Оглавление

Введение

Гигиенические требования к бутсам

Гигиенические требования к обуви для зала

Заключение

Список использованных источников и литературы

Введение

Особенности современного футбола обусловливают значительные физические, нервно-психические и эмоциональные нагрузки, которые предъявляют высокие требования к организму футболистов.

В течение сезона футболисты команд высшей лиги выступают в среднем в 60-70 матчах, многие из которых весьма ответственны и проходят, как правило, в напряженной борьбе. Суммарное тренировочное время за сезон в отдельных командах превышает 1250 ч, а суммарное соревновательное время в среднем составляет 90-100 ч.

Все это вызывает необходимость более широкого использования различных гигиенических факторов в подготовке футболистов.

Во время игр и тренировок футболисты частенько получают травмы в результате чрезмерной перегрузки, напряженного графика выступления, сырости и трения ног в спортивной обуви. Разберемся с тем, что необходимо делать для того, чтобы спортсмен должным образом ухаживал за своими ногами, как наиболее важными частями тела, когда дело относится к футболу.

В силу природы футбола как вида спорта данный вид оказывает очень сильное воздействие на ноги футболиста - резкие изменения движения, остановки, вращения, на ровных и неровных поверхностях, часто жестких, в условиях продолжительного нахождения (около 90 минут) в сырую погоду

По статистике в среднем футболист за один матч пробегает около 10 километров на довольно большой скорости. Среди 10 километров около 1 километра футболист бегает на предельной скорости. За это время он делает ускорение примерно 50 раз и меняет позицию каждые секунд 5. именно на ноги.

Гигиенические требования к бутсам

Обувь футболиста - бутсы. Они должны подбираться по ноге, быть легкими и удобными. Для их шнуровки следует использовать тесьму. Бутсы надеваются на вигоневые или шерстяные носки. В зависимости от плотности грунта, на котором проходят занятия, к бутсам приворачиваются шипы различного размера.

К обуви, применяемой во время матча, предъявляются следующие требования. В бутсах поперечные пластины, сделанные из резины или кожи, должны иметь закругленные края и быть плоскими, шириной не менее 12,7 мм (захватывают всю ширину подошвы). Съемные шипы делаются из кожи, резины, алюминия, пластмассы и других материалов. Они должны иметь срезанную вершину диаметром не менее 12,7 мм, а основание шипа не должно выступать над поверхностью подошвы более чем на 6 мм. Если для шипов с винтом используется металлическое основание, то оно вделывается в подошву обуви. Шипы, изготавливаемые как одно целое с подошвой, делаются из резины, пластика или подобных мягких материалов. Если количество таких шипов на подошве больше десяти, они могут иметь минимальный диаметр 10 мм. Дополнительные пластины с шипами из мягких материалов изготавливаются как одно целое с подошвой и не должны выступать над ее поверхностью более чем на 5 мм.

При тренировках на снегу бутсы необходимо предварительно смазывать жиром или покрывать специальными водоотталкивающими мазями. После игры и тренировок их необходимо очистить от грязи, просушить, смазать рыбьим жиром или кремом для обуви.

Для тренировок можно использовать также резиновые тапочки и кеды. В них необходимо вкладывать войлочную стельку и надевать при этом шерстяные носки.

У полевых игроков в футболе чаще всего встречаются следующие травмы и заболевания нижних конечностей: хронический артрит коленного сустава («колено футболиста»), растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, окостенение внутреннего мыщелка, травматический периостит большеберцовой кости голени. У вратарей обычно возникают травмы пальцев и лучезапястных суставов.

Профилактика травм должна состоять в методически правильном построении занятий, создании надлежащих санитарно-гигиенических условий во время занятий футболом, подборе рациональной одежды и обуви во время тренировок, строгом соблюдении правил игры, исключении случаев грубой игры, применения недозволенных приемов и др.

