**Общие правила постановки дыхания**

Циклические виды спорта особенно требовательны к соблюдению дисциплины, где высоких результатом добиваются многочисленными тренировками. Тренеры пловцов во время обучения и совершенствования мастерства, развивая возможности своих подопечных, прежде всего обращают их внимание на дыхание при плавании.

***Техника приходит со временем благодаря упражнениям,***

***где учатся:***

* Держать голову над водой для вдоха.
* При погружении выдыхать.
* Правильно задействовать органы, чтобы жидкость не попала внутрь дыхательной системы. Привыкают работать одновременно — воздух быстро выталкивают из организма через нос, часть воды, попавшую в рот, выводят струей, не допуская до опасных для жизни путей. Регулируют нагрузки — при низких требуется меньше кислорода, его сохраняет в нужном количестве грамотный выдох.

Читайте подробнее на: <https://rebenokvsporte.ru/dyhanie-pri-plavanii-tehnika-i-obschie-privila/>