



# Плавание

# История

- \* 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.
- \* Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV–XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции). Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899)... Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.
- \* В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы».
- \* Перед началом Олимпийских игр 1908 года ФИНА разработала и утвердила «Правила ФИНА», включавшие перечень дистанций для проведения соревнований, порядок комплектования и проведения заплывов, порядок регистрации мировых рекордов. Тогда же были зарегистрированы первые мировые рекорды, самым ранним из них стал результат Золтана Халмаи на дистанции 100 м вольным стилем (1.05,8), показанный 3



# Полезьа плавания

ВОДА - прародительница всего живого!

ВОДА - среда, в которой были проведены первые 9 месяцев жизни каждого из нас!

ВОДА - то, из чего почти на 80% состоит наш организм!

- ✓ Вода в 8 раз плотнее воздуха. В воде наше тело находится будто в состоянии невесомости, нет нагрузок на суставы и кости, в отличие от других видов спорта, происходит равномерная тренировка всего тела.
- ✓ Плавание подходит людям разных возрастов и уровня подготовки, комплекции. Им рекомендуют заниматься даже во время беременности, для подготовки к родам.
- ✓ Во время тренировок в бассейне организм закаляется, происходит тренировка сосудов, нормализуется артериальное давление, укрепляются глубокие мышцы спины и пресса, что очень важно для людей с сидячим образом жизни.
- ✓ Обмен веществ ускоряется на 50-75%, ведь разница между температурой тела и водной среды активизирует обменные процессы. Регулярные занятия в воде делают тело гибким, выносливым и сильным, дыхание спокойным, а мысли ясными.

# Немного о плавании

Плавание - это олимпийский вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время.

Международная Федерация плавания (Fina) была образована в Лондоне в 1908 году, сразу после окончания Летних Олимпийских игр. В настоящий момент членство в ФИНА имеет 207 национальных плавательных федераций.

- ✓ Ширина плавательной дорожки - 2,5 метра.
- ✓ Высота стартовых тумбочек над уровнем воды - от 0,5 до 0,75 м., площадь поверхности тумбочек - не менее 0,5 x 0,5 метра.
- ✓ Соревнования по плаванию проводятся в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров.
- ✓ Рекорды регистрируются отдельно в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров.
- ✓ Рекорды признаются только в том случае, если спортсмен был экипирован в плавательный костюм.



# Классификация, виды плавания

## Спортивное плавание

Спортивное плавание включает различного рода соревнования, проводимые в бассейнах длиной 50 или 25 метров на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на длинные дистанции (5, 10, 25 км).

Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу.



Дистанцию необходимо преодолеть различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

К спортивным способам плавания относятся:

- Вольный стиль (кроль на груди)
- Баттерфляй (дельфин)
- Брасс
- Плавание на спине (кроль на спине)



## Вольный стиль (кроль на груди)

**Вольный стиль (он же кроль на груди)**, ещё иногда называют на английский манер фристайлом, быстрый и эффективный. Кролем можно проплыть довольно большое расстояние без критической усталости. Именно поэтому обычно пловцы в соревнованиях на открытой воде и триатлеты используют именно этот вид плавания.

**Техника плавания:** пловец производит все движения в положении "на груди", руки движутся параллельно телу в попеременном режиме, ноги работают как ножницы в вертикальной плоскости, лицо находится в воде во время выдоха, вдох делается под "заднюю" руку поворотом головы вбок. Пловец должен коснуться стенки бассейна любой частью тела при повороте и на финише.

Любая часть тела пловца должна разрывать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота. У 15-метровой отметки голова пловца должна разорвать поверхность воды.

Плюсы:

- ✓ это самый быстрый способ плавания
- ✓ средний уровень сложности обучения

Минусы:

- практически не позволяет плыть в расслабленном темпе и отдыхать
- для достижения реальных скоростных результатов нужно освоить довольно сложную технику дыхания
- требует высокой координации и согласованности движений



# Баттерфляй

**Баттерфляй** (англ. butterfly – «бабочка») или **дельфин** – один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания.

**Техника плавания:** стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения. Баттерфляй – один из самых сложных способов плавания и считается вторым по скорости после кроля. Кроль на спине на дистанциях от 200 метров уже практически не уступает баттерфляю в скорости, что частично объясняется низким стартом первого.

Плюсы:

- ✓ это самый красивый и эффектный стиль плавания
- ✓ второй по скорости после вольного стиля
- ✓ очень большой расход энергии, что способствует сбросу лишнего веса

Минусы:

- очень высокие требования к силовым возможностям пловца
- сложная техника плавания
- практически не подходит для длительных заплывов
- мало подходит для новичков



# Брасс

**Брасс** - самый популярный вид плавания в мире. Фактически, большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только брасом.

**Техника плавания:** стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды. В брасе обе руки одновременно совершают полукруговые движения перед пловцом. Когда руки вытягиваются вперёд, голова погружается в воду и делается выдох, одновременно совершают толчковое движение похожее на прыжок лягушки. Когда руки совершают гребок, голова поднимается над водой - делается вдох, а ноги в это время подтягиваются к телу для последующего толчка. В брасе очень важны слитность и согласованность всех движений.

