



Департамент образования Администрации города Тюмени  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья основная общеобразовательная школа  
№ 77 города Тюмени  
(МБОУ ООШ № 77 города Тюмени)

# Проект

## "Роль плавания в развитии детей с нарушениями слуха"

Выполнила: воспитатель Зайцева Ю.С.

Тюмень, 2024

## Содержание

Введение.....	3
1. Теоретическая часть	
1.1. История возникновения плавания.....	4
1. 2. Способы плавания.....	5
1.3. Интересные факты.....	6
1.4. Польза плавания.....	8
1.5. Дельфинотерапия.....	10
2. Практическая часть	
2.1. Социологический опрос.....	11
2.2. Интервью с родителями.....	12
3. Заключение.....	12
Список литературы.....	14

## **Введение**

Исследовательский проект "Роль плавания развитии детей с нарушением слуха" направлен на выявление пользы плавания для детей. Это исследование актуально для дошкольников подготовительной группы, учеников начально школы и их родителей в понимании влияния плавания на здоровье, а также благоприятное влияние на вестибулярный аппарат у детей с нарушением слуха. В разговоре со своими воспитанниками мы затронули тему о пользе плавания для человека. Некоторые ребята рассказывали о своих ощущениях во время плавания, какую пользу им приносит данный вид спорта. Но среди нас были и такие дети, которые не понимали пользу плавания и вообще не имели представления о нём. Мы решили изучить историю плавания, конечно же, лучше разобраться, в чем же преимущество занятий плаванием.

**Цель нашего исследования:** изучить положительную роль плавания на здоровье человека.

### **Задачи исследования:**

- изучить историю плавания;
- выяснить, какую пользу здоровью приносит плавание;
- изучить дельфинотерапию;
- провести социологический опрос;
- взять интервью у родителей;
- оформить памятки и альбом-справочник «Плавание»

**Методы работы:** сбор и изучение информации по теме, социологический опрос, интервью с родителями.

**Объект исследования:** воспитанники группы дошкольного отделения подготовительного возраста и первоклассники.

**Предмет исследования:** история возникновения плавания, способы плавания, польза плавания.

**Гипотеза:** если заниматься плаванием, то здоровье улучшится.

**Актуальность темы:** ухудшение здоровья детей требует поиска новых средств и методов для укрепления физического и духовного здоровья. Известно, что одним из основополагающих факторов здоровья человека является занятие плаванием.

### **1.1. История возникновения плавания**

Человек научился плавать еще в далекие доисторические времена. Как же это произошло? Сначала люди в поисках пищи собирали на мелководье съедобные раковины, ловили рыбу руками, глушили камнями и поражали ее копьями. Но постепенно человек все больше и больше осваивал водную стихию. Чтобы достать свою добычу с глубоких мест, он прибегал к помощи палок или веток, сорванных с дерева, и только со временем решился войти в воду и поплыть, да и то держась за древесные стволы. По мнению ученых, первые пловцы появились на побережьях Средиземного и Черного морей в районах Ближнего Востока приблизительно 75 тысяч лет назад...

О том, какой сноровки в плавании достигли люди минувших тысячелетий, мы можем судить по дошедшим до нашего времени описаниям первобытных способов рыбной ловли и охоты на водоплавающих птиц, сделанным моряками и путешественниками, заставшими на островах и материках некоторые племена, продолжавшие жить в мире каменного века.

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.

Наши предки хорошо плавали. Древние славяне были "способны переправляться через реки потому, что умели лучше других держаться на воде".

В старинной летописи запечатлён замечательный подвиг русского юноши, который, несмотря на преследование, переплыл из внезапно

осажденного врагами Киева на другой берег Днепра, добрался до военного стана князя Святослава и сообщил ему о нашествии врага. Таким образом, отважный пловец спас столицу от разграбления и разрушения, а население - от гибели и плена.

Первая книга о плавании была написана в 1538 году немецким профессором Николасом Винманном и называлась «Пловец, или Диалог об Искусстве Плавания».

Известный художник Леонардо да Винчи первым сделал наброски спасательного круга.

## 1.2. Способы плавания

Мы подробнее узнали о разных способах плавания следующее:

Первый способ плавания, который освоил человек, известен под названием «грести по-собачьи», то есть подражая плаванию собаки. Но потом человек захотел найти такой способ плавания, который давал бы ему способность долго держаться на воде. И постепенно появились новые стили плавания.

