

исследовательская работа:

Раз шаг, два шаг!



Выполнила
ученица 5 «В» класса
Веретенникова Александра
Руководитель
учитель физической культуры
Ляпунова Наталья Евгеньевна

Единственный человек, от которого зависит результат, - это ты сам!

Иван Черезов –
российский биатлонист,
трехкратный чемпион
мира,
серебряный и бронзовый
призер олимпиад



Актуальность и новизна:

Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости.

Техника лыжных ходов непрерывно совершенствуется.

Цель работы:

**Определить каким
ходом передвигаться
быстрее, классическим
или коньковым, и чья
скорость выше,
мальчиков или девочек.**



Задачи для достижения целей:

- узнать технику классического и конькового хода;
- выявить различия в инвентаре для разных видов ходов;
- провести наблюдение за передвижением и скоростью испытуемых;
- провести анкетирование и сделать выводы о скоростном передвижении классическим и коньковым ходом мальчиков и девочек.

Гипотеза исследования:

- **Коньковый ход быстрее классического и скорость мальчиков выше, чем девочек.**



Объект исследования:

**Классический и
коньковый ходы.**

Предмет:

**Процесс
выполнения ходов.**

Методы исследования:

- изучение и анализ литературы, материалов сети Интернет;
- интервью;
- сравнение, анализ, синтез;
- классификация, обобщение;
- анкетирование;
- проведение эксперимента;
- ранжирование.


Этапы исследования:



1-й этап. Подготовительный. Изучение проблемы, анкетирование, подготовка эксперимента.

2-й этап. Основной. Сбор информации о ходах, экспериментальная работа.

3-й этап. Заключительный. Подведение итогов, оформление исследования. Представление работы на конференцию.

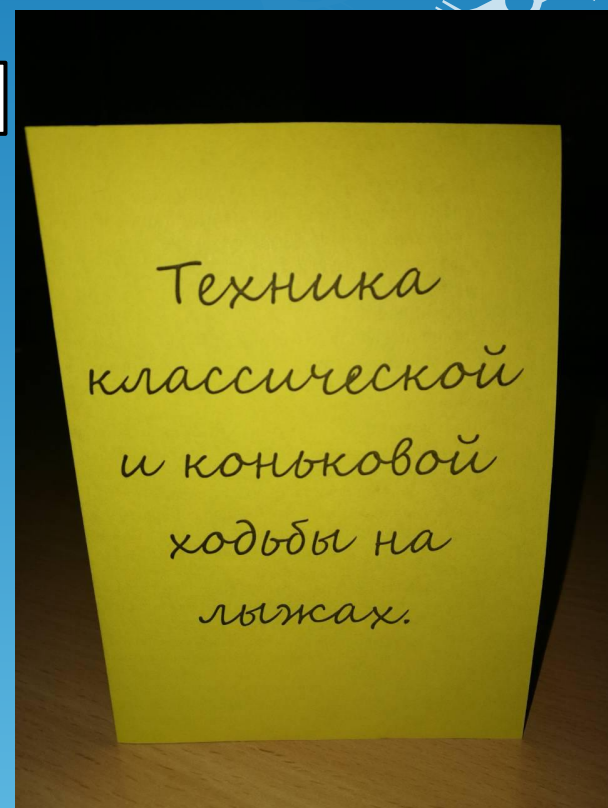


Практическая значимость:



◀ составление
презентации

выпуск
буклета ▶



Результаты исследования
могут быть использованы
на уроках физкультуры и
на внеклассных
мероприятиях.

Инвентарь:



Лыжи, лыжные палки,
лыжные ботинки, секундомер
и испытуемые.

По словарю Ожегова

ЛЫЖИ -

это плоские

деревянные полозья

для хождения по

снегу.



Как появились лыжи



Наскальные рисунки свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались северными народами. Само слово пришло из исландского, обозначающего «снежные ботинки» или «кусочек дерева».



