**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Волгоградская государственная академия физической культуры»**

#### Кафедра теории и методики циклических видов спорта

**РЕФЕРАТ**

по дисциплине: История возникновения плавания

Подготовил:

Студент 1 курса 101 группы Спорт

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вайталова А.С.

Проверил:

Преподаватель Сазонова И.М.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Волгоград, 2022 г.

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №. |  | стр. |
| 1 | Введение | 3 |
| 2 | История плавания до н.э | 4 |
| 3 | Плавание в Древней Руси и Россий | 6 |
| 4 | Плавание в XVII и XVIII века | 8 |
| 5 | Развитие техник плавания | 12 |
| 6 | Плавание в конце XVIII , начале XIX веков | 13 |
| 7 | Плавание в XX веке | 14 |
| 8 | История развития плавания, как вида спорта | 20 |
| 9 | Заключение | 23 |
| 10 | Список используемой литературы | 24 |

**1. Введение**

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

С рождения, человек находится в утробе матери. Среда где обитает плод – водная. Новорождённых младенцев иногда учат держаться на воде , пока они не отвыкли от среды , в которой росли, таким образом плавание самый первый вид спорта в жизни человека.

Плавание не мало важно для здоровья человека, т.к во время занятии этим видом спорта очищается кровь , развивается дыхательная система, а также при занятиями плаванием кровь насыщается кислородом. Так же этот вид спорта снимает психологическую нагрузку. В воде нервная система успокаивается. При нахождении человека в воде снимается напряжение в области позвоночника и тазобедренного сустава, и именно поэтому оздоровительное плавание обширно используется в медицине. В XXвеке люди стали сочетать такие дисциплины как плавание и аэробика – аквааэробика. Этим методом плавания пользуются в основном люди с повышенным весом , проблемами спины.

**2.История плавания до н.э.**

Со времени своего появления на Земле человек всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек - Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхе и Янцзы, Инда и Ганга - зародилась человеческая цивилизация. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей, что послужило причиной обожествления этой стихии, внушавшей слабому еще в борьбе с природой человеку чувство преклонения и страха. Культ воды существовал практически у всех народов с самых древних времен. Одним из главных олимпийских богов, владыкой морей у древних греков был Посейдон; много позднее (III в. до н.э.) у древних римлян он стал отождествляться с Нептуном. Огромное значение воды в жизни людей требовало приспособления к этой необычной среде. Ведь, впервые попав в воду, человек тонет. Поэтому плавание - жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Умение плавать порой становилось решающим во время войн - особенно во время морских сражений. Представление о применении в древние времена плавания в военных целях дает барельеф в усыпальнице Рамзеса II . На нем изображена переправа египетских воинов через реку Оронт. Один из воинов плывет способом, похожим на кроль, а другой - выполняя одновременный гребок двумя руками; многие воины помогают своим, видимо раненым, товарищам переплыть реку или вылезти на берег, где пострадавших переворачивают вниз головой для удаления воды, попавшей внутрь. Широко применяли египтяне плавание и в повседневной жизни. Об этом можно судить по художественно выполненным туалетным коробочкам и ложечкам. Специальное обучение плаванию в Ниле было привилегией знати, обязательной для детей фараонов. На гробнице правителя Сети, жившего в Древнем Египте за 2,5 тысячи лет до н.э.. сохранилась надпись: "Он давал мне уроки плавания вместе с царскими детьми".

В Древней Греции также ценилось умение плавать. Правда, плавание не было включено в программу древних Олимпийских игр. Однако с 1300т. до н.э., во время проведения Истмийских игр и ежегодных празднеств в Гермионе в честь морского повелителя Посейдона, состязались в плавании и музицировании.Павсаний и Геродот описывают подвиг ныряльщика Сциллиса, потопившего в 470 г. до н.э. персидский военный флот. В бурю он подплывал к вражеским кораблям и перерезал якорные канаты, вследствие чего суда разбивались о прибрежные скалы. Возвращаясь назад, Сциллис проплыл около 5 км, часто ныряя, чтобы не попасть на глаза врагам. За это греки поставили ему статую в Дельфах. Предание гласит, что он при этом действовал вместе со своей дочерью Хиндой, которая так свободно чувствовала себя в воде, что получила прозвище Возлюбленной бога морей.О том, что древние греки придавали большое значение умению плавать, свидетельствует и известное изречение Платона: "Можно ли людям, которые являются противоположностью мудрого, плавать и читать не умеют, вверить службу?" В Афинах человека, не умеющего плавать, считали ущербным. Крайнюю степень человеческого бескультурья выражала поговорка "Он не умеет ни плавать, ни читать". Умению плавать отдавали должное и древние римляне. Легендарные полководцы Гай Юлий Цезарь, Гней Помпеи, Марк Антоний, Октавиан Август не только сами были отменными пловцами, но и умело обучали плаванию своих легионеров. А Гай Юлий Цезарь с поистине императорским размахом устраивал в Риме грандиозные "морские сражения", в которых участвовали тысячи воинов, демонстрировавших абордажные схватки, умение плавать и нырять, вести единоборство в воде, атаковать корабли, переправляться в полном вооружении. Римские войска имели на кораблях

