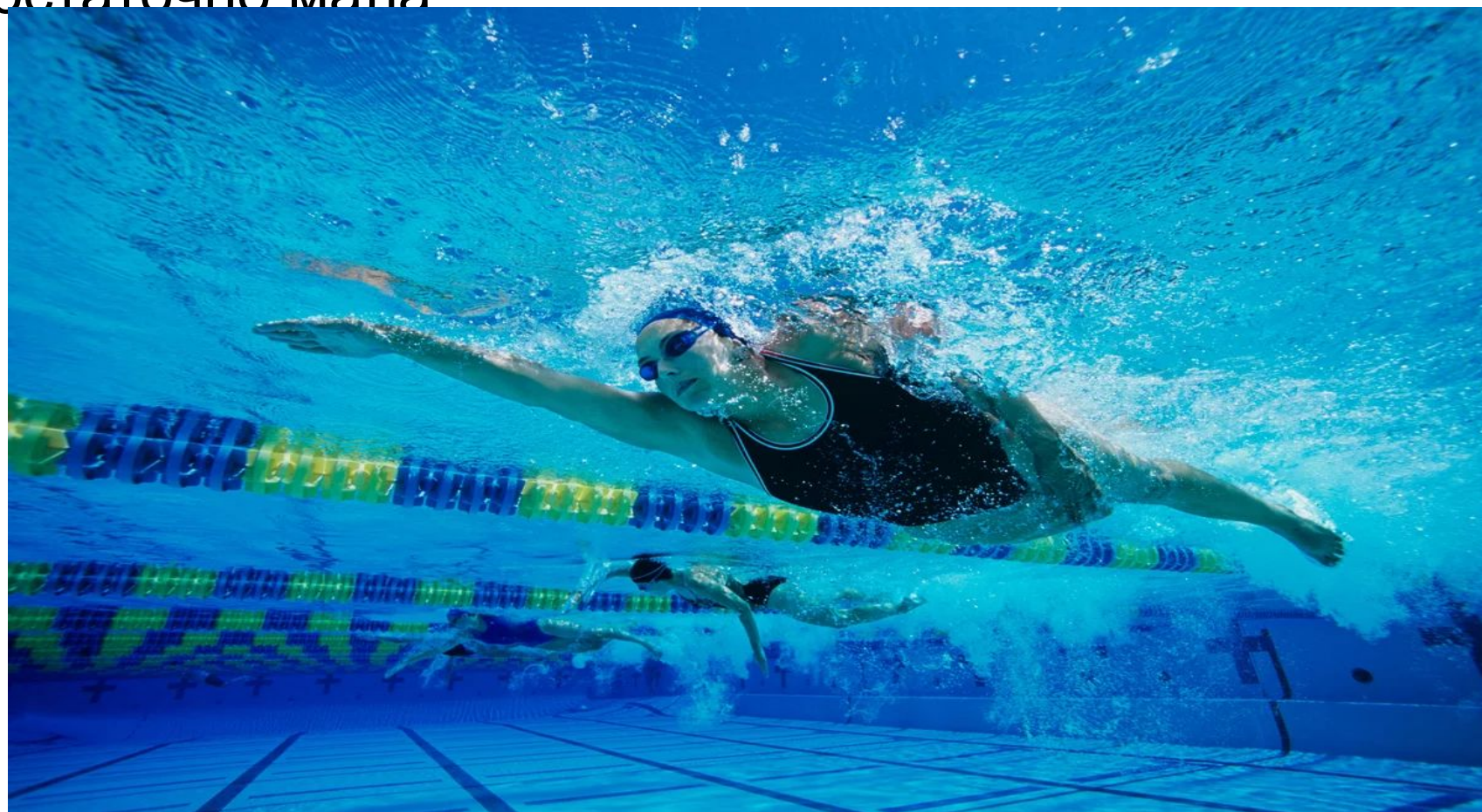


Государственное бюджетное профессиональное учреждение  
Краснодарского края  
"Краснодарский торгово-экономический колледж"

# История и развитие плавания

- Выполнила:
    - студентка группы 18.119Бд
      - Каплина Д.С.
  - Проверил:
    - Переверзев А.А.
- 2019 г.

- Плавание – вид спорта очень красивый и увлекательный. К тому же это очень полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятности получения травмы здесь достаточно мала



- История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания





- В 1515 г. в Венеции проводились состязания пловцов, это были одни из первых соревнований по плаванию. В 1538 г. вышло в свет первое руководство по плаванию датчанина П. Винмана. Первые школы плавания появились во второй половине XVIII - начале XIX века в Германии, Австрии, Чехословакии и Франции. В середине XIX века появились первые искусственных бассейны, и это было связано с резким ростом популярности этого вида спорта в конце XIX века.



- В 1890 было проведено первенство Европы по плаванию. В 1896 г. плавание было включено в программу Олимпийских игр. В 1908 г. организована Международная любительская федерация плавания ФИНА, а в 1973 эта организация объединяла 96 национальных федераций.



- В России в начале XX века плавание не имело такого широкого распространения как в Европе. В этот период в России было только семь технически несовершенных закрытых бассейнов, и всё-таки спортивным плаванием занималось уже около полутора тысяч человек. Недостаточное число бассейнов определяло то, что тренировки приходилось проводить преимущественно на открытой воде в летний период. Результаты были невысокими. В 1913 году впервые было проведено первенство России по плаванию. В 1918 г. в Москве было проведено первое соревнование по плаванию СССР.

