

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным  
изучением математики»

Исследовательская работа:  
**«Плавание – важный навык  
в жизни человека»**

Выполнил:

**Литвин Павел,**  
ученик 3 «А» класса

Руководитель:

Квасникова Татьяна Александровна,  
Учитель начальных классов

г. Костомукша,  
2025 год

## Введение

Плавание — это одно из самых древних и универсальных навыков, известных человечеству. С давних времён люди использовали воду не только для утоления жажды и орошения полей, но и как средство передвижения, охоты и отдыха.

Плавание чрезвычайно почиталось у древних греков. В программу Олимпийских игр оно не входило, но было обязательной частью некоторых других соревнований. Плавание считалось важным элементом не только общефизической подготовки подрастающего поколения, но и воспитания вообще.

Плавание является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Его история как спортивной дисциплины началась со второй половины 19-го века. С тех пор плавание постоянно совершенствовалось и модернизировалось по всем направлениям. Появлялись новые стили, правила, экипировка, бассейны, более точные системы хронометража.

В настоящее время плавание стало важным элементом физической культуры и спорта. Однако в условиях современного общества, где доступ к водоёмам и плавательным бассейнам стал более распространённым, возникает вопрос: нужно ли человеку уметь плавать?

**В этом исследовательском проекте** мы рассмотрим различные аспекты этой темы, включая виды плавания, безопасность на воде, физическое здоровье, психологические преимущества и социальное взаимодействие.

**Цель работы** состоит в изучении вопроса о необходимости владения навыками плавания и об отношении людей к такому виду спорта, как плавание.

**Главной задачей** данного проекта является формирование у учащихся более осознанного отношения к навыку плавания, освещение его важности для безопасности и здоровья человека.

### 1. Великие пловцы.

В плавании очень многие добились огромных успехов. Самые яркие звезды плавания, такие как Майкл Фелпс, по праву считаются легендами спорта и Олимпийских игр. Немало знаменитых пловцов и на нашей Родине, Александр Попов, Евгений Садовый, Климент Колесников, Евгений Рылов, Лариса Ильченко, Анастасия Зуева, Владимир Сальников.

Владимир Сальников - 4-кратный олимпийский чемпион, 4-кратный чемпион мира, 5-кратный чемпион Европы. Установил более 20 мировых рекордов на разных дистанциях.

Он стал триумфатором на Олимпиаде-80 в Москве. 22 июля 1980 года произошло событие, превратившее Сальникова в одного из самых известных спортсменов на планете. Именно в тот день он стал первым пловцом в истории, которому удалось преодолеть в бассейне рубеж в 15 минут на полуторакилометровой дистанции. Его мировой рекорд — 14:58,27

минуты. Помимо выигрыша золота в своей коронной дисциплине Сальников еще дважды поднимался на верхнюю ступень пьедестала домашней Олимпиады — на дистанции 400 метров вольным стилем и в эстафете 4x200 м в вольном стиле.

## 2. Виды плавания.

Плавание — это не только отличный способ поддерживать физическую форму, но и искусство, в котором каждый стиль имеет свои уникальные особенности и технику. Давайте рассмотрим несколько популярных стилей плавания и их интересные аспекты!

**Кроль** - самый быстрый и популярный стиль плавания, который часто используется на соревнованиях.

- ▶ Кроль - вид плавания на животе, в котором левая и правая рука совершают гребки попеременно.
- ▶ Каждая рука делает гребок вдоль оси тела пловца.
- ▶ Тело пловца находится в горизонтальном положении, плечи расположены чуть выше таза.
- ▶ Ноги выполняют непрерывные удары.
- ▶ Этот стиль требует отличной координации и дыхательной техники: пловец поворачивает голову в сторону, чтобы вдохнуть, что делает его более динамичным.
- ▶ Знаете ли вы, что рекорды в кроле устанавливаются на расстоянии до 1500 метров, и лучший пловец мира в этой дисциплине может проплыть это расстояние менее чем за 14 минут?

**Брасс** - это стиль, который славится своей грациозностью и плавностью движений!

Интересный факт: брасс стал популярным во время Олимпийских игр в 1900 году, и с тех пор привлекает зрителей своей красотой и гармонией.

- ▶ Самый медленный и простой вид плавания, но он требует значительной гибкости и силы
- ▶ Пловцы выполняют симметричные движения руками и ногами.
- ▶ Считается, что люди имитировали плавание лягушек: об этом, по крайней мере, говорят характерные движения ног.
- ▶ Долгое время этот стиль назывался просто — плавание по-лягушачьи, а вот современное слово «брасс» появилось только в 20 веке и происходит от французского «brasse» — «разводить руками».
- ▶ Современный брасс уходит корнями в древний восточный Египет, где наскальные рисунки изображают людей, плавающих этим стилем. Он был описан во многих культурах по всему миру.

