

ФАКТЫ О ПЛАВАНИИ

Из истории плавания

Заниматься плаванием люди начали очень давно, несколько тысячелетий назад. Об этом известно из дошедших через века графических изображений, сохранившихся на археологических находках. Но в древности плавание помогало в первую очередь выживать. В 14 веке в Венеции проводились состязания пловцов. Первые официальные соревнования с участниками из разных стран прошли в 19 веке. Сегодня плавание является олимпийским видом спорта, включающим себя (помимо заплывов на различные дистанции): прыжки в воду, синхронное плавание и игровой вид — водное поло.



Интересные факты

➤ Плавание является тем видом спорта, который лучше всего сжигает калории. Даже если вы не умеете плавать, а просто активно двигаетесь в воде, вы можете потратить больше калорий, чем в спортзале.

➤ Вес человека в воде уменьшается примерно в 10 раз. Поэтому плавание рекомендуют тучным людям, а также тем, кому запрещены занятия другими видами спорта из-за состояния здоровья.

➤ Самой оптимальной температурой для плавания является +23 — +25 °С. Более высокие градусы не дают телу требуемое охлаждение.

➤ В процессе заплыва у человека работают все группы мышц. Это более эффективная нагрузка, в сравнении с работой в тренажере, развивающем мышцы поочередно.

➤ Плавание — один из лучших способов релаксации и борьбы со стрессом. Специалисты это связывают с жидкой средой, защищающей и кормящей, в которой человек находился до рождения. После занятий в бассейне нормализуется аппетит, приходит здоровый сон.

➤ Даже если не плавать, а постоять в воде с температурой до 20 °С несколько минут можно получить, прилив гемоглобина в крови. Активное движение в жидкой среде увеличит количество сердечных сокращений до 5 раз в минуту.

➤ Наиболее древним стилем плавания считается брасс. Рисунки, изображающие именно такую технику были найдены в пещерах, и датируются каменным веком.

➤ Постоянно плавая кролем можно со временем добиться красивой фигуры за счет уменьшения талии и увеличения плечевой группы мышц.

➤ Кроль на спине представляет из себя самый энергосберегающий стиль. На него переходят для отдыха при дальних заплывах. Также его используют спасатели при оказании помощи тонущим.

➤ Брасс, наоборот, является наиболее энергозатратной техникой. Все дело в количестве разных мышц, задействованных в стиле. Пол часа активного плавания брассом способны сжечь до 380 килокалорий.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПЛАВАНИИ

Если мы возьмем нашу планету, давайте внимательно рассмотрим глобус, то сразу будет видно, что воды на земле больше чем суши. И правда! Вот огромный океан, вот море, вот озеро. А уж сколько рек! Все мы знаем, что представители водной фауны – прекрасные пловцы. Но только ли они умеют отлично плавать? Как показывают наблюдения – нет! Многие сухопутные животные тоже прекрасно умеют держаться на воде, грести своими лапами и плыть довольно быстро. Сегодня мы поговорим о разных животных, птицах и насекомых. И, конечно, о людях. Но главное – о плавании!

Во влажных лесах, нашей огромной страны, есть болота, вот там как раз и живут лягушки. А также по берегам тихих рек и живописных озёр. Давайте вспомним мультфильмы где встречается этот персонаж... «Царевна лягушка», «Дюймовочка», «Лягушка путешественница». Мы хорошо знаем, как прыгают лягушки, а вот плавать они умеют? Конечно! А кто из вас видел, как же лягушка плавает? Она толкается задними лапками, как бы «рисует» лапками кружок, разводя их в сторону и вытягивая назад. Посмотрите



в интернете видео фрагмент плавания лягушки.

Люди, глядя на нее, тоже научились плавать «по лягушачьи», только это упрощенное название, а правильно этот стиль плавания называется «Брасс».

Посмотрите в интернете видео фрагмент плавания спортсмена брассом и обратите внимание на движения ногами. Правда похоже?



