**Научно-исследовательская работа**

**Тема**

***«Плавание – мой стиль жизни»***

**Работу выполнила**

**Ученица 3 класса**

**МБОУ-СОШ№5**

**г.Клинцы**

**Ковалева Анастасия**

 **руководитель**

**Ковалева Е.М.**

**ОГЛАВЛЕНИЕ:**

**1. Введение**

**2.Основная часть**

**а)История возникновения плавания**

**б)Плавание как олимпийский вид спорта**

**в)Основные правила,стили,польза плавания**

 **г) Интересные факты**

**е) Мои исследования (анкетирование)**

**3.Заключение**

**4.Список литературы**

 **5. Приложения**

**Введение**

# Я решила выбрать эту тему, так как с раннего детства меня привлекала вода.Она притягивала меня магнитом.Я как все дети любила купаться и мама с трудом вытаскивала меня из воды.Немного повзрослев я решила покорить эту стихию. Родители записали меня в бассейн где я успешно прошла отборочный экзамен и была зачислена на отделение «Плавания». Плавать я научилась в 7 лет. В своей работе я хочу рассказать о пользе плавания как жизненно необходимом навыке, истории возникновения, стилях плавания, интересных фактах этого вида спорта. И тем самым заинтересовать, привлечь учащихся к плаванию.

# Актуальность моей работы.

# В России ежегодно погибает на воде около 25 тыс.человек.Это гораздо больше,чем в разных войнах.Каждый не умеющий плавать оказавшись на в воде подвергает опасности свою жизнь.Чтобы этого не происходило,нужно учиться плавать.Люди умеющие отлично плавать могут спасать других,учить своему мастерству.Заслуживать медали в соревнованиях и олимпиадах.Прославлять свою родину-Россию!Тем более спорт улучшает здоровье ,развивает в человеке положительныекачества:выносливость,трудолюбие,терпение,дисциплинированность и многие другие.Плавание улучшает обмен веществ и кровообращение,укрепляет сердце,сосуды и легкие,развивают мышцы,делают человека стройнее и расивее.А всем известно что в здоровом теле –здоровый дух!

**Цели исследования**:

Исследовать и изучить один из видов спорта – плавание. Сформировать у учащихся положительного отношения к плаванию как жизненно необходимому навыку.

**Задачи проекта:**

1)В ходе исследования собрать максимальное количество информации по данной теме,сформировать представления о возникновении плавания.

2)Подготовить и провести анкетирование

3)На основе проведённого мною анкетирования сделать выводы, показать и рассказать, как плавание и спорт в целом влияют на воспитание и развитие подрастающего поколения в выборе стиля жизни.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1. Выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.
2. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества на протяжении всех лет обучения в школе.
3. Обучить учащихся технике двух-трех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения.
4. Развивать у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

 **Гипотеза исследования:**

Плавание – это не только удовольствие, но и стиль жизни человека.

**Основная часть**

**История возникновения плавания.**

 Свое исследование я начала с простых вопросов:1.Что такое плавание?Как оно возникло?В словаре С.И.Ожегова слово «плавание» обозначает вид спорта заключающийся в преодалении вплавь за наименьшее время различных водных дистанций.

 Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек - Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхе и Янцзы, Инда и Ганга - зародилась человеческая цивилизация. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей, что послужило причиной обожествления этой стихии, внушавшей слабому человеку чувство преклонения и страха. Культ воды существовал практически у всех народов .В Древней Греции ценилось умение плавать.Сначало плавание не было включено в программу древних Олимпийских игр.Однако с 1300т.до н.э. во время проведения празнеств в Гермионе в честь морского повелителя Пойседона,состязались в плавании.Павсаний и Геродот описывают подвиг ныряльщика Сциллиса,который потопил в 470г.до н.э.персидский военный флот.В бурю он подплывал к вражеским короблям и перерезал якорные канаты. В Афинах человека, не умеющего плавать, считали ущербным. Крайнюю степень человеческого бескультурья выражала поговорка "Он не умеет ни плавать, ни читать»Первые соревнования по плаванию носили ярко выраженный прикладной характер. Примером могут служить массовые соревнования древних славян на реке Почайне, притоке Днепра, где собирались лучшие пловцы-ныряльщики. Все они одновременно прыгали в реку и должны были в течение определенного времени ловить рыб руками. Тот, кому удавалось поймать самых крупных рыб, объявлялся победителем и получал в подарок шелковую рыбацкую сеть.

1890 г. впервые проходит первенство Европы по плаванию, в 1896 г. его включают в программу первых современных Олимпийских игр.

В 1889г. в Будапеште состоялись первые международные соревнования по плаванию с участием пловцов Венгрии, Австрии, Германии и Швеции. В 1896 г. плавание было включено в программу первых современных Олимпийских игр, которые оказали большое влияние на дальнейшее его развитие.

Плавание как олимпийский вид спорта

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.В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран;далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы» Женщины стали принимать участие в олимпийских соревнованиях по плаванию с 1912 года.

А какие виды плавания существуют?Спортивное плавание включает четыре основных вида:кроль,брасс,баттерфляй,кроль на спине.

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 °С до 27 °С.

Российские пловцы оставили свой след в истории этого вида спорта громкими победами.

Лариса Ильиченко -8 кратная чемпионка мира.Заслуженный мастер спорта.

Евгений Коротышкин-специализация- баттерфляй.Шестикратный чемпион мира.

Юрий Прилуков-Шестикратный чемпион Мира,четырнадцатикратный чемпион Европы.

Даниил Изотов-чемпион мира,чемпион Европы 2008г.

Юлия Ефимова-чемпионка мира,трехкратная чемпионка Европы

 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).

Польза плавания

В настоящее время достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения,воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни,здоровом досуге.Здоровье детей-богатство нации,это актуально,во все времена,а сегодня это самое главное,учитывая экологическую ситуацию ланеты.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 .Спортсмены не боятся переохлаждений,меньше болеют простудными заболеваниями.Занятия плаванием,в подростковом возрасте важны для обеспечения гармонического физического развития.Оно активизируют психические процессы.Способствует

- развитию дыхательного аппарата и мышечной системы
- содействует росту и укреплению костной ткани
 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 дыхательныхмышц, 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 , проявлять самостоятельность.

 Интересные факты

1. В воде человек ощущает себя на 90% легче, поскольку разгружается опорно-двигательный аппарат, улучшается осанка.

Недаром после травм и при проблемах с позвоночником рекомендуют восстанавливаться в воде.

1. Самым выносливым пловцом в мире является Мартин Стрел.Он установил рекорд Гиннеса.Его прозвали «Человек-рыба»В2007г.он проплыл Амазонку(5268км.)за 66 дней,при этом отдыхал лишь по 5 часов в сутки.
2. На первых Олимпиадах было немало странных по сегодняшних меркам видов спорта . Например, метание копья обеими руками и толкание булыжника. На играх 1900 года в Париже было плавание с препятствиями на 200 метров — пловцам надо было пробираться среди погруженных в воду брёвен и нырять под поставленные на якорь лодки.
3. Новорожденного можно обучать плаванию уже на третьей неделе. После 3 месяца врожденная способность держаться на воде у младенцев пропадает. Регулярные занятия плаванием способствуют увеличению у детей объема кратковременной памяти.

 5.Самым старым способом плавания считается брасс.На стене в пещере были найдены изображения человека,плывущего брассом,эти рисунки датируются каменным веком.

 6.Даже если минуту постоять в воде температурой +20 градусов, в крови повышается уровень гемоглобина. А плавание в холодной воде увеличивает выработку половых гормонов, улучшает кровообращение (в том числе мозговое), замедляет процессы клеточного старения.

Плавание считается, пожалуй, единственным видом спорта, лечебное воздействие которого отмечается многими специалистами. Во время занятий плаванием осуществляется профилактика и исправление осанки, развивается дыхательный аппарат и мышечная система, укрепляется костная ткань.

**МОИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**АНКЕТИРОВАНИЕ**

 В практической части моего исследования я провела опрос около 50 учащихся нашей школы (начальные классы) и попыталась выяснить ответы на следующие вопросы:

* 1. 1. Занимается ли, анкетируемый каким-либо видом спорта.
	2. 2. Выяснить, какое место занимает плавание в жизни учащихся нашей школы.
	3. 3. Посещают ли турниры и соревнования опрашиваемые.
	4. 4. Цель занятия спортом.

Обработав собранные мною анкеты, я получила следующий результат:

1. 40 человек занимаются различными видами спорта.
2. 4 человек занимается плаванием
3. 27 человек принимали участие и посещали различного рода соревнования.
4. Анкетируемые занимаются спортом для здоровья, для поддержки спортивной формы, для достижения результатов

ВЫВОД: большинство учащихся активно занимаются спортом, участвуют в спортивной жизни города и школы.

Заключение

В заключении хочу сказать, что плавание не только удовольствие и огромная польза, но и стиль жизни человека. Так как плавание позволяет оставаться в хорошей физической форме, успокаивает нервы, учит контролировать дыхание, стимулирует кровообращение и не дает нагрузки на суставы. Ни один другой вид спорта не сравнится с плаванием. В отличие от бега и поднятия тяжестей, в ходе которых разрабатываются определенные группы мышц, плавание позволяет гармонично развивать мышцы плечевого пояса, торса и ног. Кроме того, это один из наиболее быстрых способов улучшить силу, выносливость и работу сердечно-сосудистой системы. Так же, плавание считается, пожалуй, единственным видом спорта, лечебное воздействие которого отмечается многими специалистами. Во время занятий плаванием осуществляется профилактика и исправление осанки, развивается дыхательный аппарат и мышечная система, укрепляется костная ткань.

 Рекомендую всем: занимайтесь плаванием!

Список использованной литературы

1. Учеб.пособие /физкультура
2. Физкультура студента Н.С. Дядичкина. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004
3. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева. – СПб.: изд-во СПБГУЭФ, 2001.
4. Викулов А.Д. Плавание М. Владос пресс 2004
5. Основы теории физической культуры / И.В. Еркомайшвили. Екатеринбург УГТУ, 2004
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник Л.П. Матвеев и А.Д. Новиков / 1967
7. Плавание. Учебник для высших учебных заведений. М. ФиС 2006