



שחיה היא חלק מן הפעילות האנושית מאז העידן הפרהיסטורי, והתעוד הקדום ביותר של שחיה אנושית הוא בציורים מתקופת האבן לפני כ-7,000 שנה.

תעוד כתוב של שחיה קיים מאז 2000 לפני הספירה, ונמצא בכמה מן הכתבים הקדומים המתעדים שחיה הם עלילות גילגמש, האיליאדה, האודיסיאה, התנ"ך וביאוולף.

בשנת 1538 כתב ניקולאוס וינמן, מרצה גרמני לשפות, את הספר הראשון על שחיה בשם "השחיין או דיאלוג על אומנות השחיה" (בגרמנית: *die über Zwiegespräch ein oder Schwimmer Der Schwimmkunst*).

בשנת 1800 לערך החלו תחרויות שחיה תחרותית באירופה, רוב התחרויות נערכו בסגנון חזה שחיה הייתה אחד מן המקצועות האולימפיים כבר באולימפיאדה המודרנית הראשונה בשנת 1896 באתונה.

בשנת 1902 הוצג לראשונה לעולם המערבי סגנון החתירה המוכר היום על ידי ריצ'רד קייביל כאשר קבע שיא עולם חדש באליפות בינלאומית באנגליה, כשהוא גובר על שחינים בסגנונות אחרים.

קייביל פיתח את סגנון החתירה לאחר שלמד את תנועות השחיה של תושב איי שלמה אליס ויקהאם.

בשנת 1908 קמה פדרציית השחייה הבינלאומית. סגנון הפרפר פותח בשנות ה-30 של המאה ה-20 על בסיס סגנון החזה.

בשנת 1952 הכירה פדרציית השחייה הבינלאומית בסגנון הפרפר כאחד מסגנונות השחייה וקבעה לו כללים ברורים.