**АКЦИЯ «НАУЧИСЬ ПЛАВАТЬ».**

С началом купального сезона в России проводится акция «Научись плавать».

*Плавание - это самостоятельное передвижение человека в воде без применения специальных приспособлений. Данная статья расскажет, как научиться плавать.. Для этого необходимо будет изучить основы теории плавания, а затем перейти к практическим занятиям.*

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

*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;
* Благотворно 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 научится 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, хлёстко 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).

Государственные инспекторы по маломерным судам

ГПС г. Советск Е.В. Смирнов, М.В. Сызганов.