Два самых главных упражнения при обучении плаванию. Уважаемые любители плавания! Запомните! Нет важнее этих двух упражнений для новичка, который решил научиться плавать правильно! Потому что именно с их помощью вы приучите тело занимать в воде единственно правильную позицию, при которой сопротивление в воде будет минимальным.

У этих упражнений «говорящие» названия: • «Сосисочка» • «Стрелка». С помощью первого упражнения – «Сосисочки» – мы научимся расслабляться в воде, сливаться с ней, опираться на неё. Упражнение же «Стрелка» поможет выработать навык занимать единственно правильную позицию тела в воде при [плавании кролем, брассом или баттерфляем](https://swim4life.ru/swimming-training-programs).

**Упражнение «Сосисочка»**. Стоя в воде по пояс нужно вдохнуть, расслабиться и погрузиться в воду лицом вниз. А после – повисеть так в воде на задержке дыхания. При этом важно, чтобы все Ваше тело полностью расслабилось!!! Ваши ноги должны плетьми висеть в воде, ни в коем случае не опирайтесь на них! Но особенно важно, чтобы были расслаблены шея и голова! Повисев так в воде «сосиской», через 20-30 секунд мягко встаньте на ноги и поднимите голову из воды. Смысл этого упражнения: Вы должны получить две точки опоры (внимание!) в воде: первая точка – Ваше лицо, вторая – грудь. При этих двух точках опоры Вам будет удобно совершать движения руками и ногами, каким бы стилем Вы не плыли в дальнейшем. Потому что эти две точки опоры – это устойчивость, Ваш «фундамент» в воде! И не думайте пока, «а как же я буду вдыхать?!». Дыхание в плавании мы разберем позже!!

Типичная ошибка взрослого человека, обучающегося плаванию: неумение с первого раза расслаблять голову при погружении в воду. В чём причина? Рабочий день за компьютером, регулярное длительное напряжение, страх воды с детства. Поэтому посвятите этому упражнению столько времени, сколько понадобится для успешного его выполнения. При выполнении «Сосисочки» должны быть расслабленными шея, руки, голова, глаза и даже брови. Ещё один важный момент: глаза должны быть обязательно открытыми. Опытным путём многократно проверено: с закрытыми глазами упражнение выполняется намного хуже, чем с открытыми.

**Упражнение «Стрелка». Важно!** Позиция пловца в «Стрелке» является базовым положением тела в воде при плавании кролем, брассом или баттерфляем! Нет смысла разучивать какие-то другие элементы из этих стилей, если не научились правильно выполнять «Стрелку». Все остальные движения из перечисленных стилей плавания словно «приклеиваются» к этому базовому положению.

Итак, для выполнения этого упражнения нужно вытянуть руки перед собой. Лучше, если руки будут разведены параллельно друг другу, особенно если упражнение выполняется новичком. В таком положении обе руки опираются на воду. Можно представить руки парой лыж, расположенных параллельно друг другу и упирающихся в лыжню, в нашем случае – на воду. Руки нужно держать на поверхности воды, не опуская их под воду и не поднимая полностью из воды. При этом одна нога изначально согнута и опирается в бортик. Сделайте вдох, опустите голову в воду «сосисочкой», взгляд направлен на дно. И только после того, как вы ляжете грудью и головой на воду, подтяните вторую ногу к бортику и сделайте мягкий, упругий толчок. А после – проскользите так до полной остановки. В чём смысл этого упражнения? Такая позиция тела в воде вызывает наименьшее сопротивление! А значит, чем чаще Вы будете приводить тело в такое эталонное положение во время скольжения при плывании брассом, кролем или баттерфляем, тем больше сил будете экономить! Но если начнете напрягать шею, и приподнимать лицо, туловище тут же начнет опускаться в воду, давать осадку «на корму». А в таком полувертикальном положении плыть значительно трудней. Если же голова не просто опускается в воду, но ещё и расслабляется, то начинает всплывать грудная клетка. При расслабленном лице мы на него и опираемся. В таком горизонтальном положении, являющимся базовым, плыть гораздо легче. А это нам и нужно!

**Три ошибки** при выполнении «стрелки». Часто, освоив «Стрелку», новички, особенно дети, делают такую ошибку, как подпрыгивание при нырянии. Чем чревата такая ошибка? После такого прыжка голова уходит сразу же под воду. И при этом, во-первых, в нос может попасть вода, а во-вторых, провалившись после прыжка под воду, новичок инстинктивно хочет поднять голову наверх. А плыть в «Стрелке» с напряженно-приподнятой головой неправильно по причине, которую мы описали выше! При правильном подходе нужно вдохнуть, мягко положить лицо на воду, без прыжков, а потом оттолкнуться и второй ногой, подтянув её предварительно к бортику. Вторая ошибка – это раздвинутые ноги во время скольжения, потому что они будут цепляться за воду и затормаживать продвижение в воде. После толчка от бортика держите ноги вместе, а носки вытяните. Третья ошибка не очень принципиальная, но обратить на нее внимание все-таки стоит: новичок зачастую при выполнении «Стрелки» держит руки впереди не прямыми, а полусогнутыми. При обучении «кролю на груди» важно, чтобы руки были прямыми в момент их вывода вперед, в подготовительную позицию для гребка. А если при разучивании «Стрелки» руки недостаточно прямые, то потом будет происходить то же и при плавании кролем: Вы их будете выводить вперед полусогнутыми, а от этого длина гребка будет маленькой, недостаточной для хорошего и правильного скольжения. Именно поэтому «лыжи» у «стрелки» должны быть изначально прямыми. Держите руки прямыми!!

**Повторение – Мать учения.** Если у Вас есть возможность захватить с собой смартфон в бассейн, и, выбрав безопасное для него место, можно просмотреть еще раз материалы этого видео урока в режиме он-лайн. Эффект от занятий будет еще выше. И будет очень здорово, если во время выполнения Вами упражнений, кто-нибудь сможет сделать их видеозапись. Просмотрев записанный материал, Вы сможете значительно быстрее устранить ошибки и научиться правильно выполнять «Сосисочку» и «Стрелку». Закрепите два главных упражнения при обучении плаванию. А после – двигаться дальше! К следующим нашим урокам!!