специально обученные отряды пловцов, которым вменялись в обязанность ремонт подводной части судов и морская разведка. Плавание с хороводами на воде под музыку входило в программу грандиозных водных феерий, ежегодно проходивших в Древнем Риме. В начале нашей эры при термах (банях) стали сооружать бассейны для плавания с подогревом воды. Наиболее известны бассейны при термах Каракаллы (56x23 м) и при Диоклетианских термах (100x50 м). Развалины терм, являвшихся также спортивными, культурными и увеселительными учреждениями, сохранились до наших дней. Просвещенные римляне обучали плаванию и детей. Еще на заре цивилизации люди знали о целебных свойствах воды. Все религии предписывали необходимость "очищения тела" и совершения омовений. Слово "гигиена" греческого происхождения и означает - "здоровый". В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ Гигиен - богини здоровья. "Римляне от всех болезней лечились водой, и в течение шести веков у них совсем не было врачей", - так утверждал писатель того времени Плиний. Купаться ежедневно по несколько раз было обычаем. [5]

**3.Плавание в Древней Руси и Россий.**

Византийский историк Маврикий, который путешествовал по Древней Руси, свидетельствует, что славяне были даже более искусными пловцами, чем представители иных племен и народов. Его удивило умение славянских воинов прятаться под водой, дыша через трубку, изготовленную из камыша. Многие первые соревнования по плаванию носили ярко выраженный прикладной характер. Примером могут служить массовые соревнования древних славян на реке Почайне, притоке Днепра, где собирались лучшие пловцы-ныряльщики. Все они одновременно прыгали в реку и должны были в течение определенного времени ловить рыб руками. Тот, кому удавалось поймать самых крупных рыб, объявлялся победителем и получал в награду шелковую рыбацкую сеть. В XVII в. в русских войсках было введено обучение плаванию. Военное наставление "Научение, как солдатам оружием владети" подчеркивает необходимость для каждого воина уметь плавать и наставляет предпринимать необходимые меры по организации обучения плаванию. При Петре I плавание было введено в число учебных дисциплин в Морской Академии и Императорском сухопутном кадетском корпусе. Приказ Петра I гласил: "...Всем новым солдатам без изъятия должно учиться плавать, не всегда есть мосты". Большое значение умению плавать придавав Александр Васильевич Суворов. Он сам учил солдат плавать и переправляться через реку в любую погоду вброд и вплавь. В "Правилах медицинским чинам" он требовал предупреждать заболевания "чистотой, необходимой во всем, свежею пищей и питьем и ежедневным купанием". Мысль о необходимости массового обучения плаванию утверждалась многими славными сынами России. В 1829 г в соответствии с "Инструкцией, предписанной от Его Императорского Высочества Великого князя Константина Павловича", с целью формирования отрядов из лучших пловцов для выполнения специальных заданий в воде, во второй саперной бригаде русской армии были проведены первые в России соревнования на реке Березине. Их программа включала два упражнения: "ходьбу" в вертикальном положении, не касаясь ногами дна, на дистанцию 25 саженей и плавание на спине на дистанцию 100 саженей. Соревнования стали традиционными, и в 1832 г. их программа была дополнена еще одним упражнением - стрельбой из ружья в цель на берегу из положения "плавая стоя", которое в последующие годы нашло широкое применение в боевой подготовке русских войск. [6]

**4.Плавание в XVII и XVIII века.**

Стимулом для дальнейшего развития плавания в европейских странах послужило то обстоятельство, что значительные потери в наполеоновских войнах приходились на долю утонувших. Опыт Отечественной войны 1812 г. (а впоследствии - Великой Отечественной войны 1941 - 1945 гг.) показал, что наиболее ожесточенные сражения происходили на водных рубежах. Массовое форсирование войсками таких многоводных рек, как Днепр, Дон, Буг, Неман, Дунай, Висла, Одер, стало образцом военного искусства. Умение плавать и держаться на воде в обмундировании и с оружием способствовало успешному проведению боевых операций и спасению жизни воинов.