**Спина** - это единственный стиль плавания, где пловец находится на спине.

- ▶ Спина, как будто вечный конструктор, который можно собирать бесконечно!
- ▶ Это связано с тем, что когда ты плывёшь на спине, то можно плыть, как угодно. Например, руки кроль, а ноги брасс или ноги кроль, а руки баттерфляй.
- ▶ Он требует хорошей осанки и контроля над положением тела.
- ▶ Этот стиль отлично подходит для расслабления и восстановления, так как позволяет избежать напряжения шеи и спины.
- ▶ Знаете ли вы, что в этом стиле можно легко наблюдать за окружающим миром, что делает его особенно привлекательным для тех, кто хочет насладиться природой во время плавания?

**Баттерфляй** - это одновременно и сложный и самый интересный вид плавания. Его не просто так назвали. В переводе с английского на русский, это означает бабочка, а ведь так и есть!

- ▶ Когда ты плывёшь баттерфляем, ты, будто летишь в воздухе и взмахиваешь руками.
- ▶ А ноги работают «дельфином», как будто напоминают хвост дельфина!
- ▶ Это стиль, который часто ассоциируется с акробатикой в воде. Он требует синхронного движения рук и ног, создавая мощные волны.
- ▶ Он является основным в соревнованиях на дистанциях, включая комплексное плавание.
- ▶ Баттерфляй — это не только физическое испытание, но и настоящий спектакль, так как пловцы могут демонстрировать невероятные трюки и акробатические элементы.
- ▶ Интересно, что стиль баттерфляй был представлен в соревнованиях только с 1933 года, но быстро завоевал популярность.

**Комплексное плавание** сочетает в себе элементы всех четырех стилей: баттерфляй, на спине, брасс и кроль.

- ▶ Пловцы, выступающие в этой дисциплине, должны быть мастерами в каждом из стилей, что делает комплексное плавание одним из самых сложных.
- ▶ Каждый раунд включает в себя строгое следование правилам и технике, что требует от спортсменов высокой степени подготовки и универсальности.
- ▶ Кроме индивидуального комплексного плавания, существует также командная форма соревнований - комбинированная эстафета. Это эстафета в которой плывут 4 пловца. Каждый из них проплывает 1 стилем плавания - на спине, брассом, баттерфляем и кролем.

### **3. Причины, по которым человек должен уметь плавать**

#### **❖ Безопасность на воде**

Одной из главных причин, по которой человек должен уметь плавать, является безопасность. По данным Всемирной организации здравоохранения, утопление является одной из ведущих причин смерти среди детей и молодежи. Умение плавать может спасти жизнь не только самому пловцу, но и другим людям, находящимся в опасной ситуации на воде. Знание основ плавания и навыков спасения может значительно снизить риск несчастных случаев.

#### **❖ Физическое здоровье**

Плавание — это отличная форма физической активности, которая развивает все группы мышц, улучшает сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость и гибкость. Это спокойный вид спорта, что делает его доступным для людей всех возрастов и уровней физической подготовки. Регулярные занятия плаванием могут помочь в профилактике множества заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и проблемы с суставами.

#### **❖ Психическое здоровье**

Плавание также имеет положительное влияние на психическое здоровье. Оно помогает снять стресс, улучшает настроение и способствует улучшению качества сна. Вода обладает успокаивающим эффектом, и занятия плаванием могут стать отличным способом отвлечься от повседневных забот. Кроме того, умение плавать открывает возможность для участия в различных водных видах спорта и активного отдыха, что способствует повышению общего уровня удовлетворения жизнью.

#### **❖ Социальное взаимодействие**

Плавание — это не только индивидуальный вид активности, но и социальный. Множество людей занимаются плаванием в командах или группах, что создает возможность для общения и формирования дружеских связей. Умение плавать позволяет участвовать в различных мероприятиях, таких как соревнования, отдых на море или участие в водных экскурсиях. Таким образом, плавание может способствовать развитию социальных навыков и укреплению межличностных отношений.

### **4. Как развивается плавание в нашем городе Костомукша**

В Костомукше в 2009 году был построен и открыт бассейн с мини аквапарком «Синиранта». Аквапарк «Синиранта» оснащён всем необходимым для активного отдыха и поддержания хорошего самочувствия – имеется 25-метровый плавательный бассейн на 4 дорожки, детский и гидромассажный бассейны, сауна и турецкая баня.

