МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14" г.Кемерово

**«Влияние плавания на развитие и здоровье ребенка»**

   Работу выполнил:

Шуговитова Вита,

Ученица 4 «Б» класса МАОУ «Средняя общеобразовательная

 школа № 14»

г. Кемерово

Руководитель:

Артюшенко Маргарита Николаевна,

учитель начальных классов

МАОУ «Средняя общеобразовательная

 школа № 14»

г. Кемерово

2023

**Содержание**

1. Введение ………………………………………………………… .3
2. История развития плавания………………………………………3
3. Стили плавания…………………………………………………... 4
4. Влияние плавания на организм ребенка…………………………6
5. Исследования………………………………………………………7
6. Заключение ……………………………………………………… 12
7. Список литературы ………………………………………………14
8. **Введение.**

 Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. При движении в воде работают практически все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений.   Регулярные занятия плаванием благотворно влияют на организм: лучше работает сердце, больше кислорода поступает в легкие, укрепляется нервная система.

Я занимаюсь плаванием с 6 лет в секции при школе №78 под руководством Блохина М.В.   Я уже уверенно могу держаться на воде, умею плавать разными стилями. Я практически перестала болеть простудными заболеваниями, а если и болею, то в легкой форме, без осложнений.

**Цель исследования**: изучить положительную роль плавания в развитие и здоровье ребенка.

**Задачи:**

* изучить историю развития плавания, стили плавания.
* выявить влияние плавания на организм ребенка
* подготовить вопросы для анкетирования, провести его и проанализировать результаты
* доказать необходимость и пользу занятий плаванием для здоровья ребенка
* провести беседу с учениками класса о пользе посещения секции плавания

**Методы исследования:**

* сбор информации
* анализ
* сравнение
* обобщение

 **Гипотеза исследования**: Я считаю, что регулярные занятия плаванием улучшают здоровье ребенка.

**2. История возникновения и 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. Находки археологов говорят о том, что плавать люди научились очень давно. В то время плавание нужно было человеку, чтобы ловить рыбу, охотиться за водоплавающими птицами, в подводном промысле и военном деле.

В древней Греции плавание было важным средством для физического воспитания. В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии. В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов. С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы». В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

1. **Стили плавания в бассейне.**

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

* Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются. 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.
* Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плывет на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Интересный факт: изначально, плавая на спине, европейские спортсмены использовали технику, которая напоминала "брасс наоборот", а отнюдь не кроль. Именно так плавали на спине спортсмены на Олимпийских играх 1900 г. в Париже. Но вскоре все изменилось: в 1912 г. американец Гарри Хебнер применил для плавания на спине "перевернутый" кроль и стал золотым медалистом стокгольмской Олимпиады – практически сразу же после этого все спортсмены стали плавать на спине именно таким образом.

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.

* Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности. Название этого стиля плавания происходит от французского слова "brass" – "рука".

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.
           В начале XX-века даже профессиональные спортсмены плавали брассом, удерживая голову над водой. Только в 1930-х гг. многие пловцы (в т.ч. и представители советской школы) начали опускать голову в воду при вытягивании рук вперед. С тех пор в этот стиль плавания было внесено ещё множество усовершенствований.

Брасс не самый быстрый стиль плавания, но он обладает множеством достоинств, которые делают его просто незаменимым стилем для прикладного плавания: брасс позволяет двигаться в воде бесшумно; при движении этим стилем можно отлично просматривать надводное пространство; а также именно плавая брассом можно преодолевать значительные расстояния.

* Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

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.

В плавание существует вольный стиль, под ним принято понимать дисциплину, в которой спортсмену разрешается плыть любым способом. В настоящее время все спортсмены используют кроль, так как он является самым быстрым стилем.

1. **Влияние плавания на организм ребенка**
2. Развитие мускулатуры. Формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Мышцам нужно расти вместе с ребенком и выдерживать все физические активности: подвижные игры, катание на велосипеде и самокате и т. д. 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.

