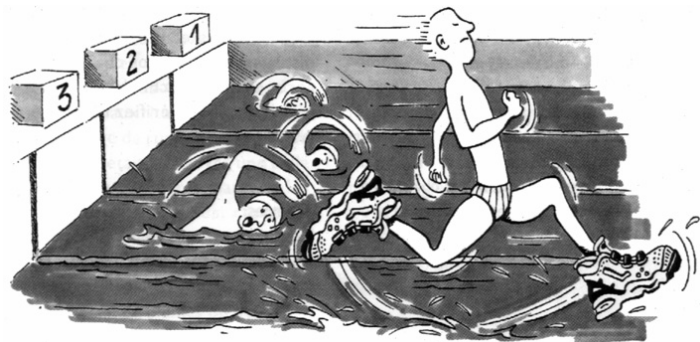


## СПОРТНИ ОБУВКИ

### ЧУВСТВУВАЙТЕ СЕ УДОБНО В СВОИТЕ СПОРТНИ ОБУВКИ



Лионският център по спортна медицина във Франция от 14 години изследва нараняванията сред младите хора, които се занимават със спорт професионално или като любители. Проучването установи, че ключът към предотвратяването на травми е в профилактиката ... и в добрите спортни обувки.

#### **УДАРИ, ПАДАНЕ, НАВЕХВАНИЯ И СЧУПВАНИЯ...**

18 % от спортуващите между 8 и 12-годишна възраст вече имат травми на петата.

Хрущялът на глезена при футболистите не реагира добре на внезапно натоварване, а 25 % от професионално занимаващите се със спорт установяват, че това е едно от най-слабите им места. Хрущялът на сложната колянна става също може да претърпи необратими увреждания и ако не се вземат мерки още от детска възраст (10–12-годишна възраст) те могат да доведат до ранна остеоартроза. Бедрото също претърпява увреждания, особено когато играчите са уморени и се засилва рискът от фрактури вследствие на падане или удар.

Според проучването футболисти, които играят повече от 10 години, имат костни израстъци или на тибията, или на петата. Това е известно като “футболно стъпало”,

деформация, причинена от спортни обувки с прекалено еластични подметки или части в областта на глезена.

#### **Предпазва, поддържа, стабилизира, поглъща**

Ако една обувка е прекалено твърда, тя ограничава движенията. Ако е прекомерно еластична, нараства рискът от наранявания и изкълчвания. Добрата спортна обувка трябва да отговаря на четири изисквания.

Първо, тя трябва да *осигурява външна защита*: да устоява на удари от топката или от други играчи, да се справя с неравности по терена, да пази крака топъл и сух дори при минусови температури и дъжд.

Трябва да *поддържа стъпалото* и по-конкретно глезенната става, за да се избегнат изкълчвания, подувания и други проблеми, които могат да засегнат дори и коляното.

Обувката трябва да осигурява и добра *стабилност*, за да се избегнат подхлъзвания по мокрия терен или по прекалено суха повърхност.

И накрая, обувката трябва да *поглъща внезапни натоварвания*, особено такива, на които са подложени волейболистите и баскетболистите вследствие на непрекъснатото отскачане.

#### **Сухи стъпала**

За да се избегнат незначителни, но болезнени състояния като появя на мехури, напуквания или „стъпало на атлет“ (гъбички), обувката трябва да е направена така, че потта да се изпарява, без да се допуска овлажняване. Естествената кожа е идеална за такива случаи, тъй като подлежи на обработка за водоустойчивост и може да предпази обувката от пропускане на вода при първия дъжд.

---

**Въпрос: СПОРТНИ ОБУВКИ**

**Какво твърди авторът с този текст?**

- А Качеството на спортните обувки се е подобрило значително.
- Б Най-добре е да не се играе футбол преди навършване на 12-годишна възраст.
- В Младежите получават все повече и повече контузии поради лошото си физическо състояние.
- Г Особено важно за младите спортисти е да носят качествени спортни обувки.

*Пълен кредит: Особено важно за младите спортисти е да носят качествени спортни обувки.*

---

**Вид на въпроса:** *Въпрос с избираем отговор*

**Ситуация:** *Образователен текст*

**Формат на текста:** *Непрекъснат текст*

**Цел на задачата:** *Интерпретация*

**Трудност:** 356

**Първо равнище на скалата**

Коментар на въпроса:

Текстът е част от статия, публикувана в младежко списание. Една от причините той да бъде включен в теста на PISA е, че представя тема, която е интересна за 15-годишните ученици.

Текстът е обособен в отделни абзаци с подзаглавия и илюстриран с рисунка.

От учениците се изисква да определят основната идея на познат текст. Посланието на автора не е посочено директно, поради което задачата не изисква извличане на информация, а тълкуване.

Налице са поне две условия, които улесняват задачата. Първо, необходимата информация е дадена в увода към статията, който представлява кратък откъс от текста. Второ, основната идея се повтаря неколккратно по-нататък в целия текст. Задачата е относително лесна, тъй като необходимата информация е посочена в началото на текста и след това е повторена няколко пъти.

Въпросът има за цел да определи дали ученикът може да формира общо разбиране за съдържанието на текст.