

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Зай» Заинского муниципального района

Принято на заседании
Тренерского совета
Протокол № 4
от 30.05.23



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор СШ «Зай»
Р.Ф. Фаршатов

Приказ № 60
от 15.06.23

**Положения о форме одежды занимающихся
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа «Зай»
Заинского муниципального района .**

Общие положения.

1. Введение школьной формы осуществляется в соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; Конвенцией о правах ребенка ст. 13-15.

2. Спортивная форма, так же как и любой другой вид детской одежды, должна соответствовать гигиеническим нормам, которые изложены в санитарно-эпидемиологических правилах (СанПиН) 2.4.2 1178-02 «Забота о здоровье и гигиене обучающихся» и 2.4.7/1.1.1286—03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых».

Гигиенические требования к одежде и обуви

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.

Личная гигиена включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а также содержание в чистоте своей одежды и обуви.

Требования личной гигиены тренирующегося борца.

1. Соблюдение спортивного режима.
2. Поддержание чистоты кожи, волос, ногтей, спортивной формы, одежды и обуви.

Занимающиеся должны приходить на занятия с чистыми руками, ногами, и после занятий принимать душ.

Волосы должны быть коротко острижены или завязаны. Не следует смазывать волосы бриолином и различными мазями.

Ногти должны быть коротко острижены. Длинные ногти быстро ломаются и служат причиной повреждения кожи (ссадины, царапины).

Борцовское трико, бандаж (плавки), носки следует стирать не реже одного раза в неделю (чаще, если это необходимо).

Куртку необходимо просушивать после каждого занятия и стирать не реже одного раза в две недели (после 6—8 усиленных тренировок). Малейшую неисправность одежды и обуви нужно ликвидировать до занятия, иначе она увеличится многократно.

Новая форма должна быть подобрана точно по росту и соответствовать требованиям правил. Она не должна стеснять движений, но и не быть излишне свободной. Спортивная форма надевается борцом только для занятий в зале борьбы.

Не разрешается тренироваться в той форме, в которой борец занимается другими видами спорта или носит повседневно. Во время тренировки одежда должна быть застегнута так, как требуется правилами соревнований.

Спортивная обувь для разных видов борьбы, прежде всего для греко-римской, вольной, самбо. Требования к борцовской обуви понятны - **борцовки** должны быть гибкими, прочными, лёгкими, должны плотно облегать ноги борца. Борцовки - это мягкие ботинки из мягкой кожи без выступающих грубых краёв. Борцовки обеспечивают надёжное сцепление с ковром во время поединка.

Проведение схваток в тренировочном костюме разрешается в специальном этапе предсоревновательной подготовки только в исключительных случаях (когда требуется согнать вес).

3. Уход за полостью рта. Зубы следует ежедневно чистить и своевременно лечить.

Требования личной гигиены каратиста.

Экипировка, а тем более средства защиты, должны соответствовать не только внешнему виду (цвет, фасон, размер), но в первую очередь своему основному назначению – защита. Главный критерий: инвентарь должен соответствовать данному виду спорта, должен быть прочным, но в тоже время безопасным. Это залог побед и здоровья!

1. **ШЛЕМ.** Защищает от черепно-мозговых травм. **Совет:** Должен не мешать обзору спортсмена, на голове сидеть плотно, но не давить. Необходима усиленная защита ушных раковин.

2. **КАПА.** Защищает зубы, десны, височно-челюстные суставы, предотвращает сотрясения мозга, перелома челюсти. **Совет:** капа из гипоаллергенного материала должна очень плотно и мягко охватывать зубы и десну, но не мешать дышать и говорить.

3. **ПЕРЧАТКИ** для каратэ, снарядные. Защищают кисть, запястье, снижают риск повреждения кожи в районе суставов. **Совет:** Должны плотно сидеть на руке, максимально защищая суставы кисти во время работы на снарядах (мешках, макиварах), на соревнованиях, спарринговых тренировках. Пальцы должны быть закрыты, но не должны сдавливаться. Защитные пластины должны закрывать тыльную сторону кисти (фаланги пальцев, запястье). Перчатки не должны создавать помехи в правильном формировании кулака. Большой палец может быть как открытым, так и закрытым. Не допускаются перчатки открытого типа (блинчики, пяточки) на резиночках, вязочках – они травмоопасны. Лучшим материалом будет толстая, но мягкая кожа, либо кожзам.

4. **ПЕРЧАТКИ** боксерские. Защищают кисть, запястье, снижают риск повреждения кожи в районе суставов. **Совет:** Должны плотно сидеть на руке, максимально защищая суставы во время спарринговых тренировок.

5. **РАКОВИНА** или **БАНДАЖ** (муж., жен.). Защищает паховую область, лобковую кость, низ живота. **Совет:** паховую область раковина должна закрывать до ягодиц – такая раковина действительно защитит половые органы от травм.

6. **НАГРУДНИК.** Защищает от ударов, снижает риск внутренних повреждений молочных желез. **Совет:** Нагрудник должен быть по размеру, не стеснять движений.

7. **ЩИТКИ НА ГОЛЕНЬ.** Защищают голень и стопу, а также фиксируют голеностоп. **Совет:** Должен плотно сидеть на ноге, не болтаться, быть по размеру. Обратите внимание – хороший щиток сделан из плотной эластичной основы и мягкого материала снаружи.

8. **ДОГИ (кимоно)** – основная форма каратиста, существует множество видов доги для различных видов единоборств. **Совет:** Доги в целом должно быть удобно и комфортно для тренировок, не должно сковывать движения, не создавать помехи и дискомфорт: всевозможные маховые движения ног, рукав не должен мешать ударной технике. Но при всем при этом спортсмен в статичном положении должен выглядеть идеально. Материал: современное доги шьется из хлопчатобумажных, синтетических

материалов, либо с их добавлением. Основным недостатком хлопчатобумажных тканей является впитывание и удержание пота, неустойчивость к стиркам (ткань теряет цвет, садится при стирке, может растягиваться во время тренировок). Доги из современных качественных искусственных материалов гораздо больше подходят для активных тренировок, они пропускают пот, вследствие чего не намокают и не тяжелеют, имеют определенный запас прочности на растяжение, хорошо пропускают воздух.

Экипировка пловцов.

Для плавания понадобятся спортивные плавки или купальник, очки, плавательная шапочка, нескользящая непромокаемая обувь. Спортивные плавки и купальники для бассейна изготавливаются из устойчивой к хлору ткани. Одежда для бассейна должна комфортно сидеть на теле, не сковывать размашистых движений, не должна собираться складками или натирать. Очки для плавания позволяют защитить глаза и безупречно ориентироваться в любой момент, линзы очков изготавливаются из безопасного пластика и часто обрабатываются раствором, предотвращающим запотевание. Шапочка для плавания "организует" волосы, защищает их от воздействия хлора, позволяет лучше сохранить тепло. Шапочку для бассейна из силикона следует предпочесть резиновой (она нещадно дерет волосы) и тканевой (она моментально промокает).

Кроме основной экипировки, пловцы в процессе обучения и тренировок используют и дополнительный инвентарь: доски для плавания, колобашки, ласты, трубки, лопатки и т.д. Как правило, в оздоровительных тренировочных бассейнах имеется некоторое количество такого инвентаря, обычно это доски, колобашки и ласты.