

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 98
с углубленным изучением английского языка
Калининского района Санкт-Петербурга

Хочу все знать
(начальная школа)

Информационно-реферативная работа

Особенности выбора лыжного инвентаря для урока физической культуры в
начальной школе

Работа ученика 3 д

Попова Кирилла

Руководитель

Кизиляева Екатерина Юрьевна

Санкт-Петербург

2017 г

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. История развития и современное состояние лыж.....	4
1.1. История создания лыж.....	4
1.2. Современное состояние лыж.....	5
1.3. Особенности выбора лыж для школьника.....	8
Глава 2. Организация исследования.....	10
Глава 3. Результаты исследования.....	11
Выводы.....	12
Литература.....	13
Приложение . Практические рекомендации для школьников «Выбор лыжного инвентаря для урока физической культуры в начальной школе».....	14

Введение

В ГБОУ СОШ 98 в зимний период уроки физической культуры проводятся на лыжах. Как нам рассказывали – лыжи - одно из самых древних изобретений первобытного человека. А в настоящее время выполнение теста «Бег на лыжах» входит во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Поэтому мне стало интересно изучить историю развития лыж и их современные особенности. На наш взгляд тема для нашей школы **актуальна**, в связи с необходимостью выбора лыжного инвентаря для уроков физической культуры начиная со второго класса.

Цель: определить наиболее подходящий для младшего школьника лыжный инвентарь посредством его изучения. Руководствуясь результатами исследования дать рекомендации школьникам в выборе лыж для урока физической культуры.

Задачи:

1. Рассмотреть историю создания лыж.
2. Исследовать современное состояние лыж и особенности их выбора.
3. Определить, какие лыжи лучше всего подходят для урока физической культуры в начальной школе. Сформулировать рекомендации для младших школьников по выбору лыжного инвентаря.

Методы исследования:

1. Анализ литературы
2. Анкетирование специалистов по вопросу определения наиболее удобных лыж для уроков физической культуры у младших школьников.
3. Метод математической статистики. Мы проводили статистическую обработку результатов исследования при помощи пакета программ «Excel 2013».

Гипотеза исследования: предполагается, что изучив особенности выбора лыж для урока физической культуры в начальных классах можно разработать практические рекомендации, руководствуясь которыми школьники совместно с родителями смогут подобрать себе наиболее подходящий лыжный инвентарь. В результате чего у них не будет возникать затруднений на уроках лыжной подготовки и каждый школьник сможет получить максимальную пользу от урока.

Объект исследования – лыжный спорт.

Предмет исследования – выбор лыж для урока физической культуры в начальной школе

Глава 1. История развития и современное состояние лыж.

1.1. История создания лыж.

Лыжи — одно из самых древних изобретений первобытного человека.

В «Толковом словаре спортивных терминов» можно прочитать: «Лыжи – плоские, деревянные, пластиковые и т. п. полозья для передвижения по снегу. По своему назначению лыжи делятся на ступающие и скользящие».

Появление лыж было связано с потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом.

Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в. в. н. э. Они описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VIIв. Историк Верефрид дал подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем.

В 1733г. было издано первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.

Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863г. г. В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки.

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира.

Лыжная специализация в разных странах была различной.

В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции — гонки на пересеченной местности.

В Финляндии и России — гонки по равнинной местности.

В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы.

В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление.

1. 2. Современное состояние лыж.

Лыжи бывают деревянные и пластиковые.

Сейчас в основном продаются лыжи с пластиковой скользящей поверхностью (хотя дерево продолжает использоваться в конструкции лыжи).

При выборе лыж многое зависит от того, на каком уровне катается человек, и каким стилем собираетесь в основном бегать, классикой или коньком.

Разные стили требуют различного инвентаря.

Коньковые требуют гладкой скользящей поверхности по всей длине, и целиком смазываются смазками скольжения (парафинами).

А у классических смазывать колодку парафином противопоказано.

Для коньковых лыж нужны широких подготовленные трассы. Они проложены чаще всего по сложному рельефу с большими подъемами и спусками - по холмам и оврагам. Рассчитаны на подготовленных спортсменов.

А лыжню для классического лыжного хода прокладывают в любом лесу или парке. Ближайшие к нашей школе места для передвижения на лыжах:

- лыжня по периметру школьного стадиона,
- Муринский парк,
- парк Сосновка,
- Пискаревский парк.

Известные производители лыж.

Любые современные лыжи появляются на свет в результате длительных разработок, испытаний и доработок. Нынешние модели, выпускаемые даже в самых экономичных вариантах, существенно превосходят по своим характеристикам своих предшественников. Вот описания некоторых известных производителей. Изделия которых востребованы как у обычных любителей лыж, так и у победителей зимних Олимпиад и мировых чемпионатов.

Россигнол (Rossignol) Эта компания уже более 100 лет выпускает горнолыжную продукцию. Каждый год компания запускает в разработку десятки новых моделей. Сегодня Россигнол принадлежат 25% всех продаж в сегменте горнолыжного оборудования.

Фишер (Fischer). Компания основана в 1924 году в Австрии, однако мировое признание к этому бренду пришло лишь в 1964 году: после того, как на Олимпиаде Эган Циммерман завоевал золото на лыжах этого бренда. Сегодня лыжи от Фишер приобретают многие признанные спортсмены и любители.

Салмон (Salomon). Изначально эта французская компания, основанная в 1947 году, производила сердечники для лыж. В 1948 году фирма выпустила революционную систему креплений, это стало толчком к развитию ассортимента производимых товаров, среди которых появились и лыжи

Атомик (Atomic). Компания основана в 1955 году. Производственные ресурсы ориентированы на разработку и выпуск лыж и горнолыжной продукции. При выпуске одной пары горных лыж производитель использует более 300 различных материалов: дерево, пластик, карбон, металл, магний, титан и пр.

Элан (Elan). Под этим брендом из Словении выпускаются лыжи для спортсменов со средним уровнем мастерства. На первое место при

разработке спортивного оборудования в компании ставят его функциональность, а дизайн — на второе.

Хед (Head) Эти австрийские лыжи из года в год называются лучшими среди наиболее технологичных. При изготовлении производитель использует стекловолокно, отлично смягчающее удары во время катания. Эта компания впервые в мире внедрила систему электронного управления лыжами. Благодаря этой системе лыжи могут очень быстро адаптироваться к смене режима езды, скорости или структуре снега.

Нордвей (Nordway). Беговые лыжи этой фирмы обладают доступной ценой. Беговые лыжи Nordway Classic XC представлены на рисунке 1.

★★★★☆ **Беговые лыжи детские Nordway Active**



★★★★☆ **Беговые лыжи Nordway XC Classic**



★★★★☆ **Беговые лыжи Nordway Classic XC**



Рис. 1. Беговые лыжи Nordway Classic XC.

При этом в них есть все необходимое, чтобы занятие на лыжах или прогулка принесла удовольствие и пользу для здоровья. Так, беговые лыжи Nordway Classic XC сделаны с цельным деревянным сердечником Wood Core.

Экструдированная скользящая поверхность с финишной обработкой Base Tuning обеспечивает великолепное скольжение при любом состоянии снега. Насечка Step Grip гарантирует хорошее сцепление в толчке и при подъеме. Лыжи этой фирмы являются наиболее распространенными среди новичков и школьников.

1. 3. Особенности выбора лыж для школьника.

Для обучения ходьбе на лыжах необходимо правильно подобрать лыжи, палки, обувь и одежду.

Длина лыж определяется в соответствии с ростом и весом (массой) занимающихся. Самый простой способ подбора лыж по росту (как деревянных, так и пластиковых) заключается в следующем: лыжи сложить вместе, поставить вертикально и поднять вверх руку. Если концы носовой части лыж находятся на уровне запястья, то длина лыж соответствует росту лыжника.

Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. При выборе лыж следует учитывать, что пластиковые лыжи прочнее и легче деревянных, они более упруги и износоустойчивы, лучше скользят; желобок на скользящей поверхности имеет полукруглую форму. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

На палках необходимы ремешки (темляки) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах.



Правильно



1. Рука продевается снизу...



2. И охватывает рукоятку вместе с верхней частью темляка.



3. Вес руки полностью лежит на темляке, пальцы лишь помогают фиксировать палку.

Рис. 2. Способ держания лыжной палки.

Способ держания палок представлен на рисунке. Кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Необходимо правильно подобрать обувь и одежду. Для занятий нужно использовать лыжные ботинки (предпочтительно с удлиненным, защищающим от снега голенищем, свободные по размеру). Ботинки с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка - обычный и шерстяной.

Одежда для занятий может быть разной, но отвечающей следующим требованиям: должна защищать от холода и ветра, быть теплой, легкой удобной и не стеснять движений во время ходьбы на лыжах и не способствующей перегреванию.

Для удобства хранения и переноски, лыжи должны быть обязательно скреплены. Для удобства их соединения желательно использовать специальные стяжки или чехол для лыж, представление на рисунке 3 и 4.



Рис. 3. Стяжки для лыж.



Рис. 4. Чехол для лыж.

После занятий лыжи чистят от снега и насухо вытирают тряпкой.

Глава 2. Организация исследования.

Исследование проведено нами в несколько этапов.

1. Определение темы, задач, методов исследования, сбор и анализ литературных данных.
2. Анкетирование специалистов по вопросу определения наиболее удобных лыж для уроков физической культуры у младших школьников. Всего опрошено 5 учителей физической культуры и 7 членов профессорско – преподавательского состава Университета им. П.Ф.Лесгафта (ППС НГУ им. П.Ф.Лесгафта).
3. Проведена статистическая обработка полученных материалов с помощью «Excel 2013», сформулированы выводы. Работа оформлена окончательно.

Глава 3. Результаты исследования.

Посредством анализа литературы изучено:

- История развития и современное состояние лыж.
- История создания лыж.
- Современное состояние лыж.
- Особенности выбора лыж для школьника.

