



Rīgas bērnu un jauniešu sporta skola «Rīdzene»

PELDĒŠANA

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The swimmer is in the middle of a stroke, with their arms extended forward. The water is a vibrant blue, and lane lines are visible. The image is partially obscured by a dark blue gradient at the bottom.

IEVADS

- ✓ Peldēšana ir ūdens sporta veids, ko starptautiski pārvalda Starptautiskā Peldēšanas federācija (*Fédération Internationale de Natation*, FINA), kas dibināta 1908. gadā. Sporta sacensībās peldēšanā uzvar tas, kurš uzstāda labāko laiku vai iegūst lielāku FINA punktu skaitu. Sacensības notiek 50–1500 metrus garās distancēs 25m vai 50m peldbaseinos. Latvijā peldēšanas sportu vada Latvijas Peldēšanas federācija.
- ✓ Sacensības peldēšanā notiek četros sporta peldēšanas veidos: brīvajā stilā (kraula uz krūtīm), uz muguras, brasā un tauriņstilā.
- ✓ Kompleksajā peldēšanā sportisti vispirms veic posmu tauriņstilā, tad uz muguras, brasā un distances pēdējo posmu — brīvajā stilā. Brīvajā stilā tiek izmantots visātrākais peldēšanas veids — krauls uz krūtīm.
- ✓ FINA pašlaik atzīst Pasaules rekordus šādās distancēs gan vīriešiem, gan sievietēm:
 - Brīvais stils (krauls uz krūtīm): 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
 - Uz muguras: 50 m, 100 m, 200 m
 - Brass: 50 m, 100 m, 200 m
 - Tauriņstils: 50 m, 100 m, 200 m
 - Kompleksais peldējums: 100 m (tikai īsajā baseinā), 200 m, 400 m
 - Stafete: 4×100 m brīvajā stilā, 4×200 m brīvajā stilā, 4×100 m, (vīriešu, sieviešu, kombinētās)

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The swimmer is in the middle of a stroke, with their head and arms visible. Lane lines are visible in the water. The background is a solid blue color.

PELDĒŠANAS VĒSTURE

Cilvēki pratuši peldēt jau pirms mūsu ēras. Par to liecina gan literatūra, gan arheoloģiskie izrakumi Ēģiptes un Asīrijas teritorijā. Peldēšanas plašā izplatība aprakstīta Senajā Grieķijā Homēra "Iliādā" un "Odisejā". Grieķijā par nekulturālu cilvēku mēdza teikt ("Viņš neprot ne peldēt, ne lasīt"). Pirmie baseini uzcelti mūsu ēras sākumā Romā. Vispazīstamākie bija Karakallu (56x23 m) un Diokletiānu (100x500 m) pirtīs uzcelti baseini. 17. gadsimtā Pēteris I ieviesa peldēšanas apmācību krievu armijā: „Visiem jauniem karavīriem bez izņēmuma jāmaca peldēt, ne visur ir tilti.” 18. gadsimtā Krievijā nostiprinājās doma par peldēšanas higiēnisko un lietišķo nozīmi. Sporta peldēšanas dzimšana datējama ar 15. gadsimta beigām un 16. gadsimta sākumu. Vienas no pirmajām sacensībām peldēšanā notikušas 1515. gadā Venēcijā. Pirmās peldēšanas skolas Vācijā, Austroungārijā un Francijā vērušas durvis 18. gadsimta otrajā pusē un 19. gadsimta sākumā. 19. gs. beigās peldēšana kā sporta veids jau bija populārs. Pirmā peldēšanas sporta organizācija pasaulē tika nodibināta Anglijā 1869. gadā. 1890. gadā notika pirmās Eiropas meistarsacīkstes, bet 1896. gadā peldēšanu iekļāva olimpiskajās spēlēs. Pirmais sporta peldbaseins uzcelts Vīnē 1842. gadā. 19. gs. otrā pusē Rietumeiropā dažās skolās peldēšana jau bija obligāts mācību priekšmets. Peldēšanas sportam ļoti liela nozīme tautas veselības uzturēšanā. Tā attīsta un veicina plaušu un sirds darbību, vienlaicīgi izdarot arī ļoti labvēlīgu ādas masāžu.

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The swimmer is in the middle of a stroke, with their head and arms visible. Lane lines are visible in the water. The background is a solid blue color.

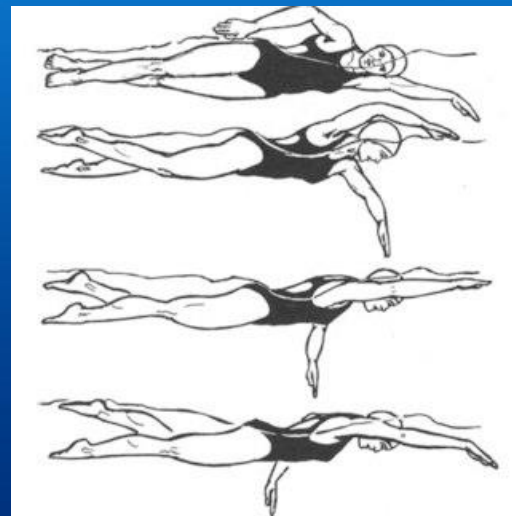
PELDĒŠANAS VĒSTURE LATVIJĀ

Arī Latvijā 19. gadsimtā strauji pieauga peldēšanas popularitāte. Arvien vairāk cilvēku sāka pavadīt brīvo laiku pie ūdens. Rīdziniekiem par iecienītāko atpūtas vietu izveidojās Jūrmala. Līdz ar peldvietu skaita pieaugumu radās nepieciešamība pēc peldēšanas kārtības regulēšanas. Tā kā 19. gs. pirmajā pusē peldēšanās kostīmos bija pilnīgi nepazīstama, jau 30. gados peldvietās noteica vīriešu un sieviešu peldēšanas stundas. To maiņu paziņoja ar sarkanas (vīriešu) un zilas (sieviešu) krāsas karogu uzvilkšanu no jūras puses redzamākajā Dubultu vietā, signālam kalpoja arī zvans. Par peldstundu neievērošanu sodīja. Turklāt vīriešiem un sievietēm paredzētais laiks nebija vienāds. 19. gadsimta otrajā pusē sievietes jūras peldēm varēja izmantot vidēji dienā 3,5 – 4,5 stundas, bet vīrieši 5,5 – 9 stundas. Jau 19. gs. pirmajā pusē tika izteikts priekšlikums visu Jūrmalu sadalīt, ar starpzonām, divās daļās. Vienā daļā visu dienu varēs peldēties un pastaigāties sievietes, bet otrajā — vīrieši. 1875. gadā presē parādījās kautrīgs ierosinājums, ka peldēšanas kārtību varētu uzlabot, ja atpūtnieki peldētos peldkostīmos. Pirmo soli, vecu tradīciju laušanā 1881. gada sezonā, spēra Dubultu peldu biedrība. Jaunā peldēšanas kārtība paredzēja, ka no pulksten 6 – 9 vīrieši un no pulksten 9-11 sievietes, varēja peldēties kā iepriekš, toties pēc pusdienām no pulksten 15 – 17 peldēja sievietes kostīmos un no pulksten 17-19 — vīrieši peldēja kostīmos, bet pa jūras malu varēja pastaigāties kostīmos gan sievietes, gan vīrieši. Tomēr citās Jūrmalas atpūtas vietās ne tikai nepieņēma šo peldēšanas kārtību, bet pat nosodīja to no morāles pozīcijām, un jau nākamajā gadā Dubultu peldbiedrība savu jauninājumu atcēla. Taču 19. gadsimta beigās peldkostīmu piekritēji saņēma lielu atbalstu. 1897. gadā ar gubernatora rīkojumu visā Jūrmalā vīriešiem un sievietēm pēcpusdienās tika paredzēta kopēja peldēšanās kostīmos. Beidzot 1914. gadā peldēties bez peldkostīma aizliedz visā Jūrmalā.

