**Республика Башкортостан г. Белорецк**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа № 21**

Исследовательская работа

по теме:

«ДЕТСКАЯ СКАКАЛКА - СУПЕРТРЕНАЖЕР»

Работы выполнили:

ученицы 9 «А» класса МОБУ СОШ № 21

Петрова Валерия, Кошкина Дарья

Руководитель работы:

учитель физической культуры

Бикбаева Луиза Салаватовна

г. Белорецк 2020

**Содержание исследовательской работы**

1. Введение ………………………………………………………….. 2-4

* Актуальность
* Цель исследования
* Задачи исследования
* Объект исследования
* Методы исследования
* Гипотеза

2. Основная часть: …………………………………………….…….. 5 - 13

**Глава 1.** Теоретическая часть

1.Из чего состоит скакалка

2.Из истории скакалки

**Глава 2.** Практическая часть

2.1. Социологический опрос

2.2. Соревнование «Веселые старты со скакалкой»

3. Заключение ………………………………………………………... 14

4. Список источников и литературы и Интернет-ресурсов……...... 15

5. Приложение ………………………………………………… ……..16 - 35

**Актуальность.**

Предлагаемая вниманию читателя исследовательская работа посвящена спортивному тренажеру - скакалка. Мы выбрали именно эту тему для исследования, потому что ещё в средних классах на уроках физкультуры мы учились прыгать на скакалке. У нас получалось не сразу, поэтому мы учились прыгать ещё и дома. Когда учитель проводила соревнования среди 9-х классов «Веселые старты со скакалкой», мы заметили, что многие мои одноклассники не умеют прыгать через скакалку и у нас возникли вопросы, как давно люди изобрели этот замечательный предмет, какую пользу приносит скакалка и узнать сколько одноклассников умеют прыгать через скакалку, привлечь своих друзей к здоровому образу жизни.

**Гипотеза:**

данная исследовательская работа может быть использована учителем в своей практической деятельности (на уроках и переменах).

**Цель исследовательской работы:**

Найти ответы на возникшие вопросы:

* как давно люди изобрели этот замечательный спортивный снаряд?
* умеют ли мои одноклассники прыгать?
* повышение двигательной активности детей и формирование у них интереса к играм со скакалкой.

**Задачи:**

* изучить литературу и интернет-ресурсы по данной теме;
* провести соревнования со скакалкой;
* провести анкетирование среди одноклассников
* узнать в какие игры можно играть со скакалкой.

**Объект исследования**

Скакалка - один из видов спортивного тренажера.

**Метод исследования**

* поиск информации и обработка данных для написания проекта;
* анкетирование;
* наблюдение.

**Основная работа**

Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем мы скакать.  
Скачем прямо, скачем боком,  
С поворотом и с подскоком.  
Утром, вечером и днём  
Мы скакать не устаём.  
Крутятся скакалочки  
У меня и Галочки.  
Мама смотрит из окна,  
Нам завидует она.  
У плиты, как водится,  
Ей «скакать» приходится.

*Татьяна Лаврова*

**Глава 1.** Теоретическая часть

* 1. **Из чего состоит спортивный тренажер.**

Скакалка, «прыгалка» -это верёвочка с ручками. 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 веревку.

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

* 1. **Из истории скакалки**

Существует несколько легенд о том, откуда произошла забава прыгать на скакалке. По первой из них, жители Древнего Египта и Китая, плетя веревки из пеньки, должны были перепрыгивать через них, чтобы не запутать. Эту манеру взрослых подхватили дети, которые стали таким способом развлекаться. Позже игра распространилась в других уголках мира.

По английским легендам, скакалка — это напоминание о кожаном шнуре, которым удавился предавший Христа Иуда Искариот.  Скакалки были популярны весной, особенно в пасхальное время. В напоминание на них прыгали в Кембридже и в Восточном Сассексе каждую Великую пятницу

Историки обнаружили и на римских фресках, и в изображениях бродячих артистов Средневековья, и на гравюрах и рисунках позднего периода прыгающих через веревку людей

Однако,  некоторые утверждают, что родиной  этого тренажера является  языческая Русь, и что предназначался он для физической подготовки русских воинов.

Постепенно прыжки на скакалках распространились по всему миру. В XVIII веке через скакалку стали прыгать мальчики. Но столетие спустя скакалки стали популярным развлечением и среди девочек. Именно тогда, в XIX веке, появилось три распространенных сейчас вида игры:

* человек сам крутит скакалку и прыгает,
* прыгает через скакалку, которую ему крутят двое людей,
* прыгает через две скакалки, крутящиеся в противоположном направлении.

Спортивная форма не была для занятий необходимостью. Ещё наши прапрабабушки прыгали через «верёвочку» в пышных платьях и на каблучках поражая кавалеров грацией и ловкостью.

Как бы далеко не уходили корни «древней» скакалки, примечательно, что этот спортивный снаряд, не меняясь спустя столетия,  ни сколько не теряет своей популярности.

Более того, в Америке  настолько популяризирован этот вид физической активности,  что в конце прошлого века была создана Всемирная организация FISAC-IRSF (англ. skipping, rope-skipping), а с 1997 года  проводятся настоящие чемпионаты по прыжкам на скакалке.

**Глава 2.** Практическая часть

**2.1. Социологический опрос**

Когда мы увлеклись этой темой и узнали много интересного про скакалку, нам стало интересно, а что знают мои ровесники про этот спортивный тренажер? Следующим шагом наших исследований стало анкетирование моих одноклассников о роли в их жизни скакалки. Для того, чтобы понять, что они знают и хотят ли узнать больше, мы совместно с руководителем, разработали анкету вопросами.

В анкетировании приняли участие 20 человек (10девочек, 10 мальчиков) учащихся 9 А класса. Результаты опроса мы занесли в таблицу. Респондентам были заданы следующие вопросы:

1.Сколько ребят умеют прыгать через скакалку?

да – 20 уч. – 100%

нет – 0 уч. – 0%

2.Знаете ли Вы историю появления скакалки?

да – 4 уч. – 10%

нет – 16 уч. – 89.7%

3.Знаете ли Вы, что существуют соревнования со скакалкой?

да – 20 уч. – 100%

нет – 0 уч. – 0%

4.Что такое «Скиппинг»?

да –1уч. – 1%

нет – 19 уч. – 98,9%

5.Какие игры Вы знаете со скакалкой?

«Часики»

«Рыбак и рыбки»

После подведения итогов анкетирования, мы выяснили, что:

1.Подавляющее большинство ребят (100%) умеют прыгать через скакалку.

2.10% девятиклассников (4 человек из 20) ответили, что они знают историю появления скакалки. Молодцы!

89,7% из опрошенных не знают историю появления скакалки; 3.О том, что такое «Скиппинг» слышали 1% учащихся, но 98,9% девятиклассников предположили, что это связано с прыжками.

4.Только одну игру смогли назвать учащиеся 9-х классов

Надеюсь, что после знакомства с нашей исследовательской работой, они изменят своё мнение про скакалку.

**2.2. Соревнование «Веселые старты со скакалкой»**

Среди 9-х классов. Были проведены конкурсы:

* «Прыг-Скок»
* «Самый быстрый»
* «Бег цепочкой»
* «Не ошибись»

Подводя итоги «Веселые старты со скакалкой», мы заметили, что многие учащиеся плохо прыгают через скакалку и неправильно держат её. Мы решили сделать для одноклассников памятку для тех, кто хочет научиться прыгать через скакалку.

**Заключение**

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

Это игры на победителя по скоростным прыжкам, бегу со скакалкой. Игры известные с давних времен «удочка», «упряжка», которые приобрели современный характер и немного другие правила. Со скакалкой можно выполнять различные общеразвивающие упражнения.

Скакалка – это друг всей семьи, ведь её легко не только приобрести, но и хранить, переносить, использовать повсюду, в любых мероприятиях, походах.

В перспективе было бы интересно провести в школе акцию **«Скакалка вместо гаджетов»**

Кроме этого, популяризировать этот спортивный тренажер среди учащихся нашей школы.

По нашему мнению, было бы интересно изучить влияние скакалки на человеческий организм.

Исследования в этом направлении могут быть продолжены.

В процессе написания работы мы узнали историю появление скакалки

Думаю, что полученные знания помогут правильно вести здоровый образ жизни.

Исследование в корне изменило наше представление о спортивном тренажере – скакалка.

**Назначение работы**

Результаты исследования могут быть использованы учителями при подготовке уроков и на переменах.

Своей работой мы хотели привлечь внимание одноклассников к проблеме использования простейших спортивных тренажеров.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты легли в основу разработанной мною памятки для моих одноклассников

Ну что ж, пора нам  
Прощаться со скакалкой,  
Но думаю, что всем вам  
С ней расставаться жалко.  
Поэтому, ребята,  
О ней не забывайте!  
И в ваши игры чаще  
Скакалку приглашайте!

**Список источников и литературы:**

1. Варакина Т.Т. Упражнения с предметами. М., Физкультура и спорт, 1973г.- 184 с.

2. Кечержиева Л. Обучение детей художественной гимнастике: /Кечержиева Л., Ванкова М, Чипрянова М. -М.: Физкультура и спорт, 93 с.

3. Муравьева С.К. Методика проведения уроков физкультуры в первом классе. - Л.: Просвещение, 1960. – 131

4. Ли Б. «Тренировки со скакалкой», Издательство: "Попурри" , 2014. – 272 с.

5. Скиппинг: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 62 с.

6. Шарабова И.Н. «Упражнения со скакалкой»: Советский спорт, Москва 1991,  94 с.

7. [https://www.i-igrushki.ru/archive/skakalka.html](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fwww.i-igrushki.ru%2Farchive%2Fskakalka.html)

8. [https://fishki.net/1260812-interesnye-fakty-o-skakalke.html](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Ffishki.net%2F1260812-interesnye-fakty-o-skakalke.html)