



# Заходи, не бойся

## Как научиться чувствовать себя в воде уверенно?

Всегда есть те, кому жаркая погода не доставляет удовольствия. Друзья зовут к воде, а ты вынужден остаться дома, потому что плохо плаваешь или вообще не умеешь... Но тренер по плаванию Александр Фетисов считает, что ситуация не безнадежна! В течение июня продолжают работать бассейны. Ещё есть возможность отработать те навыки, в которых вы сомневаетесь.



Александр Фетисов, тренер по плаванию

«Я в бассейне с двух лет, и ощущаю себя в воде комфортнее, чем на суше, – рассказывает Александр Фетисов. – Я занимался плаванием в бассейне Новоуральска, из которого вышли пловцы-олимпийцы Эльвира Василькова, Никита Лобинцев и Данила Изотов. Для того чтобы стать чемпионом, нужно стечение многих факторов – особенное строение тела, подвижность и гибкость суставов, сильный характер. Но научиться плавать может каждый.

**Умение плавать заложено в человеке с детства.** Но с возрастом наше сознание обрастает страхами. Те, кто никогда не плавал, могут спокойно зайти в воду и поплыть, если они не боятся. Остальным мешает паника. Она связана с незнанием ощущений от воды, с ошибочными представлениями. Справиться с ними можно, если позаниматься с тренером.

**В плавании помогает чувство воды.** Оно бывает врожденным, но его можно и развить. Вы ощущаете, что вода это не просто жидкая субстанция. Она имеет определённую плотность, как будто бы твёрдая. С каждым гребком ты цепляешься за неё. В плавании есть особая техника – она необходима каждому, но самое главное, чтобы вы комфортно чувствовать себя в воде.

**Если вы плаваете только по собакам, но уверенно и вас всё устраивает, то не надо ничего менять.** Да, с точки зрения спорта такое плавание неэффективно – вы плывёте медленно и тратите много сил. Но для удовольствия вполне достаточно. Если у вас панический страх и вы изо всех сил делаете движения, чтобы удержаться, и быстро устаёте, надо работать над собой.



На воде в случае паники не забывайте правильно дышать

**Плавание требует повышенной координации.** Какими бы сильными ни были ваши мышцы, в воде это неважно. В воде нужно следовать чёткому алгоритму действий, который доведён до автоматизма. Когда мы идём по улице в дождь и видим большую лужу, мы не думаем, как переставлять ноги. Так и здесь. Навык не должен требовать контроля сознания. Если вы устали, свело ногу, то автоматически переворачиваетесь на спину. Отдохнули – поплыли дальше.

**Главная причина несчастных случаев в воде – паника.** Не рассчитал свои силы, далеко заплыл, потерял дно... Человек паникует, теряет контроль над дыханием и захлёбывается. Дело даже не в брызгах и не в волнах. Мы моемся в душе каждый день, и брызги летят нам прямо в лицо. В воде дыхание совершенно определённое: мы вдыхаем воздух ртом, а выдыхаем носом или ртом. Тренировать дыхание я бы советовал только под надзором опытного человека. Это навык, от которого зависит ваша жизнь.

**Плавать на открытой воде гораздо тяжелее, чем в бассейне.** В бассейне мы легко ориентируемся по бортикам и окружающим предметам. На открытой воде этого нет. В бассейне, если вам стало страш-

но или тяжело, вы можете остановиться. На открытой воде это не возможно сделать. Кроме того, в водоёме намного тяжелее плавать из-за волн. В бассейне мы плывём по прямой линии. На открытой воде – как придётся. Если вы боитесь открытой воды, не лезьте в водоём, потренируйтесь в бассейне.

**Нырание на открытой воде небезопасно.** В одном из санаториев в Верх-Нейвинском пруду стояли искусственные пирсы. Какая-то компания отдыхала там поздно вечером и прыгала с них в воду прямо на каменное дно. Утром нашли тело. Я рекомендую никогда не прыгать в воду в незнакомых местах. Как минимум вы получите травму, испортите отдых и долго не сможете плавать. Охота попрыгать – идите в бассейн, где есть вышки.

**Если вам с трудом даётся плавание, это нормально.** Маленький ребёнок тоже начинает ходить не сразу. Сначала он пытается встать, держится за опору и думает: «Как же ходят эти большие, двуногие?». На самом деле всё просто. Если вы никогда не плавали, то и учиться будете постепенно. Первоклассникам также не дают сразу задачи по тригонометрии. Навыки нужно отработать – и всё получится».

Екатерина Градобоева

Плавающие средства, которые могут помочь уверенно держаться на воде:



Плавательный пояс



Ласты



Плавательная доска



Стили спортивного плавания по мере сложности:

1. Кроль на спине
2. Кроль на животе
3. Брасс
4. Дельфин



Для начинающего ключевое значение имеет положение головы. Если мы поднимаем голову, тело уходит вниз



Евгений Суворов

Учредители и издатели: Губернатор Свердловской области, Законодательное Собрание Свердловской области. Адрес: 620031, г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, 1. Газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ в области печати и массовой информации Комитета Российской Федерации по печати 30.01.1996 г. № Е-0966.

При перепечатке материалов ссылка на «ОГ» обязательна.



В соответствии с Законом РФ «О средствах массовой информации» редакция имеет право не отвечать на письма и не пересылать их в инстанции. Редакция может публиковать материалы, не разделяя точки зрения автора. За содержание и достоверность рекламных материалов ответственность несет рекламодатель. Все товары и услуги, рекламируемые в номере, подлежат обязательной сертификации, цена действительна на момент публикации.

Номер отпечатан в ЗАО «Прим Принт Екатеринбург». 620027, г. Екатеринбург, пр.Космонавтов, 18-Н. <http://www.primeprint.ru>  
По вопросам доставки газеты звонить: по городу Екатеринбург 371-45-04 (начальник отдела эксплуатации Екатеринбургского почтамта); по области 359-89-13 (начальник отдела эксплуатации УФС).

Подписка для предприятий г.Екатеринбурга через интернет-магазин <http://uralpress.ural.ru>