

# ЭКИПИРОВКА В СПОРТЕ



# Экипировка





## Преподаватель

Рябчук Владимир Владимирович

Кандидат педагогических наук, профессор

Тел. +7 921 302 09 35

[ryabchuk-vv@yandex.ru](mailto:ryabchuk-vv@yandex.ru)

## **Место предмета СЭ (Б. 1. 30) в формировании компетенций по специальности 44.03.01 «Физкультурное образование»**

**ОПК - 4** готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования

**ПК – 1** готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

**ПК – 2** способностью использовать современные методы обучения и диагностики

# Критерии оценки успеваемости по предмету спортивная экипировка - зачет

1. Наличие конспекта лекций, посещаемость 70%.
2. Формулировка компетенций по предмету.
3. Представить полный анализ оборудования и экипировки вида спорта (1-5) в виде презентации или реферата.

# Спортивный инвентарь

**Спортивный инвентарь** — устройство, приспособление узкоспециального назначения, используемое при занятии различными [видами спорта](#).

Спортивный инвентарь — термин, обобщающий использование различных спортивных снарядов, приспособлений, устройств, механических и электронных средств, использование которых предусмотрено правилами соревнований по отдельным видам спорта.



# Спортивный снаряд

Спортивный снаряд — особый предмет, используемый для какого-либо вида спорта и имеющий строго определённые характеристики.



# Спортивный снаряд

Большинство современных видов спорта предполагают использование спортивных снарядов (гири)  
Большинство современных видов спорта предполагают использование спортивных снарядов (гиря, лента)  
Большинство современных видов спорта предполагают использование спортивных снарядов (гиря, лента, брусья)  
Большинство современных видов спорта предполагают использование спортивных снарядов (гиря, лента, брусья, бревно)  
Большинство современных видов спорта предполагают использование спортивных снарядов



# Спортивный снаряд

Спортивная индустрия при производстве спортивного инвентаря широко использует новейшие достижения научно-технического прогресса, благодаря которому, может возникнуть ситуация, когда спортсмен побеждает не благодаря своим физическим и интеллектуальным способностям или возможностям, а благодаря тому, что у него есть инвентарь, которого нет у соперников.



# Перечень спортивного оборудования для школ с закрытыми спортзалами

- [Инвентарь для гимнастики](#): канат, кольца, стенки, доски, маты, козлы и кони, обручи и скамейки
- [Щиты и кольца для баскетбола](#)
- Стойки и сетка для волейбола
- Стойка для прыжков в высоту
- Приставные лестницы и доски с зацепом для шведской стенки
- Мишени для метания
- Веревоочная лестница
- Брусья
- Деревянные кубы
- Разноцветные ленты и флажки
- Мячи набивные и резиновые
- Скакалки и эспандеры
- Комплекты для игры в бадминтон и теннис
- Кегли, шашки и шахматы



# Спортивное оборудование и инвентарь для школьного бассейна: перечень по ГОСТ

- ◎ [Судейская вышка](#)
- ◎ Разделительные дорожки
- ◎ Спасательный шест и круг
- ◎ Мячи резиновые, надувные и для водного поло
- ◎ Резиновые игрушки
- ◎ Доски, жилеты и рукава для плавания
- ◎ Веревки



# Перечень спортивного инвентаря для проведения выездных занятий

- ⦿ Двухколесные и трехколесные велосипеды
- ⦿ Коньки фигурные, хоккейные и роликовые, хоккейные клюшки
- ⦿ Лыжи, лыжные ботинки и палки
- ⦿ Санки и самокаты
- ⦿ Секундомер и шагомер
- ⦿ Мерная рулетка и планка для прыжков



# Перечень спортивного инвентаря для школ: открытые спортплощадки по ГОСТ

- Амортизирующее травянистое или резиновое покрытие
- Прямая беговая дорожка
- Песчаная яма приземления
- Гимнастические бревна и стенки
- Канат и веревочная лестница
- Стационарный и подвижный шест
- Перекладины и брусья (равно- и разновысокие)
- Пеньки для равновесия
- Стенки с навесными мишенями для метания снаряда
- Баскетбольные щиты
- Сетка для бадминтона и волейбола
- Футбольные ворота
- Кегли для эстафет
- Теннисные столы
- Бревна и дуги для подлезания
- Лесенки, шведские стенки и ребристые доски



# Спортивная экипировка

- это индивидуальный набор предметов, обеспечивающих безопасность спортсмена (по правилам) при занятиях каким-либо видом спорта, его идентификацию с соответствующей командой.

**экипировка** - обмундирование, снаряжение; облачение, обмундировка, экипирование, костюм, одежда, снабжение.

Словарь русских синонимов. Практический справочник. М.: Русский язык к. З. Е. Александрова ...

# Спортивная одежда

- это особый вид одежды, которая специально разработана для активных и регулярных тренировок и должна обладать особыми свойствами: повышенной износостойкостью, гигиеничностью, гигроскопичностью, эластичностью, дышащими свойствами, не сковывать свободу движений, поддерживать оптимальный температурный режим, должна быть легкой, удобной, мягкой и бесшумной.



# Спортивная одежда

Наборы вещей для каждого вида спорта разные. К некоторым из них предъявляются особые требования. Для занимающихся:

- Хоккеем, лыжами и прочими зимними видами спорта – это вязаные шапочки, свитера, джемперы и другая теплая одежда.
- Футболом, баскетболом и волейболом – майки-безрукавки, шорты, бейсболки, гетры, футболки.
- Единоборствами – кимоно, пояса, футболки.
- Фитнесом, пилатесом, йогой и аэробикой – леггинсы, лосины, майки и топы.
- Конным спортом – короткие пиджачки, галифе и рейтузы.
- Теннисом – рубашки-поло, шорты, плиссированные юбочки и т.д.



# Спортивная форма

Спортивная форма - такое состояние спортсмена, которое позволяет ему в наивысшей мере проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.



# История создания спортивной формы

Спорт появился много веков назад, в Древней Греции. Эта страна является родиной Олимпийских игр. Именно их и стоит считать первыми спортивными соревнованиями на планете, где и начала использоваться спортивная форма.

Наши предки очень хорошо знали, какие участки тела надо предохранять от удара врага, поэтому они изготавливали специальные пояса, накидки из шкур животных. Первобытные люди создавали сами себе обувь, ясно что это мало походит на современную в своём совершенстве - обувь и всё-таки это было начало развития одежды.



# История создания спортивной формы

На Руси участвуя в поединках, тоже одевали широкие шаровары и затягивались поясами. С развитием человека и общества, с появлением новых горизонтов цивилизации видоизменился и спорт.

В конце 19 века уже стали появляться первые виды специальной обуви для бега, это была первая обувь с шипами, из одежды носили трусы - шорты, майки и футболки.

Родиной современной спортивной одежды принято считать Великобританию. Первые попытки создания специальной экипировки связаны с наиболее старинными развлечениями, такими как верховая езда и охота.



# Классификация спортивной формы

По половозрастному признаку:

- одежда мужская
- женская,
- для мальчиков и девочек
- подросткового и старшего школьного возраста.

По сезонным признакам:

- зимние
- демисезонные
- летние
- внесезонные (не зависящие от сезона).



# Классификация спортивной формы

## По сырью:

- Х/б
- шерсть
- лайкра.



# Состав и материалы спортивной формы

Для профессионального спорта большое значение приобрела экипировка. К материалам и тканям которой предъявляются повышенные специализированные требования.



# Мембранные ткани

Одежда с использованием мембранных тканей позволяет увеличить комфортность при носке, повысить износостойкость материалов, снижает энергозатраты человеческого тела.