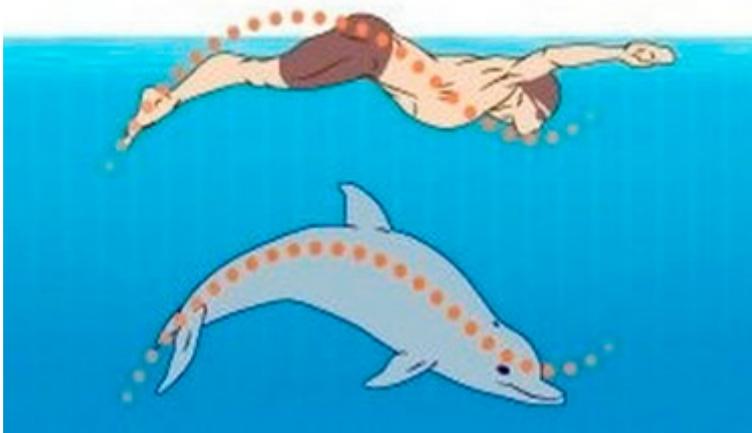
Вот такое интересное открытие. Еще один стиль плавания называется «баттерфляй», что в переводе с английского языка означает бабочка. Пловец совершает руками широкий и мощный гребок. Эти движения руками напоминают взмахи крыльев бабочки. Посмотрите в интернете видео фрагмент плавания способом «баттерфляй» и обратите внимание на движения рук.





А умеют ли бабочки плавать, как вы думаете? Очень многие виды бабочек живут на водных растениях, на их листьях или даже в стеблях. Иногда они опускаются и под воду. Образом жизни они мало отличаются от «сухопутных» бабочек. Но есть среди них и такие, что приспособились именно к водной среде, например, Огнёвка водная кувшинковая.

Есть еще одно название у стиля плавания «баттерфляй». Так же, как и «басс» называют «по лягушачьи», «баттерфляй» называют «плавать дельфином». И это тоже объяснимо. Давайте еще раз посмотрим видео где человек плывет стилем «баттерфляй», но теперь обратите внимание на движения ног и всего тела в целом.



Техника включает в себя синхронное движение ногами и руками. Важную роль при этом играют волнообразные движения всего человеческого тела. Движения сомкнутых ног напоминают движения хвостового плавника дельфина. Отсюда и появилось название способа плавания. Где же встречаются дельфины? В каких фильмах и мультфильмах?.. «Девочка и дельфин», «Акватория», «Флиппер», «Дельфин».

А знаете ли вы, что есть такая рыба, которая не умеет плавать! Это правда! Эта рыба ползает по дну при помощи плавников. А называется она нетопырь Дарвина!

У нетопыря необычный вид - некрасивый длинный нос, губы ярко-красного цвета, как будто, накрашенные помадой! Рыбка совершенно безобидна. Живет себе на дне, практически всю жизнь на одном месте, охотится на мелких рыбешек, креветок и моллюсков. Посмотрите в интернете видео фрагмент про нетопыря. Вот такие чудеса на нашей планете!



20 УДИВИТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ О ПЛАВАНИИ

✓ Плавание – один из древнейших видов спорта. Были обнаружены картины каменного века, которым более 10 000 лет. Письменные упоминания о плавании датируются примерно 2000 годом до н.э. На рисунках египтян изображалось плавание. Рисунки датируются 2500 годом до н.э.

✓ «Colymbetes, sive de arte natandi dialogus et festivus et iucundus lectu» (или «Пловец, или Диалог об искусстве плавания, Радостный и приятный для чтения») — первая известная полная книга по плаванию. Она была написана Николаем Винманом, профессором-лингвистом.

✓ Ванны Святого Георгия были первым крытым бассейном в мире. Они были открыты для публики в 1828 г. Япония была страной, в которой были установлены и зафиксированы самые ранние рекорды по плаванию. Соревнования по плаванию в Японии проводились с 36 года до нашей эры.

✓ Техника плавания кролем была впервые продемонстрирована коренными американцами европейцам. Это самый быстрый стиль, и обычно его выбирают для соревнований по триатлону и вольным стилем.

✓ Впервые плавание было введено в качестве вида спорта на Олимпийских играх в Афинах в 1896 году. Только мужское плавание стало частью Олимпийских игр. Женщины были допущены лишь в 1912 году.

✓ Факт о том, у какого океанского лайнера, первым появился крытый бассейн, является спорным. Это может быть «Титаник» или «Адриатика».

✓ Один из отцов — основателей США Бенджамин Франклин изобрел ласты для плавания.

✓ Знаете ли вы, что дети в возрасте 12 месяцев могут легко научиться плавать? Уровень плавучести значительно снижается у детей в возрасте от 1 до 4 лет, которые записываются на официальные занятия по плаванию.

