

**Информационная карта
научно-исследовательской работы 1-й городской конференции «Первые
шаги в науку»**

Район Приокский

Секция «Зона свободных открытий»

Название работы	В год семьи встаем на лыжи, или влияние лыжного спорта на человека.
Ф.И. автора работы (полностью)	Клименко Николай Антонович
Класс МБОУ	4 «А» МБОУ «Школа №134»
Ф.И. О. руководителя (полностью) должность	Порунова Любовь Борисовна - учитель начальных классов
Краткая аннотация представляемой работы (цель, задачи, актуальность, краткое содержание)	Цель: изучить, как влияет лыжный спорт на человека Задачи: - повысить кругозор в области лыжного спорта - провести социологический опрос среди одноклассников - доказать необходимость занятий, обобщить результаты, дать рекомендации занятий лыжным спортом в виде буклетов Объект исследования: лыжный спорт Предмет: влияние лыжного спорта на человека Гипотеза: занятия лыжным спортом положительно влияют на человека Методы исследования: - Теоретический – сбор и анализ информации - Практический – наблюдение, сравнение - Математический (статистический) – социологический опрос 2024 год - год семьи. Семья – это самое важное

и ценное в жизни каждого из нас. Важность организации семейного отдыха в выходные дни возрастает. Лыжный спорт – это совокупность различных видов спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. В век технического прогресса наиболее распространены сердечно-сосудистые и психические заболевания. Чаще всего они связаны с отсутствием двигательной активности. Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Первые лыжи были ступающие. Впервые интерес к лыжному спорту проявили норвежцы. В 1767 году были проведены первые соревнования по всем видам лыжного спорта. В 1877 году в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество.

Сегодня активное проведение досуга актуально как никогда. Лыжный спорт является хорошим средством для закаливания организма, гармонично развивает дыхательную систему организма.

Лыжный спорт дарит не только прекрасное здоровье, но и проведение время с семьей. Занятия лыжным спортом положительно сказывается на здоровье, укрепляет иммунитет, сокращает количество вирусных заболеваний.

Изучив, статьи в интернете, историю лыжного спорта и методику обучения лыжному спорту, автор которой является Игорь Михайлович Бутин, было взято за основу для составления буклетов с описанием методики передвижения на лыжах.

Петр Францевич Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России сказал: «Лыжи – моя поликлиника, а сосны – мои доктора».

2024 год – год СЕМЬИ, сейчас самое время начать заниматься лыжным спортом всей семьей!