

ВЕЛОСИПЕД – ТРАНСПОРТ, СПОРТ ИЛИ ВЕСЕЛЬЕ?!

Васильева К.С., учащаяся, 4 класс,
Научный руководитель: Носенкова О.П., учитель
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 90» г.Кемерово
г.Кемерово

Всем нам известен велосипед. Даже те из нас, кто никогда не пробовал кататься на велосипеде, каждое лето видят очень много велосипедистов разного возраста. Кто-то использует его, как средство передвижения, кто-то для поддержания физической формы и, конечно, огромное количество детей с нетерпением ждет, когда растает снег, и можно будет снова просто кататься на велосипеде.

Проблема: В данной работе собраны материалы о понятиях велосипед, безопасность и комфорт, правила дорожного движения, преимущества и недостатки велосипеда

Актуальность: эту тему считаю актуальной, так как каждый человек по мере своего развития и потенциала своих возможностей осваивает то или иное транспортное средство, вид спорта, увлекается хобби или иными развлечениями, а возможно и достигает определенных результатов.

Цель моей исследовательской работы: Изучение велосипеда, как транспортного средства, как вида спорта или как развлечения для детей.

Точного ответа на вопрос «Кто изобрел велосипед?» до сих пор не нашли. Дело в том, что велосипеду в современном понимании предшествовало множество изобретений, имеющих в основе его конструктивные элементы.

На протяжении многих лет большой популярностью во всем мире пользуются велосипеды. В некоторых странах этот вид транспорта более распространен, в некоторых - менее, но все-таки везде он достаточно популярен, причем среди людей всех возрастов.

Достоинства велосипедов

- Экологичность. У этого вида транспорта нет двигателя, а движение осуществляется благодаря вращению педалей, которые соединяются цепным приводом с колесом, поэтому во время движения в атмосферу не попадают загрязняющие ее газы;

- польза для здоровья. Во время передвижения велосипедист испытывает нагрузки на сердечно - сосудистую систему, что позволяет улучшить ее работу, сжигать калории и увеличивать выносливость. Многие люди, придерживающиеся здорового образа жизни, используют велосипед в качестве тренажера.

Недостатки велосипедов

- плохая устойчивость. Это главный недостаток, который делает езду более опасной, чем на других видах транспорта.

Велосипедный спорт всегда был любим у нас. Сейчас у нас есть и гонщики с мировым именем, и первоклассные треки, даже крытые, где можно заниматься велоспортом круглый год.

Пять лет назад дедушка купил нам с братом велосипед. И вот мы пошли на школьный стадион учиться кататься на велосипеде. Сначала мама объяснила нам, как нужно управлять велосипедом, в каком положении должны быть педали в начале движения. Сначала мама придерживала велосипед за сиденье, но постепенно стала отпускать. Мы падали! Потом брат научился кататься сам, а через какое-то время научил меня. А через год мы с братом занялись велоспортом. Теперь у каждого из нас есть свой собственный велосипед. Как только сходит снег, мы достаем велосипеды и вместе с друзьями катаемся и веселимся. Ведь велосипед – это так ВЕСЕЛО!!!

Есть несколько несложных советов для начинающих:

1. Чтобы меньше бояться падений, лучше учиться на мягком покрытии: траве, земле, а не на асфальте или гравии.
2. При первых попытках нужно смотреть ТОЛЬКО вперед, не отвлекаясь.
3. Если велосипед начинает падать, можно попробовать предотвратить это поворотом руля в сторону падения.
4. Перед началом прокрути педали так, чтобы педаль с дальней от тебя стороны была в положении «на 2 часа».
5. Перекинь одну ногу через раму велосипеда и, опираясь на другую ногу, поставь стопу на педаль.

Главный совет состоит в следующем:

Поставив педали в положение, указанное выше, необходимо, оттолкнувшись, перенести весь вес тела на «дальнюю» педаль и, пока, она проходит путь от «2 часов до 6 часов», поставить ногу на другую педаль и успеть ее прокрутить.

