

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 134»
Приокского района города Нижнего Новгорода

Конференция исследовательских работ
обучающихся начальных классов

**В год семьи встаем на лыжи,
или влияние лыжного спорта на человека**

Выполнил: Клименко Николай,
обучающийся 4 «А» класса.

Научный руководитель:
Порунова Любовь Борисовна,
учитель начальных классов.

Нижний Новгород
2024 год

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическая часть.....	5
1.1. История лыжного спорта.....	5
1.2. Влияние лыж на здоровье человека.....	6
Глава 2. Практическая часть.....	7
2.1. Социологический опрос.....	7
2.2. Влияние лыжного спорта на иммунитет. Личный опыт.....	7
Заключение.....	9
Список использованных источников и литературы.....	11
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	
ПРИЛОЖЕНИЕ 6	

Введение

2024 год – год семьи. Семья – это самое важное и ценное в жизни каждого из нас. Совместное времяпрепровождение благоприятно сказывается на взаимоотношениях родных людей, объединяет, сплачивает, сближает.

Современное общество с его условиями диктует такие правила, что родители в силу сложившихся экономических причин имеют большую занятость на работе. Поэтому важность организации и проведения семейного отдыха в выходные дни возрастает.

Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Также это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

Зимой мы всей семьей катаемся на лыжах. Мне стало интересно, как лыжный спорт влияет на человека, и я решил провести исследовательскую работу.

Изучив статьи в интернете «Влияние лыжного спорта на организм человека» [1], «Влияние занятий лыжным спортом на здоровье человека» [2], «Лыжи как вид спорта» [3], «10 причин встать на лыжи этой зимой» [4], я понял, насколько актуальна эта тема. Автор, который подробно изучал историю лыжного спорта и методику обучения лыжному спорту, - Игорь Михайлович Бутин [5]. Его пособие я взял за основу для изучения истории лыжного спорта и для составления буклетов с описанием методики передвижения на лыжах.

Тема работы

«В год семьи встаем на лыжи, или влияние лыжного спорта на человека».

Цель работы

Изучение влияния занятий лыжным спортом на человека, проведение социологического опроса в 4 «А» классе для выявления отношения обучающихся к лыжному спорту.

Задачи

1. Повысить кругозор в области лыжного спорта.
2. Провести социологический опрос в 4 «А» классе.
3. Доказать необходимость занятий, обобщить результаты, выдать рекомендации в виде буклетов.

Гипотеза

Занятия лыжным спортом положительно влияют на человека.

Глава 1. Теоретическая часть.

1.1. История лыжного спорта

Лыжный спорт – это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи.

Зародился лыжный спорт в Норвегии в XVIII веке.

Лыжный спорт можно разделить на 2 большие категории:

- Северные виды - лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье - прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.

- Альпийские виды, или практически все виды горнолыжного спорта – скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома, а также командных соревнований.

Появление лыж было обусловлено 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. Одна из последних находок обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI-VII в.в. н. э. Греческие историки описывают использование лапландцами и финнами лыж в быту и на охоте. В конце VII века историки дали подробное описание лыж и их использование народами Севера на охоте за зверем.

Впервые интерес к лыжам как к 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, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные

клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки.

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

1.2. Влияние лыж на человека

Сегодня активное проведение досуга актуально как никогда. Если вы хотите поправить здоровье и долгие годы ощущать бодрость, то лыжный спорт станет прекрасным выбором! Ведь что может быть лучше свежего морозного воздуха и захватывающего ощущения движения?

Лыжный спорт является хорошим средством для закаливания организма. Если вы будете регулярно ходить на лыжах в течение одного сезона, то любые вирусы и превратности погоды станут для вас безразличны. Постепенное укрепление иммунной и сердечно-сосудистой систем организма также позволит вам избежать многих проблем в пожилом возрасте. В Приложении 1 представлено подробное описание влияния лыжного спорта на организм человека.

Обычно хороших результатов в спорте можно достичь исключительно с помощью высокой интенсивности упражнений. Важной особенностью лыжного спорта является то, что эффективность достигается благодаря длительности и регулярности тренировок. Такой подход позволяет гармонично развивать дыхательную систему организма.

