

**ТЕРРИ ЛАФЛИН и ДЖОН ДЕЛВЗ**

**Книга №1**  
по плаванию  
в США

**ПОЛНОЕ  
ПОГРУЖЕНИЕ**

**КАК ПЛАВАТЬ ЛУЧШЕ, БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ**

**TERRY LAUGHLIN  
JOHN DELVES**

# **TOTAL IMMERSION**

**The Revolutionary Way to Swim Better,  
Faster, and Easier**

**Simon & Schuster**

Серия «Спорт-драйв»

ТЕРРИ ЛАФЛИН  
ДЖОН ДЕЛВЗ

# ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Как плавать лучше, быстрее и легче

Перевод с английского

Под редакцией Максима Буслаева

3-е издание

Издательство «Мани, Иванов и Фербер»  
Москва, 2013

УДК 797.212.4  
ББК 75.7  
Л29

*Фото для обложки предоставлено Василием Мозжухиным*

*Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg*

- Лафлин, Т.**  
Л29 Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз ; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Марины Бильдановой] ; под ред. Максима Буслаева. — 3-е изд., — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 208 с. — (Спорт-драйв)

ISBN 978-5-91657-589-7

«Как рыба в воде» — теперь это о вас. Люди, освоившие методику Терри Лафлина Total Immersion, способны плавать без усталости часами, получая наслаждение от каждого своего движения. В этой книге вы найдете объяснения и упражнения, которые шаг за шагом приведут вас к хорошей технике, от которой, по словам автора, зависит 70 процентов результата в плавании.

Эта книга необходима всем, кто хочет научиться плавать свободно и правильно, а особенно тем, кто готовится к соревнованиям на длинные и сверхдлинные дистанции.

УДК 797.212.4  
ББК 75.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»



ISBN 978-5-91657-589-7

© Terry Laughlin and John Delves, 1996, 2004  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к российскому изданию .....	7
Вступление .....	11

## ЧАСТЬ I. НОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ПО-НОВОМУ

Глава 1. Плавание от бортика к бортику: путь в никуда .....	17
Глава 2. Как плавать лучше без усилий? .....	23
Глава 3. Обтекаемая форма тела .....	29
Положение тела в воде: наибольшая экономия энергии .....	30
Плывите не на груди, а на боку .....	36
Глава 4. Настройка «двигателя» пловца: как найти и использовать источник движения. . .	41
Источник движения — в бедрах. ....	42
Руки — зацепы .....	44
Глава 5. Немного стресса, или новый способ тренировки. ....	47
Техника против силы: как развить правильные навыки .....	49
Заставьте 2400 ударов сердца работать на успех .....	50
Освоение навыков при помощи успешных упражнений. ....	51
Глава 6. Развитие техники: лучший способ ускорить гребок .....	55
Плавание и отработка: единое целое. ....	60
Глава 7. Возьмитесь за ум. ....	63
Руководствуйтесь своими ощущениями, когда плаваете .....	63
Если вы чувствуете, что делаете что-то хорошо, делайте это снова и снова .....	65
Уменьшение количества гребков и «плавательный гольф»: два испытания вашей чувственной практики. ....	70
Глава 8. Учимся плавать как рыба. ....	75
Очистите разум. ....	75
Избегайте борьбы. ....	76
Урок первый: ищем баланс .....	78
Урок второй: становимся невесомыми и «скользкими». ....	86
Урок третий: легкое извлечение мощности из кинетической цепи .....	90
Урок четвертый: осваиваем компактный и расслабленный пронос руки .....	96
Урок пятый: познакомьтесь со своим новым гребком .....	100
Урок шестой: переход к плаванию .....	103

## ЧАСТЬ II. ТРЕНИРОВКА ВМЕСТО ПЛАВАНИЯ НАУГАД

Глава 9. Отработка правильных навыков. ....	107
Итак, для чего вы тренируетесь? .....	111
Как упростить тренировку .....	116
Глава 10. Плавание без напряжения: тише едешь — дальше будешь .....	119

