



Исследовательская работа

«Во славу скакалки»



Подготовили обучающиеся 5 класса
ГБОУ Школа 1200 :
Лебедева Мария, Окольников Мартин
Учитель физкультуры Дорофеева М.В.



Цели исследования

- Найти ответы на возникшие вопросы.
- Самому изготовить скакалку.
- Определить, какое воздействие оказывает скакалка на физическое состояние ученика

Предмет исследования

- **Скакалка как один из видов спортивного тренажера.**
- **Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**

Объект исследования «СКАКАЛКА»!



Гипотеза исследования

- Данная исследовательская работа может быть использована учителем физкультуры в своей практической деятельности.
- -скакалка появилась давно;
- -скакалка оказывает благоприятное воздействие на физическое и умственное развитие человека при систематическом и правильном ее использовании;
- -скакалку можно сделать своими руками
- -скиппинг -это вид спорта, связанный со скакалкой

Задачи исследования

- Собрать сведения из истории.
- Узнать в какие игры можно играть с веревочкой.
- - изучить литературу и интернет-ресурсы по данной теме;
- -создать презентации для учащихся с информацией о пользе скакалки;
- -подготовить рекомендаций использования скакалки;
- -составить комплексы упражнений со скакалкой и ознакомить с ними одноклассников;
- -разучивать найденные подвижные игры со скакалкой в школе;
- -изготовить скакалку своими руками;

Метод исследования

- поиск информации и обработка данных для написания проекта.
- тестирование,
- опрос,
- эксперимент,
- наблюдение и анализ

Анкетирование учеников 2-3 классов

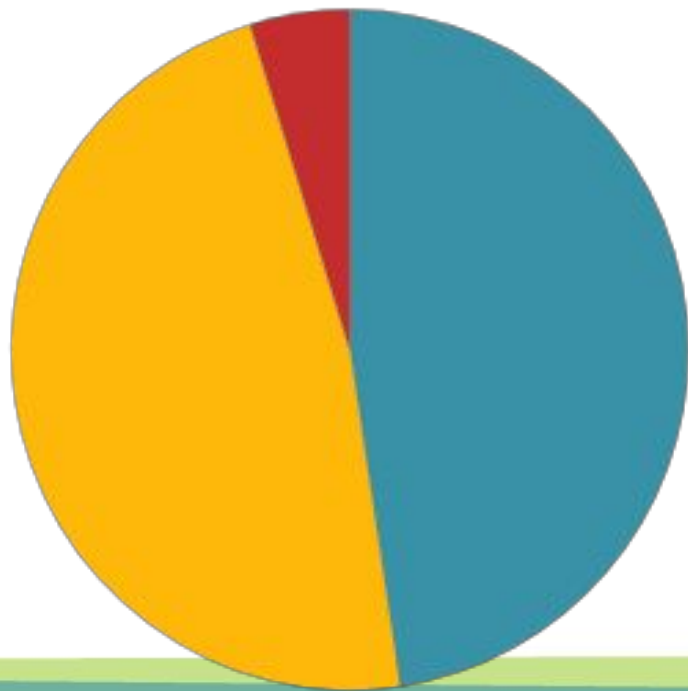
- Знаешь ли ты историю возникновения скакалки?
- Знаешь ли ты что такое скакалка?
- Умеешь ли ты пользоваться скакалкой?
- Какая польза от скакалки?
- Что такое скиппинг?

Опрос взрослых

- Какая польза от скакалки?
- Что такое скиппинг?

