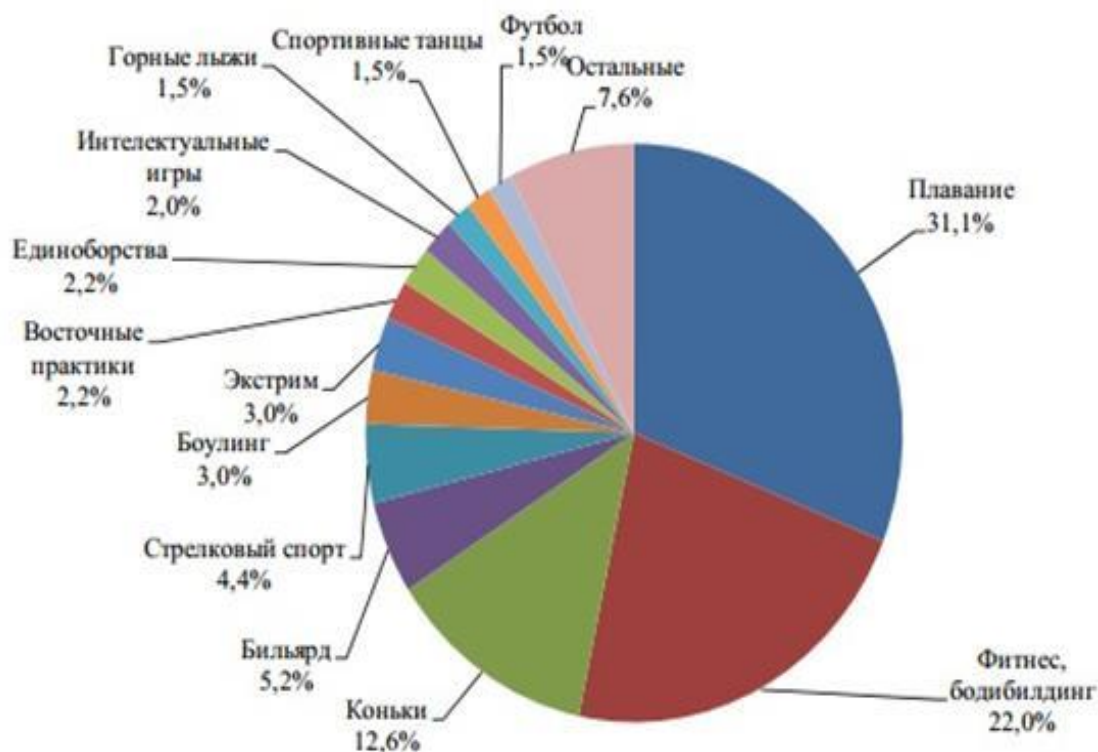


Прочитайте текст и рассмотрите инфографику «Популярные виды спорта».

Павел решил начать заниматься физической культурой. Перед тем, как выбрать вид спорта, он решил поискать нужные сведения в Интернете.



Хотя регулярные физические упражнения не столь важны, как правильное питание, они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Упражнения полезны в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку. За исключением тех, чья профессия предполагает интенсивные тренировки (профессиональный спорт, балет и т.п.).

С 1962 года ученые начали одно из самых знаменитых и широкомасштабных исследований, проводя мониторинг состояния здоровья 17 тысяч выпускников Гарварда, обучавшихся там с 1916 по 1950 год. Многие результаты не вызывали удивления – здоровье курильщиков и людей с повышенным давлением оставляло желать лучшего, однако анализ физической активности выявил интересные данные.

На первый взгляд, в них не было ничего особенного. В конце концов активный разумный мужчина обычно и питается лучше, и не набирает лишний вес, и меньше пьет, курит. Все это позволяет ему поддерживать здоровье на более высоком уровне. Однако исследователи исключили из рассмотрения все положительные факторы, сосредоточившись на изучении пользы только от физических упражнений.

Мужчины, еженедельно сжигавшие 2 тысячи калорий, отличались заметно более крепким здоровьем, чем расходовавшие менее 500 калорий. Количество случаев сердечно-сосудистых заболеваний у первых было меньше на 30%, рака – примерно на 20%. Даже

несчастных случаев со смертельным исходом и самоубийств среди них было отмечено меньше.

У бывших членов спортивных команд Гарварда, по окончании учебы ведущих сидячий образ жизни, показатели здоровья были не лучше, чем у тех, кто и в колледже не проявлял физической активности. Студенты, избегавшие занятий спортом во время учёбы, но физически активные позднее, по показателям явно выигрывали.

