

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 59 г.Пензы*

***II РЕГИОНАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ
ТВОРЧЕСКИХ ОТКРЫТИЙ И ИНИЦИАТИВ
«ЛЕОНАРДО»***

«Социальная инициатива»

*Исследовательская работа
«Плавание – путь к здоровью»*

Автор: Каменский Иван Максимович,

4 класс

Руководитель: Аброськина Татьяна Владимировна,

учитель начальных классов

I квалификационной категории

Пенза

2022

Оглавление

1. Введение	3-4
2. Основная часть	
2.1.История развития плавания.....	5-8
2.2.Стили плавания.....	9-10
2.3.Влияние плавания на организм человека.....	10-12
2.4.Исследования.....	12-15
3. Заключение	16
4. Список использованной литературы	17
5. Приложения	18-20

1.Введение.

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде работают практически все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Всем, кто имеет хоть какое-то отношение к плаванию (просто купаются и плавают в свободное время, или регулярно тренируются и выступают на соревнованиях), оно приносит не только удовольствие, но и приносит пользу. Плавание помогает в закалке. Регулярные занятия плаванием благотворно влияют на организм: лучше работает сердце, больше кислорода поступает в легкие, укрепляется нервная система. Воздействие солнечных, воздушных и водных ванн вместе с ритмическими движениями и дыханием улучшает обмен веществ. Те люди, которые занимаются плаванием меньше болеют, у них улучшается желание работать.

Я занимаюсь плаванием с 2018 года с 7 лет в физкультурно-оздоровительном комплексе «Дельфин» под руководством тренера Федотова Дмитрия Алексеевича. Поэтому я решил собрать нужную информацию, обобщить личный опыт и выступить на научно практической конференции.

Цель исследования: изучить положительную роль плавания на здоровье человека

Задачи:

- изучить историю развития плавания
- выявить влияние плавания на организм человека
- доказать необходимость и пользу занятий плаванием для здоровья

Гипотеза исследования: Я считаю, что регулярные занятия плаванием улучшают здоровье человека

Актуальность темы определяется тем, что проблемы **здоровья** подрастающего поколения, воспитания потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге – это задача государства. Плавание – красивый вид спорта , менее

травмоопасный. Способствует развитию практически всех групп мышц тела, улучшает эмоциональный фон человека.

Методы исследования:

- сбор информации из книг, энциклопедий, ресурсов интернет
- анализ
- сравнение
- обобщение

2.Основная часть.

2.1. История развития плавания.

Плавание по праву можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, кулачным боем, лыжным спортом и бегом, потому что оно тесно связано с трудов, бытом и военной деятельностью людей.

Плавание начало развиваться в глубокой древности и высшего развития достигло в тех районах земли, где имелось большое количество морей, рек, озер. «Известно, что лучшими пловцами среди первобытных народов были жители Южной и Центральной Европы, Австралии, Южной Америки, островов Тихого океана. О распространении плавания среди мужчин, главным образом среди воинов, а также и среди женщин, свидетельствуют рисунки на стенах храмов, вазах, ювелирных изделиях древних Вавилона, Египта, Ассирии. На рисунках изображены люди, выполняющие движения, похожие на движения плавания саженками, брассом и дельфином.

Большого развития плавание в России достигло в XVII—XVIII веках. В период царствования Петра I. От русских моряков требовалось полное освоение «вольного моря», в том числе умение отлично плавать и долго держаться на воде. Начиная с 1688 года в учения войск начали включать форсирование водных преград. С 1719 года обучение плаванию было введено в программу учебных дисциплин сначала в Морской академии, а затем и в других военных училищах. Особенно большое внимание плаванию как прикладному навыку уделял великий полководец А. В. Суворов. Известно, что еще будучи командиром полка он добивался от солдат умения организованно переплывать широкие рвы и реки. В историю войн России вошел подвиг офицера Павла Концова, который в 1770 году совершил проплыл с гибнувшего фрегата. Почти 28 километров до берега он преодолел за 12 часов.

В 1894 г. соревнования по плаванию были включены в программу современных олимпийских игр, что оказало большое влияние на развитие всех видов

плавания. Начиная с 1926 г. по плаванию стали проводиться чемпионаты Европы, с 1969 г. — Кубки Европы, с 1973 г. — чемпионаты мира, а с 1979 г. — Кубки мира по плаванию.

I Олимпиада – Афины 1896 г. 1-й заплыв в истории Олимпийского плавания – 100 м вольным стилем. Зрителей на берегу – около 40 тысяч. Участники: 13 пловцов из 4 стран. Соревнования проводились в одежде для матросов в открытом море, вода 13°C. Старт и финиш обозначены канатами, прикрепленными к поплавкам.

