

# Престижная спортивная деятельность

Выполнила студентка  
1 курса группы ФО-102  
Коврижина Дарья

# Плавание. История возникновения

Плавание – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Повсеместные находки археологов говорят о том, что плавать люди научились 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.



# Почему именно этот вид спорта?

Еще в самом раннем возрасте решилось каким видом спорта я буду увлечена. Моя мама Заслуженный Мастер спорта по лыжным гонкам, папа Мастер спорта по лыжным гонкам, а мой брат Мастер спорта по фехтованию. Я же оказалась в плавании из-за оздоровительных соображений. Еще с детства моя семья привила мне любовь к спорту и здоровому образу жизни, они всегда меня поддерживали и помогали в реализации себя и своих целей в моем виде спорта. В 4 года мой первый тренер Лада Евгеньевна что-то увидела во мне и привела на первое занятие из лягушатника в 50-метровый бассейн, увидев его масштаб и красоту-я поняла, что в этом виде спорта я хочу строить свою профессиональную карьеру.





# Мои тренеры

- Я родилась в городе Санкт-Петербург, именно там я начала осуществлять свою мечту-добиться в своем виде спорта больших успехов и начать выступать на международном уровне. В СПб я была у трех значимых для меня тренеров. В данной презентации, я хотела бы рассказать о них. Первым тренером стала Лада Евгеньевна Янсон, она научила меня держаться на воде и привила мне характер спортсмена.
- Далее я оказалась в своей первой команде «Радуга» и реализовывала себя с тренером Дарьей Алексеевной Певцовой, с ней я выполнила такие звания как: 3 взрослый, 2 взрослый и 1 взрослый разряды, наш с ней путь длился 4 года, за это время я выросла не только в результатах, но и в целях и планах.
- Далее я перешла в спортивный класс, в команду «Дельфин», моим тренером там стал Сиверс Никита Борисович, с этим тренером я достигла звания Кандидата Мастера спорта и прошла с ним очень интересный путь длиною в 5 лет. За это время я стала призером Первенства Санкт-Петербурга, призером международных соревнований, которые проходили в городе Рига.



# Казань

В этом городе я оказалась в марте месяце 2021 года. Выступав в Санкт-Петербурге за команду Сиверса Никиты Борисовича, мы пришли к выводу, что все то, что он мог мне дать- он дал и на большее уже рассчитывать не стоит. Я благодарна ему за весь путь, который он со мной прошел, как и всем моим прошлым тренерам. Обдумав, мы решили, что стоит попробовать другой город, другого тренера. Так я и оказалась на недельном, пробном сборе у Дмитрия Анатольевича Дрожецкого. Но отплавав неделю под его контролем и его тренировочному плану, я приняла решение, что хочу продолжать работать вместе с ним. Так мы и подали заявление в Училище Олимпийского резерва города Казань. Сейчас прошел практически год, но я уже смогла приблизиться к Мастеру спорта, стать призером Республики Татарстана в эстафете 4x100 и поучаствовать в Этапе Кубка Мира.



# Дрожецкий Дмитрий Анатольевич

## Тренерская деятельность

ДЮСШ «Рубин» тренер по плаванию (2004–2006)

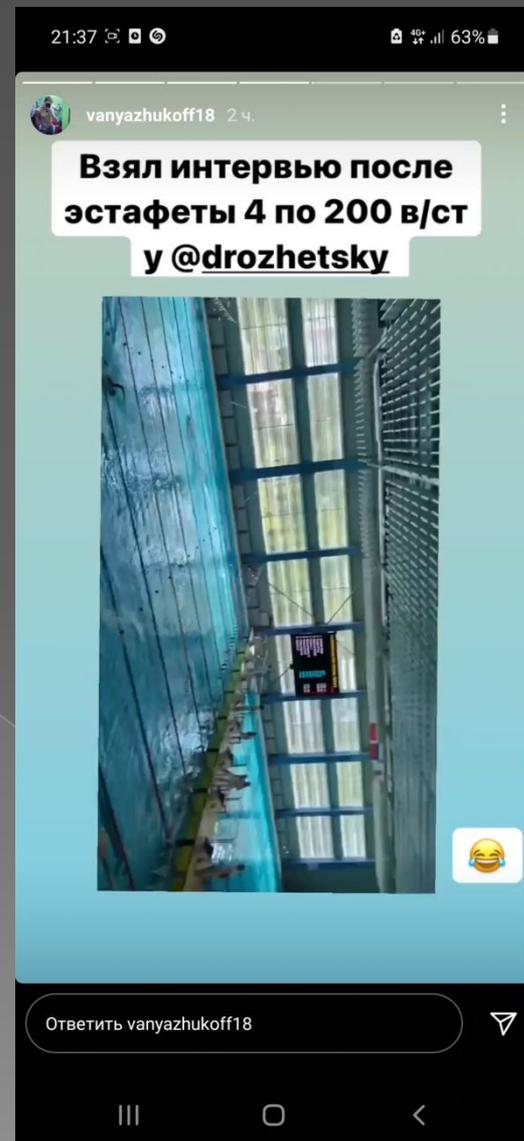
ФОЦ «Аврора» персональный тренер (2006–2012)

СДЮШОР «Обь» тренер по плаванию (2012–2013)

Старший тренер по плаванию АлтГТУ (2013–2016),

Преподаватель кафедры ТиМВВС, тренер студенческой команды «Поволжской ГАФКСиТ» (2016–2019)

Тренер КазУОР(2020-2021), тренер и преподаватель ПГАФКСиТ (2021)



# О тренировочном процессе

Сейчас у нас 10 тренировок в неделю на воде и 5 тренировок в зале. Каждая тренировка на что-то направлена и играет важность. У нас есть определенные тренировочные периоды. Есть пульсовые зоны и таблицы, в которых показано кто и как должен держать скорость по дистанции



# Об училище

- В училище мне очень понравилось еще в марте месяце. Я считаю, что тут есть все условия для спортсменов. Комнаты достаточно просторные, питание вкусное и полезное. Насчет учебной части училища я так же могу сказать только хорошее, ведь учителя объясняют темы довольно простым языком, относятся с пониманием и ведут уроки интересно



Спасибо за внимание

