

## История возникновения плавания

С момента появления человека на Земле он всегда был связан с водой. Именно в долинах больших рек - Нила, Тигра и Евфрата, Хуанхе и Янцзы, Инда и Ганга - зародилась человеческая цивилизация. Вода имела огромное значение в жизни первобытных людей, что послужило причиной обожествления этой стихии, внушавшей слабому еще в борьбе с природой человеку чувство преклонения. Культ воды существовал практически у всех народов с самых древних времен. Одним из главных олимпийских богов, владыкой морей у древних греков был Посейдон; много позднее (III в. до н.э.) у древних римлян он стал отождествляться с Нептуном.

Огромное значение воды в жизни людей требовало приспособления к этой необычной среде. Ведь, впервые попав в воду, человек начинает тонуть. Поэтому плавание - жизненно важный навык, связанный с освоением в водной среде и умением передвигаться в ней. Умение плавать порой становилось решающим во время войн - особенно во время морских сражений.

Специальное обучение плаванию в Ниле было привилегией знати, обязательной для детей фараонов. На гробнице правителя Сети, жившего в Древнем Египте за 2,5 тысячи лет до н.э. сохранилась надпись: «Он давал мне уроки плавания вместе с царскими детьми».

В Древней Греции также ценилось умение плавать. Правда, плавание не было включено в программу древних Олимпийских игр. Однако с 1300г. до н.э., во время проведения Истмийских игр и ежегодных празднеств в Гермионе в честь морского повелителя Посейдона, состязались в плавании и музицировании.

Умению плавать отдавали должное и древние римляне. Легендарные полководцы Гай Юлий Цезарь, Гней Помпей, Марк Антоний, Октавиан Август не только сами были отменными пловцами, но и умело обучали плаванию своих легионеров.

Плавание с хороводами на воде под музыку входило в программу грандиозных водных феерий, ежегодно проходивших в Древнем Риме. В начале нашей эры при термах (банях) стали сооружать бассейны для плавания с подогревом воды. Наиболее известны бассейны при термах Каракаллы (56x23 м) и при Диоклетианских термах (100x50 м).

Еще на заре цивилизации люди знали о целебных свойствах воды. Все религии предписывали необходимость «очищения тела» и совершения омовений. Слово «гигиена» греческого происхождения и означает – «здоровый». В Древней Греции и Древнем Риме существовал культ Гигиен - богини здоровья. «Римляне от всех болезней лечились водой, и в течение шести веков у них совсем не было врачей», - так утверждал писатель того времени Плиний. Купаться ежедневно по несколько раз было обычаем.

Наши предки хорошо плавали. По свидетельству современников, древние славяне были «особенно способны переправляться через реки потому, что больше и лучше, чем остальные люди, умели держаться на воде». В старинной Ипатьевской летописи запечатлен замечательный патриотический подвиг русского отрока, который, несмотря на преследование, переплыл из внезапно осажденного печенегами Киева на другой берег Днепра, добрался до военного стана князя Святослава и сообщил ему о нашествии врага. Таким образом, отважный пловец спас столицу от разграбления и разрушения, а население - от истребления и плена. Во второй половине XVIII и начале XIX вв. создаются первые школы плавания в Германии, Австрии, Чехословакии, Франции. Плавание является обязательной дисциплиной в военных учебных заведениях.

Особого внимания заслуживает пособие Де-Бернарди «Полный курс искусства плавания, основанный на новейших опытах об удельном весе человеческого тела», изданное в 1794 г. Здесь уже была предпринята попытка изложить систему обучения плаванию, основанную на том, что тело человека, когда его легкие наполнены воздухом, не тонет в воде, и поэтому каждый может освоить искусство плавания.

В 1789 г. выходит учебник плавания известного педагога и деятеля в области физического воспитания Гутс-Мутса, в котором описывается обучение плаванию уже расчленяется на различные движения, описывается плавание на груди, спине, а также ныряние и прыжки в воду.

Большую роль в распространении и популяризации плавания сыграли частные и городские купальни, имевшиеся почти во всех городах, расположенных вблизи водоемов.

*Подготовила: инструктор по физкультуре (плавание)*

*МАДОУ ЦРР – д/с № 74 «Забава» Ткачёва Л.В.*

*20.01.2014 г.*

*Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физической культуры/ Под ред. Ю.И. Портных.- Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1986.*