Как и у любого другого спорта, у лыж есть противопоказания. Однозначным поводом к прекращению занятий являются воспалительные заболевания, так как холодный воздух только усугубит это состояние. При заболеваниях опорно-двигательного аппарата также лучше поискать альтернативный вид спорта.

Глава 2. Практическая часть.

2.1. Социологический опрос

С 10 по 13 января 2024 года было проведено социологическое исследование в виде опроса для выяснения отношения обучающихся к лыжному спорту.

Опрос состоял из 6 вопросов, которые представлены в Приложении 2.

В исследовании приняли участие 25 детей 4 «А» класса. Результаты получились следующие (смотрите Приложение 3):

19 детей (76%) 4 «А» класса занимаются спортом, 6 детей (24%) не занимаются спортом (Диаграмма 1).

Самый популярный вид спорта – плавание, им занимается 6 человек (24%). За ним идет художественная гимнастика, лыжный спорт и баскетбол, ими занимаются по 2 человека (по 8%). Оставшиеся виды спорта – хоккей, футбол, шорт-трек, сноуборд, бег, настольный теннис, легкая атлетика, силовые тренировки и скандинавская ходьба менее популярны, ими занимаются по 1 человеку (по 4%) соответственно (Диаграмма 2).

15 детей (64%) ответили, что им нравится лыжный спорт, 8 детей (32%) относятся нейтрально и 1 человек (4%) не любит лыжный спорт (Диаграмма 3).

24 человека (96%) обладают базовыми навыками передвижения на лыжах («классический» стиль), 1 человек (4%) не умеет кататься на лыжах (Диаграмма 4).

10 человек (40%) ответили, что хотели бы более профессионально кататься на лыжах, 15 человек (60%) не хотят совершенствовать свой навык (Диаграмма 5).

2.2. Влияние лыжного спорта на иммунитет. Личный опыт

В раннем возрасте дети часто подвержены простудным и вирусным заболеваниям, так как у них формируется иммунитет. Я тоже не стал исключением, болел достаточно часто в сезон эпидемий.

Мои родители задумались над этим вопросом и обратились к врачам. Педиатры и лоры рекомендовали заниматься спортом на свежем прохладном воз-

духе, так как это укрепляет носоглотку, повышает сопротивляемость организма заболеваниям и закаливает его.

Так как мой папа - лыжник, было принято решение поставить меня на лыжи и научить кататься на них. Таким образом, в 5 лет я познакомился с этим видом спорта. Пока я был маленьким, я представлял себя «травмайчиком», который ехал по лыжне, как по «рельсам». Катание на лыжах было забавным и веселым занятием.

К 7 годам мои тренировки стали регулярными, и я начал овладевать «коньковым» ходом. К этому моменту я перестал болеть часто, а те редкие ОРВИ, которые были, протекали легко и без осложнений. С двух до шести лет я ежегодно болел ОРВИ 3 раза за зимний период, а с 7 лет стал болеть 1 раз в сезон с легким течением ОРВИ. Таким образом, лыжный спорт помог мне справиться с частыми болезнями. Статистика моей заболеваемости с 2012 по 2023 годы приведена в Приложении 4.

Я занимался с папой, в секции, лично с тренером, и добился неплохих результатов в спорте. На данный момент у меня 2 серебряных и 1 бронзовый значок ГТО, 3 место в лыжной гонке спортивного фестиваля «На лыжи!», топ-10 в детском лыжном забеге «Лыжня России 2023», 1 место в школьных соревнованиях по лыжам (с 1 по 4 класс).

Занятия лыжами развивают вестибулярный аппарат, координацию движений, выносливость, скорость, силу. Во всех соревнованиях я участвую вместе с папой. Он подает мне пример, поддерживает и вдохновляет.

Благодаря беговым лыжам я с легкостью освоил горные лыжи, и с этого года покоряю горные склоны Нижегородской области.

В теплый период времени года, когда сходит снег, альтернативой беговым лыжам служат лыжероллеры. Их мы с папой приобрели для того, чтобы не прерывать тренировки круглый год. Фотографии, отражающие мой личный опыт в лыжном спорте, приведены в Приложении 5.

Заключение

Лыжи имеют очень богатую историю: изначально они помогали человеку в быту, а в XVIII веке лыжи стали использоваться в спорте.

Лыжный спорт имеет мало противопоказаний, его влияние на организм человека благоприятно и оздоравливающе, поэтому занятия лыжами рекомендованы в любом возрасте.

