

Добрый день, уважаемые ученики! Вы работаете самостоятельно.

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении **вплавь** за наименьшее время различных дистанций^[1]. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); **скоростные виды подводного плавания** относятся не к плаванию, а к **подводному спорту**.

По классификации **МОК** (согласно принципу «одна федерация — один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, **водное поло**, **прыжки в воду** и **синхронное плавание**^[2]; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Координацией развития водных видов спорта в мире занимается **Международная федерация плавания** (ФИНА, **фр.** FINA, Fédération Internationale de Natation, создана в 1908 году)^{[3][4]}, проводящая **чемпионаты мира** (с 1973); в Европе — Лига европейского плавания (ЛЕН, **фр.** LEN, Ligue Européenne de Natation, создана в 1926 году)^[5], проводящая **чемпионаты Европы** (с 1926 года).

Согласно **Всероссийскому реестру видов спорта** все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью **современного пятиборья** (заплыв на 200 м), **триатлона** (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных **многоборий**.

Вольный стиль — дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

В ходе развития плавания использовались следующие стили:

- **Брасс**. Техника брасса впервые была проанализирована датчанином Николасом Винманом (**лат.** Nicolas Wynman) в книге «Пловец, или Диалог об искусстве плавания», изданной в 1538 году^[11]; на протяжении нескольких столетий брасс занимал ведущее место во всех школах плавания.
- Овер-арм (**англ.** overarm stroke) — усовершенствованный англичанами в середине XIX века народный способ плавания на боку (**англ.** sidestroke).
- Треджен-стиль (**англ.** Trudgen; первоначальное название — *double overarm stroke*) — стиль плавания, который впервые продемонстрировал в 1873 году англичанин Джон Артур Треджен (**англ.** John Arthur Trudgen, 1852—1902). Постепенно треджен-стиль вытеснил брасс и овер-арм. На длинных дистанциях треджен-стиль использовался на крупнейших соревнованиях ещё в 1920-е годы; последним олимпийским чемпионом и рекордсменом мира, использовавшим треджен-стиль, был канадец Джордж Ходжсон, победивший на Играх 1912 года в плавании на 400 м и 1500 м с мировыми рекордами.
- **Кроль** впервые был продемонстрирован австралийцем Ричмондом Кэвиллом (**англ.** Richmond Cavill, 1884—1938); первые крупные победы с использованием кроля одержали венгр **Золтан Халмаи** и американец **Чарльз Дэниэлс**, выигравшие на **Играх 1904 года** по 2 дистанции. Благодаря усовершенствованиям, внесённым американскими пловцами, кроль к концу 1920-х годов окончательно вытеснил другие стили.

В плавании вольным стилем единственное ограничение по способу плавания — спортсмен может быть полностью погружён в воду только «во время поворота и на расстоянии не более 15 м после старта и каждого поворота»^[12].