**Занятие 1.**

**Истории возникновения и развития плавания. Сухое плавание.**

**Зарождение**

Учёные выяснили, что ещё в древности зародилось плавание. Как вид спорта или как необходимость — неизвестно. Были найдены рисунки на стенах пещер, которые относятся предположительно к 5000 лет до н. э. Древние люди заметили, что многие животные способны передвигаться по воде, и переняли эту способность. Как нетрудно догадаться, первым стилем стал способ плавания «по-собачьи». Он просуществовал довольно долгое время, пока его не сменил брасс. И тот стал основой для всех последующих нововведений. В древних цивилизациях плавание начало приобретать особую популярность. Первое письменное упоминание относится к 2000 году до н. э. Также известно, что в Древнем Риме плавание стало основой подготовки спортсменов, в том числе тех, кто участвовал в Олимпийских играх. А вот история плавания как вида спорта берёт своё начало с рубежа XV-XVI веков. Именно тогда стали проводиться первые соревнования.

Таким образом, плавание появилось довольно давно. Ещё древние люди использовали его для передвижения по воде. Плавание развивалось, появлялись новые стили, и оно постепенно стало видом спорта. Как не странно, история создания плавания как вида спорта напоминает бег. Его также использовали вначале как необходимость, и только спустя большое количество времени бег стал спортом. Плавание сегодня является одним из самых известных и популярных занятий. Многие используют его как упражнение для похудения и оздоровления.

**История стилей**

Как уже было сказано, в самом начале, когда происходило зарождение плавания, оно имело лишь один стиль — «по-собачьи». Однако затем появился брасс, на основе которого стали изобретаться новые виды. Следующим стилем стал боковой. Ноги при плавании напоминали ножницы. Затем люди стали плавать саженками, что позволяло развивать большую, по сравнению с другими, скорость. Далее Джон Треджен в 1783 году изобрёл стиль, названный его фамилией. Тогда уже соревнования были довольно популярны, и новый способ позволил установить много мировых рекордов, в том числе и его создателю. Затем, наконец, появился кроль. Его в Англию «привёз» Ричард Кавиллем из Австралии. Вскоре стиль был признан самым скоростным, каким и по сей день является. Сегодня большую популярность имеет именно он.

**Кроль**

Кроль — это стиль плавания на животе. При его использовании левая и правая части тела передвигаются попеременно. Руки совершают гребок вдоль оси по очереди, в то время как ноги поднимаются и опускаются. Сложная по сравнению с другими стилями техника. Лицо пловца должно находиться в воде и подниматься за её пределы только для совершения вдоха. Кроль по праву считается самым быстрым видом плавания. На соревнованиях существует понятие «вольный стиль», в котором спортсмены имеют право плыть так, как им хочется, но все выбирают именно кроль.

Благодаря тому, что голова опущена под воду, руки могут совершать большие гребки, и это положительно отображается на скорости. Если сравнивать кроль с плаванием на спине, то первый быстрее как раз поэтому. При сопоставлении с баттерфляем последний также проигрывает из-за того, что работают в основном руки, а корпус не помогает. Равномерное ускорение, возможное только в кроле, помогает спортсменам преодолевать большие расстояния на скорости, не уставая при этом.

**Интересные факты**

Оказывается, кроль зародился довольно давно. Изначально его использовали индейцы. А Европа познакомилась с ним в 1844 году, когда американцы разгромили английских пловцов. Побеждённые, но гордые спортсмены не пожелали использовать новый стиль, так как считали его «варварским» из-за большого количества брызг. История возникновения плавания как вида спорта, в частности, стилей, имела и такие странные моменты.

После австралийского кроля появился американский, благодаря доработкам. Именно последний сегодня является тем самым «вольным стилем». Начальная позиция в кроле — «навытяжку», пловцы повёрнуты лицом вниз, ноги распрямлены, руки вытянуты вверх.

**Брасс**

Как уже говорилось, именно брасс стал переходом от стиля «по-собачьи» и практически основой для всех остальных. Плавание как вид спорта не могло бы существовать без него. Зародился вид довольно давно: первое изображение людей, использующих стиль, похожий на брасс, было обнаружено в египетской «Пещере Пловцов». Живопись относится примерно к 9000 году до н. э. Также известный ассирийский рисунок изображает солдата, использующего этот способ, но изображение было создано в пределах 1292-1225 гг. до н. э. Датчанин Николя Винман в 1538 году одним из первых описал брасс в своей книге. Известный «лягушачий удар» ногами стал применяться только в XIX веке.

На различных соревнованиях в стиле брасс часто одерживали победу именно русские и советские спортсмены. В Олимпийские игры стиль был включён лишь в 1904 году, тогда заплыв состоялся на 402 м., участвовали только мужчины. Тогда плавание как олимпийский вид спорта начало своё развитие. Уже на следующих играх дистанция была уменьшена до 200 м. С 1924 года стали проходить состязания для женщин на эту же дистанцию. А в 1968 году спортсмены стали соревноваться на 100 м.

**Баттерфляй**

Баттерфляй — это плавание на животе, один из самых тяжёлых стилей. Утомительный и сложный. Название происходит от слова «бабочка». Действительно, некоторое сходство найти можно, преимущественно из-за характерных гребков руками. В отличие от кроля, руки совершают гребки одновременно, поднимая тело над водой. В то же время совершается глубокий вдох. Ноги вместе с тазом двигаются в виде волн, придавая ускорение. Хотя исполнение — одно из самых сложных, все же баттерфляй является вторым по скорости стилем. Главное его отличие от кроля — это то, что ускорение в нём неравномерное благодаря резким гребкам руками.

