

СОГЛАСОВАНО

Председатель профкома

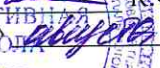
 Л.А. Евсеева



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ «Этюд»

К.Ф. Деняпкин

 20 13 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о спортивной форме

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа «Этюд»

1. Общие положения.

- 1.1. Введение спортивной формы осуществляется в соответствии с законом РФ «Об образовании» ст. 32, ст. 50; Конвенцией о правах ребенка ст. 13-15.
- 1.2. Спортивная форма, так же как любой другой вид детской одежды, должна соответствовать гигиеническим нормам, которые изложены в санитарно-эпидемиологических правилах (СанПин) 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых».
- 1.3. Настоящее Положение является локальным актом школы и обязательно для выполнения сотрудниками, обучающимися и их родителями (лицами их заменяющими).
- 1.4. Настоящим Положением устанавливается определение спортивной формы как одного из способов создания деловой атмосферы, необходимой для учебных занятий. Форма дисциплинирует человека. Спортивная форма помогает почувствовать себя учеником и членом определённого коллектива, даёт возможность ощутить свою причастность именно к этой Школе.
- 1.5. Контроль за соблюдением обучающимися формы одежды обязаны осуществлять все сотрудники Школы, относящиеся к административному, педагогическому и учебно-вспомогательному персоналу.
- 1.6. Спортивная форма приобретается родителями в магазинах, либо шьется в соответствии с предложенным описанием.
- 1.7. Действие Положения распространяется на всех участников образовательных отношений.
- 1.8. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет.

2. Общие принципы создания внешнего вида.

2.1. Аккуратность и опрятность:

- одежда должна быть обязательно чистой, свежей, выглаженной;
- обувь должна быть чистой;
- внешний вид должен соответствовать общепринятым в обществе нормам делового стиля и исключать вызывающие детали (волосы, лицо и руки должны быть чистыми ухоженными, используемые и дезодорирующие средства должны иметь легкий и нейтральный запах).

2.2. К спортивной одежде **не относятся** следующие варианты:

2.2.1. одежды и обуви:

- джинсы;
- пляжная одежда и обувь;
- одежда бельевого стиля;
- сильно облегающие (обтягивающие) фигуру брюки, платья, юбки;
- спортивная обувь (в том числе для экстремальных видов спорта и развлечений);
- обувь в стиле «кантри» (казаки);

- массивная обувь на толстой платформе;
- 2.2.2. маникюра:
- маникюр ярких экстравагантных тонов (синий, зеленый, черный и т.п.);
 - маникюр с дизайном в ярких тонах (рисунки, стразы, клипсы);
 - вечерние варианты макияжа с использованием ярких, насыщенных цветов украшений;
 - массивные серьги, броши, кулоны, кольца;
 - пирсинг.

3. Примерные требования к спортивной форме

Спортивная одежда и обувь - это одежда и обувь, специально предназначенные для занятий различными видами спорта. Они являются частью индивидуального снаряжения.

Спортивная одежда и обувь должны обеспечивать благоприятные условия функционирования организма при интенсивных занятиях физическими упражнениями и спортом в различных метеорологических условиях. При этом должны учитываться также специфические особенности видов спорта и правила соревнований. Особенности конструкции одежды и обуви должны не только учитывать спортивно-технические требования, но и соответствовать правилам гигиены.

Спортивная форма включает футболку, спортивные трусы или шорты или спортивные брюки или спортивный костюм, кеды или спортивные тапки или кроссовки. Форма должна соответствовать погоде и месту проведения учебно-тренировочных занятий.

Одежда должна быть чистой и выглаженной.

Тренерский состав работников школы должен показывать пример своим воспитанникам, выдерживать деловой стиль в своей повседневной одежде.

3.1. 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 облегания, 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, сменяемость и др.)

Теплозащитные свойства одежды зависят, прежде всего, от теплопроводности тканей. Она 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 покроем «комбинезон», представляющий собой максимально замкнутую конструкцию. Манжеты на рукавах, закрытый воротник, капюшон, пояс препятствуют проникновению холодного воздуха в пододёжное 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 теплопроводность меньше.

Воздухопроницаемость обеспечивает поддержание теплового баланса с окружающей средой и удаление из пододёжного пространства углекислоты, влаги и кожных выделений. Воздухопроницаемость одежды обеспечивает необходимую вентиляцию пододёжного 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 – способность пропускать водяные пары как изнутри, так и снаружи. Она зависит от толщины и пористости материала и должна обеспечивать сохранение нормального теплообмена и выделения 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 тепло. Это свойство особенно важно учитывать при спортивных нагрузках в условиях высокой температуры воздуха.

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%.

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.

Мягкость или жесткость ткани имеют важное гигиеническое значение. Степень жесткости при изгибе оцениваются 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 граммов.

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 при сгибах. При 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, и способность электризоваться и другие.

Ткани из лавсана, нитрона, орлона по своим теплозащитным свойствам, упругости и внешнему виду приближаются к шерсти, но они малогигроскопичны. 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 физкультурника и спортсмена 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 и синтетических тканей рекомендуется применять лишь для защиты от ветра, дождя, снега и т.п. Негигиенично пользоваться спортивной одеждой в повседневной жизни.

3.2 Требования к спортивной обуви

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, 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 внутри обувного 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 внутри обувном пространстве летом может привести к перегреванию стопы, а зимой- чрезмерному переохлаждению.

Конструкция обуви должна способствовать снятию зарядов статического электричества.

Важное значение имеет форма спортивной обуви. Она должна равномерно облегать 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. Под сводная 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, натиранию их обувью. В чрезмерно свободной обуви стопа теряет устойчивость, может подвергаться повреждениям связочного аппарата и суставов.

Нерациональная форма стелечной поверхности под сводной 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, щитки 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, парусина и др. Лучшим материалом для верха обуви считается натуральная кожа. Она прочная, достаточно мягкая и эластичная, хорошо

защищает от сырости и механических повреждений, малотеплопроводна, 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 рифленной подошвы в кедах ставятся термопластичные полиуретаны, налажен 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 триплированные: капроновая ткань, поролон и трикотаж на крахмале, пасте, клее.

Последние также сказываются на гигиенических свойствах обуви.

В качестве стелечных материалов применяются 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» 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.

4. Права и обязанности обучающихся.

4.1. Обучающийся имеет право выбирать спортивную форму в соответствии с предложенными вариантами и обязаны в течение учебного года постоянно носить ее.

4.2. Содержать форму в чистоте, относится к ней бережно. Спортивная форма в дни тренировочных занятий приносится обучающимися с собой.

4.3. Обучающиеся Учреждения обязаны выполнять все пункты данного положения.

5. Обязанности родителей.

5.1. Выполнять все пункты данного Положения.