|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Testo di partenza | Testo tradotto dal candidato | Spazio a disposizione del correttore | Penalità |
| **Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека** |  |  |  |
| Снижение двигательной активности приводит к неуклонному росту числа заболеваний, связанных с гипокинезией. Избыточная масса тела, нарушения опорно-двигательного аппарата – это лишь некоторые проблемы в состоянии здоровья, возникающие в школьном возрасте и напрямую связанные с недостаточно и нерационально организованной двигательной деятельностью детей. Детское ожирение, являющееся фактором высокого риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы (ССС), является общепризнанной медицинской проблемой. По данным В.А. Петерковой и О.В. |  |  |  |
| Ремизова, в Российской Федерации ожирением страдают в среднем 5,5% детей, проживающих в сельской местности, и 8,5% живущих в городе. Подростки с ожирением, становясь взрослыми, сохраняют избыточную массу в 50–70% случаев. С возрастом, как следствие, происходит прогрессирование имеющихся заболеваний. Избыточная масса тела приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, патологических процессов в позвоночнике, к функциональным нарушениям внутренних органов. Так, нарушения ССС выявляются в среднем у 60% молодых людей. По результатам исследований, по состоянию здоровья 40–45% студентов занимаются в специальной медицинской группе здоровья. |  |  |  |
| **Влияние ходьбы на органы и системы** |  |  |  |
| Для более глубокого понимания положительного эффекта ходьбы на организм необходимо рассмотреть механизм влияния двигательной активности отдельно на органы и системы. |  |  |  |
| Ходьба оказывает влияние на состояние *центральной нервной системы*, активизируя деятельность всех мозговых зон, способствует их нормальному функционированию, вследствие чего у людей, занимающихся ходьбой, наблюдаются улучшенная моторика и координация, улучшенное кровообращение мозга, что способствует обогащению нервных клеток кислородом и их ускоренному восстановлению. Занятия ходьбой снижают риск возникновения депрессии на 30%, болезни Альцгеймера – на 40–45%. |  |  |  |
| Доказано также влияние ходьбы на состояние *вегетативной нервной системы*. Как известно, согласованная деятельность симпатической и парасимпатической нервной системы обеспечивает тонкую регуляцию функций внутренних органов и обмена веществ. Повышение активности симпатической нервной системы вызывает учащение пульса и повышение артериального давления, а парасимпатической нервной системы – наоборот, замедляет сердечную деятельность. Занятия ходьбой повышают тонус блуждающего нерва и способствуют уменьшению тонуса симпатической нервной системы, что в итоге снижает риск внезапной смерти. Вегетативная нервная система является наиболее важной системой, оказывающей большое влияние на функциональную деятельность сердца. В этой связи ходьба широко применяется с целью первичной и вторичной профилактики. |  |  |  |
| ДХ назначается в целях оздоровления и повышения функциональных возможностей организма, развития приспособительных механизмов ССС. Умеренные физические нагрузки, индивидуально дозированные, могут быть рекомендованы всем людям, даже если у них есть по несколько факторов риска заболеваний ССС. |  |  |  |

Tratto dal sito:

<https://www.rmj.ru/articles/>