



Плавани

е Как вид досуга и спорта



Труфанова О.А.

ГБОУ гимназии № 271 Красносельского района Санкт-Петербург

Плавание

Плавание является движением человека по воде с помощью конечностей, как правило, без какого-либо искусственного аппарата. Плавание является видом деятельности, который может быть как *развлекательным*, так и *полезным*.

Основные цели



История

Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в *Древнем Египте, Ассирии, Финикии* умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры.

Известные им способы плавания напоминали современные *кроль* и *брасс*. В то время плавание носило чисто прикладной характер.

В *Древней Греции* плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.

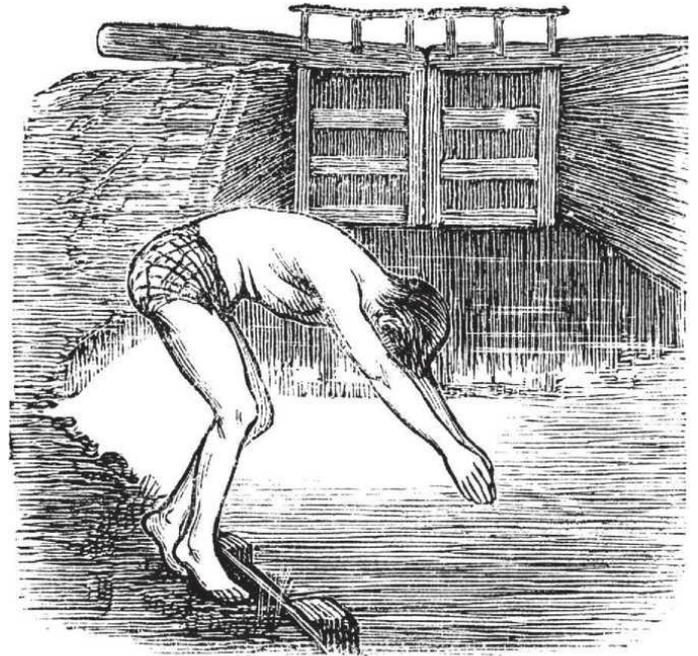


Рис. 1.3. Иллюстрация в одном из первых руководств по плаванию

Спорт

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций



Вид плавания	Дистанции
Вольный стиль	50, 100, 200, 400, 800, 1500, 4x100, 4x200 м
На спине	50, 100, 200 м
Брасс	50, 100, 200 м
Баттерфляй	100, 200 м
Комплексное плавание	200, 400 м
Комбинированная эстафета	4x100 м

Спорт

Спортивное плавание

Стили и дисциплины	Вольный стиль Баттерфляй Брасс Плавание на спине Комплексное плавание Эстафетное плавание
Экипировка	Шапочка Очки Герметик Плавки (мужчины) Купальник (женщины)
Тренировочный инвентарь и оборудование	Плавательный бассейн Доска для плавания Лопатки Колобашка Ласты
Современные соревнования	Олимпийские игры Чемпионат мира Чемпионат мира по плаванию на короткой воде Чемпионат Европы по плаванию на короткой воде Универсиада Чемпионат Европы Mare Nostrum

Виды плавания: ВОЛЬНЫЙ

Вольный стиль - дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

В ходе развития плавания использовались следующие стили:

- **Брасс.** на протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания.
- **Овер-арм.** Усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку.
- **Треджен-стиль.** Постепенно треджен-стиль вытеснил брасс и овер-арм. На длинных дистанциях треджен-стиль использовался на крупнейших соревнованиях ещё в 1920-е годы;
- **Кроль.** Благодаря усовершенствованиям, внесённым американскими пловцами, кроль к концу 1920-х годов окончательно вытеснил другие стили.

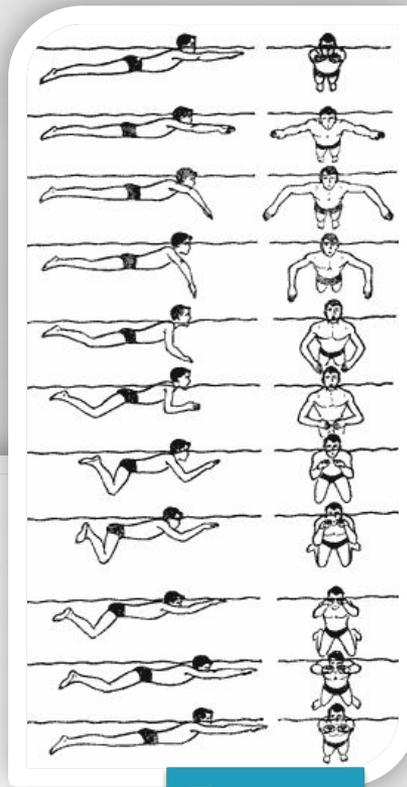


Кроль

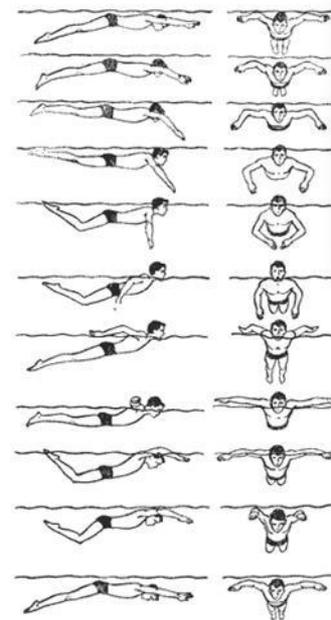
Виды плавания: брасс,

баттерфляй

Плавание брассом стало самостоятельным видом программы на Олимпийских играх 1904 года. В середине 1930-х годов в США и (чуть позже) в СССР появилась новая, более скоростная разновидность брасса — баттерфляй, который вытеснил классический брасс.



Брасс



Баттерфляй



Брасс

Плавание в открытой воде

Индивидуальные заплывы, а затем и соревнования на сверхдальние дистанции на открытых водоёмах стали проводиться в конце XIX века. Вероятно, самые известные из них — заплывы через пролив Ла-Манш; первым Ла-Манш преодолел в 1875 году англичанин Мэттью Уэбб (21 час 45 минут).

С 1991 года плавание в открытой воде включено в программу чемпионатов мира по водным видам спорта, а с 2000 года по чётным годам также проводятся отдельные чемпионаты мира по плаванию в открытой воде.

Дистанции: 5 км (с 1998), 10 км (с 2000), 25 км (с 1991). В 2008 году дистанция 10 км стала олимпийской.

