

## ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Тема №2. Історичний огляд розвитку плавання.

#### План

- 1. Виникнення плавання.**
- 2. Розвиток плавання у 20-му столітті.**
- 3. Сучасний етап розвитку плавання в Україні**

З часів своєї появи на землі людина завжди була неминуче пов'язана з водою. Водоймища, навколо яких поселялись люди, потрібні були їм не тільки як джерело необхідної для життя води, а і як місце добування їжі, і як перешкода, що захищала від раптових нападів, і як зручний шлях сполучення і торгівлі.

Величезне значення води в житті первісної людини, необхідність освоєння цього незвичного середовища, вимагали від неї уміння плавати, щоб незагинути в суворій боротьбі за існування.

На думку вчених, перші плавці з'явилися на узбережжі Середземного та Чорного морів приблизно 75 тис. років тому.

Відомості про пересування людини у воді можна почерпнути вивчаючи археологічні знахідки, наскельні малюнки, що збереглися з тих часів і які відображають практичну діяльність первісної людини. Нажаль, неможливо встановити точно, які способи плавання та пірнання застосовували первісні люди. Але дякуючи окремим наскельним зображенням можна припустити, що основним прийомом пересування у воді було плавання з попереми́нними рухами руками у поєднанні з різноманітними варіантами рухів ногами: від попереми́нних ударів голінню або всією ногою у вертикальній площині, як у сучасному кролі на грудях, до горизонтального удару „ножицями” як при сучасному плаванні на боці. Знайдене також зображення на камені, що нагадує техніку плавання брасом: плавець лежить на грудях із зігнутими, як у жаби, ногами й

розведеними вбік руками.

З виникненням держав плавання почало застосовуватись не тільки в побуті, а й у військовій справі. Воїни стародавніх єгиптян, греків, римлян вміли добре плавати з різноманітними допоміжними засобами, і без них.

Панівні класи використовували в ті часи плавання і як оздоровчо-гігієнічний засіб.

Однак слід відмітити, що плавання в ті часи мало й певне спортивне значення. Воно, разом із змаганнями з музики, входило до програми щорічних свят. Підтвердження цьому ми знаходимо у повідомленнях Геродота, який відмічає, що у стародавній Греції не тільки плавання а й стрибки у воду були обов'язковими видами програми великих Істмійських Ігор.

Широке розповсюдження мало плавання і серед слов'янських народів, що населяли територію нашої Батьківщини. Візантійський історик Маврикій у своїй праці „Тактика і стратегія” наводить про це цікаву згадку: „Вони (слов'яни – С.Б.) особливо здатні переправлятися через річки, тому, що більше й краще, ніж інші люди, вміють триматися на воді”.

Таким чином ми бачимо, що основними причинами виникнення плавання були необхідність долати водні перешкоди, полювання та рибальство, торгівля, участь в спортивних змаганнях та святах, військова справа та інші.

В 18-му столітті починають з'являтися перші друковані праці з плавання. Так в одному збірнику за 1776 р. докладно розбирається питання про те, яку властивість набирає тіло людини, якщо його легені наповнені повітрям. Це повітря, пише автор, „повинно тримати тіло на поверхні води і не допускати його тонути”.

В збірнику по фізичній культурі за 1792 р. вперше описується техніка рухів, яка за своїм характером нагадує спосіб брас.

Таким чином, ми бачимо, що у другій половині XVIII століття були закладені наукові основи плавання, дані практичні рекомендації з освоєння цієї навички.

В першій половині XIX століття по всій Європі починають відкриватись перші школи плавання. Найбільшу популярність дістала школа, якою керував шведський викладач Гейнц Паулі.

Відвідувачів школи навчали навичкам прикладного плавання: пірнанию; рятуванню потопуючих; плаванню зі зброєю, в одязі.

В Україні теж в той час існували школи плавання. Перші з них були відкриті у 1910 році в Чернігові та Києві, а у 1914 році в Миколаєві, Харкові та інших містах.

Однак не дивлячись на наявність шкіл плавання, методичних посібників і окремих ентузіастів цієї справи, масове навчання плаванню населення в дореволюційній Україні не проводилось.

Спортивні змагання плавців набувають популярності і складають 8 видів спорту, з яких у 1896 р. в Греції були розіграні перші Олімпійські медалі.

Програма I Олімпіади складалась тільки із запливів «вільного стилю», в яких плавцям дозволялось плисти любим способом і довільно змінювати їх на дистанції, Всі учасники змагань (їх було 40 чоловік) пили брасом і на боці. Програма включала: 100 м в/с, 500 м в/с та 1200 м в/с.

На I-IV Олімпіадах у змаганнях з плавання брали участь тільки чоловіки. Починаючи з V Олімпіади, 1912 р. програма нараховує 9 видів змагань для чоловіків на дистанціях: 100, 400, 1500 м в/с , естафета 4 х 200 м в/с; 100 м на спині, та 200 і 400 м брасом. Для жінок - 100 м в/с і естафета 4 х 100 м в/с.

На V Олімпіаді 1912р. вперше дебютувала команда з українськими плавцями в складі, 20 чоловік не змогли скласти конкуренції зарубіжним спортсменам. Рівень підготовки спортсменів виявився дуже низьким. Після такої поразки починаються відкриватися інститути фізичної культури, де плавання стає самостійною навчальною спортивно-педагогічною дисципліною. Створюються спортивні товариства, які займаються навчально-спортивною роботою і

організацією змагань з плавання.

