«Взгляд дизайнера: как внешняя составляющая формы влияет на развитие в сфере физической культуры.»

Анплева Т.А. старший преподаватель, руководитель.,

Царева М.С. студент

Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет»

**Аннотация**

В настоящей работе исследуется роль проектных решений спортивной экипировки в контексте физического воспитания и оздоровительной практики. Автор ставит задачу показать, как синтез утилитарных (эргономика, применяемые материалы, инновационные технологии) и визуальных (цветовое оформление, силуэт, стилистика) характеристик одежды воздействует на организм, психику, уровень вовлеченности и социальные аспекты восприятия как в профессиональной среде, так и среди любителей. На основе изучения специализированных публикаций и практического опыта доказывается, что грамотный дизайн выступает ключевым, а не вспомогательным элементом. Он способен оптимизировать тренировочный процесс, минимизировать вероятность получения повреждений, укрепить самоощущение и, как результат, позитивно сказаться на спортивных достижениях и устойчивости здоровых привычек. Материал может быть полезен практикующим дизайнерам, исследователям в области спорта, тренерскому составу, а также всем, кто заинтересован в совершенствовании своих физических практик.

**Ключевые слова**

*Спортивная одежда, дизайн, функциональность, эргономика, инновационные материалы, компрессионные технологии, цветовая психология, физическая работоспособность, профилактика травматизма, психологический комфорт, мотивация, спортивная идентичность, физическая культура, здоровый образ жизни.*

**Цель исследования**

Выявить и проанализировать комплексное воздействие, которое оказывают функциональные и художественные аспекты дизайна спортивной одежды на телесные (физиологические), психические (психологические) и социально-поведенческие (мотивационные) факторы деятельности в сфере физической культуры.

**1. Введение**

В реалиях сегодняшнего дня ценности физической культуры и здорового образа жизни вышли далеко за пределы профессионального спорта, став массовым трендом. Одновременно с этим кардинально изменился статус спортивной одежды. Из сугубо специального снаряжения она трансформировалась в самостоятельный предмет гардероба, прочно заняв место в повседневности. Это явление, получившее название «аthleisure» (от английских слов «athletic» — атлетический и «leisure» — досуг), размыло границу между спортивным и повседневным стилем. Такие предметы, как удобные худи, леггинсы и кроссовки, стали универсальным решением для разных ситуаций. Тем не менее, при всей распространённости, глубокое и системное влияние её проектных характеристик на эффективность физической активности остаётся недостаточно освещённым в научной литературе, находясь на стыке нескольких дисциплин [1, 3].

Актуальность выбранной темы подкрепляется рядом факторов. Во-первых, бум популярности фитнеса и массовых спортивных практик привёл к тому, что миллионы людей регулярно занимаются физическими упражнениями. Для них вопрос корректного выбора экипировки превратился из теоретического в сугубо практический [2, 3]. Во-вторых, запросы потребителя претерпели серьёзные изменения: современный пользователь ждёт от спортивной формы не только актуального внешнего вида, но и высокой степени функциональности, технологичности, способности решать конкретные прикладные задачи — будь то улучшение личных показателей или профилактика травм [1, 5]. В-третьих, назрела очевидная необходимость в междисциплинарном диалоге, объединяющем экспертизу из сферы дизайна, материаловедения, эргономики, спортивной физиологии и психологии. Именно такой синтез знаний позволяет дать развернутый ответ на вопрос о том, каким образом проектные параметры влияют на человека во время физической нагрузки [4].

Проблема исследования заключается в наблюдаемом диссонансе. Специалисты по физической культуре и спортивной медицине традиционно концентрируются на методиках тренинга, биомеханике и физиологии, лишь в общих чертах упоминая экипировку как дополнительный фактор. В то же время дизайнеры и технологи текстильной отрасли детально прорабатывают свойства тканей и кроя, но зачастую не имеют возможности отследить итоговое влияние этих решений на психофизиологическое состояние занимающегося в условиях реальной динамической нагрузки [2, 5]. Таким образом, воздействие конкретных проектных параметров — таких как крой, степень компрессии, характеристики материалов, цветовая гамма — на продуктивность, безопасность и субъективный комфорт часто исследуется фрагментарно и не находит целостного отражения в работах по спортивной науке [3, 4].