Большинство футболистов носит футбольную обувь, которая часто очень сильно облегает ногу, часто размер носимой обуви меньше обычной на 1 размер. Современная футбольная обувь изготавливается из синтетических материалов, которая воздух пропускает на много хуже обуви из натуральной кожи.

Отсюда можно сделать вывод, ноги претерпевают достаточно сильные нагрузки. Даже здесь не уместна фраза: «Футболисты - крутые парни и им все нипочем». В реальности это не совсем так. Никто из футболистов не желает сидеть на скамейке запасных по причине травмы ног и наблюдать за процессом матча, в то время как другие игроки полностью выкладываются, дабы их команда победила соперника. Чтобы избежать данной участи футболисту следует правильно следить за состоянием своих ног.

Симптомы

Если обувь тесная, на один размер меньше размера стопы, она со временем начинает раздражать кожу ног и может повлиять на возникновение волдырей. Последние будут не только причинять боль при движении, но могут и привести к возникновению различных инфекций, которые могут впоследствии вызвать разные осложнения.

Синтетическая обувь не дает коже ног дышать нормально, и поэтому ее использование часто приводит к появлению и увеличению числа отвратительно пахнущих бактерий.

Если в это время нога начинает подвергаться значительной нагрузке, кожа начинает сохнуть. Не обработав кожу, последняя начнет трескаться и шелушиться. Трещины могут увеличиться в размере и могут начать кровоточить.

Каждый футболист тратит достаточное количество времени на подбор себе хорошей обуви. Но, начав ее носить, обычно забывает обращать внимание на гигиену ног. Если правильно начать ухаживать за ногами, то в будущем можно легко избавиться от ненужных проблем с ногами.

Очень часто в игре в футбол ноги находятся в потном состоянии. Поэтому гигиена ног имеет очень важное значение для того, чтобы не допустить появление грибкового заболевания - эпидермофитии стопы. Следует постоянно мыть ноги и вытирать их сухим полотенцем. На данный момент разработано достаточно средств по уходу за кожей ног, чтобы не допустить появление заражения. Средства помогают поддерживать либо восстанавливать кожу ног. Гель для кожи ног быстро впитывается и не оставляет з собой на поверхности следов.

Исследования доказали, что хорошие носки также влияют на возможность избежать травм. На рынке достаточно большой выбор данного аксессуара. Носки позволяют коже ног лучше дышать, носки поглощают влагу и не дают коже ног впитывать данную влагу.

Следует знать, что удобство нахождения ноги в обуви на много важнее чем модный фасон. Подбирать нужно обувь по размеру стопы. Нормальный размер обуви будет отлично облегать стопу, в то время когда меньший размер будет причинять дискомфорт. Перед покупкой обуви желательно ознакомиться с техническими данными обуви.

Следует подбирать обувь в зависимости от покрытия футбольного поля, на котором приходится играть. Для этого следует приобретать несколько пар обуви, каждая из пар которой относится к разному сезону. При игре либо тренировке можно менять одну обувь на другую. Такая смена позволяет ногам немного отдохнуть, а также дает возможность обуви хорошо проветриваться и снизить риск заражения грибком.

Необходимо обратить внимание на материал, из которого изготовлена спортивная обувь. В некоторых моделях верхняя часть не дает коже дышать. Перед покупкой можно посоветоваться с одноклубниками на предмет качества уже купленной обуви, либо получить консультацию специалиста.

Стельки-супинаторы дают возможность поддерживать ноги в правильной позиции. Отлично подобранные стельки дают возможность избежать пронации - поворачивании тыльной стороны стопы внутрь, а внутренней наружу. В результате возможно уменьшить нагрузку на стопу. Стельки еще и улучшают качество спортивной обуви.

Если появляются болевые ощущения в области стопы, то это должно насторожить. Возраст здесь не имеет никакого значения. Если игрок на протяжении футбольного матча испытывает боль в области стопы, нужно немедленно обратиться к врачу ортопеду. Не стоит заниматься лечением самостоятельно. Самостоятельное лечение чаще приводит к ухудшению проблемы, нежели к их разрешению.

