

Чтобы научиться плавать самостоятельно, нужно узнать также о технике безопасности и правилах поведения в бассейне.

## Теория и практика плавания



Научиться плавать не так сложно, как многие думают. Навыки плавания можно освоить в любом возрасте, главное — отбросить страхи и предрассудки. Польза плавания для здоровья многогранна. Это занятие является не только приятным

времяпровождением в бассейне или на открытой воде, но также:

- Развивает дыхательную систему;
- Тренирует сердце и сосуды;
- Укрепляет мышцы;
- Стимулирует обменные процессы;
- Развивает нервную систему;
- Благоприятно действует на иммунитет.

Для постижения азов плавания лучше всего подойдёт бассейн с неглубоким дном или неглубокий водоём. Главное — это твёрдо стоять ногами на поверхности — так, чтобы голова и плечи находились в воздухе. Желательно учиться плавать под наблюдением — для спокойствия и безопасности. Как правильно плавать, лучше всего, конечно, знает специальный тренер, но начать обучение можно и самостоятельно.

## Правильное дыхание

Когда человек учится плавать, одной из основных проблем является постановка правильного дыхания. Для начала следует запомнить главный принцип: дышать нужно, совершая глубокий вдох ртом, а выдыхать воздух следует в воду.

Правильный способ дыхания необходим, если вы хотите научиться плавать брассом или научиться плавать кролем, а также другими стилями. Чем более глубок вдох, тем лучше вас будет держать вода. Однако наполнять лёгкие на весь объём, отпущенный вам природой, тоже не нужно — это будет создавать дискомфорт и помешает движению в воде.

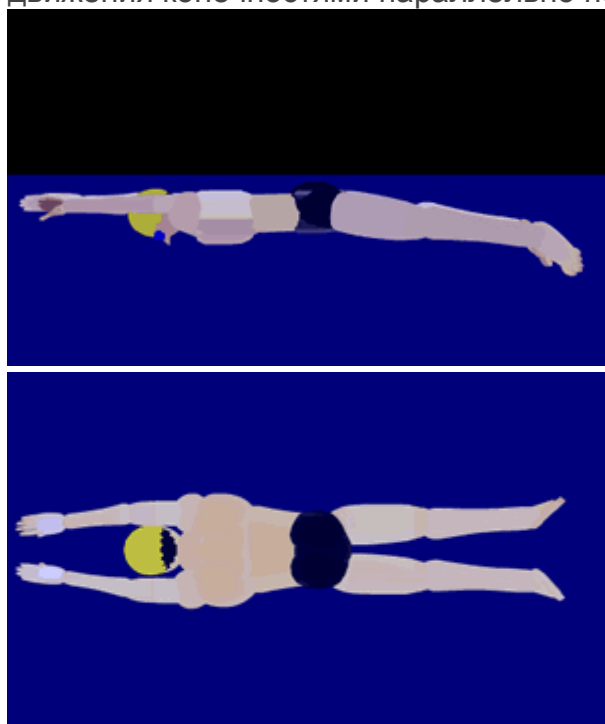
Есть хорошее упражнение для тренировки дыхания, подходящее для начинающих. Нужно, стоя на мели, вдохнуть воздух полной грудью, после чего погрузиться с головой в воду и сделать полноценный выдох ртом. Это упражнение нужно сделать несколько раз без перерыва: таким образом тренируются профессиональные пловцы.

При плавании нужно выполнять вдох через открытый рот, не меняя положения тела, а лишь поворачивая голову. Дышать носом во время передвижения по воде нецелесообразно: капли попадут в носоглотку и могут вызвать дискомфорт или удушье. При плавании дыхание координируется с движениями конечностей, которые характерны для каждого конкретного стиля.

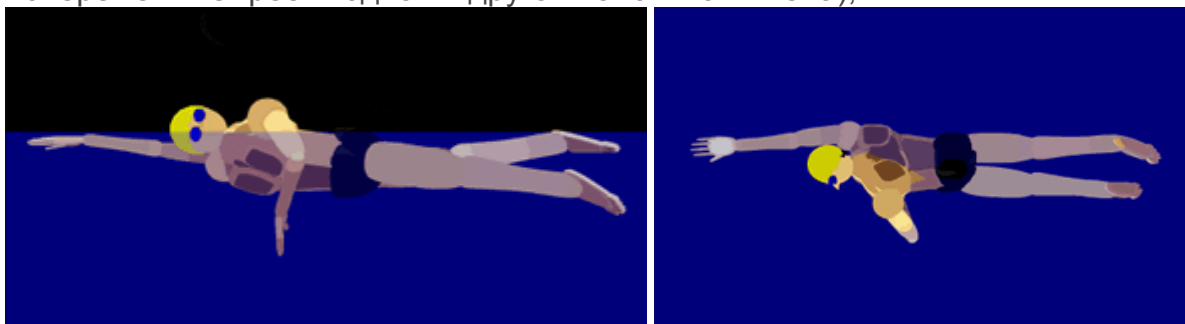
## *Удержание на воде*

Существует четыре основных способа плавания:

