**Советы профессиональных пловцов, которые помогут вам разобраться, что к чему.**

1. Первое правило плавания — нет никакого «правильного» способа плавать. Никто же не пытается найти некий идеальный вид бега, все бегают по-разному — в бассейне всё точно так же. Да, некоторые элементы, которые включают в свою тренировочную программу все хорошие пловцы, всё же есть. Будет отлично, если они будут и в вашей, но составлена она должна быть в соответствии с вашим уровнем физической подготовки и состоянием здоровья. Не стоит сравнивать себя и во-о-он ту девушку на соседней дорожке.
2. Чем чаще вы будете ходить в бассейн, тем более комфортно вы сможете себя там чувствовать, и тем лучше будет ваш результат. Ходить в бассейн один-два раза в неделю — отличный способ ничего не добиться. Если вы не будете уделять плаванию достаточно времени, не стоит рассчитывать на результат. Лучше посещать бассейн четыре раза в неделю и плавать по полчаса, чем приходить один раз и изматывать себя двухчасовой тренировкой.
3. Найдите идеальные очки. Лица у всех разные, поэтому одни и те же очки могут идеально подходить во-о-н той девушке (простите, она не даёт нам покоя), но вам они могут испортить всё удовольствие от тренировок. На поиск подходящих вам очков действительно стоит потратить немного времени.
4. Следите, чтоб ваша шапочка не соскальзывала с головы во время плавания. Во-первых, вам ни к чему мочить волосы в хлорированной воде бассейна. Во-вторых, другим пловцам ни к чему вылавливать ваши волосы из воды. Во время последнего перед бассейном мытья головы не используйте кондиционер для волос, тогда шапочка будет держаться на вашей голове лучше.
5. Не допускайте обезвоживания. В бассейне бывает сложно заметить, что ваш организм обезвожен, однако это вполне может случиться. Захватите с собой в бассейн небольшую бутылку воды и обязательно выпейте её после тренировки.
6. Делайте разминку перед плаванием. Чтобы совершенствовать свою технику плавания, необходимо быть не только упорным, но и сильным, гибким и выносливым, считает Паула Ньюби Фрейзер, восьмикратная чемпионка мира по триатлону (ей точно можно доверять). Пятиминутная разминка и растяжка позволят расслабить мышцы, улучшить кровообращение и размять связки.
7. Запомните: если во время плавания ваше тело будет представлять собой прямую линию, плавать будет гораздо проще. Чем прямее будет ваше тело, тем меньше окажется сопротивление воды. Особенно актуален этот совет в открытых водоёмах, где дополнительное сопротивление создаётся волнами, другими пловцами и даже подводной фауной.
8. Пускайте пузыри под водой! Если вы считаете, что это детская забава, вы ошибаетесь: это довольно важное упражнение для тренировки дыхания. Погружайте голову под воду на выдохе, выдыхайте через рот. Из вашего рта вырвется целый поток пузырьков. Попробуйте погудеть на выдохе. Если звук ещё раздаётся, значит, вы можете выдохнуть ещё немного.
9. Научитесь дышать правильно. Стойте прямо, на вдохе посмотрите вниз, на дно бассейна, вытягивая тело в прямую линию. Это отличное упражнение, которое поможет вам добиться результата.
10. Чтобы вдохнуть во время плавания свободным стилем, не вынимайте голову из воды полностью — достаточно, чтобы над водой оказался ваш рот. Держать лицо под водой и поворачивать голову только тогда, когда нужно вдохнуть — лучший способ не сбить дыхание и при этом не терять времени.
11. Не крутите головой во время плавания. Чем больше вы поворачиваете голову туда-сюда, тем менее точно направление вашего движения. Представьте, что ваша голова работает, как рулевое колесо у машины: куда повёрнута она, туда движется и тело. Вы же не хотите случайно сменить дорожку.
12. Думайте о приятном. В воде вы не видите и не слышите, что происходит вокруг, вы ни с кем не разговариваете — вы можете только размышлять. Негативные мысли могут вызвать беспокойство и даже панику. Думайте о чём-нибудь хорошем, концентрируйтесь на дыхании, представьте, что ваше тело — это машина. Например, феррари.
13. Тренируйте обе руки. Вы не добьётесь хороших результатов, если не будете тренировать обе стороны тела одинаково. Попробуйте следующее упражнение: вытяните одну руку перед собой, гребите только второй рукой. Чередуйте руки. Со временем это упражнение будет даваться вам всё легче и легче. К тому же оно отлично тренирует дыхание.
14. Держите бёдра и затылок на одном уровне. Тогда ваше тело будет представлять собой ту самую прямую линию, и вам будет значительно проще дышать. Чтобы бёдра оказались над поверхностью воды, следите за положением шеи (она должна быть прямой). Ваши глаза должны смотреть на дно бассейна. Держите спину прямой, а затем слегка наклонитесь ко дну, изгибаясь в пояснице.
15. Работайте над длиной гребков. Многие пловцы не заботятся о длине гребков, хотя это, возможно, единственная действительно важная вещь в плавании. Длинные гребки максимально эффективны и при этом требуют минимум энергии.
16. Первое, что должно погрузиться в воду при гребке в вольном стиле — это пальцы. Не забывайте об этом. В противном случае вы рискуете получить травму плеча, которая, кстати, встречается у пловцов чаще всего.
17. Экспериментируйте со скоростью плавания. Короткие медленные заплывы не полезны ни для здоровья, ни для улучшения техники. Чередуйте медленные долгие заплывы и короткие, но очень быстрые. Со временем вы поймёте, какой темп вам подходит больше всего.
18. Не размахивайте ногами слишком сильно. Многие начинающие пловцы совершают слишком частые и быстрые движения ногами. Это требует много энергии, но не особенно эффективно. Гораздо лучше совершать резкие и чёткие движения, которые можно было бы сравнить с движением ножниц.
19. Следите, чтобы во время махов ноги были прямыми. Движение должно идти от бедра, а не от колена. Сгибая ногу в колене, вы увеличиваете сопротивление воды, теряя и время, и энергию.
20. Найдите силы на последний рывок. Во время плавания на скорость всё решает последнее усилие, последний рывок. Не тратьте время на дыхание на последних пяти метрах, даже если вам хочется вдохнуть. Лучше постарайтесь достичь стены как можно быстрее — а уже после финиша отдышитесь как следует.