Физико-механические свойства

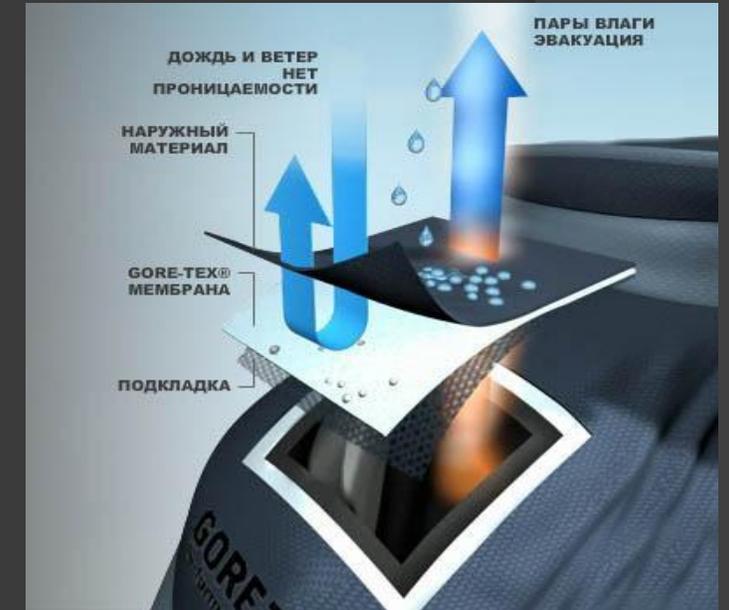
- препятствуют проникновению ветра;
- отталкивают жидкость с поверхности;
- пропускают испарения тела;
- замедляют потери тепла;
- частично создают барьер внешнему воздействию;
- защищают от проникновения агрессивных химикатов.



# Свойства материалов типа Gore-tex

**Gore-tex** — «дышащий» материал, обладающий высокой водонепроницаемостью.

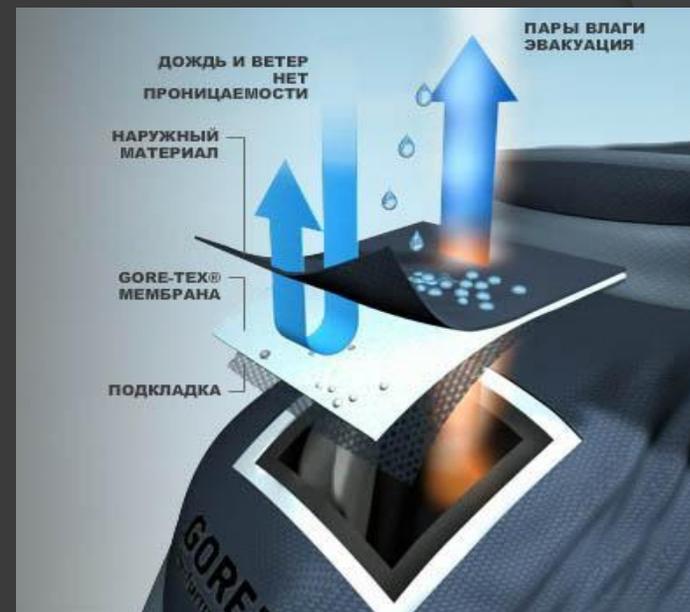
Gore-tex — это система из трех слоев: внешняя ткань, мембрана и внутренняя ткань (подкладка). Этот материал был придуман для использования в космосе. Мембрана Гортекс производится из **тефлона** (ПТФЭ).



# Свойства материалов типа Gore-tex

Мембрана представляет собой очень тонкую фторпластовую (тефлоновую) пленку, имеет огромное количество отверстий на единицу площади (несколько миллиардов пор на квадратный сантиметр).

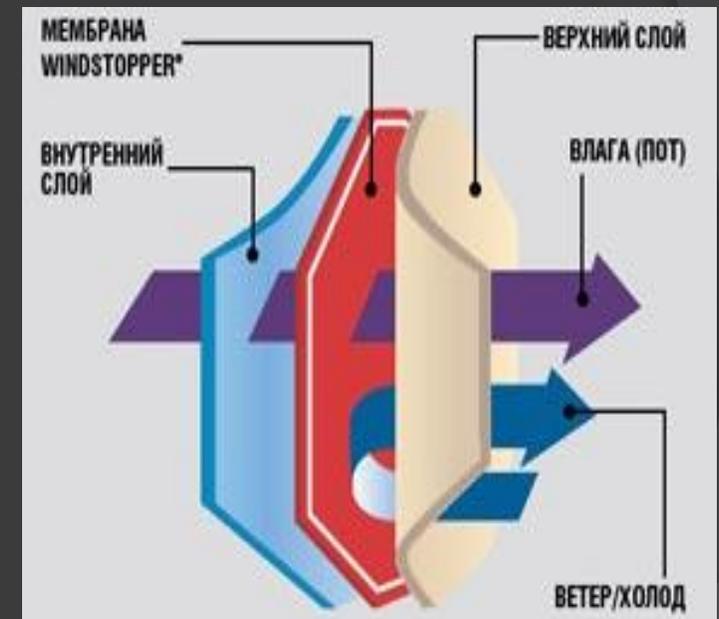
- Долговременно водонепроницаемая
- Паропроницаемая – имеет высокую дышащую способность
- Устойчива к холоду
- Устойчива к изгибаниям
- Очень лёгкая



# Свойства материалов типа WINDSTOPPER

WINDSTOPPER® - это трехслойный ламинат, в котором мембрана расположена между двумя слоями эластичного материала - это обеспечивает 100% защиту от ветра, воды и высокую способность дышать.

1. Проникновение ветра блокировано;
2. Быстросохнущий наружный слой;
3. Подъем теплого воздуха;
4. Испарения тела выводятся наружу.



# Микроволокно

Ткань произведена из волокон полиэфира.

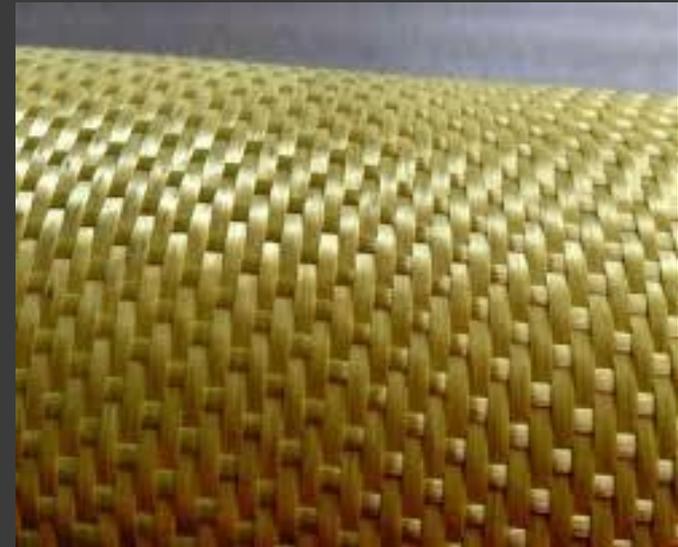
Основные свойства микро волокна:

- не линяет
- не скатывается
- не рвётся
- не подвержена воздействию бытовой грязи
- впитывает гораздо больше воды чем обычная ткань
- быстро высыхает после стирки
- сохраняет тепло



# Текстильные материалы повышенной прочности

Это пара-арамидные волокна (прочность при растяжении, высокий модуль упругости, низкое относительное удлинение при разрыве, не подвержены коррозии и устойчивы к действиям химических реагентов, превосходная термостойкость, стабильность размеров, жаропрочность и огнестойкость, морозостойкость.