SPORTA PELDĒŠANAS STILI

✓ KRAULS UZ KRŪTĪM

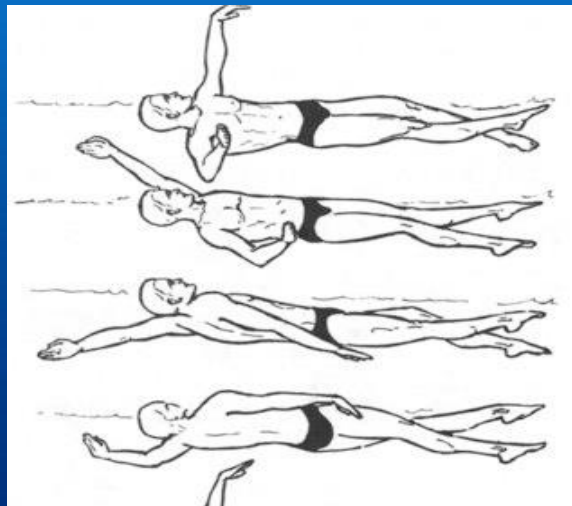
Krauls uz krūtīm ir ātrākais sporta peldēšanas veids. Kraulā uz krūtīm rokas veic pārmaiņu kustības, koordinējot tās ar kāju darbību un pareizu elpošanu.



SPORTA PELDĒŠANAS STILI

✓ **KRAULS UZ MUGURAS**

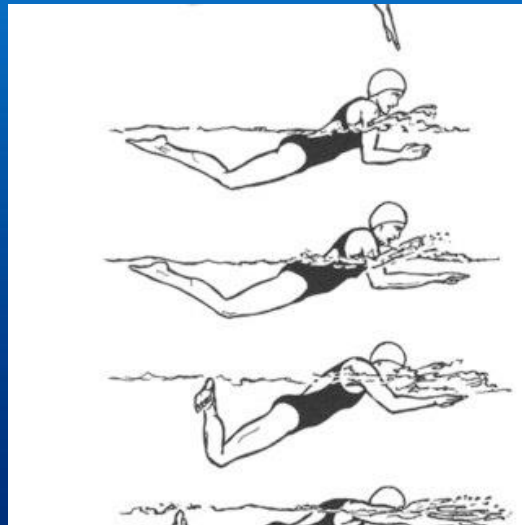
Krauls uz muguras ir trešais ātrākais sporta peldēšanas veids (aiz kraula uz krūtīm un tauriņstila). Kraulā uz muguras rokas veic pārmaiņu kustības, koordinējot tās ar kāju darbību.



SPORTA PELDĒŠANAS STILI

✓ BRASS

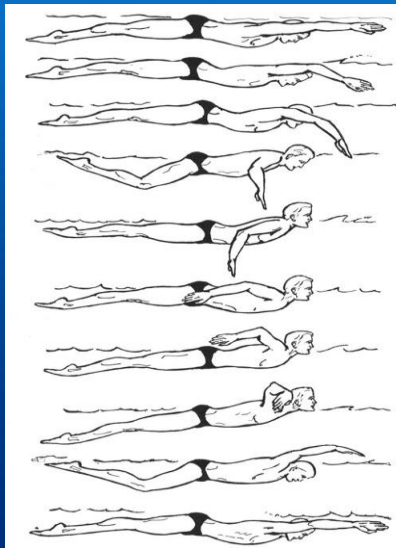
Brass ir vislētākais sporta peldēšanas veids. Brass ir vienīgais sporta peldēšanas veids, kura kustības ar rokām un kājām tiek izpildītas zem ūdens. Visas kustības ir simetriskas. Roku un kāju kustības brasā tiek izpildītas secīgi viena otrai ar nelielu pauzi starp tām.



SPORTA PELDĒŠANAS STILI

✓ TAURINŠTILS

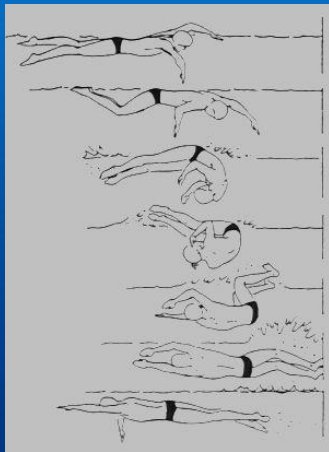
Tauriņstils ir otrais ātrākais sporta peldēšanas veids un tas ir veidojies no brasa. Roku un kāju īrieni notiek simetriski. Ķermeņa svārstības notiek ar horizontālo asi, roku īriena sākums līdzīgi ka brasā.



