиксации аксессуара на руке спортсмена, вес, размер. Наиболее предпочтительный вариант – перчатки из натуральной кожи на шнуровке. Начинающим спортсменам подойдут аксессуары на липучке.

Трусы – точно так же, как и боксерки, эта одежда для единоборств должна быть выполнена в определенной цветовой гамме. Она зависит от цвета угла ринга, в котором будет выступать спортсмен – красный или синий. Однако это правило важно соблюдать на соревнованиях, а в рамках обычных тренировок оно не является столь строгим. Боксерки и трусы, равно как и другие товары для единоборств, должны быть выполнены из качественных, прочных, пропускающих воздух материалов. Предпочтительный вариант – современная синтетика.

При организации занятий по спортивным танцам



Для того чтобы тренировки были приятными, эффективными и безопасными, необходимо правильно выбрать и купить одежду и обувь для спортивных танцев. Многие считают, что в качестве экипировки могут подойти обычные шорты и майки, но это не так. Одежда и обувь для спортивных танцев должна соответствовать целому ряду требований.

Верх – как правило, это удобные боди, выдержанные в светлых цветовых гаммах, топы и специальные блузки. От чересчур закрытых моделей имеет смысл отказаться – тренироваться в них будет просто неудобно.

Низ – это могут быть леггинсы, удобные брюки из натурального хлопка или облегающие фигуру шорты. Считается, что их цветовая гамма должна выглядеть контрастно с оформлением верха экипировки.

Основные требования к обуви – легкость, мягкость, гибкость, удобство. Специальная обувь для танцев – джазовки, сникеры, балетки – позволяет легко вытягивать носок и сгибать стопу. Обувь для танцевальной аэробики отличается большой амортизацией, носок и пятка на подошве отделены друг от друга, что позволяет не ограничивать движения и удерживать стопу.

СПОРТИВНАЯ ФОРМА



ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Спортивная форма – неотъемлемое требование техники безопасности при занятиях физической культурой!

Необходимо иметь два вида спортивной одежды:
для занятий на улице
и в спортивном зале.



Одежда для занятий на улице в тёплое время года



Спортивные штаны подходящие по размеру, не сковывающие и не затрудняющие движения, позволяющие выполнять упражнения на гибкость и растяжку.

Шорты без накладных карманов-сумок, не длиннее колена.

Спортивные трусы, леггинсы, лосины не имеющие наружных шнурков и металлических застёжек, выступающих наружу.

Майка или футболка с рукавами или без.

Сменные носки или гольфы, гетры.

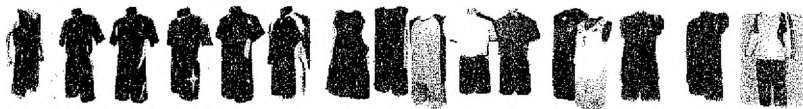


Одежда для занятий на улице в холодное время

Одежда должна соответствовать размеру, не сковывать движений, отводить лишнюю влагу и тепло, защищать от ветра.

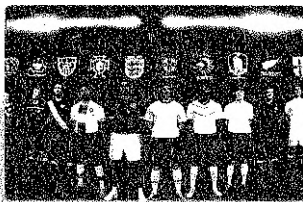
Не плохо иметь ветрозащитную куртку, трикотажную шапочку и перчатки. Обувь – кроссовки с супинатором и на шнуровке, толщина подошвы под пяткой в два раза толще чем под стопой.





Одежда для занятий в спортивном зале:

Такая же, как и на улице в тёплое время или как у волейболистов, баскетболистов, футболистов согласно правилам соревнований. Можно использовать спортивный костюм, предохраняющий от перегрева организма и отдающий излишки тепла и влаги. К обуви требования такие же, как и на улице, но допускаются менее плотная и более лёгкая, на шнурках.



Одежда, которая не может считаться спортивной формой

Свитера, джемперы, гольфы-водолазки.

Блузы, рубашки с украшениями, пуговицами, заклёпками, стразами.

Футболки с нанесённым рисунком, закрывающим более 30% всей футболки, имеющие шнуровку или шнурки как элемент декора.

Майки, используемые как нижнее бельё (на бретельках), сделанные из кружевных и сетчатых просвечивающихся тканей.

Топы свободного покроя.

Джинсовая одежда.

Одежда в стиле

«милитари».

Юбки, туники, трикотажные платья. Жилетки, жакеты.

