

UDK 379.2

PŁYWANIE – HISTORIA, STYLE, SPORT I REKREACJA

M. Skarzyński, 3 rok

Promotor – A. Żurawski, doctor, docent

Wyższa szkoła wychowania fizycznego i turystyki w Białymstoku

Pierwsze dowody historyczne, które świadczą o umiejętności pływania odnaleziono 4 tysiące lat temu. Jeden z hieroglifów etiopskich przedstawiał człowieka, wykonującego naprzemianstronne ruchy, podobne

do takich które wykonuje się w pływaniu dowolnym. Kultura starożytnej Grecji czy Rzymu ceniła sobie umiejętność pływania bardzo wysoko, gdyż nierozłącznie wiązano ją ze sprawnością bojową. Świetnymi pływakami według podań historycznych byli zarówno Marek Antoniusz jak i Juliusz Cezar. Z resztą starożytny Rzym wprowadził początki rekreacji wodnej. Pływanie oraz kąpiele wodne były jedną z rozrywek arystokracji, zaś w Rzymie budowano liczne baseny, których ruiny do dzisiaj świadczą o zamiłowaniach Rzymian do sztuki pływania.

Okres średniowiecza to czas budowy dobrze zorganizowanych osiedli nad wodą (np. Biskupina), bardzo rozwiniętą gałęzią gospodarki było również rybołówstwo, w związku z czym sztuka pływania była bardzo istotna. Jedną z cnót rycerza średniowiecznego było właśnie pływanie.

Epoka renesansu była swoistym przełomem w historii pływania. Powszechne było zainteresowanie doskonałością fizyczną człowieka oraz wpływem pływania na jej kształtowanie. Myśliciele odrodzeniowi pisali opracowania, które zwracały uwagę na korzyści poruszania się w wodzie, zaś takie zagadnienia jak pływalność ciała ludzkiego, działanie środka ciężkości ciała oraz jego znaczenie dla utrzymywania pozycji w wodzie budziły ogromne zainteresowanie [1, s. 13].

W połowie XIX wieku wzrosło zainteresowanie pływaniem wśród ludności cywilnej. To właśnie w tym czasie zaczęto zakładać pierwsze cywilne szkoły pływackie. Także w tym okresie umiejętność pływania stała się konkurencją, która sprawdzała jak szybko człowiek potrafi poruszać się w wodzie. Zaczęły powstawać pierwsze sportowe organizacje, które skupiały wokół siebie osoby walczące o tytuł najszybszego pływaka. Prekursorami w konkurencjach pływackich byli Anglicy, zaś w ślad za nimi poszli Francuzi, Włosi, Holendrzy, Niemcy, Amerykanie, Szwedzi czy Węgrzy. Datą, którą uznaje się za początek pływania sportowego jest 1871 rok, kiedy to odbyły się pierwsze pływackie mistrzostwa Anglii. W 1896 roku natomiast zorganizowano pierwsze nowożytne Igrzyska Olimpijskie, zaś pływanie było jedną z ośmiu dyscyplin, w których rozgrywała się sportowa rywalizacja. Pływano wówczas jedynie stylem dowolny, z możliwością zmiany w trakcie pokonywania określonego dystansu [1, s. 14].

19 lipca 1908 roku założono Międzynarodową Federację Pływania (FINA). Miała ona za zadanie ustalać wszelkie przepisy w tej dyscyplinie, określać dystanse i konkurencje. Do jej kompetencji należało również organizowanie zawodów międzynarodowych. W 1912 roku na Igrzyskach Olimpijskich w Sztokholmie po raz pierwszy w pływaniu wystartowały kobiety. W 1922 roku powołano do życia Polski Związek Pływacki, zaś rok później oficjalnie przyjęto go do FINA. W czasach drugiej wojny światowej uprawianie sportu było zawieszona, w związku z czym przestał działać również PZP. Reaktywowano go w 1945 roku, zaś w latach pięćdziesiątych Polacy odnotowali swoje pierwsze sukcesy międzynarodowe. Polski pływak, Marek Petruszewicz pobił wówczas rekord świata na 100 metrów stylem klasycznym oraz wyrównał rekord tym samym stylem na 200 metrów.

Od 1973 roku organizowane są mistrzostwa świata w pływaniu. Zawody pływackie przeprowadza się na specjalnie zbudowanych pływalniach, które spełniają warunki przepisów FINA. Pływacy rywalizują na basenach pięćdziesięciometrowych oraz posiadających długość 25 metrów. Na basenach dłuższych organizuje się większe imprezy pływackie, a więc Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata, Mistrzostwa Europy, Igrzyska Wspólnoty Brytyjskiej, Mistrzostwa Pacyfiku i inne tego typu zawody. Mistrzostwa Świata i Europy rozgrywane są także na krótkiej pływalni, jednak nie są to zawody prestiżowe. Pływalnia olimpijska posiada wymiary 50x25 m, zaś jej głębokość wynosi 2 metry. Ponadto musi posiadać 10 torów, o szerokości 2,5 metra. Temperatura wody w trakcie zawodów wynosi od 25°C do 28°C [2, s. 20].

Rozwój wyczynowego sportu pływackiego związany jest z doskonaleniem technicznym poszczególnych stylów. Gwarantuje to szybkość pokonywania wszelkich dystansów. Pierwsze lata rozwoju sportu pływackiego to dominacja stylu dowolnego, a więc możliwości pływania każdym sposobem, który utrzymuje ciało na powierzchni wody. Najczęściej stosowanym stylem była wówczas żabka, bez zanurzania głowy pod powierzchnię wody. Nieco później, aby zwiększyć szybkość pływania, zaczęto przenosić jedną rękę nad wodą, co dało początek stylowi zwanemu „overarm”. Stopniowo pływacy dołączali pracę drugiego ramienia, eliminując nożycowy ruch nóg i wprowadzając pojedyncze kopnięcia, co doprowadziło do powstania tzw. „kraula australijskiego”, który jako pierwsza zaprezentowała była mistrzyni olimpijska z 1912 roku, Australijka Fanny Durack. Podczas tych samych igrzysk, Amerykanin Paoa Duke Kahanamoku zaprezentował nowy sposób pływania kraulem, który polegał na zmniejszeniu częstotliwości pracy nóg oraz zakresu ruchów, przy równoczesnym nabieraniu powietrza przez skręt głowy. Styl ten otrzymał nazwę „kraula amerykańskiego”. Kolejne ulepszenie tego stylu to nieparzysta liczba ruchów kończyn dolnych przy ruchu ramion w stosunku 1:3. Takie udoskonalenia doprowadziły do pobicia rekordów świata w na Igrzyskach Olimpijskich w 1924 roku (100 m kobiet – Ethel Lackie, 100 m mężczyzn – Johnny Weismuller). Na przełomie lat sześćdziesiątych i

siedemdziesiątych doszło do kolejnych rewolucji w koordynacji pracy rąk i nóg, co doprowadziło do jeszcze szybszego pokonywania odległości kraulem [3, s. 14].

Jedną z pierwszych technik pływania sportowego był styl klasyczny, którego używano np. podczas pierwszych zawodów pływackich w Anglii. W 1904 roku pływanie stylem klasycznym zostało wyodrębnione jako osobna konkurencja. Pozwalano również na zanurzanie głowy pod wodę. W 1936 roku natomiast Amerykanie zaczęli przenosić ręce ponad powierzchnię wody, co doprowadziło do powstania nowego stylu pływania, zwanego „motylkiem”. W 1953 roku „motylek” był już osobną konkurencją podczas zawodów pływackich. W stylu klasycznym dochodziło zaś do kolejnych zmian – ruch ramion wykonywano do linii bioder, natomiast pływak pokonywał dystans pod wodą nabierając jednocześnie powietrza w trakcie nawrotów. To właśnie tym stylem Polak, Marek Petruszewicz pobił rekord na dystansie 100 metrów. W 1956 roku FINA wprowadziła przepis, że nie można podczas stylu klasycznego pływać pod wodą [4, s. 31].

Kolejny styl pływacki – grzbietowy jako konkurencja został wyodrębniony w 1900 roku. Początkowo pływano żabką na grzbiecie, jednak w momencie rozwoju kraula na piersiach doskonalono również pływanie grzbietowe. W 1912 roku podczas Igrzysk Olimpijskich, Amerykanin Harry Hebner pokonał swoich rywali płynących żabką na plecach, płynąc kraulem na grzbiecie. Styl grzbietowy stopniowo urozmaicano i udoskonalano. Zaczęto przenosić ręce nad wodą oraz koordynować ręce i nogi [3, s. 15].

Najmłodszym stylem w pływaniu, jak również konkurencją jest wspomniany już styl motylkowy, który wprowadzono w 1953 roku. Zasady pływania w tym stylu opierają się na ramionach przenoszonych w przód ponad powierzchnią wody, przy nogach pracujących symetrycznie w górę i w dół. Tak właśnie powstał tzw. „delfin”, który wyeliminował żabkową pracę nóg. Wraz z rozwojem oraz zmianami wprowadzanymi w stylu motylkowym uzyskano bardzo efektywną pracę nóg oraz tułowia, co daje możliwość bardzo szybkiego poruszania się pod wodą, co zaczęto wykorzystywać w pływaniu na dystansach. Niektórzy zawodnicy potrafili przepłynąć 20-30 metrów, wykorzystując jedynie pracę nóg i tułowia. W latach sześćdziesiątych FINA wprowadziła ograniczenie odległości, jaką mogą pokonywać delfiniści pod wodą do 15 metrów [1, s. 14].

Współcześnie rywalizacja na pływalniach rozgrywana jest w konkurencjach w stylu dowolnym, grzbietowym, klasycznym, motylkowym, a także zmiennym (delfin, grzbiet, styl klasyczny i kraul). Wciąż dokonują się zmiany, mające na celu zwiększanie prędkości pokonywanych dystansów. Rozwija się technika pływania, jak i stale modyfikowane są przepisy. Dzięki coraz nowym ulepszeniom w sprzęcie zawodnicy mogą osiągać coraz lepsze rezultaty.

Bibliografia

1. Karpiński, R. *Pływanie. Sport, zdrowie, rekreacja* / Karpiński R.: Katowice 2008. - 273 s.
2. Czabański, B. *Elementy teorii pływania* / B. Czabański, M. Fiłon, K. Zatoń., Wrocław 2003. – 315 s.
3. Bartkowiak, E. *Pływanie sportowe. Podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania technologia treningu*, Warszawa 1999. S.15.
4. Платонов, В. П. *Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение* / В. Н. Платонов. – Киев ; Олимпийская литература, 2013. – 624 с.