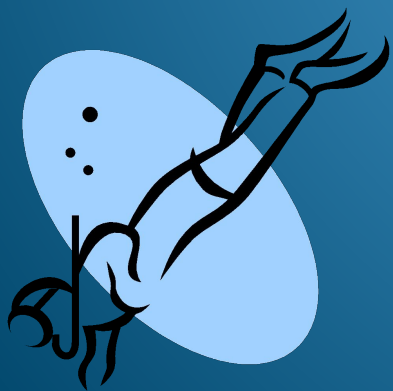


# Плавание



Телюк Елены 8-б класс

# Плавание

- **Плавание** — вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

- По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается Международная федерация плавания (ФИНА, фр. *FINA, Fédération Internationale de Natation*, создана в 1908 году) проводящая чемпионаты мира (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, фр. *LEN, Ligue Européenne de Natation*, создана в 1926 году) проводящая чемпионаты Европы (с 1926 года).
- Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.
- Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

# История

- Рисунки на археологических находках свидетельствуют, что люди в Древнем Египте, Ассирии, Финикии и во многих других странах умели плавать за несколько тысячелетий до нашей эры, и известные им способы плавания напоминали современные кроль и брасс. В то время плавание носило чисто прикладной характер — при рыбной ловле, охоте за водоплавающей дичью, подводном промысле, в военном деле. В Древней Греции плавание стало использоваться как важное средство физического воспитания.
- Первые соревнования по плаванию относятся к рубежу XV—XVI веков (так, в 1515 году прошли состязания пловцов в Венеции). Первая спортивная организация пловцов возникла в Англии в 1869 году («Ассоциация любителей спортивного плавания Англии»), следом подобные организации появились в Швеции (1882), Германии, Венгрии (1886), Франции (1887), Нидерландах, США (1888), Новой Зеландии (1890), России (1894), Италии, Австрии (1899)... Рост популярности спортивного плавания в конце XIX века связан с началом строительства искусственных бассейнов.

# История

- В 1896 году плавание вошло в программу первых Олимпийских игр, и с тех пор неизменно входит в олимпийскую программу. В 1899 году в Будапеште прошли крупные международные соревнования с участием спортсменов из нескольких европейских стран; далее они стали проводиться ежегодно в различных странах Европы и носили название «первенство Европы».
- Перед началом Олимпийских игр 1908 года ФИНА разработала и утвердила «Правила ФИНА», включавшие перечень дистанций для проведения соревнований, порядок комплектования и проведения заплывов, порядок регистрации мировых рекордов. Тогда же были зарегистрированы первые мировые рекорды, самым ранним из них стал результат Золтана Халмаи на дистанции 100 м вольным стилем (1.05,8), показанный 3 декабря 1905 года.



# Виды плавания

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



# ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ

- В ходе развития плавания использовались следующие стили:
- Брасс. Техника брасса впервые была проанализирована датчанином Николасом Винманом (дат. *Nikolaus Wynmann*) в книге, изданной в 1538 году; на протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания.
- Овер-арм (англ. *overarm stroke*) — усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку (англ. *sidestroke*).
- Треджен-стиль (англ. *Trudgen*; первоначальное название — *double overarm stroke*) — стиль плавания, который впервые продемонстрировал в 1873 году англичанин Джон Артур Треджен (англ. *John Arthur Trudgen*, 1852—1902). Постепенно треджен-стиль вытеснил брасс и овер-арм. На длинных дистанциях треджен-стиль использовался на крупнейших соревнованиях ещё в 1920-е годы; последним олимпийским чемпионом и рекордсменом мира, использовавшим треджен-стиль, был канадец Джордж Ходжсон, победивший на Играх 1912 года в плавании на 400 м и 1500 м с мировыми рекордами.
- Кроль впервые был продемонстрирован австралийцем Ричмондом Кэвиллом (англ. *Richmond Cavill*, 1884—1938); первые крупные победы с использованием кроля одержали венгр Золтан Халмаи и американец Чарльз Дэниэльс, выигравшие на Играх 1904 года по 2 дистанции. Благодаря усовершенствованиям, внесённым американскими пловцами, кроль к концу 1920-х годов окончательно вытеснил другие стили.
- В плавании вольном стиле единственное ограничение по способу плавания — спортсмен может быть полностью погружён в воду только «во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота».