Гипотеза данной работы состоит в следующем: дизайн спортивной одежды представляет собой значимый многоаспектный фактор, оказывающий комплексное влияние на индивида в процессе занятий физической культурой. Это влияние простирается далеко за границы базового удобства и внешней привлекательности. Продуманный дизайн, гармонично сочетающий передовые функциональные наработки и психологически обоснованную эстетику, потенциально способен:

На физиологическом уровне: оптимизировать работоспособность, улучшить процессы терморегуляции, снизить риски травматизма и ускорить восстановление [1, 3, 5].

На психологическом уровне: повысить уверенность в себе, сформировать положительный эмоциональный настрой и усилить концентрацию внимания благодаря психологическому эффекту от экипировки и грамотному использованию цвета [4, 6].

На мотивационном уровне: выступать в роли внешнего стимула, укреплять приверженность систематическим занятиям и способствовать формированию устойчивой спортивной идентичности [2, 4].

Таким образом, цель работы — осуществить всесторонний анализ воздействия дизайнерских решений в области спортивной одежды на физиологические, психологические и социально-мотивационные аспекты деятельности в сфере физической культуры. Последующие разделы будут посвящены детальному разбору функциональных и эстетических составляющих дизайна, механизмам их влияния и выработке практических советов.

**Глава 2. Теоретические основы: дизайн спортивной одежды как система**

Для всестороннего понимания влияния спортивной одежды на занимающегося, её дизайн следует воспринимать не как случайный набор деталей, а как целостную и взаимосвязанную систему. В этой системе утилитарные и художественные компоненты работают в тандеме, формируя итоговый пользовательский опыт. Подобный системный взгляд позволяет перейти от простого перечисления свойств к анализу их совместного, синергетического эффекта на физиологию, психологическое состояние и конечный результат как спортсмена, так и любителя. В рамках настоящей статьи дизайн спортивной одежды условно разделён на два фундаментальных модуля: функциональный и психолого-эстетический.

**2.1. Функциональный блок дизайна: инженерия для тела**

Данный модуль отвечает на вопрос: «Как экипировка взаимодействует с телом в условиях физического напряжения?». Его главная задача — обеспечить безопасность, эффективность и физический комфорт через применение инженерных и технических решений.

Эргономика и крой: архитектура движения. Крой спортивной одежды принципиально иной по сравнению с повседневной. Его цель — не просто облегать фигуру, а предугадывать и сопровождать сложную биомеханику движений. Качественный проект учитывает позиции тела в различных фазах активности (выпад, мах, скручивание) и создаёт выкройку так, чтобы ткань не создавала излишнего натяжения или, напротив, необразующих складок, приводящих к потертостям [5]. Современные подходы, например, зональный крой, позволяют комбинировать различные типы строчек и направление нитей в разных участках изделия. Вставки в зонах высокой подвижности (подмышки, колени) проектируются с учётом максимального растяжения. Использование бесшовных технологий или плоских швов минимизирует раздражение кожи при длительной нагрузке. Эргономичные швы, повторяющие контуры мышц, выполняют также лёгкую поддерживающую функцию [2]. Грамотно спроектированная посадка способна улучшить проприоцепцию — внутреннее ощущение положения своего тела в пространстве, что критически важно для точности движений и профилактики травм [3].

Материалы и технологии: создание микроклимата. Выбор материала — краеугольный камень функционального дизайна. Сегодняшние ткани представляют собой высокотехнологичные композиты, играющие роль активного посредника между телом и внешней средой. Система влагоотведения (Moisture-wicking) основана на том, что волокна (полиэстер, полипропилен с добавками) не впитывают пот, а транспортируют его на внешнюю поверхность ткани для испарения. Это помогает сохранять кожу сухой, предотвращая переохлаждение и раздражение [1]. Вопрос терморегуляции решается по-разному: для низких температур применяются ткани с флисовой подкладкой и мембранными покрытиями; для жары ключевыми становятся лёгкие, воздухопроницаемые материалы с защитой от ультрафиолета и сетчатыми вставками [1, 5]. Параметр «прочность-легкость» постоянно оптимизируется за счёт сверхтонких, но износостойких волокон и армирующих вставок в критических точках [5].

Компрессионные технологии: биофизическая поддержка. Компрессионная одежда — наглядный пример прямого физиологического воздействия дизайна. Её эффект сложнее простого облегания. Дифференцированная (градуированная) компрессия, при которой давление максимально в дистальных отделах (лодыжка) и минимально в проксимальных (бедро), способствует улучшению венозного возврата крови к сердцу. Это может снижать чувство усталости и ускорять выведение продуктов метаболизма после нагрузки [2, 3]. Умеренное компрессионное воздействие также стабилизирует мышцы и суставы, создавая эффект «внешнего каркаса», снижая вредную вибрацию мышц при ударных нагрузках и улучшая проприоцептивную обратную связь, что служит профилактикой растяжений [3]. По некоторым данным, ношение такой одежды в период восстановления помогает уменьшить крепатуру и субъективно ускоряет регенеративные процессы [2].

