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.

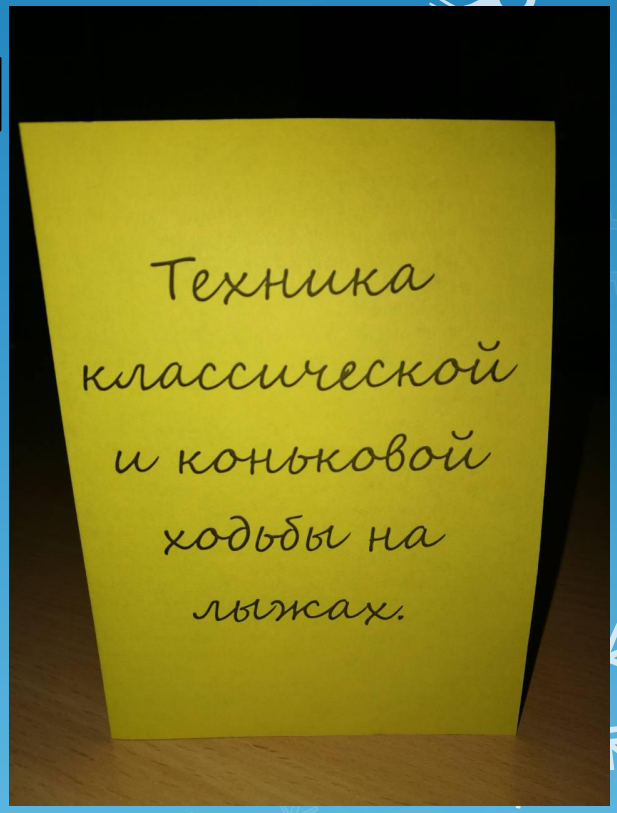
2-й этап. Основной. Сбор информации о ходах, экспериментальная работа.

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.

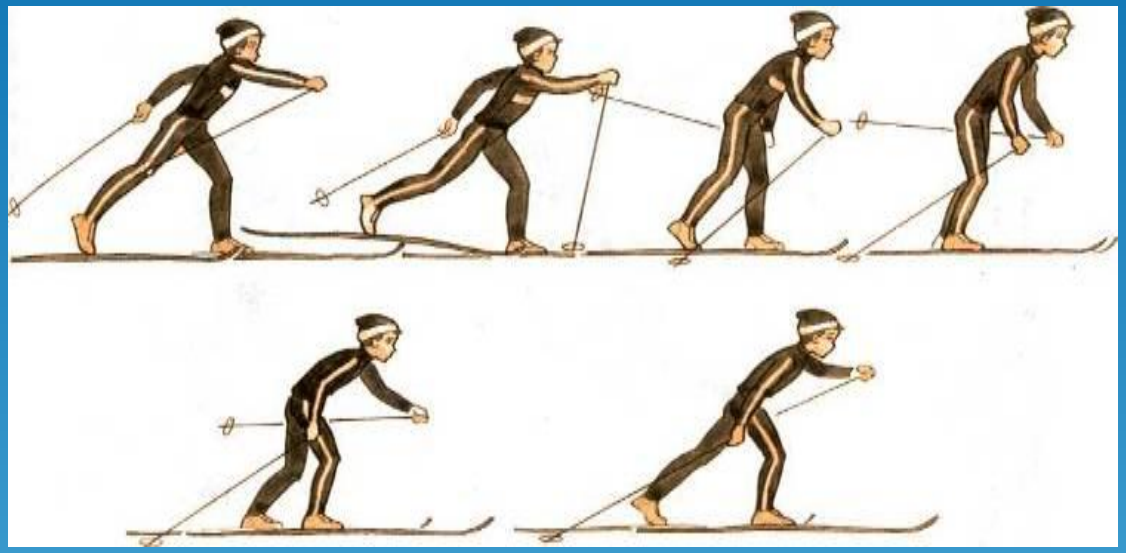
Как появились лыжи

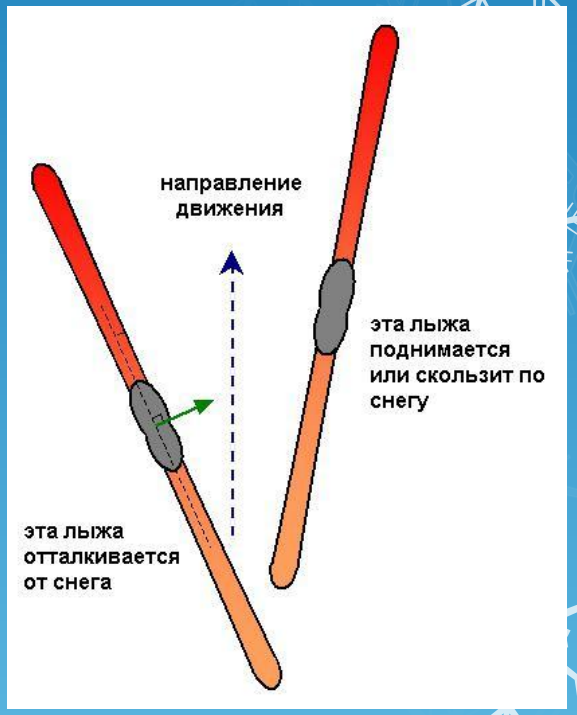
Наскальные рисунки свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались северными народами. Само слово пришло из исландского, обозначающего «снежные ботинки» или «кусок дерева».

