

МИССИЯ X: ПОСОБИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МИССИИ



ВАША МИССИЯ: **Миссия: контроль!**

Вы будете бросать и ловить предметы, стоя на одной ноге, чтобы улучшить чувство равновесия и ориентацию в пространстве. Вы также занесете наблюдения об улучшениях в отношении равновесия и ориентации в пространстве в ходе этого физического упражнения в журнал выполнения Миссии.

Всем людям необходимо обладать хорошо развитым чувством равновесия и ориентацией в пространстве. Если этого не будет, мы все будем постоянно падать и испытывать проблемы, огибая углы. Восприятие окружающего нас пространства и способность перемещаться в нем очень важны, поскольку они позволяют нам не наталкиваться на предметы и не получать травм.

Чувство равновесия и ориентация в пространстве имеют огромное значение, особенно, когда вы занимаетесь такими видами спорта, как танцы, катание на роликовой доске, боулинг, ныряние и катание на лыжах. Они необходимы даже для прыжков на батуте или езды на велосипеде!

ВОПРОС МИССИИ: Какая физическая активность улучшает чувство равновесия и ориентацию в пространстве?



ЗАДАЧА МИССИИ: **Развитие чувства равновесия**

○ **Выполнение упражнения:**

- ⇒ Выберите твердую ровную стену, использование которой разрешено кем-либо из взрослых.
- ⇒ Бросьте теннисный мяч в стену, и когда он отскочит от стены, попытайтесь поймать его, балансируя на одной ноге. Держите ступню сзади на уровне 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.

○ **Игра:**

Разделитесь на группы, каждая группа должна образовать круг. В каждом круге должно быть минимум 6 игроков. 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.
- ⇒ Если игрок теряет равновесие, и обе его ноги касаются пола, то он или она должны пропрыгать на одной ноге вокруг круга из игроков, прежде чем вернуться в игру.

- Занесите наблюдения, сделанные до и после этого физического упражнения, в журнал выполнения миссии.

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

Ориентация в пространстве:
знание того, где вы находитесь в пространстве по отношению к вашему окружению.

Ловкость:
готовность и способность двигаться быстро и легко.

Координация:
согласованное использование мышц для движения вашего тела желаемым образом.

Это космический факт:

Во время первых нескольких дней космического полета и после возвращения на Землю космонавты испытывают нарушение ориентации в пространстве, а также могут частично потерять чувство равновесия после возвращения на Землю. Исследователи из лаборатории нейробиологии НАСА тщательно следят за членами команды, которые часто сообщают о трудностях при огибании углов, и которым кажется, что они вращаются, когда они поворачивают голову из стороны в сторону. Их мозг должен заново научиться использовать информацию, которую он получает от глаз, небольших органов равновесия, которые находятся во внутреннем ухе, и мускулов, помогающих контролировать движения тела. Обычно эти проблемы исчезают спустя несколько недель, а в ежедневный комплекс упражнений космонавтов добавляются упражнения на равновесие. До этого момента они должны быть очень осторожными, то есть они не могут выполнять некоторую двигательную деятельность, например, управлять самолетом или автомобилем.

Увеличение нагрузки

- Бросайте теннисный мяч в стену и ловите его, балансируя на одной ноге. Выполняйте это упражнение в течение 60 секунд. Без паузы смените ногу и балансируйте на другой ноге в течение 60 секунд. Отдохните 30 секунд и повторите это упражнение пять раз.
- Выполните указанное выше упражнение, балансируя на одной ноге на небольшом батуте.
- Поиграйте с партнером в игру, развивающую чувство равновесия, балансируя при этом на одной ноге на небольшом батуте. Если игрок теряет равновесие или роняет мяч, он должен пропрыгать на одной ноге вокруг обоих батутов.

Улучшение чувства равновесия и ориентации в пространстве сделает вас более скоординированными и ловкими. Это уменьшит вероятность получения травмы или нанесения травмы окружающим в результате падения.

Помните о безопасности!

- **Во время исследований космонавты должны опасаться скал и кратеров на своем пути, чтобы избежать потери устойчивости!**
- Поверхность под вашими ногами должна быть чистой и свободной от каких-либо препятствий.
- Следует стоять не ближе, чем на расстоянии вытянутой руки от стены, а также от других людей во время выполнения этого упражнения.
- Не следует бросать мяч слишком сильно, а также использовать слишком тяжелый мяч.
- Следует помнить о том, что важно выпивать много воды до, во время и после физической активности.

Исследования во время выполнения миссии:

- Балансируйте на одной ноге, стоя на мягкой поверхности. Примеры: полотенце, подушка или диванная подушка.
- Засеките время, стараясь сохранить равновесие, стоя на двух ногах с закрытыми глазами. Откройте глаза, если вы начинаете терять равновесие.
- Во время выполнения простых упражнений на сохранение равновесия можно увеличить уровень сложности, подняв одну ногу.



Проверка статуса: Вы обновили записи в журнале выполнения миссии?