

ВОРКАУТ

Введение

Во многих дворах и парках сейчас оборудованы спортивные площадки для воркаута – самостоятельных тренировок на улице. На этих площадках обычно вешают таблички с общими правилами пользования. В основном эти правила касаются сохранности тренажеров и покрытия площадки, а также поддержания общего порядка. Но достаточно ли этих простых правил для того, чтобы спортсмены-любители, занимаясь без тренера, не нанесли вреда своему здоровью? И насколько вообще полезны и безопасны самостоятельные занятия спортом на уличных площадках для подростков и взрослых? Информацию об этом можно найти в интернете.

Прочитайте, пожалуйста, предложенные тексты и выполните задания по ним.

Текст 1. Преимущества воркаута

Воркаут – широко распространенный сегодня любительский вид физической активности, доступный практически каждому горожанину. Этой простой и полезной уличной гимнастикой может заниматься каждый, у кого во дворе есть спортивная площадка, а в современном городе такие площадки есть практически повсюду. Но даже если спортплощадки рядом с домом нет, турник или брусья можно недорого купить и установить прямо у себя дома. Таким образом, воркаут можно назвать самым доступным способом улучшить свою физическую форму.

Второе важное преимущество воркаута заключается в его безопасности. Этим видом активности любой человек может заниматься самостоятельно, не опасаясь подвергнуть себя чрезмерной нагрузке. Занимаясь в дорогих и гораздо менее доступных тренажерных залах, люди нередко превышают свои возможности и подвергают себя чрезмерному отягощению. Но уличные тренажеры намного проще и безопаснее, поэтому воркаутом могут заниматься даже дети.

Ещё одно преимущество воркаута – простота и в то же время впечатляющая эффективность упражнений. Люди, которые постоянно занимаются уличной гимнастикой, превратили ее в настоящее искусство. И, занимаясь этим искусством, горожане не только укрепляют свой организм, но и приобщаются к здоровому образу жизни.

Для ответа на вопросы 1 и 2 воспользуйтесь информацией из текста «Преимущества воркаута».

1. С каким из утверждений согласен автор текста? Отметьте нужный вариант ответа.

- o Достаточно мало людей могут себе позволить заниматься воркаутом.
- o Занятия воркаутом связаны с большими денежными расходами.
- o Самостоятельные занятия воркаутом доступны и безопасны.
- o В тренажерных залах можно не бояться подвергнуть организм чрезмерной нагрузке.

2. Какова основная цель текста? Отметьте нужный вариант ответа.

- о Убедить людей заниматься спортом самостоятельно.
- о Заявить, что занятия воркаутом способствуют приобщению к ведению здорового образа жизни.
- о Проинформировать людей о преимуществах воркаута.
- о Предупредить о рисках, связанных с самостоятельными занятиями спортом.

Текст 2. Безопасность воркаут-тренировки

Несмотря на то, что воркаут считается нетравмоопасным видом физической активности, риск получить травму на воркаут-тренировке все же существует. Уровень этого риска может быть различным и зависит, прежде всего, от текущего уровня физической подготовки и состояния здоровья, а также от таких характеристик, как пол, возраст, вес, телосложение, степень усталости и т.д.

К группе риска относятся пожилые люди, так как обычно они быстрее устают, имеют больше проблем со здоровьем и нуждаются в более продолжительном времени для восстановления в случае травмы. Также вероятность травмирования будет тем выше, чем ниже у человека уровень гибкости, выносливости и силовой подготовки в прошлом.

Чтобы избежать травм во время воркаут-тренировки, необходимо соблюдать ряд общих правил, которые позволят минимизировать риски. Первое из этих правил связано с текущим состоянием здоровья. Тренировки категорически запрещены тем, кто недавно перенес хирургическую операцию или получил серьезную травму. Обычно в подобных ситуациях врачи предупреждают своих пациентов об ограничении физической нагрузки, связанном с определенными видами упражнений. Если же вы не знаете, что именно вам противопоказано, следует проконсультироваться с врачом, обсудив с ним, какие упражнения вам выполнять можно, а каких следует избегать.

Во-вторых, для безопасной воркаут-тренировки вам понадобится подходящая одежда. Например, штаны не должны закрывать пятку, иначе есть риск наступить на нее во время тренировки и упасть, получив при этом травму. Также очень важно подобрать правильную обувь. Она не должна быть ни тесной (это нарушает кровообращение и может привести к отеку ног), ни слишком свободной (иначе вы рискуете подвернуть ногу). Разумеется, нельзя тренироваться в туфлях на каблуках, даже небольших, и в другой обуви, не предназначенной для тренировок. Лучше всего для воркаута подойдут кроссовки с нескользящей подошвой.

Третьим важным правилом безопасной тренировки являются разминка и заминка. Цель разминки – подготовить тело к нагрузкам, а сердечно-сосудистую систему – к интенсивному режиму работы. Разминка разогревает мышцы и суставы, подготавливая их к основной части тренировки. По окончании тренировки нужно выполнить растяжку всех задействованных в работе мышц и обеспечить их расслабление. Этот заключительный этап тренировки принято называть заминкой.

Наконец, четвертое правило безопасной тренировки – это осторожность, внимание к ощущениям, в том числе болевым. Если вы почувствуете боль в суставах или мышцах, головокружение или слабость, нужно немедленно прекратить тренировку, сесть или лечь и дождаться, пока это состояние не пройдет. В случае, если оно сохранится, рекомендуется обратиться к врачу.

Для ответа на вопросы 3 и 4 воспользуйтесь информацией из текста «Безопасность воркаут-тренировки».

3. Может ли это утверждение представлять собой цель написания этой статьи? Для ответа на вопрос отметьте нужный(-ые) вариант(-ы) ответа.

Может ли это утверждение представлять собой цель написания этой статьи?	Да	Нет
Убедить людей не заниматься воркаутом.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Поставить под сомнение травмобезопасность воркаута.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Рассказать об основных правилах, соблюдение которых сделает занятия воркаутом более безопасными.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Автор текста описывает некоторые правила безопасных самостоятельных тренировок. Укажите одно из них.

Для ответа на вопросы 5–7 воспользуйтесь информацией из обоих текстов.

5. Используя информацию из двух текстов о воркауте, определите, являются ли утверждения в приведенной ниже таблице фактами или мнениями. Отметьте «Факт» или «Мнение» для каждого утверждения.

Является ли это утверждение фактом или мнением?	Факт	Мнение
Воркаут – это настоящее спортивное искусство.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Воркаут – это нетравмоопасный вид физической активности.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Пожилым людям требуется более длительный период восстановления после травм.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Разминка перед тренировкой помогает подготовить мышцы и суставы к физической нагрузке.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. В этих двух текстах мнения авторов о воркауте отличаются. По какому основному вопросу авторы не соглашаются друг с другом? Отметьте нужный вариант ответа.

- Влияние воркаута на здоровье человека.
- Доступность воркаута для людей с разным уровнем физической подготовки.
- Уровень травмобезопасности воркаута.
- Какие правила нужно соблюдать, чтобы самостоятельная тренировка была безопасной.