<b>Глава 11. Время собраться: плавание на время</b> .....	<b>123</b>
Почему у часов не хватает стрелки? .....	125
Базовые серии: четыре хороших способа следить за временем .....	127
На старт, внимание, повторяйте! .....	129
<b>Глава 12. Соревнование (почти тренировка)</b> .....	<b>133</b>
Соревновательные заплывы: короткие, средние и длинные. ....	134
Как стать по-настоящему готовым к соревнованию .....	136
<b>Глава 13. Аксессуары для плавания: меньше значит больше</b> .....	<b>141</b>
Просто скажите «нет» доскам .....	141
Избавьтесь от колобашки .....	142
Умные руки лучше глупого пластика .....	143
Ласты — это помощник в обучении, а не ускоритель .....	145
Наземные тренажеры .....	145
Эластичные шнуры .....	146
Плавание против потока .....	146
Резиновые тросы .....	147
<b>ЧАСТЬ III. ПЛАВАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ: БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, СЧАСТЛИВЫМИ</b>	
<b>Глава 14. Смываем лишние килограммы</b> .....	<b>151</b>
Пейте .....	153
Правила восполнения потери жидкости .....	154
<b>Глава 15. «Сухое плавание»: как всегда быть сильным, гибким и избегать травм</b> .....	<b>157</b>
Как предотвратить травму плеча .....	157
Функциональная силовая подготовка .....	161
На гимнастическом шаре .....	162
<b>Глава 16. Вас ждут друзья. С кем плавать и где?</b> .....	<b>165</b>
Плавание с друзьями и поиск тех, с кем плавать .....	166
Никаких дорожек, никаких стен — плавание на открытой воде .....	172
Чувствуем себя в море как дома: стратегии .....	173
<b>Послесловие. Может ли вдумчивое плавание обогатить вашу жизнь?</b> .....	<b>176</b>
Мастером может быть любой .....	177
Истинные награды практики .....	178
Обогащенный опыт .....	179
Три инструмента для достижения мастерства .....	180
От гладких гребков к состоянию потока .....	181
Как довести ощущение потока до сознательного уровня .....	182
<b>Приложение. Примеры комплексов упражнений для практики «Полного погружения»</b> ....	<b>185</b>
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	<b>194</b>
<b>Об авторе методики «Полное погружение»</b> .....	<b>196</b>



# ПРЕДИСЛОВИЕ К РОССИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Ознакомившись с этой книгой, я был приятно удивлен тем фактом, что автор размышляет и говорит о таких тонкостях техники спортивного плавания, **о которых не знает и не задумывается подавляющее большинство тренеров и специалистов.**

О движении в воде, гидродинамике и многих других вещах, которые нужно учитывать в плавании, может говорить человек, который по-настоящему любит этот вид спорта и задумывается, как сделать лучше, быстрее и самое главное — **с наименьшим усилием.**

*С глубоким уважением к автору и ко всем читателям,  
Александр Попов,  
четырёхкратный олимпийский чемпион по плаванию*





*Я посвящаю эту книгу трем джентльменам из мира плавания,  
неизмеримо обогатившим мою жизнь:  
Дику Кремпеки, тренировавшему меня в Университете святого Джона  
и вдохновившему меня стать тренером по плаванию;  
Биллу Ирвину, тренировавшему меня в клубе пловцов Манхассета  
и вдохновившему меня стать тренером, который действительно учит;  
Биллу Бумеру, открывшему мне глаза на новый метод обучения.*



# ВСТУПЛЕНИЕ

Задайте себе три вопроса:

- Любите ли вы плавать, получаете ли удовольствие от этого занятия?
- Знаете ли вы, как тренироваться, чтобы гарантированно усовершенствовать технику своего плавания и улучшить результаты?
- Наблюдаете ли вы прогресс в своей технике плавания?

Если вы не можете положительно ответить на эти вопросы, испытываете недовольство или досаду по поводу вашего прогресса или приобрели неудачный опыт, занимаясь «не с тем» тренером, то дело тут совсем не в вас. Скорее всего, вас неправильно обучали и создали у вас неправильные представления о технике плавания.

