Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия "Образовательный центр "Гармония" городского округа Отрадный Самарской области

**VIII окружной Фестиваль исследовательских работ дошкольников и учащихся 1-2 классов «Я узнаю мир»**

Cекция: «Здоровье»



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

**НА ТЕМУ:**

**«РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В РАННЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ – ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА»**

ВЫПОЛНИЛА:

УЧЕНИЦА 1-Б КЛАССА

**Ольшанская Мария**

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:

**Погорелова Г. Л.**

г. о. Отрадный 2017г.

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание ………………………………..…………………….…............ | 1 |
| Аннотация на исследовательскую работу……………………………….. | 2 |
| Мой план работы по исследованию……………………………..……..…. | 4 |
| Журнал учета над проектом……………………………………………..…… | 5 |
| Отзыв………………………………………….……………………….………. | 6 |
| Введение……………………………………………………………..………… | 7 |
| Теоретическая часть……………….………………………………………...… | 9 |
| Исследовательская часть……………………………..…………………...….. | 11 |
| Заключение………….……………………………………………………….. | 16 |
| Список используемой литературы………………………………………….. | 17 |
| Приложение…………………………………………………………………… | 18 |

**Аннотация**

**на исследовательскую работу**

«Роль плавания в раннем школьном возрасте - одно из лучших средств укрепления организма», ученицы 1«Б» класса ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г. о. Отрадный Самарской области Ольшанской Марии.

Цель данного исследования - выявление роли плавания как одно из лучших средств для укрепления и закаливания организма младших школьников.

Ученица выдвигает гипотезу, что, если дети в раннем школьном возрасте начнут заниматься плаванием, то повысится уровень физической активности детей, т.к. занятия плаванием влияют на закаливание и укрепление организма.

Исследование проводилось по следующим этапам:

На первом, подготовительном, этапе была изучена научная литература и выявлены проблемы правильного питания младших школьников.

Были определены важность правильного питания, роль плавания в раннем школьном возрасте, о положительном влиянии на развитие организма и все системы человека. Так же были рассмотрены эффективные методы закаливания.

На втором этапе автор исследовал роль плавания в нашем городе, результативность и качество подготовки знаменитых пловцов.

На третьем этапе ученица провела опрос учащихся 1 классов по занятости учащихся в спортивных секциях, в частности секции плавания. Плавание влияет на формирование физических данных, дисциплинированность, выносливость. С помощью анкетирования выявила, что занятия плаванием укрепляет здоровье, снижается заболеваемость у детей. Исследования ученицы подтвердили специалисты и дали рекомендации.

Автор самостоятельно, с помощью родителей и классного руководителя находила материал.

В результате данного исследования автором исследован теоретический материал по проблемам питания младших школьников, были выдвинуты

рекомендации правильного сбалансированного питания.

При работе над исследованием, автором были решены следующие задачи:

1.С помощью исследования научной литературы, расширились знания о продуктах питания, их значения для детей.

2.Методом анализа установили, что плавание влияет на закаливание и укрепление организма.

3. В результате исследования выяснилось, что физические упражнения в водной среде эффективно воздействуют на организм человека.

В заключение ученица подвела итог, что плавание помогает в дисциплинированности, формировании физических данных, вырабатываются такие качества, как выносливость и терпимость, является эффективным средством закаливания организма, активизируется на деятельность всех органов и систем, положительно сказывается на росте и развитии детского организма, формирует нравственные качества человека.

Работа имеет практическое значение, так как может быть использована на уроках самопознания, познания мира, при проведении внеклассных мероприятий по данной теме.

