



«Тренируйся как космонавт». Стратегии адаптированной физической активности

Миссия: контроль

Ваша миссия

Вы будете одновременно бросать и ловить предметы, сохраняя равновесие в сложных условиях, чтобы улучшить чувство равновесия и ориентацию в пространстве (понимание своего положения относительно окружающих объектов).

Ссылки на навыки и стандарты

НСАФК: 2.01.06.01 Разработка и внедрение программ, стимулирующих вестибулярный аппарат, визуальное и проприоцептивное восприятие (внутрителесное ощущение движения)

НСАФК: 2.03.06.01 Построение задач и упражнений с использованием летающих объектов для решения проблем синхронизации движений при некоторых физических недостатках.

Специфичные для этого занятия термины/навыки

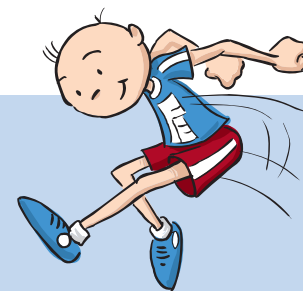
Чувство равновесия, координация движений, устойчивость, согласованная работа рук и глаз, концентрация внимания, быстрота реакции

Применимость в условиях космоса

У космонавтов во время космического полета и после него возникают проблемы с чувством равновесия и ориентацией в пространстве. Во время послеполетной реабилитации по возвращении на Землю космонавты заново учатся пользоваться глазами, внутренним ухом и мышцами для управления движениями своего тела.

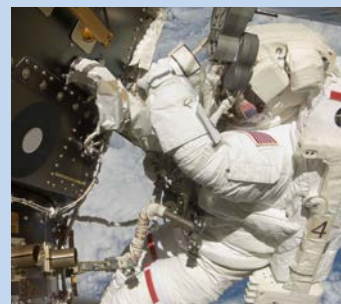
Разминка и выполнение упражнений

- ▲ «Умирующий жук» (лежа на полу, поднимите одну руку и противоположную ногу. Двигайте руками и ногами вперед и назад, как жук)
- ▲ «Легавая собака» (опуститесь на четвереньки, поднимите одну руку и противоположную ногу).
- ▲ Пройти на руках, опираясь телом на стену
- ▲ Вытянуть руки, закрыть глаза и коснуться носа
- ▲ Опираясь на стол или перекладину, попеременно поднимать ноги (марширование)
- ▲ Движения гимнастики тай-цзи
- ▲ Бросание и ловля отскочившего мяча
- ▲ Удержание равновесия на одной ноге в течение одной секунды, постепенное увеличение времени



Рекомендуемое адаптированное оборудование:

- ▲ Воздушные шары или пляжные мячи
- ▲ Мешок с песком, пух-мяч или набивной мяч
- ▲ Перчатки с липучками
- ▲ Мусорная корзина



Миссия: контроль

Давайте «Тренироваться, как космонавт!»

Адаптируйте этапы и процедуры в соответствии с уровнем подготовки участников

Инструкции по индивидуальному выполнению задания:

- ▲ Бросьте теннисный мяч в стену, и когда он отскочит от стены, попытайтесь поймать его, балансируя на одной ноге.
- ▲ Поднимите ступню сзади до уровня колена.
- ▲ Подсчитайте, сколько секунд вы можете стоять на одной ноге, бросая теннисный мяч в стену. Постарайтесь, чтобы ни мяч, ни ваша нога не коснулись пола. Попробуйте удерживать равновесие и не падать по крайней мере 30 секунд.
- ▲ Продолжайте выполнение упражнения до тех пор, пока вы не сможете непрерывно удерживать равновесие в течение 60 секунд.

Инструкции по командной игре:

- ▲ Разделитесь на группы из шести или более игроков, каждая группа должна образовать круг.
- ▲ В вашем круге: встаньте на расстоянии вытянутых рук друг от друга или дальше.
- ▲ Старайтесь удерживать равновесие, стоя на одной ноге и осторожно бросая гимнастический мяч игроку напротив.
- ▲ Потерявший равновесие игрок, обе ноги которого касаются пола, должен обойти круг из игроков, прыгая на одной ноге, прежде чем вернуться в игру.
- ▲ Занесите наблюдения, сделанные во время выполнения этого физического упражнения, в журнал миссии.

Попробуйте! Некоторые идеи по адаптации упражнений

Разделение на три миссии (продвижение от 1-й к 2-й, от 2-й к 3-й):

- 1-я миссия: Удержание равновесия на одной ноге
- 2-я миссия: Бросание и ловля
- 3-я миссия: Совмещение первой и второй миссий

- ▲ Использование мячей разного размера
- ▲ Перчатки с липучками
- ▲ Сохранение участником равновесия с упором на стул, стену или перекладину
- ▲ Бросание мяча в цель (на полу, на стене, с поверхностью из липучки, в мусорную корзину)
- ▲ Бросание и ловля пляжного мяча двумя руками
- ▲ Бросание мешка с песком или пух-мяча
- ▲ Индивидуальное подбрасывание предмета и ловля кистями рук
- ▲ Выполнение отдельных заданий 2-й миссии индивидуально или в группах: только бросание или только ловля мяча
- ▲ Сжатие и расслабление кисти с мячом
- ▲ Изучение или повторение способов правильного падения при потере равновесия