Практически каждый пловец проходил через стадию неуверенности. Проблема в том, что человек, в отличие от рыб и морских млекопитающих, не создан для естественного движения в водной среде.

Как правило, первая попытка плавания вызывает страх вполне реальной угрозой для жизни — утонуть в случае неудачи. Вторая попытка зачастую бывает не лучше первой, так же как и третья, и четвертая. И это несмотря на то, что умение плавать входит в разряд необходимых жизненных навыков. Техника плавания никогда не преподавалась рационально, в этом и есть главная причина неудачного опыта.

Традиционные методики обучения (например, методика Красного Креста) скорее учат держаться на воде, чтобы не утонуть.

Если вы продолжите читать, то новые знания изменят ваши представления!

## МЕТОДИКА «ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ» — ПЕРЕВОРОТ В ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ

Первое издание этой книги было выпущено в 1996 году. Буквально за несколько месяцев, без всякой рекламы, она стала бестселлером среди книг по плаванию в США. Почему? Потому что люди стали достигать результатов, плавать лучше и, естественно, получать больше удовольствия от этого. Многие пловцы осознали свои ошибки и стали демонстрировать стабильный прогресс.

За последние шесть лет мне неоднократно выражали признательность многие читатели. Я испытываю большое удовлетворение от таких писем, поскольку они

показывают, что я достиг своей цели — сделать хорошую технику плавания доступной всем.

Признаюсь, что, следуя своему методу, я и сам достиг уровня, сравнимого с нирваной. Каждый гребок приносит мне наслаждение. Может быть, оттого что я никогда не был прирожденным спортсменом, я пришел к выводу, что научиться плаванию может каждый и это умение отнюдь не особый талант, с которым надо родиться.

Энтузиазм, вызванный применением методики «Полное погружение» (Total Immersion), разделили со мной многие пловцы. Неважно, сколько вам лет, умеете ли вы плавать, ребенок вы или взрослый, — эта методика научит вас плавать лучше.

За несколько лет она приобрела большую популярность. Все, кто с ней познакомился, прочитав книгу, пройдя семинар или просто понаблюдав в бассейне за пловцом, применявшим нашу технику на практике, признали, что она произвела переворот в их сознании.

Методика «Полное погружение» (сокращенно ПП) учит *плавать как рыба*. Этот подход можно описать как *осмысленное плавание*, потому что он основан на способности человека анализировать происходящее. Традиционные методы обучения плаванию подразумевают бесконечные утомительные упражнения. С нашей точки зрения, такой подход не развивает навыков, необходимых для достижения долговременных результатов.

Мы учим балансу, совершенствованию положения тела пловца в воде, скольжению в ней, что в итоге делает его движения рациональными и вырабатывает автоматические навыки.

Вот основные положения методики:

- Вы научитесь плавать как рыба. Вместо изматывающих тренировок на время вы научитесь скользить в воде с легкостью и грацией рыбы. Ваши занятия станут осмысленными с первого заплыва.
- Вы освоите технику рационального и гармоничного движения. Скорость обязательно повысится, если вы будете плавать с легкостью.
- Вы изменитесь внутренне, научившись скольльзящим гребкам. Методику ПП можно сравнить с духовными практиками йоги или тай-цзи\*. Вы будете совершенствоваться духовно и физически, укрепите здоровье и научитесь преодолевать стрессы.
- Вы научитесь плавать, пройдя творческий путь. Методика ПП основана на тех же принципах гармонии и баланса, которые проповедуют боевые искусства. Вы начнете с простых навыков и постепенно будете развивать их.

Уже после первого занятия ваше отношение к плаванию изменится. Вместо того чтобы просто плыть вдоль дорожки, вы научитесь плавать и медитировать

\* Китайская оздоровительная гимнастика (а также вид боевых искусств), для которой характерны мягкие, плавные, непрерывные движения. Прим. науч. ред.

