**Эволюция способов плавания**

На протяжении истории спортивного плавания в рамках существовавших правил соревновании постоянно совершенствовались известные способы плавания и возникали новые, более эффективные в скоростном отношении.

В 1778 г. на первых официальных соревнованиях по плаванию в Англии пловцы применяли только способ брасс и способ на боку без выноса руки из воды. Первые рекордные достижения были показаны в плавании брассом как на коротких, так и на длинных дистанциях. Слово «brasse» - французское. Оно означает взмах, т. е. плавание одновременными широкими гребками.

Конкуренцию брассу составил способ на боку - после того, как англичане заимствовали у жителей Индии пронос одной руки над водой - «over arm», обеспечивший существенное увеличение скорости плавания. Впервые этот способ успешно применил на соревнованиях англичанин Джервис. Лучший результат в плавании способом на боку был показан в 1951 г.: 100 м В. Бубок проплыл за 1.06,2.

В 1873 г. появился еще один способ, завезенный в Англию из Южной Америки Д. Тредженом и названный его именем. В способе треджен спортсмен плывет на груди, держа голову над водой, руки попеременно выполняют гребки и выносятся вперед над поверхностью воды. Во время гребка одной из рук ноги выполняют движение «ножницы». Лучшие результаты в плавании способом треджен на дистанции 100 м показали X. Юлим в 1908 г. (1.08,8), а на дистанции 1500 м - Г. Годгзон в 1912 г. (22.00,0).

В начале XX в. появился новый, самый совершенный способ плавания - кроль. Первым, кто продемонстрировал этот способ на соревнованиях, был Алек Викхем, родившийся на Соломоновых островах и научившийся этому способу у местных жителей. Уже в 1898 г. он плавал почти современным шести ударным кролем, но высоких результатов не показал. По свидетельству очевидца, «Алек плыл с высоко поднятой головой, ритмично поворачивая ее из стороны в сторону, как будто бы дыша под каждую руку, но вдох он выполнял с одной стороны - один на полный цикл движений руками. Его шерстяная шапочка не становилась мокрой. Рука, согнутая в локте, входила в воду очень быстро по направлению к центральной линии тела, он работал ногами вертикально и развивал большую скорость на коротких отрезках», но так как к концу соревновательных дистанций он выдыхался, ему не подражали. Способ Викхема напоминал движения ползущего человека. По-английски слово «ползти» пишется «crawl», поэтому такой способ стали называть кролем. Впервые (в 1902-1904 гг.) высокие результаты в плавании кролем показали Р. Кэвиль и Ч. Даниельс, но они плавали двух ударным кролем, при котором на гребок каждой руки приходилось одно движение ноги. Более совершенную технику кроля-с четырех ударной координацией (на полное круговое движение одной руки выполняется четыре удара ногами - по два правой и левой) - применил Д. Каханамоку, ставший чемпионом V Олимпийских игр. Рекордными достижениями 1922--1940 гг. американского пловца Д. Вайсмюллера были доказаны неоспоримые преимущества шести ударного кроля.

В 1912 г, кроль был успешно использован Г, Гебнером в плавании на спине. С этого времени кроль на спине вытеснил способ брасс на спине, поскольку позволял достигать более высоких результатов. Последний лучший результат в плавании брассом на спине па дистанции 100 м был показан в 1912 г. О. Фаром .

Когда М. Вебб переплыл в 1875 г. Ла-Манш за 21 ч 45 мин, он пользовался способом брасс. В 1926 г. Г. Эдерле переплыла этот пролив за 14 ч 31 мил, т. е. более чем на 7 ч быстрее Вебба, при этом она плыла способом кроль. Результаты этих проплывов подтверждают существенную разницу в скорости плавания данными способами, а промежуток в 50 лет между заплывами представляет собой эпоху в эволюции техники спортивного плавания.

Рассматривая вопрос о том, как будут плавать в будущем, Л.В. Геркан в 1925 г, писал: «Может ли современное плавание пережить еще один такой этап, который создал бы эпоху в плавании, как это сделали «ножницы» в кроле? Сомневаюсь, ибо тренеры всего мира уже около десятка лет изучают эту проблему со всех сторон, и мне кажется, что теперь остается только работать над полученными достижениями и оставить всякую надежду па какое-нибудь сенсационное открытие в эволюции плавания». Эти прогнозы оправдались только в отношении кроля, в способе же брасс произошли поистине сенсационные изменения.

