**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**

**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области**

**«Полевской многопрофильный техникум им. В.И. Назарова»**

**IX областная (межрегиональная) научно-практическая конференция студентов «Путь к успеху-2022: Образование. Наука. Профессия»**

**Тематическое направление «Молодежная инициатива»**

**(презентация молодежных социально-значимых проектов)**

**Спортивная обувь. В будущее с комфортом.**

**Исполнитель:**

Старцев Данил Евгеньевич,

Студент III курса,

Специальность **«**Техническая эксплуатация электрического и электромеханического оборудования**»**

**Руководитель :**

Елена Александровна Савтикова,

преподаватель физкультуры, ВКК

**2022 год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ВВЕДЕНИЕ | **3** |
| 1.Теоретическая часть | **4** |
| 1.1 История | **5-6** |
| 1.2 Биография | **6-7** |
| 1.3 Переосмысление и распространение | **7** |
| 1.4 Разновидность кроссовок. | **7-10** |
| 1.5 Критерии качественной спортивной обуви | **11** |
| 1.6 Лучшие производители кроссовок | **11-12** |
| 2. Практическая часть | **12-15** |
| 2.1 Составление анкеты для проведения опроса | **11-12** |
| 2.2 Проведение исследования | **12-15** |
| 2.3 Результаты исследования | **15-16** |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | **16** |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | **17** |

**ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня становиться модным вести спортивный образ жизни, поэтому просто необходимо разобраться с вопросом, как грамотно осуществляют выбор спортивной обуви.

Правильный выбор обуви, подходящей человеку, который ведет на сегодняшний деть модный, здоровый-спортивный образ жизни.

Почему же, спортивный образ жизни является здоровым?

На самом деле занимаясь спортом мы поддерживаем оптимальное состояние организма. Умственные функции, веселое настроение здоровый образ жизни очень важен для спортсмена. Нездоровый образ жизни: бессонные ночи, постоянное сидение перед компьютером, сидячий образ жизни, плохое питание, вредные привычки, отсутствие связи с природой, отсутствие полноценного отдыха и сна, не правильный распорядок дня, не правильный режим труда и отдыха ведут к значительному ухудшению состояния спортсмена и его спортивных результатов.

Растущая популярность кроссовок, связана с элементарной потребностью в комфорте и функциональности: каблуки (туфли, ботинки и т.д.) больше не подходят ритму жизни современного человека

Выбор именно кроссовок, обусловлен тем, что работая в зале, где происходит большинство тренировок, те же ботинки считаются “уличной обувью” часто они грязные, или, по крайней мере, будут покрыты грязью и пылью с улицы, даже если на подошвах у нее нет грязи. Может переносить вредные микробы/патогены извне на пол спортзала и на тренажеры.

Также, чтобы в ней ваши ноги не прели от жары, выдерживали нагрузки, не приводили к травмам.

При выборе не правильной обуви, занимаясь спортом, на больших весах стопу начинает водить влево-вправо, нога становится неустойчивой, повышается вероятность травмы.

Если говорить о специальной обуви, типа штангеток, то она даже будет повышать результат в некоторых движениях. Для фитнеса и бодибилдинга позволит лучше чувствовать целевые мышцы, что тоже достаточно важно.

Но если во время тренировки ног вы начнете поднимать более серьезные веса, чем гантели по пять килограмм во время выпадов, то самое время выбрать подходящую обувь.

Дополнительно появился интересный вопрос, могут ли удобные кроссовки использоваться в сочетании с деловым костюмом. Ответ на этот вопрос предполагает ответ как субъективный, так и объективный. На сегодняшний день, абсолютно каждый носит кроссовки, но мало кто об этом говорит с точки зрения исследования, методов и области назначения, так как это кажется само собой разумеющим, но на самом деле, не все так просто. Поэтому выбранную тему считаю актуальной.

**Цель работы:**

Определить, критерии для выбора спортивной обуви (кроссовок).

**Задачи:**

* Изучить историю возникновения кроссовок
* Изучить виды спортивной обуви, предложить критерии для ее выбора
* Провести исследование по выбору спортивной обуви (кроссовок), в области ценовой доступности и первоначальных приоритетов выбора.
* Доказать, что спортивный образ жизни, является модным.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**История**

«Reebok» старейший современный крупномасштабный производитель обуви, и в том числе спортивной, именно поэтому, в основном будет рассказано о нем.