PAGRIEZIENI

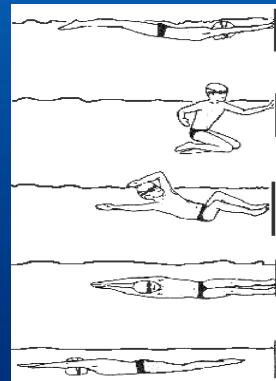
✓ Kraulā uz krūtīm un muguras

Pagrieziena tiek veikts pie baseina sienas, nesamazinot ātrumu, bet pat palielinot ātrumu, veicot ķermeņa rotāciju – kūleni, tad atgrūdienu ar kājām no sienas un slīdējumu. Pagrieziena kraulā uz krūtīm un kraulā uz muguras atšķiras ar rotācijas fāzi.



✓ Brasā un tauriņstilā

Brasā un tauriņstilā pagrieziena izpilda ļoti līdzīgi. Atšķirība ir slīdēšanas fāzē, brasā izpilda garo īrienu ar abām rokām līdz gurniem un vienu kāju īrienu tauriņstilā, bet tauriņstilā tikai kāju kustības zem ūdens. Kad peldētājs sasniedz baseina malu, tai jāpieskaras ar abām rokām. Rokas var pieskarties augstāk, zemāk vai uz ūdens līnijas. Rokām nav jābūt vienā augstumā, taču pieskārienam jābūt vienlaicīgam un plaukstas nedrīkst saskarties.



A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above, with lane lines visible. The image is partially obscured by a blue gradient overlay at the bottom.

PELDĒŠANAS SACENSĪBU NOTEIKUMI

Brīvais stils

- ✓ Brīvais stils ir peldēšanas veids, kurā sportists var peldēt jebkurā veidā. Ja šī distance ir daļa no kompleksā peldējuma vai kombinētās stafetes, brīvais stils drīkst būt izpildīts jebkurā veidā, izņemot peldējumu uz muguras, brasa vai tauriņstila stilā.
- ✓ Izpildot pagriezienu un finišējot, sportistam ir jāpieskaras sienai ar jebkuru ķermeņa daļu.
- ✓ Peldot brīvajā stilā, daļai ķermeņa ir visu laiku jābūt virs ūdens virsmas. Atrašanās zem ūdens ir atļauta starta un pagriezienu laikā, bet ne vairāk kā 15m no peldbaseina malas. Šajā punktā galvai ir jāšķērso ūdens virsmu.

PELDĒŠANAS SACENSĪBU NOTEIKUMI

Peldējums uz muguras

- ✓ Pirms starta signāla, sportists ir jāatrodas ūdenī ar seju pret starta malu un ar abām rokām jāturas pie starta platformas. Kājām jāatrodas pie sienas, bet tās ir aizliegts izvietot uz atbalsta vai noplūdes malām.
- ✓ Pēc starta signāla un pēc pagriezieniem peldētājam ir jāatsperas un jāveic distance uz muguras visas distances garumā, izņemot pagriezienu izpildi.
- ✓ Peldot uz muguras, ir atļauts veikt ķermeņa rotāciju, taču tā nedrīkst būt lielāka par 89 grādiem attiecībā pret horizontālu virsmu. Galvas pozīcija nav ierobežota.
- ✓ Peldot uz muguras, daļai ķermeņa ir visu laiku jābūt virs ūdens virsmas. Atrašanās zem ūdens ir atļauta starta un pagriezienu laikā, bet ne vairāk kā 15m no peldbaseina malas. Šajā punktā galvai ir jāšķērso ūdens virsmu.
- ✓ Izpildot pagriezienu, sportistam ir jāpieskaras sienai ar jebkuru sava ķermeņa daļu. Pagriezienu laikā pleci var tikt pagriezti uz krūtīm, kam jāseko tūlītējam nepārtrauktam īrienam ar vienu roku vai tūlītējam nepārtrauktam īrienam ar abām rokām, lai uzsāktu pagriešanos. Atsperoties no sienas, peldētājam jāatgriežas pozīcijā uz muguras.
- ✓ Finišā sportistam jāpieskaras ar roku.

