

Это интересно

Интересные факты о плавании, которых вы не знали

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Рыщук Н.П.



Плавание — это либо индивидуальный, либо командный вид спорта, который включает в себя скоростное движение тела в воде. Кроме того, это упражнение для поддержания физической формы.

Плавание как соревнование — чрезвычайно популярный олимпийский вид спорта.

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.

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.

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.



Великий император Российского государства Петр Первый, создавая морской и сухопутный кадетские корпуса, повелевал ввести в качестве обязательной дисциплины для обучения будущих офицеров войска русского плавание. Но как ни строг был царь, учили плавать в петровские времена тех, кто пребывал на царской службе, да и то не везде, а лишь в столице.

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.



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

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.

Воды одного бассейна олимпийского размера достаточно, чтобы заполнить 9400 ванн.

Самый большой бассейн построен в Москве, Россия. Бассейн Флейшхакера в американском Сан-Франциско был самым большим бассейном США. Но он был закрыт в 1971 году.



Плавание в соленой воде может помочь в стимулировании роста клеток и детоксикации вашей кожи!

Плавание помогает снизить депрессию и стресс. Оно также облегчает симптомы астмы, вызванные чрезмерными физическими упражнениями. Однако убедительных доказательств этого нет.