Интересно, что баттерфляй — усовершенствованный брасс. Вначале пловцы поняли, что для большей скорости имеет смысл поднимать руки над водой. Движение телом и ногами впоследствии заменили на более удобное и естественное.

Как уже упоминалось, техника в баттерфляе чрезвычайно сложная и требует правильного исполнения. Этого и боятся многие новички. Научиться сочетать движения руками и ногами, а также ещё и вдохи с выдохами — довольно затруднительно, поэтому многие переходят в кроль. Если в большинстве других стилей важно именно технически правильное исполнение, то в баттерфляе, помимо этого, важна физическая сила.

Затруднительным является волнообразное движение телом, которое присутствует (если учитывать лишь известные стили) только в баттерфляе. Потому такое плавание как вид спорта для детей — не самый лучший вариант.

**Снаряжение и нормативы**

Для плавания любым стилем экипировка одна и та же: шапочка, очки, плавки или слитный купальник (для мужчин или женщин, соответственно), также часто используются гидрокостюмы. Они стали появляться в 2000-х гг. и подразделяются на типы: от шеи до щиколотки, от шеи до колен, гидроштаны, шорты для плавания. В 2010 году ФИНА (Международная федерация плавания) запретила синтетику. Поэтому сейчас используется исключительно текстиль.

Плавание как вид спорта сегодня проводится в 50- или 25-метровых бассейнах. На многих соревнованиях проходят заплывы брассом и кролем. Например, на летней Олимпиаде, Чемпионате мира, Универсиаде, Кубке мира. Последний проводится ежегодно.

Нормативы:

* кроль (он же вольный стиль): 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м;
* баттерфляй: 50 м, 100 м, 200 м;
* брасс: 50 м, 100 м, 200 м;
* на спине: 50 м, 100 м, 200 м.

**Что же выбрать**

Тем, кто только начинает заниматься плаванием, необязательно профессионально, стоит попробовать кроль. Но людям, которые не умеют даже держаться на воде, необходимо начинать со стиля «по-собачьи». Именно он, если разобраться, и лежит в основе всех остальных. Затем, соответственно, нужно переходить к кролю или брассу, на котором можно и остановиться.

**Бассейн или море**

Если выбирать между морем и бассейном, то однозначного ответа быть не может. Но первый вариант недоступен большинству россиян или возможен только летом.

При желании заниматься плаванием профессионально стоит ходить к тренеру в бассейн. Там можно тренироваться круглый год и легко научиться держаться и передвигаться на воде с нуля. Однако для любительских занятий можно выбирать и открытые водоёмы. Так, в море волны и ветер создают естественные преграды, а вода несёт оздоровительный эффект. Если в бассейне необходимо платить за билет, то открытые водоёмы находятся в общем доступе. Каждый выбирает в силу возможностей и предпочтений. Однако искусственно созданный бассейн безопасен, в большинстве случаев там предусмотрены спасатели. А на открытой воде есть вероятность не справиться с течением и утонуть. Идеальным вариантом является совмещение.

Вот такая интересная история спорта. Плавание имеет большую популярность, однако существуют другие дисциплины, к которым оно имеет непосредственное отношение.

**Триатлон**

Плавание, велогонка, бег как один вид спорта именуются триатлоном. Название говорит само за себя. Спорт появился не так давно, его начало уходит в 1920-1930 гг., когда во Франции проходил аналог сегодняшнего триатлона La Course des Debrouillards. В то время бег занимал 3 км, велосипед — 12, а плавание осуществлялось поперёк канала Марна. К сожалению, с 1930-го года упоминаний о триатлоне не было вплоть до 1974-го, когда в США группа друзей-спортсменов ни объединилась и ни организовала клуб, где все тренировались вместе. Они представляли несколько видов спорта, а именно бег, велосипед и плавание. Также друзья стали организовывать соревнования. Таким образом, первые состязания были проведены 25 сентября 1974 г., в них участвовали 46 спортсменов. Вначале велогонка занимала 180,2 км, бег — 42,2 км; плавание — 3,86 км.

Участники долго спорили о том, какой вид спорта требует максимальной выносливости. В итоге была найдена статья, где говорилось, что велосипедист Эдди Меркс имел наиболее высокий показатель по потреблению кислорода. И этот вид спорта был признан требующим максимальной выносливости. Триатлон завоевал настолько большую популярность, что многие всерьёз задумываются о включении его в программу Олимпийских игр. Состязания обычно проходят по стандарту: 1,5 км/40 км/10 км. Стандарт разработал директор гонок по триатлону Джим Керл в середине 80-х.

**Синхронное плавание**

Пожалуй, синхронное плавание как вид спорта является одной из самых красивых дисциплин. Обычно участвуют только женщины, но с недавнего времени подключились и мужчины. Главное в синхронном плавании — это слаженное выступление командой, сочетающее погружения под воду и выпрыгивания. При этом физическая нагрузка колоссальна. Необходимо проводить большое количество времени в тренировках, чтобы достичь высоких результатов. Российские спортсменки являются ведущими в этом виде спорта, на их подготовку равняются все соперницы.

***Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.***

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди.