

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

*Кафедра водних і неолімпійських видів спорту*

**Л Е К Ц І Я**

**для студентів 1-го курсу спеціальності «Фізичне виховання»,**

**«Олімпійський і професійний спорт»,**

**освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»**

**на тему**

**ПЛАВАННЯ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА. ІСТОРІЯ  
РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ.**

Розробив:

к.п.н., доцент

Чаплінський М.М.

Львів – 2013

## ПЛАВАННЯ В ПЕРВІСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.

Не випадково перші ростки культури первісної людини, перші великі поселення знаходились у долинах великих рік – Нілу ( Єгипет), Тігру і Євфрату ( Передня Азія), Хуанхе ( Китай), Інду і Гангу ( Індія).

Примітивні знаряддя й засоби праці примушували первісну людину в боротьбі за існування вдосконалювати свої фізичні якості, що в свою чергу, сприяло розвитку багатьох навичок, у тому числі і навички плавання, про що свідчать численні дані більш пізнього періоду.

Дарвін, наприклад, у своїй праці “ Подорож на кораблі “Бігль”” так описує життя аборигенів Вогняної Землі, які перебували в той час на рівні розвитку первісної людини: “ Тубільці харчуються тільки слизняком, змушені постійно змінювати своє місце перебування, але час від часу вони повертаються до старих місць, як це видно по старих купках черепашок, вагою приблизно в кілька тонн”. І далі: “ Під час відливу вони (чоловіки) збирають черепашки, а жінки пірнають, щоб здобути морських їжаків, або ловлять рибу”.

Численні експедиції, проведені у XVIII і особливо XIX ст.. довели, що різні способи ловіння риби й крабів та полювання на воді були дуже поширені серед тубільців Австралії, Південної Америки, островів Тихого океану тощо. Більшість цих способів основана на колективних діях у воді із застосуванням примітивних знарядь і засобів.

Великий інтерес становить опис полювання новогвінейських папуасів на дюгоня ( морську корову), зроблений мандрівником Ні кольським.

Один з групи мисливців виїхав у море на човні острогою поранив дюгоня, який почав тікати. Мисливець дав можливість дюгуню розмотати прикріплену до остроги мотузку, а його товариш, кинувшись у воду і ухопившись за кінець мотузки, плив за пораненою твариною, поступово наближаючись до своєї здобичі, Далі автор описує момент боротьби людини з твариною: “ Наш герой З’явився в середині бурхливого кола верхи на морській корові, яка з усіх сил намагалась скинути його. Він натиснув усією своєю вагою на шию й голову тварини і не дав їй висунутись з води, Переміг мисливець, бо тварина швидко захлинулась – їй не вистачило повітря”.

Видатний російський мандрівник М. Міклухо-Маклай, який побачив за своє життя багато народів Тихоокеанських островів, пише:” ... хлопчики дуже невеликі, проводили цілі години біля моря, стараючись влучити з лука в якусь рибу”, і весь час плавали й пірнали, щоб узяти стріли з води. У ряді звітів різних мандрівників є також вказівки на те, що деякі племена не тільки здобували їжу в воді, а й використовували її як засіб активного відпочинку, своєрідних розваг і гігієнічних процедур. Тубільці Сандвічевих островів дуже люблять, лежачи на дошках, кататись на хвилях прибою, а в інших племен стало звичкою щорічне дворазове колективне купання. Деякі народи через велике значення, яке мала вода в їх житті, а також в силу страху перед силами природи і поваги до них обожнювали воду – купали в них новонароджених. Проте, таке ставлення до води було не в усіх народів і не в усіх країнах. Добре

відомо, що наприклад, більшість племен, які оселялися на берегах тропічних річок екваторіальної Африки й Південної Америки, часто зовсім не вміли плавати і, замість обожнювання води, відчували до неї незвичайний страх. Це можна пояснити тим, що у водоймах цих тропічних місцевостей є велика кількість різних хижаків (алігаторів, зубастих риб), які пожирали усе живе, що потрапляє у воду.

