

# **Исследовательский проект: «История возникновения и виды плавания»**



Выполнил: студент группы 2НЛ2  
Смирнов Павел Николаевич  
Руководитель: Коновалова Елена Викторовна

# ВВЕДЕНИЕ

Человек начал свое сосуществование с водой задолго до того, как это стало осмысленно и проанализировано. Для того, чтобы осуществлять передвижения по воде, было придумано много способов и методов, существующих и поныне. Однако слиться с водной стихией собственным телом всегда захватывающе. Кто больше выдержит под водой без кислорода? Кто дальше проплывет? Кто быстрее проплывет? Люди стали соревноваться в своих навыках держания на воде и это переросло в один из самых красивых и захватывающих видов спорта.

**Проблема исследования:** ежегодно на водоёмах погибает много людей и умение плавать поможет им в трудную минуту, а так же занятия плаванием укрепляет здоровье.

## **Актуальность исследуемой темы**

обусловлена решением проблемы сохранения здоровья детей и подростков при помощи регулярных занятий по плаванию.

## **Цель исследовательской работы:**

Изучение истории развития плавания как вида спорта.

## **Задачи исследования :**

- выбрать тему исследования;
- познакомиться с историей развития плавания как вида спорта;
- изучить историю развития плавания в России

**Плавание** – самый красивый и самый полезный вид спорта. Оно имеет необычайно давнюю историю. Ещё Древние славянами проводились соревнования по плаванию, суть их была такова: Люди плавали по реке и ловили рыбу руками, тот кто приносил на берег самую крупную рыбу, того и считали победителем. Эти соревнования не похожи на современные, но тем не менее, умение плавать имело в них решающее значение.



Спортивное плавание зародилось на рубеже 15 – 16 веков. Первыми соревнованиями были состязания пловцов в 1515 году в Венеции. В 1538 году вышло первое руководство по плаванию датчанина П. Винимана.

Первые школы плавания появились во второй половине 18 начале 19 веков в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции.



В дореволюционной России спортивное плавание не имело широкого распространения. В начале 20 века было семь примитивных закрытых плавательных бассейнов. Тренировки проводились преимущественно в открытой воде летом, по этому результаты пловцов были низкие.

В 1913г. в Киеве впервые проведено первенство России по плаванию.

В СССР первые соревнования по плаванию состоялись в 1918г. в Москве.



Массовое развитие плавания связано с включением его в программу ГТО («Готов к труду и обороне») в 1930-1932 годах. Плавание стало одно из основных учебных дисциплин в институтах и техникумах физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических вузов.

В конце 40-х годов началось строительство зимних и летних бассейнов для спортивного плавания.



# Виды плавания



# Спортивное плавание



Баттерфляй

Кроль на спине

Способы  
спортивного  
плавания

Кроль на груди

Брасс



# Оздоровительное плавание

**Оздоровительное плавание** - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и других целях, имеющих оздоровительную направленность.



# Игровое плавание

Игровое плавание – использование  
всевозможных подвижных игр в условиях  
водной среды



**Прикладное плавание** - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия



## **Используемые источники**

1. Аксельрод С.Л. Спорт и здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 132 с.
2. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Под ред.- Г. И. Кукушкин. - М.: Физкультура и спорт, 1961.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. — М.: Физкультура и спорт, 1996.
4. [http://plavaem.info/sportivnoe\\_plavanie.php](http://plavaem.info/sportivnoe_plavanie.php)