

Список литературы

1.Зими́на, И.В. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья по средствам физической культуры [Электронный ресурс] / И.В. Зими́на. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/15/doklad-na-temu-sotsializatsiya-detey-s-ogranichennymi>

2.Ивахник, Ю.А. Физическое воспитание детей с ЗПР средствами адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Ю.А. Ивахник. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://infourok.ru/kurovaya-rabota-fizicheskoe-vozpitanie-detey-s-zpr-sredstvami-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-2669257.html>

3.Коломинский, Я.Л. Генетические проблемы социальной психологии [Текст]: Сб. статей / Я.Л. Коломинский, М.И. Лисина. – Минск: Университетское, 1985. – 208 с.

4.Михайлова, Н.В. Дети с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / Н.В. Михайлова– Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <http://www.purimcro.ru/rpmpk/method/pedagog/799/>

5.Особенности использования физических упражнений для детей с задержкой психического развития [Электронный ресурс] /. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti-ispolzovaniia-fizichieskikh-uprazhnenii-dlia-dietiei-s-zadierzkhkoi-psikhichieskogho-razvitiia>

6.Чуракова, А.В. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития в классах коррекции [Электронный ресурс] / А.В. Чуракова, Т.А. Шулепова. – Электрон.журн. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017035620>

РОЛЬ БЕГОВОЙ ОБУВИ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ И ОБЫЧНЫХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

Сизова В.К.

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Областной техникум дизайна и сервиса», г. Екатеринбург, Россия.

Аннотация. Кроссовки являются неотъемлемым элементом экипировки любого человека. Они помогают предотвратить возникновение травм ног, способствуют облегчению нагрузки на организм, помогают достигать

высоких спортивных результатов. Благодаря различным инновационным технологиям, обувь становится удобной, стильной, практичной, красивой.

Ключевые слова: заболевания ног, ортопедия, спортивная обувь, инновационные материалы.

Экипировка спортсменов, в том числе и спортивная обувь играет большую роль. Чтобы достигать намеченных целей, необходимо иметь удобную, не стесняющую движения, обувь. В противном случае, на фоне неправильного подбора спортивной обуви могут возникать различные заболевания ног. Это является одной из проблем плохого физического состояния людей.

Целью создания спортивной обуви является облегчить нагрузку ног, защитить организм от вредного воздействия окружающей среды.

Более половины населения планеты имеет какие-либо заболевания ног, начиная от детского и юношеского, заканчивая взрослым возрастом.

Самые распространенные: плоскостопие, подошвенный фасцит (острая боль по всей поверхности стопы, возникает у спортсменов в результате частых нагрузок на ноги (бег, прыжки)), шишка большого пальца, синдром предплюсневого канала (острая боль в ступне, вызванная зажимом нерва распухшей от больших нагрузок дельтовидной связкой голеностопного сустава).

Правильный подбор обуви важен не только для взрослого человека, но и для ребенка. Именно в детском возрасте идет формирование стопы. Если не уделить этому вопросу должного внимания - последствия могут быть очень печальными.

Ортопедия-раздел клинической медицины, который изучает нарушения функций костно-мышечной системы, она исправляет как врождённые эффекты, так и приобретенные вне зависимости от возраста. Медицина шагнула вперед, и, соответственно, появились новые методики исправления и поддержания организма человека в тонусе.

Ортопедия учитывает особенности строения стопы. Именно эта отрасль медицины помогает создавать правильный супинатор для обуви в массовом производстве (в индивидуальном заказе учитываются особенности строения именно заказчика).

Многие производители кроссовок делают все, чтобы ноги потребителей (в том числе спортсменов) чувствовали себя комфортно. Они изготавливают ее из специальных тканей, натуральных или искусственных материалов, а также с помощью 3Dмоделирования делают подошвы, с целью уменьшить нагрузку на ноги и дополнительные отделочные детали, играющие роль дизайна и фиксации ноги в удобном и правильном положении.

Многие из них (NewBalance, Adidas, Salomon, Nike, Asics и т.д.) в открытую демонстрируют, как и из чего изготавливается обувь, показывая короткие видеоролики на различных, доступных всем, интернет-ресурсах, подробно рассказывают технологию производства изделий, а также создают рекламу с всемирно известными людьми (например, создание AirJordan, появившаяся в 1984 году в сотрудничестве с Майклом Джорданом и компании Nike).