✓ Бассейн Ортлид, расположенный в Касабланке, Марокко, является самым длинным бассейном в мире. Он имеет длину 480 * 75 метров, что равно 7 футбольным полям.

✓ Курорт в малайзийском Порт-Диксоне имеет колоссальное количество бассейнов — 643, не считая частных бассейнов, выделенных для каждой виллы.

✓ Вы задаетесь вопросом, почему профессиональные пловцы носят шапочки на голове и бреют руки и ноги? Это потому, что волосы создают трение, которое снижает их скорость. Именно по этой причине большинство морских существ, водных существ и полуводных существ почти безволосые, как гиппопотамы, пингвины и т.д.

✓ Фридайверы могут задерживать дыхание в воде примерно на 10 минут! Испанец Алейкс Сегура задержал дыхание под водой на 24 минуты и 3 секунды. Это мировой рекорд.

✓ Около 2000 пловцов проходят отбор на Олимпийские Игры, но только 50 из них могут попасть в олимпийскую команду по плаванию.

✓ Брасс — самый старый стиль плавания в мире. Он восходит к каменному веку. Это также самый медленный стиль на Олимпийских играх.

✓ Согласно исследованию, австралийских учёных, тело пловца теряет почти 125 мл жидкости в виде пота на каждый километр плавания.

✓ Согласно опросу, проведенному в 2014 году Американским Красным Крестом, более половины населения США (65%) не умеют плавать.

✓ Самым молодым спортсменом, дебютировавшим на чемпионате мира по плаванию, является Альзейн Тарек. Ей было всего 10 лет (в 2015 году), когда она стала профессиональной пловчихой.

✓ Самая ранняя запись о плавательных очках была обнаружена в Персии в 14 веке. Первые плавательные очки были сделаны из панциря черепахи. Резиновые очки были созданы в 1930-х годах.

✓ Плавание в течение часа сжигает почти 784 калории (в зависимости от стиля). Бег сжигает около 557 калорий, а езда на велосипеде сжигает только 483 калории. Технически плавание сжигает на 30% больше калорий, чем бег в течение часа, и на 40% больше калорий, чем езда на велосипеде в течение часа.

Для родителей

А вы знали, что дети в воде растут? Или что плавающие дети умнее своих сверстников? А это действительно так! В воде снижается давление с позвоночника, он вытягивается, и дети растут

Топ интересных фактов о плавании

◆ Плавание исправляет осанку. Занятия в бассейне – неотъемлемая часть при работе с различными видами сколиозов. При наличии искривления позвоночника заниматься необходимо только под руководством тренера по плаванию, самостоятельные занятия могут усугубить ситуацию. Но проблему всегда лучше предотвратить, поэтому занятия плаванием с детства обеспечивают формирование здорового позвоночника и красивой осанки. В воде снижается давление с позвоночника, он вытягивается, и дети действительно растут в воде.

◆ В воде нагрузка ощущается меньше в 10 раз, благодаря выталкивающей силе. Поэтому мышцы и суставы ребенка не травмируются и не перенапрягаются. Плавание – самый безопасный вид спорта, который доступен детям уже с первых недель жизни!

◆ Плавание – самый эффективный спорт для похудения. Во время занятия сжигается большое количество калорий. Если у ребенка есть избыточный вес, то занятия в детском бассейне помогут исправить ситуацию.

◆ Плавание задействует 75% мышц, что обеспечивает полноценное и всестороннее развитие ребенка.

◆ Плавание помогает развить речь ребенка. На формирование речи ребёнка влияет этап ползания: оппозиционные (в разные направления) движения рук и ног. С помощью плавания эти движения задействуются в более раннем возрасте, что ускоряет умственное развитие малыша и развивает речь ребенка.

◆ Дети, занимающиеся плаванием, более интеллектуально развитые. Плавание увеличивает приток крови к мозгу, что улучшает функционирование мозговых клеток. Ранее плавание стимулирует развитие зрительно-моторных навыков, математических способностей, позволяет малышам быстрее обучиться чтению. Уровень детей, занимающихся ранним плаванием, превышает среднюю норму. Они проще осваивают: рисование разных форм и раскрашивание картинок, вырезание аппликаций из бумаги, решение арифметических и грамматических задач.

Заниматься плаванием можно и нужно с детства. Это безопасный и жизненно необходимый вид спорта! Приступайте к занятиям как можно раньше и получите всю пользу и массу положительных впечатлений!