Еще в так кажется далеком XVIII столетии люди носили обувь с каучуковой подошвой, которые называли парусиновыми туфлями, они были грубыми и примитивными, даже не было разделения на правую/левую ногу. В 1895 — Джозеф Уильям Фостер (Болтон, Англия).

Основатель, в то время «J. W. Foster & Co» и уже после всем известный «Reebok» изготовил первую спортивную шипованную обувь. Приладив к подошвам своих беговых туфель обычные гвозди. Результат не заставил себя ждать: к Фостеру посыпались заказы.

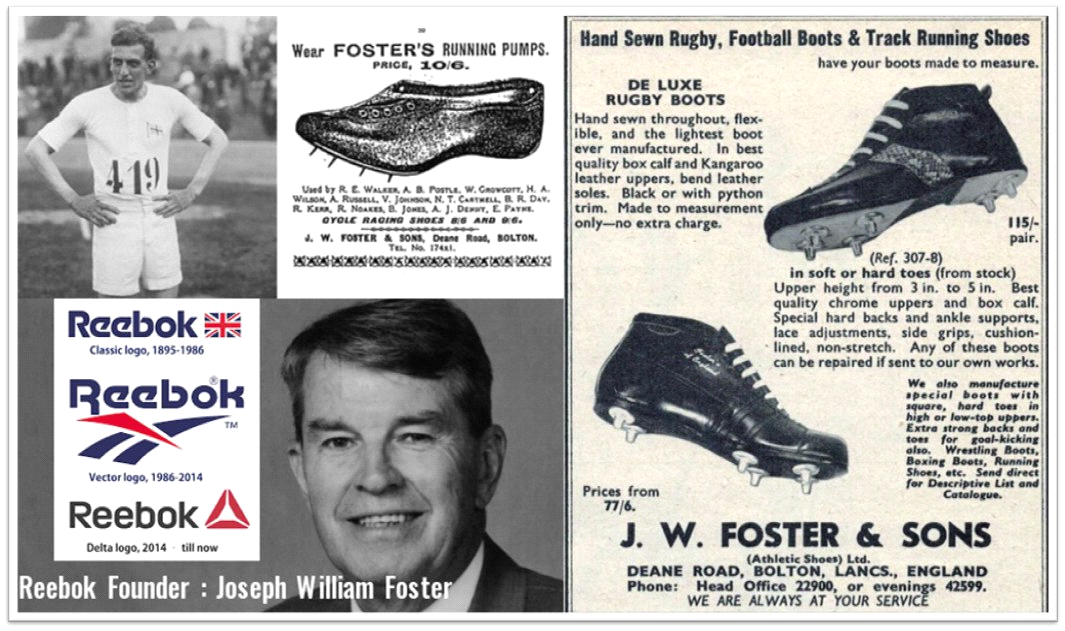
**Биография**

Джозеф Уильям Фостер родился в английском городке Болтон в 1881 г. Юноша выучился на сапожника. Увлечение легкой атлетикой подтолкнуло юного мастера на создание специальной обуви для бега. В 1900 г. он открыл «Олимпийскую мастерскую».

Идея была поразительно проста, но эффективна — использовать шипы (в то время это были гвозди) с целью повышения качества сцепления с землей. Также он придумал измерительную таблицу для стопы, учитывающую ее индивидуальные особенности.

Приблизительно в 1892 году «Американская Резиновая Компания» придумала более удобную резиновую обувь с верхом из ткани, которая получила название «кеды» («keds»). К 1917 году эта обувь поступила в массовое производство; и получила название «сникеры», образованное от англ. «to sneak» — красться, потому что человек, носящий их, шёл так тихо, что мог подкрасться к кому угодно.