Анкетирование специалистов по вопросу определения наиболее удобных лыж для уроков физической культуры у младших школьников дало результаты, представленные в таблице.

Таблица

Результаты анкетирования

Вопрос	Ответ
Наиболее удобные лыжи для уроков физической культуры в младшей школе	Беговые (при наличии лыжни) – 12 ответов Коньковые (при наличии трассы для конькового хода) – 12 ответов Пластиковые – 12 ответов
Наиболее удобные лыжные крепления для уроков физической культуры в младшей школе	Жесткие носовые – 11 ответов Мягкие или полужесткие – 1 ответ

Метод математической статистики. Мы проводили статистическую обработку результатов исследования при помощи пакета программ «Excel 2010».

Выводы.

1. Нами рассмотрена история создания лыж с помощью анализу литературных данных. Данные представлены в первой главе.
2. Исследовано современное состояние лыж. Определены наиболее известные фирмы, их изготавливающие. Рассмотрены особенности выбора лыж.
3. Определено, что для уроков физической культуры в начальной школе наилучшим образом подходят лыжи, соответствующие следующим требованиям:
 - пластиковые
 - классические или коньковые в зависимости от трассы
 - подходящие по росту школьнику
 - с жестким креплением
 - ребенок должен уметь самостоятельно снимать и одевать лыжи
 - имеющие соединительную стяжку и чехол
 - в случае хранения в школе лыжи должны быть подписаны (каждая лыжа, а так же палка, стяжка и чехол)

Литература

1. Азарова Е.А. и др. Лыжный спорт. Организация, техника и методика обучения Учебно-методическое пособие. — Минск: БГПУ, 2013. — 122 с
2. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста Методическое пособие. — М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. — 88 с.
3. Исследовательская работа - Мой любимый вид спорта - лыжный спорт. МБОУ Малосивинская СОШ, Шулынды, Ларькова Я., 2012. — 13 с.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1993. - 59 с.
5. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки Учебно-методическое пособие. — Иркутск: ИрГУПС, 2009. — 60 с.

Практические рекомендации для школьников

по проекту: Хочу все знать.

Выбор лыжного инвентаря для урока физической культуры в начальной школе

Выполнил: ученик 3 «Д» Попов Кирилл

Руководитель: Кизиляева Екатерина Юрьевна

Наше исследование показало, что на выбор лыж для урока физической культуры влияют следующие факторы:

1. Время урока 45 минут. Поэтому никаких задержек в поиске и одевании лыж быть не должно. Следовательно:

- лыжи должны быть подписаны (полностью Фамилия, Имя класс), соединены между собой и с палками стяжкой и чехлом;
- лыжи должны стоять в ячейке своего класса, которая подписана и определена учителем физической культуры;
- с одеванием лыж не должно возникать проблем. Каждый ученик должен научиться самостоятельно одевать и снимать лыжи. Знать особенности своих лыжных креплений. Перед уроком нужно потренироваться присоединять ботинок к лыжам.

2. Особенности выбора лыж.

Лыжи должны быть ластиковые, подходящие по росту школьнику

При наличии хорошей лыжни для классического хода школьнику нужно выбирать лыжи для классического хода.

При наличии трассы для конькового хода школьнику нужно выбирать коньковые лыжи.

На стадионе ГБОУ СОШ 98 есть трасса как для конькового, так и для классического хода.

3. Особенности выбора ботинок и креплений.

Наилучшим образом подойдут профильные ботинки с соответствующими креплениями.

Все ботинки, не имеющие дырочек и крепления для них называются "профильные".



«Полуавтоматы» или «механика». Профильные крепления в открытом состоянии.

Есть крепления "автоматы" и "полуавтоматы" или "механика".

«**Автоматы**» застегиваются и расстегиваются нажиманием на кнопку (рукой или, если вам не жалко крепления, лыжной палкой).

«**Полуавтоматы**» или «**механика**» от вас "ручного" требуют вмешательства, чтобы застегнуть или расстегнуть крепление.

Недостаток «Автоматов» весной, когда лыжня мокрая и вода попадает в механизм крепления и оно перестает работать. Поэтому в конце урока лыжи придется снимать вместе с ботинками.

4. Любой, даже самый лучший инвентарь, без соблюдения правил пользования прослужит недолго. Поэтому после урока надо очистить свои лыжи от снега, аккуратно соединить лыжи и палки стяжкой, сложить в специальный чехол, сдать на хранение учителю.

5. Кроме правильного подобранного спортивного инвентаря необходима постоянная практика. Для совершенствования техники передвижения на лыжах рекомендуем самостоятельные занятия в свободное время. Ближайшие к нашей школе места для передвижения на лыжах:

- лыжня по периметру школьного стадиона,
- Муринский парк,
- парк Сосновка,
- Пискаревский парк.

Если Вы будете руководствоваться нашими рекомендациями, то получите максимальную пользу от уроков лыжной подготовки!