



Тренируйся как космонавт:

Стратегии приспособляемой физической активности

Создание «основы» космонавта

Ваша миссия

Вы выполните “Commander Crunch” (Командирское качание пресса) и “Pilot Plank” (Пилотские отжимания) для увеличения силы брюшных и спинных мышц. Во время выполнения тренировки, как у космонавта, запишите в журнал заданий свои наблюдения о повышении силы брюшных и спинных мышц.

Ссылки на навыки и стандарты

APENS: 3.10.10.01 Изучите использование статики, динамики, кинематики, связанных с телом осей координат, плоскостей, баланса и равновесия для исследования и планирования движений людей с особыми потребностями

Специфичные для данного вида активности термины/навыки

Тонус, сила мышц, выносливость, осанка, равновесие

Значимость космоса

Космонавты в космосе должны быть в состоянии поворачиваться, наклоняться, поднимать тяжелые предметы и переносить их. У них должны быть сильные стовые мышцы, чтобы эффективно выполнять работу и не получать травм. Для поддержания силы мышц в условиях космоса космонавты выполняют упражнения, укрепляющие стовые мышцы, до, во время и после космического полета. Тренировки здесь, на Земле, могут состоять из плавания, бега, поднятия тяжестей, упражнений на полу. В космосе космонавты используют специальное оборудование для выполнения упражнений, позволяющих поддерживать мышечный тонус, необходимый для работы.

Разминка и выполнение упражнений

Разминка

- ▲ Отжимания от стены
- ▲ Наклоны с касанием руками ног или коленей
- ▲ Из положения «упор лёжа» выполните упражнение на составление стопок (см. рисунок)
- ▲ Вариация отжимания из положения стоя (на коленях)
- ▲ Стойка в позе йоги «тюлень» или в позе «супермена» из комиксов
- ▲ Сидя на большом мяче, согните ноги в коленях под углом 90 градусов, напрягая брюшные мышцы

Выполнение упражнения: Выполняйте отдельные упражнения, наращивая сложность



Предлагаемое приспособляемое оборудование:

- ▲ Жесткий мяч
- ▲ Устойчивый стол или стул



Создание «основы» космонавта

«ТРЕНИРУЙСЯ КАК КОСМОНАВТ!»

Приспосабливайте шаги и процедуры к уровню подготовки участников
Инструкции для проведения игры: Выполните с партнером следующие упражнения.

“Commanders Crunches” (Командирское качание пресса)

- ▲ Исходное положение: Лечь на спину, колени согнуты, ступни полностью касаются пола.
- ▲ Подбородок направлен вверх, руки скрещены на груди.

Выполнение упражнения

- ▲ Поднимите туловище, пока лопатки не оторвутся от пола, используя только силу брюшных мышц. Положите руку на живот, чтобы почувствовать напряжение мышц при отрыве плеч от пола.
- ▲ Опустите туловище на пол только силой брюшных мышц, завершив одно качание.
- ▲ По команде партнера начните выполнение максимального числа качаний за одну минуту, время и количество качаний контролируется партнером.

“Pilot Plank” (Пилотские отжимания)

- ▲ Исходное положение: лечь на пол лицом вниз.
- ▲ Сжав кулаки, обопритесь на предплечья и костяшки пальцев, плечи разведите как можно шире.
- ▲ Оторвите тело от пола, опираясь на предплечья и кончики пальцев ног, используя только силу мышц рук.
- ▲ Ваше тело от головы до ступней должно быть ровным, как доска.

Выполнение упражнения

- ▲ Стабилизируйте положение тела напряжением мышц живота и спины.
- ▲ Попробуйте удерживать такое положение не менее 30 секунд.
- ▲ Поменяйтесь местами с партнером и продолжайте делать то же самое упражнение. Занесите наблюдения до и после выполнения этого упражнения в журнал заданий.

Попробуй сделать это! Некоторые идеи по приспособляемой деятельности

- ▲ Сидя на кресле-каталке, положите руки на подлокотники и поднимайте туловище силой рук
- ▲ Поднимите ноги и удерживайте их в таком положении. Ноги выпрямлены или согнуты.
- ▲ Сидя на стуле, наклонитесь вперед на 45 градусов
- ▲ Лежа на полу, поднимайте ступни или ноги,
- ▲ Отжимание из высокого положения (разные уровни - от стола, стула, скамьи, стенки, лестницы - без колес)
- ▲ Изометрические: напрягайте брюшные мышцы или отжимайтесь от стенки.
- ▲ Используя секундомер, отмечайте исходные данные и постепенно наращивайте интенсивность.
- ▲ Удерживая мяч между животом и полом и держа туловище в горизонтальном положении, переставляйте руки, перемещаясь вперед-назад
- ▲ Находясь в положении «упор лёжа», поочередно дотрагивайтесь левой и правой рукой, находящейся у срединной линии, до противоположного плеча, сохраняя горизонтальное положение
- ▲ Помощь сверстников, визуальные подсказки