Материалы, из которых изготавливаются верх бутсы

Искусственная кожа. Современные технологии производства бутс позволили устранить недостатки искусственной кожи при носке. Искусственные материалы, которые используют при изготовлении бутс, очень прочные, устойчивые к деформации и совершенно не намокают. Полиуретановая искусственная кожа нового поколения. Профессиональные бутсы высшего уровня изготавливаются из новых материалов на основе полиуретана. Фирмы-производители сконструировали эти бутсы таким образом, чтобы футболисты проявить все свои лучшие качества.

Кожа кенгуру. Это кожа с уникальными свойствами. Бутсы профессиональные с верхом из кожи кенгуру эластичны и хорошо садятся на стопу. Как и бутсы из пластика, эти бутсы очень популярны у профессионалов.

Кожаные бутсы. Выделка кожи и технологии изготовления верха бутсы у мировых лидеров настолько совершенна, что бутсы избавились от былых недостатков и приобрели новые качества и водостойкость. Тем не менее, использовать их во время дождя не стоит, для этого лучше подойдут бутсы из искусственной кожи.

Текстильные материалы. Без покрытия эти материалы используются зальной обуви для мини футбола, с покрытием- в для улицы. Достоинство- легкость и прочность.

Комбинация материалов. В бутсах широко используются вставки из различных материалов для лучшей вентиляции бутсы во время игры, для защиты пятки и других частей стопы, для лучшего владения и обработки мяча. Практически во всех бутсах используется множество комбинаций материалов.

Как выбрать бутсы с шипами

Такая обувь различается количеством шипов и их формой. В зависимости, от которых, определяется степень твердости грунта, для которого предназначены такие футбольные бутсы.

Если вы покупаете футбольные бутсы для ребенка, то лучшим будет выбор обуви с маркировкой “TURF” или “AST”. Такая обувь имеет большое количество прорезиненных шипов, за счет которых нагрузка на стопу распределяется равномерно. Что способствует более комфортным ощущениям. гигиенический обувь бутсы

Такую обувь не рекомендуется использовать на синтетических полях. Ввиду того, что сцепление подошвы с маркировкой “TURF”, с синтетическим покрытием, довольно сильное, что может привести к травмам ног. Если же футбольные бутсы с маркировкой “TURF” вашего ребенка чем-то не устроили. Тогда следует выбирать обувь с маркировкой Multi Stud Rubber сокращенно MSR (иногда маркируются как Rubber) или Very Hard Ground (VHG).Stud Rubber, имеют резиновые шипы округлой формы. Благодаря таким шипам, снижается давление на стопу игрока, что делает эту обувь довольно удобной. Такие бутсы идеально подходят для игры на синтетических покрытиях, твердых и плохих газонах.Hard Ground, отличаются от обуви с маркировкой Rubber, тем, что имеют шипы плоской формы (служат для увеличения скорости). Подходят для игры на полях со щебенкой или гравием, на площадках где почти не осталось газона, а также для игры на снегу.

Для взрослых и детей, подойдут футбольные бутсы с маркировкой Multi Ground (MG). Они имеют 24 шипа, что способствует равномерному распределению давления по ступне, позволяя чувствовать себя более комфортно. Подходят для игры на сухом твердом покрытии.

Если вам больше 16 лет, тогда есть смысл задуматься над выбором специализированных моделей футбольных бутс. Они имеют следующие маркировки:Ground (SG) - имеют шесть или восемь 18-и мм шипа, с круглыми металлическими наконечниками. Предназначены для игры на мягком грунте или хороших травяных газонах. Чаще всего, такую атрибутику используют защитники и вратари.

