An underwater photograph of a swimming pool. Several swimmers are visible in different lanes, separated by dark lane lines. The water is clear and blue. The text is overlaid in the center in a large, bold, orange font.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ

Со времен появления на Земле человек всегда был связан с водой.

Она имела огромное значение в жизни первобытных людей.



Культ воды существовал практически у всех народов с самых древних времён.

Дети фараонов,
знатные египтяне
специально
обучались
плаванию в
Ниле

В Древней
Греции,
в Афинах,
человека,
не умеющего
плавать,
считали
ущербным

Римские
полководцы
обучали плаванию
своих легионеров

Славяне были
более искусными
пловцами,
чем представители
иных племён
и народов

Первая школа любителей плавания была основана в 1785 г. в Париже.



Первые в России современные спортивные соревнования были проведены в 1894 г. Петербургским кружком любителей плавания в Павловске, на реке Славянке.

Наиболее известная в России школа плавания была основана в Шувалове, недалеко от Петербурга, в 1908 г.



Занимавшиеся сдавали экзамен и могли получить звания магистра плавания. Магистр плавания должен был выполнить нормативы по 12 дисциплинам:

- 3000 м брассом
- 1500 м на спине
- 1350 м в одежде
- 450 м на спине, на одних руках
- 450 м на одних ногах
- ныряние под водой 30 м
- ныряние в глубину 4 – 5 м с заданием достать со дна камень 5 раз подряд с отдыхом 2 – 3 секунды
- 30 м с камнем (весом не менее 2 кг)
- 30 м с камнем, на спине.
- прыжки в воду с 7 – метровой вышки
- раздевание в воде – снятие одежды и обуви
- комбинированное плавание 75 метров

Популярность плавания в мире, включение его в программу Олимпийских игр привело к созданию в 198 г. Международной любительской федерации плавания (ФИНА).

Техника спортивных способов плавания сформировалась в результате совершенствования самобытных способов – «саженки», «по – собачьи», «бочком», «на спинке». В настоящее время – четыре основных способа:



на спине



баттерфляй
(дельфин)