**2.2. Психолого-эстетический блок дизайна: коммуникация с сознанием**

Этот модуль отвечает на вопрос: «Как одежда воздействует на сознание, эмоции и самовосприятие?». Его роль — формирование психологического комфорта, внутренней мотивации и социальной идентичности.

Цвет как психологический инструмент. Цвет — мощный невербальный коммуникатор, способный вызывать подсознательные реакции, что активно используется в дизайне. Тёплые цвета (красный, оранжевый) традиционно ассоциируются с энергией, активностью, агрессией. Исследования, например, в единоборствах, показывают, что спортсмены в красной форме могут восприниматься соперниками как более опасные, что создаёт психологическое преимущество [4, 6]. Холодные цвета (синий, зелёный) действуют успокаивающе, способствуют концентрации и ощущению надёжности, поэтому часто применяются в видах спорта, требующих хладнокровия и точности [6]. Яркие, флуоресцентные оттенки повышают заметность в условиях плохой видимости, напрямую влияя на безопасность. Кроме того, тёмные тона визуально стройнят и придают ощущение собранности, а светлые — могут поднимать настроение [6].

**2.3. Визуальная самоидентификация: «Я — спортсмен».**

Дизайн одежды — часть невербального сообщения, которое человек отправляет миру и, что важнее, самому себе. Надевая специализированную, технологичную на вид экипировку, человек подсознательно «входит в роль» спортсмена. Этот ритуал помогает мысленно отделить время тренировки от повседневных забот, повысить серьёзность настроя [4]. Эстетически приятный, хорошо сидящий комплект повышает уверенность в себе. Когда человек нравится себе в отражении, он чувствует себя более сильным и готовым к нагрузкам, особенно в группе [4]. Единый дизайн формы команды создаёт мощное чувство принадлежности, укрепляя корпоративный дух. В то же время индивидуальный стиль позволяет любителю подчеркнуть свою уникальность, сделав тренировку актом самовыражения [2, 4].

Вывод по главе. Таким образом, дизайн современной спортивной одежды — это сложная система, где инженерно-функциональные решения неразрывно связаны с психолого-эстетическими. Пренебрежение любым из этих блоков ведёт к созданию неполноценного продукта. Функциональность обеспечивает биомеханическую основу для результата и здоровья, а психолого-эстетические компоненты формируют необходимый эмоциональный фон, превращая активность из рутины в осмысленное и приятное действие.

**Глава 3. Влияние дизайна на физиологические аспекты физической культуры**

Физиологическое влияние спортивной одежды — наиболее объективно измеряемый и фундаментальный аспект. Оно прямо вытекает из функциональных решений и проявляется в изменении ключевых параметров организма при нагрузке. Грамотно спроектированная экипировка становится активным инструментом, помогающим поддерживать гомеостаз, повышать энергоэффективность движений и минимизировать риски.

**3.1. Оптимизация физической работоспособности.**

Работоспособность в физкультуре — это способность выполнять мышечную работу с заданной интенсивностью и эффективностью. Дизайн одежды вносит сюда существенный вклад. В циклических видах спорта (бег, велоспорт, плавание) облегающий анатомический крой из гладких тканей минимизирует завихрения воздушных или водных потоков, снижая сопротивление и экономя энергию [1, 3]. Компрессионная и точно подогнанная одежда улучшает проприоцепцию — ощущение положения тела в пространстве, что ведёт к лучшей координации и технической точности [3, 5]. Умеренная градуированная компрессия также стабилизирует мышечные волокна, снижая их паразитную вибрацию при ударных нагрузках, позволяя мышцам работать более экономично [2].

**3.2. Профилактика травматизма.**

Эргономичный дизайн — важный элемент защиты. Особый крой и вставки из менее эластичных материалов в ключевых зонах (например, по бокам колена) обеспечивают мягкую поддержку, ограничивая потенциально опасную амплитуду движений в суставах, что важно для людей со слабыми связками или в период реабилитации [5]. Правильный крой и плоские швы сводят к минимуму трение, предотвращая потертости и воспаления [1, 5]. Ношение компрессионной одежды в восстановительный период, как отмечается в источниках, способствует более активному выведению продуктов метаболизма за счёт улучшения кровотока [2, 3], что снижает риск травм из-за недовосстановления.

**3.3. Создание оптимального микроклимата**.

Способность тела поддерживать стабильную температуру критически важна. Здесь дизайн одежды выступает как регулятор. Принцип активного влагоотведения: современные синтетические материалы отводят пот с кожи на внешний слой, где он быстро испаряется, обеспечивая эффективное охлаждение и сохраняя кожу сухой. Это позволяет дольше поддерживать интенсивность без риска перегрева [1, 3]. Для занятий в холоде используется принцип многослойности (в одном изделии или комбинацией нескольких): влагоотводящий внутренний слой, термоизолирующий средний и защищающий от ветра/влаги внешний [1]. Таким образом, технологичный дизайн напрямую влияет на физиологическую безопасность процесса. Яркие светоотражающие элементы, также являющиеся частью дизайна, решают задачу видимости и безопасности в тёмное время суток.

Вывод по главе. Физиологическое воздействие дизайна спортивной одежды носит комплексный характер. Через оптимизацию биомеханики, активную поддержку опорно-двигательного аппарата и создание адаптивного микроклимата она становится активным участником физиологического процесса, способствуя эффективности, безопасности и экономичности мышечной работы.

**Глава 4. Влияние дизайна на психологические и мотивационные аспекты**

Влияние дизайна не ограничивается телесными реакциями, проникая в более сложную сферу психики и побуждений. Если функциональность обеспечивает безопасность и эффективность, то психолого-эстетические компоненты формируют эмоциональный фон, настрой и, в конечном счёте, желание заниматься регулярно. В контексте массового фитнеса, где внутренней дисциплине противостоят усталость и лень, этот аспект становится критически важным. Правильно подобранная экипировка может служить действенным психологическим инструментом, помогающим преодолеть внутренние барьеры и усилить удовольствие от процесса.

Психологический комфорт и уверенность. Одежда, которая не отвлекает — не натирает, не сковывает, хорошо отводит влагу — позволяет сознанию полностью сосредоточиться на технике и ощущениях, снижая когнитивную нагрузку и раздражение [2, 5]. Но комфорт — это не только отсутствие негатива. Это и уверенность, рождающаяся при виде своего отражения. Эстетически привлекательный, современный крой, который нравится владельцу, повышает самооценку и создаёт ощущение психологической готовности. Этот «эффект экипированного спортсмена» помогает внутренне принять нужную роль [4]. Цвет здесь работает как эмоциональный регулятор: тёплые тона (красный, оранжевый) могут мобилизовать перед интенсивной тренировкой, а холодные (синий, серый) — способствовать собранности и концентрации [6].

Мотивационный потенциал. Надевание специальной формы выступает в роли важного поведенческого ритуала, символически отделяющего время тренировки от повседневных забот. Этот ритуал выполняет функцию психологического «переключателя», помогая преодолеть инерцию и сделав первый шаг к занятию [4]. Новая или особенно желанная вещь может быть наградой или стимулом для начала занятий на этапе формирования привычки. В долгосрочной перспективе удобная и красивая экипировка прочно связывается с удовольствием от процесса, создавая положительные ассоциации и повышая вероятность повторения тренировки [2]. Таким образом, дизайн работает на создание устойчивой привычки, а не разовой мотивации.

Социальное восприятие и идентичность. В командных видах спорта единая форма визуализирует принадлежность к коллективу, усиливает чувство единства и взаимопомощи. Для индивидуального спортсмена или любителя фитнеса одежда становится средством самовыражения и позиционирования. Выбор определённого бренда, стиля или технологичной линейки — это невербальное заявление о своей серьёзности и принадлежности к сообществу активных людей [4]. Это формирует социальную идентичность «спортивного человека», которая, в свою очередь, подкрепляет внутреннюю мотивацию соответствовать этой роли. Даже занимаясь в одиночестве, эта материализованная в одежде идентичность служит внутренним маяком, напоминающим о выбранных ценностях.

**Глава 5. Обсуждение результатов: практические рекомендации**

Проведённый анализ демонстрирует прочную связь между дизайном спортивной одежды и эффективностью занятий. Влияние это комплексно, затрагивая физиологию, психологию и социальные аспекты. Для реализации этого потенциала необходим осознанный подход как со стороны создателей одежды, так и со стороны пользователей.