Такие бутсы создают нагрузку на ступни. Поэтому не рекомендуется использовать такую обувь, детям младше 16 лет. Ввиду того, что дети младшего возраста, ещё не сформировались и использование такой атрибутики может привести к плоскостопию.Ground (FG) бывают с 12 и 13 шипами круглой формы. Как правило, футбольные бутсы с такими шипами рассчитаны на большие скорости. Используются на мягких травяных и жестких полях, также подойдут для синтетического покрытия.Ground (HG) - имеют 13 шипов круглой формы. Используются на тех же покрытиях, что и обувь с маркировкой FG.

Профессиональными являются футбольные бутсы с маркировкой SG Pro. Предназначены они для игры на мягких травяных газонах.

Выбираем футбольную обувь для игры в зале

В такой обуви для лучшего сцепления с покрытием используется плоская подошва с рисунком протектора. Как правило, такая обувь имеет маркировку IC (Indoor) и FS (Futsal).(Indoor) - такая спортивная обувь предназначена для ровных поверхностей. Внешне, верх таких бутс схож с шиповаными. Изготавливается из кожи или синтетики. Профессиональные футболисты используют такую обувь для занятий в зале.(Futsal) - делается с легким тканым верхом или с синтетического нубука. Эта обувь гораздо мягче, чем футбольные бутсы с маркировкой IC и используется, как правило “футзалистами”.

Из какого материала делаются футбольные бутсы

Шипованые футбольные бутсы, чаще всего изготавливают из кожи и синтетики.

Самой практично принято считать обувь, при производстве которой была использована кожа кенгуру. Это связано с тем, что она довольно легкая и гибкая. Бутсы из кожи кенгуру, маркируются надписью (k-Leather). Такое изделие, по мнению многих экспертов самое практичное.

На втором месте идет обувь, сделанная из кожи теленка (full-grain leather). Если вы желаете немного сэкономить и что бы это бы не в ущерб качеству, тогда верным будет выбор футбольных бутс из кожи теленка.

В целом можно сказать, что любая кожаная обувь обладает не плохой воздухопроницаемостью по сравнению с обувью, изготовленной из другого материала. Также кожа со временем начинает, растягивается и принимает форму ступни, что способствует более комфортному управлению с мячом.

Синтетические изделия, как правило, используются при производстве дешевых детских бутс. Понятное дело, что они довольно сильно будут уступать кожаной обуви по качеству.

Как нужно примерять футбольные бутсы.

Что касается примерки футбольных бутс, то здесь всё зависит от материала, из которого была произведена выбранная вами обувь.

Если эта синтетическая кожа, тогда выбирайте бутсы на пол размера или размер больше чем вы обычно носите. Тут всё дело в том, что во время игры стопа из-за нагрузок, отекает и увеличивается в размере.

Ввиду того что синтетический материал не растягивается, это может привести к тому, что купленная по размеру обувь начнет давить, что может привести к дискомфорту или того хуже травме.

Изделия из микрофибры берут по размеру, так как это материал достаточно эластичный, проблем он вам не создаст.

Что же касается телячьей кожи, то здесь производители используют материал разного качества выделки. Поэтому не будет лишним, поинтересоваться у продавца, насколько этот материал может растянуться.

Касательно кожи кенгуру, выбирайте обувь на размер меньше ввиду того что она, как и любая другая качественная кожа немного растягивается.

Гигиенические требования к обуви для зала

Футбольная обувь для зала <http://fc-shop.ru/footwear/indoor/> предельно мягкая и легкая. При этом должен быть обеспечен надлежащий уровень защиты пальцев ног. Подошва должна быть не слишком толстой и грубой, поскольку в футзале осуществляются различные технические приемы стопой. Еще одно требование - это предотвращение травматизма. Необходимо обеспечить надежное сцепление с покрытием, но не перегружать при этом ноги.