# Плавание на спине

- Плавание на спине впервые было включено как самостоятельный вид на Олимпийских играх 1900 года. В первые годы пловцы пользовались перевернутым брассом. Первым крупного успеха в плавании кролем на спине добился американец Гарри Хебнер, победивший на Олимпийских играх 1912 года; после этого в плавании на спине кроль быстро вытеснил брасс.
- Старт в плавании на спине производится из воды: спортсмен, находясь лицом к тумбочке, держится обеими руками за стартовые поручни, ногами упираясь в бортик бассейна. Исключая момент выполнения поворота, спортсмен должен плыть на спине; «нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до  $90^\circ$  включительно; положение головы не регламентируется». Спортсмен может быть полностью погружен в воду только «во время поворота, на финише и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота».





# Брасс, баттерфляй

- Плавание брассом стало отдельным 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. С 1953 года ФИНА выделила баттерфляй в самостоятельную дисциплину (в СССР подобное разделение произошло в 1949 году).

# Комплексное плавание, комбинированная эстафета

- Комплексное плавание — дисциплина, в которой пловец равные части дистанции преодолевает баттерфляем (добавлен в 1953 году), на спине, брассом и вольным стилем. Комбинированная эстафета — эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем (добавлен в 1953 году), вольным стилем. При этом «вольный стиль» означает любой стиль, кроме плавания на спине, брасса и баттерфляя.
- В программу официальных международных соревнований комплексное плавание входит с 1961 года, комбинированная эстафета — с 1957 года. В программу чемпионатов России и СССР комбинированная эстафета входила и ранее: в 1914—1934 — 4×100 м (входило также плавание на боку), в 1936 и 1947—1951 — 3×100 м, с 1953 — 4×100 м.

# Другие виды

- До создания ФИНА, унифицировавшей программу соревнований, в плавательную программу Олимпийских игр 1896—1904 входили нестандартные виды:
- 1896 — 100 м в одежде;
- 1900 — 200 м с препятствиями и ныряние на 60 м;
- 1904 — ныряние на дальность.
- В программу чемпионатов России и СССР несуществующие ныне виды входили и позднее — на всех чемпионатах 1913—1951 разыгрывались награды в плавании на боку, в программу чемпионатов 1920-х — 1940-х годов неоднократно включалось ныряние и прикладные виды.

# Система соревнований

- С 2001 года на официальных соревнованиях действует следующая система. В утреннюю программу входят предварительные заплывы, в вечернюю программу — полуфиналы и финалы. По результатам предварительных заплывов лучшие по времени попадают в следующую стадию. На дистанциях 50 м, 100 м и 200 м отобранные по результатам предварительных заплывов 16 участников в двух полуфиналах (проводятся в тот же день, что и предварительные заплывы) определяют 8 участников финала (проводится на следующий день). На более длинных дистанциях и в эстафетах по результатам предварительных заплывов определяются сразу 8 участников финала (на дистанциях 800 м и 1500 м проводится на следующий день, на остальных — в тот же день). При невозможности определить полуфиналистов или финалистов из-за равенства результатов между претендентами проводится перезаплыв; в финале участники с равными результатами делят место.
- До 2001 года полуфинальных заплывов не было, зато проводились финалы В (за 9—16 места). Изменения в правилах были вызваны необходимостью повысить зрелищность соревнований и несколькими случаями, когда явный фаворит, пытаясь сэкономить силы в предварительных заплывах, не попадал в финал А.
- Рекорды могут быть зафиксированы в заплывах любой стадии соревнований, а также по ходу заплыва (так, многие мировые рекорды в плавании на 800 м вольным стилем у мужчин были зафиксированы по ходу заплывов на 1500 м). В эстафетах рекорды в индивидуальном плавании могут быть зафиксированы только на первом этапе.

# 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.
- 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). С 2008 года дистанция 10 км стала олимпийской.