

## Ситуация “УЛИЧНЫЙ ВОРКАУТ” (математическая грамотность)



Во многих дворах и парках сейчас оборудованы тренажёрные площадки для воркаута – самостоятельных спортивных занятий на улицах. На этих площадках обычно вешают таблички с общими правилами пользования. В основном они касаются сохранности тренажёров и покрытия площадки, а также поддержания общего порядка.

Но возникает вопрос: насколько полезны и безопасны самостоятельные занятия спортом на таких площадках как для детей, так и для взрослых? Достаточно ли этих простых правил для того, чтобы спортсмены – любители занимаясь без тренера не нанесли вреда своему здоровью?

### Полезность воркаута.

<https://www.hockey-world.net/interesnoe/146429-istorija-i-polza-vorkauta>

Одним из важнейших преимуществ Немалым преимуществом является Street workout (уличного воркаута) эффективность упражнений и трюков. На называют доступность. Заниматься данный момент Street workout — это может каждый, у кого во дворе есть практически искусство. Становясь спортивная площадка. То есть поклонниками этого спортивного искусства, подавляющее большинство людей люди приобщаются к ведению здорового образа жизни. может себе позволить такие занятия. образа жизни. Даже на домашние занятия не придется тратить большое количество денежных средств, так как установка турника или брусьев будет совсем недорогой.

Впрочем, преимущество заключается не только в доступности, но и в безопасности. Воркаутом можно

заниматься самостоятельно, не боясь подвергнуть организм чрезмерной нагрузке. При занятии же в тренажерных залах чрезмерное отягощение — это не редкость.



## Вопрос 1.

*Контекст: общественный*

*Ведущая познавательная деятельность: Поиск и извлечение информации. Нахождение и извлечение информации.*

*Уровень сложности: 1*

*С каким из утверждений согласен автор текста?*

- А) Достаточно мало людей могут себе позволить заниматься воркаутом
- Б) Занятия воркаутом связаны с большими денежными расходами
- В) Самостоятельные занятия воркаутом доступны и безопасны
- Г) В тренажёрном зале можно не бояться подвергнуть организм чрезмерной нагрузке

## Вопрос 2.

*Контекст: общественный*

*Ведущая познавательная деятельность: Обобщение и интерпретация. Углубленное понимание. Определить основную идею короткого описательного текста.*

*Уровень сложности: 2*

*Какова основная цель текста?*

- А) Убедить людей заниматься спортом самостоятельно
- Б) Заявить, что занятия воркаутом способствуют приобщению к ведению здорового образа жизни
- В) Проинформировать людей о преимуществах воркаута

Г) Предупредить о рисках, связанных с самостоятельными занятиями спортом

### **Общие требования безопасности на тренировке.**

<https://workout-russia.ru/knowledgebase/pravila-bezopasnosti-na-trenirovke>

Воркаут считается нетравмоопасным видом физической активности. Тем не менее, риск получения травмы все равно сохраняется. На степень этого риска влияет множество факторов: возраст, пол, телосложение, состояние здоровья, уровень физической подготовки к нагрузкам и т.д.

Наибольшая степень риска характерна для пожилых людей, поскольку им требуется более длительный период восстановления. Вероятность получения травм увеличивается также при низком уровне силовой подготовленности, плохой гибкости, низком уровне выносливости занимающихся.

Во время тренировки дома, в зале или на воркаут-площадке, дабы избежать травм, важно соблюдать меры предосторожности.

Есть несколько общих правил, которые следует учесть перед началом занятий.

**Спортивная форма.** Одежда не должна сковывать движения. Длина штанов может быть чуть ниже щиколотки, но не должна закрывать пятку полностью. Подбирайте кроссовки нужного размера, хорошего качества, с нескользящей подошвой. Обувь не должна быть тесной (это нарушает кровообращение и приводит к отеку конечности) или, напротив, иметь слишком много свободного пространства (в этом случае велика вероятность подвернуть ногу и получить травму голени). Не допускается использование обуви на каблуках или иной обуви, не предназначенной для тренировок.