В подавляющем большинстве ребята 4 «А» класса (76%) занимаются каким-то видом спорта, что положительно сказывается на иммунитете и физической подготовке. Занятия спортом дисциплинируют детей и приучают к нагрузке.

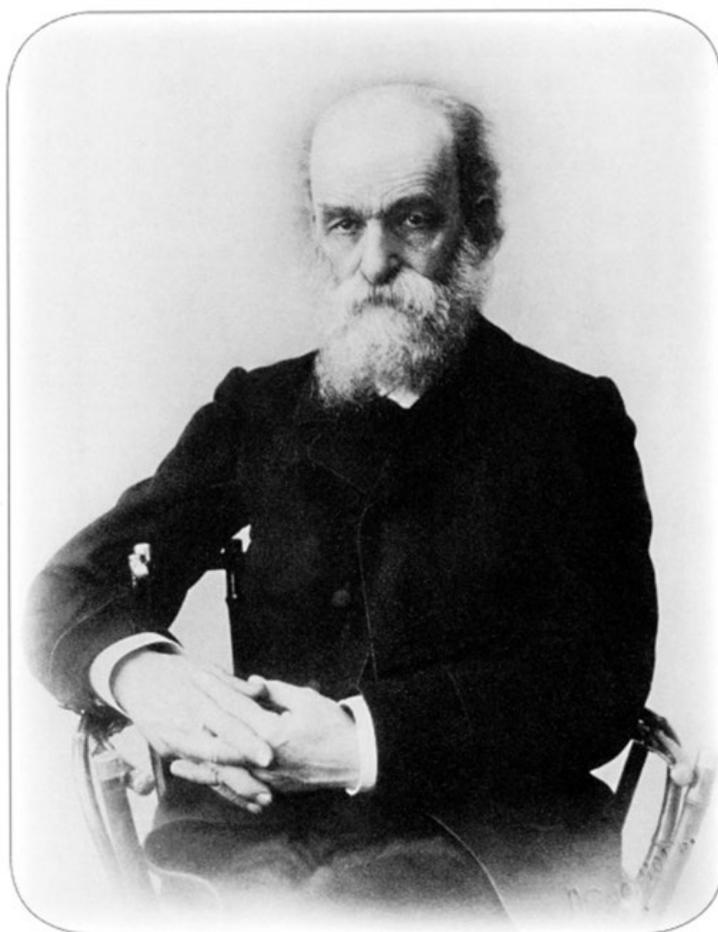
Большинству детей (64%) нравится лыжный спорт, но нет возможности им заниматься, так как в ближайшем микрорайоне отсутствует лыжная секция.

Продуктом моей деятельности является информационный буклет «В год семьи встаем на лыжи», приведённый в Приложении 6. Новизна и практическая значимость буклета заключается в помощи семьям самостоятельно встать на лыжи без посещения секции.

Лыжный спорт повышает сопротивляемость организма, закаливает его, сокращает количество ОРВИ в год. В этом я убедился на собственном опыте. Таким образом, моя гипотеза подтвердилась: занятия лыжным спортом положительно влияют на человека.

Лыжный спорт подарил мне не только прекрасное здоровье, но и возможность проводить время с семьей. Катание на лыжах для нас – это хобби, увлечение, любимое времяпрепровождение в холодный период года.

2024 год – год семьи, поэтому, сколько бы Вам ни было лет – сейчас самое время начать заниматься лыжами всей семьей! Если Вы еще не начали, конечно.



Петр Францевич ЛЕСГАФТ. 1837—1909

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

Список использованных источников и литературы

- 1) https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/vliianiie_lyzhnogho_sporta_na_orghanizma_chelovieka
- 2) https://regionrel.ru/novosti/novosti/vliyanie_zanyatij_lyzhnym_sportom_na_zdorove_cheloveka
- 3) <https://www.art-talant.org/publikacii/72894-lyghi-kak-vid-sporta>
- 4) https://vk.com/wall-57128450_2602
- 5) И.М. Бутин «Лыжный спорт» - М.: «Академия», 2000. – 368 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Влияние лыжного спорта на организм человека



Социологический опрос для выяснения отношения обучающихся к лыжному спорту

Лыжный спорт

Занимаетесь ли Вы спортом?

