

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическая часть.....	4
1.1. История развития спортивного стиля.....	4
1.2. Описание и особенности спортивного стиля.....	6
1.3. Модное направление причесок в спортивном стиле.....	8
1.4. Актуальный дневной макияж в спортивном стиле.....	10
1.5. Техника безопасности.....	12
Глава 2. Практическая часть.....	14
2.1. Визуальный осмотр, оценка состояния поверхности кожи, волос клиента.....	14
2.2. Подбор профессиональных средств, для выполнения прически и макияжа в стиле «Спортивный».....	15
2.3. Инструкционно - технологическая карта выполнения прически в стиле «Спортивный».....	16
2.4. Инструкционно - технологическая карта выполнения дневного макияжа в спортивном стиле.....	18
Заключение .....	20
Список используемой литературы.....	21

## **Введение**

Красота в наше время - это визитная карточка любого человека. Хорошо выглядеть стремятся все, вне зависимости от пола и возраста. Лицо и внешность являются отражением внутреннего мира человека. Придание человеку своего неповторимого стиля может подчеркнуть достоинства человека и украсить его. Поэтому посещение парикмахерских и салонов красоты получает все большее распространение.

Во все времена ценились длинные, пышные, здоровые и блестящие волосы. Волосы, как ни один другой элемент внешности, позволяют менять свой внешний вид: им придают новую форму, длину цвет или оттенок. Поэтому для сохранения их привлекательности требуется немало усилий. Для этого и существуют парикмахеры - специалисты, призванные делать ваши волосы прекрасными, учитывая индивидуальные особенности человека, следить за требованиями и тенденциями в моде.

*Актуальность моего курсового проекта* в том, что в наше время несмотря на то, что одно направление в моде сменяется другим, именно спортивный стиль остается неизменным. Спортивный стиль - этот вид стиля характеризуется свободной, не стесняющей движения одеждой, предназначенной для занятий спортом и активного отдыха или повседневная одежда, стилизованная под спортивную, имеющая атрибутику присущую спортивной экипировке.

*Цель моего курсового проекта* разработать инструкционные карты спортивной прически и дневного макияжа.

*Задачи:*

- выполнить прическу в спортивном стиле;
- выполнить дневной макияж.

## Глава 1. Теоретическая часть

### 1.1. История развития спортивного стиля

Мода XXI века постоянно предлагает нам новые направления, которые рождаются благодаря сочетанию вещей из разных стилевых групп, к такому направлению относится и спортивный стиль, ставший в последние годы одним из самых любимых и востребованных стилей повседневной одежды.

Новому направлению моды, прежде чем он стал неотъемлемой частью гардероба современного человека, пришлось проделать долгий путь. Различные спортивные состязания, известные еще с древних времен, становились все более и более популярны во второй половине XIX века. Спорт входил в моду. Люди, приобщаясь к спорту, начинали понимать, что для занятий им необходима специальная одежда, которую, кстати, удобно было бы использовать и во время путешествий, и для прогулок в загородной местности, и для прочего, так называемого, активного отдыха.

В 1849 году в американском журнале о водолечении (Water Cure Journal) стали появляться статьи для женщин, призывающие обратить внимание на несовершенство традиционной одежды, которую им предлагают носить. В журнале писали о том, что на отдыхе, во время поездок на воды, во время курортного лечения женщины должны чувствовать себя свободно и непринужденно, а, следовательно, им необходима соответствующая одежда. В журнале была размещена иллюстрация нового женского костюма, предназначенного для подобных случаев. Дамам предлагали носить новый костюм, без корсета, состоящий из легкой укороченной юбки и широких шаровар, пресса, обсуждающая дерзкую идею, стала называть такой костюм «турецким платьем», «американским платьем» или «реформенным платьем». К 1850-му году необычный наряд начали носить читательницы Water Cure Journal, выезжающие на отдых, постепенно к ним стали присоединяться и другие женщины, отправляющиеся на курорты.

В 1880-е годы в Англии возникло движение получившее название «Викторианская реформа одежды» (Victorian dress reform), выступающее

против ношения корсетов, обуви на каблуках с узким носком и прочих неудобных вещей.

Одним из направлений реформы одежды стало движение пропагандирующее, так называемый, «Эстетический костюм» (aesthetic dress), основателями и пропагандистами этого направления были творческие люди – литераторы, художники, архитекторы, считающие, что в одежде должна доминировать простота линий.