Оказалось, что у людей, занимающихся спортом, лучше сон. Они также меньше подвержены стрессам, депрессии, головным болям; а кроме того, более уверены в себе. Спортивные упражнения укрепляют не только мускулы, но и кости, поэтому физически активные люди с возрастом реже страдают остеопорозом и мышечной атрофией.

У людей, регулярно делающих упражнения, снижается кровяное давление. Падение уровня холестерина остаётся под вопросом, но точно известно, что он не повышается. Упражнения не способствуют растворению отложений холестерина – для этого требуется правильная диета. Но занимающийся спортом мужчина испытывает меньше последствий сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркты. У него также ниже риск заболевания диабетом, раком прямой кишки и психическими расстройствами.

Что касается стрессов, то в университете Южной Калифорнии наблюдали за двумя группами студентов. В одной группе учащиеся принимали транквилизаторы, но не занимались спортом, а в другой – наоборот. Студенты второй группы оказались более спокойными, среди них было меньше психических расстройств. Одна из ведущих теорий объясняет антистрессовый эффект физических упражнений тем, что у людей, регулярно занимающихся ими, в мозге повышается уровень гормона норадреналина, действующего успокаивающе.

Физические упражнения увеличивают и выносливость, и силу. Занятия аэробикой (развивающие выносливость) укрепляют сердечно-сосудистую систему. Более крепкое сердце перекачивает больше крови за одно сокращение и устаёт позже ослабевшего. Укрепленные сосуды подают к мышцам больше крови, с большей эффективностью вынося от них продукты распада. Многие рассматривают выносливость сердечно-сосудистой системы как основу хорошего здоровья.

Такие упражнения сжигают много калорий. Вы быстрее расходуете энергию, выполняя ритмичные и энергичные движения, в которых задействованы обширные группы мышц. Хорошие комплексы упражнений по аэробике включают ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку, езду на велосипеде, плавание, бег на лыжах по пересечённой местности и такие интерактивные виды спорта, как теннис, баскетбол и ракетбол.

Упражнения, направленные на развитие силы (анаэробические, т.е. "без воздуха"), наращивают мышцы и формируют тело. Вместо ритмичного сжатия и расслабления мышцы интенсивно работают на сопротивление усилиям. Нарастающее напряжение скорее уменьшает кровоток, чем увеличивает его. Усталость наступает быстро, поэтому такие упражнения вы долго выполнять не сможете. Когда циркуляция крови уменьшается, то рефлекторно быстро повышается кровяное давление. Вот почему врачи предупреждают страдающих гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями от подъёма даже умеренных тяжестей или выполнения изометрических упражнений.

Сила увеличивает возможность выполнения множества действий, некоторые из них позволяют получать больше удовольствия от жизни. Спортсмены прошлого поколения, занимавшиеся в основном аэробическими (легкоатлетическими) видами спорта, старательно избегали силовых упражнений, следуя теории, согласно которой развитие мускулатуры понижает ее функциональность. Сейчас известно, что на самом деле все

наоборот: разумно подобранные упражнения с тяжестями играют важную роль в легкоатлетической подготовке, особенно в развитии безжировой мускульной массы.

Не перегружайте себя и не ожидайте немедленных результатов. Не разочаровывайтесь и не бросайте упражнений только потому, что вам показалось, будто у вас ничего не получается.

Как бы то ни было, целеустремленность и вдумчивость помогут вам в занятиях спортом, как помогают и в жизненных ситуациях. Всегда и во всем находите положительный элемент и стройте дальнейшие действия на нём.

Одна из наиболее распространённых ошибок, совершаемых новичками, это перегрузка, которая в принципе может иметь довольно серьезные последствия. Но не переживайте, поняв, что перестарались, так как многие профессиональные культуристы ведут себя точно так же. Старайтесь не переусердствовать с такими легкоатлетическими упражнениями, как бег, плавание и катание на лыжах. Они очень приятны и вызывают естественное желание ещё и ещё раз преодолеть беговую дорожку, гладь бассейна или покорить очередной снежный склон, но все эти виды спорта могут вызвать повреждения суставов и другие серьезные осложнения.

[HTTPS://MED.WIKIREADING.RU/101925](https://med.wikireading.ru/101925)

Выполните задания.

1. Назовите положительные последствия занятий физическими упражнениями.

2. В каком году учёные начали одно из самых знаменитых исследований, заключающихся в мониторинге состояния здоровья выпускников Гарварда, обучавшихся там с 1916 по 1950 год?

3. Какая особенность **НЕ** характерна для людей, занимающихся спортом? Отметьте **ОДИН** ответ.
 - А. Укрепление костей и мускулов.
 - Б. Улучшение сна.
 - В. Увеличение риска остеопороза и мышечной атрофии.
 - Г. Уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний и инфарктов.
4. Какой теории следовали спортсмены прошлого поколения? Актуальна ли она сейчас?