одновременно, испытывая удовольствие не только от каждого движения, но и от мысленного расслабления. Если вы будете плавать с наслаждением, а не из-под палки, то приобретете любимое занятие на всю жизнь. А если вам нужны результаты в соревнованиях, то, как показала практика, скольжение, доставляющее радость, способно приносить победу.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В главах 1–7 обосновывается низкая результативность простого «наматывания» бесконечных кругов в бассейне, а также объясняется, почему эффект «проскальзывания сквозь игольное ушко» в воде приводит к лучшим результатам, чем простое проталкивание руками воды в сторону ног.

Когда вы прочтете главы 1–3, переходите к Уроку 1 и Уроку 2 из главы 8. Описанные там упражнения на развитие чувства баланса и обтекаемость — основа всей методики. Упражнения на технику очень просты, их можно выполнять без предварительной подготовки, но их влияние возрастет — а возможно, и ускорится, — когда вы поймете, *почему* они работают, *что* вы должны ощущать, когда делаете их правильно, и как постепенно начать использовать их в своих обычных занятиях. Все это описано в главах 4–7.

Как только вы начнете плавать по-новому, вы будете тренироваться иначе, чем тренировались до сих пор. Часть 2 объясняет, почему и каким образом правильная техника приводит к хорошей спортивной форме. Вы увидите, почему совершенствование гармоничных движений и уменьшение сопротивления воде для пловца гораздо важнее простой физической силы.

Обычно люди хотят плавать «как рыба» как можно дольше, поэтому в части 3 даются советы по достижению долговременных целей в силовой подготовке, по снижению веса и предотвращению травм. Пусть для вас откроются новые возможности на любом уровне — будь то участие в ветеранских соревнованиях на открытой воде\* или дистанционных соревнованиях\*\*, когда вы отправляете свои результаты по почте.

Главный смысл состоит в следующем: забудьте все, чему вас учили ранее. Традиционные способы обучения плаванию трудны для понимания, вызывают недовольство, приводят к потере сил и времени, потому что концентрируют ваше внимание на неправильных целях. Научиться хорошо плавать может каждый — независимо от размера мускулов, возраста, физической подготовки или степени выносливости. Для этого вам понадобится развить плавные движения и действовать осмысленно, чтобы закрепить новые навыки. Настоящая книга послужит вам руководством для эффективного самостоятельного обучения.

\* «Ветеранские» соревнования, или соревнования в категории «мастерс» (англ. masters swimming), — спортивные соревнования среди любителей старше 25 лет (иногда допускаются участники так называемой нулевой группы — 18–24 года). См.: [swimmasters.ru](http://swimmasters.ru).  
Прим. науч. ред.

\*\* Дистанционные соревнования (англ. postal meets) — соревнования, целью которых является проплыть наибольшее расстояние за определенный промежуток времени (наиболее популярные — 30 минут, час, сутки). Спортсмен плывет под наблюдением судьи, его результат фиксируется и отправляется организаторам соревнования по почте. Прим. науч. ред.



# **НОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ПО-НОВОМУ**

**ЧАСТЬ I**





# ПЛАВАНИЕ ОТ БОРТИКА К БОРТИКУ: ПУТЬ В НИКУДА

1

Большинству людей при всем желании не удастся научиться плавать быстрее, дальше и лучше. Причина этого налицо: они начинают движение к своей цели не с того конца. «Не беспокойтесь по поводу техники, — уверяют нас тренеры и инструкторы по плаванию. — Просто тренируйтесь больше, и в конце концов вы добьетесь плавного и сильного гребка». Хотя начинать надо именно с техники.

Я расскажу вам, как пришел к новым методикам обучения плаванию.

Прежде всего я должен признаться читателям, что по-настоящему увлечен плаванием. Я почти каждое утро посещаю бассейн, поднимаясь ради этого в 5:30. Я принимаю участие во многих соревнованиях, в том числе на открытой воде. Кроме того, и на жизнь зарабатываю, прививая взрослым подобное пристрастие.

Я преподаю с увлечением, потому что, с моей точки зрения, плавание приносит редкое удовольствие. Несмотря на усталость после тренировок, в течение всего последующего дня я чувствую себя энергичным.

