КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ

СОДЕРЖАНИЕ

- ЛИЧНЫЙ ОПЫТ
- СТАТИСТИКА
- УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ
- УПРАЖНЕНИЯ

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Когда я была маленькой
меня не отдали на уроки плавания

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

До 18 лет я обладала отрицательной плавучестью

А В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ВЫ НАУЧИЛИСЬ ПЛАВАТЬ ?

Статистика несчастных случаев на воде

Тревожная статистика несчастных случаев на воде говорит нам

НАДО УЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ

УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ

- Для тренировок лучше выбрать неглубокий водоём, в котором можно встать так, чтобы голова и плечи находились над водой. Это создаст чувство защищённости.

УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ

- Начинающим, в первую очередь, важно удержание на воде: необходимо научиться самостоятельно лежать на воде и не тонуть.

УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ

- Для тренировок можно использовать естественный водоём – речка, пруд, озеро, но наилучший вариант для взрослого человека – плавательный бассейн. Для самых азов обычно подбираются самые крайние дорожки, где есть бортик, помогающий на начальных этапах обучения.

Итак, приступим к тренировкам

УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ 1

- **Звёздочка**

  Стоя в воде по пояс, поднимите руки вперёд и вверх.

  Затем, сделав глубокий вдох, медленно вытягивайтесь вперёд, погрузив лицо в воду.

  Ноги и руки при этом разведите в стороны, как морская звезда.

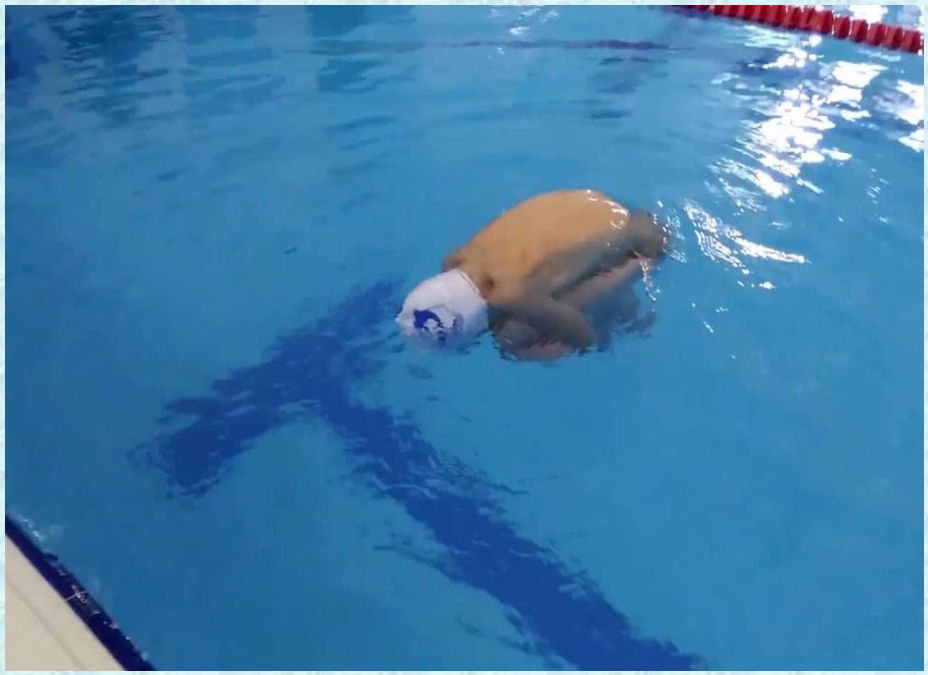
УПРАЖНЕНИЕ 2

- **Поплавок**

  Встаньте в воду по грудь.

  Сделайте глубокий вдох.

  Присядьте под воду, одновременно прижмите подбородок к груди и обхватите колени руками. Ваше тело всплывет и будет держаться на поверхности.



УПРАЖНЕНИЕ 3

- **Молотьба**

  Возьмитесь руками за бортик бассейна, речной пирс или иную опору.

  Вытянитесь назад и начинайте работать ногами, сохраняя при этом ноги прямые, а носок – вытянутым.

УПРАЖНЕНИЕ 4

- **Лягушачьи лапки**

  Возьмитесь руками за опору, как в предыдущем упражнении. Ноги должны быть слегка разведены и согнуты в коленях, а голеностоп развёрнут на 90 градусов.

  Сымитируйте движения лягушки: оттолкнитесь от воды, выпрямив ноги, затем подожмите в исходное положение.

Больше практики и все получится!