

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ.

ДИСЦИПЛИНА: ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ.

Подводный спорт зародился в 20-х годах XX века. В это время изобретаются ласты и маски, которые стали активно использоваться в подводной охоте и ныряние на задержке дыхания.

Позже с изобретением акваланга интерес к подводному миру во многих странах начал возрастать, что вызвало дальнейшее развитие подводного спорта и появление новых спортивных дисциплин.

Международная конфедерация подводной деятельности (КМАС) создана в 1959 году. Первым президентом этой организации стал Жак-Ив Кусто. В 1978 году КМАС была признана Международным Олимпийским Комитетом.

Одной из дисциплин подводного спорта является ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ.

Официальные чемпионаты Европы по плаванию в ластах проводятся с 1967 года, чемпионаты мира — с 1976 года.

До 1968 года соревнования по плаванию в ластах проводились с использованием так называемых классических ласт или би ласт. В 1968 году тренер из Ленинграда Евгений Рехсон сконструировал первую спортивную моноласту в нашей стране. В этой новинке его воспитанница Ольга Тихоненко зимой 1968 года выступила в Москве. Это было первое спортивное выступление с моноластами на крупных соревнованиях.

Утвердился и стал отшлифовываться новый способ скоростного подводного плавания — «дельфин», после перехода от ныряния к плаванию по поверхности воды. С 1971 года в моноласте выступают мужчины.

Первым это сделал Александр Салмин из Новосибирска.

Родоначальником современного плавания в ластах можно считать тренера Г.Н. Успенского, команда которого первая в мире начала плавать все дистанции от 50 м до 1500 м в моноластах. В 2000-х годах появились новые моноласты «HyperFins».

В последнее время подводный спорт становится все более популярным. Скорость и красота, многообразие направлений делают его привлекательным для систематических занятий. Одним из базовых направлений подводного спорта является плавание в ластах.

Плавание в ластах - движение спортсмена по поверхности воды или под водой, вызываемое только его мускульной силой и ластами без применения каких-либо механизмов.

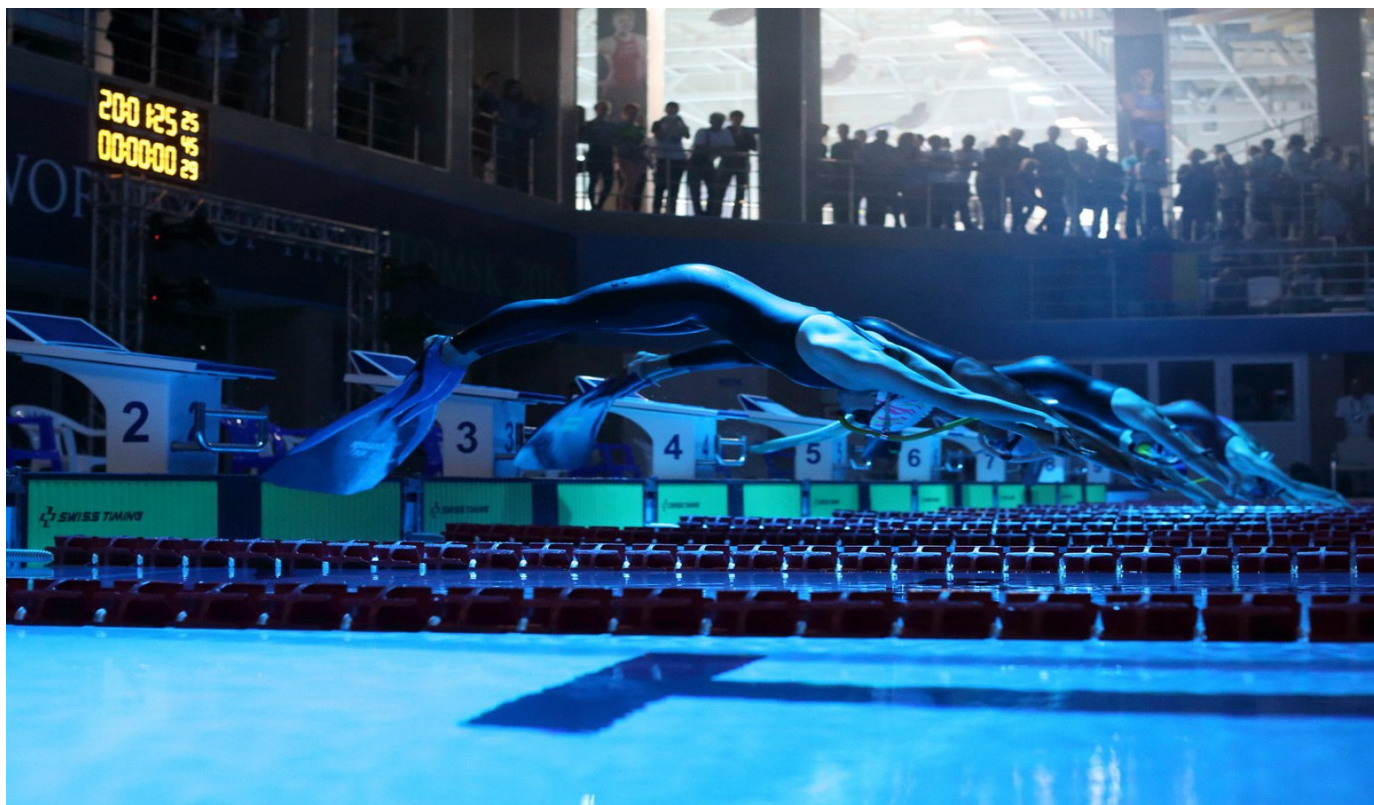
Задача спортсмена заключается в преодолении вплавь в ластах различных по длине дистанций за наименьшее время.

Снаряжение: плавательный костюм (гидрокостюм), маска или плавательные очки, дыхательная трубка, классические ласты (биласты) или моноласта.

Соревнования по плаванию в ластах проводятся в плавательных бассейнах (открытых или закрытых) и на открытой воде (марафонские заплывы в ластах).

Плавание в ластах включает следующие спортивные дисциплины:

- **Плавание в ластах** – плавание в моноласте по поверхности воды с дыханием через дыхательную трубку на дистанциях 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м и эстафеты 4 x 100 м, 4 x 200 м и 4 x 50 м (смешанная):



- **Подводное плавание** – плавание в ластах под водой с дыханием из дыхательного аппарата на сжатом воздухе (акваланга) на дистанциях 100 и 400 м:



- **Ныряние в ластах в длину** – плавание в ластах под водой при произвольной задержке дыхания на дистанцию 50 м:



- **Плавание в классических ластах** – плавание в отдельных ластах по поверхности воды стилем кроль на груди на дистанциях 50, 100, 200, 400 м и эстафета 4 x 100 м (смешанная):



- **Марафонские заплывы в ластах** - это плавание в ластах на открытой воде на длинные дистанции.



В подводном спорте по плаванию в ластах проводятся различные всероссийские и международные соревнования, такие как: Кубки России, Европы, мира; Первенство России, Европы, мира; Чемпионаты России, Европы, мира; Студенческие игры; Всемирные игры.

Важным достоинством плавания в ластах является возможность существенно сократить время обучения классическому плаванию без ласт. Использование ласт, маски и дыхательной трубки значительно облегчает обучение плаванию и делает его доступным.

Плавание в ластах можно с уверенностью рекомендовать как наиболее предпочтительное занятие для укрепления здоровья и общего физического развития. Статистика показывает, что многие выдающиеся спортсмены пришли в подводный спорт по причине проблем со здоровьем в детстве. Занимаясь плаванием в ластах, они не только поправили здоровье, но и достигли выдающихся спортивных результатов.

В историю подводного спорта вошли имена спортсменов Ленинграда и Санкт-Петербурга.

Киреева (Лобанова) Светлана Владимировна (06.12.1960)

Заслуженный мастер спорта СССР

До 15 лет занималась классическим плаванием, выполнила норматив Кандидат в мастера спорта.

С переходом в подводный спорт (плавание в ластах) достигла наивысших результатов.

Восьмикратная чемпионка мира 1980, 1982, 1986 годов;

Пятикратная чемпионка Европы 1979 и 1983 годов;

Восемнадцатикратная чемпионка СССР.

Светланой Киреевой установлено более 20 рекордов мира, Европы и СССР на дистанциях 100, 200, 400 м плавания в ластах и на дистанциях 100 и 400 м плавания с аквалангом.

Фотографии из личного архива спортсменки:



Андреев Владимир Викторович (23.09.1954)

Заслуженный Мастер спорта России

Трехкратный чемпион мира 1976 года.

Двенадцатикратный чемпион Европы 1974 и 1975 годов.

Двенадцатикратный чемпион СССР 1974 – 1976 годов.

Многократный призёр первенств Мира, Европы и СССР.

Установил 17 рекордов мира на дистанциях 200, 400, 800 и 1500м плавания в ластах.

СПб ГБОУ ДОД «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна», отделение подводного плавания.

Отделение образованно в 2011 году. За 6 лет его работы наши ученики неоднократно становились победителями и призерами Кубков, Первенств и Чемпионатов России по подводному спорту.

Также становились победителями и призерами международных соревнований: Кубков мира, Чемпионатов мира и Европы.

В дисциплине «плавание в ластах» наивысших результатов добились ученица, а в настоящем времени тренер-преподаватель «КСДЮСШОР по ВВС «Невская волна» Касимова Яна Александровна.

- Заслуженный Мастер спорта России **Касимова Яна Александровна**, является победителем и призёром чемпионатов России, Европы и Мира. Бронзовый призёр Всемирных игр 2009 года.

На 2017 год на отделение подводного плавания сформировано 11 групп, состоящих из 38 спортсменов.