1. **Борьба с лишним весом.**

**Плавание оказывает позитивное влияние на фигуру.** Плавание в бассейне относится к тем немногим физическим упражнениям, при которых работает практически все тело, задействовано большинство мышц как его верхней, так и нижней частей. Это выгодно отличает плавание в бассейне от многих других видов спорта.

1. Укрепление иммунитета, закаливание организма.

Иммунитет – это способность организма защищать себя от вирусов, грибков, бактерий. Перепады температур при занятиях плаванием нормализуют работу механизма терморегуляции, что впоследствии позволяет переносить переохлаждение организма без каких-либо последствий (простуды и т.д.).

1. Борьба со стрессом.

**Плавание считается лучшим «лекарством» против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний.**Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих, раздражительных — успокаивает. Крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма. При плавании осуществляется воздействие на всю поверхность тела, что дает своеобразный массирующий и расслабляющий эффект.

1. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний

Плавание, 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. В результате аэробных тренировок стабилизируется кровяное давление, увеличивается мощность сердца и объем легких, что позволяет предупредить развитие многих заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Бассейн положительно влияет на детский организм. Но есть ограничение и запреты к занятиям. Нельзя посещать бассейн при эпилепсии, при определенных болезнях сердца, при кожных заболеваниях. Перед посещением бассейна обязательно нужно обратится к врачу, который допустит/ или не допустит к занятиям плаванием.

**5. Исследование**

В практической части моего исследования я провела анкетирование среди учеников своего класса. В анкете были следующие вопросы:

* Умеете ли вы плавать?
* Посещаешь ли ты бассейн (спортивную секцию по плаванию)?
* Как регулярно проходят занятия плаванию?
* Сколько лет ты плаваешь?
* Как ты думаешь, чем полезно плавание?

Так же запросила данные по пропускам учеников по причине болезни, учитывали только простудные заболевания, таких как аппендицит, переломы и т.д. не брали во внимание). Данные были взяты за учебный год с 2021г. по 2022г., когда училась в 3 классе, так как анализировать нужно весь учебный год. Заболеваемость зависит от сезонности. И данные за начало текущего учебного года с 2022г. по 2023г.

Данные из анкет и по пропускам свели в таблицы.

**Таблица 1. Данные за учебный год с 2021г. по 2022г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ученик | Пропуски по болезни, дни | умеет плавать? | занимается в секции плавания? | кол-во занятий в неделю | сколько лет посещают секцию? |
| от 1 до 3 | более 3 |
| Арсений А. | 4 | да | да | 2 | да |   |
| Злата Б. | 10 | нет | нет |   |   |   |
| Иван Б. | 2 | да | да | 2 |   | да |
| Кирилл Б. | 13 | да | да | 2 | да |   |
| Михаил Б. | 16 | да | нет |   |   |   |
| Павел В. | 0 | да | да | 2 |   | да |
| Семен В. | 4 | да | да | 2 |   | да |
| Полина Г. | 20 | да | нет |   |   |   |
| Анастасия Г. | 21 | да | нет |   |   |   |
| Елизавета К. | 21 | да | нет |   |   |   |
| Варвара К. | 28 | да | нет |   |   |   |
| Даша К. | 9 | да | да | 2 | да |   |
| Андрей М. | 10 | да | нет |   |   |   |
| Раяна М. | 3 | нет | нет |   |   |   |
| Макар М. | 13 | да | да | 2 | да |   |
| Матвей М. | 22 | нет | нет |   |   |   |
| Роллан М. | 10 | да | да | 2 | да |   |
| Милана М. | 7 | нет | нет |   |   |   |
| Глеб П. | 10 | нет | нет |   |   |   |
| Мэри П. | 8 | да | да | 2 |   | да |
| Арсений Р. | 12 | да | да | 2 | да |   |
| Таисия С. | 6 | да | да | 3 |   | да |
| Кирилл Т. | 5 | нет | нет |   |   |   |
| Екатерина Т. | 11 | да | нет |   |   |   |
| Алиса У. | 21 | нет | нет |   |   |   |
| Иван У. | 12 | да | да | 2 | да |   |
| Вита Ш. | 8 | да | да | 2 |   | да |

