

A high-angle, slightly blurred photograph of a swimming pool. Several swimmers are visible, moving away from the viewer towards the far end of the pool. Black lane lines with yellow floats divide the pool into lanes. The water is a light blue color, and the overall scene conveys a sense of motion and athletic activity.

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 звание 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)



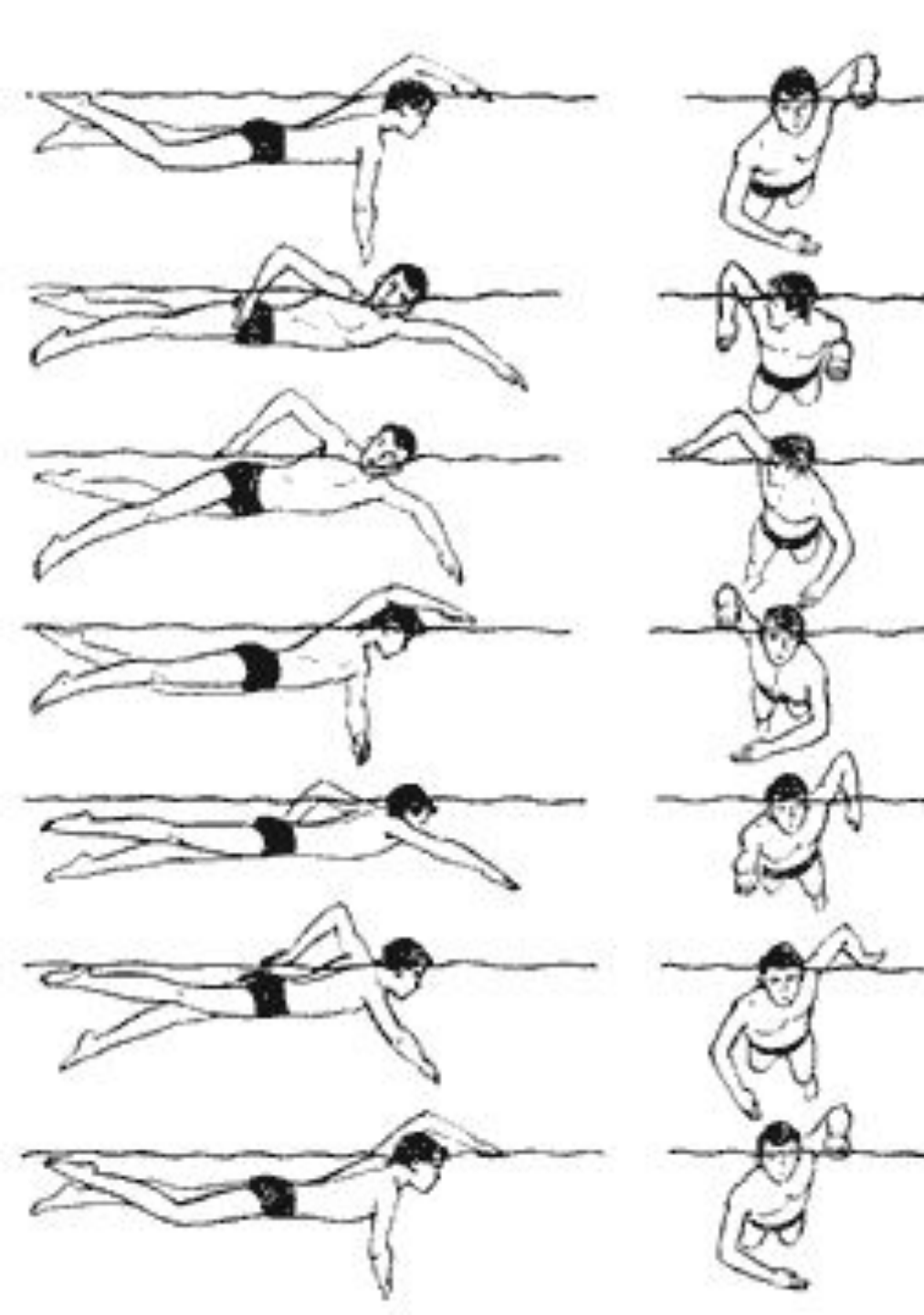
брасс



кроль

КРОЛЬ





САМЫЙ БЫСТРЫЙ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ



БАТТЕРФЛЯЙ

XINHUANET



1



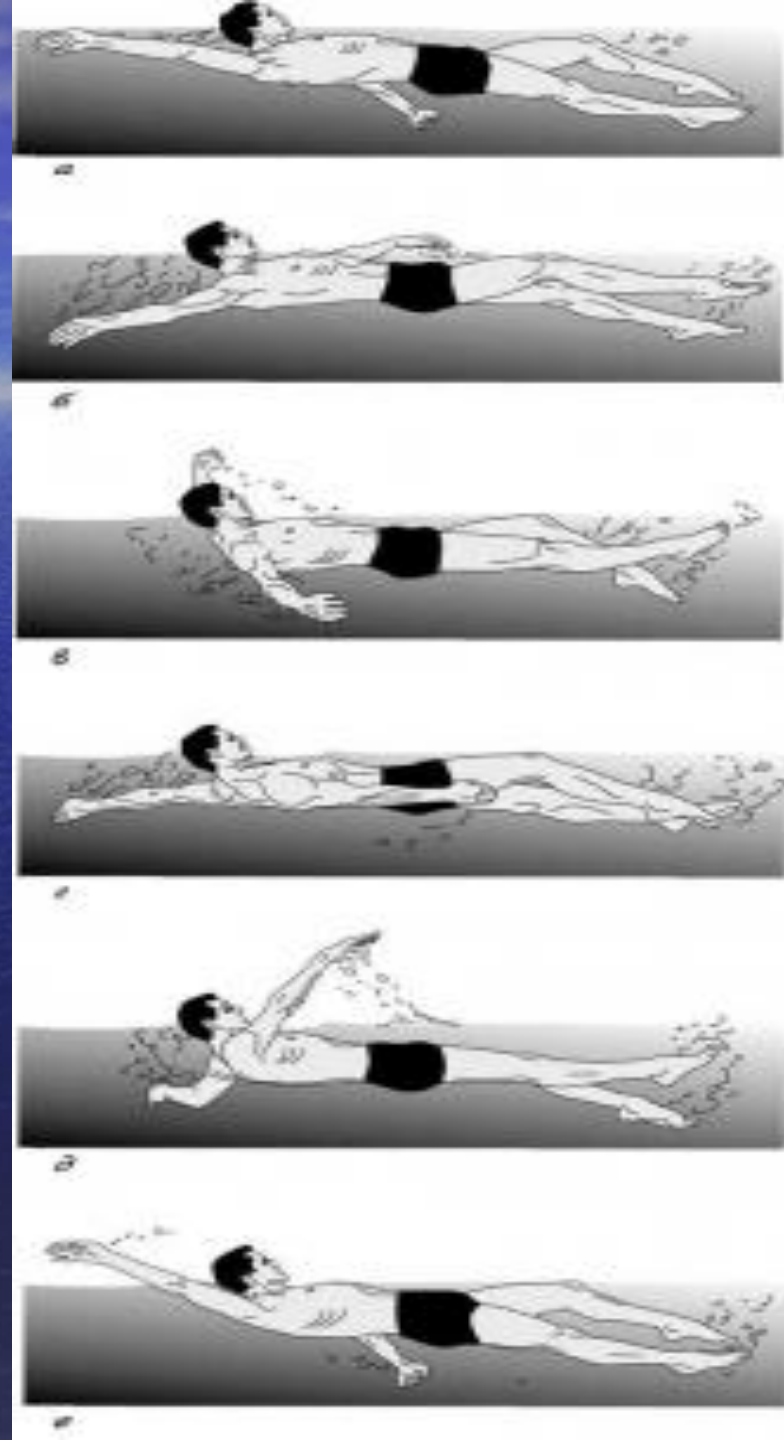
2

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



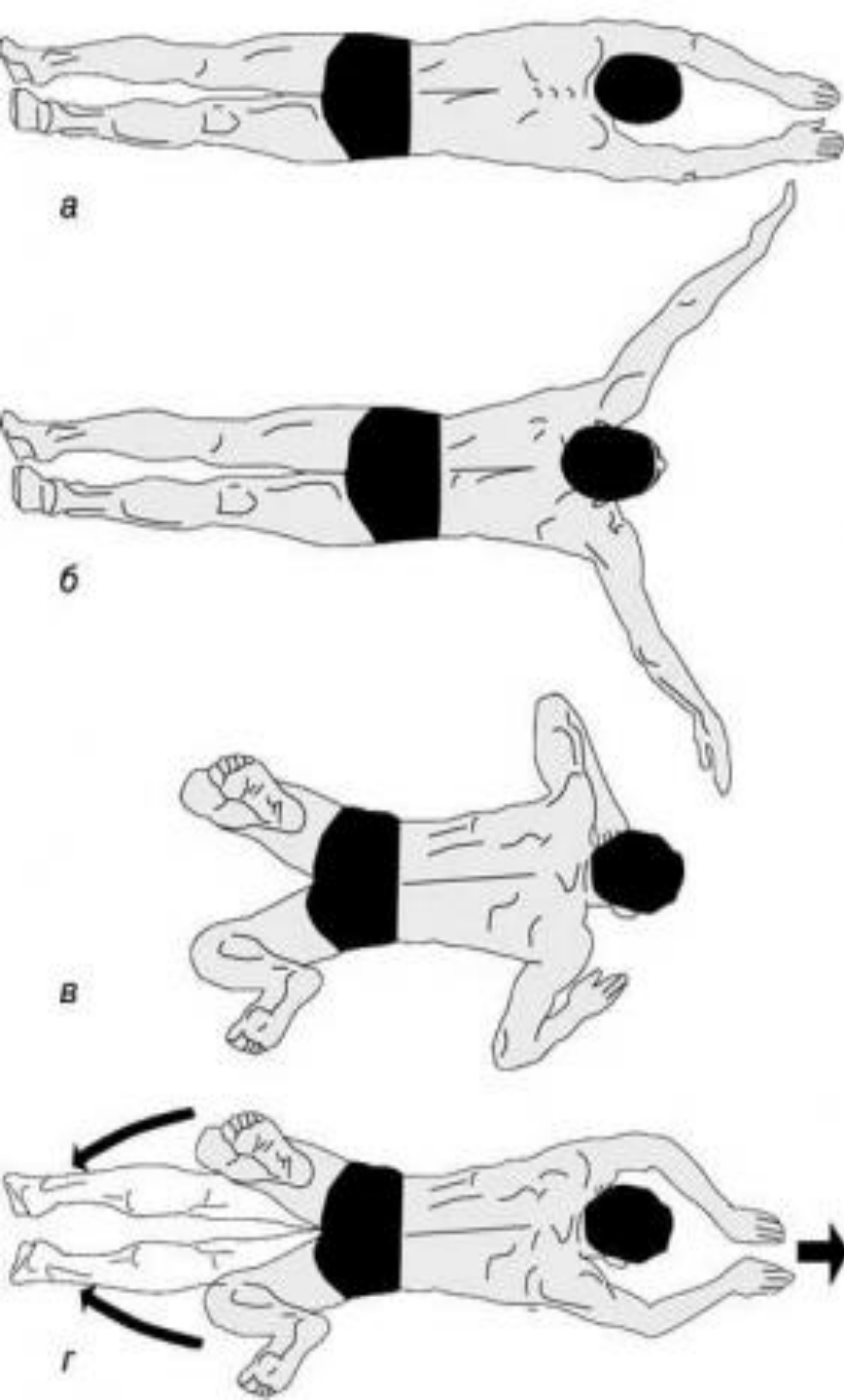
НА СПИНЕ

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

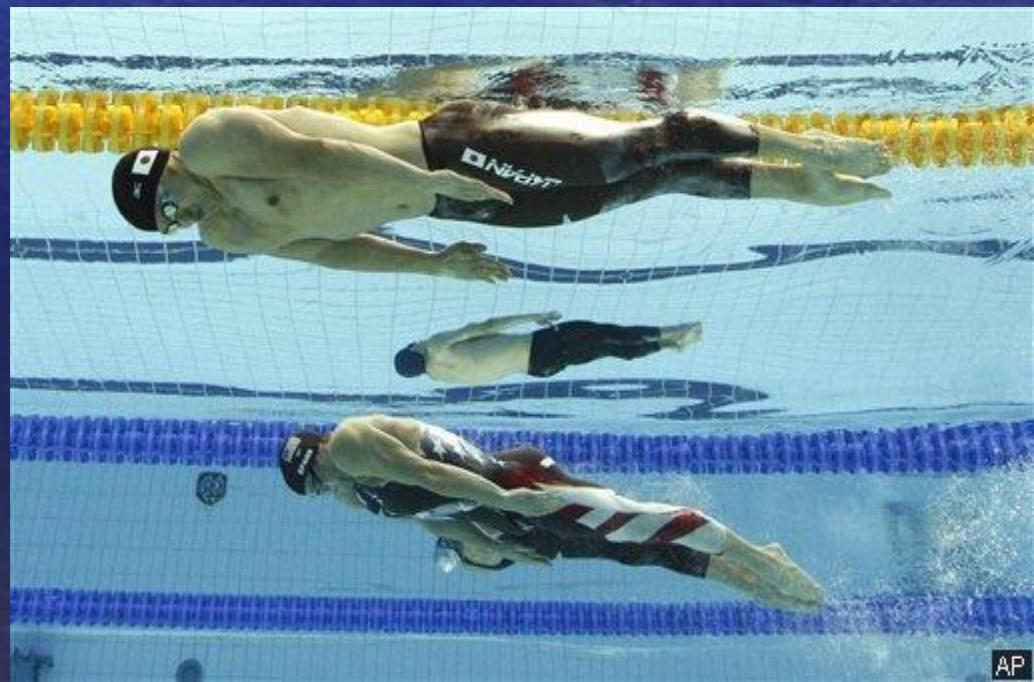


БРАСС





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



КОМПЛЕКСНОЕ ПЛАВАНИЕ

