

МИССИЯ X: ПОСОБИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МИССИИ

ВАША МИССИЯ:

Восхождение На Марсианскую Гору

Подготовка космонавтов к космическому полету включает в себя физические тренировки. Кроме прочего, космонавты упражняются в лазании с целью укрепления мышц верхней части тела, развития чувства равновесия и ловкости. Вы будете выполнять упражнения в лазании по гимнастической стенке, чтобы улучшить чувство равновесия и координацию, а также укрепить мышцы. Космические исследователи далекого будущего, возможно, должны быть хорошими скалолазами, чтобы исследовать горные ландшафты планет нашей Солнечной системы, например, впечатляющие вулканы на поверхности Марса. Вы занесете наблюдения об улучшениях в ходе этой тренировки в лазании в журнал выполнения миссии.

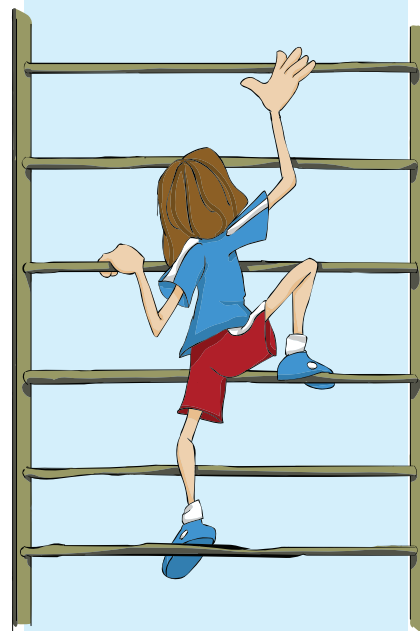
Быть ловким означает уметь двигаться эффективно, быстро реагировать и адаптировать свои движения, оптимальным образом используя силу и скорость, равновесие и координацию. К видам повседневной деятельности, требующим гибкости, относится ходьба вверх и вниз по лестнице, преодоление полосы препятствий, походы на открытом воздухе или игра в салки. Чтобы хорошо лазать, вам нужно быть сосредоточенными и уверенными в себе.

ВОПРОС МИССИИ:

Какая физическая активность развивает чувство равновесия, мышечную силу и способность достигать цели?

ЗАДАЧА МИССИИ: Упражнения в лазании

- Для выполнения этого упражнения вам необходимо находиться в спортивном зале, который оснащен ледующим.
 - ⇒ Ряд наклонных гимнастических стенок/стойка для лазания.
 - ⇒ Гимнастический мат.
- Лазание
 - ⇒ Поднимитесь по гимнастической стенке как можно выше, следуя рекомендациям ваших учителей.
 - ⇒ Коснитесь самой высокой перекладины.
 - ⇒ Спуститесь по гимнастической стенке/стойке для лазания.
 - ⇒ Поднимитесь по гимнастической стенке до такой высоты, с которой вы отважитесь спрыгнуть.
- Прыжки
 - ⇒ Сядьте на перекладину.
 - ⇒ Повисните на перекладине и продолжайте висеть.
 - ⇒ Спрыгните и спокойно встаньте.
- Занесите наблюдения, сделанные до и после этого физического упражнения, в журнал выполнения миссии. Следуйте этим указаниям, чтобы "тренироваться, как космонавт."



Лазание укрепляет верхнюю часть тела, что крайне важно для обеспечения стабильности вашего тела, хорошей осанки, чувства равновесия, для того, чтобы легко справляться с дополнительными нагрузками и заниматься большинством видов спорта. Ловкость поможет вам быстро и безопасно двигаться среди объектов. Достижение верхней точки подъема при лазании поможет повысить вашу уверенность в себе для достижения цели. Лазание развивает чувство полжения своего тела в пространстве и умственную дисциплину, что очень важно в повседневной жизни, а также при обучении или сосредоточении на объекте.

Это космический факт

Во время базовой подготовки, а иногда и во время подготовки к космическому полету, космонавты занимаются лазанием с целью укрепления мышц верхней части тела, развития чувства стабильности и равновесия тела, гибкости и ловкости. Космонавты Европейского Космического Агентства в основном тренируются на искусственных стенках, однако они могут "совершать восхождения" и вне помещения, на настоящей скале или в специальном "саду восхождений" со сложными станциями для скалолазания, поднимающимися на несколько метров от земли. Космонавт ЕКА Паоло Несполи увлекается скалолазанием, и он не единственный: космонавт НАСА Скотт Паразински сказал, что "одним из лучших способов подготовиться к выходу в открытый космос является скалолазание. Это требует большой силы и выносливости". Как и подготовка к космическому полету, скалолазание требует обучения, сосредоточения и хорошей физической формы. Планеты Солнечной системы отличаются впечатляющими горами. Гора Олимп является самой высокой горой на Марсе и в Солнечной системе. Она в 3 раза выше горы Эверест.

Ловкость

способность быстро и легко менять положение тела.

Координация:

правильное использование мышц и чувства равновесия для движения вашего тела желаемым образом.

Мышечная сила:

способность преодолевать силу/сопротивление путем сокращения мышц.

Уверенность в себе:

вера в себя, в то, что вы можете добиться своей цели, преодолеть препятствия и трудности.

Увеличение нагрузки

- Поднимитесь и спуститесь с гимнастической стенки 3 раза подряд.
- Выполните спуск с гимнастической стенки с ее обратной стороны. Насколько сложно это выполнить?
- Выполните подъем по гимнастической стенке с ее обратной стороны.

Помните о безопасности!

Ученые и специалисты в области тренировок, работающие с космонавтами, должны всегда проверять, что для проведения тренировок обеспечена безопасная окружающая среда, чтобы космонавт не мог получить травму.

- ☐ Рекомендуется всегда проводить разминку и расслабляющие упражнения.
- ☐ Избегайте препятствий, опасностей и неровных поверхностей.
- ☐ Надевайте подходящую одежду и обувь, не стесняющую движения.
- ☐ Прыгайте с комфортной для вас высоты и всегда под присмотром своего учителя.

Исследования во время выполнения миссии

- Найдите спортивный зал, оснащенный искусственной детской стенкой для скалолазания, чтобы испытать истинный опыт восхождения.
- Попробуйте взобраться по канату: многие спортивные залы оснащены подвесными канатами. Как высоко вы поднялись?
- Организуйте поход в горы.