Реализовать все эти требования, которые порой являются взаимоисключающими, не так просто. Но разработчики прилагают максимум усилий для создания самых оптимальных моделей обуви для этого относительно молодого вида спорта.Весь ассортимент футзальных бутс можно разделить на две условные группы: специально разработанные для этого спорта и модели, которые стали производными от привычных бутс. Существует еще один, вариант, который произошел от волейбольных кед. Эти модели более легкие, чем зальные бутсы, с тонкой и гибкой подошвой. Это наиболее комфортный вариант для работы стопой с мячом, причем это можно делать и подошвой. Однако есть и свои минусы. Так, снижение амортизационных свойств подошвы может спровоцировать травму пятки или большого пальца. Такая ненадежность, которая идет в разрез с комфортностью, заставляет лишний раз задуматься в необходимости приобретения именно этого варианта

Футзал имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать производителям обуви. Рассмотрим основные аспекты, на которые следует обратить внимание при выборе обуви для футзала.

Спецификой для футзала является контроль мяча нижней поверхностью стопы. Именно поэтому подошва обуви для этого вида футбола должна быть изготовлена из полиуретана или материалов, которые повторяют его свойства. Ведущие компании обычно дополняют подошву фирменной системой, которая предотвращает появление мозолей у основания большого пальца. Кроме того, важным атрибутом можно считать прослойку из пенного материала между подошвой и стелькой. Она существенно снижает нагрузку от толчков, прыжков и резких торможений на весь опорно-двигательный аппарат и позвоночник в частности.

Несущая часть обуви для футзала - области, которые наиболее подвержены нагрузкам во время бега и ударов. Чаще всего производители используют для несущей части натуральную кожу, а для всего остального - всевозможные заменители и синтетические материалы. Даже самые дорогостоящие модели, представленные в магазинах, сделаны по такой схеме. Но не стоит грезить об обуви, которая полностью изготовленная из кожи. Во-первых, она дорогостоящая, а во-вторых, требует особого ухода. Обратите внимание на модели средней ценовой категории. Первым критерием после качества для вас должно быть удобство.

Сегодня всем и каждому известно, что бутсы представляют собой специальную высокотехнологичную обувь для игры в футбол, отличающуюся шиповатой подошвой. Профессиональные спортсмены, как правило, скрупулезно выбирают модели из натуральной кожи.

Бутсы с пометкой TF или Turf усеяны мелкими резиновыми шипами. Они не являются футзалками, а предназначены для игр на твердом естественном покрытии.

Надо признать, что футбол и футзал (мини-футбол) - родственники и, хотя держатся особняком, но в период межсезонья в футбол в зале, не прочь сыграть даже звезды футбола, чтобы не терять спортивной формы.

Поскольку мини-футбол, который с трудом пробил себе дорогу в большой спорт, сегодня востребован, то увеличилась и потребность в специальной обуви для него. Человеку, не разбирающемуся в тонкостях игры в мини-футбол, пожалуй, трудно представить, какая разница - футбол, он и в Африке футбол. Правила одни и те же. Только в одном случае под ногами трава и необъятное футбольное поле, а в другом обычный пол и ограниченное пространство. Коль не нужны шипы, можно надеть кеды или кроссовки, - какая разница? Но не тут-то было.

Тактика игры разительно отличается от большого футбола, поскольку и мяч имеет совершенно другие характеристики. Игра ведется менее контактно, но более маневренно и индивидуально - один на один. То есть игрок, выполняющий в команде определенную функцию, полностью контролирует действия игрока - соперника в той же роли. Поэтому далеко не каждый лидер в футболе на траве может состояться в мини-футболе, поменяв амплуа.

Требования к футзальным бутсам

Подошва. Шипы, так необходимые в бутсах футбольных, на гладком полу действительно совершенно лишние. Важно, чтобы обувь не скользила и подошва обеспечивала максимальное сцепление с полом. Поэтому, она изготавливается либо из резины, не оставляющей следов на полу, либо из полиуретана, что считается наиболее удачным вариантом. Полиуретан отвечает таким характеристикам, как мягкость, эластичность и износоустойчивость.