В бассейне проводятся тренировочные занятия среди учащихся Спортивной школы и оздоровительных групп. Почти 200 ребят в городе занимаются плаванием и участвуют в соревнованиях. Все ребята показывают отличные результаты, многие из них занимают призовые места на соревнованиях и получают спортивные разряды. Есть ребята, которые выполнили норматив и получили звание Кандидата в мастера спорта по плаванию!

Я тоже занимаюсь плаванием, посещаю Спортивную школу, тренировки проходят в бассейне "Синиранта" ежедневно с понедельника по пятницу. В декабре 2024 года я впервые принял участие в соревнованиях по плаванию "Новогодняя волна" в г. Петрозаводске. В соревнованиях приняли участие более 250 спортсменов из Петрозаводска, Кондопоги, Сортавала, Костомукши и Кронштадта. Хотя я и не занял никакого призового места, но выполнил 3 юношеский разряд в дисциплинах 50 и 100 метров кролем и 50 метров на спине и получил массу положительных эмоций и новых впечатлений.

В аквапарке проводятся летние тренировочные сборы для спортсменов из городов Карелии.

Также активно посещают бассейн семьи с детьми и просто любители плавать! Приезжают в бассейн и жители из соседних районов: из Калевальского и Муезерского районов.

Ежедневно бассейн посещают в среднем 250 человек, а за 2024 год бассейн посетили более 80 тысяч человек!

За 15 лет существования аквапарк «Синиранта» стал любимым местом отдыха, развлечений, активного образа жизни горожан и гостей города.

Также в Костомукше в детском саду "Кораблик" есть маленький бассейн, в котором занимаются плаванием дошколята Кораблика.

Раньше в средней школе №4, а теперь Гимназии, тоже был бассейн, где проходили уроки физкультуры, но сейчас он, к сожалению, не работает.

В 2024 году в России появилась программа "Плавание для всех", главной задачей которой является создание условий для обучения детей плаванию, как базовому жизнеобеспечивающему навыку. Надеемся, что и в Костомукше возродятся уроки физкультуры в бассейне среди учащихся школ города.

## **5. Практическая часть**

Я решил узнать у своих сверстников, что они знают о плавании и нужно ли человеку уметь плавать.

В моем опросе приняли участие 103 человека-ученики начальной школы. Результаты моего опроса оказались следующими:

1. *На вопрос «Как вы думаете, для чего человеку нужно уметь плавать?»*самые частые ответы были такими:
  - Чтобы не утонуть и спасти того, кто тонет – 90%

- Чтобы быть сильным и здоровым – 9%
- Затруднились ответить - 1%

3. На вопрос «Может ли человек обойтись без навыков плавания?»

Мнения ребят по данному вопросу разделились практически пополам:

- Человек не может обойтись без плавания – 52%
- Человеку не нужно уметь плавать – 47%
- Затруднились ответить – 1%

4. На вопрос «Полезно ли плавание для человека, если да, то почему?», все ответили, что плавание очень полезно по следующим причинам:

- Плавание полезно для организма и здоровья – 25%
- Укрепляет все мышцы тела – 25%
- Укрепляет руки и ноги – 25%
- Плавание – это спорт, а спорт – полезен – 25%

4. На вопрос «Любите ли вы плавать (в бассейне, на море, в озере, в реке)?» все ребята ответили, что любят плавать!

После проведенного опроса я пришел к выводу, что все ребята знают о пользе плавания и очень любят плавать, но не все уверены, что каждый человек должен обладать навыками плавания!

И по данным Федерации водных видов спорта согласно проведенных исследований, всего 30% граждан страны считают плавание приоритетным видом физической активности.

Но самое грустное, что я узнал из проведенного опроса, что не все из опрошенных ребят посещали наш городской бассейн «Синиранта»! Ведь нам, костомукшанам, очень повезло, что у нас есть такая прекрасная возможность заниматься плаванием или просто ходить с семьей в бассейн в нашем городе!

### **Заключение**

Умение плавать — это не просто полезный навык, а жизненно важная необходимость в современном мире. Оно способствует безопасности на воде, улучшает физическое и психическое здоровье, а также открывает двери для социальных взаимодействий и активного отдыха.

Плавание — это универсальный навык, который может принести пользу каждому, независимо от возраста и уровня физической подготовки. Поэтому

важно уделять внимание обучению плаванию и популяризации этого навыка в обществе, начиная с раннего возраста.

В конечном итоге, умение плавать — это не только вопрос безопасности, но и возможность наслаждаться жизнью в полной мере.

- ▶ Плавание — это не просто спорт, это искусство, в котором каждый стиль имеет свою историю и характер.
- ▶ Вне зависимости от того, какой стиль вы выберете, плавание всегда будет отличным способом укрепить здоровье, развить координацию и просто насладиться временем на воде.
- ▶ Так что выбирайте стиль по душе и погружайтесь в мир водных приключений!