Уже в начале XIX в. плавание изучалось в военных учебных заведениях многих европейских стран. Кроме того, стали появляться различные общества и кружки любителей плавания. Первая школа любителей плавания была основана в 1785 г. в Париже. К концу XIX в, плавание получает большую популярность как вид спорта.

В 1875 г. капитан Вебб переплыл пролив Ла-Манш из Дувра в Кале, преодолев расстояние около 35 км за 21 час 45 мин. Сейчас этот рекорд многократно повторен и превзойден по времени и скорости не только мужчинами, а также женщинами и детьми. В связи с совершенствованием техники плавания и методов подготовки он уже не представляет собой такого выдающегося достижения, как раньше.

В 1890 г. впервые проходит первенство Европы по плаванию, в 1896 г. его включают в программу первых современных Олимпийских игр.

В России первая школа плавания открылась в 1827 г. на Неве. Журнал "Северная пчела" сообщал об этой школе следующее: "В Петербурге занимается фехтмейстер Гризье. Мы видели его учеников, мальчиков, которые плавают и ныряют, как рыбы в просторных ваннах, в самой Неве в бурную погоду. Желательно, чтобы и другие молодые люди воспользовались его наставлениями". А в 1834 г в Петербурге, близ Летнего сада, была открыта общедоступная школа плавания, которой руководил прибывший из Швеции преподаватель гимнастики Густаф Паули. Там обучали плавать "по-лягушачьи на брюхе", "на спине", "на боку", "по-собачьи", "саженками", с оружием, а также спасению тонущих. Среди ее завсегдатаев были Пушкин, Вяземский, Плещеев.

В 1782 г. было впервые опубликовано, а в 1809 г. переиздано руководство по обучению плаванию Г. Тевенота. Оно имело пространное название "Искусство плавать с рассуждением, в котором открывается знание древних в искусстве плавания, важность полезного сего упражнения и польза бани как в здоровом, так и в болезненном состоянии. Позже выходили другие руководства и пособия таких авторов, как Гейнц, Паули, П. Плахов, Л. Конкин, Полторацкий, Шеманский и др.

Большую роль в распространении и популяризации плавания сыграли частные и городские купальни, имевшиеся почти во всех российских городах, расположенных вблизи водоемов. Здесь можно было искупаться и поплавать за сравнительно небольшую плату.

В конце XIX в. в России начинают строиться закрытые бассейны для плавания. В 1891 г. открывается бассейн при центральных банях в Москве, а в 1895 г..- при Сандуковских. Сооружаются также бассейны при военно-учебных заведениях - в Военно-морском, 1-м и 2-м кадетском корпусах, в Пажеском корпусе в Петербурге, в Киевском кадетском корпусе и т. д.

Первые в России современные спортивные соревнования были проведены в 1894 г. Петербургским кружком любителей плавания в Павловске, на реке Славянке. Были построены крытые бассейны в московских Центральных банях, еще через три года - в знаменитых Сандунах, а в 1902 г. - при Киевском кадетском корпусе.

Наиболее известная в России школа плавания была основана в Шувалове, недалеко от Петербурга, в 1908 г. Школа была организована на общественных началах по инициативе морского врача В.Н.Пескова. В течение летнего сезона здесь занималось до 400 человек. Занимавшиеся сдавали экзамен и могли получить звание магистра плавания. Магистр плавания должен был выполнить нормативы по 12 дисциплинам, в том числе: проплыть 3000 м брассом, 1500 м на спине, 1350 м в одежде, 30 м с камнем (весом не менее 2 кг), прыгнуть в воду с 7-метровой вышки, продемонстрировать приемы спасения тонущих. По выходным дням в школе проводились праздники с участием лучших учеников и учителей, с выполнением различных фигур на воде, демонстрацией различных способов плавания и ныряния, прыжками в воду с трамплина и вышки, состязаниями в скорости плавания и сноровке при спасении "тонуших", "сражениями" ни лодках со сбиванием противника шестом в воду. Магистры Шуваловской школы составили костяк российской сборной пловцов, дебютировавшей на Олимпиаде 1912 г. в Стокгольме.В 1889г. в Будапеште состоялись первые международные соревнования по плаванию с участием пловцов Венгрии, Австрии, Германии и Швеции. В 1896 г. плавание было включено в программу первых современных Олимпийских игр, которые оказали большое влияние на дальнейшее его развитие. Популярность плавания в мире, включение его в программу Олимпийских игр и стремление к интеграции национальных союзов пловцов привело к созданию в 1908 г Международной любительской федерации плавания (ФИНА), что послужило дальнейшему развитию этого вида спорта, расширению его представительства в олимпийской программе. Сейчас ФИНА объединяет более 120 национальных федераций. Возникновение Международной любительской федерации плавания позволило создать систему соревнований, именуемую календарем, упорядочить правила проведения соревнований, что обусловило выделение различных спортивных способов плавания. В настоящее время в спортивном плавании применяются четыре основных способа: кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин) и брасс.