**Таблица 2. Данные за 1-ое полугодие с 2022г. по 2023г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ученик | Пропуски по болезни, дни | умеет плавать? | занимается в секции плавания? | кол-во занятий в неделю | Сколько лет посещают секцию? |
| до 1 года | от 1 до 3 | более 3 |
| Арсений А. | 2 | да | да | 2 |   | да |   |
| Злата Б. | 0 | нет | нет |   |   |   |   |
| Иван Б. | 2 | да | да | 2 |   |   | да |
| Кирилл Б. | 6 | да | да | 2 |   | да |   |
| Михаил Б. | 5 | да | нет |   |   |   |   |
| Павел В. | 6 | да | да | 2 |   |   | да |
| Семен В. | 6 | да | да | 2 |   |   | да |
| Полина Г. | 9 | да | нет |   |   |   |   |
| Анастасия Г. | 5 | да | да |   | да |   |   |
| Елизавета К. | 8 | да | нет |   |  |   |   |
| Варвара К. | 2 | да | да |   | да |   |   |
| Даша К. | 4 | да | да | 2 |   | да |   |
| Андрей М. | 6 | да | нет |   |  |   |   |
| Раяна М. | 2 | нет | нет |   |   |   |   |
| Макар М. | 3 | да | да | 2 |   | да |   |
| Матвей М. | 2 | нет | нет |   |   |   |   |
| Роллан М. | 6 | да | да | 2 |   | да |   |
| Милана М. | 6 | нет | нет |   |   |   |   |
| Глеб П. | 14 | нет | нет |   |   |   |   |
| Мэри П. | 0 | да | да | 2 |   |   | да |
| Арсений Р. | 8 | да | да | 2 |   | да |   |
| Таисия С. | 5 | да | да | 3 |   |   | да |
| Кирилл Т. | 7 | нет | нет |   |   |   |   |
| Екатерина Т. | 5 | да | нет |   |   |   |   |
| Алиса У. | 6 | нет | нет |   |   |   |   |
| Иван У. | 8 | да | да | 2 |   | да |   |
| Вита Ш. | 5 | да | да | 2 |   |   | да |

В классе 27 учеников. из них 20 учеников умеют плавать, 7 учеников – не умеют плавать. Из 20 учеников, которые умеют плавать, не все посещают секцию плавания, только 13 детей в учебном году с 2021 по 2022гг.. и 15 детей в 1-ом полугодии учебного года с 2022 по 2023гг.

 На вопрос о пользе плавания 4 ученика написали, что не знаю или ничем не полезно., это ученики, которые не умеют плавать. Остальные ученики написали, что плавание укрепляет здоровье, кости, развивает мышцы, закаливает.

Проанализировали данные и свели их в таблицу, с которой в дальнейшем будем работать:

**Таблица 3. Обобщенные данные анкетирования учащихся.**

|  |  |
| --- | --- |
|   | Количество учеников |
| **Всего в классе** | **27** |
| умеют плавать | 20 |
| занимались в секции плавания в 21-22гг, из них: | 13 |
| занимаются от 1 до 3лет | 7 |
| более 3 лет | 6 |
| не занимаются плаванием, из них: | 14 |
| умеют плавать, но не занимаются | 7 |
| не умеют плавать | 7 |
| занимаются в секции в 22-23гг из них: | 15 |
|  занимаются до 1 года  | 2 |
|  от 1 до 3 лет | 7 |
|  более 3 лет | 6 |
| не занимаются плаванием, из них: | 12 |
|  умеют плавать, но не занимаются | 5 |
|  не умеют плавать | 7 |

|  |  |
| --- | --- |
| Учебный год с 2021г. по 2022г. | Количество дней, которые пропускает по болезни в среднем за учебный год |
| занимаются в секции плавания | 8 |
| не занимаются | 15 |
| В учебном году в среднем 170 дней |