Тепер не можливо точно встановити, якими способами користувалась первісна людина при плаванні і пірнанні. Але на підставі численних спостережень за життям різних племен, які й досі перебувають на низькому рівні культурного розвитку, можна вважати, що основним способом було плавання з поперемінними рухами рук і ніг. Ноги, очевидно, виконувати рухи у вертикальній площині і були трохи схожі на рухи при сучасному кролі, але іноді доходили й до горизонтального удару, як при нинішньому способі прикладного плавання на боці. Навчалися плавати люди у цей час наслідуючи один одного.

## **ПЛАВАННЯ В КРАЇНАХ СТАРАДАВНЬОГО СХОДУ.**

Численні пам'ятки культури й мистецтва ( різні написи і малюнки на каменях, скульптури, речі якими користувались стародавні мешканці в домашньому господарстві ( свідчать про значне поширення плавання серед різних народів Стародавнього Сходу, особливо серед народів Єгипту, Асирії, Вавілону.

Єгипет розташований в долині ріки Ніл являв собою країну з високо розвиненою іригаційною системою. Численні канали і водойми сприяли розвитку плавання серед населення. Шляхами сполучення служили переважно ріки і канали. І, звичайно, розвитку плавання сприяли різні види господарської діяльності – рибна ловля й полювання, де вміння триматись на воді мало важливе значення.

Численні війни, які вели єгиптяни, примушували їх та їхніх ворогів особливу увагу приділяти підготовці солдатів, в якій плавання займало не останнє місце. Про це свідчить напис на стінах храму Ремессеума, зроблений в 1283 р. до н.е., в якому розповідається про те, як єгипетські воїни царя Рамзеса її розбили війська азіатів - хеттів під фортецею Кадеш, скинули їх у річку Оронт. На малюнку, який прославляє перемогу єгиптян, зображено, що хетти, рятуючись, пливають способом з яскраво вираженою поперемінною роботою рук і ніг. На цьому ж малюнку зображено, як хетти тримають свого вождя вниз головою, щоб видалити з дихальних шляхів воду, якою він захлинувся. Отже вже в ті часи люди знали основні способи подання допомоги потопаючому.

Другою наймогутнішою країною Стародавнього Сходу була Ассирія, яка у VIII – VII ст.. до н.е. поширила свій вплив на весь цивілізований світ. Ця войовнича країна залишила нам ряд пам'яток на кам'яних плитах, з яких ми дізнались, про застосування плавання в мирній і воєнній обстановці.

До наших часів зберіглася плита з малюнком, який розповідає про битву ассірійців з арамеями, яка відбулася приблизно до 2500 р. до н. е. На цій плиті

зображені арамейські воїни, які рятуються плавом, намагаючись сховатися в своїй фортеці. Ассирійські воїни обстрілюють їх з луків. Воїни-арамеї одягнені в довгі хитони; щоб краще триматися на воді, вони використовують шкіряні, надуті повітрям мішки й працюють ногами попеременно зверху-вниз. Лише один воїн попереду, пливе без шкіряного мішка (очевидно, начальник). Характерна деталь, яка падає в очі: усі цього воїна руками і ногами справляють враження розслабленості і формою дуже нагадують плавання способом кроль.

Як і в стародавніх єгиптян, плавання в Ассирії застосовувалось не тільки у воєнних цілях, а й у господарській діяльності. На одному малюнку показано, як людина виконуючи рухи ногами, що приблизно нагадують рухи при плаванні способом на боці, транспортує човен з шістьма пасажирями.

## **ПЛАВАННЯ В АНТИЧНОМУ СВІТІ.**

Більшість міст стародавньої Греції була розташована на берегах і островах теплого Егейського моря, а це сприяло значному розвитку мореплавства. Саме тому плавання, поряд з іншими фізичними вправами і навичками, займало в стародавній Греції одне з перших місць.

Для фізичного розвитку елітарного населення створювались спеціальні школи, так звані “палестри”, розташовані, як правило, на берегах річок та морів. У “палестрах”, які не мали природних водоймищ, будували штучні басейни для навчання юнаків плаванню – “колімбети”.