PELDĒŠANAS SACENSĪBU NOTEIKUMI

Brass

- ✓ Brasa peldējums ietver sekojošu kustību ciklu – viens īriens ar rokām, kam seko viens sitiens ar kājām. Visām kustībām ar rokām ir jābūt vienlaicīgā, un tajā pašā horizontālajā plaknē, bez mainīgām kustībām.
- ✓ Roku kustībai jānāk no krūtīm un jābūt vērstai uz priekšu. Elkoņiem jāatrodas zem ūdens visu distanci, izņemot pēdējo kustību pirms pagrieziena un finiša. Veicot distanci, rokas nedrīkst atvilkt aiz gūžas līnijas
- ✓ Visām kustībām ar kājām jābūt vienlaicīgām un tajā pašā horizontālajā plaknē, bez mainīgām kustībām.
- ✓ Kāju izstiepšanas brīdī pēdām jābūt vērstām uz āru. Alternatīvas kustības, tai skaitā kāju darbība tauriņstilā ir aizliegta.
- ✓ Veicot vienu ciklu (roku un kāju darbību), galvai ir jāšķērso ūdens virsma.
- ✓ Pēc starta un katra pagrieziena, peldētājs var veikt vienu roku kustību pilnībā līdz kājām, kuras laikā viņš var atrasties zem ūdens.
- ✓ Pēc starta un pagrieziena jebkurā laikā pirms pirmā brasa sitiena ir atļauta viens kāju sitiens tauriņstilā
- ✓ Pēc pirmās roku kustības, kas tiek veikta pēc starta un pagrieziena, ķermenim ir jāatrodas uz krūtīm. Atrašanās uz muguras nav atļauta, izņemot pagrieziena laikā, kad ir atļautas jebkādas darbības līdz brīdim, kad tiek izpildīta atgrūšanās no sienas un ķermenim jāatrodas uz krūtīm.
- ✓ Veicot pagriezienu un finiša pieskārienu, pieskāriens jāveic ar abām rokām vienlaicīgi jebkurā līmenī. Rokām jābūt nodalītām vienai no otras. Pēdējā ciklā pirms pagrieziena un finiša ir atļauts nepilns cikls, kurš noslēdzas ar roku darbību.

PELDĒŠANAS SACENSĪBU NOTEIKUMI

Tauriņstils

- ✓ Tauriņstils ir peldēšanas stils, kurā, atrodoties uz krūtīm, abas rokas vienlaicīgi tiek izceltas no ūdens un virzītas uz priekšu un, atrodoties tām zem ūdens, vienlaicīgi virzītas atpakaļ, savukārt kāju kustība tiek nodrošināta izpildot sitienu uz augšu un leju.
- ✓ Visām uz augšu un leju virzītām kāju kustībām ir jābūt vienlaicīgām. Kājām un/vai pēdām nav nepieciešams būt vienā līmenī, bet to kustībai ir jābūt vienlaicīgai.
- ✓ Kāju darbība brasā nav atļauta.
- ✓ Atrašanās uz muguras nav atļauta, izņemot pagriezienu laikā, kad ir atļautas jebkādas darbības līdz brīdim, kad tiek izpildīta atgrūšanās no sienas un ķermenim jāatrodas uz krūtīm.
- ✓ Veicot pagriezienu un finiša pieskārienu, pieskāriens jāveic ar abām rokām vienlaicīgi jebkurā līmenī. Rokām jābūt nodalītām vienai no otras.
- ✓ Pēc starta un izpildot pagriezienus, peldētājam ir atļauta viens sitiens ar kājām un viens īriens ar rokām zem ūdens, ar mērķi izcelt ķermeni vis ūdens virsmas.
- ✓ Peldot tauriņstilā, ķermenim ir visu laiku jābūt virs ūdens virsmas. Atrašanās zem ūdens ir atļauta starta un pagriezienu laikā, bet ne vairāk kā 15m no peldbaseina malas. Šajā punktā galvai ir jāšķērso ūdens virsmu.

