



«Тренируйся как космонавт»: Стратегии адаптированной физической активности

Космическая прогулка

Ваша миссия

Вы выполните ходьбу «по-медвежьи» и «по-крабы» с целью увеличения силы мышц и улучшения координации верхней и нижней частей тела. Вы также занесете наблюдения об увеличении силы мышц и улучшении координации верхней и нижней частей тела в ходе выполнения этого упражнения в журнал миссии.

Ссылки на навыки и стандарты

НСАФК: 2.01.10.01 Понимание постепенного улучшения основных функций опорно-двигательного аппарата у людей с ограниченными возможностями

Специфичные для этого занятия термины/навыки

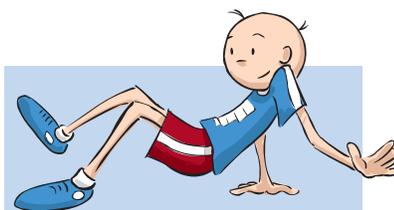
Основные части опорно-двигательного аппарата, подвижность, ловкость, гибкость

Применимость в условиях космоса

Космонавтам нужно развивать мышечную силу и координацию движений. В условиях пониженной гравитации космонавты не могут ходить, как на Земле. Вместо этого они перемещаются с места на место, подтягиваясь и отталкиваясь согласованными движениями рук, плеч и ног. Внутри космического корабля и при выходе в открытый космос (ВОК) космонавтам помогают передвигаться сильные мышцы и хорошая координация движений.

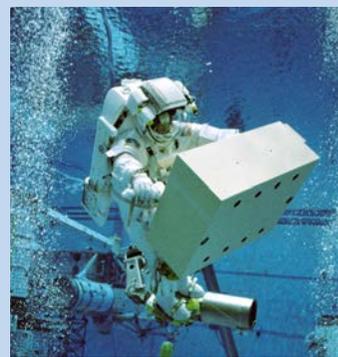
Разминка и выполнение упражнений

- ▲ Пройдите на руках, опираясь телом на стену
- ▲ «Походка космонавта» или «умирающий жук» (ходите, как по Луне, или, лежа на полу, поднимите одну руку и противоположную ногу)
- ▲ «Легавая собака» (опуститесь на четвереньки, поднимите одну руку и противоположную ногу)
- ▲ Поднимите над головой обе руки, затем каждую руку поочередно
- ▲ Марширование
- ▲ Любые виды одновременного и поочередного движения (запястий, рук, ног)



Рекомендуемое адаптированное оборудование:

- ▲ Гимнастический ролик
- ▲ Эластичные ленты
- ▲ Вращающееся кресло
- ▲ Самокат



Космическая прогулка

Давайте «Тренироваться, как космонавт!»

Отмерьте дистанцию около 12 м (40 футов).

«Ходьба по-медвежьей» :

- ▲ Упритесь в пол руками и ногами (лицом вниз) и передвигайтесь на четырех конечностях, как медведь.
- ▲ Попробуйте пройти отмеренное расстояние.
- ▲ Отдохните две минуты.
- ▲ Повторите два раза.

«Ходьба по-крабьи»:

- ▲ «Ходьба по-медвежьей» наоборот. Сядьте на пол, упритесь руками в пол за спиной, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Приподнимитесь над полом (лицом вверх).
- ▲ Попробуйте пройти отмеренное расстояние.
- ▲ Отдохните две минуты.
- ▲ Повторите два раза.

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

Попробуйте! Некоторые идеи по адаптации упражнений

- ▲ Продвижение вперед с помощью гимнастического ролика
- ▲ В инвалидной коляске сдвинуть упоры для ног, затем продвинуться вперед в коляске с помощью ног
- ▲ Дать участнику самому двигать инвалидную коляску/ходунки
- ▲ Дать партнеру помочь/толкать инвалидную коляску или, при использовании ходунков, оказать помощь в подборании и размещении предметов
- ▲ Использование скакалки/веревки для перемещения тела в пространстве (на самокате / коврик)
- ▲ Увеличение дистанции
- ▲ Уменьшение дистанции
- ▲ Использование удлинителей / ручных захватов лицами с ограниченной двигательной функцией (ОДФ) или ослабленными конечностями
- ▲ Для усиления мотивации участника закрепить вдоль дистанции любимые участником предметы (игрушки, бумажные ленты, наклейки, воздушные шары - при отсутствии аллергии на латекс) или предметы, издающие звук (колокольчики, мячи со встроенным свистком)
- ▲ Использование голосовых/звуковых подсказок, направляющих шнуров, указательных знаков, помощи партнера для направления участника во время космической прогулки; разметка участков цветной лентой или рельефным кантом; цвет подбирать по потребностям участников
- ▲ Обеспечение словесного или пиктографического объяснения порядка прохождения всего задания и его этапов