**Мой план работы по исследованию.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | № | Вид деятельности | Дата проведения | Подпись |
| Организационный | 1 | Выбор темы исследования | Январь 2016 г |  |
| 2 | Определение цели, задач | Январь 2016 г. |  |
| 3 | Выдвижение методов и гипотезы | Январь 2016г. |  |
| Изучение литературы | 4 | Подбор и анализ научной литературы | Январь- май 2016 г. |  |
| Поисково-исследовательский | 5 | Анкетирование учащихся | Октябрь 2016 г. |  |
| 6 | Беседа со школьным доктором | Октябрь 2016 г. |  |
| 7 | Интервью со специалистами | Ноябрь (начало)  2016 г. |  |
| Аналитический | 8 | Анализ и составление графиков | Декабрь 2016 г. |  |
| Заключительный | 9 | Оформление работы и буклета. | Январь 2017г. |  |

VIII окружной Фестиваль исследовательских работ дошкольников и учащихся 1-2 классов «Я узнаю мир»

**ЖУРНАЛ**

**учета работы над научно-исследовательским проектом по теме:**

**«РОЛЬ ПЛАВАНИЯ В РАННЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ – ОДНО ИЗ ЛУЧШИХ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА»**

ВЫПОЛНИЛА:

УЧЕНИЦА 1-Б КЛАССА

**Ольшанская Мария** РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:  **Погорелова Г. Л.**

г. о. Отрадный 2017г

**Отзыв**

на работу ученицы 1 «Б» класса ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области Ольшанской Марии

Тема работы: «Роль плавания в раннем школьном возрасте - одно из лучших средств укрепления организма», является актуальной, т.к. дети в школьном возрасте часто болеют, в частности простудными заболеваниями, не занимаются спортом, не укрепляют организм.

Работа выполнена согласно предъявляемым требованиям. Поставленной цели ученица достигла. Выдвинутая гипотеза подтверждена в процессе работы. В работе отражается объемная аналитическая работа. Большую часть работы выполнена самостоятельно, помощь оказывали: мама, папа и руководитель работы.

Ученица использует в достаточном количестве теоретический материал исследования, в процессе работы находит доказательства своим предположениям. Использует разнообразные методы исследования, обосновывает сделанные выводы.

Собранный материал и буклет имеют практическое значение, так как могут быть использованы на уроках самопознания, познания мира, при проведении внеклассных мероприятий по данной теме, пропаганде ЗОЖ.

Руководитель исследовательской работы,

учитель начальных классов: Погорелова Г. Л.

**Введение**

Сегодня занятия спортом – большая мода. Увлечены разными видами спорта все от мала до велика, от простых людей до знаменитостей. Спорт – это не только увлечение, но и огромная польза для здоровья! Люди во все времена увлекались спортом. Некоторым людям нравятся спокойные виды спорта, а другие предпочитают активные. Немало тех, кто активно занимается в спортивных секциях, посещает бассейны и стадионы, зимой встаёт на лыжи и коньки.

Моё хобби – плавание. Это очень красивый, увлекательный и полезный для здоровья вид спорта. Полезный, прежде всего, потому, что умение плавать сохраняет человеку жизнь, когда он, по какой-либо причине, неожиданно оказывается на глубокой воде. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Поэтому, каждый человек должен уметь плавать. Ещё древние греки говорили, что «уметь плавать так же необходимо, как необходимо уметь читать». Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом, организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

**Тема исследования**: роль плавания в раннем школьном возрасте - одно из лучших средств укрепления организма.

**Цель исследования:** выявление роли плавания, как одного из лучших средств для укрепления и закаливания организма младших школьников

**Задачи:**

• выяснить, как влияет плавание на организм человека

• провести анкетирование одноклассников

• проанализировать полученные данные

• доказать необходимость и пользу занятий плаванием для здоровья

**Объект исследования:** дети, обучающиеся плаваниюв раннем школьном возрасте.

**Предмет исследования:** плавание как одно из лучших средств закаливания и укрепления организма.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научную литературу.
2. Провести исследование: как физические упражнения в водной среде воздействуют на организм человека (в данном случае на ребенка).
3. Установить влияние плавания детей на закаливание и укрепление организма в целом.

**Методы исследования:**

- сбор информации из книг, энциклопедий, ресурсов интернет

- анализ изученных материалов;

- наблюдение за детьми;

- анкетирование, интервьюирование младших школьников;

- сопоставление результатов исследований;

**-** обобщение.

**Гипотеза:**

Я предполагаю, что если дети в раннем школьном возрасте начнут заниматься плаванием, то повысится уровень физической активности детей, т.к. занятия плаванием влияют на закаливание и укрепление организма.

