

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.

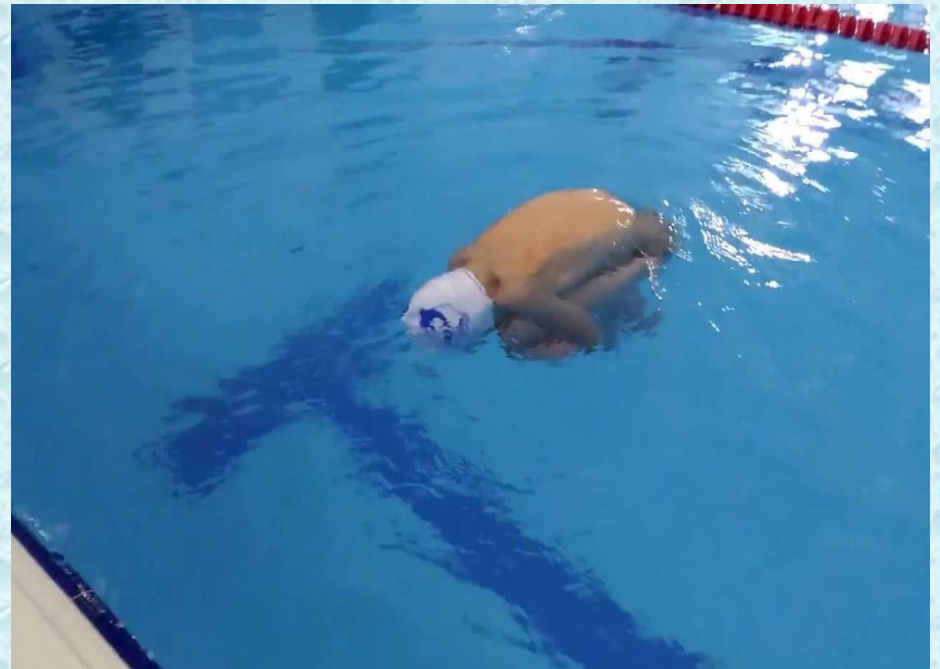
Ноги и руки при этом разведите в стороны, как морская звезда.



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 развернут на 90 градусов.

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



Больше практики и все получится!