В конце XIX века мода на спорт начала активно проникать в Россию из стран Западной Европы, сосредотачиваясь в столице. За короткий период в Санкт-Петербурге образовалось более двухсот общественных спортивных организаций и стало известно более двадцати видов спорта. Санкт-Петербург, как столица крупнейшего европейского государства, являлся центром сосредоточения большинства новых направлений в Российской Империи.

В больших городах России появлялись частные гимнастические заведения, предназначенные для немногочисленного образованного класса, в большинстве случаев с лечебной целью.

20 век с его двумя Великими Мировыми войнами, сильно изменившими весь жизненный уклад, сделал доступным для женщин все то, что было запретным или спорным на протяжении многих веков, в том числе и участие в спортивных состязаниях, возможность выбора спортивного хобби, ношение удобной необременительной одежды, а также существенно раздвинул рамки дозволенного в женской моде.

## 1.2. Описание и особенности спортивный стиль

Спортивный стиль или спортивная мода – направление в моде, для которого характерны - практичность, функциональность, свобода движения. Вещи в спортивном стиле шьются, преимущественно из экологических материалов, обувь комфортная, без каблуков, на танкетке или низком устойчивом каблуке.

Специальная спортивная одежда предназначена для занятий спортом, а вещи в спортивном стиле можно использовать для повседневной носки, за исключением деловых и торжественных событий. Свободный и комфортный спортивный стиль, предназначается для прогулок, активного отдыха, неформальных выходов, некоторые вещи в этом стиле приемлемы и для работы. Современная мода позволяет миксовать одежду спортивного стиля с другими стилевыми направлениями, расширяя, таким образом, диапазон её применения.

К спортивной одежде относится униформа, специально разработанная для различных видов спорта и фитнеса.

Комфортность, которую обеспечивают простота кроя, свободные фасоны, прямоугольный и трапециевидный силуэты.

Преобладание моделей-унисекс.

Тактильно приятные ткани с хорошей вентиляцией и, если речь о зимних вещах, защитой от ветра.

Многофункциональность – в одежде спортивного стиля удобно и работать, и отдыхать.

Практичные детали и разнообразная фурнитура: капюшоны, кулиски, шнуровки, клапаны, манжеты на резинках, обилие карманов, молнии, липучки и кнопки.

Широчайшая палитра цвета.

Огромный ассортимент. Одежда спортивного толка может быть как баснословно дорогой, элитной, так и весьма доступной, дешевой. Она буквально на любой кошелек, вкус и тип фигуры.

Своеобразный декор: отстрочки, лампасы, заклепки, логотипы спортивных брендов и команд, цифры, олимпийская символика.

Основных предметов, спортивный стиль в одежде включает:

блейзеры, жокейские пиджаки, жакеты-сафари.

Комбинезоны и ромперы.

Платья-поло, платья-свитера, платья-рубашки, платья-шифт, платья с капюшонами, короткие туники, трикотажные сарафаны.

Выбор соответствующей обуви почти беспределен. К одежде со спортивным «характером» подходят кроссовки, кеды, мокасины, сандалии, слипоны, чешки и балетки, хайтопы, эспадрильи, трекинговые ботинки, жокейские сапожки.

### 1.3. Модные направления причесок в спортивном стиле

Прежде всего, она должна быть аккуратной, удобной, привлекательной и, конечно же, практичной. Хвост — самая простая прическа для занятия спортом.

Вы можете сделать как высокий, так и низкий хвост. Не используйте для хвоста тугие резинки и ленты. Во-первых, во время тренировок они будут доставлять нам дискомфорт. А во-вторых, тугие резинки вредят здоровью волос.

Обратим внимание на рыжий цвет волос, который сегодня в тренде.

Для удобства можно хвост заплести в косу или собрать пучок. Обладательницам волос ниже плеч для занятия фитнесом можно посоветовать прическу из кос.

Спортивные прически: идеи

Коса это не только очень удобно и практично, но и стильно и модно. Сейчас существует множество вариаций плетения кос на женской голове, в том числе: коса ободок, французская коса, коса- жгут и т.д.

Что же касается места расположения косички, то собирать ее лучше всего сзади головы или по бокам. Прически для фитнеса – все возможны узлы и пучки.

Прическа пучок давно используется женщинами для занятий спортом. Она очень легка в исполнении и практична. С такой прической во время занятий вы будете уверены в красоте вашего образа.

Не менее практичны все образные узлы. Совмещать пучки и узлы можно с прической косой. Собирать пучки в этом сезоне модно на самой макушке. Этот модный тренд этого года!

Изыюминка такой укладки – небрежные пряди, которые создают эффект наспех собранной укладки.

Какую прическу для занятия спортом вы не выбрали, главное чтобы она была удобна, практична и не мешала вам во время тренировок.

С помощью техники плетения рыбий хвост каждая девушка может создать модные прически. Эта прическа универсальна, она пойдет и для деловых встреч, для торжественных мероприятий. Здесь все будет зависеть от того, какое плетение вы выберете.

В новом сезоне в моде ретро укладки: рокабилли, гнездо, бабетта и прически с начесами. Однако создавая ретро укладку, помните, что она обязательно должна соответствовать вашему праздничному наряду.

Для праздничной укладки отлично подойдет универсальная прическа ракушка. Данная прическа легка в исполнении. Спортивные прически.

Праздничные прически – это всевозможные пучки. Делать их можно сбоку, на затылке, на макушке. Кроме того в последнее время модно сочетать данную укладку с плетением.

#### 1.4. Актуальный дневной макияж в спортивном стиле

Макияж под спортивный стиль предполагает использование светлых оттенков, которые придают свежесть. Но допустимо применение и коричневых, серых, красных тонов.

В первую очередь следует очистить кожу лосьоном, после чего воспользоваться увлажняющим кремом с легкой текстурой;

не рекомендуется наносить на кожу тональное средство. Активное выделение пота во время занятия может привести к тому, что средство растечется по лицу. Лучше подобрать праймер или базу под макияж, которые легко впитываются, не оставляя следов;

Так как при физической нагрузке могут пересыхать губы, рекомендуется использовать бальзам или увлажняющий блеск. Такие средства способствуют питанию и увлажнению, делают губы более яркими. Не следует использовать матовые и стойкие помады, которые пересушивают губы;

на тренировке понадобится термальная вода. Это средство увлажнит и освежит кожный покров во время занятия;

от румян лучше отказаться, они растекаются по лицу во время занятия, создавая некрасивый рисунок;

акцент при создании спортивного макияжа рекомендуется делать на глаза. При этом следует воспользоваться водостойким карандашом. А от применения туши лучше отказаться, так как она часто осыпается или отпечатывается во время занятия.

Глаза можно выделить, используя технику *smokey eyes*. Она универсальна, подходит для создания не только вечернего, но и дневного макияжа. Тщательная растушевка подчеркивает и корректирует любую форму глаз.

Также подойдет обычный повседневный макияж. Он легкий и стойкий, корректирует цвет лица, скрывает недостатки и выравнивает тон. Для

создания образа следует подобрать блеск для губ естественного оттенка, коричневую тушь, слегка подвести глаза карандашом.

Макияж и цвет костюма должны гармонировать между собой. Также следует учитывать цвет волос. Брюнетки должны подбирать холодные оттенки (бордовый, темно-синий, черный). Если при этом у девушки глаза голубого цвета, то можно смело пользоваться сочными, густыми цветами (стальным, серебристым, синим).

## 1.5. Техника безопасности

Техника безопасности и правила санитарии при выполнении прически

1. Использовать только профессиональные инструменты.
2. Для расчесывания волос использовать расчески, зубья которых не острые, во избежание ран на коже головы.
3. Нельзя оставлять расческу в волосах клиента и носить ножницы в кармане рабочей одежды.
4. Шпильки и невидимки на концах должны иметь закругления или небольшие шарики, для того чтобы не повредить кожу головы клиента.
5. Не брать в рот шпильки и невидимки.
6. При использовании укладочных средств, быть осторожным в их применении, не допускать попадания при распылении средств в глаза и на кожу клиента.
7. При работе с лаком нужно быть очень осторожным: много лака на волосах склеит их и повредит форму прически. Также распылять его нужно правильно: не близко к волосам, а на расстояние от прически около 30 см.

Техника безопасности и правила санитарии при выполнении макияжа

1. Должны соблюдаться все меры безопасности.
2. Место проведения услуги должно быть оснащено полезной и удобной мебелью, дневным освещением.
3. После окончания работы нужно тщательно продезинфицировать все инструменты (кисти, расчески, защитную одежду)
4. Мастер должен переодеться в сменную одежду и обувь.
5. На модель должна быть одета защитная одежда (пеньюар, повязка на голову)
6. Такие материалы, как ватные палочки, ватные тампоны, салфетки должны использоваться однократно.
7. Подготовить рабочее место, разместить инструменты и материалы

8. Перед началом работы мастер должен проверить наличие чистого белья
9. Рабочая одежда должна быть чистой, волосы убраны.
10. Перед началом работы обязательно вымыть руки с мылом и обработать их антисептиком.
11. Посадить клиента на кресло, одежду накрыть пеньюаром, волосы убрать в повязку.
12. Выявить, нет ли аллергических реакций у клиента, при помощи теста.
13. Мастер во время работы должен соблюдать порядок на рабочем столе.
14. В процессе работы нужно аккуратно обращаться с нежными участками кожи, например в области вокруг глаз, нельзя тереть, пользоваться острыми предметами, растягивать кожу.
15. Для работы необходимо использовать только чистое белье.
16. Материалы с одноразовым сроком использования необходимо утилизировать после окончания работы, не использовать их повторно.