Качественная подошва - это основа профессиональной обуви для футзала. Поэтому неудивительно, что многие производители спортивной обуви разрабатывают даже особый рисунок на ней или используют такую технологию под названием «точка вращения», что позволяет избежать мозолей в области ступней.

Любительский футзал вполне приемлет универсальные бутсы, которые позаимствовали шиповатую поверхность подошвы из большого футбола. Правда, шипы мелкие и ими усеяна вся подошва. Профессионалов вряд ли такая обувь устроит, несмотря на сэкономленный бюджет. Такая подошва не обеспечит должного сцепления с паркетом, да и уровень носка будет на более высоком уровне от пола, что крайне неудобно.

Носок. Если говорить о верхней части футзалок или бампов, как их еще называют, то важно учитывать качество носовой части. Ведь подсечка мяча носком - это часто применяемый в футзале специфический прием. Поэтому здесь, так же, как и в футболе, важно, чтобы верх обуви был из прочных натуральных материалов: кожа или замша.

Верх классических бутс для футзала производится целиком из кожи кенгуру. Это один из самых надежных и дорогостоящих материалов. Но такая обувь доступна единицам.

Альтернативу может составить более дешевый вариант из телячьей кожи. Материал достаточно эластичен и комфортен в игре.

Производители, специализирующиеся на бутсах для футзала, даже если изготавливают верх из синтетических дешевых материалов, то обязательно отделывают носовую часть полоской из кожи или замши, что является гарантией увеличения срока службы. Иногда можно наблюдать износоустойчивую накладку только в области большого пальца, что тоже неплохо.

Вовсе не значит, что укрепление области носка характерно только для дешевых моделей. Производители, позаботившиеся о сохранности и долговечности обуви из дорогой кожи, тоже стараются создать защиту носка. Иногда это может быть резина, оформленная в виде асфальтной крошки.

Стельки. Хорошо, если стельки снабжены воздушными подушками как в области носка, так и в области пятки, что значительно снижает нагрузку на коленные суставы.

Шнуровка. Расположение шнуровки в большинстве качественных моделей имеет смещенное, ассиметричное расположение. Делается это для того, чтобы она не препятствовала и не создавала помех при контакте с мячом.

При выборе обуви для футзала нужно понимать, что часть моделей, представленных на рынке спортивной обуви - это несколько усовершенствованные футбольные бутсы, лишенные шипов или имеющие множество мелких шипов. Такой вариант вполне приемлем и дешев для игры в любительский мини-футбол. Если обувь выполнена из синтетических материалов, то цена не превысит 1,5 тысячи рублей.

Желая приобрести серьезную качественную обувь для игры в профессиональный футбол на паркете, нужно выбирать бутсы среди специальных моделей, разрабатываемых именно для этого вида спорта.

Лидерами в производстве спортивной обуви на протяжении многих десятилетий остаются такие всемирно признанные фирмы, как Adidas и Nike. Хотя, такие, как Joma и Kelme начинали свою деятельность, специализируясь именно на бутсах для футзала.

Nike разработала за свой век столько моделей спортивной обуви, что когда пришла пора футзалкам, то пришлось выделить их в отдельный сегмент - Nike 5 <http://eatw.ru/futzalki-nike/nike-elastico-finale-2.html>. Среди них есть и бюджетные модели и варианты для профи. Разница в цене зависит от материалов изготовления: синтетика или кожа.

Фирме Nike надо отдать должное в том, что она долгое время занималась изысканиями в области достойной замены коже кенгуру и небезрезультатно. В итоге на свет появился материал «теиджин», который сверхлегок, эластичен, приятен на ощупь и достаточно прочен. Есть модели, которые сочетают в себе и кожу кенгуру и синтетические сверхпрочные материалы. Отсюда, цена на футзальные бутсы Nike 5 находится в диапазоне 1,5 - 4 тысячи рублей.делает упор на облегченность футзальной обуви. Многочисленные сетчатые вставки в зонах с максимальной нагрузкой не только позволяют ноге дышать, но и значительно снижают вес бутс.

Специальный сегмент футзальной обуви от Adidas именуется AdiNova <http://eatw.ru/futzalki-adidas/adidas-11nova-indoor.html>. Некоторые модели удачно отличаются закрытой областью шнуровки, так что помех никаких не создается при контакте с мячом. К инновациям Adidas в дорогих моделях можно отнести специальную стельку с порошком магния (Kinetic), который свободно перемещается от носка к пятке. Это сделано для того, чтобы максимально передать силу удара по мячу и создать эффект, когда говорится, что мяч «лег» на ногу.

Ценовая политика примерно одинакова с Nike 5. Модели из синтетики можно приобрести примерно за 2 тысячи, вставки из натуральной кожи приводят к удорожанию в пределах тысячи, натуральная кожа потянет еще на дополнительную тысячу.

Важно, выбирая бутсы для футзала из натуральной кожи, рассчитывать на то, что они растянутся. Поэтому лучше, если изначально они будут сидеть довольно плотно. Для замши и синтетики, главное, чтобы модель сразу была по размеру и сидела хорошо на ноге.

Конечно, можно не тратиться и использовать обычные кроссовки без каких-либо особенных функций. Но, как показывает практика, их очень скоро придется отправить в мусорную корзину и отнестись со всей серьезностью к выбору обуви под названием «бампы».

Материал верха

Все широчайшее разнообразие материалов, из которых изготавливаютсябампы <http://4football.com.ua/c14-Obuv\_dlya\_futzala\_bampi>, условно можно разделить на натуральную кожу, кожзаменитель и синтетические материалы. Кожа кенгуру была и остается наиболее подходящим материалом для футзальной обуви, но она весьма дорогостоящая и пара бампов изготовленных с ее использование обойдется минимум в 120 долларов. Телячья кожа, при схожих с кожей кенгуру свойствах, имеет гораздо более демократичную цену и менее прихотлива в плане ухода. Стоимость такой пары стартует с отметки в 60 долларов. «Залки» из синтетических материалов, таких как кожзаменитель, всевозможные сетки и тканые материалы обойдутся дешевле всего, но не поддадутся под форму ноги при носке и прослужат на порядок меньший срок. Стоит обратить внимание также на наличие накладки из натуральной замши в области носка, данная опция продлит срок эксплуатации и прибавит комфорта в игре.

Технологические новинки от производителей футзальной обуви

Каждому игроку хочется иметь в рукаве пару козырей. Именно их и предлагают топ бренды в виде высокотехнологических систем дающих преимущество над соперником. Рассмотрим несколько из них в ознакомительном порядке.от Адидас - система представляющая собой специальную накладку в виде бампера в области носка. Основное предназначение это смягчить удар с носка и продлить жизнь обуви.от Адидас - технология анти-микробной обработки внутренних тканей футзальной обуви.от Найк - аналогичными системами сейчас оснащают свои изделия многие производители, но первой ее внедрили именно в бампы Найк. Суть ноу-хау заключается в диске, предотвращающим появление мозолей, который интегрирован в подошву.от Найк - это технология производства футзальной обуви по совершенно новому принципу. Представляет собой эластично скомпонованные между собой детали формирующие колодку полностью повторяющую форму стопы.

Выбор подошвы

Главной особенностью игры в футзале конечно же является покрытие, это паркет либо же ламинат. Специфическая поверхность требует специального материала подошвы. Наилучшим образом зарекомендовала себя для «залок» подошва из полиуретана, это мягкий и износоустойчивый материал, который не оставляет черных следов на паркете в результате трения. На рынке можно встретить бампы с резиновой подошвой, но они не отличаются долговечностью и добавят работы уборщице зала. Так же стоит обратить внимание на наличие в подошве прослойки из мягкого материала, так называемой «пены». Она существенно гасит нагрузку на позвоночник

Футбольная обувь подбирается с учетом вида покрытия игровой площадки.