Самый простой и медленный вид плавания – **брасс**. Вероятно, этот стиль плавания в своё время переняли у лягушки. Долгое время этот вид так и называли – плавание «по-лягушачьи». Название стиль «брасс» получил в 19 веке. Хотя и не очень быстро движешься, зато долго не устаёшь. Поэтому для сверхдлинных заплывов пользуются именно брассом. Если есть болевые ощущения в позвоночнике или проблемы с осанкой – лучше плавать брассом. Этот симметричный стиль плавания равномерно нагружает все тело. В отличие, например, от кроля, брасс не усугубляет мышечные боли, вызванные нарушением осанки.

В конце 19 века появился самый быстрый стиль плавания – **кроль**. Поэтому, когда спортсменам разрешают пользоваться вольным стилем, они все и всегда, точно сговорившись, выбирают именно кроль. Что же значит само это слово? «Ползти». А кто этот стиль выдумал? Туземцы Австралии.

В середине 30-х годов 20 века появился новый стиль плавания - **баттерфляй**, что в переводе с английского означает «бабочка».

Руки пловца порхают над водой, словно крылья бабочки. И ещё спортсмен, плывя баттерфляем, напоминает прыгающего над водой дельфина. Баттерфляй, или «дельфин», также не подходит людям с болями в спине, поскольку при плавании таким стилем совершаются достаточно интенсивные волнообразные движения позвоночника.

Кроме того, тело постоянно переходит из водной среды в воздушную. При таком изменении силы тяжести, нагрузка на позвоночник увеличивается. У нетренированного человека это может вызвать неприятные и даже болезненные ощущения.

Плавание на спине – нейтральный общеукрепляющий стиль плавания. Во время тренировок его можно сочетать с брассом, отдавая ему предпочтение.

Виды плавания:

**Плавание** - вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м. после старта или поворота.

**Синхронное плавание** - акробатические упражнения в воде (частично на суше), выполняемые под музыку (участвуют только девушки и женщины).

**Игровое плавание**- различные подвижные игры и развлечения в воде.

**Прыжки в воду**- вид спорта, включающий выполнение прыжков в воду с трамплина с разнообразными вращениями и входом в воду головой или ногами.

### **1.3. Интересные факты о плавании**

Даже если вы, как и большинство людей, любите ходить в бассейн или плавать, вы, возможно, знаете не все об этом виде спорта.

Вполне вероятно, полезная информация о том, что дает плавание, даже вдохновит вас записаться в ближайший бассейн.

Итак, самые интересные факты о плавании:

1. Плавание повышает в 20 раз уровень гормона роста соматотрофина в крови у детей. Таким образом, к плюсам плавания можно отнести то, что оно способствует правильному развитию детского организма.
2. +23 ... +25 С это наиболее комфортная температура воды в море. Более теплая морская вода теряет многие свои полезные свойства.
3. Держась на поверхности воды (даже не обязательно плавая), вы можете сжечь до 200-300 калорий в час. Именно поэтому, говоря о том, что дает плавание, стоит заметить эффективность плавания при похудении.
4. По сравнению с другими спортсменами среди пловцов встречается в 2 раза меньше людей, страдающих.
5. Плавание кролем помогает сделать талию более тонкой.
6. Плавание полезно для сердечно-сосудистой системы. У людей, которые регулярно занимаются плаванием, частота сердечных сокращений составляет от 60 до 55 ударов в минуту. У людей, которые не любят плавание, сердечный ритм обычно находится в пределах 65-57 ударов в минуту.
7. Австралийские ученые провели исследование с участием 180 детей от 3 до 5 лет с целью изучить их находчивость и изобретательность. В результате выяснилось, что дети, занимавшиеся плаванием в раннем возрасте, были намного развитее интеллектуально, чем их сверстники, которые не занимались плаванием. Этот интересный факт о плавании может помочь многим родителям определиться с видом спорта для своего ребенка.
8. Лучшее время для плавания - от 7 до 9 часов и от 18 до 20 часов. В начале дня организм расслаблен и наиболее восприимчив к нагрузкам. А вечером, в свою очередь, упражнения сжигают максимум калорий.
9. Масса человеческого тела в воде уменьшается до 10 раз. Людям, которые никогда не занимались спортом, могут начинать как раз с плавания. Занятие плаванием это лучшее решение для тех, кому противопоказаны другие виды

спорта в связи с проблемами с суставами, спиной, а также людям с ожирением и беременным женщинам.

11. Даже если вы проводите только одну минуту в воде температурой 20 ° C, уровень гемоглобина в крови повышается.

12. Наиболее полезный стиль плавания - брасс. 30 минут активного плавания сжигает 360 калорий и вовлекает в процесс 70% мышц.

#### **1.4. Польза плавания**

Стоит отметить, что умение плавать относится к числу навыков, которые жизненно необходимы человеку, и при овладении им он сохраняется на всю жизнь. Плавание отличное средство, с помощью которого дети с нарушением слуха укрепляют организм, увеличивают двигательные возможности и получают возможность в приобретении навыков необходимых в повседневной жизни. Отметим, что высокие требования предъявляет плавание, прежде всего, к координационным способностям занимающегося, особенно к равновесию, ориентированию в пространстве, что особенно важно в развитии детей с нарушением слуха.

У детей наблюдается особенности органов дыхательной системы, заключающейся в узкости дыхательных путей, уязвимость слизистых оболочек. Систематические занятия плаванием способствуют развитию дыхательной мускулатуры и органов дыхания. Через время, после адаптации ребенка в водной среде и изучении им базовых движений, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. Усиленная деятельности дыхательных мышц впоследствии улучшает подвижность грудной клетки и увеличивает жизненную емкость легких.

Спортивное плавание способствует развитию таких качеств у детей с нарушением слуха, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Также оно становится эффективным средством адаптивного воспитания, увеличения работоспособности и приносит удовлетворение в реализации двигательных потребностей. Помимо развития физических и двигательных



способностей, занятия плаванием способствует созданию условий формирования личностных качеств интеллектуальной, волевой, нравственной и эмоциональной сферы занимающегося, то есть происходит формирование личности ребенка.

В исследованиях многочисленных авторов отмечается, что у детей с нарушением слуха наблюдается заторможенность двигательной функции, которая связана с недостаточным функционированием вестибулярного аппарата.

Вестибулярный аппарат (лат. vestibulum «преддверие») — орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве и направление движения тела у позвоночных животных и человека; часть внутреннего уха.

У людей, имеющих нарушение слуха, вестибулярный аппарат либо не функционирует совсем, либо его деятельность заторможена. Так, сигналы о положении тела в пространстве, которые поступают в центральную нервную систему, запаздывают или не передаются вовсе. Отсюда, заторможенность и не скоординированность двигательной функции у людей с нарушением слуха.

При нарушениях слуха страдает целый комплекс взаимосвязанных качеств, которыми управляет вестибулярный аппарат: равновесие, точность, координация, кинестетическая чувствительность.

Общеизвестно физкультурно-оздоровительное и лечебно коррекционное воздействие плавания на вестибулярный аппарат человека. Однако, его воздействие на детей с нарушением слуха недооценено до сих пор.

Когда тело человека погружается в воду, в первую очередь, происходит расслабление всех групп мышц. Вода обволакивает тело и дает ощущение

невесомости. Обменные процессы усиливаются, легкие раскрываются и начинают работать в полную силу.

Наблюдения за плаванием детей с нарушением слуха показывают, что в первую очередь благоприятное воздействие наблюдается на психологическое и эмоциональное состояние ребенка. Ребенок начинает улыбаться, иногда хаотично двигает руками и ногами, чтобы усилить чувство воды.

При выполнении плавательных упражнений, ребенок хорошо чувствует воду, что способствует усилению контроля за движениями.

Выполнение двигательных упражнений в воде (перешагивание, повороты тела) способствуют тому, что ощущения от движений фиксируются в мышечной памяти, а затем, при передвижении на суше, могут использоваться как шаблон.

Такие упражнения в воде, как передача предмета, усиливают скорость обратной реакции и способствуют снятию тормозного влияния отделов коры головного мозга.

Фактом является то, что однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Умение плавать необходимо людям, избравшим себе такую профессию, которая соприкасается с действиями на воде (строительство мостов, плотин, рыбный промысел и др.)

## **1.5. Дельфинотерапия**

А ещё нас заинтересовал тот факт, что с давних времен существуют предания и свидетельства о дружелюбном отношении между дельфинами и людьми, а также о помощи дельфинов людям, которые попали в беду в море.

