# История развития плавания

Плавание — один из древнейших видов физической культуры, известных человечеству, и его история насчитывает много веков. С течением времени оно развивалось и адаптировалось, став неотъемлемой частью физического воспитания людей во всем мире.

Считается, что впервые плавание возникло как форма добывания пищи с помощью охоты и собирательства, а также как средство спасения от опасности, когда древние цивилизации селились на берегах рек и побережьях. Первые упоминания о плавании встречаются в «Одиссее» Гомера, написанной в 725 г. до н. э., а также в других древних вавилонских, греческих, римских, египетских и китайских текстах. К моменту включения плавания в программу Олимпийских игр в Афинах в 776 г. до н. э. оно уже было популярным видом спорта среди многих народов благодаря его практичности в качестве средства передвижения по воде для торговых целей или для переправы через реки, которые в противном случае могут быть опасными.

Современный мир соревновательного плавания зародился в начале XIX века, когда на морских курортах Англии стали проводиться организованные публичные соревнования. Позднее в Европе в середине XIX века было построено множество крытых бассейнов для развлекательных целей, например, для показательных выступлений синхронисток, но только после Первой мировой войны широкое распространение получили соревновательные заплывы, и были созданы официальные руководящие органы, которые устанавливали правила и нормы проведения соревнований, например, запрет на использование определенных техник пловцами, чтобы они не имели несправедливых преимуществ при участии в заплывах (например, слишком долго задерживать дыхание под водой).

В последующие десятилетия с развитием технологий, например, созданием водонепроницаемых материалов, позволяющих купальникам плотнее прилегать к телу, уменьшая сопротивление воды; наряду с другими изменениями правил, направленными на то, чтобы соперники могли преодолевать большие дистанции, чем когда-либо прежде,— соревновательное плавание получило огромное распространение во всем мире, став одним из самых любимых видов физической активности среди украшенных спортсменов, соревнующихся на глобальном уровне с сотен стран мира, которые неустанно тренируются в закрытых помещениях и на открытом воздухе в водной среде, пытаясь достичь пиковых показателей круглый год, борясь со стихиями, которые становятся еще более суровыми, когда упираются в края, как в океанах, или в жесткие холодные ветры, вызывающие течения, обычно возникающие в условиях открытой воды. В то же время, в течение всего года, когда проводятся крупные международные соревнования, начиная с олимпийских игр и заканчивая престижными турнирами, проводимыми FINA (Международной федерацией плавания).

В последнее время стали проводиться исследования, связывающие такие виды водного спорта, как «плавание», с терапевтическим эффектом, обусловленным занятиями в теплых бассейнах, не только для предотвращения травм, но и для решения проблем, связанных с хроническими заболеваниями, особенно среди пожилых людей, которые в силу своего возраста не могут выдерживать жесткие тренировочные режимы; Однако эти же люди могут выполнять упражнения с более высокой нагрузкой, если они выполняются адекватно, благодаря средствам плавучести, предлагаемым в рамках этого типа умеренных тренировок, что приводит к увеличению мобильности, где они могут участвовать в других рекреационных программах, включая организованные виды спорта, регулярно помогая им поддерживать активный здоровый образ жизни в течение всей жизни, обеспечивая тем самым психическое эмоциональное удовлетворение благотворное воздействие на весь жизненный баланс посредством тотальных оздоровительных подходов, основанных на исторически сложившихся традициях плавания, практикуемых и по сей день, только еще более модифицированных, расширивших возрастную демографию и использующих современные стандарты правильного управления, вот почему это нестареющее занятие продолжает оставаться востребованным методом, помогающим людям лучше управлять личной жизнью, делая истинное утверждение: «Человек никогда не перестает быть физически активным».