Существенные изменения техники плавания способом брасс стали возможными из-за недостаточно строгого ограничения форм движений этим способом в прежних правилах соревнований. На Олимпиаде 1928 г. Т. Индельфонсо показал высокий результат в плавании брассом, применив гребок руками до бедер, а в 1954 г. М. Петруссвич установил рекорд мира, проплыв этим, же способом часть дистанции под водой. Так возник «ныряющий брасс», наиболее скоростной вариант брасса (так как при нырянии отсутствует волновое сопротивление), в котором в дальнейшем стали применять гребок до бедер. Лучший результат в плавании «ныряющим брассом» был показан в 1956 г. М. Фурукава. 100 м он проплыл за 1.08,2, а 200 м - за 2.34,7. В связи с изменением правил соревнований в 1957 г. применение «пыряющегося брасса» стало невозможным, и он прекратил свое существование в спорте.

Еще более существенным изменением техники способа брасс явилось выполнение подготовительного движения над водой (в то время правилами соревнований это не запрещалось). В 1935 г. технику этой разновидности брасса, получившей название «баттерфляй», успешно применил, побив мировой рекорд в плавании брассом американец Д. Хингинс. Дальнейшее совершенствование данного способа связано с именами выдающихся советских пловцов С. Бойченко и Л, Мешкова. Название нового способа объясняется тем, что движения рук над водой в нем напоминают движения крыльев бабочки. «Butterfly» по-английски означает бабочка.

Следующим новшеством явилось волнообразное движение сомкнутыми вместе ногами - дельфин. Впервые такой способ и рекордную для баттерфляя скорость продемонстрировал в 1935 г. американец Д. Зиг (1.02,0), а на официальных соревнованиях в 1953 г.- венгр Д. Тумпек (1.04,3). Успешное применение Тумпеком дельфина в заплывах баттерфляем дало толчок к развитию этого более скоростною способа. По мере совершенствования техники способа дельфин способ баттерфляй перешел в разряд устаревших и па соревнованиях теперь не применяется. Дельфин считался третьим по скорости способом плавания после кроля на груди и кроля на спине, пока этим способом в 1961 и 1962 гг. не были показаны более высокие, чем в кроле на спине, результаты. В настоящее время дельфин является по скорости вторым после кроля па груди.

Несмотря на то, что при плавании на спине было очевидно преимущество кроля, делались попытки применить и другие способы плавания на спине. Так, в книге Ж. Вильпиона (1930 г.) сообщается, что английский тренер X. Джонс достиг хороших результатов в новом способе плавания, при котором пловец, лежа на спине, выполняет гребок двумя руками вместе, то с правой, то с левой стороны тела, и движения ногами кролем. В 1965 г. в спортивной печати упоминалось об успешной попытке применить способ дельфин в плавании на спине, однако он не получил распространения, так как рекордные результаты при плавании этим способом не были достигнуты. В 1948 г. техника кроля на спине все же претерпела небольшие изменения: пловцы стали применять гребок со сгибанием руки в локтевом суставе.

В настоящее время соревнования по плаванию проводятся на скорость преодоления различными способами следующих дистанции: 100, 200, 400, 600 м, 1500 м вольным стилем (можно проплывать дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый способ -- кроль на груди), 100 и 200 м брассом, 100 и 200 м баттерфляем (как отмечено выше, спортсмены применяют более быструю разновидность баттерфляя-- дельфин), 100 и 200 м на спине (можно плыть любым способом на спине, но спортсмены применяют наиболее быстрый -- кроль на спине), 400 м комплексным плаванием (спортсмен последовательно проплывает по 100 м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем), эстафета: 4x100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем), 4x100 и 4Ч200 м вольным стилем у женщин и мужчин ,а так же смешанные и комбинированные эстафеты.

Международные соревнования по плаванию до 1908 г. проводились без унифицированных правил. Регистрация мировых рекордов была непостоянной. Программа олимпийских соревнований пловцов менялась по желанию страны-организатора. Так, на Олимпийских играх 1896 г. в Греции пловцы соревновались на дистанциях 500 и 1200 м вольным стилем; на Олимпиаде 1900 г. во Франции - на 4000 м вольным стилем и в эстафете 5х40 м; на Олимпиаде 1904 г. в США - на ярдовых дистанциях (от 50 ярдов до 1 мили) и, кроме того, состязались в нырянии.