

Всероссийский конкурс для школьников
"Грани науки" (на лучшую проектно-исследовательскую
работу)

Тема:
«Нужно ли заниматься плаванием?»

Автор Васюренко Полина Эдуардовна
Научный руководитель Олейник Иван Иванович
МБОУ «Безыменская СОШ»
Белгородская область
Грайворонский район
с. Безымено

2023

Научно-исследовательская работа

Оглавление

I. Введение.....	3
II. Основная часть	
Глава 1. Плавание.....	3
1.1. Социологический опрос.....	3
1.2. История развития плавания.....	4
1.3. Плавание как олимпийский вид спорта.....	4
1.4. Стили плавания.....	5
1.5. Польза плавания.....	5
1.6. Интересные факты.....	6
Глава 2. Практический аспект исследования.....	6
2.1. Интервью со школьной медсестрой.....	6
2.2. Результаты исследования.....	7
III. Заключение.....	7
IV. Список литературы.....	8
V. Приложения.....	9
Социологический опрос	
Интервью	
Диаграммы	

I. Введение

Занятия плаванием очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на осанку, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными, сохранять интерес к жизни до конца своих дней.

Я решила выбрать эту тему, так как она мне очень интересна. Плавать я научилась в нашем бассейне, который работает с 1997 года по настоящее время, но только в отопительный сезон. В 4 классе я пришла в бассейн с твердым решением: научиться плавать, и добилась своей цели. В своей работе хочу рассказать о пользе, истории, стилях, интересных фактах этого вида спорта. И тем самым заинтересовать, привлечь учащихся к плаванию.

Цель моего исследования: узнать, почему плавание полезно для человека. Нужно ли им заниматься?

Задачи исследования:

собрать максимальное количество информации по данной теме
сформировать представления об образовании и возникновении плавания.

- изучить историю плавания;
- выяснить, какую пользу здоровью приносит плавание;
- провести социологический опрос;
- взять интервью у школьной медсестры;
- подготовить и провести анкетирование на основе проведённого мною анкетирования сделать выводы

Новизна работы обуславливается тем, что исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы, полученный материал характеризует среду, в которой происходит взаимодействие между людьми и водой в закрытом помещении.

Актуальность темы: ухудшение здоровья детей требует поиска новых средств и методов для укрепления физического и духовного здоровья. Известно, что одним из основополагающих факторов здоровья человека является занятие плаванием.

Объект исследования: учащиеся 4-11-ых классов школы.

Гипотеза исследования: занятие плаванием способствует комплексному физическому и духовному воспитанию человека, гармоничному развитию личности.

Предмет исследования: школьная среда

Основные этапы исследования.

Исследование проводилось с сентября 2022 года до настоящего времени и имело несколько этапов.

На **первом этапе** изучалась литература по теме исследования.

На **втором этапе** проводился опрос-анкетирование школьников, интервью со школьной медсестрой и анализировались полученные результаты.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты позволяют увидеть, что плавание это не только удовольствие, но и образ жизни человека.

II. Основная часть

Глава 1. Плавание

1.1. Социологический опрос

Я решила разобраться, в чём преимущества занятий плаванием. Для этого провела социологический опрос. (Приложение 1)

В нём принимало участие 26 учеников нашей школы. Ребятам при опросе необходимо было ответить на вопросы, и получились следующие результаты:

1) Считаете ли вы полезным заниматься плаванием?

Да - 88%, нет- 12%.

2) Чем полезно плавание?

Ответы были такие:

- укрепляет здоровье,
- когда человек занимается плаванием, он меньше болеет,
- выпрямляет позвоночник, исправляет осанку,
- развивает лёгкие,
- укрепляет все мышцы,
- тренирует ноги и руки,
- повышает иммунитет,
- развивает силу, выносливость,
- не утонешь.

3) С какого возраста можно учиться плавать?

Были ответы:

- ✓ с рождения,
- ✓ с самого раннего возраста,
- ✓ с 3, 4, 5, 6, 7 лет,
- ✓ с любого возраста.

4) Вы умеете плавать?

Да - 86%, нет - 14%.

Проанализировав анкету, я решила собрать разную информацию о плавании.

Меня заинтересовала, история развития плавания.

1.2. История развития плавания

Плавание известно человеку с древнейших времен. Спортивное плавание зародилось на рубеже 15-16 веков. Среди первых соревнований по плаванию были состязания пловцов в 1515 г. в Венеции. В 1538 г. вышло первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 века в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции.

В России, еще задолго до начала развития плавания на Западе, успешно проводилось организованное обучение плаванию, причем имелись достаточно многочисленные кадры профессионалов-преподавателей, среди которых были не только военнослужащие, но и специалисты, работавшие по вольному найму.

Популярной русской школой плавания, где была довольно широко поставлена спортивная работа, являлась Шуваловская школа, организованная в 1908г. по инициативе В. В. Пескова на Суздальском озере в пригороде Петербурга - Шувалове. В этой школе осуществлялось обучение спортивным способам плавания, и организовывались водные праздники и соревнования по плаванию, прыжкам в воду и водному поло, проводились испытания на магистра и кандидата плавания.

В 1928г. в Москве состоялась Всесоюзная спартакиада, которая способствовала дальнейшему распространению и развитию плавания в нашей стране. В период 1926-1929 гг. советские спортсмены проводят свои первые международные соревнования по плаванию. Плавание развивается во всех советских республиках. В сравнительно короткий срок в нашей стране был заложен прочный фундамент развития массового плавания.

1.3. Плавание как олимпийский вид спорта

Плавание известно человеку с древнейших времен. Занимаясь охотой и рыбной ловлей, спасаясь от врагов, первобытный человек вплавь преодолевал водные преграды.

В конце XIX в., когда началось строительство искусственных бассейнов, спортивное плавание приобрело широкую популярность в различных странах мира.

Отражением этого стало включение соревнований по плаванию в программу первых Олимпийских игр современности, состоявшихся в 1896 году в Афинах. И с тех пор этот вид спорта неизменно входит в программу всех Игр Олимпиад. Женщины стали принимать участие в олимпийских соревнованиях по плаванию с 1912 года.

Участники первых олимпийских соревнований плыли преимущественно способом **брасс** и способом на боку без выноса рук из воды. В начале XX века появился новый стиль плавания, оказавшийся самым совершенным и быстрым из известных человеку способов плавания. Он внешне напоминал движения ползущего человека и потому получивший название "**кроль**". Это слово в переводе с английского означает "ползти". Впервые такой стиль плавания продемонстрировал Ален Викхем, родившийся на Соломоновых островах в Тихом океане и научившийся так плавать у местных жителей. В дальнейшем первоначальная техника плавания кролем, вольным стилем - так называемый двух ударный кроль, при котором на гребок каждой руки приходится одно движение ноги, - неоднократно совершенствовалась.

В настоящее время на олимпийских играх используются следующие стили:

Баттерфляй. Кроль. Брасс.

Длина бассейна на Олимпийских играх - 50 м, глубина на всей площади - 3 м. Все дорожки обозначены линиями и пронумерованы от 1 до 8. Температура воды при проведении соревнований должна быть от 25 до 27 С⁰.

Каждый стиль плавания дает хорошую нагрузку на мышцы. Чемпионом по энергозатратам - кроль. Брасс немного отстает, зато отлично тренирует дыхательную систему. Есть секрет: «плавание принесёт большую пользу, если вы будете получать удовольствие от него». Регулярно плавающий человек защищает себя от многих болезней.

1.4. Стили плавания

Кроль

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями рук и ног. Это самый быстрый спортивный способ плавания и самый популярный. Заплывы мастеров-кролистов, особенно на короткие дистанции, всегда смотрятся с большим интересом. Популярность кроля на груди объясняется еще и тем, что он преимущественно используется при игре в водное поло, фигурном плавании и при плавании в водоемах.

Брасс

Этот способ плавания был известен еще в глубокой древности. В некоторых наставлениях прошлого века этот способ назывался «плавание по-лягушачьи». Брассом легче, чем другими способами, плыть в одежде, транспортировать по поверхности воды какие-либо предметы, ориентироваться в направлении движения. Он экономичен и большинством людей легче осваивается.

Баттерфляй

Баттерфляй (англ. Butterfly-бабочка) - самый утомительный и технически сложный стиль плавания, второй по скорости после кроля. Баттерфляй характеризуется одновременными симметричными движениями рук и ног, а также волнообразными движениями туловища, которые помогают движениям рук и усиливают работу ног. Отдельные элементы техники этого способа плавания (движение руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди.