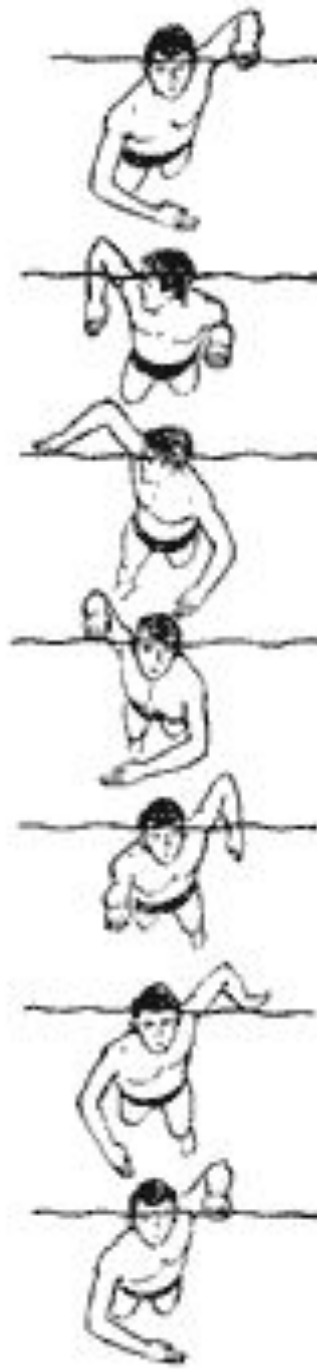
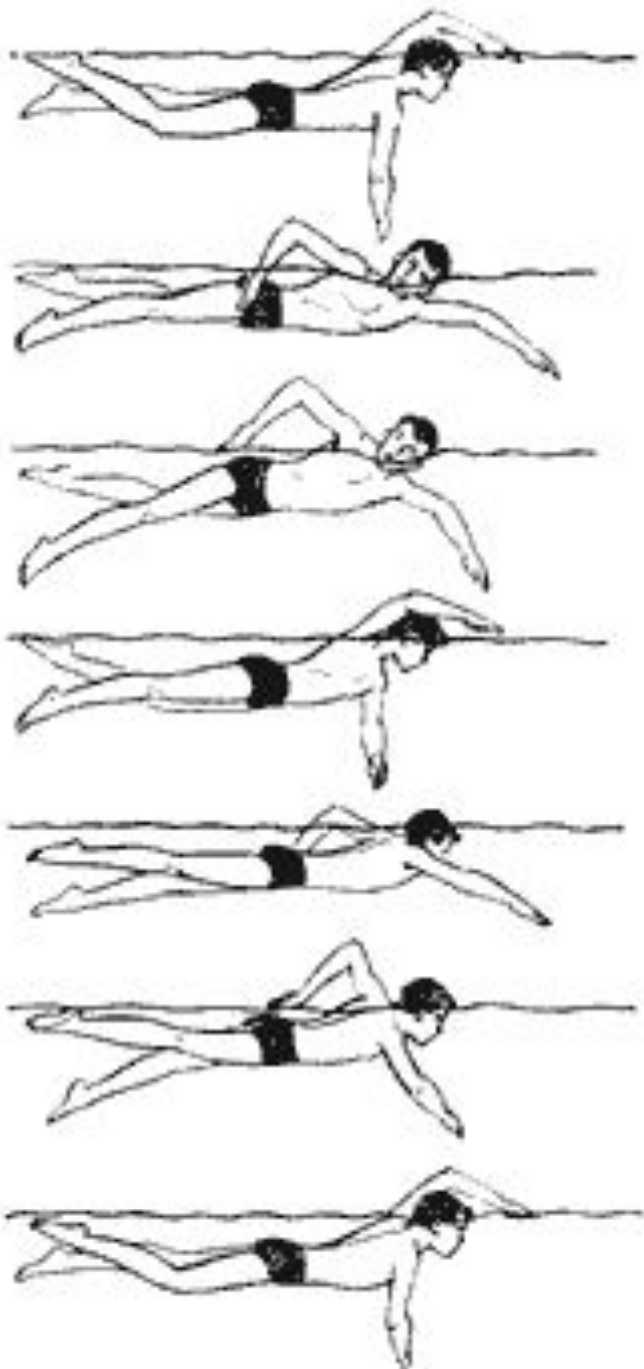
брасс