PELDĒŠANAS SACENSĪBU NOTEIKUMI

Starts

- ✓ Brīvā stila, brasa, tauriņstila un kompleksajā peldējumā distance ir jāuzsāk ar lēcieni no starta platformas.
- ✓ Referi garais svilpes signāls -> sportistiem ir jāuzkāpj uz starta platformas
- ✓ Startera komanda «ieņemiet vietas» -> sportistam ir jāieņem starta pozīcija tā, lai vismaz viena kāja būtu starta platformas sākuma galā. Roku pozīcija nav būtiska.
- ✓ Starta signāls tiek dots mirklī, kad visi sportisti ir ieņēmuši statistiku pozīciju.
- ✓ Peldējumā uz muguras un kombinētajā stafetē distance ir jāuzsāk no ūdens.
- ✓ Referi garais svilpes signāls -> sportistiem ir jādodas ūdenī.
- ✓ Referi 2.garais svilpes signāls -> sportistam bez kavēšanās ir jāieņem starta pozīcija
- ✓ Brīdī, kad visi sportisti ir ieņēmuši savas starta pozīcijas, starteris dod signālu «take your marks»
- ✓ Starta signāls tiek dots mirklī, kad visi sportisti ir ieņēmuši statistiku pozīciju.
- ✓ Sportisti, kas ir uzsākuši kustību pirms tiek dots starta signāls, tiek diskvalificēti.

LATVIJAS PELDĒTĀJI OLIMPISKAJĀS SPĒLĒS PĒC NEATKARĪBAS ATJAUNOŠANAS

1992. gads Barselona

treneri

- ✓ Vladimirs Maslovskis
- sportisti*
- ✓ Artūrs Jakovļevs

1996. gads Atlanta

treneri

- ✓ Jeļena Solovjova
 - ✓ Viktors Saltikovs
- sportisti*
- ✓ Valērijs Kalmikovs
 - ✓ Artūrs Jakovļevs
 - ✓ Agnese Ozoliņa
 - ✓ Margarita Kalmikova

2000. gads Sidneja

treneri

- ✓ Jeļena Solovjova
 - ✓ Vladimirs Maslovskis
- sportisti*
- ✓ Valērijs Kalmikovs
 - ✓ Artūrs Jakovļevs
 - ✓ Agnese Ozoliņa
 - ✓ Margarita Kalmikova

2004. gads Atēnas

treneri

- ✓ Irina Grodzicka
 - ✓ Astra Ozoliņa
- sportisti*
- ✓ Andrejs Dūda
 - ✓ Guntars Deičmans
 - ✓ Pāvels Murāns
 - ✓ Romans Miloslavskis

2008. gads Pekina

treneri

- ✓ Irina Grodzicka
- sportisti*
- ✓ Romans Miloslavskis
 - ✓ Andrejs Dūda

2012. gads Londona

treneri

- ✓ Vladimirs Širjajevs
 - ✓ Vladimirs Maslovskis
- sportisti*
- ✓ Uvis Kalniņš
 - ✓ Gabriela Ņikitina

2016. gads Riodežaneiro

treneri

- ✓ Kaspars Pone
- sportisti*
- ✓ Aļona Ribakova
 - ✓ Uvis Kalniņš

VESELĪGS UZTURS



Pareiza uztura šķīvis

Augļi un Dārzeņi

Maize, rīsi,
kartupeļi, makaroni



Gaļa, zivis,
olīvas, pupas

Piens un piena
produkti

Saldi un taukaini ēdieni

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above. The swimmer is in the middle of a stroke, with their head and arms visible above the water. Lane lines with blue and white floats are visible on either side of the swimmer. The background is a solid blue color.

IZMANTOTIE INFORMĀCIJAS AVOTI

1. Swimming.lv
2. <http://www.pareizs-uzturs.com/public/uztura-piramida-nepazud-vitamini.php>
3. <https://lv.wikipedia.org/wiki/Peld%C4%93%C5%A1ana>
4. [https://lv.wikipedia.org/wiki/Peld%C4%93%C5%A1ana_\(sports\)](https://lv.wikipedia.org/wiki/Peld%C4%93%C5%A1ana_(sports))
5. https://lv.wikipedia.org/wiki/Sporta_peld%C4%93%C5%A1anas_veidi
6. <https://olimpiade.lv/lv/latvijas-olimpiesi>
7. <https://swimming.lv/metodiskie-materiali/>
8. J. Solovjova “Peldēšana”, LSFP, 2017
9. A. Lielvārds “Peldēšana”, Zvaigzne, 1987