Лыжный спорт

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

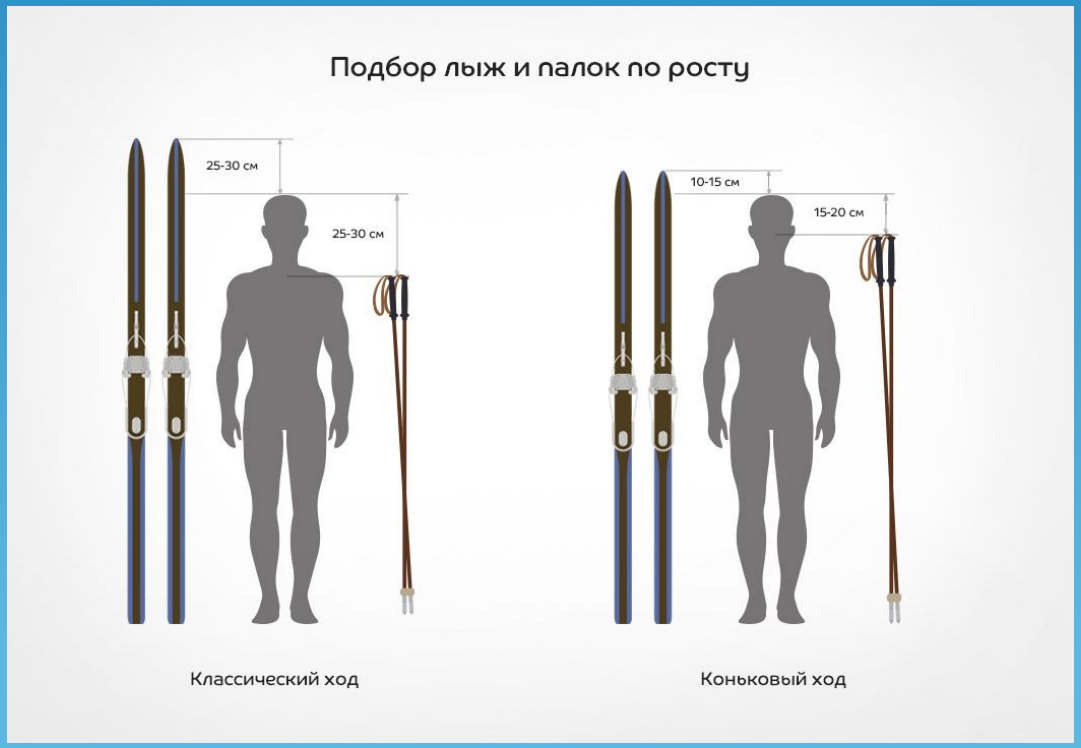
Лыжные ходы





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



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.

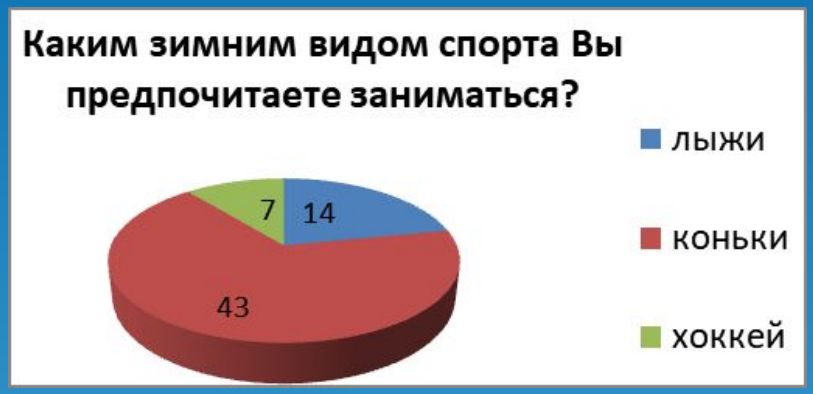
Никита – 23.08 с.

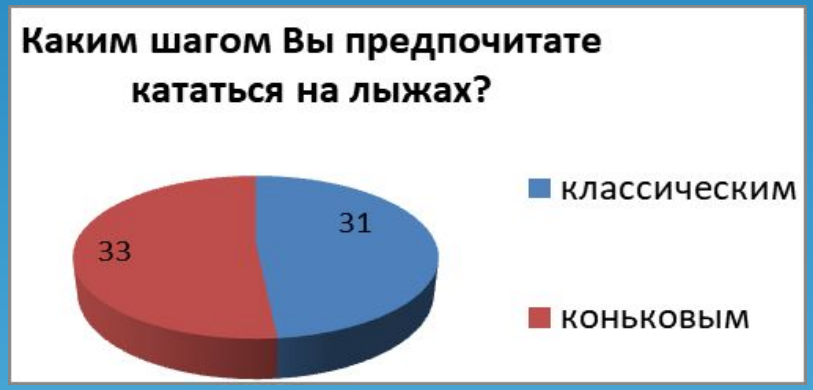
Алина – 20.74 с.

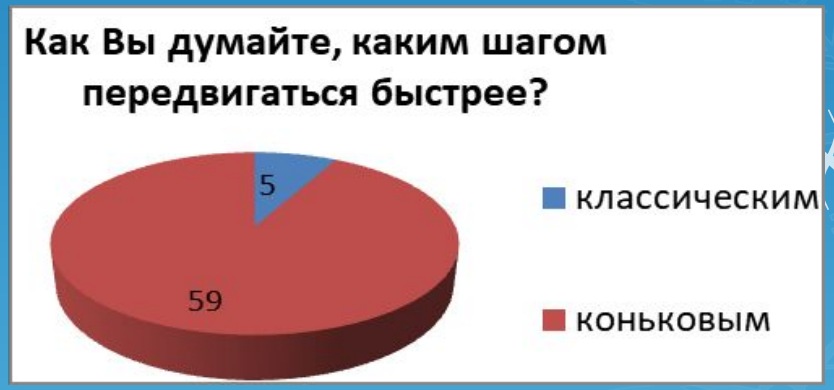
Денис – 17.57 с.

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







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!