Структура работы состоит из введения, 2 частей, заключения, приложения.

Работа имеет практическое значение, так как может быть использована на уроках самопознания, познания мира, при проведении внеклассных мероприятий по данной теме.

1. **Теоретическая часть**

Раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию детей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Самые эффективные средства закаливания – воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать – по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры – при обтирании, обливании, купании. Особенно эффективны купание, плавание, так как сочетают в себе воздействие на организм ребенка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением.

Для достижения полезного эффекта закаливания и укрепления организма необходимо соблюдать несколько правил:

1.Занятия должны проводиться регулярно, иначе достигнутый эффект закаливания будет снижаться;

2.Не допустим большой перепад температур, в результате которого есть большая вероятность простудиться;

3.Необходимо увеличивать занятие по времени в зависимости от приобретенных навыков.

Я занимаюсь плаванием 1 год. Сначала это были просто походы в бассейн с папой, потом это стало моим увлечением, и я стала посещать секцию плавания три раза в неделю. В конце 2016 года я выполнила III юношеский разряд по плаванию.

В своей работе я хочу рассказать о том, какое воздействие оказывает плавание на здоровье, укрепление и закаливание организма младшего школьника. С этой целью я провела ряд исследований.

В Отрадном есть плавательный бассейн «Дельфин» (фото 1), где мы тренируемся при СП ДОД ДЮСШ по плаванию.



Фото 1. Плавательный бассейн «Дельфин»

Спортивное плавание (фото 2), включает 4 вида: вольный стиль (кроль), вольный стиль на спине, брасс, баттерфляй.

 

 

Фото 2. Виды плавания: кроль, кроль на спине, брасс, баттерфляй

Плавание в Отрадном родилось после открытия плавательного бассейна «Дельфин» при стадионе «Нефтяник». До этого многие ходили в бассейн СОК.

1. **Исследовательская часть**

**2.1 Занятость спортивными секциями.**

Для того чтобы выяснить, что заставляет ребят заниматься спортом вообще и плаванием в частности, мы провели опрос среди своих сверстников, в ходе которого выяснилось, что:

- 28% занимаются спортом, потому что на это повлияли спортивные шоу;

- 26% объясняют это тем, что в современном обществе необходимо быть сильным и выносливым;

- 24.5% считают, что это поможет им в будущем;

- 11,5% посещают секции по настоянию родителей;

- 10% по состоянию здоровья.

Рисунок 3. Причины занятости учащимися в секциях плавания

При ответе на вопрос: «Какие качества человека формируют занятия плаванием?» ответы распределились следующим образом:

- дисциплинированность – 31%;

- формирование физических данных- 22,5%;

- волю к победе – 25,6%;

- терпимость и выносливость – 19,1%;

Рисунок 5. Формирование качеств человека при занятиях в секциях плавания

Мне стало интересно, сколько учащихся из начальных классов нашей школы занимается спортом и, в частности, плаванием. С этой целью я провела анкетирование среди учащихся 1- 4 классов.

При анкетировании учащихся в начальной школе мы выявили, что в 1 - х классах посещают спортивную секцию 3 учащихся, что составляет 5,2%, во 2 - классах 6 учащихся, это 10,2%, в 3 - х классах 12 учащихся, это 19,6 %, в 4 - х классах 13 учащихся, это 25,4%.

Рисунок 6. Посещаемость учащимися школы секций плавания.

Анализируя результаты нашего анкетирования, видно на рисунке 3, что меньше всего занимаются дети 1 классов, а концу начальной школы, % повышается на 20%. На тренировках по плаванию, детей не только учат плавать, но объясняют значение и роль плавания в развитии и укреплении организма человека. Многие дети заинтересовываются этим видом спорта и продолжают заниматься плаванием. Я и несколько моих одноклассников, после таких занятий, продолжили занятия в плавательном бассейне.

**2.2 Исследования уровня заболеваемости**

Так же нас заинтересовал вопрос о здоровье детей простудными заболеваниями учащихся начальной школы.

С этой целью мы обратились к школьному врачу для выяснения заболеваемости учащихся начальной школы. В результате беседы выявилось, что дети, которые не занимаются спортом, болеют гораздо чаще, чем дети, которые регулярно занимаются в спортивных секциях. В частности в нашем классе, ученики, которые несколько лет занимаются плаванием практически не болеют простудными заболеваниями.

Исследования по заболеваемости среди учащихся нашего класса, можно увидеть на рисунке 4.

**Показатели снижения заболевания у детей,**

**занимающихся плаванием.**

Рисунок 7. Показатели снижения заболеваемости у детей, занимающихся плаванием.

В результате опроса было выявлено, что при обучении детей плаванию, заболеваемость ОРВИ снизилась на 30%.

Исходя из показателей этого графика, необходимо отметить, что плавание, безусловно, является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства ее иммунной системы, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

Итак, в результате занятий плаванием, на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

* 1. **Интервьюирование специалистов.**

Чтобы убедиться в правильности своих выводов, основанных на исследовании и анкетировании, я провела интервью со школьным медработником и своим тренером по плаванию.

В ходе беседы со специалистами я узнала о влиянии данного вида спорта на организм школьника, которые едины во мнении, что:

1. Занятия плаванием активизируют деятельность всех органов и систем, особенно в подростковом возрасте.

2. Регулярные занятия заметно сказываются на состоянии здоровья, на росте и развитии организма детей.

3. Заболеваемость спортсменов много ниже, чем у их сверстников, не занимающихся спортом вообще.

4.Физическая нагрузка улучшает развитие костной системы, отмечается более высокая интенсивность роста.

5. Плавание оказывает влияние на объем грудной клетки, состояние нервной системы, улучшается работа вестибулярного аппарата, обменных процессов в организме, сердечнососудистой системы.

6. Вырабатываются такие качества характера как настойчивость, дисциплинированность, толерантность.

Наши исследования и анкетирования подтвердили специалисты.

**Заключение.**

**Таким образом, при исследовании в моей работе можно сделать следующие выводы:**

1. Учащиеся заинтересованы заниматься в спортивных секциях по плаванию, так как плавание помогает в формировании дисциплинированности и физических данных, вырабатываются такие качества, как выносливость и терпимость.
2. Если ребенок занимается плаванием, то занятия положительно воздействуют на разностороннее развитие младших школьников; повышается устойчивость к заболеваниям, является эффективным средством закаливания организма.
3. Специалисты рекомендуют младшим школьникам заниматься плаванием, потому что плавание активизирует деятельность всех органов и систем, положительно сказывается на росте и развитии детского организма, формирует нравственные качества человека.

Итак, плавание является универсальным и одновременно уникальным видом спорта поскольку:

- формирует жизненно необходимые навыки безопасного пребывания в воде, что влияет на уменьшение трагических случаев на воде, в том числе и среди детей;

- является безопасным и полезным для каждого ребенка независимо от возраста и пола;

- благоприятно влияет на гармоничное развитие всех групп мышц, на формирование правильной осанки, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата;

- благоприятно влияет на психологическое состояние, формирует позитивный эмоциональный фон, который так необходим в повседневной жизни;

Занятия плаванием также имеют большое значение в развитии таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, целеустремленность, умение вести себя в коллективе, воспитывают чувство взаимопомощи, объединяют детей и взрослых.

**Список используемой литературы:**

1.Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 132 с.

2.АпанасенкоЛ.Г., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с.

3.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. - М.: ФиС, 1990. – 206 с.

4.Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: Физкультура и спорт, 1990. – 95 с

5.Детская спортивная медицина/Под ред. С.Б.Тихвинского, С.В.Хрущева. –М.: Медицина, 1991. – 560 с.

6.Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968. – 254 с.

7.Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.

Все о плавании: для новичка и профессионала: toswim.ru

Видео по плаванию: swim-video.ru

**ПРИЛОЖЕНИЕ**





 