Например:

1. Правую педаль поставить в положение «на 2 часа»;
2. Стоя на левой ноге, перекинуть правую ногу через раму и поставить на правую педаль;
3. Оттолкнувшись левой ногой перенести весь вес на правую.
4. Пока правая педаль прокручивается под тяжестью от положения «на 2 часа» до положения «на 6 часов», необходимо поставить левую ногу на педаль.
5. Когда правая педаль будет в положении «на 6», нужно усилием прокрутить левую педаль с положения «12» до «6».

Работая над темой своего исследования, я провела опрос учащихся 4 «Б» и 4 «А» классов с помощью анкетирования. Приняло участие 26 человек.

Анкета

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Умеешь ли ты кататься на велосипеде</div>		
<u>Да</u>		<u>Нет</u>
1. В каком возрасте ты научился кататься на велосипеде?	1. Хотел бы ты научиться?	
<hr/>	<u>Да</u>	<u>Нет</u>
2. Кто тебя научил кататься?	1. Кого бы ты попросил научить тебя кататься?	1. Почему ты не хочешь научиться
<hr/>	<input type="checkbox"/> Папу или маму	<input type="checkbox"/> Страшно
3. У тебя есть собственный велосипед?	<input type="checkbox"/> Друга или подругу	<input type="checkbox"/> Не интересно
<hr/>	<input type="checkbox"/> Бабушку или дедушку	<input type="checkbox"/> Нет велосипеда
<hr/>	<input type="checkbox"/> Другой вариант	<input type="checkbox"/> Другой вариант
<hr/>	<hr/>	<hr/>
4. Ты знаешь правила дорожного движения для велосипедистов?		
<hr/>		

Из всех проанкетированных были получены следующие результаты:

- кататься на велосипеде умеют – 98 %;
- хотят научиться- 2%

Из опрошенных научились кататься:

- в 4 года – 8 %;
- в 5 лет - 17%;
- в 6 лет – 29%;
- в 7 лет – 17%;
- в 8 лет -13 %;
- в 9 лет - 4 %;
- в 10 лет - 8%;
- в 11 лет – 4 %.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство детей учатся кататься на велосипеде в возрасте от 5 до 7 лет.

По результатам анкетирования обучают кататься на велосипеде:

- родители – 21 %;
- бабушка или дедушка – 8 %;
- друзья – 13 %;
- брат или сестра – 25 %;

- тетя или дядя – 8 %;
- сам – 25 %.

Из опрошенных 75 % имеют собственный велосипед, а 25 % не имеют.

Из опрошенных 91,5 % ответили, что знают, правила дорожного движения для велосипедистов, а 8,5 % ответили, что не знают.

После анкетирования я провела мастер класс «Разминка» на учащихся 4 «Б» класса. Наблюдение и анализ показал, что большинство учащихся с удовольствием старались выполнять упражнения, в показе разминки.

По результатам исследования можно сделать вывод, изучив тему «Велосипед – транспорт, спорт или веселье?!» я пришла к выводу, что велосипед - это то, что актуально на сегодняшний день. Для моих сверстников, детей 11-12 лет все-таки велосипед является развлечением.

Свою первую медаль и первую грамоту я получила, заняв первое место в своей возрастной категории в Гонке - Критериум Всероссийских соревнований и Первенства г. Кемерово по велоспорту-шоссе, посвященных Дню Шахтера и 100-летию города Кемерово.

С помощью велосипеда можно овладеть координационными движениями. Кроме того, управление велосипедом улучшают психическое состояние, внешний вид и настроение человека, повышают общий жизненный тонус организма.

Благодаря велосипеду, можно освоить элементарные правила дорожного движения, избавиться от страхов, укрепить здоровье, задействовать различные группы мышц, развивать силу воли.

Список литературы:

- 1.Электронные ресурсы: https://www.Syl.ru/article/151770/new_kak-vyibrat-velosiped-dlya-rebenka-v-sootvetstvii-s-ego-vozrastom
2. Велосипедный спорт: люди, годы, факты/ М. Н. Тылкин. М., ФиС, 1987. — 287 с