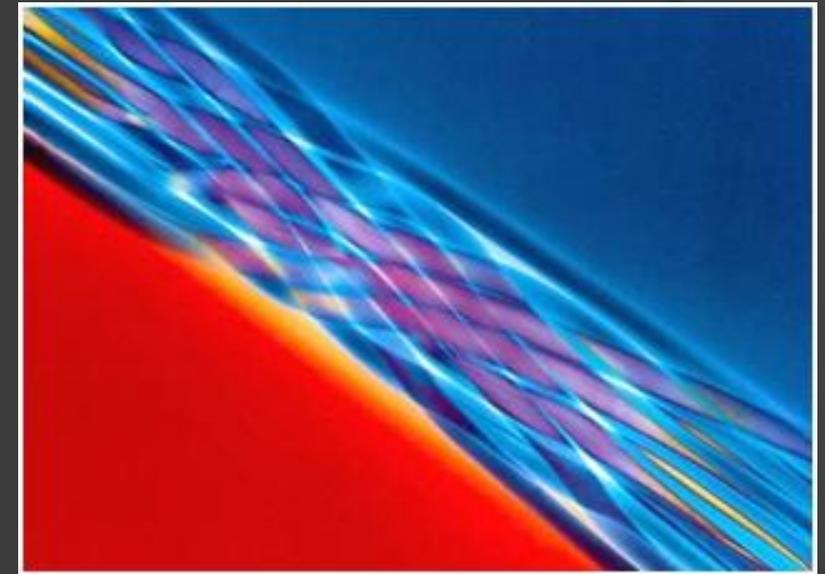


# Текстильные материалы повышенной эластичности

**Полиуретановые волокна** — это синтетическая нить, получаемая на основе полиуретановых каучуков.

Основные свойства: высокая растяжимость (в 6-8 раз).

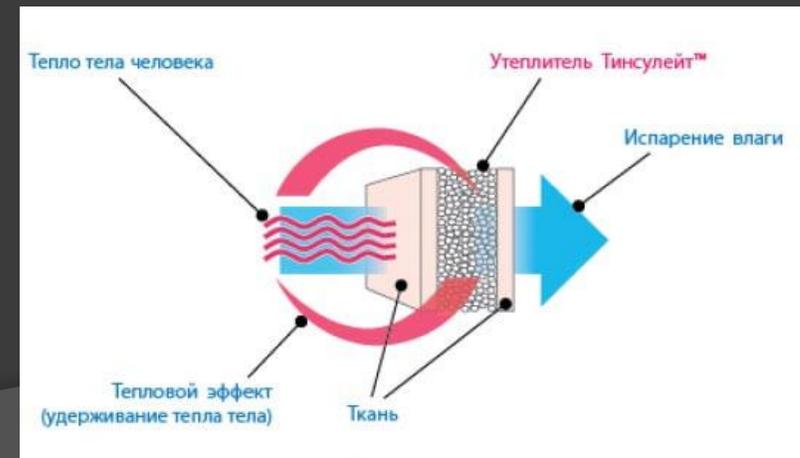
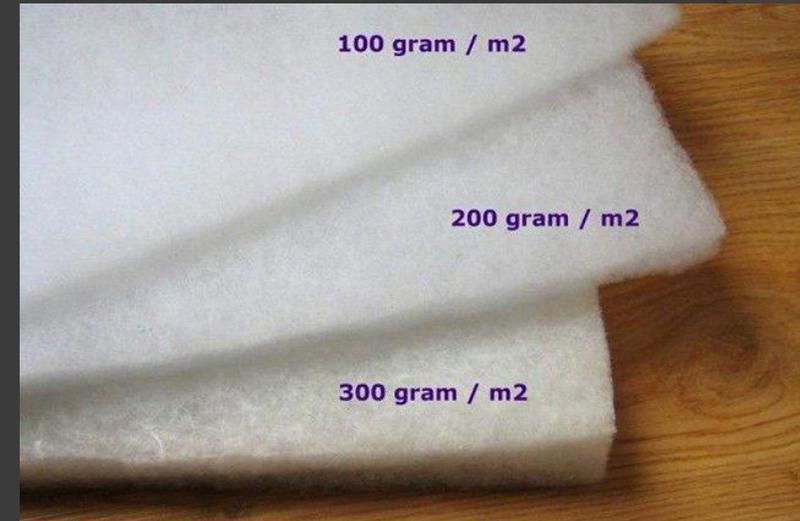
Волокна пропускают воздух и хорошо стираются, обеспечивают свободу движения и сохраняют форму, а также препятствуют образованию складок, обеспечивает прекрасную поддержку мышц .



# Утеплители

Теплоизоляторы отличаются неоднородной структурой и высокой пористостью. Основные свойства:

- одновременная гидроизоляция, материал не боится влаги, т.е. не требуется дополнительных слоев пароизоляции.
- тепло- и морозостойкость в диапазоне температур от  $-100^{\circ}\text{C}$  до  $+130^{\circ}\text{C}$ ;
- малый вес
- монолитная бесшовная поверхность изоляционного слоя.



# Составляющие спортивной одежды

- Верхняя часть — однотонная или принтованная футболка, олимпийка, свитшот, худи, поло, джемперы, водолазка, тенниски, топы простого кроя, толстовки;
- Нижняя часть, это, как правило, спортивные штаны, шорты, легинсы, брюки-карго, велосипедки, комбинезоны;
- Для холодного времени года, предусмотрены спортивные пуховики и куртки свободного кроя. Просто в плохую погоду можно заниматься в ветровках, парках или анораке.



## Другие характеристики спортивной одежды

Крой — для спортивной мужской одежды характерный простой крой: прямой, полуприлегающий, трапециевидный. Чаще всего это свободный силуэт, но иногда костюм может быть облегающим;

Цвета — особых условий к выбору цвета нет. Одежда для подростков мальчиков может быть с принтом, более взрослые мужчины предпочитают однотонную одежду. Краска не должна отпечатываться на коже, а следы от пота должны быть не слишком заметными.

# Разновидности мужской одежды

Футболки — основная составляющая спортивной формы. В зависимости от вида спорта, могут иметь разный фасон и быть выполненными из разного материала. Как правило, это свободная, удобная вещь из натуральных тканей. Иногда футболка может быть облегающей, например в велосипедном спорте. Это улучшает аэродинамику спортсмена;

Поло — одежда для более аристократических видов спорта, вроде тенниса, крикет, гольф;



# Разновидности мужской одежды

- Шорты — не сковывают движения, обеспечивают комфорт во время тренировки. Используются во многих видах спорта как основной элемент формы: футбол, баскетбол, волейбол, бег. Могут отличаться по длине и фасону, в зависимости от особенностей спорта;
- Толстовка — одежда из плотных теплых тканей, часто с капюшоном. Для нее характерный длинный рукав и свободный крой. Может отличаться по фасону и цвету;
- Олимпийка — элемент верхней одежды, который застегивается на молнию и имеет воротник-стойку. Рукава олимпийки, как правило, длинные, а на манжетах предусмотрена резинка для большего удобства;



# Разновидности мужской одежды

- Штаны — предусмотрены в костюмах для зимних видов спорта, в остальных используются редко, только для тренировок на улице в холодную погоду. Недостаток такой одежды — сковывает движения;
- Парка — длинная свободная и теплая куртка, очень похожа на анорак, но имеет свои отличия. Если анорак шьют из тонких материалов, предназначение этой одежды только защита от ветра, то парка необходима, чтобы сохранять тепло. На парке, как правило, есть капюшон;
- Майки — используются в теплую погоду для активных видов спорта: бег, баскетбол, экстремальный спорт. Приветствуется использование натуральных материалов;
- Кофты — являются обязательным элементом любого спортивного костюма, но чаще всего используются только в холодную погоду для занятий



# 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,
- должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте.



# Гигиенические требования к спортивной одежде

Важное значение имеют гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается:

**Воздухопроницаемость**-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.

## Гигиенические требования к спортивной одежде

**Паропроницаемость** — 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** — 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.

## Гигиенические требования к спортивной одежде

**Водоемкость** — 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. Намокшая ткань становится менее воздухопроницаемой. Плотное белье почти совсем не пропускает воздуха, а у трикотажа воздухопроницаемость уменьшается всего на 30 %,

# Гигиенические требования к спортивной одежде

**Гигроскопичность** — 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.

# Гигиенические требования к спортивной одежде

**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.

# Гигиенические требования к спортивной одежде

**Сминаемость** — 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. Сопротивляемость изнашиванию есть способность материала сохранять в процессе эксплуатации неизменным свой внешний вид и свойства, или иначе износостойкость.

# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

1. **Nike.** Американская компания, основанная в 1964, сегодня известна во всем мире, в первую очередь, благодаря обуви. Кроссовки, которые производит фирма, получили признание как среди мужчин, так и женщин. Ее вес достаточно мал, чтобы позволить носителю заниматься любыми видами тренировок. Она отводит влагу от тела, согревает и «дышит».



# Само шнурующиеся кроссовки

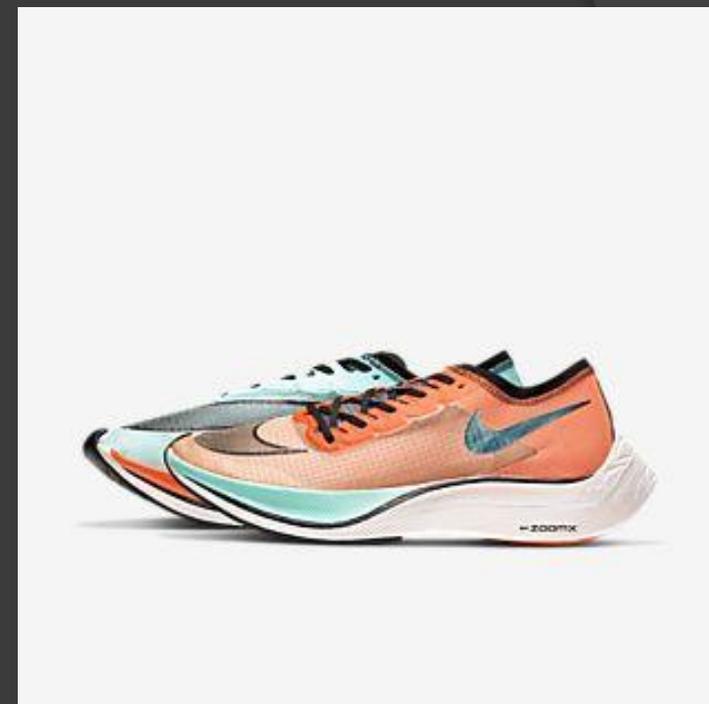
Компания Nike представила [новые баскетбольные кроссовки](#) с функцией автоматической шнуровки. Модель называется Adapt BB и использует продвинутую систему автошнуровки со специальным моторчиком, способным определять нужную степень плотности посадки и подстраиваться соответственно. Управляется через специальное приложение.



# World Athletics хочет запретить новые беговые кроссовки от Nike. В них кенийка Косгей установила мировой рекорд

Наука показала, а Varofly доказала, что одним из направлений к улучшению беговых характеристик обуви - является снижение веса, повышение «отдачи» энергии и хорошая вентиляция.

Nike снова использовали шарнирную пластину из углеродного волокна в межподошве, чтобы сделать обувь более жесткой и придать ей прочную форму, но она получила более низкое расположение. Бег благодаря ей стал ровным и устойчивым в пятке, без потери амортизации.



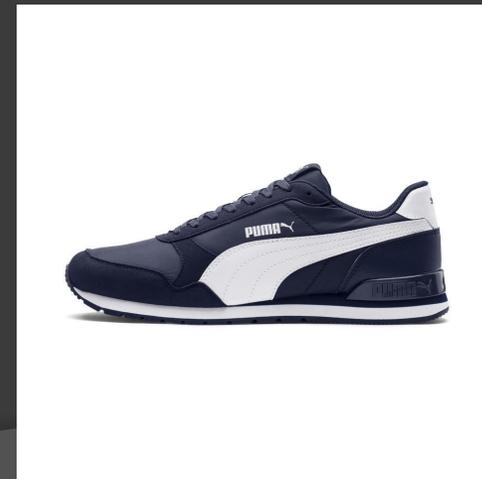
# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

2. **Adidas.** Второй популярный бренд спортивной одежды, но уже из Германии. Вещи от «Адидас» практичны и универсальны. Например, толстовки можно носить ежедневно на работу, учебу и т.д., а также использовать для выполнения физических нагрузок. Наличие специальной сетки в качестве подклада обеспечивает лучшую циркуляцию воздуха. Коллекции рассчитаны на самого разного потребителя. Поэтому в них можно найти разнообразные модели: сдержанные или яркие.



# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

3. Puma. Еще одна немецкая корпорация, которая специализируется на обуви, одежде и инвентаре. Экипировка «Пумы» обладает слоем, регулирующим температуру. Он защищает тело от холода и ветра и сохраняет его тепло. Материал изготавливается при помощи особых технологий с применением вулканизации швов. Он легкий, прочен и прост в уходе.



# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

4. **Reebok.** Британский производитель, так же заслуживший любовь во всех странах. Особенность его в том, что реальные спортсмены участвуют в разработке продукции. Это позволяет добиться высокого уровня удобства. В основу одежды эластичные компрессионные материалы, благоприятно влияющие на мышцы носителя.



# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

5. **Asics**. Японская корпорация, которая изготавливает экипировку для активного отдыха и физических тренировок. Главной особенностью производства является учет анатомического строения тела. Мужские и женские коллекции включают разнообразные предметы: от шорт и маек до костюмов.



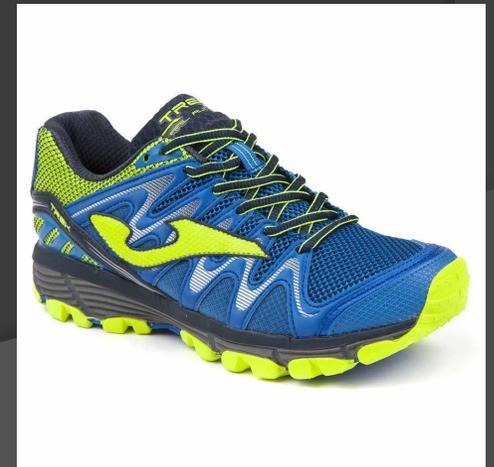
# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

6. **Vans**. Любимый бренд подростков, молодежи и взрослых. Производит одежду и обувь всех размеров. Из стильных вещей разных расцветок можно создавать необычные образы.



# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

7. **Joma**. Испанская фирма, которая разрабатывает спортивные товары. Главная ее специализация — футбольная экипировка. Форма шьется из полиэстера с различными добавками, которые повышают практические свойства материала. Но кроме одежды для футбола бренд выпускает линейки для баскетболистов, теннисистов и атлетов.



# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

8. **Champion.** Фирма из Америки, которая впервые произвела экипировку для футбола из хлопка, толстовки с капюшоном, поддерживающее женское белье для бега. В 2000-х бренд выпустил новую коллекцию из особой ткани. Для ее производства использовали волокна из серебра, которые предотвращают развитие бактерий и устраняют неприятные запахи. Позже вышла линия бесшовных предметов гардероба для женщин.



# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

9. **Mizuno.** Сегодня эта японская марка известна всем спортсменам: от бейсболистов до пловцов. В особенности популярна среди бегунов, волейболистов, дзюдоистов. Акцент в своей продукции производители делают на комфорт и прочность. Японский бренд более 100 лет занимается спортивной экипировкой. Всемирную популярность ему принесли кроссовки для бега с технологией Mizuno Wave - именно в них легкоатлеты собирают золотые награды в крупнейших соревнованиях



# 10 лучших брендов спортивной одежды и обуви

10. **Under Armour**. Американская корпорация завоевала любовь среди профессионалов и любителей при помощи универсальности и высокого качества своей продукции. Футболки, брюки, худи и даже носки можно встретить в магазинах по вполне низким ценам.

Under Armour - это не просто еще один спортивный бренд одежды, это идеология. Марка, созданная спортсменами для спортсменов. Приоритетом Under Armour является высочайшее качество, достигаемое за счет применения самых современных технологий и разработок.



## Экипировка для конного спорта создается из материалов защищающих человека и животное

**Бриджи для верховой езды.** Этот специальный атрибут не стесняет движений, исключает трение тела о седло, а также защищает от зацепов за конное снаряжение.

**Шлем.** Надежно защищает голову от травм.

**Куртка.** Должна иметь конструкцию без каких-либо лишних деталей, которые могли бы зацепиться за конное снаряжение. Также она не должна стеснять движений. У профессиональных курток сбоку есть разрезы для того, чтобы всаднику было более удобно садиться в седло.



# Экипировка для конного спорта

## Сапоги или ботинки с крагами

Подошва - она должна быть гладкой с невысоким каблуком, а носки немного заужены. Краги – это некоторое подобие голенищ сапог, которые одеваются на ботинки и защищают ногу от потертостей и грязи. Обычно они изготавливаются из кожи, замши или нубука.

## Перчатки.

Этот аксессуар тоже немаловажен и подлежит тщательному изучению перед покупкой. Подбирать их необходимо по сезону, чтобы повод всегда ощущался руками и не проскальзывал. Также желательно выбирать перчатки, которые застегиваются на запястье.



# Фехтование

- ◎ **Защитный костюм** фехтовальщика состоит из куртки и брюк по колению на подтяжках. Под куртку надевают защитный набочник.
- ◎ Женщины-фехтовальщицы под набочник надевают пластиковую защиту груди.
- ◎ Мужчины-фехтовальщики под брюки надевают пластиковую паховую защиту.
- ◎ Рапиристы надевают поверх костюма специальные металлизированные токопроводящие жилеты.



# Фехтование

- Саблисты — металлизированные токопроводящие куртки.
- **На ногах** у спортсменов длинные белые гетры и специальная обувь для фехтования.
- **На голове** у фехтовальщиков маска с металлической сеткой и воротом, защищающим горло спортсмена.
- У шпажистов сетка фехтовальной маски покрыта изолирующей эмалью.
- Маски рапиристов аналогичны маскам шпажистов, но ещё дополнительно имеют электрический воротник.
- У саблистов сетка маски и воротник выполнены из токопроводящего материала.
- **На действующую руку** надевают перчатку.
- Сабельная перчатка имеет токопроводящий манжет.



# Бег

Выбирая кроссовки, в первую очередь нужно ориентироваться на морфологическое строение стопы.

С помощью GAIT-анализа — видеосъемки на беговой дорожке, которая позволяет специалистам оценить постановку ноги во время бега, можно определить тип пронации и выбрать подходящую модель беговых кроссовок.

Такой тест делают в фитнес-клубах и спортивных магазинах, где есть беговые платформы. Это очень важно, потому что каждая отдельная пара кроссовок в магазине всегда отвечает какому-то одному типу стопы. Правильно подобранные по физическим особенностям кроссовки — залог безопасности и профилактика возникновения травм во время бега.



# Бег

Второй момент при выборе кроссовок — на какой поверхности вы будете в них тренироваться. Это может быть стадионная гравевая дорожка, асфальт, грунт или снег и лед в зимний период. Подошва должна отвечать характеру поверхности.

Третий критерий — это дистанция: обычная тренировка трусцой 3—5 км, длительный кросс на 20 км и более или соревнования, которые опять же могут быть на разные дистанции.

Например, если у вас хорошо тренированные ноги и вы бежите 5 км быстро, можно без ущерба для своего здоровья взять так называемые скоростные кроссовки, в которых небольшая защита в подошве от ударов и амортизации меньше, но они при этом легче. В то же время в таких кроссовках категорически нельзя тренироваться каждый день и бегать дистанции по 10 км и более в течение одной тренировки.



# Бег в шиповках

Шиповки — беговая обувь с шипами на подошве. Шипы цепляются за покрытие и позволяют спортсмену развивать большую скорость. Подошва не проскальзывает, и силы бегуна не тратятся впустую. Беговые шиповки специализированы под разные дистанции. Они созданы с учетом разницы в биомеханике бега на разных скоростях и степени подготовки атлетов. Для спринта — 60, 100, 200 м, длинного спринта — 400 м



# Шиповки для спринта

- позволяют развить максимальную скорость за минимальное время.
- Любительские модели имеют умеренно жесткую подошву, профессиональные — максимально жесткую. Особенность бега на короткие дистанции в том, что пятка никогда не опускается на землю, а значит, амортизация не нужна.
- Передняя часть подошвы задрана вверх. Так сохраняется правильное положение стопы и оптимальный наклон корпуса.
- Шипы расположены в передней части подошвы. Один из шипов обязательно находится под подушечкой большого пальца.



# Шиповки для спринта

- Верх спринтерских шиповок верхних моделей выполняется из аэродинамических материалов. У них меньше сопротивление воздуху и можно развить скорость выше.
- В спринтерском беге большие импульсные нагрузки, а значит повышенная вероятность травм. Поэтому очень важно чтобы обувь сидела идеально. Для профессиональных спортсменов спринтерские шиповки часто производятся индивидуально.
- Такая персонализация может в скором времени перейти и в массовый рынок. Компания Нью Бэланс представила технологию 3D-печати подошвы. Она позволяет создавать подошву индивидуально и размещать шипы именно там, где требуется для каждого конкретного спортсмена.



# Шиповки для средних дистанций

- Техника бега на средние дистанции отличается, но спортсмены тоже редко опускают ногу на пятку. Поэтому шиповки легкие и в пяточной части имеют амортизацию.
- Передняя часть жесткая и изогнута вверх. Изгиб меньше, чем в спринтерских моделях.
- Расположение шипов тоже отличается. Они расположены по внешней стороне ближе к середине подошвы и по внутренней стороне ближе к носку. Нет заднего шипа в середине подошвы.



# Шиповки для длинных дистанций

Шиповки на длинные дистанции имеют относительно толстую и мягкую подошву. Она плоская, похожа на подошву кроссовок, но тоньше в два-три раза. Носочная часть имеет жесткую вставку. Пяточная часть шероховатая для лучшего сцепления.



## Шиповки для бега на 3000 м с препятствиями

Основное отличие шиповок для стипль чеза — верх из сетки и отверстия для отвода. После преодоления ямы вода сразу выходит наружу.

В этом виде шиповок используют шипы с тупыми окончаниями. Спортсмены встают на барьер и шипы не должны втыкаться в него.



# Шиповки для ориентирования

Шиповки для ориентирования рассчитаны на абсолютное бездорожье. На стадионе в них не бегают. Подошва плотная и толстая. Она защищает ногу спортсмена от острых камней и палок, а так же дает амортизацию. Протектор сильно выражен. Крупные резиновые шипы расположены на большом расстоянии, чтобы между ними не забивалась грязь. Мелкие металлические шипы в передней и задней части подошвы держат на более твердом скользком грунте.

Верх шиповка так же усилен. В передней части обязательна жесткая защита для пальцев.



# Компрессионная одежда для бега

Компрессионная одежда стимулирует отток венозной крови. Благодаря воздействию разной степени давления эта кровь «проталкивается» вверх. Улучшение кровообращения помогает доставлять кислород и питательные вещества в мышцы, и, что не менее важно, удалять из них углекислый газ и другие продукты распада. В результате утомление в мышцах наступает позже обычного.

Второй ощутимый плюс — это предотвращение травм. Компрессионное белье уменьшает вибрации и обеспечивает дополнительную поддержку мышцам, связкам и сухожилиям, уменьшая риск возникновения микроразрывов, которые ведут к более серьезным травмам.



# Профессиональная одежда для бега

создаётся из специального синтетического материала, который отлично отводит пот от поверхности кожи и выводит его наружу. Такой материал быстро сохнет и не создаёт дискомфорта. Он позволяет коже бегуна "дышать" и обеспечивает проветривание тела. При этом синтетика, которая используется при изготовлении спортивной одежды, безопасна для здоровья



# Плавание

Главная задача экипировки для плавания – обеспечить комфорт во время занятий. Кроме того, такие предметы как шапочка для бассейна, очки для плавания, спортивный купальник или плавки призваны снижать сопротивление воды и улучшать скольжение. Поэтому важно правильно подобрать вещи, которые будут на вас во время покорения водной среды.