кроль

КРОЛЬ





САМЫЙ БЫСТРЫЙ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ



БАТТЕРФЛЯЙ

XINHUANET

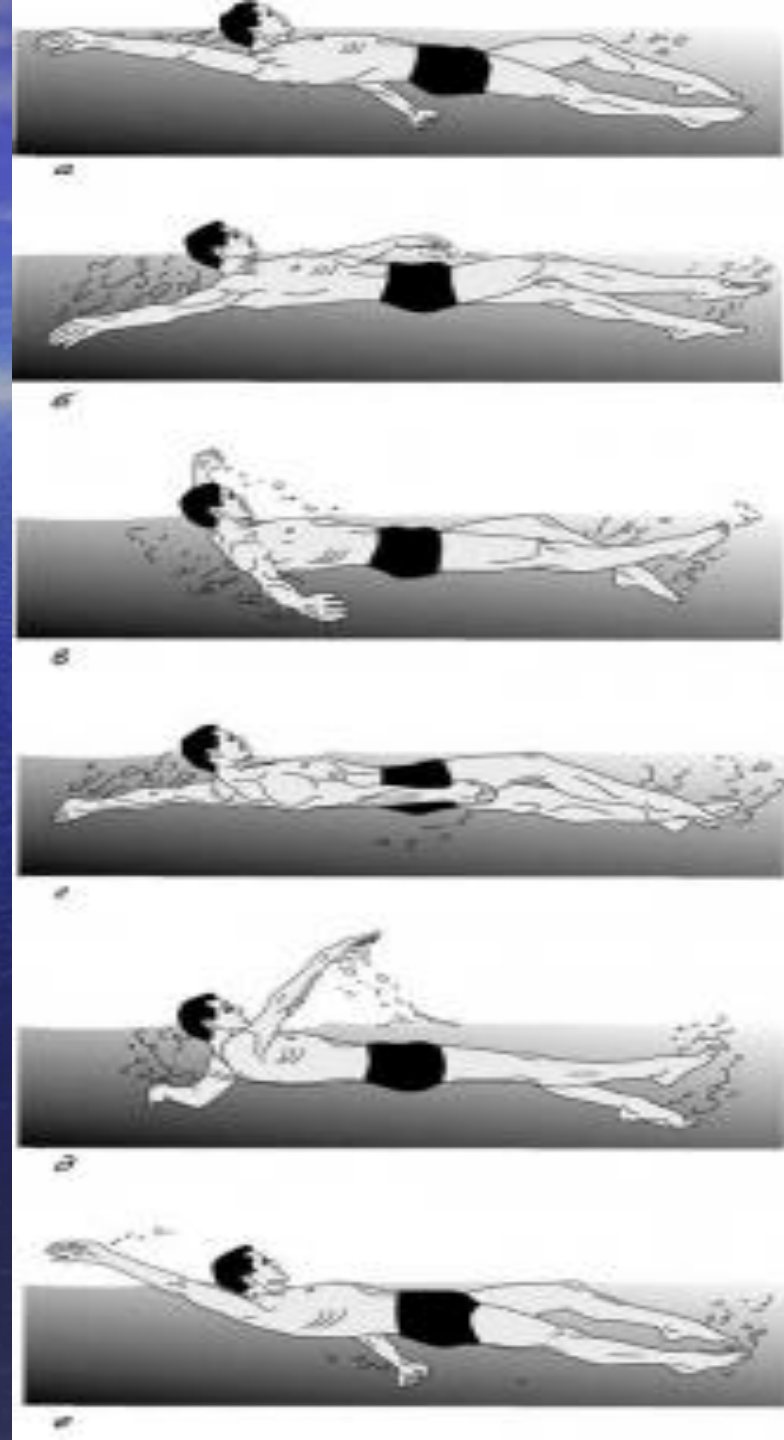


Второй по скорости стиль плавания.
Самый тяжелый и энергозатратный
стиль плавания.