Техника спортивных способов плавания сформировалась в результате совершенствования самобытных способов - "саженки", "по-собачьи", "бочком", "на спинке" и т.п. Описание этих способов можно встретить в романе французского писателя-гуманиста XVI в. Франсуа Рабле "Гаргантюа и Пантагрюэль". Вот что он пишет о воспитании великана Гаргантюа: ",..Он упражнялся в плавании в реке, плавал на груди, на спине, на боку, всем корпусом, одними ногами, выставляя из воды одну руку, в которой держал книгу; так он переплывал всю Сену, не замочив книгу и держа в зубах плащ на манер Юлия Цезаря; лотом при помощи одной только руки со страшной силой вскакивал в лодку, выбрасывался из нее снова в воду вниз головой, исследовал дно, шарил в подводных камнях, нырял в омуты и водовороты". Особенно подробно рассматривались возможные способы плавания в первых методических руководствах. Об их разнообразии можно судить, например, из оглавления книги Г. Тевенота (издание 1867 г.): "Способ плавать вокруг, представляя колесо или компас; способ оборачиваться в воде совершенно прямо; способ плавать, сложивши руки; способ плавать на животе без помощи рук; способ плавать, держа одну ногу рукою; способ плавать по-песьему, или наподобие собак; способ бить воду ногами; способ играть ногою своею, плавая; способ показывать обе ноги, плавая; способ плавать, поднявши ногу; способ плавать, поднявши руки; способ плавать, поднявши вверх подбородок; способ ползать в воде; способ садиться в воде; способ показывать четыре части своего тела вне воды; способ плавать на боку; способ плавать, обративши глаза к небу; способ плыть вперед, лежа на спине; различные способы оборачиваться во время плавания". Автор не только дает описание этих способов, но и рекомендует, как использовать каждый из них в определенных случаях: при судороге, при запутывании в водорослях, для совершенствования в искусстве плавания. [1]

**5.Развитие техник плавания**

История развития техники спортивного плавания показывает, что в рамках существующих правил соревнований постоянно возникали новые, более скоростные способы. В 1788 г. на первых официальных соревнованиях по плаванию в Англии пловцы применяли только способы брасс и на боку - без выноса рук из воды. Брасс - самый "старый" способ плавания: первые рекордные достижения как на коротких, так и на длинных дистанциях были показаны именно этим способом. Конкуренцию брассу составил способ на боку после того, как англичане заимствовали у жителей Индии техническую деталь при плавании этим способом - пронос одной руки над водой. Его назвали "оверарм" ("удар через руку" или "удар одной рукой сверху"), поскольку в то время, когда одна рука выполняла гребок, другая двигалась над водой, а ноги при этом совершали движение "ножницами". В 1873 г. появился новый способ плавания, завезенный в Англию из Южной Америки Д.А. Тредженом и названный его именем. В способе "треджен" (у нас этот способ называют "саженки") пловец лежит на груди, держа голову над водой; руки попеременно выполняют гребки и выносятся вперед над поверхностью воды. В 1905-1908 гг. при плавании способом "треджен" стали применять более эффективное скрестное движение ногами - "ножницы". Наибольших успехов в этом способе достиг X. Тейлор - победитель Олимпийских игр 1908 г. и чемпион мира 1906-1908 гг. [3]

