A close-up photograph of a hand holding a digital stopwatch. The stopwatch is black with a silver-colored bezel and a small LCD screen displaying numbers. The hand is positioned on the left side of the frame. In the background, a swimming pool is visible with blue water and white lane lines with red and blue floats. The text 'ПЛАВАНИЕ' is overlaid in white, serif font across the center of the image.

ПЛАВАНИЕ

Моргачева Екатерина
6 Г класс

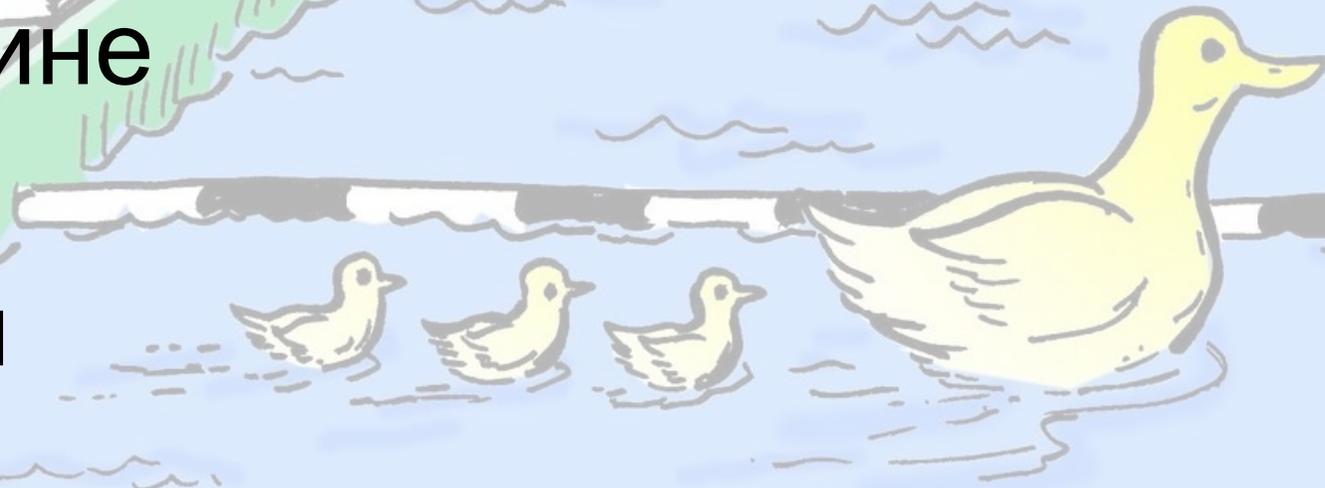
История возникновения и развития плавания

- Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научили очень давно. Скорее обучение плаванию было инициировано поиском пищи и военным делом.
- В 1515 году в Венеции прошли первые соревнования пловцов. В 1869 в Англии была открыта первая любительская школа по плаванию («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»). Чуть позже подобные школы появились в Швеции, Германии, Венгрии, Франции, Нидерландах, США, Новой Зеландии, России, Италии и Австрии.
- В конце 19 века наблюдается всплеск популярности водных видов спорта, предпосылкой для этого стало появление искусственных бассейнов.
- С 1896 года и до сегодняшнего дня плавание входит в программу Олимпийских игр. В 1899 был проведен крупный чемпионат среди стран Европы, который получил название «первенство Европы».
- В 1908 году Международной федерацией плавания (ФИНА) были разработаны и зафиксированы основные дистанции для проведения соревнований, а также порядок проведения заплывов.

