

# Польза плавания

Выполнила: Кооп Ангелина  
МБОУ СОШ № 8, учащаяся 3 класса «Г»  
Руководитель: Шевченко Ю.С.,  
учитель начальных классов

Я уже много лет занимаюсь плаванием, но никогда не задумывалась, какая конкретно польза от этого занятия. Этот вопрос заинтересовал меня и послужил темой для исследовательской работы. «Польза плавания»



*Цель исследования:*

выяснить, в чем польза  
плавания для организма  
человека.

Для достижения поставленной цели я решила следующие задачи:

- изучила историю плавания,
- выяснила, какую пользу здоровью приносит плавание.



Гипотеза: Плавание очень  
полезно для организма  
человека.

СКОЛЬКО ЖЕ ЧЕЛОВЕК В НАШЕЙ  
ШКОЛЕ ЗАНИМАЮТСЯ ПЛАВАНИЕМ.  
Из этого опроса я узнала, что  
занимаются плаванием  
наименьшее число ребят. Когда  
я спросила, почему они не  
занимаются плаванием, то  
некоторые ответили, что не  
видят в этом занятии никакой  
ПОЛЬЗЫ.


Но посетив школьную медсестру я узнала, что преимуществ плавания очень много и существуют такие заболевания , при которых одним из допустимых видов спорта является плавание.



Например, такие заболевания как ДЦП, проблемы со зрением, болезни позвоночника, заболевание вен.







Чтобы убедиться в этом, я решила заняться поиском доказательств о пользе плавания.

Первым делом разобраться, в чём преимущества занятий плаванием по мнению окружающих. Для этого я провела еще один социологический опрос.

## Социологический опрос

В нём принимало участие 39 учеников начальной школы. Ребятам в анкете надо было ответить на вопросы.

Получились следующие результаты:

1. Считаете ли вы полезным заниматься плаванием?

Да – ответило 87 %, нет- 13%.

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.

Не смотря на то, что я долгое время занимаюсь плаванием, я ничего не знаю о его возникновении.

Меня заинтересовало, когда оно возникло?

# История возникновения плавания

Из интернета я узнали, что со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Водоёмы, около которых поселялись люди, были нужны им не только как источник необходимой для жизни воды, но и как место добывания пищи, и как преграда, защищающая от неожиданных нападений, и как удобный путь сообщения и торговли.

Плавание – очень древнее занятие. Многие эксперты полагают, что наши предки научились плавать, наблюдая и подражая поведению животных, живущих в воде, таких как рыбы и лягушки.



# Плавание в России

На Руси в середине 17 века в русских войсках вводится обучение плаванию. Петр I включает его в программу подготовки офицеров армии и флота.



# Разговор со школьной медсестрой.

С какого возраста можно учить детей плавать?

С этим вопросом обратилась к нашей школьной медсестре .Она рассказала о том, что 9 месяцев, до того как появиться на свет, младенец плавает у мамы в животике в водной среде. А значит – 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 детей с самого их рождения.



Также, на собственном опыте могу отметить, занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, способствуют умению действовать в коллективе, помогать друг другу.





# В результате исследования по данной теме я выяснила в чем же польза плавания для организма человека:

В процессе плавания работают разные мышцы, они укрепляются. Разгружается позвоночник, поэтому формируется правильная осанка.

Регулярное занятие плаванием улучшает работу кровеносной и сердечно-сосудистой системы, работу лёгких.

Плавание является профилактикой плоскостопия.

Воздействие воды на человека, напоминающее массажный эффект, позволяет повысить общий тонус организма, стрессоустойчивость, снять не только физическое, но и психическое напряжение.

Плавание укрепляет здоровье, закаливает организм человека. Частая смена температур внешней среды вырабатывает в организме защитные реакции. В результате этого повышается иммунитет - сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают следующие качества: дисциплинированность, настойчивость, смелость, решительность, укрепляют силу воли.

Плавание относится к тем видам физической нагрузки, которая почти полностью безопасна. Уровень травматизма у пловцов один из самых низких.

Фактом является то, что однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Следует подчеркнуть, что плавание и физические упражнения в воде часто вылечивают различные заболевания. Однако в каждом конкретном случае необходим строгий медицинский контроль.

Вывод: В процессе поиска ответа на вопрос:

"Почему плавание полезно для человека?", я выяснила, что большинство детей умеют плавать и считают его полезным видом спорта.

Я узнала, когда возникло плавание, как оно появилось на Руси. Польза плавания для здоровья очень большая. Самым интересным фактом для меня оказалось то, что ребёнок умеет плавать с самого рождения. Доказано, что плавание вылечивает различные виды заболеваний.

Плавание – вид спорта очень красивый и увлекательный. К тому же это очень полезный и одновременно приятный вид спорта.



Спасибо за  
внимание!