На Олимпийских играх с 1935 по 1953 год брассисты и сторонники баттерфляя соревновались вместе. Первым его продемонстрировал Джимми Хиггинс. В 1953 году баттерфляй стал самостоятельным стилем плавания, одновременно (вместо поочередного) было разрешено синхронное движение ногами вверх-вниз. Так появилась скоростная разновидность баттерфляя - «дельфин», при которой спортсмен совершает волнообразное движение всем телом.

По скорости плавания баттерфляй занимает второе место (после кроля на груди).

1.5. Польза плавания

Лечебное воздействие плавания на организм отмечается многими специалистами. Оно благотворно влияет на основные показатели физического развития человека:

- рост, вес;
- является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия;
- укрепления сердечно - сосудистой и нервной системы;
- развития дыхательного аппарата и мышечной системы;
- содействует росту и укреплению костной ткани.

Оно полезно как для взрослых, так и для детей.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит, благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

1.6. Интересные факты

Интересное событие произошло в 1964 году, когда плавание стало спортом для совсем юных ребят. Нашей пловчихе Ирине Поздняковой было 11 лет, когда она в дни школьных каникул брассом проплыла стометровку, повторив «взрослый» рекорд 1960 года, а в 13 лет стала мировой рекордсменкой.

Никакого чуда нет в том, что дети становятся мировыми рекордсменами или олимпийскими чемпионами. Просто сама природа одарила детей многими ценными для пловца качествами. Начать с того, что ребятам из-за малого веса легче, чем взрослым, держаться на воде. Форма тела у детей с их коротким туловищем и длинными ногами - обтекаемая, похожа на каплю, значит, детям легче преодолевать сопротивление воды. Суставы у ребят более подвижны. Поэтому и результаты у детей поразительны.

Глава 2. Практический аспект исследования

2.1. Интервью со школьной медсестрой

С какого же возраста можно учить детей плавать?

С этим вопросом я обратилась к нашей школьной медсестре Светлане Владимировне Гомон, и вот что она рассказала: «Да с самого рождения, ведь 9 месяцев, до того как появиться на свет, младенец плавает у мамы в животике в водной среде. А значит и плавать он умеет прямо с рождения. Но если после рождения этот врожденный рефлекс держаться на воде и задерживать дыхание при погружении в воду не закреплять,

то к трем, трем с половиной месяцам он угасает, поэтому некоторые родители занимаются плаванием с детьми с самого их рождения».

(Приложение 2 интервью)

2.2. Результаты исследования

В практической части моего исследования я провела опрос около **39** учащихся нашей школы и попыталась выяснить ответы на следующие вопросы:

1. Нравится ли ходить на уроки плавания.
2. Какое место занимает плавание в жизни учащихся нашей школы.
3. Цель занятия плаванием.

(Приложение 3 диаграммы)

Обработав собранные мною анкеты, я получила следующий результат:

1. **92 %** учащимся нравится ходить на уроки плавания
8%-не нравится

2. **59%** - плавание занимает важное место
37% - не очень
4% - никакое

3. **11%**-посещают плавание, чтобы научиться
18% - любят плавать
23%-для поддержки спортивной формы
48%- для здоровья

Вывод моего исследования: большинство учащихся активно занимаются плаванием, участвуют в спортивной жизни села и школы.

III. Заключение

Плавание - один из самых доступных видов спорта. Плавание - это идеальная тренировка. При полной безопасности для связок и суставов оно даёт великолепную нагрузку на мышцы и сердечно - сосудистую систему, положительное воздействие оказывает на дыхательную систему, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота и других частей тела). Этот вид спорта является одним из видов закаливания, положительно влияет на иммунную систему.

Огромный плюс плавания заключается в том, что оно практически не имеет побочных эффектов и противопоказаний. Наоборот, этому виду спорта обучают даже грудных детей от самого рождения, его также рекомендуют беременным и пожилым людям.

Плавание способствует развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности, поднятию настроения и эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями.

Рекомендую всем: занимайтесь плаванием!

IV.Список использованной литературы

1. Андрианов П.И. Плавание. - М: Астрель; АСТ, 2010
2. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М, ФиС, 1973
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос Пресс, 2004
4. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию. - Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2010.
5. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М., « Просвещение»,2004
6. Гордон С. М. Техника спортивного плавания. М., « Физкультура и спорт»,2002.
7. Карпенко Е.Н, Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н., Плавание: игровой метод обучения. - М: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009
8. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. - М:, ФиС, 1974
9. Осокина Т.И., Как научить детей плавать. М: АПН РСФСР, 1962
10. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. - М.: ФАИР, 2008

Анкета учащихся МБОУ «Безыменская СОШ»	
1. Нравится ли ходить на уроки плавания?	1. да 2. нет
2. Выяснить, какое место занимает плавание в жизни учащихся нашей школы.	1. Важное 2. Не очень 3. Никакое
3. Цель занятия плаванием.	1. Научиться плавать 2. Люблю плавать 3. Для здоровья 4. Для поддержки спортивной формы



Васюренко Полина:

Светлана Владимировна, здравствуйте!

Я работаю над исследовательской работой **«Нужно ли заниматься плаванием?»** и меня заинтересовал такой вопрос:

С какого же возраста можно учить детей плавать?

Медсестра Светлана Владимировна:

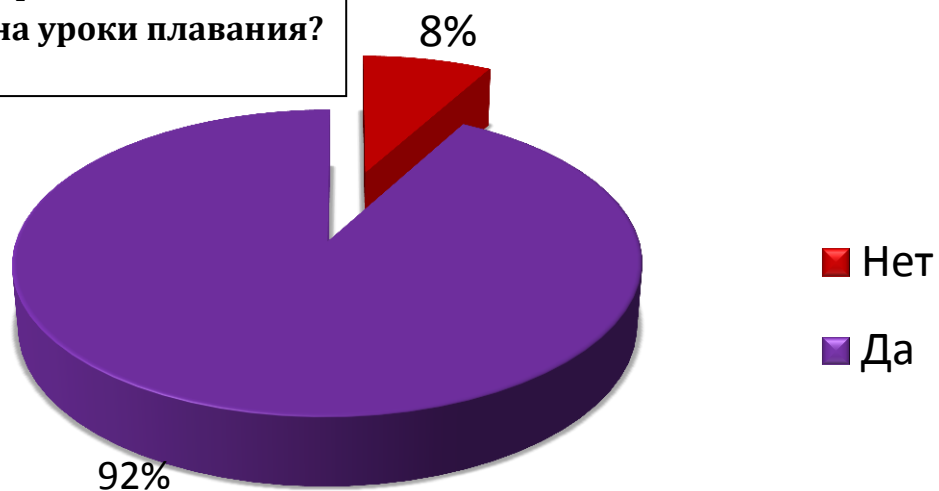
С какого возраста можно учить детей плавать?

«Да с самого рождения, ведь 9 месяцев, до того как появиться на свет, младенец плавает у мамы в животике в водной среде. А значит, и плавать он умеет прямо с рождения. Но если после рождения этот врожденный рефлекс держаться на воде и задерживать дыхание при погружении в воду не закреплять, то к трем, трем с половиной месяцам он угасает, поэтому некоторые родители занимаются плаванием с детьми с самого их рождения».

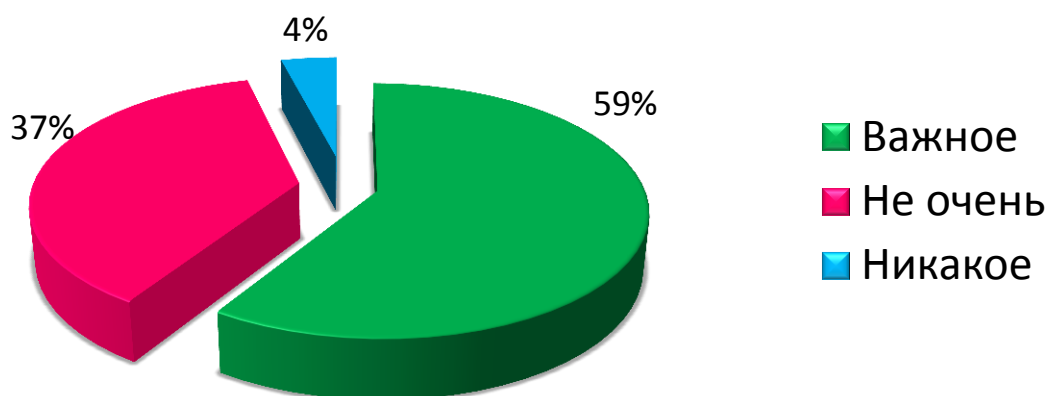
Васюренко Полина:

Спасибо, Светлана Владимировна, что нашли время ответить на мой вопрос.

**1. Нравится ли ходить
на уроки плавания?**



**2. Какое место занимает плавание в жизни
учащихся нашей школы.**



3. Цель занятия плаванием.