У 1925 р. Л.В. Геркан видає перший науково обґрунтований посібник з плавання для вузів «Теория и практика спортивного плавання».

Першою радянською Олімпійською чемпіонкою з плавання, стала українка Г. Прозуменщикова на XVIII Олімпійських іграх, в Токіо у 1964 р. на дистанції 200 м брасом. На цій же дистанції львів'янин Г. Прокопенко виборов срібну медаль. Всього в період існування Радянського Союзу 5 українських плавців ставали чемпіонами Олімпіад, а 16 спортсменів були їх призерами.

Сьогодні Олімпійська програма з плавання нараховує 36 видів змагань. Першою Олімпійською чемпіонкою в незалежній Україні стала харків'янка Яна Клочкова, з комплексного плавання на 200 та 400 м. Срібло на XXVII Олімпіаді в Сіднеї - 2000 р. виборов Денис Силантьєв з плавання на 200 м батерфляєм. У 2002 році до рекордсменів світу долучається Олег Лисогор з плавання на дистанціях 50 та 100 м брасом. За розробку новітніх технологій підготовки плавців високого класу світову славу здобули українські вчені-педагоги: І.В. Врженєвський, Б.І. Онопрієнко, В.А. Парфенов, В.М. Платонов, заслужені тренери Радянського Союзу з плавання: С. Алексеєнко, Н. Кожух, Б. Зенов, А. Кожух, О. Цветов, М. Бричков.

Нову сторінку в історії розвитку вітчизняного плавання було відкрито у 1996 р., коли національна команда України вперше взяла участь в XXVI Олімпійських іграх в Атланті.

Однак найбільшого успіху було досягнуто на XXVII Олімпійських іграх в Сіднеї (Австралія) у 2000 р., вони повернулися з ігор, маючи у своєму активі дві золоті та дві срібні нагороди. Яскраво виступили Яна Клочкова (2 золоті + 1 срібна) та Денис Селантьєв. Свій високий клас "золота рибка" України підтвердила і на наступних Олімпійських іграх в Афінах, завоювавши 2 золоті нагороди на своїх коронних дистанціях 200 і 400 м комплексним плаванням. Бронзову нагороду на дистанції 100 м батерфляй, завойовує також Андрій Сердинов.

На жаль, на Іграх ХХІХ Олімпіади (2008 р.) в Пекіні плавці України не змогли збільшити медальний доробок, фактично проваливши свої виступи і не завоювавши жодної медалі, що стало наслідком грубих помилок в підготовці збірної команди країни, відсутністю належних умов для підготовки найближчих резервів та загальнонаціональної програми розвитку плавання – від шкільного басейну до виховання олімпійських чемпіонів.

### **Контрольні питання**

1. Які основні причини виникнення плавання в історії людства?
2. Коли приблизно з'явилися перші плавці на узбережжі Середземного та Чорного морів?
3. Які археологічні знахідки свідчать про техніку плавання у первісної людини?
4. Як плавання використовувалося у військовій справі стародавніх цивілізацій?
5. Які види змагань з плавання були популярними в стародавній Греції?
6. Які перші школи плавання з'явилися в Україні, і коли вони були відкриті?
7. Які основні досягнення українських плавців на Олімпійських іграх у ХХ столітті?
8. Які зміни сталися в підготовці плавців в Україні після 1991 року?
9. Які основні техніки плавання були описані в друкованих працях ХVІІІ століття?
10. Чому українські плавці не змогли досягти успіху на Іграх 2008 року в Пекіні?

### **Тестові завдання**

1. Коли вперше з'явилися школи плавання в Україні?  
- А) 1900 р.

- В) 1910 р.
- С) 1920 р.
- D) 1930 р.

2. Яка техніка плавання, можливо, використовувалася первісними людьми?

- А) Брас
- В) Батерфляй
- С) Плавання на спині
- D) Поперемінні рухи руками

3. Які з цих цивілізацій мали традиції плавання?

- А) Стародавні єгиптяни
- В) Месопотамці
- С) Індійці
- D) Кельти

4. У якій країні відбулися перші Олімпійські ігри?

- А) Рим
- В) Афіни
- С) Олімпія
- D) Константинополь

5. Коли вперше дебютувала українська команда на Олімпійських іграх?

- А) 1996 р.
- В) 2000 р.
- С) 2004 р.
- D) 2008 р.

6. Яка перша Олімпійська чемпіонка незалежної України з плавання?

- А) Г. Прозуменщикова

- В) Яна Клочкова
- С) Г. Прокопенко
- D) Денис Силантьєв

7. Скільки видів змагань з плавання налічує сучасна Олімпійська програма?

- А) 28
- В) 36
- С) 50
- D) 20

8. Кому належить перший науково обґрунтований посібник з плавання в Україні?

- А) Я. Клочковій
- В) Л.В. Геркану
- С) Г. Прозуменщиків
- D) В.А. Парфенову

9. Яка основна причина, чому українські плавці не змогли завоювати медалі на Іграх 2008 року?

- А) Відсутність тренерів
- В) Відсутність фінансування
- С) Помилки в підготовці
- D) Нестача спортсменів

10. Які традиції плавання мали слов'янські народи?

- А) Плавання з воєнними цілями
- В) Плавання як спортивне змагання
- С) Плавання для переправи через річки
- D) Усі відповіді вірні

