**Как правильно дышать во время плавания**

.

Правильно поставленное дыхание при плавании способствует увеличению показателей и эффективности каждого занятия. Каким должно быть дыхание, как научиться дышать правильно?

Первое, чему учат пловца– это правильно дышать. Не имеет значения, о каком из стилей плавания идет речь, постановка дыхания очень важна. Вслед за правильной техникой дыхания приходит техника плавания. Далее вы ознакомитесь с рекомендациями по дыханию во время плавания, а также узнаете отличия разных стилей плавания друг от друга.

**Общие правила постановки дыхания во время плавания**

Плавание является циклическим видом спорта, но техника дыхания при плавании значительно отличается от других. В первую очередь пловец должен усвоить и воплотить следующие правила:

* Вдох всегда делается ртом, поэтому голова в этот момент должна находиться над водой. Выдох всегда делается в воду;
* Выдох всегда делается одновременно носом и ртом. Когда вы начинаете делать выдох носом, а продолжаете его ртом, вы препятствуете попаданию воды в полость носа, а также выводите воду, не допуская ее попадания в дыхательные пути. При выдыхании ртом отработанный воздух максимально быстро покидает организм, при выдохе носом этот же процесс займет больше времени. Если интенсивность нагрузок низкая, то и потребность организма в кислороде будет невысокой, при такой активности можно выдыхать только носом;
* Водная среда давит на грудную клетку человеку намного сильнее, чем воздушная. Для того, чтобы организм получал необходимое количество кислорода, вдохи и выдохи в воде должны быть более интенсивными, чем на суше. По мере нарастания опыта это становится автоматическим навыком, но в первое время необходимо контролировать глубину дыхания. Вдыхать следует так, чтобы слышать характерный звук, а выдыхать так, чтобы в легких не оставалось воздуха;
* Все спортивные стили плавания кроме кроля на спине подразумевают погружение лица спортсмена под воду. В виду такого положения вдох происходит резче, сильнее и быстрее, чем при активности на суше;
* Дыхание, как и движения при плавании должны быть равномерными, задерживать дыхание нельзя. За вдохом всегда должен идти выдох, посредством выдоха из организма устраняется углекислый газ. Накопление углекислого газа в организме снижает эффективность тренировки, человек чувствует себя ослабленным, а после занятия может чувствовать боль в голове. Задержка дыхания вредна и с физической точки зрения, наличие воздуха в груди изменяет положение тела, ноги начинают опускаться, сопротивление воды усиливается;
* Выдыхать следует плавно, выдох продолжается до тех пор, пока от не поднимется выше уровня воды. К тому времени, как нужно сделать следующий вдох, весь воздух должен покинуть легкие. Если пловец не успевает сделать полный выдох перед вдохом, у его рта образуются брызги, на вдох остается меньше времени. В таких условиях невозможно полноценно вдохнуть, организм страдает от недостатка кислорода, а техника плавания ощутимо ухудшается.