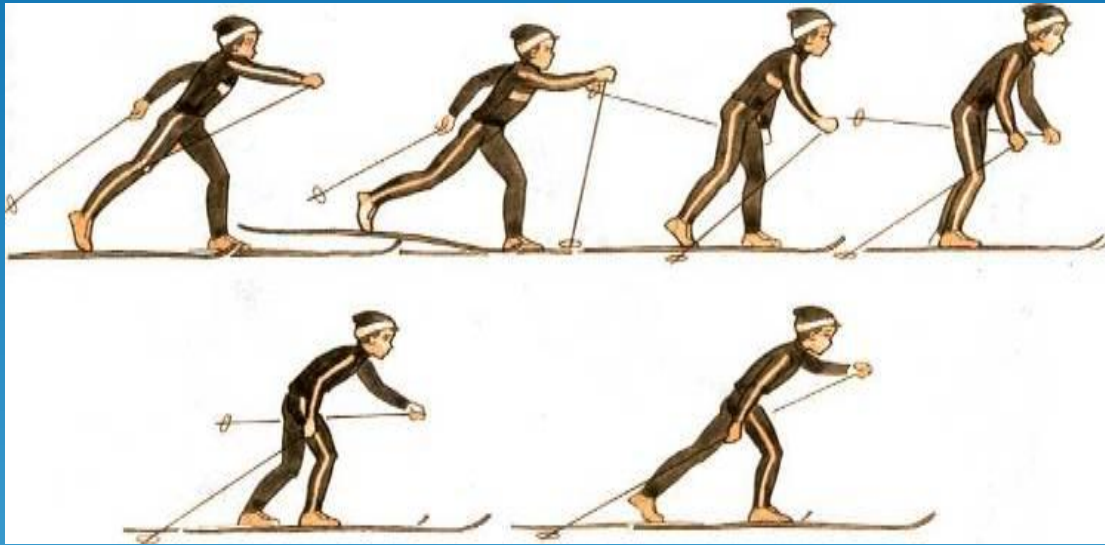
Лыжный спорт



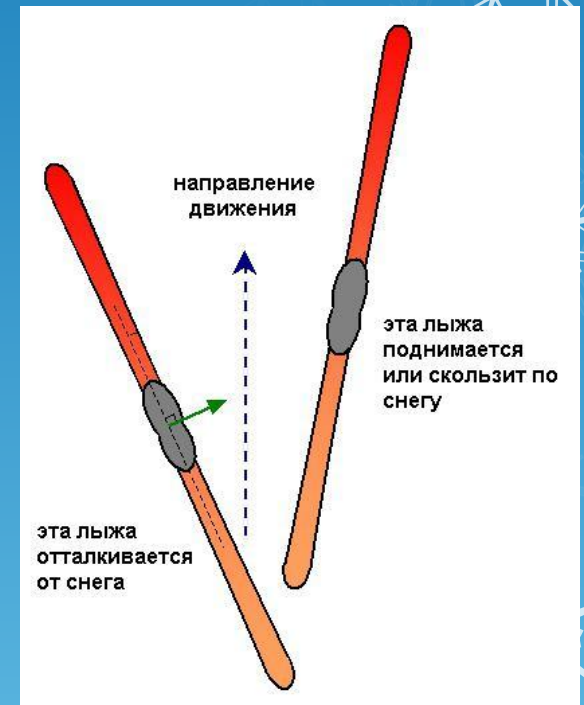
1842г. – первые лыжные гонки классическим стилем;
1877г. – образование первого лыжного норвежского спортивного общества;
1910г. – международный лыжный конгресс;
1924г. – первые зимние Олимпийские игры.



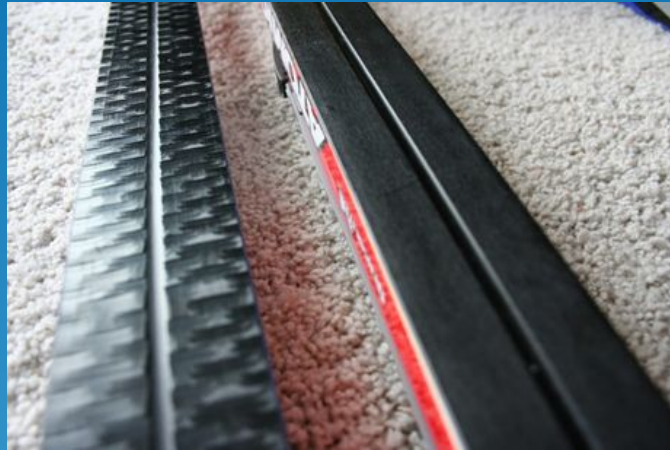
Лыжные ходы



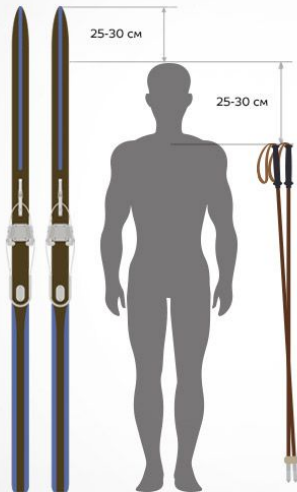
Лыжные ходы - способы передвижения на лыжах. Они бывают попеременные, одновременные и комбинированные. По отталкиванию ногой от опоры лыжные ходы подразделяются на классические и коньковые.