Из книги Джеимса Е.Каунсилмена: «Я знал не мало пловцов, которые достигали высокого технического мастерства без помощи тренера, а в ряде случаев и вообще без чьей-либо помощи. Марк Спитц может служить хорошим примером пловца подобного рода. Когда спортсмен впервые попал ко мне, став студентом первого курса колледжа, владел двумя мировыми рекордами и почти совершенной техникой плавания. Однажды я попросил его объяснить мне, как он с его точкой зрения выполняет гребок рукой в кроле. Спортсмен детально описал технику гребка почти прямой рукой спереди назад под средней линией тела. Подводный же кинокадры его движения показывали, что использует он зигзагообразный гребок рукой, согнутой в локтевом суставе почти под 90 градусов. Когда я рассказываю кому-либо об этом случае, меня обычно спрашивают, как же пловец мог овладеть совершенной техникой движений, если и знать не знал о том, как именно он выполняет эти движения. Ответ на даееый вопрос заключается в том, что большинство своих умений и навыков мы овладеваем на практике путём проб и ошибок. Если например годовалый ребёнок учиться ходить, он не задумывается о физических законах, которым подчиняются движения(о принципе равновесия, трёх законах механики и.т.д.).» [4]

**6.Плавание в конце XVIII , начале XIX веков.**

Спортивное плавание в дореволюционной России не имело широкого распространения. Лишь в XIX веке в России появляются первые школы плавания. Так, в Петербурге в 1834г. у Летнего сада открывается школа плавания, организованная преподавателем гимнастики Паули; в числе ее посетителей были Пушкин и Вяземский.

В конце XIX века в России начинается строительство крытых бассейнов для плавания. В 1891г. открывается бассейн в Москве при Центральных банях, в 1895г.- при Сандуновских банях. Сооружаются бассейны при военно-учебных заведениях: в 1-м и 2-м Военно-морском кадетском корпусе, в Пажеском корпусе в Петербурге, в Киевском кадетском корпусе и др. Но это были малогабаритные бассейны (длиной от 10 до 15-16м.), пригодные лишь для начального обучения плаванию.

Особую популярность плавание приобрело в конце 19 века. В 1890 было проведено первое первенство Европы по плаванию. В 1894 году соревнования по плаванию были включены в программу современных Олимпийских игр, что оказало большое влияние на развитие всех видов плавания. [1]

**7.Плавание в XX веке.**

Популярной русской школой плавания, где была довольно широко поставлена спортивная работа, являлась Шуваловская школа, организованная в 1908г. по инициативе В. В. Пескова на Суздальском озере в пригороде Петербурга - Шувалове. В Шуваловской школе плавания число членов и так называемых членов-соревнователей доходило в разные годы до 300-400 человек. Это были преимущественно учащиеся средних и высших учебных заведений, которые вместе с родителями (служащими и мелкими буржуа) выезжали из Петербурга летом на дачу в Шувалове. В этой школе осуществлялось обучение спортивным способам плавания, и организовывались водные праздники и соревнования по плаванию, прыжкам в воду и водному поло, проводились испытания на магистра и кандидата плавания. Эта школа оказала значительное влияние на развитие плавания в дореволюционной России. В 1912г. в Москве организуется “Московское общество любителей плавания” (МОЛП), которое проводило занятия не только летом, но и зимой (в Сандуновских банях).

Большую роль в развитии как массового, так и спортивного плавания в России сыграла школа плавания, основанная в 1908 году в Шувалове (Недалеко от Петербурга), которая просуществовала до 1917 года. Она была организована на общественных началах по инициативе морского врача В.Н. Пескова. В течение летнего сезона в ней обучалось плаванию до 400 человек. Обучение проводилось всем существующим в то время способам плавания: кроль на груди брассу на груди и на спине, плаванию на боку. Основу обучения составлял способ брасс. Занимавшиеся ежегодно участвовали в соревнованиях и могли получить звание магистров и кандидатов плавания при условиях выполнения 12 следующих упражнений:

1.) Проплыть - 3000м. Надо было переплыть несколько раз озеро, возвратиться в школу и преодолеть дистанцию 50м.

2.) Проплыть - на спине 1500м.

3.) Проплыть - 1500м. В одежде и обуви способом брасс.

4.) Проплыть - 450м. на спине. Только с помощью рук.

5.) Проплыть - 450м. Только на одних ногах.

6.) Проплыть дистанцию - 30м. На спине, ноги брасс, с камнем весом 2кг. Одной рукой спортсмен осторожно подгребал, другой рукой держал камень так, чтобы он не намок, упираясь локтем себе в грудь.

7.) Ныряние под водой 30м.

8.) Ныряние на глубину 4-5м. С задачей достать со дна камень: 5 раз подряд с отдыхом 2-3 сек.

9.) Раздевание в воде - снятие одежды и обуви.

10.) Комбинированное плавание 75м. Пловец должен прыгнуть со старта, проплыть 50м., схватить «утопающего» и проплыть с ним 25м. Задание выполняется на время (от 100 до 80).