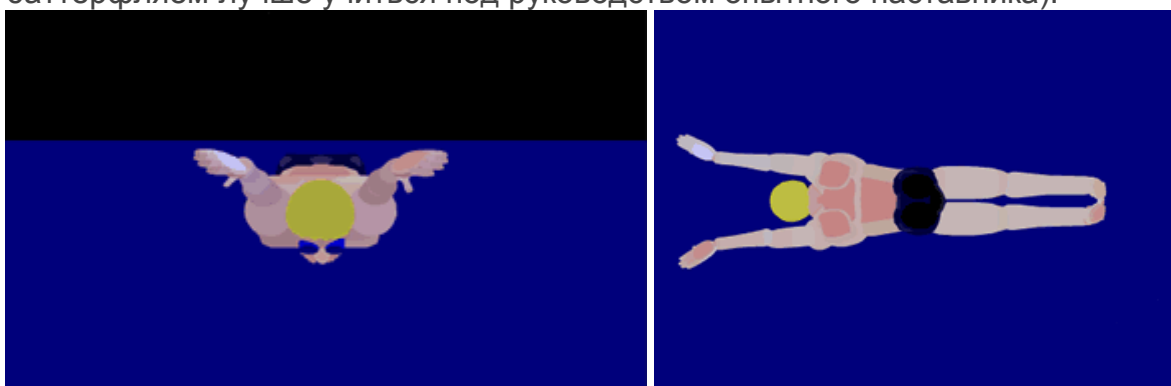
- Брасс (чтобы правильно плавать брассом, нужно совершать синхронные движения конечностями параллельно поверхности воды);



- Кроль на груди (правильно плавать кролем — это значит совершать попеременные гребки одной и другой половинами тела);



- Кроль на спине;
- Баттерфляй — самый сложный стиль плавания (правильно плавать баттерфляем лучше учиться под руководством опытного наставника).



Но прежде чем переходить к стилям, необходимо научиться удерживаться на воде. Для этого существует упражнение под названием «звёздочка». Выполняется оно следующим образом:

- В лёгкие набирается как можно больше воздуха;
- Лицо опускается в воду, а руки и ноги раздвигаются в стороны, образуя форму звёздочки;
- Следует оставаться в положении лёжа на воде как можно дольше, не выдыхая воздух, иначе вы начнёте погружаться.

Это упражнение помогает преодолеть страх перед водой. Если научиться держаться на воде при помощи набранного в лёгкие воздуха, даже не передвигая ногами и руками, дальнейшее обучение будет делом техники.

## *Отработка движений*

Научиться делать движения руками довольно просто — это получается у человека инстинктивным образом. Труднее научиться работать ногами: без

помощи нижних конечностей ваше плавание не будет полноценным ни в плане удержания на воде, ни в плане скорости.

Главное в положении ног — это держать носки вытянутыми, хлётко ударяя ими по воде (при плавании кролем). Чем быстрее удары, тем выше скорость передвижения. Плавание брассом требует других движений ног — этот стиль похож на передвижение в воде лягушки. Для тренировки работы ног нужно удерживаться руками за бортик бассейна или держаться за плавающий предмет, который удержит вас в воде (существуют специально предназначенные для этих целей доски).

## *Учимся плавать кролем*

Для новичков научиться плавать кролем легче всего. Для этого нужно лечь в воду лицом вниз и начать поочерёдно перебирать ногами, поднимая и опуская их, одновременно совершая движения верхними конечностями. Одна рука выносится вперёд, после чего опускается в воду, а сложенной в форме ковша ладонью совершается гребок к бедру.

Затем аналогичное движение выполняется другой рукой. Для дыхания следует выносить голову из воды при каждом втором взмахе, поворачивая лицо в сторону руки, которая в данный момент движется над водой. Вдыхать нужно как можно глубже — для плавания нужны энергия и кислород.

Плавать брассом не сложнее, чем кролем — движения в этом стиле должны быть синхронными, напоминающими лягушачьи. Сложнее научиться плавать баттерфляем — лучше, если вам покажет нужные движения опытный тренер.

Спортивное плавание, которым занимаются профессиональные пловцы, требует специальной подготовки. К карьере пловца нужно готовиться с детского возраста.

## *Плавание в бассейне*

Посещение бассейна, помимо прямой пользы для здоровья, помогает постоянно находиться в форме тем, кто склонен к лишнему весу. Нет лучшего способа для переработки жировых отложений в свободную энергию, чем интенсивные занятия в бассейне.

Научиться правильно плавать в бассейне несложно, нужно лишь выполнять ряд простых рекомендаций для вашей собственной безопасности и повышения эффективности тренировок:



- Занятия следует проводить на пустой желудок, иначе пострадает ваше пищеварение: вода оказывает на брюшную полость и пищу довольно сильное давление (принимать пищу лучше за 2,5 часа до тренировки и через час после неё);
- Лучшее время для занятий — с 16 до 19 часов: утром организм ещё не готов к серьёзным нагрузкам, а вечером ему уже необходим отдых, поэтому тренинг не принесёт результата;
- В бассейн не стоит надевать никаких украшений: велик риск, что они будут утеряны;
- Волосы лучше прикрыть резиновой шапочкой, чтобы не подвергать корни длительному воздействию воды;
- Лучше не ходить босиком в бассейне, а надевать резиновые шлёпанцы;
- Перед погружением в воду лучше принять тёплый душ или совершить короткую разминку.

Для достижения стабильных результатов посещать бассейн надо не меньше 3 раз в неделю — тогда организм привыкает к нагрузкам и лучше сохраняет полученные навыки. О том, чем полезно плавание в бассейне, можно написать отдельную статью. Но достаточно сказать, что люди, регулярно посещающие бассейн, реже болеют простудными и другими заболеваниями, всегда находятся в отличном настроении, не страдают от депрессий, имеют пропорционально развитое тело без лишнего жира, сильную мускулатуру и реже страдают от болезней сердца.