5. Какое утверждение **ПРОТИВОРЕЧИТ** тексту? Выберите **ОДИН** ответ.

А. Перегрузка – одна из наиболее распространённых ошибок, совершаемых новичками.

В. Занятия аэробикой (развивающие выносливость) укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Г. Занимающийся спортом мужчина испытывает больше последствий сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов.

6. Рассмотрите график. Какой вид спорта наиболее популярный? Запишите ответ в числовом виде.

7. Укажите разницу (в %) между наиболее популярным и наименее популярным видом спорта. Запишите ответ в числовом виде.

8. Какими качествами должен обладать человек, чтобы достичь успехов в спорте? Объясните свою позицию.

9. Рассмотрите график. Верно ли передано соотношение? В каждой строке данной ниже таблицы обведите ответ «Верно» или «Неверно».

Утверждение	Верно ли на схеме передано соотношение?	
А. Исходя из графика можно заключить, что два наиболее популярных вида спорта составляют 53,1 % от общего количества.	Верно	Неверно
Б. Людей, предпочитающих спортивные танцы, в 3 раза меньше, чем фитнес.	Верно	Неверно
В. Разница между наиболее популярным спортом и вторым по популярности – 9,1 %	Верно	Неверно
Г. Третий по популярности спорт выбирают 11,3 % людей.	Верно	Неверно

10. Как вы считаете, необходимо ли начинать заниматься спортом с детства? Приведите свои аргументы.

Прочитайте текст и выполните задания к нему.

Готическая литература – одно из самых жутких и неоднозначных явлений в мировой литературе.

Готическая эстетика возникла в середине XVIII века в Англии как реакция на рационализм и эмпиризм века Просвещения. Впервые законченное выражение нашла в

жанре готического романа, ставшего очень популярным в XVIII веке, так что вот уже более трех столетий люди зачитываются произведениями данного жанра. Сегодня, придя в книжный магазин, можно увидеть десятки книг о вампирах, оборотнях, черной магии и прочих представителях мира тёмного, непознанного и фантастического, среди которых как авторы классических готических романов, так и современные литераторы. Более того, готическая литература оказала огромное влияние на искусство в целом. Живопись, кинематограф, музыка – все они так же попали под влияние «темной стороны».

Основным жанром готической литературы стал готический роман – произведение мистического толка, героями которого чаще всего являются призраки, вампиры, мрачные люди с загадочным и тёмным прошлым и не менее тёмным настоящим, монахи, мистики. Действие литературных готических произведений, как правило, разворачивается в готическом мрачном замке, подземелье, пещере.

Готику часто называют черной романтикой, что, возможно, связано с её непосредственной близостью к предромантизму. Реставрация старины, обращение к фольклору, мистификации – всё это сближает их. Некоторые исследователи и вовсе готическую литературу называют одной из частей предромантизма, наравне с кладбищенской поэзией и оссианизмом (Оссиан— легендарный кельтский бард III века, от лица которого написаны поэмы Джеймса Макферсона и его подражателей).

Атмосфера произведения в стиле готической литературы проникнута тайной, мистическим ужасом (именно эту литературу называют источником вдохновения современного жанра в кинематографии – фильма ужасов). Настроение произведений можно описать как меланхоличное и, говоря современным языком, депрессивное.

Работ, посвященных готической литературе немало, но основная масса их ссылается на самые ранние работы о этом жанре, такие как «История ужаса: Исследование готического романа» Эдит Биркхед, «Готическое пламя» Девендры Варме, «Великобританские рассказы ужаса» Питера Хейнинга. Интересна и оригинальная работа Г. Ф. Лавкрафта «Ужас и сверхъестественное в литературе». Возможно, это связано с тем, что Лавкрафт и сам является непосредственным участником «парада литературных страхов». Много статей за последние 5-10 лет появилось в различных тематических журналах, таких как «ТЬМА», но они так же в большинстве своем либо анализируют современные литературные хорроры, либо же рассуждают о классиках страха, обращаясь к ранним исследованиям. Стоит упомянуть и авторов вступительных статей к произведениям готической литературы, которые пытаются структурировать и предоставить читателю хронологический рост данного литературного жанра. Основная же проблема исследовательских работ состоит в том, что практически невозможно найти среди них что-то, объединяющее в себе все важные аспекты готической литературы, её становления, развития и места в современном обществе. Особенно это касается русской готической литературы, о которой сказано крайне мало. По русским ужасам информация, как правило, дается отрывками, как бы между делом в рамках какой-то иной основной темы.

