

# Школьная неделя «ВТ»

РУБРИКУ ВЕДЕТ  
МАРИНА ГЛЕБОВА



## Физкультура без напряжения

Во время уроков «физры» дети могут получить неприязнь к спорту на всю жизнь. Причем зависит это нередко не от педагога, не от спортзала или инвентаря, а исключительно от неудобной обуви и одежды.

Удобная форма — залог комфортного состояния ребенка.

### ПРО ОДЕЖДУ

Качественная спортивная одежда должна:

- отлично отводить тепло от тела, чтобы забегавшийся ребенок не перегревался;
- хорошо пропускать влагу наружу;
- выдерживать многочисленные стирки;
- не сковывать движения.

Перед покупкой спортивной формы нужно поинтересоваться требованиями к форме школы и непосредственно педагога или классного руководителя и желаниями самого ребенка. Уж он-то обычно точно знает, что нужно купить, чтобы не было мучительно стыдно и одновременно не «выпендрено».

Обычно в школу требуется приобрести два вида формы: одну для спортзала, вторую — для занятий на улице. Оптимально купить «треник» — костюм из тренировочных штанов и куртки. Лучше, если ткань костюма будет не полностью синтетической. Под костюм нужна футболка — их желательно как минимум две.

Для очень теплых дней мальчишкам вместо штанов можно купить длинные (по колено) шорты, а девочкам — велосипедки.



Фото Натальи ЧАЙКИ

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ В ШКОЛЕ ДЕТИ НЕ ПОЛУЧИЛИ ОТВРАЩЕНИЕ К СПОРТУ

#### ХЛОПОК ИЛИ СИНТЕТИКА?

В родительском сознании прочно сидит миф, что для физкультуры лучше всего подходит только одежда из 100-процентного хлопка. С одной стороны, это действительно так. Хлопковая форма всегда гипоаллергенна и относительно доступна по цене. Но есть у нее и недостатки, которые часто заставляют отказаться от такого выбора. Минусы одежды из чистого хлопка:

- впитывает пот, быстро намокает и прилипает к телу;
- деформируется или вытягивается после стирки;
- быстро выцветает.

Костюм из искусственных тканей — тоже хороший выбор. Но только в том случае, если синтетика — это специальные, разработанные для спортивной одежды материалы. Их плюсы:

- служат много дольше хлопковых;
- не растягиваются, сохраняют цвет, легко очищаются;
- пропускают воздух лучше, чем натуральные.

Оптимальная одежда для физкультуры должна содержать от 50 до 90 процентов хлопка, остальное — эластичные синтетические волокна. Но не абы какие. Например, мягкие ткани comfortec, dry-FIT, meril разработаны специально для спортивной одежды. Подойдет и микрофибра или флок. Если же душа против синтетики в принципе, купите ребенку 5 — 7 хлопковых футболок, тогда они прослужат дольше.

### ПОЛЕЗНЫЕ ДЕТАЛИ

- ставки из сетчатой ткани в некоторых моделях — это не для красоты, через сеточку пот испаряется быстрее.



Хорошо, если спортивный костюм сочетает натуральный хлопок и специальную синтетику.

- Сетчатая или хлопковая подкладка бывает у любой спортивной одежды, в том числе у футболок, шорт и спортивных трусов — в таких ребячья кожа лучше «дышит».

- Пушистые напульсники или повязки на лоб — тоже не выпендрож. Эти махровые штучки впитывают испарину.

#### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- широкие спортивные штаны с низом на шнурках. При беге дети могут наступить на шнурок и упасть. Лучше штаны на резинке или не очень широкие брюки;
- безразмерные носки — они часто растягиваются и собираются в обуви гармошкой, дети быстро натирают ноги;
- цветные дешевые носки неизвестного производителя — они часто красят обувь и вспотевшие ноги;
- дешевый спортивный костюм без хлопковой подкладки — подкладка впитывает влагу, а верхний слой удерживает тепло.



### ПРИМЕТЫ КАЧЕСТВА КРОССОВОК

- Хорошие кроссовки всегда легкие.
- Швы — ровные и аккуратные, клей нигде не виден.

- Задник жесткий — внутрь его не сомнешь, даже если верх матерчатый. При этом верхняя кромка пятки мягкая и обязательно прошита в две дорожки.

- Стелька — съемная: можно легко вынуть и постирать. Под стелькой ищите швы. Если под ней ровный картон или ткань, в процессе носки нога будет потеть, а стелька быстро разрушится.

- нежная кромка хороших кроссовок снабжена дутым валиком, который предохранит щиколотки от натирания.



- Носок должен быть упругим. Надавите на него пальцем. Если вмятины исчезнут быстро, значит, порядок.

- Подошва — целая конструкция, как бутерброд. Каждый из слоев (часто они различаются по цвету) выполняет определенную технологическую задачу. Если под стелькой прощупывается «решеточка», такая подошва начинает рассыпаться уже на первом занятии.

- Подошва должна гнуться в строго определенном месте, а не во все стороны. Найти его просто: представьте, что вы встали на цыпочки. Если подошва гнется посередине — это брак или подделка: приведет к травмам или плоскостопию.

- Шнуровка важна, если в кроссовках придется заниматься на улице. Правильная поможет предотвратить промокание. Важен для этого и особый язычок: его боковые стороны должны быть прикреплены к ботинкам.

- Липучки нежелательны: хуже фиксируют ногу и быстро портятся.