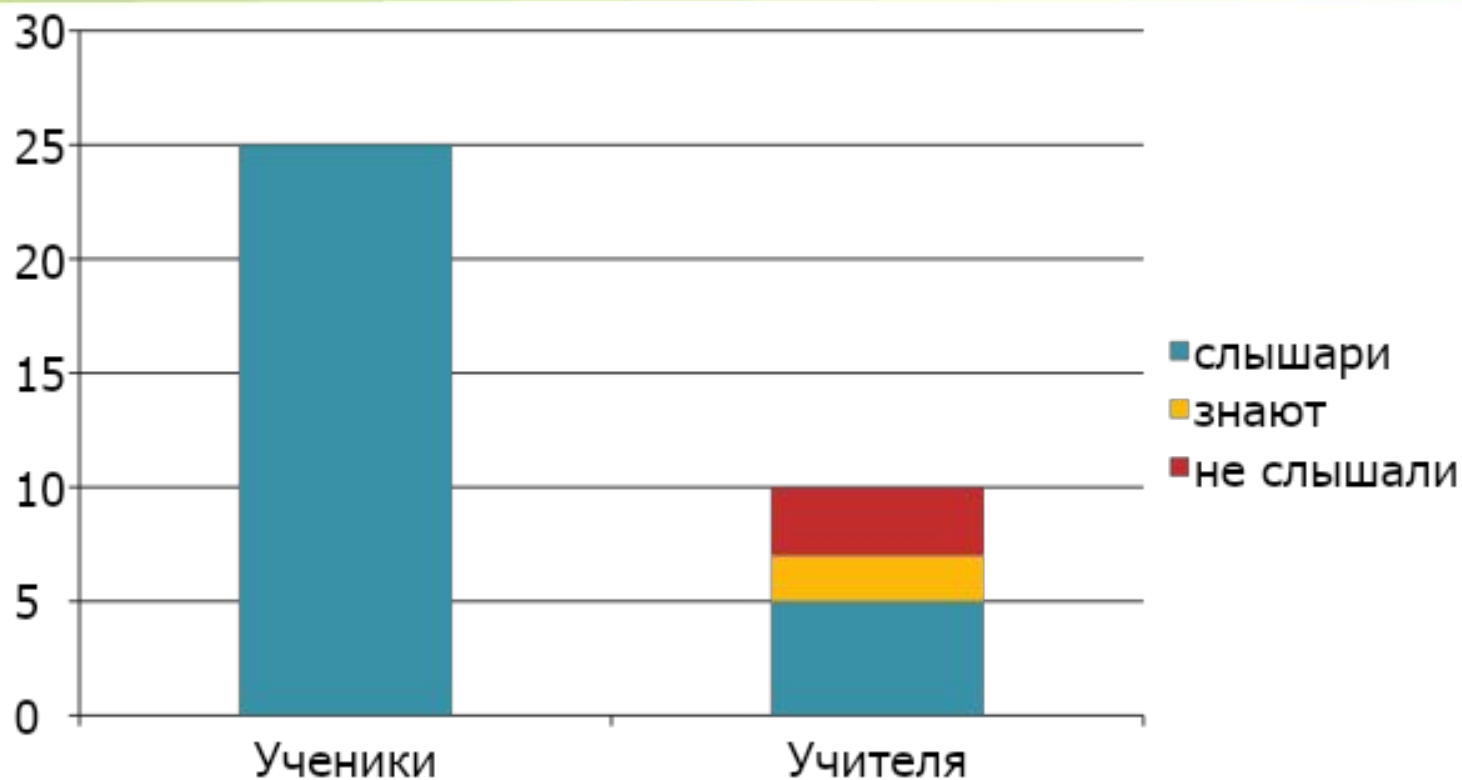
Результаты опроса

Что такое скакалка и какая от нее польза?



- Скакалка-игрушка
- Тренажер
- Польза скакалки

Что такое скиппинг?



Проведенная работа в 3 А

- Показ созданной нами презентации о пользе скакалки

В которой указали, что:

- простота снаряда заставляет признать, что люди нашли ему применение с древнейших времён.
- это нехитрое упражнение развивает выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает прыгучесть, помогает избавиться от жировых запасов, укрепляет мышцы ног, делает фигуру стройной и привлекательной.
- название "skipping" происходит от английского "скип" - прыгать, подпрыгивать.
- 10 минут занятий со скакалкой=12 минутам плавания=4 км езды на велосипеде=2 сета тенниса (по Кеннету Куперу, основателю физиологической науки)
- дали рекомендации занятий со скакалкой

Использование скакалки на каждом уроке физкультуры в течении 1 месяца



Использование игр со скакалкой на переменах, в течении 1 месяца



Попробували виготовити скакалку своїми руками







Результат:

- предположение-гипотезу, что
- -скакалка появилась в давние времена;
- -скакалка оказывает благоприятное воздействие на физическое и умственное развитие человека при систематическом и правильном ее использовании;
- -скакалку можно сделать своими руками
- -скиппинг -это вид спорта, связанный со скакалкой

Продукты нашей работы:

- -создали презентацию для учащихся с информацией о пользе скакалки;
- -подготовили рекомендаций с использованием скакалки;
- -составили комплекс упражнений со скакалкой и ознакомили с ними одноклассников;
- -разучиваем найденные подвижные игры со скакалкой в школе;
- -изготовили скакалку своими руками

Занимайтесь скиппингом



История возникновения скакалки



Скакалка — спортивный снаряд для физических упражнений взрослых и детей. Представляет собой синтетический или кожаный шнур. Используется как один из снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.



Постепенно прыжки на скакалках распространились по всему миру. Тогда появились три распространённых вида игры: человек сам крутит скакалку и прыгает или прыгает через скакалку, которую крутят два человека, или прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.