Синтез выводов. Эффективный дизайн строится на балансе функциональности и эстетики. Функциональный блок (эргономика, материалы, компрессия) служит материальной основой для безопасности и результативности [1, 3, 5]. Психолого-эстетический блок (цвет, стиль) является катализатором положительного состояния, уверенности и долгосрочной мотивации [4, 6]. Пренебрежение одним из аспектов ведёт к созданию неполноценного продукта: красивая, но не функциональная одежда может навредить, а технологичная, но непривлекательная — не вызовет желания её использовать.

Рекомендации для дизайнеров и производителей. Приоритетом должен оставаться принцип «функция определяет форму». Проектирование следует начинать с глубокого анализа биомеханики целевой активности, выделения зон нагрузки и потоотделения. Использование дифференцированного кроя и комбинации материалов в одном изделии — необходимый стандарт [5]. При выборе цветов и графики рекомендуется осознанно применять принципы цветовой психологии [6]. Важно учитывать разницу между запросами профессионалов (максимальная эффективность, минимальный вес) и любителей (универсальность, стиль, лестный крой) [2, 4].

Рекомендации для специалистов по ФК и спортсменов. Экипировку стоит рассматривать как значимый элемент подготовки. Необходимо популяризировать знания о свойствах современных материалов, объясняя разницу между влагоотводящими синтетическими тканями и хлопком, принципы многослойности [1, 3]. Тренерам следует акцентировать внимание на важности правильного подбора размера и кроя, так как неверно подобранная одежда может искажать технику [5]. Для укрепления командного духа в секциях можно использовать элементы единого дизайна (коллективные заказы), что усиливает чувство общности [4].

**Глава 6. Заключение**

Проведённое исследование подтверждает гипотезу: дизайн спортивной одежды — значимый многофакторный элемент, комплексно влияющий на человека в процессе занятий. Это влияние реализуется через две взаимодополняющие системы: функционально-технологическую и психолого-эстетическую. С одной стороны, продуманные решения в области эргономики и материалов напрямую способствуют оптимизации работоспособности и профилактике травм. С другой — визуальные компоненты существенно воздействуют на психоэмоциональное состояние и внутреннюю мотивацию, что в массовом спорте часто становится решающим для регулярности.

Ключевой вывод — синергетический характер этого воздействия. Максимальный эффект достигается при гармоничном сочетании, а не при доминировании одного аспекта. Современный дизайн спортивной одежды следует рассматривать как междисциплинарную задачу.

Перспективы дальнейших исследований видятся в изучении влияния «умных» тканей и носимых технологий, в анализе роли персонализации дизайна для повышения приверженности занятиям среди разных возрастных и социальных групп, а также в оценке экономической эффективности инвестиций в качественную экипировку в организованных коллективах.

В итоге, дизайн спортивной одежды эволюционировал из вопроса внешнего вида и базового удобства в sophisticated инструмент, грамотное использование которого способно существенно повысить качество, безопасность и субъективную привлекательность занятий физической культурой. Осознание этого всеми участниками процесса — от дизайнера до конечного пользователя — ключ к формированию новой культуры отношения к экипировке, где она считается неотъемлемой и важной частью здорового и активного существования.

**Список источников**

1. Орловская Н.Н. Современные технологии в спортивной одежде // Наука через призму времени. – 2018. – №12(21). – С. 1-5. URL: http://www.naupri.ru/journal/1365 (дата обращения: 04.12.2025).

2. Как дизайн спортивной одежды помогает спортсменам? // Healy Sportswear. – 2024. URL: https://www.healysport.com/ru/a-how-does-the-design-of-sportswear-help-athletes.html (дата обращения: 04.12.2025).

3. Влияние качества спортивной формы на результаты тренировок и соревнований // BarsSport Factory. URL: https://barssport-factory.ru/kak-sportivnaya-forma-vliyaet-na-rezultaty-trenirovok-i-sorevnovaniy (дата обращения: 04.12.2025).

4. Спортивный стиль и психология спорта: как одежда может помочь в достижении лучших результатов // ZonaSporta. – 2023. URL: https://zonasporta.com/articles/sportivnyy-stily-odeghdy/sportivnyy-stily-i-psihologiya-sporta-kak-odeghda-moghet-pomochy-v-dostighenii-luchshih-rezulytatov (дата обращения: 04.12.2025).

5. Эргономичность спортивной одежды: функциональность и комфорт // Результаты поиска научных публикаций. URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/3755/1/zz\_2015\_12.pdf (дата обращения: 04.12.2025).

6. Влияние цвета спортивной одежды на настроение и мотивацию // Freever.ua. URL: https://freever.ua/ru/vliyanie-cveta-sportivnoj-odezhdy-na-motivaciyu (дата обращения: 04.12.2025).