- В 1920 В.Н. Песков организовал спортивное общество плавания "Дельфин", располагавшее открытым бассейном. В 20-е годы в Москве открылось несколько школ плавания. В 1921 г на Москве-реке было разыграно первое первенство СССР. Соревнования по плаванию входили в программу спартакиады СССР в 1928 г. С тех пор соревнования по плаванию проводятся регулярно.





# Виды плавания

• Все виды плавания условно можно разделить на тренировочный и любительский. К первому относятся: спортивный, прикладной, игровой и фигурный. Любительский вид плавания включает оздоровительный и лечебный.

- Спортивный вид плавания – это преодоление определенной дистанции за заданный промежуток времени.
- Навыкам прикладного стиля плавания обучаются люди, чья профессиональная деятельность связана с водой. К примеру, спасатели
- Что касается игрового вида плавания, то он связан с проведением различных игр на воде. Так, к ним относится водное поло, которое сейчас вошло в список соревнований на Олимпийских играх.
- Фигурный вид плавания используется для создания танцев на воде. Можно встретить еще такие его названия, как синхронное или художественное.

Оздоровительным считается просто плавание, которым занимаются люди для улучшения своего здоровья. А вот лечебный вид плавания предназначен для восстановления организма человека после серьезных травм. Им занимаются только под присмотром врача и в специализированных учреждениях – санаториях или больницах.



# Подробнее о спортивных видах плавания

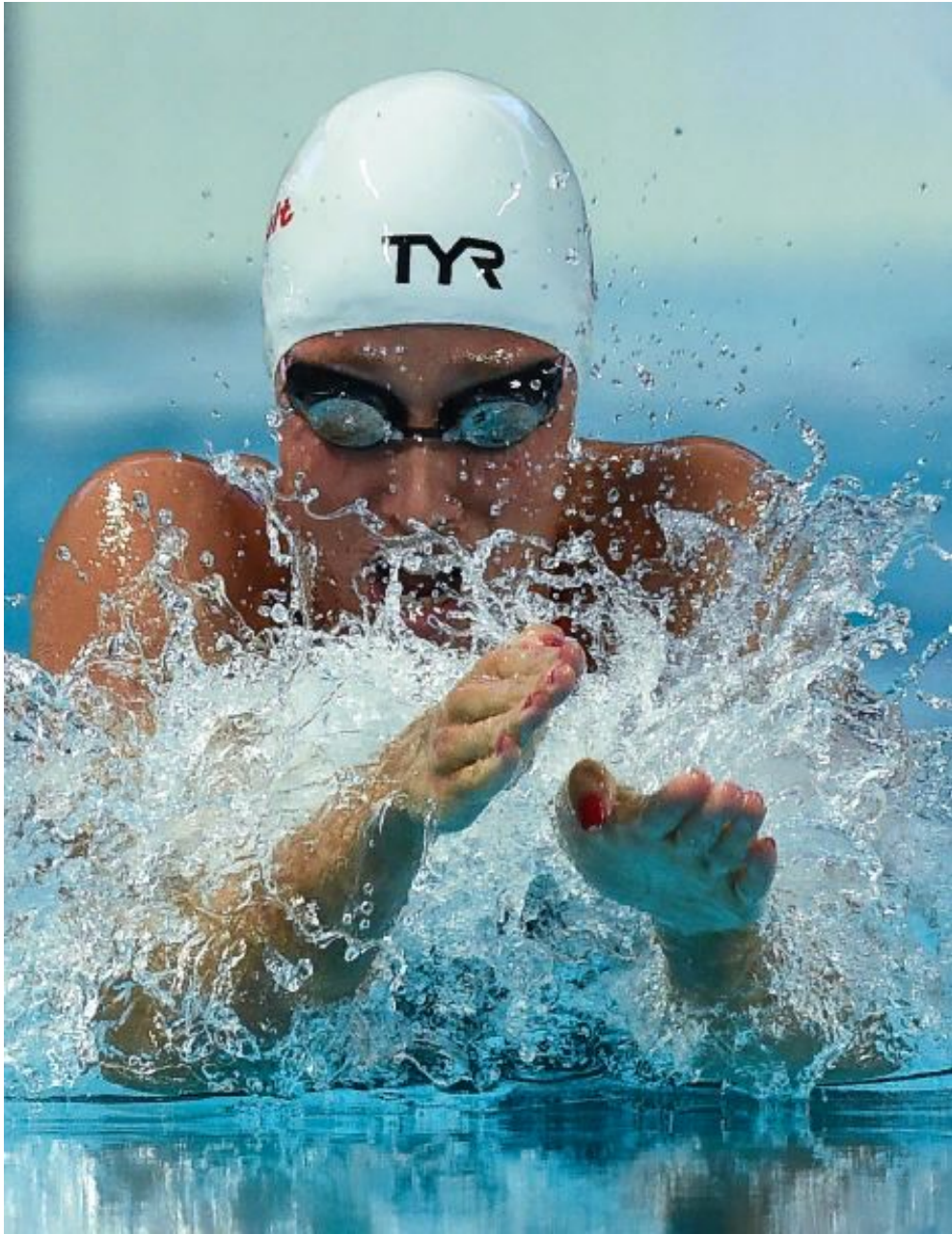


Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

- Кроль на спине — стиль плавания, который визуалью очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.







- Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.



- Баттерфляй — один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.



*СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ*