

## ПРЕДГОВОР

*Повярвай, че можеш и си изминал  
половината път до успеха.*

**Теодор Рузвелт**

Написах „Плувай с мен“, за да ви вдъхновя! Искам да ви помогна да изпитате удоволствие и щастие от плуването, а басейнът да е място, където да се чувствате комфортно.

Никога не е късно да се научите да плувате! „Плувай с мен“ е за всички, които искат да усвоят това жизненоважно умение и да го превърнат в част от ежедневието си, независимо че поради една или друга причина не са имали волята да го направят досега. Помагалото е за тези, които все още не са открили насладата от плуването, поради организационни или технико-практически проблеми. На страниците споделям богатия си опит, натрупан в теорията и практиката, като преподавател по плуване, за да може всеки, който желае да се занимава с този спорт, да се развива не само по пътя на „пробите и грешките“. Целта ми е чрез наръчника всеки да намери своя правилен подход и начин, дори ако има по-слаба воля или няма свободно време.

В четирите раздела на наръчника се разглеждат въпроси, свързани с теоретичното и практическото изложение на общите принципи, закономерности, изисквания и модели в областта на плувния спорт.

**Първа част – започваме**, все едно нищо не знаем за плуването – характеристика и кратък ретроспективен анализ на неговата история.

**Втора част – Воля и мотивация за действие**, както и основни насоки, преди да започнете да практикувате плуване – как да изберете правилното място за обучение, общ набор от правила или т.нар. етикет на плуване в басейн.

**Трета част – обучението** по плуване е изцяло практически насочено, включва последователното изучаване на стиловете *бруст*, *гръб*, *кроул* и *бътерфлай* и дава насоки и упражнения за овладяване им – положение на тялото, дишане, движение на краката, движение на ръцете, както и съгласуването им в цялостно движение (координация). Всички упражнения са онагледени със снимки с правилната техника на изпълнение на отделните елементи.

Отделено е внимание и на отговорите на истински въпроси, зададени

от истински начинаещи, като: *Защо бързо оставам без въздух, когато плувам?, Как мога да подобря техниката си на кроул?*

**Четвърта част – водната безопасност** – познаването на опасности-те при плуване и къпане в открити водоеми, както и превенция на водния травматизъм. Този проблем не е за подценяване, тъй като по данни на Българския червен кръст водните инциденти в България не са рядкост, а твърде често жертвите са хора, предприели къпане в различни водоеми.

Може би сте изкушени да пропуснете първите части и да преминете директно към практическите... Не допускайте тази грешка! За да се приложи правилно практическата част и да напредвате, трябва да сте наясно с основните правила.

Готови ли сте за следващата крачка? Вярвам, че сами ще се убедите, че „Плувай с мен“ съдържа всички инструменти и информация, необходими да започнете да плувате. Следвайте стъпките и вие, както и многото студенти, плували по тази система, ще постигнете невероятни резултати. Научете се да плувате и ще промените живота си завинаги!

Не му мислете, просто го направете, просто експериментирайте!

И не забравяйте да се усмихвате по пътя 😊

Успех!

## УВОД

На път сте да тръгнете на пътешествие към физическия рай – мястото, където всеки е достигнал върховна наслада. Дългият и лъкатушеш път, който води към този рай, не е лесен за изминаване. Но с целенасоченост, упоритост и търпение – както и с работа – можете да направите това пътешествие.

Днес плуването е най-ефективният комплексен спорт, който развива всички мускули, тонизира кожата, увеличава дихателния капацитет на белите дробове. Милиони хора от всички възрасти, пол и с различни физически възможности системно се обучават, тренират и практикуват този спорт. Неговата популярност расте и сред студентите. Казват, че никога не е късно човек да се научи да плува, именно защото няма никакви ограничения за възраст, пол и тегло. Водейо тук е желанието!

В съвременния динамичен и напрегнат живот, изпълнен със стрес и различни заболявания, плуването предлага разумно и ползотворно прекарване на свободното време. Плуването дава възможност за разтоварване, физическо възстановяване, по-добра концентрация и работоспособност – критерии, които са съществени за социалната реализация на човека. Няма нищо по-спокойно от гмуркане в напълно неподвижен басейн, когато слънчевата светлина се филтрира през бистрата вода. Дори когато басейнът е претъпкан и всъщност е „лудница“ (с 4+ души в коридор), можеш да намериш спокойствие, ако опиташ. Губиш се във водата, в собствените си мисли при всяко *вдишване – издишване, вдишване – издишване*. Ставаш едно с гъха си. Научаваш се да намираш покой в най-натоварените моменти, да вдишваш и издишваш. Удовлетворението от плуването като дейност, която се изпълнява в приятна обстановка – среда и условия с дозирано физическо натоварване, води до психическо разтоварване и приятни емоции от проявената двигателна активност.

Желанието на студентите за практикуване на плуването е израз на присъщия им стремеж към търсене и усвояване на нови познания и умения, към подобряване на координационните, физическите и функционалните възможности.

Животът и плуването в крайна сметка се свеждат до нещо съвсем просто – броя вдишвания, които сме направили, докато плуваме в океана, наречен живот. Нека всяко ваше вдишване си заслужава. Жак ИВ Кусто казва: **„Морето е всичко. То обхваща седем десети от земното кълбо. То е необятна пустиня, където човек никога не е сам, защото усееща кипящия околоръст живот. Морето е просто възплъщение на свръхестествено и удивително съществуване. Там си свободен!“**.