Плюсы:

- ✓ не требователен к общей физической подготовке у новичков
- ✓ позволяет плыть в очень расслабленном режиме
- ✓ используется для восстановления дыхания и пульса после интенсивного плавания
- ✓ прост в освоении для начинающих

Минусы:

- это самый медленный из спортивных видов плавания



## Плавание на спине

**Плавание на спине, кроль на спине** — стиль плавания, который визуально похож на кроль но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля — это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

**Техника плавания:** руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание. Пронос руки над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле.

Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров.

**Плюсы:**

- ✓ при наличии тренера осваивается легче всего даже детьми 3-4 лет
- ✓ позволяет "отдохнуть" на воде

**Минусы:**

- невысокая скорость плавания
- при интенсивном плавании часто брызги попадают в рот и нос, что сбивает дыхание
- на открытой воде глаза слепит солнце - лучше использовать зеркальные очки

# История развития плавания в Республике Коми

Физкультура и спорт получили развитие в Коми АССР в начале 1920-х годов.

- Май 1921 года состоялось *первое массовое спортивное соревнование - Коми Олимпиада*. В этом масштабном спортивном зрелище приняло участие 185 коми спортсменов, из них 18 женщин.
- В 1926 году в Усть-Сысольске состоялась II Коми областная Олимпиада, собравшая на этот раз всего 32 спортсмена (из них 12 женщин). Олимпиада шла три дня и была посвящена многоборью (бег на 100 и 1500 м, толкание ядра, метание диска и копья, прыжки с разбега и с места в длину и высоту, прыжки с шестом).
- 1924 год в Усть-Сысольске организована секция гребли и плавания.
- 1927–1928 годы в Усть-Сысольск приехали первые инструкторы по плаванию. Союз водников организовал городское Общество спасения на воде (тогда оно именовалось ОСНАВ). Инструкторы ОСНАВа обучали плаванию всех желающих. Так было положено начало развитию водного спорта.

В годы Великой Отечественной войны пловцам-спортсменам, находившимся в рядах Советской Армии и Военно-Морского флота, приходилось выполнять вплавь разнообразные боевые задания в самых сложных условиях: в холодной воде, против течения, в открытом море при сильной волне, в ночное время суток, плавая в одежде и транспортируя за собой грузы, иногда на виду у противника и они всегда выполняли порученные им боевые задания.

- Первый плавательный бассейн в Республике Коми был построен в г. Инта. в 1947 году в комплекс «Дом физкультурника», состоящий из футбольного поля и спортивного зала с плавательным бассейном.
- Круглогодичное спортивное плавание было в Инте начато в 1949 году, когда был приглашен первый тренер Г.Н. Добрынин, который из 70 учеников подготовил 18 пловцов и 7 прыгунов-разрядников.
- В 1969 году почти на том же месте возвели бассейн «Дельфин» взамен сгоревшего «Дома физкультурника». В настоящее время бассейн введен в состав спортивной школы «Юность», которая является физкультурно-спортивной организацией по осуществлению спортивной подготовки физических лиц по олимпийским и неолимпийским видам спорта.
- В январе 1959 года распахнул двери плавательный бассейн в г. Воркута.
- В 1970 году в п. Водный Ухтинского района отрылся плавательный бассейн «Дельфин».
- В 1976 году в г. Ухта начал функционировать первый плавательный бассейн в Коми с 50-метровой ванной «Юность».
- В 1977 году проводится Первенство РСФСР по плаванию, в котором приняли участие 12 команд, команда Республики Коми на 4 месте.
- В 1988 г. в Ухте открылась детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по плаванию.
- 11 августа 1979 года состоялось открытие плавательного бассейна в Сыктывкаре. Этот бассейн на тот момент был 16-м в Республике, вторым 50-метровым. В 2016 году в Сыктывкаре открывается «Спортивная школа по плаванию «Орбита».
- В настоящее время в Республике Коми функционирует 32 плавательных бассейна, из которых 4 - 50-метровые, а остальные 28 - 25-метровые.
- 30 октября 2012 года в Республике Коми создана Федерация плавания Республики Коми. Целью работы федерации является всемерное развитие плавания, как средства развития личности, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни населения Республики Коми, в том числе среди инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями. Пловцы Коми регулярно показывают высокие результаты во Всероссийских соревнованиях по плаванию. Президент - Колмаков Юрий Александрович.

В настоящий момент Республика Коми способна принять и провести соревнования российского и европейского уровней в области спортивного плавания, благодаря своей материальной технической базе.

# Вопросы для самопроверки

1. В каком году плавание вошло в программу Олимпийских игр?
2. Назовите самый быстрый стиль плавания? Самый медленный?
3. В каком году состоялось Первенство РСФСР по плаванию?
4. Что означает аббревиатура FINA?

Спасибо за  
внимание.