Да

Нет

Каким видом спорта занимаетесь?

Ваше отношение к лыжному виду спорта

Нравится

Не нравится

Нейтрально

Умеете ли Вы кататься на лыжах?

Да

Нет

Умеет ли у Вас в семье кто-то кататься на лыжах?

Да

Нет

Хотели бы Вы заниматься лыжным видом спорта?

Да

Нет

Результаты социологического опроса

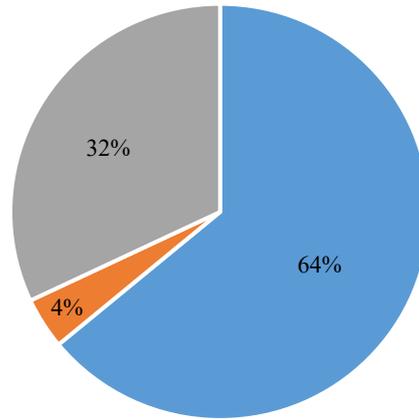


Диаграмма 1



Диаграмма 2

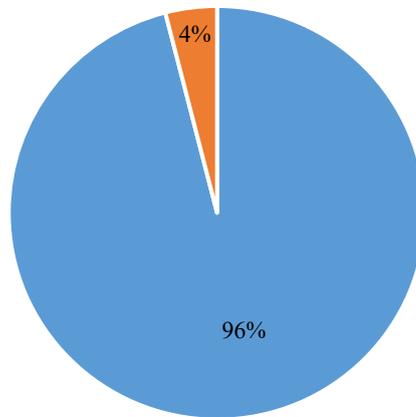
Ваше отношение к лыжному виду спорта



■ Нравится ■ Не нравится ■ Нейтрально

Диаграмма 3

Умеете ли Вы кататься на лыжах?



■ Да ■ Нет

Диаграмма 4

Хотели бы Вы заниматься лыжным видом спорта?

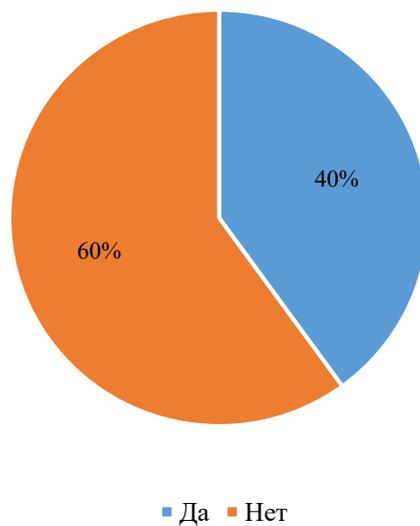


Диаграмма 5

Статистика заболеваний с 2012 по 2023 г.



ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Фотографии, отражающие историю моего опыта в лыжном спорте



Мне 5 лет, и я впервые встал на лыжи!



Здесь мне 6 лет, это уже вторые мои лыжи!



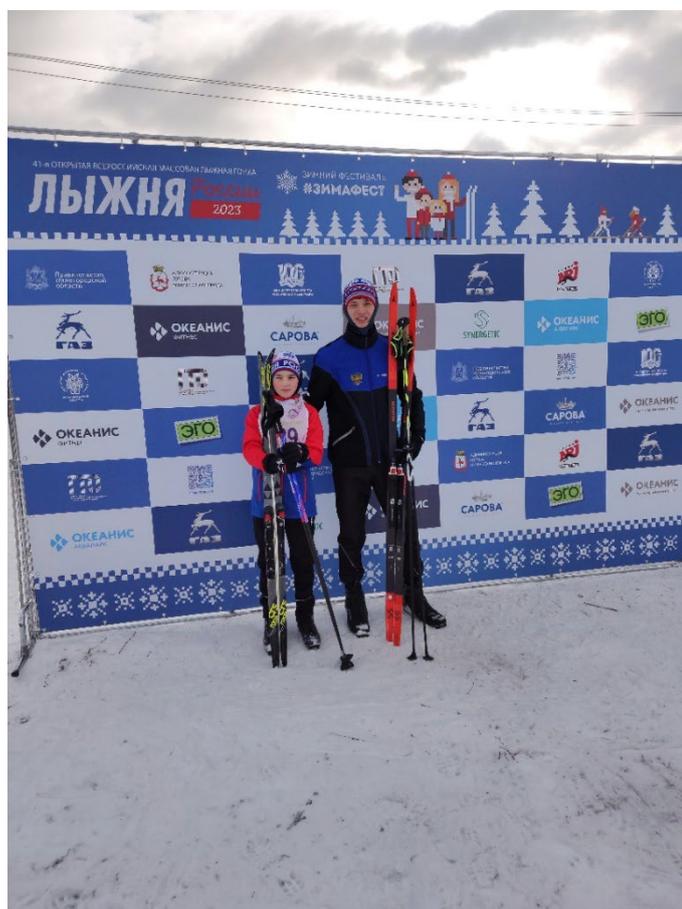
А это наши школьные соревнования по лыжным гонкам!



Я во время забега на школьных соревнованиях.



А вот я готовлюсь к старту на «Лыжня России-2023».



Фотосессия после забега.



Это мой первый подиум, 3 место в детском забеге!



С серебряным призером чемпионата мира 2021 Артемом Мальцевым!



Во всех соревнованиях я участвую вместе с папой! Он поддерживает и вдохновляет меня!



Осваиваю лыжероллеры!



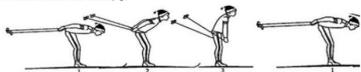
Мне 11 лет, и я впервые встал на горные лыжи,
мороз был -24 °С!



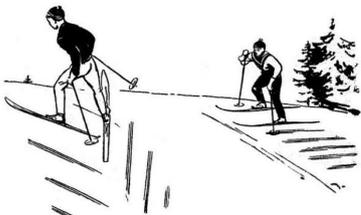
Наши традиционные выходные зимой!

Информационный буклет «В год семьи встаем на лыжи»

и бесшажный ход.



выполняют повороты, торможения, преодоление подъемов и спусков («елочкой» и «лесенкой»).



Все эти движения лыжники-новички выполняют без палок. Их можно давать только тогда, когда ребенок уже уверенно держится на лыжах.



Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Чаще всего используют поворот переступанием.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.).

Обеспечить полноценную жизнь своим детям, приучить их беречь и развивать своё психическое и физическое здоровье, а также бережно относиться к окружающему миру – одна из основных составляющих процесса развития и воспитания детей.

Родиться здоровым недостаточно, нужно ещё овладеть знаниями и умениями, как сохранить и укрепить ресурсы своего организма. Главным примером служит взрослый, семья, семейные традиции, привычки, условия, в которых живёт и развивается ребёнок.

Современное общество с его условиями диктует такие правила, что родители в силу сложившихся экономических причин имеют большую занятость на работе. Поэтому важность организации и проведения семейного отдыха в выходные дни возрастает.

2024 год – год семьи. Семья – это самое важное и ценное в жизни каждого из нас. Совместное времяпрепровождение благоприятно сказывается на взаимоотношениях родных людей, объединяет, сплачивает, обближает.



Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Также это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

В нашем городе есть много мест, где можно покататься на лыжах и любоваться красивыми пейзажами. Самые распространенные из них – Щелоковский хутор и Стригино.

Вы только посмотрите на эту красоту!



Сколько бы Вам ни было лет – сейчас самое время начать заниматься лыжами всей семьей! Если Вы еще не начали, конечно.

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

**Приятного Вам отдыха!
Будьте здоровы!**



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Школа № 134»

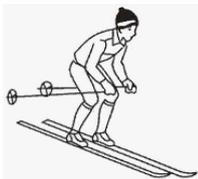
В год семьи встаем на ЛЫЖИ



г. Нижний Новгород

2024 год

С чего начать обучение на лыжах?



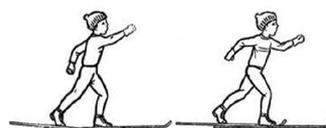
Прежде всего необходимо научить детей исходному положению (стойка лыжника): ноги слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах – поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

Ступающий шаг без палок

Ступающий шаг – самый простой способ передвижения на лыжах, является подводящим упражнением к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных, постепенно усложняющихся условиях. При обучении важно освоить следующие элементы: разноименная координация движений в работе рук и ног (как в обычной ходьбе); перенос при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Осваивать этот шаг лучше без палок, т.к. легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Скользкий шаг



Скользкий шаг – это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе.

По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом дети осваивают попеременный двухшажный ход

