

МИССИЯ X: ПОСОБИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ МИССИИ



ВАША МИССИЯ: **Космическая полоса препятствий**

Вы преодолеете полосу препятствий как можно быстрее и точнее с целью развития ловкости, координации и скорости. После прохождения космической полосы препятствий и записи ваших показателей вы также занесете наблюдения о своей ловкости в ходе этого физического упражнения в журнал выполнения Миссии.



Ловкость сочетает в себе быстроту, силу, хорошее чувство равновесия и координацию. Обычными действиями, требующими ловкости, являются подъем и спуск по лестнице, туристический поход, игра в салки.

ВОПРОС МИССИИ: Какая физическая активность развивает ловкость, координацию и скорость?

ЗАДАЧА МИССИИ: **Развитие ловкости**

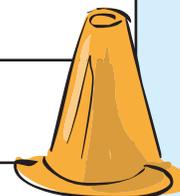


Выполните следующие действия для прохождения космической полосы препятствий. Рекомендуется всегда проводить разминку/растяжку и расслабляющие упражнения.

- Лягте на пол лицом вниз у линии старта.
 - По команде «старт» быстро поднимитесь на ноги и бегите к финишу, стараясь выполнить следующие условия.
 - ⇒ Пройти дистанцию как можно быстрее.
 - ⇒ Не касаться конусов и не сбивать их.
 - ⇒ Касание или сбивание конуса добавляет 2 штрафных секунды к общему времени прохождения дистанции.
 - Занесите итоговое время в журнал выполнения миссии.
 - Запишите в журнал выполнения миссии все наложенные штрафы.
 - Отдохните не менее одной минуты.
 - Вернитесь к старту, снова пройдите космическую полосу препятствий не менее трех раз по тем же правилам. Продолжайте тренировку, улучшая свои движения, точность и скорость.
-
- Занесите наблюдения, сделанные до и после этого физического упражнения, в журнал выполнения миссии.

Развитие ловкости облегчает быстрое и безопасное движение вокруг объектов. Улучшая точность и быстроту своих движений во время преодоления полосы препятствий, вы заметите, как вам становится легче изменять направление при ходьбе или беге, сохраняя равновесие, не падая и не налетая на других людей или на предметы.

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



Это космический факт:

Космонавты развивают силу и ловкость, выполняя тренировочные упражнения, разработанные специалистами НАСА по физической подготовке и послеполетной реабилитации космонавтов (СФРК). Эти специалисты проводят ежегодные проверки физической подготовки и разрабатывают для космонавтов индивидуальные программы предполетных подготовительных и послеполетных реабилитационных тренировок. Ловкость, которую мы постоянно проявляем на Земле, отличается от требуемой в космосе. Длительное пребывание в космосе может понизить ловкость космонавта. Это заметно после возвращения космонавта на Землю. В условиях микрогравитации мышцы космонавта используются не так, как на Земле, и со временем ослабевают. После возвращения из длительного космического полета космонавты работают совместно с СФРК над восстановлением ловкости до предполетного уровня.

Увеличение нагрузки

- Не нарушая порядок расстановки, увеличьте расстояние между конусами так, чтобы космическая полоса препятствий стала длиннее. Можно добавлять конусы для увеличения степени ловкости. Можно также уменьшить площадь полосы препятствий, убрав несколько конусов. Труднее ли преодолеть такую полосу препятствий?
- Непосредственно перед прохождением космической полосы препятствий выполняйте прыжки на месте в течение 30 секунд. Сравните свое время с временем трех первых попыток. Время увеличилось или уменьшилось? Объясните.
- Измените условия прохождения полосы препятствий (например, перейдите из зала на улицу).
- Уменьшайте время отдыха между попытками.

Ловкость:

способность двигаться быстро и легко.

Координация:

согласованное использование мышц для движения вашего тела желаемым образом.

Помните о безопасности!

Ученые и специалисты в области тренировок, работающие с космонавтами, должны всегда проверять, что для проведения тренировок обеспечена безопасная окружающая среда, чтобы космонавт не мог получить травму.

- ⇒ Рекомендуется всегда проводить разминку и расслабляющие упражнения.
- ⇒ Избегайте препятствий, опасностей и неровных поверхностей.
- ⇒ Надевайте подходящую одежду и обувь, не стесняющую движения.
- ⇒ Помните о том, что важно выпивать много воды до, во время и после физической активности.

Исследования во время выполнения миссии:

- Встаньте на одну ногу. Двигайте руками и другой ногой, стараясь сохранить равновесие.
- Занимайтесь полевыми играми, например, футболом, или играми с ракеткой, например, теннисом.
- Участвуйте в эстафетах вместе с другими учащимися.
 - ⇒ Встаньте рядом с партнером.
 - ⇒ Свяжите лентой свою ногу с ногой партнера, стоящей у вашей ноги, в области колена.
 Пройдите дистанцию до линии финиша, соревнуясь с другими парами.
- Участвуйте в забегах в мешках.
 - ⇒ Встаньте внутрь дерюжного мешка и натяните его до пояса.
 - ⇒ Удерживая мешок руками, прыгайте к линии финиша, соревнуясь с другими участниками.



Проверка статуса: Вы обновили записи в журнале выполнения миссии?