После создания в 1908 г. Международной федерации любителей плавания (FINA) соревнования по плаванию на олимпийских играх стали проходить по более стабильной программе, были введены единые правила соревнований, установлены виды и дистанции плавания. Существенным шагом в еще большей регламентации соревнований пловцов явилось решение FLYA о регистрации с 1957 г. мировых рекордов только в 50-метровых бассейнах.

В 1952—1960 гг. отлично выступали спортсменки Голландии, Дании и Венгрии. С 1975 г. мировой известности добились спортсменки ГДР. В 1980 г. впервые наибольших успехов достигли пловцы СССР.

Спортивное плавание является бурно прогрессирующим видом спорта. За последние 25 лет было установлено 310 мировых рекордов по плаванию.

Русские пловцы впервые дебютировали на Олимпийских играх в 1912 г., но выступили неудачно. Ни одному из них не удалось попасть даже в полуфинал. Журнал «Русский спорт» так объяснял поражение русских пловцов на V Олимпийских играх: «В России плавание как спорт распространено так мало, что, кажется, нет ни одного вида спорта, который бы мог конкурировать с ним в этом, Есть, правда, школа плавания в Шувалове, но ведь она одна на всю необъятную Россию».

Результаты русских пловцов в то время были очень низкими. Так, победитель I Всероссийского первенства 1913 г. по плаванию Н. Колпаков проплыл 100 м за 1.23,5. Рекорд мира на эту дистанцию составлял тогда 1.01,16 (Д. Кахапамоку).

Федерация плавания СССР стала членом Международной федерации любителей плавания в 1947 г. С 1952 г. советские пловцы стали участвовать в олимпийских играх. Первого заметного успеха они добились в 1956 г. на XVI Олимпийских играх, завоевав 2 бронзовые медали.

Первой советской олимпийской чемпионкой в плавании стала в 1964 г. Г. Прозумешчикова. Она же стала рекордсменкой мира на дистанции 200 м брассом — 2.47,7. На Олимпиадах 1968 и 1972 гг. она получила 2 серебряные и 2 бронзовые медали,

На XXI Олимпийских играх титул олимпийской чемпионки завоевала советская брассистка М. Кошечкина, установившая мировой рекорд в плавании брассом на 200 м. Кроме того, ею была завоевана бронзовая медаль в плавании на 100 м брассом.

Особенно больших успехов достигли советские пловцы на XXII Олимпийских играх в Москве. Ими было завоевано 8 золотых, 9 серебряных и 5 бронзовых медалей. Таких результатов удалось добиться впервые, к ним стремилось и готовилось не одно поколение советских пловцов.

Подлинным героем Московской олимпиады стал советский пловец В. Сальников. На дистанции 1500 м он впервые преодолел рубеж в 15 мин (14.58,27), долгие годы казавшийся неприступным. Затем он трижды улучшал рекорд мира. В 1983 г. его рекорд стал равен 14.54,76.

Уверенно выступили советские брассистки Л. Качюшите, С. Варганова и Ю. Богданова, повторив в плавании на 200 м успех своих предшественниц. На этой

дистанции мировой рекорд и звание олимпийской чемпионки в настоящее время принадлежат Л. Качюшите.

Отличились наши пловцы-мужчины. Шестеро из них — С. Копляков, Р. Жулпа, С. Фесенко, А. Сидоренко, И. Стуколкин и А. Крылов — стали олимпийскими чемпионами, а В. Сальников— трехкратным победителем.

Выдающихся результатов на XXII Олимпиаде добились спортсмены многих стран. В Москве было установлено 10 мировых и 22 олимпийских рекорда по плаванию, 250 раз улучшались национальные достижения.

Плавание входит как одно из упражнений в целый ряд многоборий. В различных многоборьях требуется возможно быстрее проплыть вольным стилем ту или иную дистанцию: в современном пятиборье — 300 м, в морском многоборье — 400 м мужчинам и 200 м юношам и женщинам; в многоборье комплекса ГТО — 100 или 50 м, в зависимости от ступени; в военно-прикладных и военно-спортивном многоборьях—100 м; в прикладном плавании — 2×200 м и в спасательном четырехборье — 200 м с препятствиями. В двух последних многоборьях, кроме того, требуется совершенное владение рядом приемов спасания тонущего, а также умение плавать в одежде, с оружием и прыгать в воду с вышки.

История плавания показывает, что развитие плавания, как и культуры в целом, подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий. Прогресс плавания очевиден: увеличивается его массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности его использования в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

2.2. Стили плавания.