Ось як, наприклад, оцінював значення плавання грецький громадський діяч Солон. Він радив у процесі виховання юнаків звертати особливу увагу, поряд з навчанням читання й письма, навчання плавання. Ця його думка потім знайшла свій відбиток у відомому висловлюванні: “ Він не вміє ні плавати, ні читати!”, - яким стародавні греки характеризували абсолютно некультурну людину.

З історії ми знаємо, що македонський цар Персей, під впливом страху наказав кинути свою скарбницю у воду. Через декілька років її підняли з морського дна водолази - пірнальщики. Такий видатний мислитель стародавньої Греції, як Аристотель, також користувався послугами пірнальщиків, які здобували йому на морському дні тварин і водорості для складання різних наукових колекцій і написання наукових праць.

Великий інтерес викликає історичний факт, наведений старогрецьким письменником Павсанієм, про пірнальщика Скілія з міста Скісна, який потопив перський військовий флот, що стояв біля берегу на якорях. Скілій вночі в страшену бурю підплив до кораблів і перерізав якірні канати; кораблі персів понесло на прибережні скелі, де вони й порозбивалися. Повертаючись назад, Скілій проплив близько 5 км, часто пірнаючи під воду, щоб його не помітили вороги. За цей подвиг поставили Скілію статую в Дельфах, прославляли його у віршах та картинах. Про Скілія згадує й “батько історії” Геродот. Це дає підставу вважати, що Скілій – не вигадана особа.

В Греції тих часів були поширені і стрибки у воду, про що ми дізнаємось з зображень на грецьких вазах V- IV ст.. до н.е. По цих пам'ятках можна судити про те, що техніка простих стрибків була порівняно високою. На малюнку зображено, що люди стрибають з високих скель з правильно простягнутими руками й ногами та відкинутою головою.

Згаданий вище Павсаній писав також про те, що в Греції плавання було поширене не тільки як прикладна навичка чи гігієнічна процедура, а й мало повне спортивне значення. До програми щорічних свят у Герміоні входили, наприклад, змагання з музики і плавання. З повідомлень Геродота відомо, що проводились змагання з плавання й стрибків у воду. Окрім того, у літописі говориться про те, що плавання входило як одна з вправ до програми великих істимійських ігор.

В античному Римі плавання також дістало велике поширення, його використовували як військову і життєво-прикладну навичку і в гігієнічно-оздоровчих цілях.

Постійні війни, які вели римляни, примушували їх у вихованні молоді обов'язково передбачати добру фізичну підготовку. Втілюючи в свідомість дитини так звані "римські ідеали", особливу увагу звертали на виховання таких якостей і навичок, як сила, вправність, витривалість, загартованість, зневага до болі, невибагливість, вміння користуватися будь-якою зброєю тощо. Великий інтерес з цього приводу становить поема Вергілія "Енеїда", де між іншим, говориться: "Твердий ми рід від народження: однолітніх хлоп'ят зануряємо в ріки спочатку і холодом злим та хвилиною загартовуємо..." Як видно, в суворому вихованні плавання відіграло не останню роль.

В Римі досить часто проводили різні змагання й військові заняття з показовими битвами, в яких брали участь римляни віком від 17 до 47 років. Історик Меркуліаліс пише, що на Марсовому полі влаштовувались показові битви, змагання з бігу, боротьби, фехтування, верхової їзди, а також з плавання без одягу і в повному озброєнні.

Цікавим є також висловлювання римського письменника Вігетія, який вважав, що кожен римський легіонер повинен володіти високим мистецтвом плавання. Підтвердження того, що римські воїни вміли добре плавати, є факти з історії воєн, які вів Рим: римляни висадили десант в плаві при здобутті Дувра; загін Горація Котліса в повній похідній формі переплив через річку Тібр, а сам Котліс плив поранений; також поранений переплив річку Рону воєначальник Марія-Серторіус, коли варвари розгромили римські війська в битві при Араузіоні.

Поступово Рим став світовим містом і переймав культуру завойованих ним країн ( насамперед грецьку), що позначається на вихованні римської молоді. Плавання й купання перестають служити лише військовим цілям, а розглядаються вже як життєво потрібна навичка та гігієнічно-оздоровчий засіб, завойовуючи певне місце у виниклій в той час системі шкільного виховання.

На першій стадії розвитку своєї держави римляни задовольнялись купанням і плаванням в холодній воді. У республіканському періоді вони

починають влаштовувати купальні на природних водоймах, а ще пізніше, у часи Римської імперії, на базі величезної кількості награваних скарбів починають будувати спеціальні терми, тобто гарячі лазні, де обладнують великі до 100м завдовжки басейни для плавання, воду в яких підігрівають. Римські терми були добре обладнанні й художньо оформлені.

Плавання й купання ввійшли в побут патриціїв, їх застосовували як один із засобів лікування ряду хвороб Горацію, наприклад, порадили засіб від безсоння: щодня тричі перепливати ріку Тібр. У Плінія є вказівка на те, що “римляни протягом шести сторіч не знали потреби в лікарях завдяки плаванню й купанню”.

Римляни дуже любили різні видовища і, як повідомляє письменник Павсаній, часто влаштовували в спеціальних цирках, що затоплювалися водою, морські битви між гладіаторами, які починались переважно на кораблях, а закінчувались смертельними поєдинками у воді. Щороку у травні, на Остійському озері, в Римі, влаштовувались традиційні ігри під назвою “Маюми”. Великий інтерес становить для історії одна з епіграм поета Мерціала, в якій він описує щось подібне до фігурного плавання – юнаки й дівчата плавали у вигляді тритонів і німф, створюючи з тіл красиві хороводи на воді.

Відзначаючи великий розвиток плавання в стародавньому Римі, необхідно додати, що різні народи – сучасники римлян і особливо жителі Європи – слов'яни, галли, фракійці також вміли добре плавати і в своїх ратних справах з успіхом користувались цією навичкою. З історії добре відомі випадки форсування військами в повному спорядженні таких великих рік, як Дунай, Рейн, Дніпро.

## **ПЛАВАННЯ В СЕРЕДНІ ВІКИ І В ЕПОХУ ВІДРОДЖЕННЯ**

Середні віки характеризуються значним занепадом розвитку плавання. В основному причиною цього занепаду було поширення християнства, діячі якого, замість старогрецького девіза “ В здоровому тілі – здоровий дух”, висунули свій лицемірний лозунг “ Плоть немічна – дух бадьорий”. Це призвело до того, що все тілесне вважали гріховним, а купання і плавання в ряді міст заборонялось, і люди під гнітом релігійних догм замінюють його на молитви про спасіння душі.

Ще більшу печать бузувірства накладає духівництво на школу, яка в той час існувала переважно при монастирях; тут плавання й купання забороняються під страхом тяжких покарань.

Щоправда, плавання формально належало до таких званих семи рицарських доблестей. Проте молоді рицарі або зовсім не займались плаванням, або й навчались плавати, то лише на першому ступені свого виховання – від семи до 14 років, коли перебували в пажах.

Природно, що в таких умовах плавання не поширювалось, а найцінніші пам'ятки римської могутності – знамениті терми – вже в першій половині V ст.. були майже всі зруйновані.

Проте в окремих літературних джерелах, переважно періоду пізнього середньовіччя, є деякі відомості з питань, що нас цікавлять. Єзуїт Афанасій Кірх ер, наприклад, повідомляє про плавця XIV ст.. Ніколає з Сицилії, якого за відмінне плавання прозвали “ Песце-Кола”, що означає “Риба-Ніколає”. У книжці “ Червоне рицарське дзеркало”, яка датується 1400 роком, описується плавання на спині. Відомий письменник Франсуа Рабле в творі “Гаргантюа і Пантагрюель”, описуючи виховання Гаргантюа, зазначає: “ Він вправлявся в плаванні на річці, плавав на грудях, і на спині, і на боці, усім корпусом, лише ногами, виставляючи з води одну руку, в якій тримав книжку. Так він перепливав усю Сену, не замочивши книжки й тримаючи в зубах плащ на зразок Юлія Цезаря. Потім при допомозі однієї лише руки із страшеною силою вскакував у човен, викидався з нього знову у воду вниз головою, досліджував дно, нищпорив у відповідному камінні, пірнав у вири й ковбані”.

Але ці окремі приклади лише підкреслюють загальний занепад плавання в Західній Європі в середні віки.