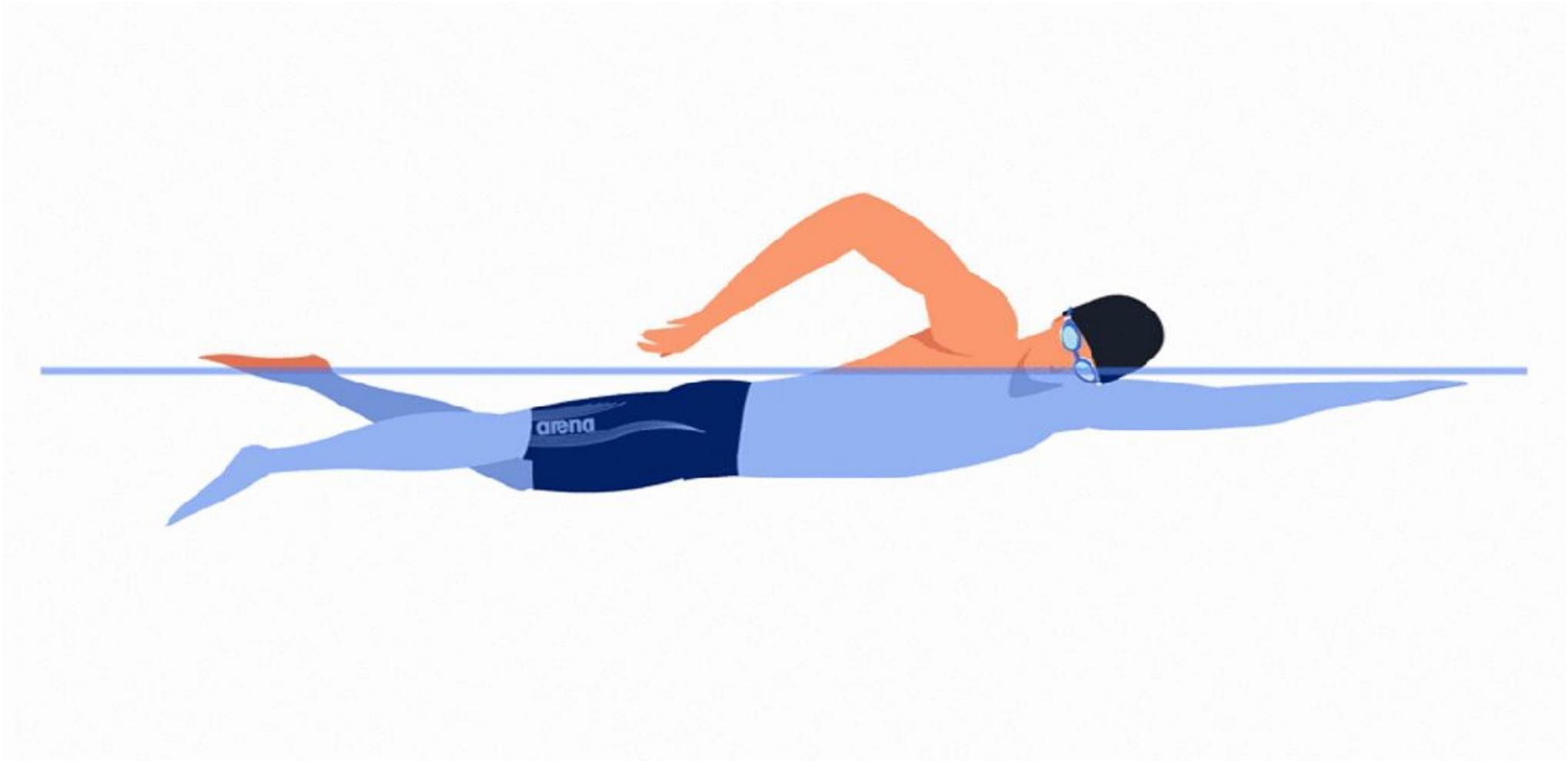
Стили плавания в бассейне

В спортивном плавании существуют 4
стиля:

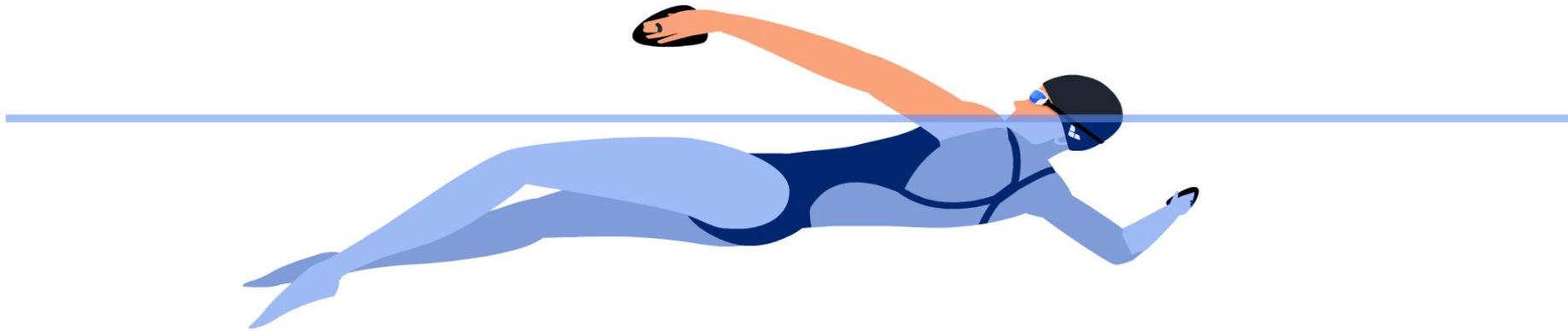
- Кроль
- Кроль на спине
- Брасс
- Баттерфляй



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.



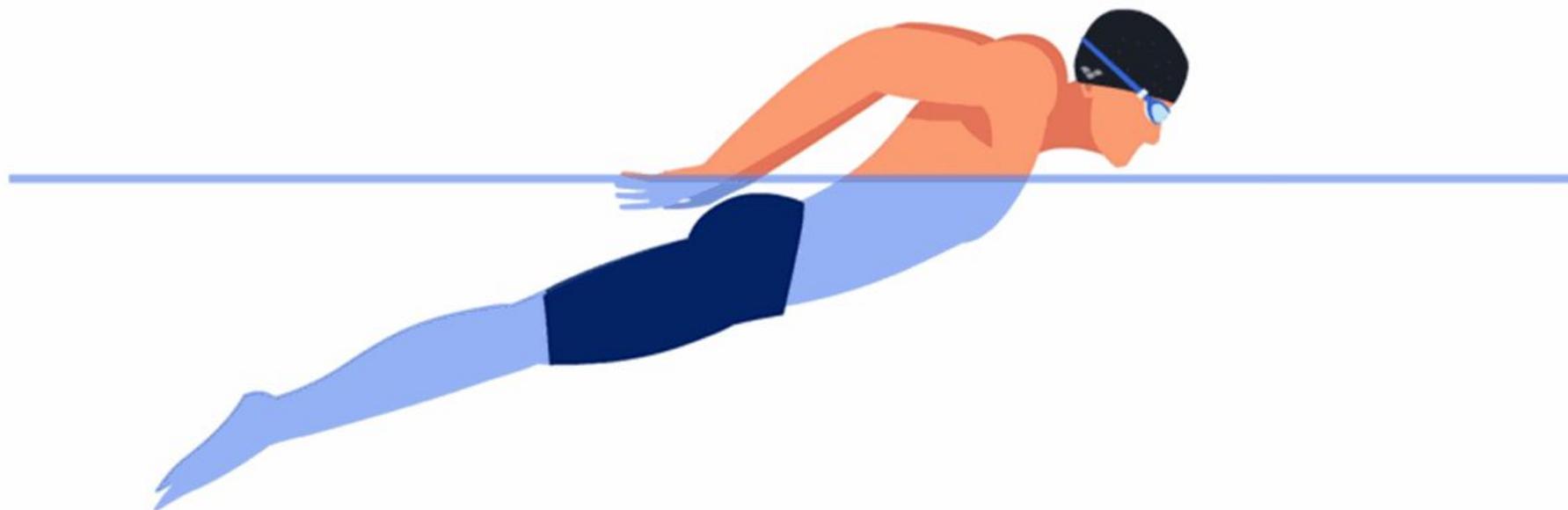
Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.



