

Воронов Николай Андреевич

канд. биол. наук, старший преподаватель
ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное
училище противовоздушной обороны»

Минобороны России

доцент

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный
университет им. П.Г. Демидова»

г. Ярославль, Ярославская область

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ

Аннотация: данная работа посвящена освещению этапов развития плавания в мире и его зарождению. Плавание связано с улучшением когнитивной функции, снижением риска диабета, снижением риска высокого артериального давления и снижением риска инсульта.

Ключевые слова: физическое развитие, плавание, физическая культура, спорт.

Плавание – самый «подвижный» вид спорта который воздействует на все группы мышц, один из самых полезных, особенно с точки зрения дыхательной гимнастики, он способствует расслаблению организма и несет в себе такой плюс как достаточно малая вероятность получения травм. Эстетическая часть данного вида спорта может легко заворожить, вследствие чего его по истине можно считать одним из самых красивых.

В древности культу воды были подвластны все народы. Люди почитали и поклонялись богам, повелевавшим водами (Посейдону, Нептуну) [3].

Одни из ранних изображений, на которых показаны люди, плывущие различными способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV–II вв. до н.э. Очень большую цену несло в себе искусство плавания. Каждый год в Гермине в честь праздника, посвященному богу морей, а с 1300 г. на Играх,

устраиваемых на Истме у святилища Посейдона раз в два года, всегда проводились соревнования по плаванию.

Историк Геродот описал подвиг греческого ныряльщика Сциллиса, который потопил в 478 г. до н. э. Персидский флот. Во время бури он подплыл к вражеским кораблям и перерезал держащие их якорные канаты из-за чего они разбились о скалы. Возвращаясь, герой плыл 5 км и часто нырял, чтобы не быть замеченным персами. В честь подвига Сциллиса, его соотечественники поставили ему статую в Дельфах.

Плавание появилось в качестве соревновательной рекреационной деятельности в 1830-х в Англии. В 1828, первый крытый плавательный бассейн и Ванны Святого Георгия были открыты общественности. К 1837 Национальное Плавающее Общество проводило регулярные соревнования по плаванию в шести искусственных бассейнах, построенных вокруг Лондона. Рекреационная деятельность стала еще популярнее и к 1880, когда первое национальное руководство, Любительская Плавающая Ассоциация, было создано, уже было более чем 300 региональных клубов в операции по всей стране [2].

Первые европейские любительские соревнования по плаванию были в 1889 в Вене. Первый в мире женский плавающий чемпионат был проведен в Шотландии в 1892.

Первая любительская школа плавания была основана в 1785 г. в Париже. В России подобное заведение впервые появилось в 1825 г. в Петербурге.

Спортивное плавание стало популярным в 19-м веке. Цель спортивного плавания состоит в том, чтобы побить личный или мировые рекорды, побеждая конкурентов в любом данном событии. Плавание на соревновании должно создать наименьшее сопротивление, речь идет об улучшении гидродинамики, чтобы получить максимальную скорость. Как правило, спортсмен проходит цикл обучения, в котором тело перегружено с работой в начале и средних сегментах цикла, и затем рабочая нагрузка уменьшена в заключительном этапе, поскольку пловец приближается к соревнованию.

Плавание является событием на летних Олимпийских играх, где спортсмены и спортсменки соревнуются на 16 из признанных соревнований. Олимпийские мероприятия проведены в 50-метровом бассейне, названном трассой.

В бассейне существует сорок официально признанных отдельных соревнований по плаванию; однако Международный олимпийский комитет признает только 32 из них. Международным руководством для спортивного плавания является «Международная федерация плавания», более известная как ФИНА.

Плавание является здоровой тренировкой. Это не малоэффективная деятельность, которая имеет несколько психических и телесных преимуществ для здоровья, что является рекреационной деятельностью для всех. Плавание укрепляет выносливость, мышечную силу и сердечно-сосудистую систему. Наряду с этим, плавание связано с улучшением когнитивной функции, снижением риска диабета, снижением риска высокого артериального давления и снижением риска инсульта [1]. Люди обычно способны дольше упражняться в воде, чем на суше, без дополнительных усилий, и минимизировании мышечной боли.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Физическая культура и личность / Н.А. Воронов, Л.В. Емельянова // Роль инноваций в трансформации современной науки: Сборник статей Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – 2016. – С. 25–26.
2. Воронов Н.А. Плавание как олимпийский вид спорта / Н.А. Воронов, Е.А. Зубков // Образовательная среда сегодня: теория и практика: Сборник материалов III Международной научно-практической конференции / Редколлегия: О.Н. Широков [и др.]. 2017. – С. 267–268.
3. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова. – Академия, 2014. – 320 с.