## **Глава 2. Практическая часть**

### 2.1. Визуальный осмотр, оценка состояния поверхности кожи и волос клиента

#### Описание клиента

- Модель: Зоя 18 лет
- Цвет глаз: голубой
- Цвет кожи: комбинированный
- цвет волос: темно-рыжий
- Структура волос: волосы густые; средней длины и густоты
- Состояние кожи головы и волос без повреждений и готовы к

прически пучек из жгутов.

Своей модели я рекомендовала сделать пучек из жгутов, т.к. у нее голубые глаза и средней длины и густые волосы. Такой спортивный пучек придаст визуальный объем причёске, подчеркнет цвет ее глаз, и цвет волос выглядит натурально.

2.2. Подбор профессиональных средств, для выполнения прически и макияжа в стиле «Спортивный»

Для прически:

Расческа, резинка для волос, желательно на тканевой основе, валик (специальная резинка для создания объёмного пучка) лак для волос средней или сильной фиксации.

Для макияж:

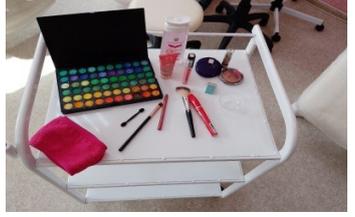
Основа под макияж используем maxfactor glid and define eyeliner, карандаш-каял для глаз в черном оттенке, консилер Max Factor Mastertouch Concealer , оттенок 309 (самый темный в линейке), румяна для лица Polished fushia, тени-дуо №430 Shooting star, тушь False Lash Effect , оттенок коричнево-черный тон с легким сиянием Skin luminizer №55, пудра номер 1 (более светлая) - Facefinity Compact Foundation #01 porcelain, в качестве бронзера - пудра более темного оттенка- cream puff #55, светлый блеск - №35 lovely candy, красный карандаш №12 red blush. блеск №60 Polished fushia

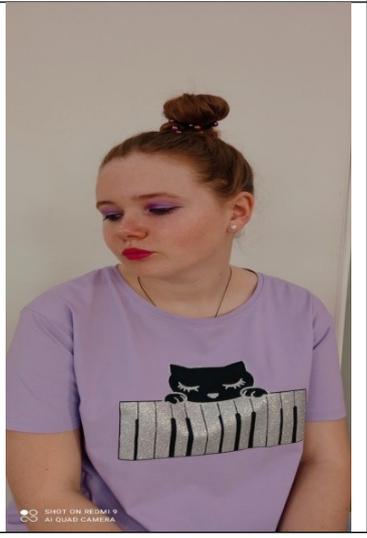
### 2.3. Инструкционно-технологическая карта выполнения прически в стиле «Спортивный»

№ п/п	Этапы выполнения	Описание технологии	Фото
1	Организация рабочего места.	Расческа, парикмахерское белье, полотенце, фен, брашинг, комбинированная расческа, лак, шпильки, резинки силиконовые резинки для волос белые.	
2	Приглашение клиента в кресло.	Предложить клиенту сесть в кресло и развернуть его лицом к зеркалу, надеть пеньюар.	
3	Визуальный осмотр.	Проверить состояние кожи головы и волос. Опрос клиента.	
4	Мытье головы	налить необходимое количество шампуня в ладонь и вспенить; массажными движениями и промыть водой до тех пор, пока не смоется вся пена.	

5	Сушка волос	<p>Расстояние от сопла фена до волос должно быть не менее 20 см.</p> <p>Если у вас тонкие волосы, выбирайте низкую скорость потока воздуха, иначе они будут спутываться.</p> <p>Сушите каждую прядь отдельно по направлению от корней к концам. Такой прием позволяет сохранить гладкость кутикулы, что является основой здоровья, блеска и защищенности.</p>	
6	Выполнение прически	<p>тщательно подначисать прядки расческой;</p> <p>собрать их в обычный хвост. Высота расположения основания хвоста определяет высоту будущего пучка;</p> <p>прежде чем закрепить хвост резинкой, нужно очень тщательно приглаживать волосы;</p> <p>хвост скрутить в жгутик и спирали;</p> <p>закрепить шпильками;</p> <p>сбрызнуть прическу лаком.</p>	
7	Готовый результат		

2.4. Инструкционно - технологическая карта выполнения дневного макияжа в спортивном стиле

№ п/п	Этапы выполнения	Описание технологии	Фото
1	Организация рабочего места.	Для выполнения макияжа мне понадобится основа под макияж, консилер, тональный крем, румяна, палетка теней для век, крандаш для бровей, тушь для ресниц, увлажняющая помада для губ, блеск.	
2	Приглашение клиента в кресло.	Предложить клиенту сесть на кушетку.	
3	Подготовка кожи лица к макияжу	<p>1. Фиксирую защитную повязку на волосы клиентки.</p> <p>2. Начинаю выполнение демакияжа.</p> <p>3. Наношу средство (молочко) на ватный диск и протераю необходимые участки кожи.</p> <p>4. Распределить гидрофильный гель по лицу и вмассировать в кожу круговыми движениями.</p> <p>5. Достать из упаковки очищающую салфетку и 2 раза протереть ей по коже для полного очищения.</p> <p>Демакияж глаз</p> <p>1. Наношу на небольшое количество мицеллярной воды и прикладываю к закрытым глазам.</p> <p>2. Держу несколько минут и провожу дисками от переносицы и внешних уголков глаз в</p>	

		<p>сторону височных зон. Сначала делаю процедуру на верхнем веке, а потом на нижнем.</p>	
4	Макияж	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стойкая тональная основа средней плотности. Наносим полупрозрачным слоем для эффекта и для более плотного покрытия.</li> <li>2. Консилер можно использовать в проблемных зонах (под глазами, у крыльев носа)</li> <li>3. Пригодятся также гель для бровей и карандаш, которые позволят быстро создать красивый макияж бровей.</li> <li>4. Тени натуральных оттенков (персиковый, персик-золотистый) подчеркиваем верхние и нижние веко.</li> <li>5. Подводка</li> <li>6. Накрастываем верхние, и нижние ресницы тушью.</li> <li>7. Наносим хайлайтер</li> <li>8. Наносим блеск оттенок прозрачно розовый.</li> </ol>	
5	Результат.		

## **Заключение**

В заключение хотелось бы сказать, что в данном курсовом проекте я изучала всю имеющуюся литературу по истории спорта, спортивной одежды и стилевым направлениям. проанализировала историю зарождения спортивного стилевого направления, выявила критерии подбора одежды, обуви, аксессуаров соответствующему стилю, разработала несколько образов исходя из требований к материалам для пошива и функциям спортивной одежды, подобрала моделей со спортивным телосложением( для меня это был главный критерий); подобрала подходящее место локации для фотосъемки и выполнила задуманные мною образы.

На сегодняшний день спортивный стиль - это максимально удобная одежда, незаменимая как для занятий спортом, так и для активного отдыха в лесу, на даче, на прогулке. Ее выбор настолько разнообразен и красив, что каждая женщина может подобрать вариант, который подойдет именно ей - ее внутреннему миру, образу жизни.

## Список использованной литературы

1. Аникина И.Ю. Энциклопедия парикмахерского искусства. М., ВЕЧЕ, 2009.
2. Булгакова И. «Большая книга домашнего парикмахера». – Ростов-на-Дону, 2009.
3. Власов Р.И. Парикмахерское искусство – М.: Издательство торговый центр АЗ, 2009
4. Гутыря Л.Г. «Визажное мастерство» – М., 2010
5. Дорофеева С.В. Дневной макияж. М., АГАТ, 2010.
6. Ильина Т.В. «История парикмахерского искусства» - М. Высшая школа, 2011 г.
7. Кудинова Л.А. «Прически для длинных волос» - М., 2010.
8. Назарова Е. «Женские прически» – М., 2010.
9. Нестерова Д. «Энциклопедия домашнего парикмахера». – М., 2011.
10. Петровская В.А. Парикмахерское искусство - уроки мастерства. М., “Аделант”, 2010.
11. Панченко О.А. « прическа» – С.-Пб., 2010.
12. Сорокина Л.Н. Парикмахер широкого профиля. Высшая школа – М. 2010
13. Ханикова А.А. «Парикмахер – стилист» - Ростов-на-Дону, 2009