Бутсы, предназначенные для игры на естественном травяном покрытии, имеют маркировку FG, MD (13-ти шиповые) и SG (6-ти шиповые со сменными шипами, как правило, используются на мягком травяном покрытии), не должны использоваться на жестком грунте или синтетических покрытиях, во избежание поломки шипов или подошвы.

Футбольная обувь, предназначенная для игры в спортивном зале, имеющая маркировку IT, ID, IC, IN, FS,SALA должна использоваться только в нем. Подошва на таких моделях изготовлена из специального каучука, который обладает хорошими сцепными свойствами и защищает игроков от проскальзывания. Стоит отметить, что подошва для зала должна не оставлять следов на покрытии (non marcking).

Для синтетического покрытия и жесткого грунта (гаревые площадки, асфальт, резиновые покрытия и т.д.) используются многошиповые бутсы имеющие маркировку TF, TT, HG, AG. В таких моделях футбольной обуви подошва специально адаптирована для эксплуатации в более «тяжелых» условиях. Материал, из которого изготовлена подошва, обладает высокой износоустойчивостью.

Рекомендации по эксплуатации:

не рекомендуется сушить обувь рядом с отопительными приборами, особенно это касается моделей футбольной обуви из натуральной кожи

для сохранения формы пользуйтесь специальными растяжками (распорками) для обуви, пенками-растяжителями

для того чтобы верх футбольной обуви служил как можно дольше используйте специальные крема для обуви

футбольная обувь предназначена для эксплуатации только при температурном режиме до - 1 градуса по цельсию (при минусовых температурах производителями рекомендовано использовать только многошиповые бутсы на каучуковой подошве)

Материалы, из которых состоит верх футбольной обуви

Кожа кенгуру - один из наиболее качественных материалов применяемых в спорте. Обувь с таким верхом, как правило, чаще всего используется для изготовления профессиональных бутс.

Бутсы из кожи кенгуру - наиболее популярны на сегодняшний день. Такие бутсы, как правило лучше«ложатся» по ноге, эластичнее и медленнее намокают. Самое главное, что кожа для бутс проходит специальную обработку, что делает бутсы очень мягкими, эластичными и легкими.

Телячья кожа - материал хороший, надежный и недорогой. Используется для обуви среднего ценового диапазона. Эта кожа может несколько растягиваться. Такую обувь надо брать по размеру или на пол размера больше. Так как разные производители используют кожу разного качества выделки, а лучше всего, спросить у продавца, о том насколько она может растянуться.

Полиуретановая (искусственная кожа нового поколения) - По своим свойствам он напоминает кожу, но в отличие от нее, микрофибра более прочная и устойчивая к растяжению. Этот материал может иметь свойство мембраны, то есть не пропускать во внутрь и при этом выводить наружу влагу. Бутсы из такого материала берут по своему размеру, в связи с тем, что он достаточно эластичный с некоторыми характеристиками натуральной кожи.

Синтетическая кожа - как правило, используется для изготовления недорогих и детских бутс. Как синтетический материал не тянется.

Заключение

Без правильного подбора бутс, не возможно не только не насладиться всеми прелестями игры, но и заработать травмы. Кроме того, неправильный выбор обуви для футбола может привести к повреждению покрытия, на котором будет происходить матч, а это ведет к другим осложнениям.

Футбольная 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.

Материалы обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и механических воздействий. Конструкция обуви должна 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%.

Спортивная обувь должна иметь минимальную массу, а ее низ обладать амортизирующей способностью.

Список использованных источников и литературы

«Футбол» Автор: Ю.А. Рудакова <http://read.ru/author/198591/>, О.Г. Позднеева <http://read.ru/author/198592/>

«Все о футболе» Автор: Клайв Гиффорд <http://www.ozon.ru/person/251068/>

Гигиена: Учебник для ин-тов и техн. Физ. Культуры Автор А.П. Лаптев, С.А. Полиевский