11.) Оказание первой помощи «утонувшему».

12.) Прыжки в воду с 7 метровой вышки: 3 прыжка с места, а 3 с разбега (вниз головой).

Очевидная сложность этих норм свидетельствует об отличной подготовке русских пловцов. Понимая, что для развития спортивного плавания в России необходимо развивать и массовое плавание, выпускники Шуваловской школы организовали школы плавания в Феодосии, Баку, несколько позже также в Киеве Чернигове, Батуми, Николаеве.

К началу первой мировой войны (1914г.), плавание стало культивироваться в таких городах как: Киев, Чернигова, Баку, Батуми, Ростов-на-Дону, Феодосия, Севастополь, Харьков, Ярославль, Мариуполь, Рига, Самара, Сестрорецке, Ораниенбаум и в других городах.

Спортивное плавание в России в эти годы делало лишь первые шаги. Тренировки проводились в основном на открытой воде, и результаты пловцов были невысокими. Поэтому, участвуя в V Олимпийских играх в Стокгольме в 1912г., русские пловцы не имели успеха. Первые крупные состязания по плаванию в России были проведены на русской олимпиаде в Киеве в 1913г. Оли вошли в историю как первое первенство России по плаванию. В нем участвовало около 60 человек. Шуваловские пловцы заняли все первые места, хотя их результаты значительно отставали от достижений лучших спортсменов мира. Вторая русская олимпиада, в программу которой входило и плавание, состоялась в 1914г. в Риге. На соревнования прибыло около 70 пловцов из Москвы, Петербурга, Киева и других городов. Из-за неподготовленности базы почти все иногородние пловцы отказались от участия в соревнованиях. Спортивные результаты по плаванию на этой олимпиаде также были невысокими.

В 1922г. было образовано общество плавания “Дельфин”, явившееся преемником традиций Шуваловской школы и ставшее вскоре своеобразным центром спортивного плавания в стране. Под руководством профсоюзных организаций начинается учебно-спортивная работа по плаванию. Открываются спортивные школы плавания, организуются соревнования. Например, с 1921г. стали ежегодно проводиться крупные соревнования в Москве. Открытые в Москве и Петрограде институты физкультуры начали готовить преподавателей и тренеров по плаванию. Начиная с 1926г. по плаванию стали проводиться чемпионаты Европы, с 1969г. - Кубки Европы, с 1973г. - чемпионаты мира, а с 1979г.- Кубки мира по плаванию.

В 1928г. в Москве состоялась Всесоюзная спартакиада, которая способствовала дальнейшему распространению и развитию плавания в нашей стране. В период 1926-1929 гг. советские спортсмены проводят свои первые международные соревнования по плаванию. Плавание развивается во всех советских республиках. В сравнительно короткий срок в нашей стране был заложен прочный фундамент развития массового плавания.

В 1941г. Германия напала на нашу страну. Развитие спорта, в том числе плавания, в стране затормозилось. Физкультурные организации перестроили свою работу в интересах фронта. В годы войны проводилась большая работа по военно-физической подготовке. Только в 1943г. было обучено плаванию и переправам вплавь около 500 тыс. человек. В боевых операциях на море,

при высадке десантов и переправах умение плавать и держаться на воде в обмундировании и с оружием способствовало победе русских солдат, спасению их жизней. Благодаря активной работе физкультурных организаций к 1948г. был достигнут довоенный уровень количества занимающихся плавательным спортом в стране.

Важным актом в развитии спортивного плавания в стране явилось вступление в 1947г. в члены Международной федерации плавания (ФИНА) и развитие спортивных связей с пловцами зарубежных стран.

На протяжении нескольких после военных лет (до1950-1951гг.) советские пловцы не могли достигнуть довоенного уровня спортивного мастерства. Рекорды СССР обновлялись очень редко (преимущественно в плавании на боку) и в большинстве своем известными в 1940-1941гг. пловцами.

В Олимпийских играх 1952г. впервые приняли участие советские пловцы. Выступили они слабо. Лишь М. Гавриш (Киев) заняла в финале на 200м. брассом 6-е место с результатом 2.58,9с. и принесла команде единственное очко. Причина тому, стала смена поколений пловцов: Л. Мешков,

С. Бойченко, В. Ушаков и другие выдающиеся мастера водной дорожки закончили свои выступления, а молодые пловцы не достигли еще вершин спортивного мастерства и не имели опыта участия в международных соревнованиях.