Что можно назвать самой древней и сильной из человеческих эмоций? Чувство, которое вызывает в нас величие и возвышенность природы, властно завладевает нами и называется изумлением, а изумление есть такое состояние нашей души, в котором все её движения замирают в предчувствии ужаса. Что же есть страх? Страх — неприятное чувство ощущения риска или опасности вне зависимости от того, реальны они или нет. Страх также описывают как чувство исключительной неприязни к какому-либо состоянию или объекту (боязнь темноты, боязнь привидений и т. д.). Он представляет собой одну из основных эмоций человека.

Дети всегда будут бояться темноты, а взрослые, чувствительные к унаследованному опыту, будут трепетать при мысли о неведомых и безмерных

пространствах где-то далеко за звездами с, возможно, пульсирующей жизнью, не похожей на земную, или ужасаться при мысли о жутких мирах на нашей собственной планете, которые известны только мертвым и сумасшедшим. Страх и тяга к неизведанному всегда обладали и будут обладать крайней привлекательностью для восприимчивых умов. Хотя, нужно отметить, что «мир потустороннего ужаса притягателен для сравнительно узкой аудитории, поскольку он требует от читателя вполне определённой способности к фантазиям и отстранению от обычной жизни. Сравнительно немногие в достаточной степени свободны от власти повседневности и способны отвечать на стук извне.

Британский критик Теодор Уаттс-Дантон называл готику «ренессансом чудесного» в английской литературе. Но существовали и другие мнения: профессор Йельского университета Уильям Лайон Фелпс в своей работе «Начало английского романтизма» рассматривал готику как «синоним варварского, хаотичного и безвкусного». Описать такое явление как готическая литература пытались многие литературоведы и учёные — Монтегю Саммерс, Эдит Биркхэд, Эйно Райло, Эдмунд Бёрк, Девендра Варма. Чувственное обоснование готического стиля принадлежит Эдмунду Бёрку, выпустившему в 1757 году книгу «Исследование наших представлений о возвышенном и прекрасном».

Выдающийся знаток жанра Монтегю Саммерс в книге «Потусторонний омнибус» выделяет следующие типы описываемых в литературе сверхъестественных явлений: потусторонние силы и посещение со злой целью, явление призрака и странная болезнь, загробные появления, живые мертвецы, возвращение из могилы, исполнение клятвы, неупокоенная душа, загадочное предначертание. Каждому из этих явлений отведена своя роль в сюжетной линии готического романа.

Вообще готический роман отличают следующие черты: сюжет строится вокруг тайны; повествование окутано атмосферой страха и ужаса и разворачивается в виде непрерывной серии угроз покою, безопасности и чести героя и героини; мрачная и зловещая сцена действия поддерживает общую атмосферу таинственности и страха; природа сюжета требует присутствия злодея.

Так же нужно отметить ряд классических образов-символов, характерных для готики: замок, стон, великан, окровавленный кинжал, свеча, кости, черепа, загадочные голоса и шорохи, ведьма, приведение, древняя книга и пр.

Одной из первых серьёзных попыток разделить готический роман категориями ужаса принадлежит Эдит Биркхэд. В её монографии «История ужаса: Исследование готического романа» эта классификация выглядит следующим образом: готический роман; роман напряжения и необъяснимой тревоги; роман ужаса; восточная повесть ужаса, сатира на роман ужаса; короткая повесть ужаса

Историю готической литературы принято отсчитывать со времени выхода в свет романа Горация Уолпола «Замок Отранто» (1764 год).

Выполните задания

11. В каком веке и где возникла готическая эстетика? Выберите **ОДИН** правильный ответ.

- А) в XV веке в России
- Б) в середине XVIII века в Англии
- В) в XVI веке во Франции
- Г) в XIII веке в Румынии

12. Какой жанр готической литературы является основным?

13. Какое утверждение противоречит содержанию текста? Отметьте **ОДИН** правильный ответ.

А) Одной из первых серьёзных попыток разделить готический роман категориями ужаса принадлежит Эдит Биркхэд.

Б) Британский критик Теодор Уатс-Дантон называл готику «ренессансом чудесного» в английской литературе.

В) Историю готической литературы принято отсчитывать со времени выхода в свет книги «Потусторонний омнибус».

Г) Чувственное обоснование готического стиля принадлежит Эдмунду Бёрку.

14. Как вы думаете, какие черты присущи готической литературе? Объясните свой ответ.

15. Найдите в тексте классические образы-символы, характерных для готики, и выпишите их.

16. На какие категории ужаса разделила Эдит Биркхэд готический роман? Выпишите их из текста.

17. Почему готическая литература интересует не всех читателей? Объясните свою позицию.