**Состояние здоровья.** Если вы перенесли хирургическую операцию, восстанавливаетесь после серьезной травмы или у вас есть ограничения по выполнению тех или иных упражнений, не пренебрегайте ими. В противном случае вы можете довести организм до критического состояния или получить травмы. Если вы не знаете, что вам противопоказано, обязательно проконсультируйтесь у врача на счет дальнейших тренировок и желаемых упражнений. Не исключено, что выполнение некоторых упражнений или элементов вам попросту запрещено.

**Разминка и заминка.** Это важные составляющие любой тренировки. Разминка подготавливает тело к нагрузкам, заставляет сердечно-сосудистую систему и организм в целом приспособиться к интенсивному режиму работы. Кроме того, упражнения перед тренировкой разогревают мышцы, готовят суставы к основной части тренировки. В конце занятия необходимо восстановить дыхание и выполнить растяжку всех проработанных групп мышц. Иначе говоря, сделать заминку.

Травмы. В случае появления неприятных ощущений, боли в суставах или мышцах сразу прекратите тренировку. В частности, следите за тем, как тело реагирует на программу тренировки. Головокружение – признак того, что тренировка проходит слишком интенсивно. При появлении головокружения необходимо лечь и не вставать до тех пор, пока состояние не улучшится.

Если во время занятия вы травмировались, оцените степень повреждений и по возможности окажите себе или другому пострадавшему доврачебную медицинскую помощь. В случае получения серьёзных повреждений без промедления вызывайте врача.

### **Вопрос 3**

**Контекст:** общественный

**Ведущая познавательная деятельность:** Обобщение и интерпретация. Углубленное понимание. Обобщение и формулирование выводов

**Уровень сложности:** 3

**Может ли утверждение представлять собой цель написания данной статьи?**

*Обведите кружочком верный ответ.*

Убедить людей не заниматься воркаутом	Да	Нет
Поставить под сомнение травмобезопасность воркаута	Да	Нет
Рассказать об основных правилах, соблюдение которых сделает воркаут более безопасным	Да	Нет

### **Вопрос 4.**

**Контекст:** общественный

**Ведущая познавательная деятельность:** Поиск и извлечение информации: Нахождение и извлечении информации из текста.

**Уровень сложности:** 1

**Автор текста описывает некоторые правила безопасных самостоятельных занятий спортом. Укажите одно из них.**

Ответ: \_\_\_\_\_

### **Вопрос 5.**

**Контекст:** общественный

**Ведущая познавательная деятельность: Рефлексия и оценка: Размышление над содержанием текста, формулирование выводов.**

**Уровень сложности: 5**

**Используя, полученную информацию, определите являются ли утверждения в приведённой ниже таблице фактами или мнениями. Отметьте крестиком напротив утверждения ответ.**

<b>Является ли это утверждение фактом или мнением?</b>	<b>Факт</b>	<b>Мнение</b>
Можно сказать, что воркаут – это настоящее спортивное искусство		
Воркаут считают нетравмоопасным видом физической активности		
Пожилым людям требуется более длительный период восстановления после травм		
Разминка перед тренировкой помогает подготовить мышцы и суставы к физической нагрузке		

**Вопрос 6.**

**Контекст: общественный**

**Ведущая познавательная деятельность: Рефлексия и оценка. Углубленное понимание. Обнаружение и устранение противоречий**

**Уровень сложности: 4**

**По какому основному вопросу авторы данных текстов не соглашаются друг с другом? Выберите верный вариант ответа.**

- А) Влияние воркаута на здоровье человека
- Б) Доступность воркаута для людей с разным уровнем физической подготовки
- В) Уровень травмоопасности воркаута
- Г) Какие правила нужно соблюдать, чтобы самостоятельная тренировка была безопасной