Кроссовки состоят из: верхней части, промежуточной подошвы, основной подошвы.

Верхняя часть – это часть кроссовок, которая предназначена для защиты ног от воздействия окружающей среды, а также для удержания на промежуточной части подошвы. Для этого в производстве верхней части обуви сегодня используются различные комбинации материалов натурального и искусственного происхождения.

Используемые материалы:

- 1) Натуральная кожа. Очень прочный, эластичный и дышащий материал, который отлично держит форму и может растягивать или, наоборот, сжиматься, в зависимости от различных условий его содержания.

2) Синтетическая кожа. Имеет более прочную и более легкую структуру в отличие от кожи. Она не растягивается, не деформируется от внешних воздействий.

3) Сеточные материалы. Легкие материалы синтетического происхождения, обеспечивают минимальный вес и воздухообмен обуви.

Промежуточная подошва—составляющая обуви, гарантирует устойчивость ноги и амортизирует ее во время нагрузок и ударов.

Основные материалы:

1) Филон. Легчайшая пена, обладающая превосходными амортизационными свойствами. Создается из гранул EVA, что позволяет придать подошве любую форму.

2) Полиуретан. Пожалуй, самый плотный и твердый материал, который отличается высокой прочностью. Сегодня его все реже стали использовать для производства не только промежуточной подошвы, но даже и основной ее части.

3) Филайт. Смесь филона и резины – это что-то среднее по весу между обоими перечисленными материалами. Чаще используется для изготовления промежуточного слоя подошвы вместе с подметкой, что позволяет увеличить эластичность кроссовок и уменьшить их вес.

Основная подошва – это часть кроссовок, отвечающая за сцепление с различной поверхностью и является первым уровнем амортизации. Огромное количество разновидностей рисунка протектора позволяют подошву адаптировать к разным видам поверхности и к разным нагрузкам, а также к особенностям определенных видов спорта.

Материалы:

1) BRS 1000. Этот прочный материал представляет собой резину синтетического происхождения, взаимодействующую на пару с углеродом. Используется в основном для производства основания кроссовок для бега.

2) Чистая резина. Это соединение нескольких видов резин натурального и синтетического происхождения. Самый популярный

материал, применяемый для производства подошвы под все виды спортивной обуви. Долговечность и отличное сцепление с любой поверхностью – главные ее достоинства, помимо доступной цены.

3) Резиновая смесь DRC. Чистая резина с примесью добавок – самый надежный вид резины, которая не боится практически ничего. Такая смесь используется в кроссовках для ходьбы или тенниса.

4) Дуралон. Еще одна смесь искусственно созданной резины, полученная выдувным способом. Она быстро изнашивается, но зато в своем составе имеет воздушные поры, которые обеспечивают отличную амортизацию. Часто этот материал используют в мысочной части беговой обуви.

В современном мире существует множество различных видов спортивной обуви. Все зависит от того, с какой целью она приобретается. Для спортсменов важно подбирать соответствующую под их род деятельности обувь. Помимо удобства, необходимо помнить и об их внешнем виде, так, например, спортивная обувь создает эстетический образ баскетболистам, футболистам, волейболистам и т.д.

Кстати, говоря о спортивной обуви не многие задумывались о ее появлении на прилавках магазина, хотя она имеет богатую историю появления и изменения в течении многих лет. Первые кроссовки были созданы в 1936 году, когда Чарльз Тейлор и Маркиз М. Конверс изобрели новые более комфортные туфли с укрепленным мысом на резиновой подошве и со шнуровкой. Новая обувь уменьшала опасность растяжения ступни и оказалась весьма нужной в спортивном мире. Они стали прототипом современных кедов и быстро завоевали много поклонников.

Таким образом, за последние 20 лет кроссовки стали неотъемлемой частью гардероба каждого человека. Если ранее ценилась красота обуви и совершенно неважно удобно в ней или нет, какой вред она наносит ногам, то на данный момент практически каждый человек думает в первую очередь о своем комфорте.