# Плавание

**Женский спортивный купальник** сконструирован так, чтобы не сковывать движений во время плавания и занятий аквааэробикой, при этом он плотно облегает тело и уменьшает сопротивление воды.

Для занятий в бассейне лучше закрытый спортивный купальник.. В большинстве своем купальные костюмы для бассейна изготавливаются из полиамида с добавлением пятой части эластана (лайкры), такой купальник будет идеально садиться по фигуре. Чем больше процентное содержание лайкры в составе ткани, тем она плотнее и тем более выражены моделирующие свойства.



# Плавание

**Спортивные плавки**. Дизайн мужских плавков очень разнообразен: классические плавки, плавки-боксеры, плавки-шорты. Плавки для бассейна изготавливают в основном из полиамида с добавлением лайкры, или смеси полиэстера с ПБТ. Правильно подобранные плавки не только обеспечат комфортную тренировку, но и помогут подчеркнуть достоинства фигуры.

**Шапочка для плавания** предназначена для компактного размещения волос, защищает их от воздействия хлора, оставляет голову относительно сухой, снижает потерю тепла, улучшает скольжение. Наиболее популярна силиконовая шапочка для бассейна. Она легко одевается, не "дерет" волосы, прочна, проста в уходе.



# Плавание

Очки для плавания обеспечивают нормальное зрение в воде, защищают слизистую глаз от хлорных испарений. Тренировочные очки с мягким обтюратором из силикона предназначены для занятий плаванием и аква-фитнеса, они удобно сидят на лице, не давят на глазницы. Для профессионалов, участвующих в соревнованиях предназначены стартовые очки, а для людей с ослабленным зрением – очки для плавания с диоптриями. Линзы очков могут быть разных цветов, иметь UV-фильтры и покрытие, предотвращающее запотевание.



# Плавание

Обувь для бассейна (сланцы, шлепанцы) – также необходимая часть экипировки. Ее наличие – обязательное условие для посещения бассейна. Выбор моделей широк, но главное, чтобы обувь была изготовлена из непромокающего материала и не скользила.

Полотенце для бассейна - вещь, без которой невозможно обойтись. Полотенце должно быть мягким, приятным на ощупь и хорошо впитывать влагу. Только в этом случае окончание тренировки будет по-настоящему комфортным.

Гидрокостюм предназначен для защиты человека во время плавания на открытой воде и подводного плавания от холода, воды, повреждений. Гидрокостюм используется триатлонистами и пловцами на открытой воде



# Бокс

## Перчатки

- Свободное сжатие кисти в кулак.
- Жесткая фиксация запястья.
- Материал – добротная кожа или качественный кожзам.
- Классическим решением для внутреннего оформления считается конский волос, но используется этот материал уже довольно редко. Чаще можно встретить перчатки с внутренней подбивкой гелем или пеной специального состава. Тоже неплохо – пружинящий эффект важен для тренировок. Есть еще плюс – отсутствие деформаций.
- Мягкая изнанка. В этом качестве часто встречается влагопоглощающая подкладка.
- Вес. Модели на 14 и 16 унций .
- Вентиляционные отверстия.



# Бокс

## Бинты

- ⦿ Фиксируют кисть и запястье, предотвращая травмы.
- ⦿ Эффективно впитывают пот.
- ⦿ Смягчают удар.

Предпочтение большой длине – от 3,5 до 4,5 м.



# Бокс - шлем

Его задача – смягчать удары и защищать голову в целом, включая подбородок. Модель подбирается по вкусу и степени защиты: только скулы или с подбородком.

Конструктив аналогичен перчаткам. Верхний слой шьется из натуральной кожи или ее заменителя. За ним следует вспененный слой. Подкладка предпочтительна из натуральной замши или хлопка. Она гарантирует комфортные ощущения без отпаривания и соскальзывания.



# Бокс

Капа - простое и необходимое средство защиты, которым не стоит пренебрегать. Повреждения во время боя возможны только в отношении верхней челюсти и довольно серьезные – от раскроенной губы до сколов и выбитых зубов. Самый популярный и функциональный вариант – силиконовый. Для посадки по челюсти его нужно немного прогреть в микроволновке и одеть. Идеальное положение гарантировано. Длинную нужно подрезать. Излишний запас будет только мешать и осложнит дыхание.



# Бокс

- Для бокса подходят только специальные боксерки, соответствующие следующим требованиям:
- Гибкость и одновременно плотная фиксация. Пальцы должны свободно шевелиться, а стопа двигаться аналогично одетой только в носок.
- Анатомическая посадка. Строго по стопе без малейшего сдавливания и натирания.
- Подошва только резиновая. Обязательно качественная, стопроцентно нескользящая, плоская, с глубоким рельефом протектора, гарантирующим максимальное сцепление с полом.
- Дышащий верх их текстиля, сетки или кожи.



# Бокс

**ШОРТЫ** - Специальный свободный крой, часто смахивающий на юбку, и длина до колена. Ткань хорошо вентилируемая, не теряющая форму. Есть модели с отводом влаги.

**ПОЯС** - Его роль – защищать и удерживать бандаж, а также визуализировать допустимые для ударов зоны. Ниже пояса бить нельзя! Это не просто присказка, а реальное правило бокса. Изготовлен из эластичного материала и максимально плотно, не без дискомфорта, прилегает к телу.

**МАЙКА** - предпочтителен полиэстер. Это связано с тем, что кровь с синтетики вывести намного проще. Одежда в обтяжку для динамичного бокса не годится.



# Волейбол

Кроссовки - подошва хороша из каучука, который обеспечивает наилучшее сцепление с покрытием спортивного зала.

Рисунок на подошве должен быть выполнен в виде зигзагов или мелких однонаправленных штрихов.

Для улучшения амортизации подошва может содержать гелиевые вставки или воздушные баллоны, должны быть достаточно легкими.

Лучше выбирать кроссовки в сеточку с кожаными вставками, они позволяют ноге «дышать» во время активных движений.

В районе голеностопа должны находиться мягкие прокладки, выполненные из поролона, чтобы ботинок плотно «сидел» на ноге.

Подошва в районе пятки кроссовок для волейбола может быть немного толще носка, что необходимо для улучшения амортизации и усиления эффекта при прыжке.

Лучше если задник будет жестким, чтобы нога четко фиксировалась в обуви. Носок не должен быть слишком узким, чтобы нога не была скована при движениях.



# Волейбол

Волейбольные наколенники предназначены для защиты коленного сустава от травм, во время игры, как в зале, так и на открытых площадках. Они состоят из манжетки, наполнителя и системы крепления.



# Волейбол

Мужская футболка и трусы выполнены из высококачественного материала, в состав которого входит полиэстер и эластан. Примененная технология управления влажностью Dry Lite, которая помогает сохранять тело сухим. Круглый ворот не давит и не натирает кожу вокруг шеи.



# Волейбол

- Стойка, на которой закрепляют сетку, всегда становится центром игры.
- Стандартные размеры – 2,55 метра. Лучше, если высота оборудования будет регулироваться.
- Поверхность – гладкая и круглая по форме, чтобы игра была безопасной.
- Установка должна проходить на поверхности без растяжек.
- Изделия должны быть установлены на расстоянии 0,5 – 1 метра за боковыми линиями.
- Сетка должна быть закреплена прочно, высота ее размещения зависит от пола игроков: для девушек 16 лет она составляет 224 сантиметра, для парней того же возраста - 243.



# Волейбольная сетка

имеет 6 точек крепления, со стальным тросом.

Сетка безузловая, изготовлена из черного полиамида (РА), толщина нити 3,0 мм, размер ячейки 100 x 100 мм, плетеный полиамидный канат толщиной 6 мм закрыт металлической скобой и фиксирующим замком для идеального натяжения нижнего края.

Стороны сетки покрыты полосой из стекловолокна и используются в качестве карманов, оцинкованный стальной трос с покрытием ПВХ, диаметр 5 мм, длина 13,5 м.