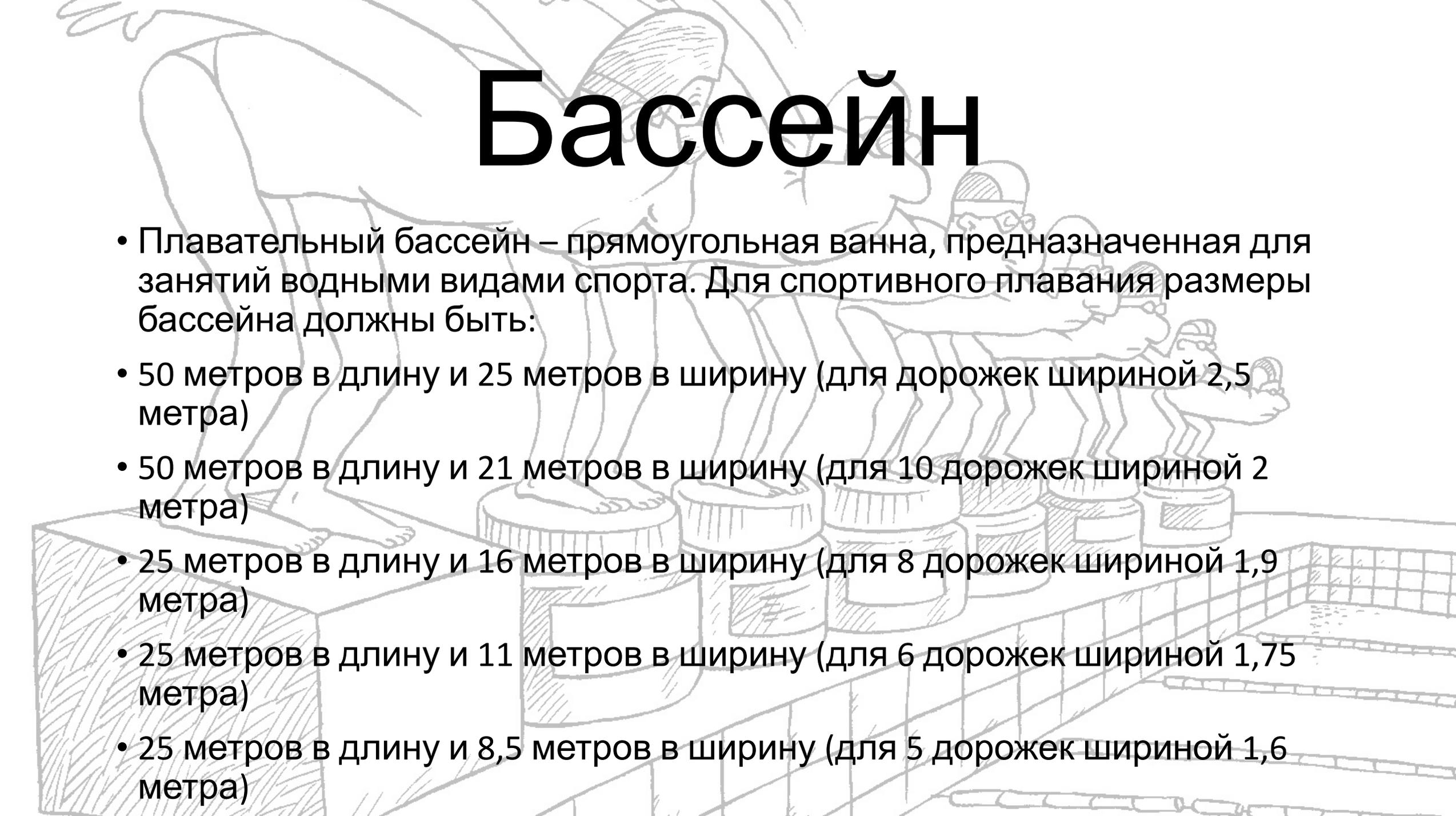
Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.