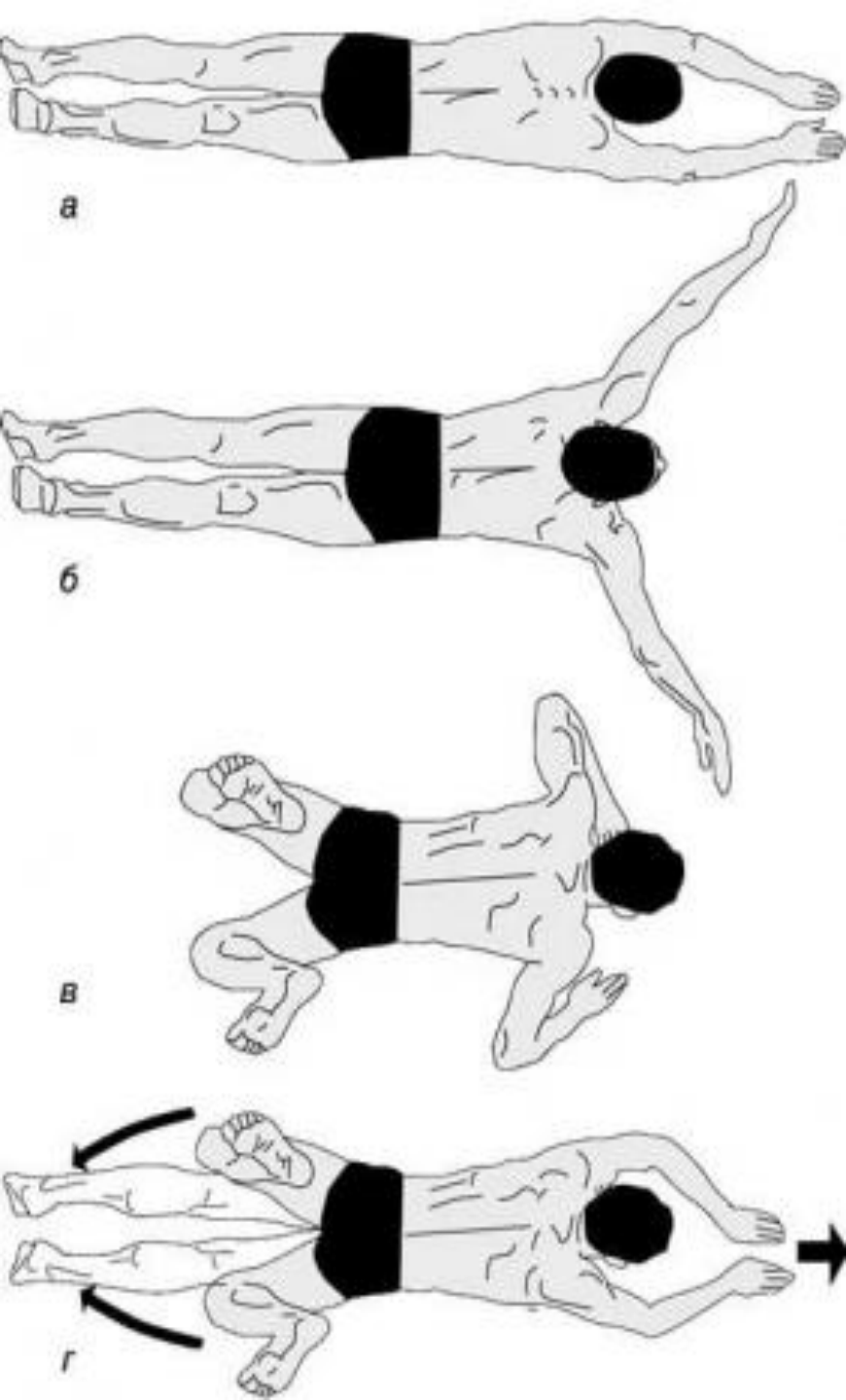
НА СПИНЕ

Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого стиля является то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки.

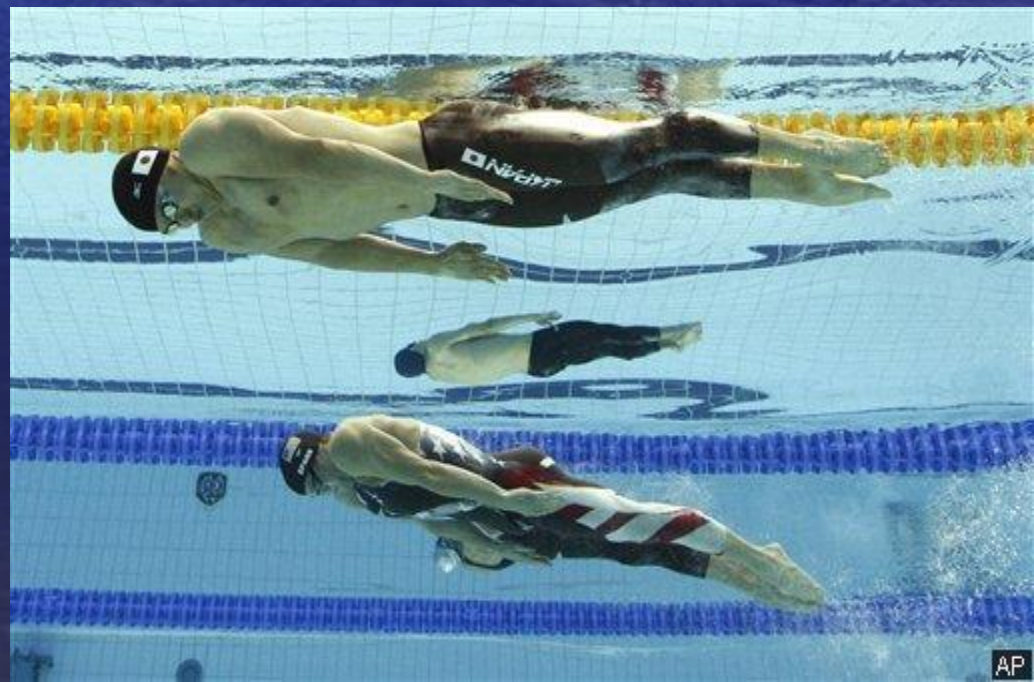


БРАСС





Самый медленный способ плавания, при этом одновременно являющийся самым сложным с технической точки зрения.



КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ

