

Задача по читательской грамотности (физическая культура)

1. Класс 7
2. Формат текста: составной
3. Имя задачи: Лучшая физическая нагрузка для нетренированных людей.

Текст № 1 Составной (сплошной + инфографический)

В спортивном зале по месту жительства «Темп» начинают работу две спортивные секции для людей всех возрастов: секция оздоровительного бега и секция финской (скандинавской) ходьбы. Тренеры каждой из секций подготовили для жителей микрорайона агитационные листы с информацией о пользе этих видов физической нагрузки.

1. Оздоровительный бег

Движение — это жизнь, покой — медленная смерть. Никакие лекарства на свете не могут заменить пользу от движения. К сожалению, многие не придают значения этому очень важному условию для жизни человека. Выдающиеся физиологи И. П. Павлов и Н. Е. Введенский постоянно подчеркивали необходимость соблюдения баланса между умственными и физическими нагрузками. Мышечная масса у людей занимает 45 % общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе — иначе они дряхлеют. Установлено, что человеку необходимо тратить минимум 1200 — 2800 ккал каждый день на физическую работу. Прекрасная возможность укрепить здоровье — заняться оздоровительным бегом. Он повышает силу и выносливость, повышает интенсивность обменных процессов. Энергетические затраты даже при спокойном темпе (160 — 180 шагов в минуту) составляют 500—9300 ккал в час, что в 2 раза больше, чем при спортивной ходьбе. Оздоровительным бегом могут заниматься люди всех возрастов, у него нет противопоказаний.

Однако, важны дозировки, постепенность наращивания нагрузок на всех этапах. Наслышавшись об эффективности воздействия бега, новички зачастую хотят наскоро обучиться его премудрости, сокращают сроки освоения, что приводит к перенапряжению организма и срывам. В этом случае может быть обострение ишемической болезни сердца нарушение ритма его работы.

Какой же должна быть дозировка? Анжелика Брельентин, кандидат наук из Университета Штата Айова, изучала пользу бега с точки зрения продолжительность жизни. Ее эксперимент показал, что потолок — это 4,5 часа бега в неделю, если человек бегаёт шесть дней из семи. От 40 до 60 минут интенсивной тренировки в день, вероятно, является верхней границей для людей, желающих получить от бега максимальную пользу для здоровья. Ученый приводит конкретные цифры: «В неделю бегайте не более 4,5 часов или не больше 50 километров».



1-Й МЕСЯЦ

Начинать с ходьбы на расстояние 3—5 км дважды в неделю, затем стоит пробежать это расстояние. Втянувшись в ритм, стоит делать ускорения на дистанции (100—200 м). 3—4 недели — добавлять еще 1—2 км.



2-Й МЕСЯЦ

Добавляя километраж к концу месяца нужно будет пробежать уже 10 км.



3-Й МЕСЯЦ

Кроме двух обычных тренировок стоит в выходной проводить тренировку длительного бега, пытаясь пробежать наибольшее расстояние и развивая выносливость.



4-Й МЕСЯЦ

Увеличить количество тренировок: дважды в неделю пробежать 10 км, один раз — 8. В выходной день — 13—15 км.



5-Й МЕСЯЦ

Пробовать пробежать 20—25 км, не забывая об объемных тренировках.

Медицинские противопоказания:



заболевания сердечно-сосудистой системы (пороки сердца, перенесенные инфаркты, инсульты); гипертоническая болезнь;



бронхиальная астма;



заболевания почечной системы (гломерулонефрит, пиелонефрит).

Текст № 2 Составной (сплошной + инфографический)

<https://marathonec.ru/skandinavskaya-hodba/>

2. Ходьба

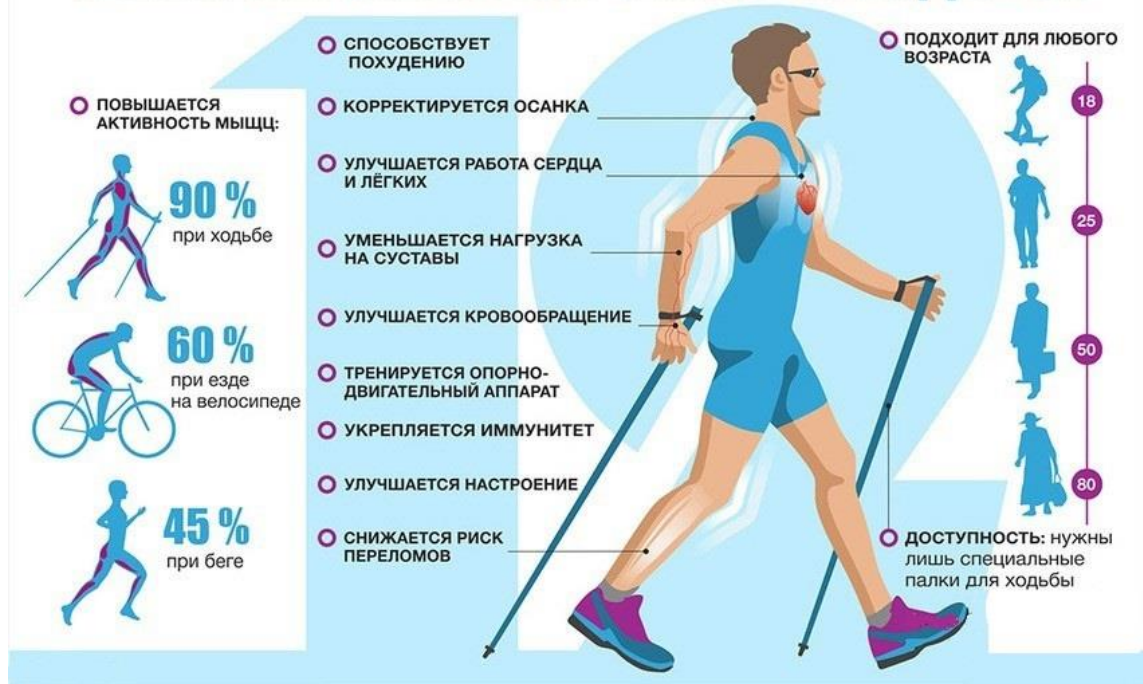
Финская (скандинавская) ходьба является испытанным способом поддержания здоровья. Доказано, что для поддержания жизненного тонуса каждый человек должен ежедневно ходить пешком 10 км. Ходьба более эффективна, чем медленный бег. Тренирующий эффект хотя и достигается медленнее, но более надежен. А главное — не наблюдается перегрузок. Скандинавская ходьба показана всем: больным — чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым — чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды, нервы.

При ходьбе, как и при других физических упражнениях, интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение. Поэтому систематическая тренировка имеет два важных следствия для организма. Первое состоит в том, что улучшается функциональное состояние сердца и коронарное кровообращение, более эффективно работает сердечная мышца, растет число капилляров в сердечной мышце. Все это делает сердце не только более здоровым, но и предупреждает ишемическую болезнь сердца. Второе следствие — более экономная работа сердца. У спортсменов, например, частота пульса в покое снижается до 40—55 ударов в минуту, вместо 60—85 у здоровых, но нетренированных людей.

Таким образом, ходьба наравне с бегом может быть достаточно эффективным средством сохранения здоровья у физически малоактивных людей. Однако не всякая ходьба дает тренирующий эффект. Если ходьба выполняется в медленном темпе прогулки, то она тренирующего воздействия не оказывает, хотя несомненно полезна.

Сколько же надо ходить? Японские специалисты, например, гарантируют оптимальный уровень здоровья при условии, если человек делает 10 000 шагов в день. Это примерно 7,5—8 км. Наши специалисты называют более высокую цифру — до 10 км.

12 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ФИНСКОЙ ХОДЬБОЙ



Вопрос 1.

Деятельность: Ориентация в содержании текста
- с выбором ответа

В каком пункте сформулирована главная мысль текста:

- А. Интенсивные нагрузки противопоказаны нетренированным людям;
- Б. Физическая активность укрепляет здоровье человека;
- В. Оздоровительный бег полезнее скандинавской ходьбы.

- свободноконструируемый ответ

Сформулируйте тезис, отражающий основную мысль текста.

Вопрос 2.

Деятельность: Выявление информации

До какого уровня снижается частота пульса у спортсменов по сравнению с нетренированными людьми?

- А. До 60-85 ударов в минуту;
- Б. До 85-90 ударов в минуту;
- В. 40—55 ударов в минуту

Вопрос 3.

Деятельность: Интерпретация текста

Заполните таблицу

Преимущества бега перед ходьбой	Преимущества ходьбы перед бегом

Вопрос 4.

Деятельность: Рефлексия и оценка

Согласны ли вы с утверждением, что оздоровительным бегом могут заниматься люди всех возрастов, у него нет противопоказаний. Подтвердите или опровергните этот тезис, приведите доказательства.

Вопрос 5.

Деятельность: Рефлексия на форму текста

Определите стиль текстов. Соответствует ли языковое оформление текста №1 и текста №2 данному стилю? (ответ аргументируйте).