Бриджи, капри, шорты ниже колена.

Брюки с карманами- сумками, брюки, состоящие из сегментов, соединяемых «молнией». Широкие штаны, штаны-клеш, штаны, украшенные декором из металла, шнурков, ремней.

Набедренные штаны, не позволяющие выполнять наклоны и приседания.

Капроновые следки, носки, гольфы, колготки.

Обувь на каблуках, туфли на платформе, «балетки», полукеды без шнуровки, тапки, «чешки», сапоги, ботинки с протектором, спортивная обувь, используемая в автоспорте, водных видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаптев, А. П. Гигиена: учеб. для ин-тов и техн. физ.- культ./ А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 368 с., ил.
2. Вайнбауль, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высших педагогических учебных заведений / Я.С. Вайнбауль, В.И. Коваль. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 320 с.
3. Современные методики гигиенических исследований: учеб.-метод. пособие / М.Н. Лопаткина [и др.]; под общ. ред. М.Н. Лопаткина. – Л., 1981. – 50 с.
4. Гигиена: учебник / Г.И. Румянцева [и др.]; под общ. ред. Г.И. Румянцевой. – М., 2001.
5. Гигиена детей и подростков: учебник для студент. мед. Институт / В.Н. Кардашенко [и др.]; под общ. ред. В.Н. Кардашенко. – 2-е изд. – М.: Медицина, 1988. – 522 с.
6. Кибалова, Л. Белье, домашняя одежда и купальные костюмы/ Л. Кибалова, О. Гербенюва, М. Ламарова; под общ. ред. Л. Кибаловой. – Прага: Артия, 1966. – 496 с.
7. Волков, В.М. Человек и бег / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 144 с., ил.
8. Ермилова, Д.Ю. Моделирование и художественное оформление одежды / Д.Ю. Ермилова, В.В., Ермилова. – М.: Академия, 2000. – 115 с.
9. Орленко, Л.В. Терминологический словарь одежды / Л.В. Орленко. – М.: Легпромбытиздат, 1996. – 334 с.
10. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Статьи по физической культуре. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://www.kulbakov.ru>. – Дата доступа: 01.06.2012.
11. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Что одеть для занятий спортом. – Москва, 2005. Режим доступа: <http://woman-brand.ru>. – Дата доступа: 01.06.2012.
12. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Спортивный стиль одежды. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://viva-la-diva.ru>. – Дата доступа: 01.06.2012.

13. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Новости сайта. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://www.probeg.com.ua>. – Дата доступа: 01.06.2012.

14. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Информация. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://www.fitn.ru>. – Дата доступа: 01.06.2012.

15. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Спорт и здоровье. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://nicebody.3dn.ru>. – Дата доступа: 01.06.2012.

16. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Травмы. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://formthotics.ru>. – Дата доступа: 01.06.2012.

17. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Советы по выбору спортивной обуви. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://www.menslife.com>. – Дата доступа: 01.06.2012.

18. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Вопросы. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://www.voelkl.ru>. – Дата доступа: 01.06.2012.

19. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Спорт. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://www.axebet.com>. – Дата доступа: 01.06.2012.

20. Интернет-портал Российской Федерации [Электронный ресурс] / Это интересно знать. – Москва, 2005. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 01.06.2012.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. СПОРТИВНАЯ ФОРМА ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ	4
1.1 Спортивная обувь	4
1.2 Гигиенические требования к спортивной обуви	8
1.3 Спортивная одежда	10
1.4 Гигиенические требования к спортивной одежде	12
ГЛАВА II. СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ	15
2.1 Спортивная форма и её отличие от спортивного стиля	16
2.2 Полезные советы по выбору одежды для занятий бегом	16
ГЛАВА III. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	18
3.1 Спортивная форма в зависимости от вида спорта	19
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	25
ЛИТЕРАТУРА	29

Учебное издание

Составители:

*Телипко Сергей Васильевич,
Арушанов Вячеслав Семёнович,
Лисовский Анатолий Викторович*

Методические рекомендации

**СПОРТИВНАЯ ФОРМА
КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ УСЛОВИЕ
ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ**

Ответственный за выпуск: Телипко С.В.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано к печати 22.09.2014 г. Формат 60x84¹/₁₆. Гарнитура Times New Roman.
Бумага «Performer». Усл. п. л. 1,86. Уч. изд. 2,0. Заказ № 773. Тираж 50 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.