

Пояснительная записка к уличному тренажеру для лиц с протезами ног «Танцевальная площадка»

I. Описание проблемы

В зависимости от характера ампутации нижних конечностей, человеку для освоения и совершенствования навыка ходьбы на протезе требуется от 3-6-и месяцев до 1 года и более. Особые сложности возникают при обучении шагам в разных направлениях (не только вперед, но и назад, в стороны, в диагональ вперед и назад), а также контролю ширине шага и ритмичности ходьбы.

II. Суть предлагаемого решения

Занимающемуся предлагается выполнить комбинацию шагов (серию упражнений), ступая по пронумерованным квадратам согласно инструкции.

Примеры комбинации шагов:

- Исходное положение (далее – и.п.) – квадрат 9. Шаг вперед на квадрат 2, возврат в и.п.
- И.п. – то же. Шаг назад на квадрат 6, возврат в и.п.
- И.п. – то же. Шаг вперед в диагональ на квадрат 3, возврат в и.п. То же – на квадрат 1.
- И.п. – то же. Шаг назад в диагональ на квадрат 5, возврат в и.п. То же – на квадрат 7.
- И.п. – квадрат 7. Приставным шагом в сторону на квадрат 6, так же – на квадрат 5. И обратно с 5 на 6, 7 квадрат.
- И.п. – квадрат 9. Шаг вперед в диагональ в квадрат 1, затем – шаг назад в квадрат 8, затем – шаг назад в диагональ в квадрат 6, далее – шаг вперед в и.п.
- И.п. – квадрат 9. Шаг назад в диагональ в квадрат 5, затем – разворот и приставным шагом в квадрат 4, затем – шаг вперед в диагональ в квадрат 2, затем – шаг назад в и.п.

При выполнении задания оценивается:

- точность шага: в нужный квадрат, не наступая на разграничительные линии;
- сохранение динамического и статического равновесия;
- темп и ритм движения.

III. Целевое назначение изделия

Регулярное использование данного тренажера обеспечивает формирование и совершенствование навыка ходьбы, что необходимо в повседневной жизни человека.

Тренажер прост в использовании. Занимающемуся предлагаются различные комбинации шагов – от простых до сложно-координационных, что позволяет постепенно наращивать нагрузку от занятия к занятию. Также нагрузка регулируется уровнем темпа и ритма шагов.

Тренажер можно использовать в домашних условиях, а также в рамках соревновательной программы. Кроме этого, проект данного тренажера возможно легко реализовать на специальных уличных площадках, достаточно иметь при себе мел.

IV. Описание изделия

Тренажер состоит из платформы 150 х 150 см, с разметкой – 9 (3 х 3) пронумерованных квадратов (47 х 47 см). Разметка наносится клейкой лентой контрастного цвета, номера квадратов рисуются маркером.

V. Материалы и технология изготовления

Материалы для тренажера можно приобрести в большинстве строительных магазинов, в частности – в сети Леруа Мерлен.

№	Объект	Фото	Технические требования	Бренд / ссылка на товар
1.	Фанера нешлифованная		1500x1500x10 мм. Береза, сорт 2,25м ² , 4/4	https://leroymerlin.ru/product/fanera-big-house-fk-1500x1500x10mm-bereza-4/4

				bezhevaya-225m-sort-4-4-90512078/
2.	Клейкая лента		Черный. 2,5x300 см	https://leroymerlin.ru/product/lenta-gidroizolyacionnaya-smartfix-silikonovaya-25x300-sm-82893978/#characteristics
3.	Маркер		Черный	https://leroymerlin.ru/product/marker-zapravlyaemyy-edding-82230384/

VI. Оценка стоимости производства

Производство не требуется. Оценка стоимость необходимых материалов производилась по ассортименту магазина Леруа Мерлен.

Общая стоимость приобретаемых материалов для тренажера – 4 334 (четыре тысячи триста тридцать четыре рубля).

№	Объект	Средняя стоимость (руб.)
1.	Фанер	3566
2.	Клейкая лента	598
3.	Маркер	170
	Итого:	4334

Эскиз проекта «Танцевальная площадка»