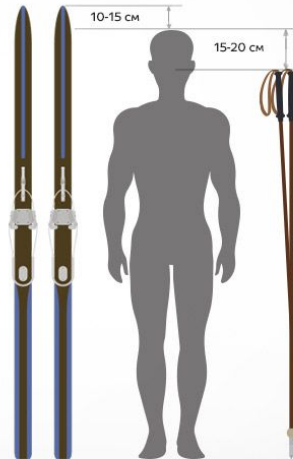
Выбор инвентаря



Подбор лыж и палок по росту



Классический ход



Коньковый ход



Интервью с учителем физкультуры



Беседовала со мной Ляпунова
Наталья Евгеньевна.

*С какого класса начинают изучать
коньковый и классический ход?*

Н.Е.: Коньковый ход начинают
изучать с восьмого класса, а
классический изучаем с первого
класса.

*Зависит ли скорость лыжника от
шага?*

Н.Е.: Если ученик выполняет шаг правильно, то да - зависит.

*Существует ли возрастное ограничение для катания классическим
и коньковым шагом?*

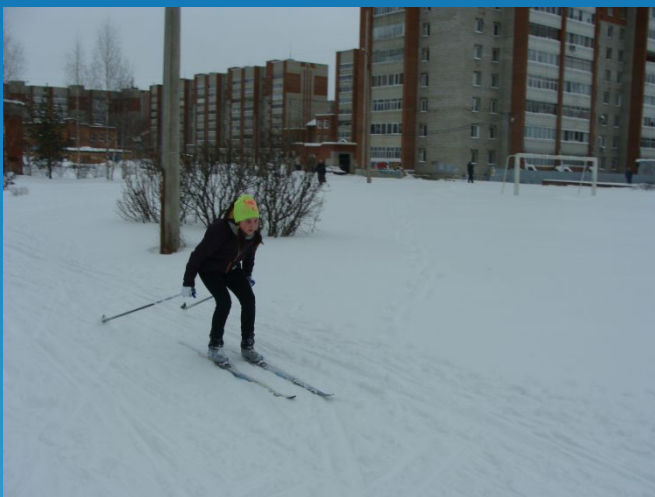
Н.Е.: Нет. Хоть до 100 лет можно кататься, если есть силы и
возможности.

Проведение эксперимента

Приступим к эксперименту и проверим зависит ли скорость лыжника от пола и какой ход быстрее, классический или коньковый. Для проведения эксперимента я пригласила своих одноклассников.



Ребята по очереди прокатились по лыжне длиной 100 м классическим ходом.



Ирина – 22.00 с.



Никита – 24.89 с.



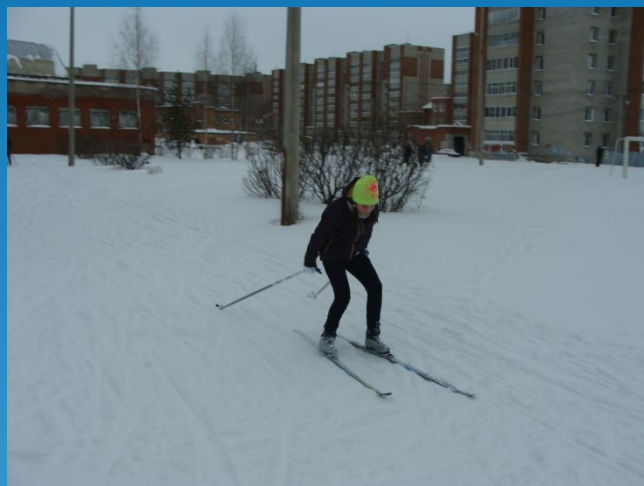
Алина – 20.90 с.



Денис – 20.66 с.



**Затем это же расстояние ребята прокатились
коньковым ходом.**



Ирина – 20.52 с.



Никита – 23.08 с.



Алина – 20.74 с.



Денис – 17.57 с.

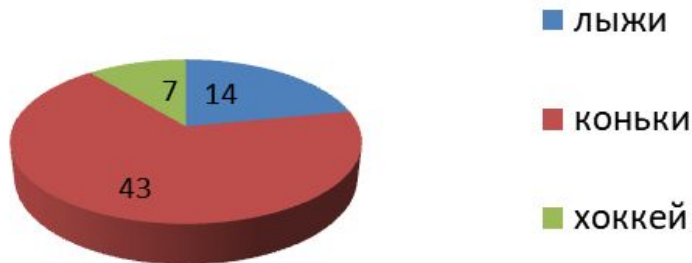
Эксперимент показал, что скорость лыжника не зависит от его пола, а зависит от физической подготовки. А так же, я убедилась в том, что коньковый ход быстрее классического, при условии, что замеры делаются на одном лыжнике.



