

Гигиенические требования к экипировке баскетболиста

Презентацию подготовила
Чигилейчик Рената

УОР № 2

План

- ★ Игровая форма
- ★ Тренировочная форма
- ★ Разминочный костюм
- ★ Кроссовки
- ★ Подштанники
- ★ Носки



Игровая форма

- В настоящее время форма для игры в баскетбол состоит из **майки и шорт**.
- Производится такая форма из специальных дышащих материалов, обеспечивающих хороший теплообмен и вентиляцию в теле баскетболиста, легко удаляет с поверхности кожи влагу.



Игровая форма

- Она должна обеспечивать максимальное удобство игроков и давать им полную свободу движений.



- У официальной баскетбольной формы на соревнованиях майки и шорты выполняются обязательно в одном доминирующем цвете.



Тренировочная форма

- Форма для тренировок может быть **одно- и двухсторонней**.
Материал, из которого изготавливается баскетбольная форма, должен быть носким, не бояться частых стирок и не садиться.



Самое распространенное решение – это **искусственная сетка**.



Разминочный костюм



- Для разминки перед игрой используются разминочные футболки (**накидки**). Накидки имеют более свободный чем у игровых маек крой, одеваются поверх игровой формы и снимаются перед игрой.
- По цветовой гамме совпадают с игровой формой.



Разминочный костюм

- Для разминки также используются **разминочные брюки**. Они имеют специальную конструкцию с боковой застежкой на кнопках по всей длине или до колена, что позволяет их снимать не разувая обувь.



Кроссовки

- Обувь должна иметь хорошее сцепление с полом и хорошо пружинить, а также надежно защищать голень и надежно фиксировать ступню ноги.



- Поэтому для игры необходимо использовать **специальные кроссовки, предназначенные только для баскетбола.**



Подштанники («тайсы»)

- Наряду с выбитыми пальцами, одним из основных видов травм в баскетболе является растяжение мышц передней и задней части бедра.

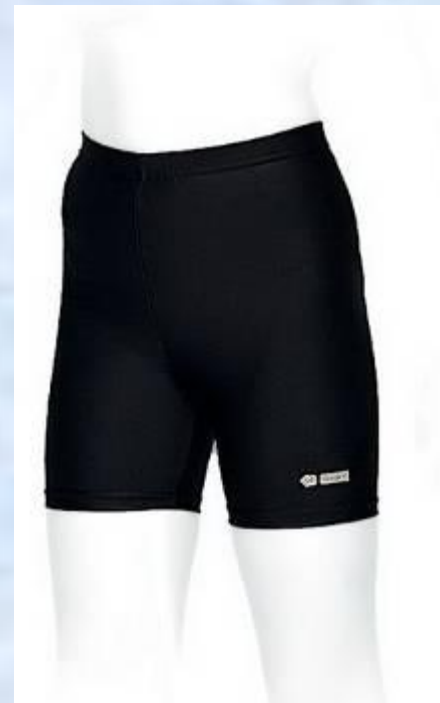


- Чтобы защититься от этих травм, принято надевать особые эластичные подштанники, напоминающие те, которые носят велосипедисты.



Подштанники («тайсы»)

- Этот элемент баскетбольной формы позволяет сохранить тепло тела во время перерывов в игре или тренировке.



- Официальными правилами FIBA использование таких подштанников разрешено, но только в том случае, если они имеют тот же цвет, что и основная игровая форма спортсменов.



НОСКИ

• Еще хотелось бы сказать несколько слов о носках. Многие не придают этому вопросу большого значения, а зря.



• Носки хорошего качества, достаточной плотности и толщины помогают смягчить ударные нагрузки, при прыжках и беге.





Спасибо
за просмотр