На зміну середньовіччя приходить епоха Відродження , характерна появою буржуазії, як нового історичного класу. В Європі, насамперед в Італії, створюється нова буржуазна культура, яка дуже відрізняється від попередньої, феодальної. У цих умовах, у зв'язку із звільненням від гніту релігії, розквітають наука, мистецтво, різні галузі культури, проявляється великий інтерес до фізичної культури стародавньої Греції і Риму. Однак цей розквіт не стосується плавання. Таке ставлення до плавання в епоху Відродження, як пояснив Жан-Жак Руссо було викликано тим, що привілейовані класи не бажали “змішуватись” з простолюддям до якого вони ставились з погордою і конкуренції якого боялись; адже плавання було доступне всім, незалежно від стану в суспільстві й матеріальної забезпеченості.

Таким чином, як в середні віки, так і в епоху Відродження плавання в Центральній і Західній Європі продовжує переживати період занепаду.

## **ПЛАВАННЯ В КАПІТАЛІСТИЧНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Наприкінці XVIII і на початку XIX ст.. плавання в Західній Європі дедалі більше поширюється. Мистецтвом плавання й пірнання оволодівали в цей час у портових місцях бідняки та безпритульні діти, що на втіху багатіям пірнали по монети, які кидали мандрівники з суден. Щоправда передові педагоги того часу (Джон Локк у праці “ Думки про виховання”, Жан-Жак Руссо в “ Емілі” та ін. ) ставлять питання про включення плавання до засобів фізичного виховання молоді, Але їх пропозиції залишаються без уваги – правлячі кола оберігають свою молодь від подібних “ простонародних” захоплень.

В Західній Європі виникає ряд військових шкіл, де навчають плавати тільки на грудях. Інших способів за кордоном тоді не знали. В порівнянні до царської Росії можна сказати, що при підготовці російських солдатів вже культувались способи плавання з поперемінними й мішаними рухами кінцівок, схожі на рухи руками при плаванні на боці.

Плавання поступово починає зацікавлюватись і цивільне населення. Цікаво відзначити, що славу видатного плавця свого часу здобув англійський поет Байрон, Він переплив протоку, що відділяє Європу від Малої Азії, повтори вши відомий у старогрецьких міфах подвиг плавця Олеандра, який переплив цю саму протоку для побачення з коханою.

Наприкінці XIX ст.. плавання починає набувати і спортивного значення. У 1843 р. в Берліні створюється перше в Європі плавальне товариство, де навчали плавати й стрибати у воду. Член товариства Отто Клюге видав перший навчальний посібник під назвою “ Гімнастика плавання й стрибка”. У 1867р. у Лондоні відривається товариство любителів плавання, а згодом подібні товариства й клуби організуються і в інших країнах, переростаючи в об'єднання та спілки плавців окремих країн Європи. У цей період, в зв'язку з культуванням плавання окремими клубами, починає вдосконалюватись техніка плавання й стрибків у воду, виникають нові види плавального спорту.

У 70-х роках XIX ст. в Англії починають плавати на боці, перенявши цей спосіб у тубільців поневолених країн. Користуючись цим способом, англійський моряк Метью Верб 26 вересня 1875 р. переплив протоку Ламанш, подолавши 21, 25 миль за 21 годину 45 хвилин. Досягнення Верба було визнане як світовий рекорд і перевершене на 11 морських миль лише нашими співвітчизниками Мамедом Бедія і Леонідом Романченко.

У 1873 р. англієць Джон Треджен удосконалив спосіб плавання на боці: обидві руки приносив уперед поперемінно в повітрі з одночасним рухом ногами “ ножицями”. Згодом цей спосіб здобув велике поширення в усіх країнах Західної Європи і дістав назву “ тверджен”. До речі, цей спосіб плавання здавна застосовувався в Росії, де його називали “саженки”, або плавання по-морському. На початку XX ст. плавці продемонстрували в Європі й Америці новий спосіб плавання, який багато в чому нагадував російські саженки і дістав назву “австралійський кроль”. При плаванні цим способом руки проносили по черзі в повітрі і дуже близько від голови вводили у воду, виконуючи короткий і різкий гребок. Ногами працювали у вертикальній площині і сильно їх згинали в колінних суглобах.

