



Тренируйся как космонавт:

Стратегии приспособляемой физической активности

Скорость света

ВАША МИССИЯ

Вы выполните упражнение на быстроту реакции, используя линейку, с целью тренировки зрительно-моторной реакции и улучшения внимания. Вы соберёте, зарегистрируете и проанализируете в Журнале заданий данные во время упражнения на базе имеющегося опыта и навыков

ССЫЛКИ НА НАВЫКИ И СТАНДАРТЫ

APENS: 2.03.04.01

- ▲ Уясните, как определенные физические нарушения могут влиять на время реакции
- ▲ Измените упражнения при необходимости, чтобы их выполнение занимало меньше или больше времени

Специфичные для данного вида активности термины/навыки

Зрительно-моторная координация, мелкая моторика, общение, работа в команде, время реакции

ЗНАЧИМОСТЬ КОСМОСА

Время реакции может быть сокращено в результате тренировок. Управление роботизированной рукой-манипулятором на Международной космической станции (МКС) или приземление космического челнока требует от членов команды быстроты реакции. Члены команды также должны быть подготовлены к опасностям окружающей среды, таким как облучение и солнечный ветер, которые могут оказывать негативное воздействие на быстроту реакции.

На Земле с целью улучшения согласованной работы рук и глаз, а также для оттачивания навыков концентрации, пилоты космических челноков использовали тренажеры. Опыт показывает, что пилоты космического челнока, обладающие лучшей зрительно-моторной координацией и более острым вниманием, имеют больше шансов успешной посадки челнока после 12- или 14-дневной миссии.

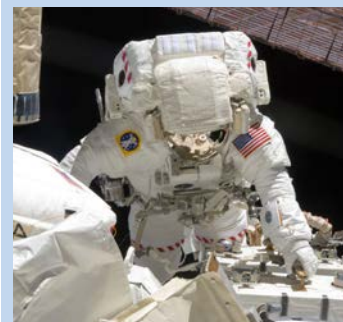
РАЗМИНКА И ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

- ▲ Стимулируйте реакцию партнера
- ▲ Сжимайте мячи, напрягайте и разжимайте руки
- ▲ Попробуйте поймать падающие предметы
- ▲ Круговые движения кистями рук
- ▲ Ловите мяч
- ▲ Игра в «салочки»
- ▲ Передавайте мяч по кругу
- ▲ Добежав до предмета, поднимите и принесите его
- ▲ Быстро дотрагивайтесь до рук товарищей по команде
- ▲ Сыграйте в игру «камень, ножницы, бумага»



Предлагаемое оборудование

- ▲ Длинная трубка
- ▲ Шест
- ▲ Световой сигнализатор



Скорость света

«ТРЕНИРУЙСЯ КАК КОСМОНАВТ!»

Инструкции по индивидуальной или командной игре: (Приспосабливайте порядок выполнения и процедуры к уровню подготовки участников)

Вы завершите задание сами или под руководством тренера.

Один из вас будет членом команды, второй – тренером. Вы сидите или стоите напротив друг друга. Перемещайтесь по направлению к двум игрокам, играя самостоятельно.

Член команды выполняет следующее:

- ▲ Вытянуть доминирующую руку вперед.
- ▲ Сжать пальцы в кулак, большим пальцем вверх.
- ▲ Распрямить большой и указательный пальцы вперед, сохраняя расстояние между пальцами в 2 см.
- ▲ При помощи указательного и большого пальцев поймать линейку сразу же после того, как она будет опущена тренером.

Тренер должен делать следующее:

- ▲ Удерживать линейку между вытянутым указательным и большим пальцем доминирующей руки члена команды.
- ▲ Расположить ноль линейки на уровне верхней точки большого пальца руки члена команды.
- ▲ Без предупреждения отпустить линейку так, чтобы она падала между вытянутым указательным и большим пальцем доминирующей руки члена команды. Когда член команды поймает линейку, определить расстояние между нижней частью линейки и верхней точкой большого пальца члена команды.

Занести в Журнал заданий полученное измерение в сантиметрах. Повторить и зарегистрировать суммарное значение для 10 попыток.

Поменяться ролями и повторить указанное выше упражнение, сделав 10 попыток.

ПОПРОБУЙ! Некоторые идеи по приспособляемой деятельности

- ▲ Полностью сожмите руку
- ▲ Выполняйте упражнение, сидя у стены или опираясь о стену
- ▲ Возьмите длинную палку или шест
- ▲ Выберите яркие предметы или предметы с широкими полосами для визуальной оценки скорости реакции
- ▲ Выполняйте упражнение с медленно движущимся предметом, например, пластиковым пакетом
- ▲ Следите за партнером, чтобы он ронял предмет (например, линейку) одновременно с тренером
- ▲ Выберите длинную трубку вместо шеста
- ▲ Звуковой или световой сигнализатор