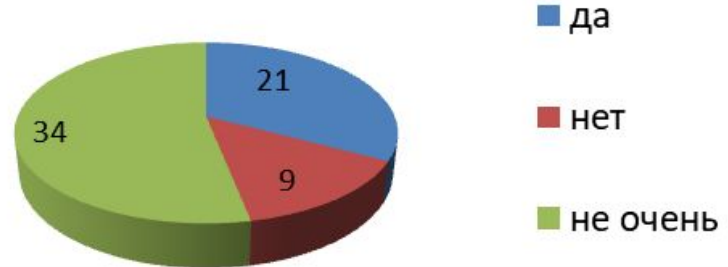
Анкетирование



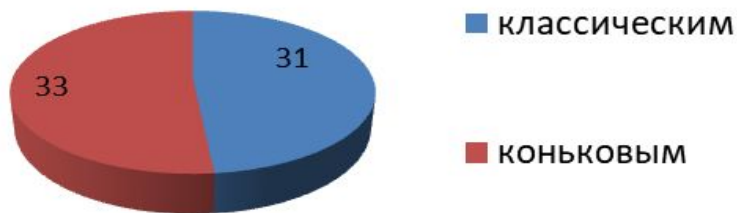
Каким зимним видом спорта Вы предпочитаете заниматься?



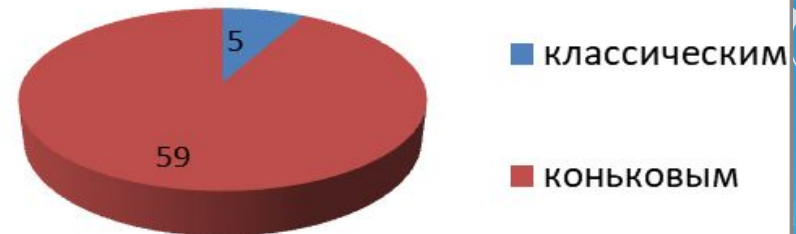
Любите ли Вы кататься на лыжах?



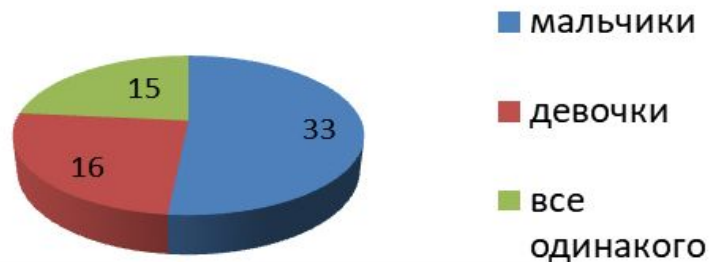
Каким шагом Вы предпочитаете кататься на лыжах?



Как Вы думаете, каким шагом передвигаться быстрее?



Кто по-Вашему передвигается на лыжах быстрее?



Выводы анкетирования:

- большинство учащихся лыжам предпочитают коньки, но на лыжах предпочитают передвигаться коньковым ходом
- большинство ребят считает, что коньковый ход быстрее классического
- мало кто из ребят знает, что скорость лыжника не зависит от его пола

Выводы исследовательской работы:

- узнала, что такое лыжи по Ожегову и где появилось это слово
- познакомилась с историей появления лыж и лыжного спорта
- узнала о различие между лыжными ходами и что выбор беговых лыж, ботинок и палок напрямую зависит от того, каким ходом вы собираетесь кататься: классическим или коньковым

□ провела анкетирование учеников пятых классов и эксперимент по определению скорости лыжников передвигающихся классическим и коньковым ходами

□ экспериментальным путем я пришла к мнению, что моя гипотеза подтвердилась частично: скорость конькового хода выше скорости классического, но она не зависит от пола лыжника



Результаты исследования можно использовать на уроках физкультуры, на внеклассных мероприятиях и на занятиях по внеурочной деятельности. Уверена, что приобретенные знания, умения и навыки обязательно пригодятся мне в дальнейшей жизни.

И напоследок хочется вспомнить слова В.В. Путина: «Детский и молодежный спорт – фундамент здоровья страны».

**Спасибо за
внимание!**