Прорывом стал 1904 год, когда на соревнованиях в Глазго ( крупнейший город Шотландии) бегун Альфред Шрабб выходит победителем в забеге на 10 миль, пробежав расстояние за 50 минут и 40 секунд. Это было не просто победой, но и мировым рекордом на ближайшие 30 лет, причем установленным в кроссовках производства Фостера. В 1909 году компания, уже называющаяся «J. ´W. Foster & Sons», начинает производить обувь по индивидуальным размерам, получаемых от атлетов. Записывая и каталогизируя их, Фостер фактически создает первую размерную сетку. Развиваясь и обеспечивая спортсменов лучшей обувью, бренд стремится удерживать конкурентоспособность с появившимися в 1949 году Adidas и Puma. Пример рекламы приведен на рисунке 1.



*Рис. 1.1 реклама*

**1.3 Переосмысление и распространение**

В 1958 году появилась новая модель Mercury, было принято решение провести ребрендинг — смена названия компании на

Mercury Sports Footwear». Но, желаемых результатов это не принесло, поэтому через 2 года, в 1960, сыновья переименовывают компанию в «Reebok». Взято было — слово именно rhebok потому, что обозначало африканскую антилопу, символ быстроты и движения, на африканском писалось как «reebok». Данное имя прижилось и сохраняется до сих пор, добавив лишь «international», обозначая распространение за пределы Британии.

Следующим важным этапом стал 1979 год. Кроссовки Reebok оказались настолько привлекательными для американского рынка, что со временем Reebok USA во главе с Полом Файерманом выкупают основное подразделение, объединяя всех под одной крышей — Reebok International Ltd. Такое стало возможным из-за того, что 80-е были настоящим бумом спортивной одежды в США — удачно попав в тренд, Пол Файерман отхватил весомую часть этого пирога. Этот же тренд сделал кроссовки популярной обувью не только для спортзалов, но и для улиц, обеспечив еще более устойчивые позиции производителям.

Помимо поглощений более мелких компаний, Reebok все также держали курс на технологичность. Создание Reebok Instapump в 1994 году является одним из ключевых моментов в истории бренда, обозначившее вхождение в новую эпоху.

На волне успеха, в 2006 году, Reebok была куплена спортивным гигантом Adidas. Однако целью приобретения не была ликвидация бывшего конкурента с рынка — Adidas обеспечили Reebok свободу действий, что позволяет им создавать новые и инновационные модели и по сей день.

**1.4 Разновидность кроссовок.**

Каждая обувь имеет свои особенности. Обувь для спорта и повседневной жизни не может быть универсальной, потому что каждая разновидность активности требует определенной амортизации, легкости и уровня гибкости кроссовок. Имея разные задачи в спорте, человек подбирает соответствующие модели, в которых будет комфортно заниматься в спортзале или на уличном покрытии, кататься на велосипеде или играть в футбол.

Для туризма – это качественные водоотталкивающие кроссовки, которые чаще всего имеют амортизирующие вставки в подошву. Чаще всего это Asics.

Для повседневной ходьбы. Обычно Яркие легкие или классические. Для ходьбы по городу кроссовки должны иметь плотную толстую подошву с амортизацией, жесткую высокую пятку для устойчивости стопы и фиксации сустава.

Для бега ориентированы на наклон тела вперед, что недопустимо при ходьбе. Они имеют подошву чуть выше, чем у других кроссовок, для лучшей амортизации стопы, они должны быть легкими, хорошо сгибаться, и хорошо сидеть на ноге, на них должны быть воздушные карманы под пяткой и подушечкой стопы. Подошва смягчает удары, также протектор для лучшего сцепления с грунтом, в современных моделях присутствует дополнительная вентиляция.

Для баскетбола - данный вид спорта отличается высокой активностью и подвижностью игроков, поэтому кроссовки должны быть с высокой подошвой и иметь особую износостойкость. В Америке для этого вида спорта очень популярны джорданы «Jordan».

Для футбола - особым спросом в этой сфере пользуются бутсы, их главным отличием от обычных кроссовок является наличие шипов на подошве, для лучшего сцепления с грунтом. Для занятий в зале используют сороконожки или футзалки (не имеют шипов, но из-за особых свойств подошвы не теряют сцепления).

Для волейбола - амортизация здесь играет одну из важнейших ролей — способность гасить и рассеивать ударную нагрузку при приземлении. Легкая промежуточная подошва поглощает ударные нагрузки и повышает возврат энергии. Лучше всего для этого вида спорта подходят Asics.

Для боулинга - если вы думаете, что это просто сменная обувь, то вы сильно ошибаетесь, существуют даже профессиональные кроссовки для боулинга, но всю эту обувь объединяет то, что они подвержены скольжению, для плавной передачи импульса руки в направление движения шара

**1.5 Критерии качественной спортивной обуви**

На что стоит обращать внимание при выборе спортивной обуви:

* ровные, аккуратные швы;
* отсутствие клея на швах, подошве, других деталях;
* присутствие жесткого несминаемого задника;
* хорошая упругость носка (после надавливания на носочную часть, вмятина должна исчезнуть);
* наличие дутого валика на внешней кромке, защищающего ноги от натирания;
* съемная нескользкая стелька;
* ортопедические вставки, с помощью которых нога фиксируется в правильном положении;
* присутствие супинатора, предотвращающего повреждение стопы;
* прочная гнущаяся в области пальцев подошва (никак не посредине);
* верх из качественной натуральной кожи или воздухопроницаемого синтетического материала;
* отсутствие неприятного запаха;
* прочные шнурки, желательно не пропускающие влагу для предотвращения намокания ног;
* наклейка с информацией о товаре;
* цена качественной продукции не может быть очень низкой;

**1.6 Лучшие производители кроссовок**

Рынок переполнен подделками, чаще всего низкого качества. Чтобы застраховать себя от покупки некачественной обуви, самые удобные кроссовки для повседневной носки лучше выбирать в специализированных магазинах. Есть такой факт. В 2013 году, после расследования, проведённого Федеральной комиссией по торговле США, Reebok заплатила 25 миллионов долларов США компенсации в пользу потребителей, которые были обмануты недостоверными сведениями об особенных свойствах кроссовок «Easy Tone» и «Run Tone». В рекламе утверждалось, что кроссовки помогают накачивать мышцы ног и ягодиц просто при ходьбе, однако комиссия заявила, что данный факт никак не подтверждается практическим путём, и сочла такую рекламу вводящей людей в заблуждение.

Братья Dassler в 1924 году основали фирму, которая быстро стала одним из мировых лидеров в производстве спортивной обуви. Однако после Второй Мировой войны они поссорились и разделили компанию пополам. Адольф назвал свою фирму Adidas (от Adi Dassler), а Рудольф — RuDa (от Rudi Dassler), несколько позже переименовав её в Puma. Немецкий городок, где базируются две эти фирмы, и по сей день расколот на две половины, жители которых недолюбливают друг друга.

В топ 3 самых известных марок попали Nike, Adidas, Reebok.

**Nike**   
Бренд Nike является самым покупаемым из всех брендов кроссовок. Больше всего популярны AirMax и Nike Running. Они представлены в разных оттенках, делаются из прочного и упругого материала. Пример представлен на рисунке 2. Цена от 2.5тыс руб. до 62 тыс. руб.

**Достоинства**

Многоцелевой выбор;

Обновляющийся модельный ряд;

Стильный дизайн;

Комфорт;

**Недостатки**

Nike является самым дорогим спортивным брендом в мире.



*Рис 2. Кроссовки фирмы* **Nike**

**Adidas**

По праву признан одним из самых лучших, его продукция занимает 20% рынка. Основан в 20-е годы 20 века. Особенность моделей в комфорте, стойкости к износу, высоком качестве. Привлекает неповторимым дизайном. Пример представлен на рисунке 3. Цена от 2 тыс. руб. до 62 тыс. руб.

**Достоинства:**

Популярность у молодежи; Необычное оформление Использование инновационных технологий;

Износостойкость в процессе эксплуатации; гибкая подошва;

**Недостатки:**

Не из дешевых.

Пользователи отмечают цельные полиуретановые подошвы, а также устойчивый и крепкий носок, которые обеспечивают функциональную поддержку с учетом анатомии стоп. Удобство в голеностопе делают кроссовки Адидас лучшим выбором для тренировок и бега.



*Рис. 3 Кроссовки фирмы* **Adidas**

**Reebok**

Один из старейших брендов в сфере спортивной обуви. Сейчас специализация фирмы – кроссовки для легкой атлетики и фитнеса. Reebok предоставляет много моделей для любого времени года, пола и возраста. Ассортимент расцветок дает возможность создать любой образ. Специальная подошва снижает нагрузку на суставы и защищает от повреждений. Пример представлен на рисунке 4. Цена от 2 тыс. руб. до 15 тыс. руб.

**Достоинства:**

Большой выбор цветов моделей;

Использование натуральных материалов;

Отличная вентиляция;

Высокая износостойкость;

Мягкость подошвы.

**Недостатки:**

За бренд нужно платить.



*Рис. 4 Кроссовки фирмы Reebok*

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Составление анкеты для проведения опроса**

Анкета была разработана для студентов ПМТ.

Для проведения исследования потребовалось дополнительно провести опрос студентов.

Чтобы сделать расчет, ценовой доступности, критериев выбора спортивной обуви и самих предпочтений студентов.

Чтобы доказать, что спорт является модой на сегодняшний день, требовалось выяснить в процентном соотношении, сколько людей занимаются спортом, а сколько нет.

Аудитория ПМТ была выбрана потому, что является наиболее доступным источником информации.

Образец анкеты:

1 Пол

•Мужской

•Женский

2 Занимаетесь ли вы спортом ?

• Да, я слежу за собой

• Иногда

• Нет, не люблю спорт

3 Как часто вы покупаете новые кроссовки ?

• Несколько раз в год

• Раз в год

• Раз в два года

4 Сколько пар кроссовок в вашем гардеробе ?

• 1-3 пары

• 3-5 пар

• 5 и более

• У меня нет спортивной обуви

5 Какой бренд спортивной обуви вы предпочитаете ?

• Nike

• Adidas

• Puma

• Reebok

• Другое: \_\_\_\_

6 Где вы ищите новые кроссовки ?

• В фирменных магазинах

• В интернете

• На рынке

7 Сколько вы готовы потратить на новые кроссовки ?

• 1000-3000 рублей

• 3000-6000 рублей

• 6000-12000 рублей

• 12000 и более

8 На что вы обращаете внимание в первую очередь при выборе кроссовок ?

• Имидж, подходят ли они мне

• Комфортны ли они / удобны для ноги

• На цену, сколько стоят

• От какого бренда кроссовки

• Надежны ли кроссовки, прочны, долго ли прослужат

9 По вашему мнению, приемлемо ли носить спортивную обувь с деловым костюмом ? \*

• Да, это нормально

• Да, если правильно выбирать

• Нет, это противоречит этике

* **Проведение исследования**

В анкете принимали участие 96.4% парней и 3.4% девушек.

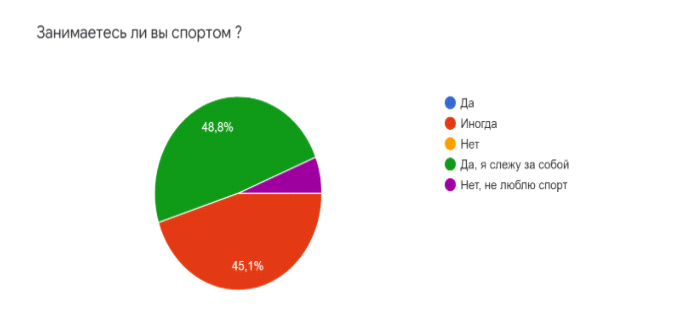
Рисунок 2.1. Ответ на вопрос 2



Рисунок 2.2. Ответ на вопрос 3



Рисунок 2.3. Ответ на вопрос 4

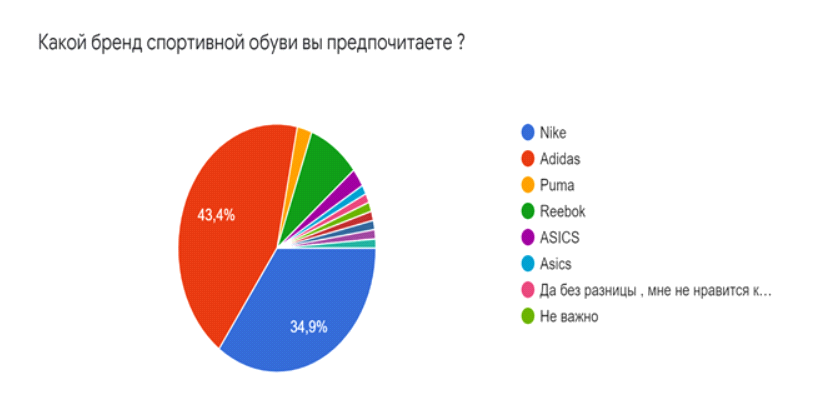


Рисунок 2.4. Ответ на вопрос 5



Рисунок 2.5. Ответ на вопрос 6



Рисунок 2.6. Ответ на вопрос 7

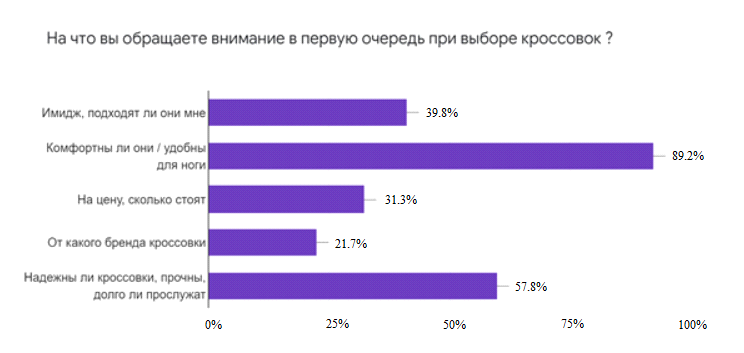


Рисунок 2.7. Ответ на вопрос 8

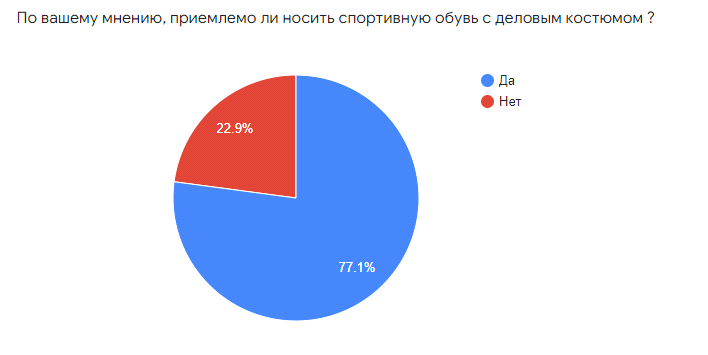


Рисунок 2.8. Ответ на вопрос 9

**2.3 Результаты исследования**

По результатам анкетирования, появилась дополнительная уверенность в определении. Как, где, по каким параметрам выбрать кроссовки. По анкете были сделаны следующие выводы:

•Большинство студентов действительно хоть иногда занимаются спортом и следят за своим здоровьем 93.9%

•Всего у 2.4% студентов вообще нет кроссовок

•15.7% студентов считают, от что выбора кроссовок ничего не изменится

•67.5% студентов считают, что кроссовки при правильном сочетании можно носить с деловым костюмом.

Подсчитав ответы студентов, количество пар, сумму денег которые студенты могут потратить на обувь были получены следующие результаты: Х среднее кол-во пар кроссовок, Q среднее кол-во денег за пару, Z средняя сумма на студента за кроссовки, за X пар кроссовок. Z=Q\*X, X=nном+nдоб. , Q=nном+nдоб.  
X1= 1+2+3= 6/3=2 в среднем.

Х2= 3+4+5/3=4 в среднем

ХОбщ=2+4/2=3 пары в среднем

Q1=1000+2000+3000/3=2000 тыс. руб. в среднем.

Q2=3000+4000+5000+6000/ 4=3000 тыс. руб. в среднем.

Qобщ=2000+3000/2=2500 тыс. руб. в среднем.

Z=2500\*3=7500 тыс. руб. в среднем, уходит денег у студентов на спортивную обувь, а это значит, что она действительно пользуется большим спросом.

•По субъективному мнению студентов удобные кроссовки можно носить в сочетании с деловым костюмом.

Но необходимо выделить несколько объективных требований к такому сочетанию одежды:

Цвет кроссовок должен быть однородным, серым, чёрным, либо белым. Разноцветные кроссовки не будут смотреться со строгой одеждой так органично. Они не должны быть поношенными. Также не получится использовать их и для офиса, и для утренней пробежки или прогулки с собакой. Идеальные кроссовки для делового стиля выглядят новыми, чистыми, не должны иметь заломов и трещин.

Кроссовки, надетые с костюмом – это «dress down», понятие, обозначающее понижение формальности образа, создание более расслабленного вида. Поэтому не стоит утяжелять одежду аксессуарами, характерными для делового стиля – запонками или галстуком. Приветствуется минималистский дизайн с минимумом контрастов, а также без украшений и хорошо заметных логотипов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В ходе исследования и проведенных расчетов, стало на много проще понять, как правильно осуществляют выбор спортивной обуви, можно сказать, что цель правильно выбирать правильно спортивную обувь была выполнена.

Определено: как выбирать обувь, подходит ли она к деловому стилю, сколько стоит и где ее можно и даже лучше купить, узнали ее историю, виды.

Было доказано, что спортивный образ жизни является модным, так-как процент людей, хоть иногда занимающихся спортом, превышает 93%

Сложность в работе вызвало: большое количество информации, спортивная обувь оказалась темой больше, чем ожидалось изначально. А именно: множество видов спорта, фирм, критериев качества, мнений в интернете.

Идеальный вариант кроссовок можете подобрать для себя только вы сами, но руководствуясь этой работой возможно вам будет легче.

Говорят, что иногда о человеке можно судить по его обуви — куда он идёт, где он был и даже кем является.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

* [ГОСТ 23251-83] межгосударственный стандарт термины и определения обуви
* Питер Макнил, Риелло Джорджио. Обувь. От сандалий до кроссовок = Shoes: A history from sandals to sneakers. — М.: Новое литературное обозрение, 2013. — 376 с. — (Библиотека журнала «Теория моды»). — 2000 экз. — ISBN 978-5-4448-0098-0.
* Эрисман Ф. Ф. Обувь // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 1890—1907.
* Козлова В. А. Справочник обувщика. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. — 256 с. — ISBN 5-222-03057-1.

5. Товарный словарь / И. А. Пугачёв (главный редактор). — М.: Государственное издательство торговой литературы, 1961. — Т. IX.

6. Л. В. Беловинский. Иллюстрированный энциклопедический историко-бытовой словарь русского народа. XVIII — начало XIX в. / под ред. Н. Ерёминой. — М.: Эксмо, 2007. — С. 755. — 784 с.: — ил. с. — 5000 экз. — ISBN 978-5-699-24458-4.

7. ТОП-14 лучших брендов кроссовок Вера Якименко

[https://vybo HYPERLINK "https://vyborexperta.ru/odezhda-i-obuv/luchshie-brendy-krossovok/" HYPERLINK "https://vyborexperta.ru/odezhda-i-obuv/luchshie-brendy-krossovok/" HYPERLINK "https://vyborexperta.ru/odezhda-i-obuv/luchshie-brendy-krossovok/"rexperta.ru/odezhda-i-obuv/luchshie-brendy-krossovok/](https://vyborexperta.ru/odezhda-i-obuv/luchshie-brendy-krossovok/)

8. Материал из Википедии — свободной энциклопедии <https://ru.wikipedia.org/wiki/Nike>

9 20 лучших брендов кроссовок <https://obliqo.ru/luchshie-brendy-krossovok/>

10 спортивная обувь - тренировки в зале. <https://www.youtube.com/watch?v=674lqP6gxdY>

11 Как сочетать костюм и кроссовки в сезоне 2021-2022

<https://zen.yandex.ru/media/lady_style/kak-sochetat-kostium-i-krossovki-v-sezone-20212022-sostavliaem-modnye-obrazy-dlia-ofisa-i-na-kajdyi-den-605f6ac3038b20790cf6aa02>

12 Можно ли сочетать кроссовки с деловым стилем?

<https://www.womanews.ru/2019/09/mozhno-li-sochetat-krossovki-s-delovym-stilem/>