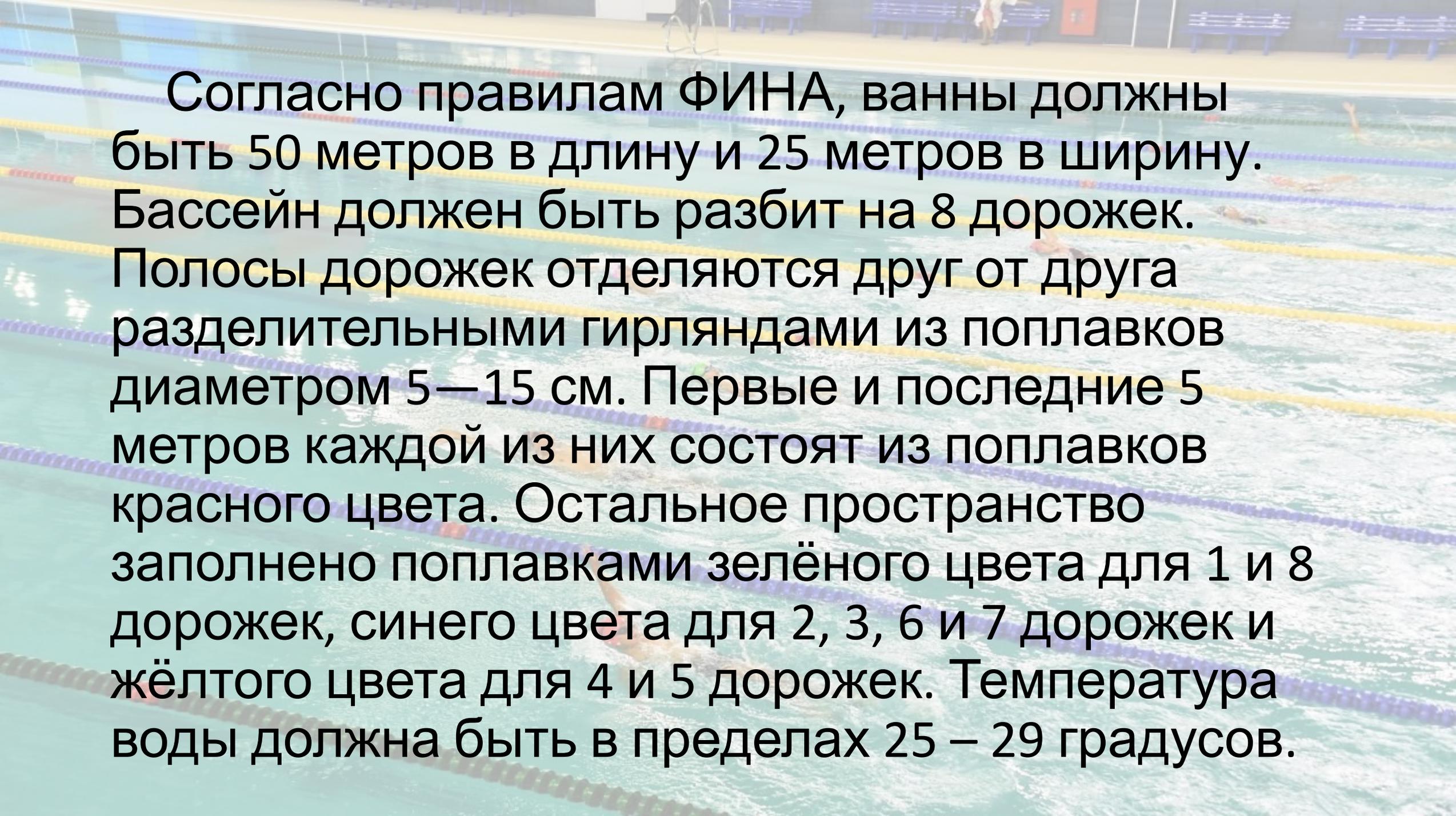
Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.



Бассейн



- Плавательный бассейн – прямоугольная ванна, предназначенная для занятий водными видами спорта. Для спортивного плавания размеры бассейна должны быть:
- 50 метров в длину и 25 метров в ширину (для дорожек шириной 2,5 метра)
- 50 метров в длину и 21 метром в ширину (для 10 дорожек шириной 2 метра)
- 25 метров в длину и 16 метров в ширину (для 8 дорожек шириной 1,9 метра)
- 25 метров в длину и 11 метров в ширину (для 6 дорожек шириной 1,75 метра)
- 25 метров в длину и 8,5 метров в ширину (для 5 дорожек шириной 1,6 метра)



Согласно правилам ФИНА, ванны должны быть 50 метров в длину и 25 метров в ширину. Бассейн должен быть разбит на 8 дорожек. Полосы дорожек отделяются друг от друга разделительными гирляндами из поплавков диаметром 5—15 см. Первые и последние 5 метров каждой из них состоят из поплавков красного цвета. Остальное пространство заполнено поплавками зелёного цвета для 1 и 8 дорожек, синего цвета для 2, 3, 6 и 7 дорожек и жёлтого цвета для 4 и 5 дорожек. Температура воды должна быть в пределах 25 – 29 градусов.