# Волейбольная вышка

Место для судьи на соревновании должно быть:

- безопасным. Это значит устойчивым, с нескользкой лестницей, без острых углов, с защитой;
- выполненным из прочных и стойких к износу материалов. Это сталь с нанесенным на нее покрытием;
- с поручнями, облегчающих размещение и нахождение человека на конструкции. С ними гораздо удобнее слезать и подниматься;
- эстетично выглядеть: иметь приятный глазу нейтральный цвет, покрытие без дефектов.



# Волейбольный мяч

Волейбольный мяч - главный атрибут игры. От его качества зависит буквально все - и тренировки, и матчи. Современные мячи от Микаса имеют неровные секции желто-синего цвета с диагональным креплением. Мяч может быть разноцветным или полностью белым. Длина окружности мяча 65—67 см; масса— 260—280 г. Внутреннее давление 0,300 — 0,325 кг/см<sup>2</sup> (294,3—318,82 гПа).



# Волейбольный мяч

Международная федерация волейбола (ФИВБ) и японская компания Mikasa представили мяч в ноябре прошлого года. Впервые он будет использован на Кубке мира-2019 в Японии и заменит MVA200, которым сборные и многие национальные чемпионаты играли с Олимпиады-2008.



# Волейбольный мяч

«V200W оснащен идеально сбалансированным аэродинамическим дизайном из 18 панелей, который улучшает движение мяча и даёт игрокам больше контроля над ним.

Двухуровневая поверхность из микроволокна стабилизирует траекторию полёта, а функция против пота Nano Balloon Silica предотвращает скольжение поверхности мяча».

Улучшится видимость мяча на площадке — теперь в нем еще больше желтого цвета, чем раньше.



# КОМПЛЕКТ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

- Шорты свободного кроя;
- Футболка, майка либо топ;
- Спортивный купальник (это касается женской формы для пляжного волейбола);
- Компрессионное белье, способствующее оптимальной терморегуляции и отведению влаги от тела игрока;
- Специальные носки для игры в волейбол на пляже (по правилам на пляже играют без обуви).



# Пляжный волейбол

Применение комбинированных материалов обеспечивает волейболистам максимальное удобство во время тренировок и соревнований, поскольку они обладают свойством отводить от тела лишнюю влагу.

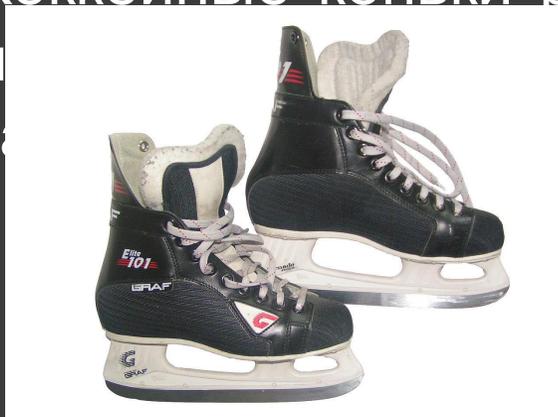
При производстве мужской и женской одежды для пляжного волейбола используется спандекс, полиамид и эластан, наделяющие изделия повышенной прочностью и улучшенными эксплуатационными характеристиками.



# Экипировка для хоккея

Ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду. Ботинки изготавливаются из кожи Ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду. Ботинки изготавливаются из кожи или пластика Ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду. Ботинки изготавливаются из кожи или пласт

Хоккейные коньки разделяются на коньки для игроков и коньки для вратарей. Коньки для игроков различаются по степени защиты и по материалу подошвы. Коньки для вратарей имеют более высокую защиту и более толстую подошву.



# Защитная экипировка для хоккея

Шлем — часть экипировки полевого игрока, надеваемый на голову для защиты от повреждений.

Щитки (наколенники) предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста.

Основной задачей налокотников является защита локтевого сустава игрока.



# Защитная экипировка для хоккея

Нагрудник (панцирь, наплечник) обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока, особенно позвоночника.

Кроме переднего и заднего протектора, в конструкцию панциря входят специальные накладки-чашечки для плеч, а некоторые модели дополнительно снабжены усиленными боковыми вставками и регулируемыми (съёмными) протекторами живота и поясницы.



# Защитная экипировка для хоккея

Особые перчатки Особые перчатки, защищающие кисти Особые перчатки, защищающие кисти рук Особые перчатки, защищающие кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий Особые перчатки, защищающие кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам, попаданиях шайбы или мяча, и в других подобных случаях.

Особенности конструкции хоккейных краг таковы, что они обеспечивают максимальную степень подвижности суставов верхних конечностей для обеспечения эффективной работы клюшкой.



# Защитная экипировка для хоккея

## Капа

Приспособление из гибкой пластмассы, надеваемое во время спортивных тренировок и соревнований, а также развлекательных спортивных занятий для предотвращения травмы зубов.



# Защитная экипировка для хоккея

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы, мяча и других случаях.

Сшиты из специальной высокопрочной искусственной ткани, с жёсткими вставками на бёдрах, копчике, пояснице и позвоночнике.



# Экипировка для хоккея

Свитер - обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, надевается поверх защиты ([нагрудник](#), [налокотники](#)).



# Экипировка для настольного тенниса

К экипировке спортсменов на турнирах не выдвигаются особенные требования, но некоторые ограничения существуют:

На соревнования спортсмены надевают рубашку, шорты или юбку.

Рубашка подойдет как с короткими рукавами, так и без них.

Теннисисты также могут играть в комбинезоне или спортивном костюме, но для этого нужно получить разрешение судьи.

Цвет одежды должен отличаться от цвета мяча.

Костюм разрешается без ярких деталей, маркировок или украшений, так как они могут отвлекать внимание соперника.



# Одежда для настольного тенниса Butterfly

пользуется огромной популярностью среди игроков.

Её ценят за использование высокотехнологичных материалов, яркие цвета и элегантный дизайн.

Спортивные костюмы для настольного тенниса Butterfly выделяются своей оригинальной цветовой гаммой и дизайном.



# Обувь для настольного тенниса

Кроссовки в настольном теннисе играют важную роль, чтобы обувь выдерживала нагрузки во время боковых движений, она должна иметь следующие характеристики:

- износостойкой подошвой и хорошей амортизацией, которая увеличивает эффективность отталкивания.
- внутреннюю сторону мыска укрепляют для того, чтобы стопа не подворачивалась.
- рифленые протекторы на такой обуви не дают ноге скользить по полу, а колодки обеспечивают удобную посадку.

Материал. Внешняя поверхность изготавливается из разных материалов: натуральной кожи, нубука, замши. Для того, чтобы спортсменам не было жарко, в обуви делают вставки из сетки.



# Экипировка для тяжёлой атлетики

Трико - укороченный вариант комбинезона, в котором отсутствуют застёжки, пуговицы, ремни.

Благодаря эластичному материалу, ткань облегает плотно тело, сохраняя температуру.

Качественный материал выводит влагу, постепенно испаряя излишки пота.

Женское трико, не отличается от моделей для мужчин. Материалы для пошива: лайкра; бифлекс; кулира.

Трико подходит для тренировочных занятий и соревнований. Облегченный крой позволяет атлету свободно передвигаться. Экипировка не сковывает движений спортсмена.



# Экипировка для тяжёлой атлетики

Штангетки -обувь для тяжелой атлетики получила название от штангистов, которые в процессе подъема штанги обували специальные ботинки, способствующие улучшению равновесия.

Характерные особенности:

- Протекторы на антискользящей подошве, гарантируют максимальное сцепление с полом.
- Каблук 1,5-2 см – это дополнительная опора, предотвращающая падение.
- Ортопедическая подстилка – профилактика плоскостопию.
- Завышенная пятка – это защита от повреждения связок.
- Шнуровка, специальные ремешки с липучками – максимальная фиксация лодыжки.

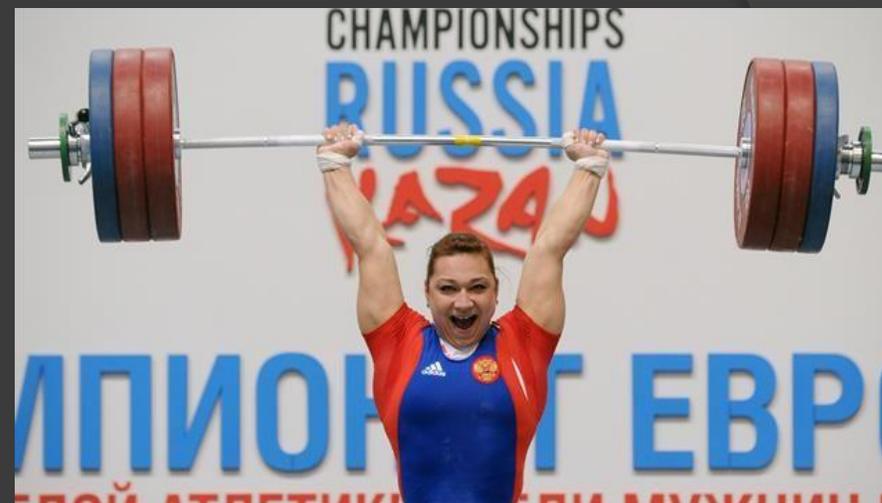


# Экипировка для тяжёлой атлетики

Перчатки - основное предназначение этого предмета экипировки – защищать ладони во время тренировки и предотвратить появление мозолей и царапин.

На внутренней стороне ладони присутствует специальная жесткая накладка, которая призвана обеспечить крепкую и надежную фиксацию грифа. Основа натуральная кожа.

Ремни для тяги – помогают распределить вес по всей кисти, и не давит на отдельные ее части - это сшитые особым образом полосы прочной ткани. Для начала использования нужно один конец надеть на запястье, а другой обернуть вокруг грифа.



# Экипировка для тяжёлой атлетики

Тяжелоатлетический пояс – это атрибут для эффективных занятий, обеспечивающий надёжную фиксацию позвоночника.

Пояс для тяжелой атлетики уменьшит появление травм в момент выполнения силовых упражнений.

В процессе всего занятия позвоночник берет на себя практически всю нагрузку, задача спортсмена защитить его.

Карабин для пояса (классический; скоба; карабин).



# Экипировка для бадминтона- ракетка

В состав экипировки для бадминтона входят: ракетка, волан, сетка, форма, обувь.

Игровые качества ракеток подразумевают три основных характеристики — это энергия, контроль и жесткость.

Энергия — характеристика, с какой силой они ударяют по волану, имея равные условия. Данный показатель напрямую зависит от массы ракетки и от того, где сосредоточена эта масса, ближе к ручке или же ближе к ободу (баланс).



# Экипировка для бадминтона-ракетка

Контроль - данная характеристика является показателем жесткости стержня ракетки при его скручивании и имеет большое влияние на точность полета волана.

Жёсткость - от данной характеристики зависит то, насколько податлив стержень ракетки в момент удара ею по волану.

Прочность ракеток - от используемого материала и от технологии производства зависит прочность ракетки.

Для производства почти всех ракеток профессионального уровня используется графит разных видов.



# Экипировка для бадминтона - обувь

Подошва обуви должна быть прочной, изготовленной из каучука или резины, иметь антискользящую поверхность.

Колодка может быть широкой и узкой, со специальными характеристиками.

Размер - это один из главных параметров, который надо учитывать, решая вопрос, как выбрать кроссовки для бадминтона.

Вес обуви должен быть минимальным, это сделает занятия бадминтоном более удобными и снизить нагрузку на ноги.



# Экипировка для бадминтона-одежда

Форма для бадминтона изготавливается из современных материалов высокого качества, которые позволяют телу «дышать», а игрокам чувствовать себя комфортно во время игры.



# Бадминтон и теннис (сравнение)

Бадминтон обладает гораздо больше интенсивностью игры, т.к. если сравнивать среднее время даже самых тяжелых матчей (три часа и час), то бадминтон укладывается в гораздо меньшее время, но при этом количество производимых ударов в нем практически вдвое больше (1004 у тенниса и 1972 у бадминтона).

Среднее количество ударов в розыгрыше в бадминтоне 3,4, а в теннисе 13.5 (т.е. розыгрыш в бадминтоне происходит быстрее), а количество самих розыгрышей в бадминтоне 146, а в теннисе – 299. И это при том, что теннисист в среднем в процессе тяжелой игры пробегает 3 километра, а бадминтонист – целых шесть!

Бадминтон вдвое быстрее и вчетверо интенсивнее тенниса! И в них все заточено именно под такое положение дел: корт в теннисе короче (13.4 м против 23.8), ракетки легче (170-340 в теннисе против 82-100 в бадминтоне), а снаряд меньше и аэродинамичнее (58-граммовый мяч не идет ни в какое сравнение с пятиграммовым воланчиком).

# Снаряжение парашютиста

## Высотомер

Одним из самых главных элементов экипировки. Данный прибор визуально напоминает часы, механические или электронные, на циферблате которых размещена шкала, показывающая различные высоты.

Высотомер используется для измерения высоты в свободном падении, а также необходим для контроля атмосферного давления.



# Снаряжение парашютиста

## Пищалка

По сути, пищалка является тем же высотомером. Главной отличительной особенностью прибора является наличие звукового сигнализатора высоты.

Пищалка вовремя предупредит о необходимости открытия парашюта, даже если спортсмен не смотрит на визуальные показатели высотомера.



# Снаряжение парашютиста

Страховый прибор - тип устройства предназначен для автоматического открытия запасного парашюта в случае отказа основного.

Страховый прибор бывает двух типов: механический и электронный.



# Снаряжение парашютиста

Для защиты рук парашютиста от внешних воздействий предназначены перчатки.

Они должны не сковывать движения спортсмена и надежно фиксировали руки на лямках.

Оптимальным вариантом являются изделия из кожи, предназначенные непосредственно для парашютного спорта.



# Снаряжение парашютиста - шлем

Для защиты головы парашютиста используются специально предназначенные шлемы.

Очень важно, чтобы шлем был правильно подобран по размеру, а также в полной мере соответствовал всем требованиям безопасности.



# Снаряжение парашютиста

Комбинезоны специально конструируются таким образом, чтобы улучшить аэродинамические характеристики парашютиста.

- сохраняет тепло;
- защищает от ветра;
- защищает при приземлении (от ссадин и царапин, грязи и т. д.);
- имеет эластичные вставки, не сковывает движения;



# Современное пятиборье

В пятиборье участники соревнуются в таких видах спорта как конкур, фехтование, стрельба, бег и плавание. Для этих спортсменов необходима экипировка пяти видов спорта.



# Вывод

- ⦿ Таким образом спортивная одежда должна, прежде всего, предохранять от неблагоприятных климатических воздействий, механических повреждений и загрязнения, способствовать созданию необходимого микроклимата между одеждой и кожей, быть легкой и удобной, не стеснять движений.
- ⦿ Важное гигиеническое значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее воздухопроницаемость, гигроскопичность, водоемкость и другие качества.
- ⦿ Показательно, что создание спортивной одежды и обуви в наши дни поставлено на научную основу. Удобная экипировка помогает спортсменам повысить результаты, надежно предохраняет от травм и «капризов» погоды.
- ⦿ Спортивная экипировка должна обеспечивать безопасность спортсмена при занятиях любым видом спорта.



## обеспечивать спортсменов экипировкой

В соответствии со ст. 348.10 ТК РФ работодатель обязан за счет собственных средств обеспечивать спортсменов, тренеров материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления их трудовой деятельности, в том числе спортивной экипировкой, а также поддерживать указанную экипировку в состоянии, пригодном для использования.

В данной статье рассмотрим источники финансирования, за счет которых приобретается спортивная одежда, и правила обеспечения этой одеждой, а также бухгалтерский учет спортивной одежды



# Экипировка



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**