Завдяки своїй швидкості австралійський кроль дуже поширився в Західній Європі й Америці, поступово витіснивши всі інші способи плавання.

У 70-80-х роках XIX ст. у різних народів Західної Європи й Америки поширюється гра у водне поло. Спочатку вона мала характер розваги і лише на початку XX ст.. набула спортивного значення. Наприкінці XIX ст.. поширюються і стрибки у воду. Спочатку стрибки у воду на Заході загрожували життю стрибунів, які стрибали у воду з високих скель, висячих мостів, з корабельних щогл; практикувались стрибки у вузькі колодязі, стрибки на велосипедах тощо. І лише на початку XX ст. у більшості країнах стрибки набувають спортивного характеру.

Але, щоб одержати великі прибутки, ще й зараз проводяться різні змагання, які не мають нічого спільного з спортом. Їх породили відкритий професіоналізм і дикі розгнуждані смаки на вимогу певних прошарків глядачів. Саме через це й загинув покоритель Ламашу Метью Верб, який спробував



переплести вир, що на своєму шляху Неагарський водоспад. Верб зважився на це тільки з грошових міркувань. Лише бажання заробити примусило його, вже хвору похилого віку, зважитись на такий дуже небезпечний крок. І, нажалі таких прикладів можна навести чимало.

У 1908 р. була створена Міжнародна любительська федерація плавання (ФІНА), яка виробила єдині міжнародні правила з усіх видів плавального спорту, визначила дистанції, на яких реєструються світові рекорди, запровадила їх облік, затвердила програми найбільших міжнародних змагань, встановила порядок розиграшу першості світу з плавання, який відтоді проводиться раз в чотири роки.

Проте до першої світової війни плавання ще продовжує відставати від інших видів спорту: спортивна майстерність плавців недостатньо висока, результати низькі. Надзвичайно слабо розвивався плавальний старт серед жінок.

У роки першої світової війни (1914-1918) розвиток плавання в Європі занепадає, плаванням займаються переважно в Америці і в Австралії. Після закінчення війни, приблизно з 1920 р., настає різкий перелом. Сильні зарубіжні плавці освоюють нову техніку плавання кролем на грудях, внаслідок чого значно поліпшуються спортивно-технічні показники. У 1922 р. американець Джоні Вейсмюллер вперше подолав стометрову дистанцію швидше ніж за одну хвилину.

З 1924 р. починають регулярно проводитись першості світу з водного поло, що сприяє підвищенню класу гри команд. У 1926 р. організується Європейська любительська ліга плавання, яка проводить змагання з плавання, стрибків у воду і водного поло на першість Європи.

Період з 1930 р. і до другої світової війни відзначається бурхливим зростанням спортивно-технічних результатів плавців. Тривалий час лідерами були французи, які в основному вдосконалювали вже існуючі способи плавання. Потім прославились японці. Їх тренери застосували так звані високі навантаження, які здобули назву “потогінної системи” в плаванні найбільше виступали на водних доріжках два роки, досягали за цей час високих результатів, а потім назавжди залишали басейн – у спортсменів не вистачало сил для подальшого підвищення результатів.

Значний вклад у підвищення спортивно-технічних результатів жінок внесли голандські тренери. Вони також застосовували підвищене навантаження, але йшли правильним шляхом, прагнучи насамперед домогтися хорошого загально фізичного розвитку спортсменок.

Відразу після другої світової війни відзначилися американські плавці, але вони не внесли нічого істотного в розвиток техніки плавання і методики тренування.

На XVI Олімпійських іграх особливо відзначилися австралійські плавці; вони ж встановили мало не всі світові рекорди в наступні роки. Метод австралійців у тренуванні заслуговує на увагу. Їх тренери вважали, що відмінні результати можуть показувати переважно підлітки: у них найкраще співвідношення між порівняно високим ростом і невеликою вагою. Окрім того,

такому віці в людини рухові всі суглоби, що також має важливе значення в плаванні. І з 1956 р. плавання стає спортом юних.