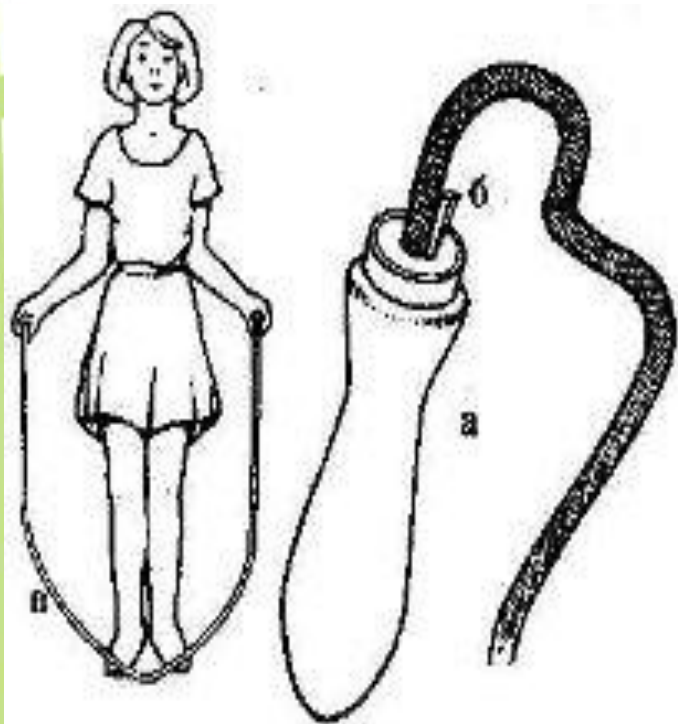
Из чего состоит этот гимнастический предмет



Скакалка, «прыгалка» - это верёвочка с ручками. Сами названия говорят, какие действия можно выполнять с данным предметом.



Если говорить о гимнастических снарядах, то в таких скакалках не предусмотрено ручек. Для того чтобы было удобно заниматься, края можно завязывать или обжигать. Своим внешним видом гимнастические прыгалки напоминают обычную верёвку.



Выбирая скакалку для индивидуальных занятий, стоит обратить внимание на некоторые аспекты: длина шнура должна соответствовать вашему росту.

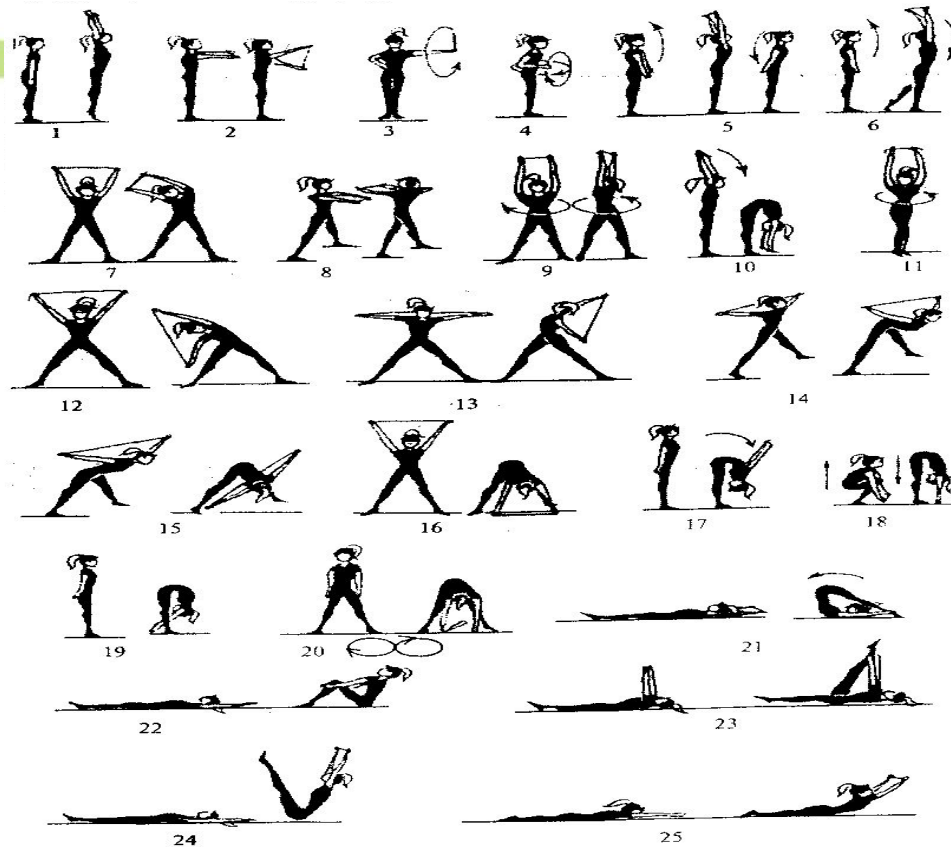
В современных видах спорта скакалка применяется повсеместно как основа при общей физической подготовки. Ведь этот спортивный тренажёр развивает практически все двигательные качества организма.



В современной жизни дети с удовольствием играют в подвижные игры с использованием нехитроумной скакалки.



Со скакалкой можно выполнять различные общеразвивающие упражнения.



Литература.

Интернет ресурсы.

<http://почемуна.ru/>

Википедия.