2.2.1. Вольный стиль (кроль)

Вот какое определение дает вольному стилю Всероссийская Федерация плавания: "Вольный стиль означает, что пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их на дистанции". Ещё в начале XX-го века в качестве вольного стиля очень часто использовались брасс, треджен-стиль и плавание на боку. Но уже в 1920-е гг. большинство спортсменов стали выбирать в качестве вольного стиля более скоростной кроль.

Кроль (англ. "crawl" – "ползать") – стиль плавания на груди, при движении которым спортсмен совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

2.2.2. Плавание на спине

Этот стиль плавания похож на "кроль наоборот". Здесь, как и в кроле, спортсмен выполняет попеременные гребки руками (но: над водой руку вытягивают прямо, а не сгибают, как в кроле), и одновременно совершает попеременные удары ногами в вертикальной плоскости (вверх-вниз). Лицо спортсмена практически постоянно (за исключением старта и поворотов) находится над водой.

Плавание на спине – это не самый быстрый стиль плавания, но плыть им можно быстрее, чем, например, брассом. И это единственный стиль плавания, в котором старт выполняется из воды.

2.2.3. Брасс

Название этого стиля плавания происходит от французского слова "brass" – "рука". Брасс – это стиль плавания на груди, при движении которым спортсмен выполняет одновременные и симметричные гребки руками, а также

одновременные и симметричные толчки ногами в горизонтальной плоскости под поверхностью воды.

Это самый древний и самый медленный стиль плавания. В египетской "Пещере пловцов" (ок. 9000 лет до н.э.) имеются наскальные рисунки, где изображены плавающие люди, которые, видимо, двигались в воде примерно также, как плавают брассом современные спортсмены.

2.2.4. Баттерфляй

Название этого стиля плавания переводится с английского как "бабочка" (разговорное название в России – "дельфин"). При плавании баттерфляем спортсмен выполняет одновременные и симметричные движения левой и правой частями тела. Руками пловец совершает мощный широкий гребок (при этом верхняя часть его корпуса приподымается над водой), одновременно выполняя симметричные волнообразные удары ногами "от таза". Баттерфляй – это наиболее энергозатратный стиль плавания, он требует максимальной выносливости и совершенного владения техникой.

Этот стиль плавания – самый молодой. Баттерфляй "появился на свет" в 1935 г., и в то время его считали просто новейшей разновидностью брасса. Лишь почти через 20 лет, в 1953 г., баттерфляй официально признали самостоятельным стилем плавания.

2.3. Влияние плавания на организм человека

Основная ценность плавания заключается в широчайшем спектре его благотворного влияния на организм человека, сочетающимся с крайне низкой травматичностью.

Основными показаниями для систематических занятий плаванием являются:

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, позвоночника и восстановление после травм

Это обусловлено, в первую очередь, тем, что во время занятий плаванием у человека работают практически все мышцы организма, чего сложно достичь во время обычных занятий в спортзале или во время бега. Нагрузка на мышцы весьма интенсивная и, вместе с тем, щадящая, так как в воде исключаются удары и резкие толчки.

Плавание способствует расслаблению мелких мышц, препятствует возникновению остеохондроза, грыж межпозвоночных дисков и формирует правильную осанку.

Закаливание организма

Перепады температур при занятиях плаванием нормализуют работу механизма терморегуляции, что впоследствии позволяет переносить переохлаждение организма без каких либо последствий (простуды и т.д.).

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Плавание, при использовании активных стилей, оказывает такое же воздействие на организм, как и любой другой аэробный вид спорта. Аэробная нагрузка – это нагрузка, при которой мышцы начинают потреблять максимальное количество кислорода, а легкие, сердце и сосуды стараются обеспечить его доставку к мышечным тканям.

Похудение

Плавание весьма эффективно для борьбы с лишним весом. Особенно это актуально для очень тучных людей, так как плавание, фактически, является единственным видом спорта, способным обеспечить низкотравматичные тренировки на выносливость. Ведь в воде суставы ног и позвоночник человека с большим весом не испытывают чрезмерных нагрузок, как, например, во время бега.

Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Вместе с укреплением здоровья

повышается и работоспособность людей. Уже одно то, что человек, регулярно занимающийся плаванием, меньше болеет, делает его труд более продуктивным.

Кроме того, занятия плаванием положительно влияют на психическое здоровье. Напряженная жизнь и работа провоцируют плохое настроение, постоянные стрессы, что плохо отражается на состоянии всего организма. Именно вода снимает напряжение, помогает расслабиться и на какой-то определенный срок забыть обо всех проблемах. Равномерное дыхание, плавные движения и нежный массаж всего тела – целительная сила воды.

Критерии, по которым я выбрал плавание – это красивый вид спорта, полезный для здоровья и менее травмоопасный. Конечно, в моём выборе мне помог мой папа, который в своё время тоже занимался этим видом спорта. Я считаю, что сделал правильный выбор. Заниматься плаванием я начал с 2018 года с 7 лет в физкультурно-оздоровительном комплексе «Дельфин» под руководством тренера Федотова Дмитрия Алексеевича. Занятия проходят 6 дней в неделю по 2, 5 часа как на воде, так и на земле. Так как я занимаюсь третий год, поэтому уже достиг значительных успехов. Имею грамоты и медали за 1, 2, 3 места в Первенстве по плаванию на дистанциях 50 и 100 метров баттерфляй. В апреле 2021 года я принял участие в Региональных соревнованиях по плаванию 'Лисьма' в г.Саранске, на которых занял 3 место.

Как один из успешных учеников по плаванию, летом 2021 года я побывал в оздоровительный комплекс Геолог Ямала, который находится в г. Туапсе, п. Ольгинка. Расположен на побережье Чёрного моря. Здесь мы ежедневно тренировались, как на суше, так и на море. Совмещали приятное с полезным, вечером и днем для нас были организованы различные мероприятия. Смена продлилась 14 дней. Весной 2021 года я успешно сдал на 2 разряд. Очень рад, что вместе со мной в одной секции занимается мой одноклассник Елкин Матвей, который тоже показывает неплохие результаты. Среди моих одноклассников есть те, кто занимаются в ФОКе «Дельфин» водным поло.

2.4. Исследование.

2.4.1. Анкетирование

Я решил узнать мнение моих одноклассников к данному виду спорта. Для этого я провел онлайн- анкетирование из 11 вопросов с помощью гугл - формы на тему плавание:

№	Вопрос	Да	Нет
1	У вас есть урок плавания в школе?	0	25
2	Умеешь ли ты плавать?	13	12
3	Нравиться ли тебе занятия плаванием?	23	2
4	Считаешь ли ты, что плавание укрепляет здоровье, закаливает?	24	1
5	Считаешь ли ты важным для тебя, уметь плавать?	22	3
6	Знаешь ли ты спортивные способы плавания?	8	17
7	Смогут ли навыки плавания, тебе пригодятся в жизни?	25	0
8	Сдавал (а) ли ты Всероссийский комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) по плаванию?	1	25
9	Посоветовал (а) ли тем ребятам, которые не умеют плавать, ходить на тренировки?	24	1
10	Твои родители (законные представители) знают, как ты плаваешь?	24	1
11	Хотел бы ты, чтобы в школе преподавали уроки по плаванию	25	0

Из диаграммы видно, что из 25 учащихся класса, принявших участие в опросе 13 умеют плавать, 12 не умеют, почти всем учащимся от 22 до 24 нравится плавание, они считают, что плавание укрепляет здоровье, считают важным для себя уметь плавать, посоветовали бы ребятам, не умеющим плавать ходить на тренировки. Все 25 считают, что навыки плавания пригодятся им в жизни. На 1 вопрос все ответили отрицательно, потому что в нашей школе нет уроков плавания, а на последний вопрос все ответили «Да», так как хотят , чтобы в школе преподавали уроки плавания и это было замечательно!

2.4.2. Интервьюирование

Чтобы убедиться в правильности своих выводов, основанных на исследовании и анкетировании, я провёл интервью с медсестрой школы

Тужижиной Марией Михайловной и тренером по плаванию Федотовым Дмитрием Алексеевичем. Они подтвердили мои знания о пользе плавания:

Они подтвердили мои знания о пользе плавания: Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства

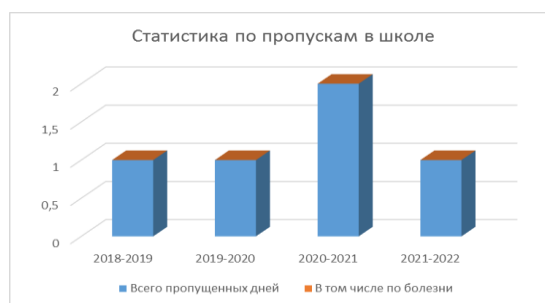
2.4.3. Изучение научных исследований и статистики

А также изучил научные исследования о влиянии занятий плаванием на здоровье и я узнал, что

1. Люди, регулярно занимающиеся плаванием значительно реже болеют, по сравнению с людьми, ведущими более пассивный образ жизни. По себе могу сказать, что я очень редко болею простудными заболеваниями и не имею по этой причине пропусков в школе.

Данные представлены в таблице и на диаграмме:

Уч.год	Всего пропущенных дней	В том числе по болезни
2018-2019	1	0
2019-2020	1	0
2020-2021	2	0
2021-2022	1	0



Все пропуски связаны с участиями на соревнованиях.

2. Систематические занятия плаванием помогают развивать дыхательную мускулатуру, расширять грудную клетку. Вследствие чего увеличилась жизненная ёмкость лёгких. Например, под водой я могу находиться в течение 1 минуты.
3. несмотря на большой расход энергии на тренировках, плавание мне помогает легко и хорошо учиться в школе, быть более работоспособным.

Таким образом, моя гипотеза о том, что заниматься плаванием полезно для здоровья – подтвердилась.

На основании проведённого исследования я пришёл к следующим выводам:

1. При плавании получают минимум травм, ушибов и растяжений, за счет этого его рекомендуют детям и пожилым людям.
2. Плавание оказывает прекрасное закаливающее действие, снижает риск получения простудных заболеваний.
3. Благоприятно влияет на дыхательную и кровеносную системы.
4. Развивает мускулатуру.
5. Улучшают психическое здоровье.
6. Повышают работоспособность и помогают легко и хорошо учиться.

3. Заключение.

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм.

Плавание полезно как здоровым, так и больным людям. Здоровые получают прекрасную закалку, улучшают свои физические возможности, а те, кто страдает различными заболеваниями, находят в плавании и водных процедурах прекрасное дозированное лечебное средство. Плавание помогает излечить такие болезни, как невроты, неврастения, повреждения позвоночника, последствия травм и болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие). При болезнях обмена веществ, бронхиальной астме и хронических воспалительных заболеваниях системы органов дыхания плавание является незаменимым средством оздоровления.

Плавание увеличивает общую выносливость организма, повышает иммунитет и общий тонус организма. Плавание способствует закаливанию организма, человек становится меньше подвержен простудным заболеваниям. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

4.Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 368с.
3. Иванченко Е.И. Наука о спортивном плавании. - Мн.: МПП Госэкономплана РБ, 1993. - 168 с.
4. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980. - № 7. - С. 26-27.
5. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.
6. Плавание. Учебник под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. – 398

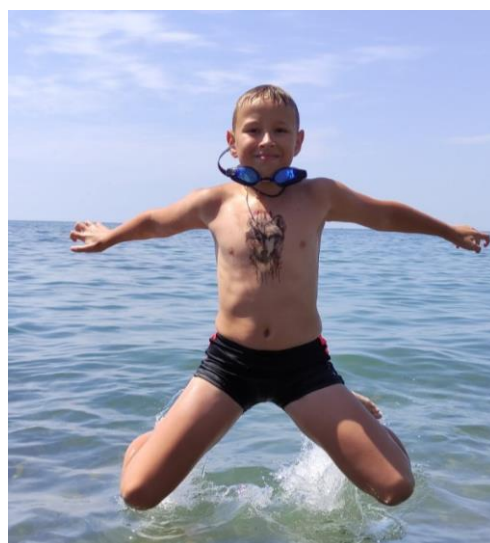
Приложения 1.

1.1. Мои достижения.





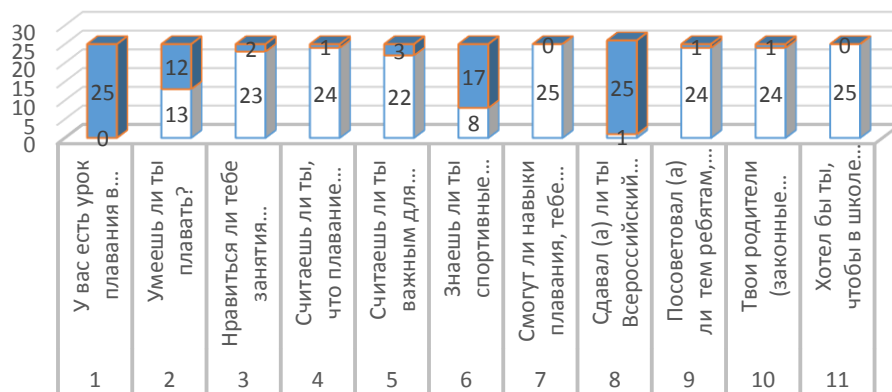
1.2. г.Туапсе, ФОК «Геолог Ямала»



1.3. Результаты анкетирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

□ Да ■ Нет



1.4 Интервьюирование