У 60-90р. ХХ ст.. плавання набуває неймовірного розвитку в багатьох країнах світу. Творча робота спеціальність так званих “ плавальних країн” ( США, Австралії, Німеччини, СРСР) значно збагатили теорію і методику підготовки плавців високого рівня і привели до бурхливого прогресу результатів на всіх без винятку дистанціях. Але лідерами в плаванні на протязі цих років були американські спортсмени. Яким чином вони цього домоглися? Поперше, вони почали розвивати дитяче плавання. Подруге – прийняли ряд спеціальних заходів щодо поширення масового плавання в своїй країні ( промислове виробництво басейнів, обов’язкові заняття з плавання в усіх школах та коледжах, підготовка тренерських кадрів та ін.). І саме головне – розробили свою “ Програму розвитку” спортивного плавання, поставивши за ціль – завоювати світову першість в цьому виді спорту.

В програму увійшли такі пункти, як: повсемісна агітація і пропаганда занять з плавання; проведення змагань між різними віковими групами; методика початкової підготовки з дитинства і рекомендації щодо різкого збільшення об’єму та інтенсивності тренувальних навантажень як на воді, так і на суші; фінансова підтримка державних органів та різних власних фірм і ін. Ясна річ, що така програма принесла і ще й до сих пір приносить свої позитивні плоди.

## **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛАВАННЯ НА УКРАЇНІ.**

Численні археологічні розкопки дають можливість вивчити життя стародавніх народів. З них ми дізнаємось, що купання й плавання з давних – давен було поширене серед народів, які населяли землі нашої Батьківщини, і насамперед серед слов’ян. Винекненню і поширенню плавання сприяло своєрідне географічне положення, теплий клімат, особливо в південних районах, де були перші поселення слов’ян – на берегах природних водойм – морів, рік, озер, на які така багата Україна.

Слов’яни постійно мали справу з водними шляхами, які використовувались і для сполучення між собою та іншими народами, і для торгівлі та обміну. Усе це примушувало їх навчатись плавати. Окрім того, серед слов’янських народів значно поширилось рибальство і полювання, що також сприяло розвитку плавання. Значну роль відігравали й різні гігієнічні процедури, зв’язані з перебуванням у воді.

За визнаннями візантійських письменників, одна з найчисленніших груп народів світу – слов’яни з успіхом застосовували вміння плавати і у військовому мистецтві. Цікавий спогад про військове мистецтво слов’ян та їх здібності в подоланні водних перепон наводить візантійський письменник Маврикій: “ Вони (слов’яни) особливо здатні перепливати ріки, тому що більше й краще, ніж інші люди, вміють триматися на воді”.

Великий інтерес становлять і матеріали про те, що при походах на Візантію для облоги Константинополя в XI-X ст.. князь Олег приводив

численну рать на човнах по Дніпру і Чорному морю. Під час боїв, коли візантійці, захищаючись, підпалювали судна слов'ян “грецьким вогнем”, тобто горючею рідиною, яку перекидали в спеціальних горщиках і за допомогою стріл, слов'яни кидались у воду і перепливали у повному озброєнні сотні метрів, добираючись до інших суден, щоб продовжувати боротьбу з ворогом.

Цікаві дані наводить історик Н.Н. Карамзін, який говорить, що при навалах ворогів, які в багато разів перевищували сили слов'ян, остані вміли ховатися від них, залишаючись довгий час на дні водойми і використовуючи для дихання стеблини очерету. Таке мистецтво, безумовно, вимагало вміння добре пірнати.

В Іпатіївському літописі повідомляється про цікавий патріотичний подвиг сміливого юнака, який врятував столицю Русі – Київ від пограбування й зруйнування племенами кочових степовиків.

Скориставшись з відсутності князя Святослава, печенєги напали на Київ і оточили його. Ворогів було набагато більше, ніж оборонців міста. Тоді один юнак, незважаючи на обстріл, кинувся у воду, переплив Дніпро і повідомив князя Святослава про те, що трапилось. Князь повернувся зі своєю дружиною до Київа і розбив ворога.