Далее мы вычислили среднее количество дней пропущенных по болезни за год по тем, кто ходит в секцию плавания и кто не посещает секцию плавнаия и занесли данные в таблицы:

На основании таблицы построили диаграмму:

Аналогично по 1-ому полугодию 2022-2023гг.

|  |  |
| --- | --- |
| 1-ое полугодие учебного года с 2022г. по 2023г. | Количество дней, которые пропускает по болезни в среднем за учебный год |
| занимаются в секции плавания | 5 |
| не занимаются | 6 |
| В 1-ом полугодие в среднем 80 учебных дней. |

На основании таблицы построили диаграмму:

Наглядно видно, что у детей, которые посещают секции плавания уровень заболеваемости значительно ниже, чем у тех, которые не посещают. Особенно ярко это просматривается при анализе целого учебного года, разница в заболеваемости почти в два раза). Если рассматривать данные за 1-го полугодие 2022-2033гг. разница будет не такой очевидной, так как существует сезонность заболеваемости.

**Вывод**: кто **занимается** плаванием, тот пропускает уроки по болезни (простудным заболеваниям) **меньше** того, кто не занимается в секции плавания.

Интересно было узнать, как родителей считают, влияют ли занятия плаванием на здоровье их детей. Для этого я провела опрос родителей в секции плавания, которую я посещаю. Анкетирование проводили анонимно онлайн через Yandex Forms Вопросы в анкете были следующими.:

* Часто ли болеет Ваш ребенок простудными заболеваниями?
* Изменилось ли состояние здоровья Вашего ребенка за период посещения секции плавания?

в лучшую сторону;

 в худшую сторону.

* Как часто болел Ваш ребенок простудными заболеваниями:

в 2021-2022 учебном году;

 в 2022-2023 учебном году?

Из ответов родителей видно, что **все** родители согласны, что здоровье детей изменилось в лучшую сторону, заболеваемость простудными заболеваниями снизилось. Таблица с результатами анкетирования в приложении 1.

Таким образом, моя гипотеза о том, регулярные занятия плаванием улучшают здоровье ребенка– подтвердилась.

 Для подтверждения практической значимости моей работы я провела беседу с учениками своего класса, рассказала о пользе регулярных занятий плаванием, о секции, которую посещаю. Дети, которые не умели плавать с интересом выслужили и захотели научиться плавать. А те, кто умел, но не посещал секцию, задумались о поступлении в секцию плавания с нового учебного года.

1. **Заключение.**

 Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, что 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 неврозы, неврастении, 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.

 Для подтверждения практической значимости моей работы я провела беседу с учениками своего класса, рассказала о пользе регулярных занятий плаванием, о секции, которую посещаю. Дети, которые не умели плавать с интересом выслужили и захотели научиться плавать. А те, кто умел, но не посещал секцию, задумались о поступлении в секцию плавания с нового учебного года.

1. **Список литературы**
* Плавание [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия.

https://ru.wikipedia.org/wiki/плавание

* Стили спортивного плавания [Электронный ресурс]: https:// swimming.by/sport
* Плавание: комплексное влияние на организм [Электронный ресурс]:

https:// www.molnet.ru/

* Причины отдать ребенка на плавание [Электронный ресурс]: <https://batiskaf-kids.ru/>
* Стили плавания [Электронный ресурс]: <https://swimming.by/sport/plans/>
* Причины отдать ребенка в бассейн [Электронный ресурс]: <https://batiskaf-kids.ru/>
* Польза плавания [Электронный ресурс]: <https://marathonec.ru/polza-plavaniya/>

**Приложение 1.**

