

МИССИЯ X: ПОСОБИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МИССИИ

ВАША МИССИЯ: **Прыжок на Луну**

Вы выполните прыжки со скакалкой, как на месте, так и в движении, с целью увеличения прочности костей и повышения выносливости сердечной и других мышц. Вы также занесете наблюдения об улучшении вашей техники прыжков в ходе этого упражнения в журнал выполнения миссии.

Более прочные кости позволят вам бегать, прыгать, работать и играть с меньшей вероятностью получения травмы. Сильное сердце и выносливые мышцы позволят вам быть физически активными в течение более длительного периода времени. Вы увеличиваете прочность костей и повышаете выносливость сердца и мышц, когда постоянно скачете на одной ноге, прыгаете со скакалкой или играете в баскетбол.

ВОПРОС МИССИИ: Какая физическая активность увеличивает прочность костей и повышает выносливость сердечной и других мышц?

ЗАДАЧА МИССИИ: **Тренировка с выполнением прыжков**

- На месте:**
 - ⇒ Выполняйте прыжки на месте со скакалкой в течение 30 секунд.
 - ⇒ Отдохните 60 секунд.
 - ⇒ Повторите 3 раза.
 - ⇒ После того, как вы закончили прыжки на месте, перейдите к тренировке в движении.
- В движении:**
 - ⇒ Выполняйте прыжки со скакалкой во время движения по ровной поверхности в течение 30 секунд.
 - ⇒ Отдохните 60 секунд.
 - ⇒ Повторите 3 раза.
- Повторите тренировку с выполнением прыжков еще два раза.
- Занесите наблюдения, сделанные до и после этого физического упражнения в ваш журнал выполнения миссии.

Следуйте этим указаниям, чтобы «тренироваться, как космонавт».



Ваши кости становятся прочнее, если вы выполняете упражнения, направленные на поддержку вашего веса, такие как бег или прыжки. Регулярное выполнение прыжков постепенно сделает ваше сердце более выносливым и подготовит мышцы для длительной работы без ощущения усталости. После завершения тренировки вы можете обнаружить, что некоторые действия, при выполнении которых раньше ваши мышцы уставали, а сердце начинало биться быстрее, теперь выполняются значительно легче.

Это космический факт:

На Земле ваш вес оказывает постоянное давление на ваши кости. Вы поддерживаете прочность ваших костей за счет таких ежедневных постоянных действий, как стояние на месте, ходьба и бег! В космосе космонавты плавают в невесомости, это снимает необходимую нагрузку и ослабляет их кости. Поэтому очень важно, чтобы диетологи и специалисты НАСА в области физической подготовки и послеполетной реабилитации, планировали меню питания и физические упражнения, помогающие космонавтам поддерживать их кости прочными во время нахождения в космосе, насколько это возможно. Более прочные кости способствуют обеспечению безопасности космонавтов во время выполнения их задач – в космическом корабле, на Луне, на Марсе или по возвращении на Землю. Так как некоторые задания требуют постоянного поднятия и перемещения предметов, космонавты для успешного выполнения этих задач часто полагаются на прочность своих костей и выносливость своего сердца и мышц.

Выносливость:

способность выполнять физическое упражнение или выносить физическую нагрузку в течение длительного периода времени.

Увеличение нагрузки

- Прыгайте со скакалкой на месте в течение 60 секунд без остановки. Отдохните 30 секунд. Прыгайте со скакалкой в стороны в течение 60 секунд. Повторите 3 раза.
- Прыгайте со скакалкой со сменой ног в течение 30 секунд. Отдохните 30 секунд, а затем выполняйте прыжки со сменой ног в течение 60 секунд. Повторите 3 раза.
- Прыгайте со скакалкой на месте в течение 30 секунд. Прыгайте со скакалкой в стороны в течение 30 секунд. Прыгайте со скакалкой со сменой ног в течение 30 секунд. Отдохните 30 секунд. Повторите 3 раза.

Помните о безопасности!

- Как перчатки космонавтов имеют свои размеры, чтобы плотно сидеть на руках, так и ваше спортивное снаряжение должно подходить вам!
- Следует убедиться, что длина скакалки соответствует вашему росту.
 - Встаньте на середину скакалки и поднимите вверх оба ее конца. Если рукоятки слегка касаются подмышек – скакалка вам подходит!
- Следует всегда слегка сгибать ноги в коленях, чтобы приземление было безопасным. Во время прыжков со скакалкой следует поддерживать расстояние между вами и другими участниками, равное как минимум двойной длине руки. Следует избегать препятствий и неровных поверхностей. Смотрите, куда вы двигаетесь!
- Следует помнить о том, что важно выпивать много воды до, во время и после физической активности.



Исследования во время выполнения миссии:

- Подсчитайте, какое количество прыжков вы сможете выполнить за определенный период времени.
- Присоединитесь к легкоатлетической команде и научитесь выполнять прыжки в длину и тройные прыжки.
- Попробуйте танцевать - это также требует выполнения прыжков и приземлений.
- Организуйте и проведите марафон по прыжкам со скакалкой в вашей школе.
- Подпрыгивайте как можно выше и мягко приземляйтесь.

Проверка статуса: Вы обновили записи в журнале выполнения миссии?