Экипировка

Экипировка для плавания призвана обеспечить максимальный комфорт, а также снизить сопротивление воды. К плавательной экипировке относятся:

- Плавательная шапочка – головной убор для плавания в воде, защищает волосы пловца от хлорированной воды. Плавательные шапочки бывают: латексные, силиконовые, тканевые и комбинированные.
- Очки для плавания – аксессуар для спортивного плавания, который призван обеспечить нормальное зрение под водой, а также защищают глаза от хлорных испарений.

Судейство в плавании



- Главный судья – несет ответственность за проведение соревнований по плаванию, а также возглавляет судейскую коллегию.
- Стартер – вызывает спортсменов на старт, проверяет правильность занятых стартовых позиций и дает команду на старт.
- Хронометрист – замеряет время участника заплыва на определенной дорожке от старта до финиша.
- Судья на финише – определяет порядок прихода участников к финишу, при отсутствии автоматизированной системы определения победителей.
- Судья на повороте – определяет правильность выполнения поворотов на отведенной ему дорожке.
- Технический судья – следит за техникой выполнения соответствующего стиля плавания.

A young girl with blonde hair is swimming underwater in a pool. She is wearing red-rimmed goggles and a colorful swimsuit with pink, yellow, and green stripes. She has a joyful expression, with her mouth open as if smiling. The water is clear and blue, with light rays filtering through. The text "Несколько лучших плавчих мира" is overlaid on the image in a bold, black font.

**Несколько лучших плавчих
мира**

Юлия Ефимова (Россия)

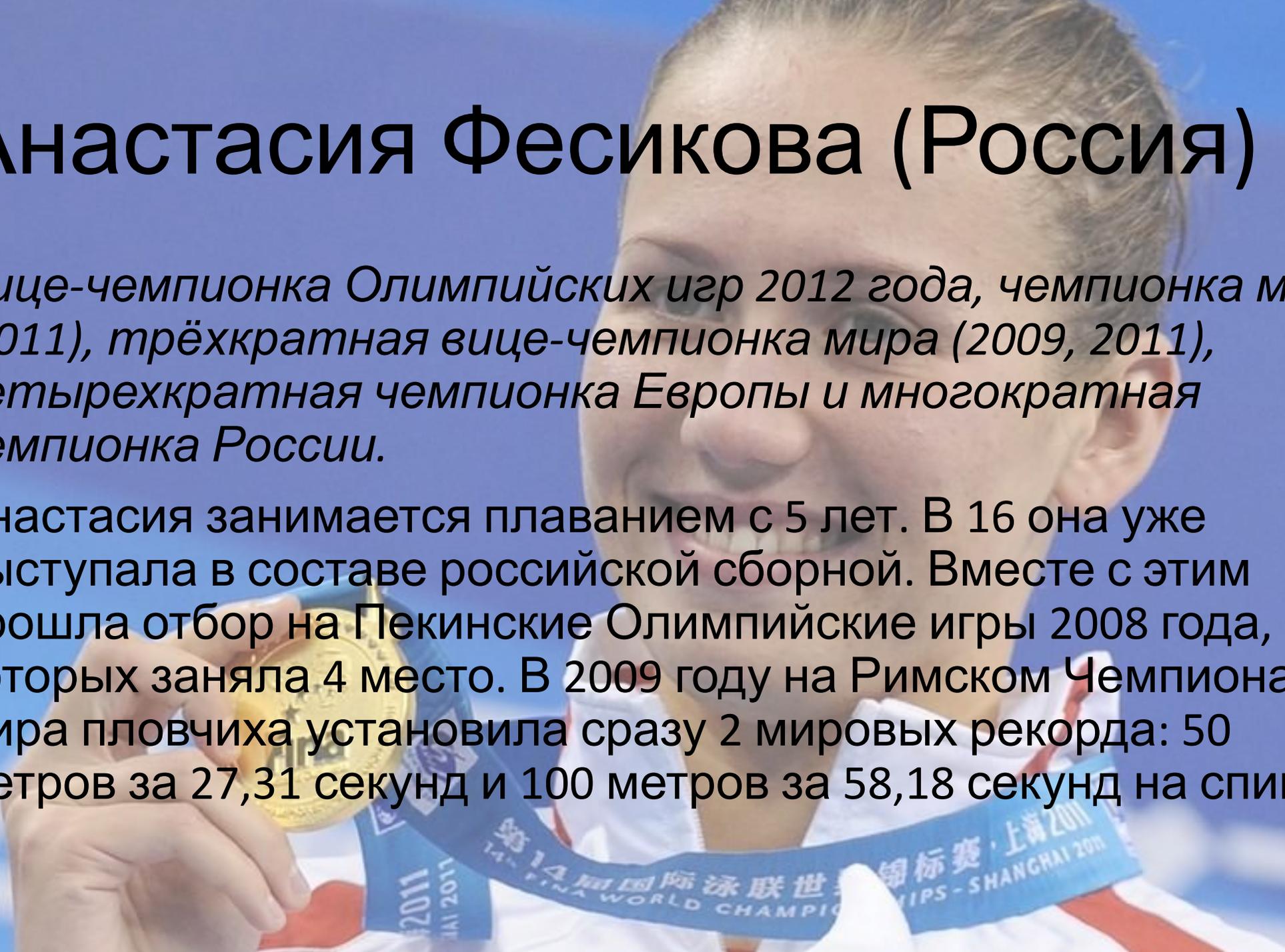
Призерка Олимпийских игр, 5-кратная чемпионка мира, 7-кратная чемпионка Европы.

За свои многочисленные достижения Юлия Ефимова получила следующие награды: орден "За заслуги перед отечеством" II степени в 2012 году и почетную грамоту президента РФ на XXVII Всемирной летней универсиаде в Казани в 2013 году.

Анастасия Фесикова (Россия)

Вице-чемпионка Олимпийских игр 2012 года, чемпионка мира (2011), трёхкратная вице-чемпионка мира (2009, 2011), четырёхкратная чемпионка Европы и многократная чемпионка России.

Анастасия занимается плаванием с 5 лет. В 16 она уже выступала в составе российской сборной. Вместе с этим прошла отбор на Пекинские Олимпийские игры 2008 года, на которых заняла 4 место. В 2009 году на Римском Чемпионате мира пловчиха установила сразу 2 мировых рекорда: 50 метров за 27,31 секунд и 100 метров за 58,18 секунд на спине.



Федерика Пеллегрини (Италия)

5-кратная чемпионка мира, многократная чемпионка Европы и Италии.

На Чемпионате мира в Риме-2009 она завоевала еще 2 золотые медали на дистанциях 200 и 400 м вольным стилем. Вместе с этим спортсменка обновила свои рекорды, проплыв 200 метров за 1.52,98 минут, а 400 метров – за 3.59,15 минут. Тогда итальянская чемпионка стала первой в мире женщиной, преодолевшей дистанцию в 400 метров меньше, чем за 4 минуты! Вы можете себе это представить?

A photograph of Natalie Coughlin, a professional swimmer from the USA, wearing a black Speedo swimsuit and a swim cap with an American flag. She is standing at the edge of a swimming pool, holding a blue and white starting block. The background shows a blue wall and a white railing.

Натали Коглин (США)

Трёхкратная олимпийская чемпионка, 10-кратная чемпионка мира, многократная рекордсменка мира.

В 2008 году Натали стала первой, завоевавшей сразу 6 наград на одних Олимпийских играх в Пекине! Золотая медаль – на дистанции 100 метров на спине, 2 серебра на эстафете 4×100 метров вольным стилем и комбинированной эстафете 4×100 метров, 2 бронзы – в заплыве на 100 метров вольным стилем и 200 метров комплексным плаванием.

Ребекка Сони (США)

3-кратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира.

В 2009 году Ребекка была признана лучшим пловцом года среди женщин, забрав золото на Чемпионате мира на 100-метровой дистанции брассом. В 2010 году в коллекцию наград добавилось звание Всемирного пловца года. Свои заслуги девушка подтвердила на Чемпионате мира на короткой в воде в Дубае 2010 года, забрав 3 золотые медали и 1 серебряную.