В 1954г. советские пловцы впервые приняли участие в чемпионате Европы. В то время уровень развития спортивного плавания среди женщин был значительно ниже, чем среди мужчин. По этой причине в европейском чемпионате участвовали только мужчины.

В 1956г. на XVI Олимпиаде в Мельбурне 5 советских пловцов стали бронзовыми медалистами. Советская команда пловцов набрала в Мельбурне 10 очков и с 15-го места, занятого на XV Олимпиаде, передвинулась на 7-е.

В 1961 году была создана единая система организации учебно-спортивной работы в стране. Улучшение работы ДЮСШ также способствовали новый календарь спортивных соревнований и обязательная организация в период летних каникул оздоровительных спортивных лагерей.

В 1969 году по инициативе ЦК ВЛКСМ был создан клуб «Нептун», проводящий большую работу по вовлечению детей в регулярное занятие плаванием. В ряде городов было введено обязательное для всех учащихся 1-4 классов обучение плаванию. Значительно возросло в нашей стране количество бассейнов.

Самого большого успеха на международной спортивной арене советские пловцы добились в 60-е годы. Выступая на XVIII Олимпийских играх в 1964г. (Токио), 16-ти летняя севастопольская школьница **Галина Прозуменщикова** первой среди советских пловцов стала олимпийской чемпионкой в плавании на 200м брассом.

В 1966-1968 гг. советские пловцы передвинулись на 1-е место в Европе и на 3-е в мире (после США и Австралии). На ХI Европейском чемпионате (1966г., Утрехт) советская команда опередила пловцов 25 стран Европы и с большим отрывом в очках завоевала мужской и женский командные Кубки, получив 8 золотых медалей, 7 серебренных и 4 бронзовые. Победы на европейской арене были через 2 ода закреплены в Мехико - на XIX Олимпиаде. Здесь советские пловцы, мужчины и женщины, получили 61 очко и заняли 3-е место в мире, а мужчины - 2-е место, уступив первенство пловцам США.

В 1971 году ФИНА признала плавание важным дополнительным источником здоровья для детей грудного возраста. С 1977 года в Москве, а затем и в других городах началось обучение плаванию детей грудного возраста при детских поликлиника, имеющих бассейны.

В 1976г. на XXI Олимпиаде в Монреале на дистанции 200м брассом призовые места заняли 3 советские пловчихи: М.Кошевая 2.33.35с. (М/р.), М.Юрчения и Л.Русанова.

В 1980 на XXII Олимпиаде в Москве Владимир Сальников впервые в истории "выплыл" на 1500м. (вольным стилем) из 15 минут, с результатом 14.58.27с. Так как многие ведущие команды не приехали на олимпиаду, то подавляющее большинство наград в плавании досталось сборной СССР.

На Олимпиаде в Сеуле золотые медали нашей команде принесли И.Полянский на 200м. (спина), с результатом 1.59.37с. и В.Сальников

на 1500м. (вольным стилем), с результатом 15.00.40 секунд.

На XXV Олимпиаде в Барселоне, в эстафете 4 по 200м. (вольный стиль), сборная России в составе: Д.Лепиков, В.Пышненко, В.Таянович и Е.Садовый, установила новый мировой рекорд. В кроле золотые медали выиграли **А.Попов** (50,100м., вольный стиль) и Е.Садовый (400м., вольный стиль).

На последней Олимпиаде в Атланте золотые медали завоевали **Д.Панкратов** (100,200м., баттерфляй) и А.Попов (50,100м., вольный стиль).

**8.История развития плавания , как вида спорта.**

История развития плавания, как вида спорта. Первые соревнования международного уровня по плаванию состоялись в 1889 г. в столице Румынии городе Будапешт. Плавание дебютировало на Олимпиадах современности уже на первой из них в 1896 г. в Афинах.

В 1908 г. была создана Международная федерация любительского плавания (ФИНА).

Данный вид спорта постоянно развивался, появлялись новые скоростные стили плавания.В 1887 г. на первых официальных соревнованиях Великобритании пловцы пользовались только брассом на боку без выноса рук из воды – самым старым способом. Первые рекорды на длинных и коротких дистанциях поставлены именно брасом. Данный способ был ещё описан в 1538 г. датчанином Н. Бинманом. Вероятно, этот стиль плаванья в своё время переняли у лягушки. Долгое время этот вид так и называли – плавание «по-лягушачи». В XIX в. этот способ получил название брасс.

На Олимпиаде 1928 г. в Амстердаме победу одержал кубинец И. Индельфонсо. Он показал самый высокий результат, благодаря гребкам руками до бёдер. В 1954 г. советский пловец М. Петрусевич установил мировой рекорд, проплыв часть дистанции под водой. Таким образом возник ныряющий брасс с гребком руками до бёдер – скоростной вариант классического. В 1957 г. из-за изменений в правилах он был запрещён.В середине 30-х г. ХХ в. появился новый стиль плавания – баттерфляй, названный так из-за сходства с движениями крыльев бабочки. На официальных соревнованиях впервые этим способом проплыл американец Джимми Хиггинс в 1935 г. и установил мировой рекорд на дистанции 100 м, показав время 1 мин 10,8 с. В том же году его рекорд побил советский матрос Семён Бойченко, проплыв ту же дистанцию за 1 мин и 8 с.

На Олимпиаде 1948 г. спортсмен, плывший брассом в финальных соревнованиях, показал самый худший результат. После чего ФИНА разделила соревнования по брассу и баттерфляю.

В те же годы утвердился скоростной баттерфляй – дельфин: вместо движений ног в технике брассом спортсмен стал выполнять волнообразные движения всем телом, включая ноги. Впервые этот способ, который отличался необычайно высокой скоростью, показал американец Д. Зиг в 1935 г. В 1953 г. при помощи этого способа мировой рекорд поставил венгр Дьёрде Тумпек. С тех пор спортсмены стали использовать только скоростную разновидность баттерфляя.Стиль кроль. В конце ХIХ в. появился самый быстрый способ плавания - кроль. В нём сочетаются укороченные гребки руками и поперечные энергичные движения ног с небольшим сгибанием и разгибанием их в колене. Такой вид австралийцы заимствовали у соседей с ближайших архипелагов. Первым продемонстрировал кроль на соревнованиях А. Викхем, родом с Соломоновых островов. Викхем уже в 1898 г. плавал почти современным кролем, но из-за того что к концу дистанции он выбивался из сил его способ тогда не пользовался большой популярностью. В дальнейшем стиль плавания кроль совершенствовался. Вскоре неоспоримые преимущества кроля доказал великий американский пловец, рекордсмен мира и пятикратный олимпийский чемпион Джонни Вейсмюллер в 1922 – 1940 гг. Его результат на дистанции 100 м. (57,4 с) оставался непревзойдённым 10 лет. С 1924 по 1934 гг.Соревнования по плаванию. Четыре основных стиля плавания, фигурирующие на соревнованиях это кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй (дельфин) и брасс. На официальных соревнованиях кролем на груди (вольный стиль) и мужчины, и женщины выступают на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800 и 1500 м., на спине плывут на 100 и 200 м. Брассом и баттерфляем плывут на дистанциях 100 и 200 м.Плаванье – второй после лёгкой атлетики вид спорта по представительству в олимпийской программе, по числу разыгрываемых медалей.

**9.Заключение.**

В заключении хотелось бы сказать о том, как плавание влияет на жизнь человека. Если ребёнок занимается с раннего детства, вырастая он становится собранней, здоровее, формируется характер борьбы. Человек вырастает с какой-либо целью в жизнь. Будь то победа на соревнованиях, или успех в работе, личной жизни.

Далее хотелось бы сказать о скорости развития этого вида спорта. С конца XIX, начала XXвека плавания начало стремительно развиваться во всём мире. Люди осваивали те или иные , а главное новые, техники плавания , и применяли их на практике. Организация плавания ФИНА устанавливает всё более жёсткие рамки спротсменам, примером этого стало изменение правил соревнований. Пловцам, с 2010 года, запрещается выступать на соревнованиях в гидрокостюмах, а так же в гидроштанах. Тем самым показывая, что пределов плавания с улучшенным инвентарём – достигнуты.

**10.Список литературы.**

1.Энциклопедия для детей Т. 20. СПОРТ / Глав. ред. В.А. Володин. - М.: Аванта+, 2001. 624.стр [1]

2. Л.П.Макаренко "Техника спортивного плавания". Издательство : . 1991г. 360.стр. [2]

3.«Техника спортивного плавания».Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Издательство : Москва. 1990. 127 стр. [3]

4.Джеимс Е.Каунсилмен: «Спортивное плавание». Изд: Москва «Физкультура и спорт» 1982. 201 стр. [4]

5.http://refak.ru/referat/3537/ [5]

6.http://www.vsenastart.ru/stati/is\_pl.html [6]