Ученые сделали предположение о том, что общение человека с дельфинами может оказывать лечебное воздействие. В дальнейшем были получены научные данные о том, что контакт с дельфином помогает при

лечении самых разных болезней – аутизм, синдром Дауна, ДЦП, нарушения памяти, речи и слуха, слепота.

1. Дельфины обладают способностью создавать вибрации и обладают уникальными ультразвуковыми способностями, что положительно воздействует на тонус и моторику детей с ОВЗ. Плавание в воде с дельфинами может способствовать улучшению координации движений и развитию мышц.

2. Взаимодействие с дельфинами вызывает позитивные эмоции и ощущение радости. Для детей с ОВЗ, часто испытывающих стресс и тревожность, такой опыт может способствовать улучшению настроения.

3. Дети с ограниченными возможностями часто сталкиваются с трудностями в общении и социализации. Взаимодействие с дельфинами, тренерами и терапевтическими специалистами, способствует развитию этих навыков и способности к эмоциональной связи.

4. Дельфины обладают отлично развитым слухом и обонянием, а также могут передавать вибрации через воду, что крайне полезно для детей с ограниченными чувственными возможностями. Это не просто стимулирует, но и развивает эмоциональную сферу.

Дельфинотерапия – это уникальный способ помощи детям с ограниченными возможностями здоровья. Он может оказать позитивное воздействие на физическое, психологическое и социальное развитие. Однако перед применением данной методики стоит посоветоваться со своим лечащим врачом. Некоторые дети могут испугаться процедуры, и их стоит постепенно знакомить с животными. Когда малыш будет готов полноценно «пообщаться» с дельфином, тогда эффект от терапии будет максимальный.

## **2.1. Социологический опрос**

В рамках проекта мы провели социологический опрос. В нём принимали участие 15 учеников из начальной школы (1,2,3 классы). Ребята

отвечали на вопросы. Поскольку дети имеют нарушение слуха и тяжелое недоразвитие речи, во время интервью отвечали в силу своей возможности. Получись следующие результаты:

- Считаете ли вы полезным заниматься плаванием?

Да – ответило 93 %, нет- 7%.

- Чем полезным заниматься плаванием?

Ответы были такие:

- укрепляет здоровье,

- когда человек занимается плаванием, он меньше болеет

- Вы умеете плавать?

Да – 65%, нет – 35%.

Вывод: большинство обучающихся умеют плавать и знают, что плавание полезно влияет на их здоровье.

После опроса, мы вручали памятки "О пользе плавания для детей с нарушением слуха". Подготовили информацию для стенда о плавании.

## **2.1. Интервью с родителями**

Очень интересно было узнать у родителей моих воспитанников, которые ходят в бассейн "Почему ребенка стоит записать на плавание?" Мы провели интервью, родители с удовольствием поделились своим мнением.

## **3. Заключение**

В процессе поиска ответа на вопрос: "Почему плавание полезно для детей с нарушением слуха...?". Роль плавания в системе адаптивного физического воспитания огромна. Систематические занятия плаванием не только укрепляют здоровье и развивают организм, но также являются средствами культурно-нравственного воспитания и приобщения дошкольников и школьников с нарушением слуха к обществу. Дети с

нарушением слуха включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать. Получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности.

Плавание в бассейне – отличная тренировка для сердечной системы и опорно-двигательного аппарата. Однако надо соблюдать два важных правила:

- плавание должно ориентироваться на технику, а не на результат;
- нагрузку нужно строго дозировать.

Стоит также учесть, что людям с заболеваниями позвоночника подойдут не все стили плавания.

По итогам проведенного опроса, интервью родителей мы доказали гипотезу нашей работы, если заниматься плаванием, то здоровье улучшится, подтвердилась.

Польза плавания для здоровья очень большая.

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

## Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
2. Видео по плаванию [swim-video.ru](http://swim-video.ru)
3. [Все о плавании: для новичка и профессионала toswwim.ru](http://toswim.ru)
4. Каптелин А.Ф. Плавание в лечебных целях //Здоровье. - 1980. - № 7. - С. 26-27.
5. Полесья Г.В., Петренко Г.Г. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиоза у детей. - Киев: Здоровья, 1980. - 144 с.
6. [Сайт Тренеров про Обучение Плаванию swim7.narod.ru](http://swim7.narod.ru)
7. <https://multiurok.ru/files/statia-blagopriiatnoe-vliianie-plavaniia-na-vestib.html>