Київська Русь була великою державою з високою культурою, з самобутньою системою фізичного виховання населення, органічно зв'язаною з трудовою діяльністю і військовою справою, якою було охоплене все суспільство, тоді як на Заході фізичне виховання було доступне лише рицарям. У системі фізичного виховання слов'ян, які відзначались силою, сміливістю та витривалістю, плавання, поряд з такими вправами, як верхова їзда, стрільба з лука, метання дротика, займало значне місце.

Окрім, того в той час, коли на Заході заборонялось миття й купання, релігія, яку прийняли слов'яни від Візантії, за так званим православним обрядом, допускала купання й зв'язане з ним оголення, не вважаючи це гріхом.

Отже, серед народів, які населяли нашу країну, плавання застосовувалось у трудовій і воєнній діяльності, а також як гігієнічний засіб. Воно було також однією з улюблених фізичних вправ населення і засобом фізичного виховання.

У ХУІ ст.. велика частина території України опинилась під владою панської Польщі. Жорстока експлуатація й національне гноблення приводять до того, що в містах і селах України розгортається визвольна боротьба; багато молоді втікає на вільні землі, де створюються козацькі дружини. Найбільшого розмаху народна боротьба за визволення України від панської Польщі набула у ХУІІІ ст.. Під керівництвом Богдана Хмельницького українські козаки розбивають польські війська, і Лівобережна частина України воз'єднується з Росією.

Українські козаки здавна були добре фізично підготовленими й сміливими людьми. У них існувала самобутня школа військової фізичної підготовки, де дітей, поряд з військовою справою, навчали й плавати. Як писав у своєму рапорті венеціанський посол Альберто Вільта, найсуворішу школу козаки проходили в Запорізькій Січі: “ Ця республіка може рівнятися до

спартанської – суворістю свого виховання. День на Січі починається із сходом сонця; викупавшись у холодній воді Дніпра, козаки беруться кожен до своєї справи. “Плавання в козаків дістає дуже великого поширення – застосовується і як гігієнічний засіб, і як корисна фізична вправа та важлива військова навичка.

Великий інтерес становить висловлювання А. Кузьміна в його книзі “Запорожская Сечь” (1802 р.) про те, що козаки були досвідченими плавцями, могли мало не цілими днями бути у воді, пірнаючи без утоми й вільно перепливаючи Дніпро в найширшому місці. Вони ж винайшли оригінальний спосіб переправити вплав через річки. Козаки робили з очерету своєрідний невеликий пліт, на який клали одяг, і прив’язували до хвоста коня. Потім, узявшись однією рукою за гриву і працюючи другою, вершник пускався вплав.

Ці приклади свідчать про те, що в ХУІ і ХУІІ ст.. на Україні плавання було дуже поширене і використовувалось як важлива військово-прикладна навичка, корисна фізична вправа і цінний гігієнічно-оздоровчий засіб.

У кінці ХУІІ ст.. Україна, ввійшовши до складу централізованої Російської держави, пішла в своєму дальшому історичному розвитку одним шляхом з Росією.

Починаючи з другої половини ХУІІІ ст., плавання вступає в фазу нового, ще більшого розвитку, здобуває право самостійної фізичної вправи.

У кінці ХУІІІ і на початку ХІХ ст.. в Росії значно підвищується інтерес до фізичної культури та фізичного виховання різних кіл буржуазного суспільства. Це позначається також на дальшому розвитку плавання, яке в цей період було визнане не тільки як військова дисципліна, а й як гігієнічний засіб та спортивна дисципліна. Пожвавлюється в цей час розвиток плавання і на Україні.

Але це тривало не довго. Селян України жорсткого експлуатували кріпосники-поміщики, а царський уряд не приділяв уваги фізичному вихованню народних мас. Займатися плаванням можуть тільки привілейовані прошарки суспільства, які й створили на початку ХХ ст.. у Києві, Миколаїві і Одесі приватні школи плавання.

Саме через це спортивне плавання на Україні не розвивалось. Деяке пожвавлення внесла проведена в 1913 році у Києві Всеросійська олімпіада, але далі створення тут платної школи плавання при товаристві рятування на водах справа не пішла. Під час першої світової війни на Україні не проводилась ніяка робота з плавання.

У період громадянської війни і визволення України від окупантів, плавання розвивається в системі всевобуча