

Гигиенические требования к спортивной одежде

На уроках физкультуры обязательны спортивная одежда и обувь. При выборе спортивной одежды необходимо руководствоваться не мотивами престижности, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями, в которых она используется, и деятельностью. К спортивной одежде предъявляются специальные требования, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта. Она должна быть легкой и не стеснять движения, изготовлена из эластичных, хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой воздухопроницаемостью, гигроскопичностью, чтобы впитывать пот и не препятствовать теплоотдаче.