Сравните плавание с любым другим видом спорта. После бега день или два болят мышцы. Езда на велосипеде — отличное упражнение, пока на улице стоит хорошая погода. Занятия в тренажерном зале — прекрасная тренировка, но после нее еле передвигаешь ноги.

А после плавания я всегда чувствую себя лучше. Поэтому я с легкостью покидаю любимый диван на рассвете морозного утра или на закате жаркого летнего вечера и спешу в бассейн.

Вероятно, назвать плавание идеальным видом спорта будет некоторым преувеличением, но вряд ли существует лучший кандидат на это звание. Сердце и легкие работают рационально, мышечная выносливость и сила увеличиваются, улучшается гибкость, повышается стрессоустойчивость. В то же время плавание не создает сильной нагрузки на суставы по сравнению с другими видами физической активности. На фоне остальных видов спорта, за исключением беговых лыж,

в плавании задействовано большее число мышц. И только плавание способно создать ощущение невесомости и свободы.

Устали от многочисленных травм, полученных на аэробных тренировках? Несомненным преимуществом плавания является его сравнительно низкая травматичность и отсутствие вибрационных нагрузок на опорно-двигательный аппарат, от которых страдают многие бегуны и велосипедисты. Вода щадит мышцы. Расслабление и равномерное сопротивление способствуют избавлению от мышечного напряжения и болей, вызванных тренировками на земле.

Перегрев в плавании практически невозможен. Вода в 20 раз лучше проводит тепло, чем воздух, поэтому можно тренироваться с повышенными нагрузками. Это особенно важно летом, в жару: есть возможность избежать обезвоживания и сильного перегрева, столь ощутимого при тренировках «на берегу».

Плавание — это спорт равных возможностей. В случае избыточного веса, инвалидности или травмы — факторов, мешающих активно двигаться, — вы можете плавать. Общеизвестно, что многие спортсмены после полученных травм занимаются плаванием, чтобы быстрее восстановить силу и выносливость.

С возрастом стали малоподвижными суставы? Увеличение подвижности суставного аппарата — одна из наиболее важных причин, по которой взрослым стоит заниматься плаванием. Исследование, проведенное в 1988 году кардиологами и спортивными физиологами Далласского медицинского центра при университете Техаса, показало, что у взрослых, ведущих малоподвижный образ жизни, спустя три месяца регулярных занятий плаванием заметно улучшилось состояние сердца. Сердцебиение замедлилось, при этом кровь стала циркулировать более интенсивно. Систематическое плавание также понижает давление и увеличивает выносливость при сравнении показателей в одновозрастной группе. Кроме того, с точки зрения энергетических затрат заплыв на 1,5 км равен бегу на дистанцию 6,5 км.

Знания, изложенные в этой книге, не были известны в те времена, когда я плавал в колледже. Инструкции по плаванию были очень просты: чтобы достичь результатов, надо сцепить зубы и терпеть, и тогда будешь побеждать в соревнованиях. Должно быть больно, иначе ты не спортсмен. И до вопросов ли было тогда, с сердцем, выскакивающим из груди, и ноющими мышцами?

Но время вопросов неумолимо приближалось. Я стал их задавать, когда ушел из колледжа, где проработал тридцать с лишним лет, на другую, чисто тренерскую работу. Наконец-то я мог наблюдать за другими пловцами со стороны. Какие же я совершил открытия! Я обнаружил, что некоторые одаренные пловцы могли плавать очень хорошо, совсем не задыхаясь. Во время индивидуальных

тренировок я был впечатлен легкостью и рациональностью их движений в воде. Они побеждали благодаря этому, а не способности выдерживать изматывающие тренировки.

Я задумался, было ли это врожденным качеством или приобретенным навыком. Я еще сомневался в своих догадках, хотя некоторые признаки были налицо. Например, средние пловцы иногда внезапно улучшали свои результаты, когда я освобождал их от бесконечных утомительных тренировок на время и переключал на последовательные упражнения, позволяющие укреплять силы.

В 1988 году в моей голове стала выстраиваться картина, в которой все секреты правильной техники плавания встали на свои места. В этот год я познакомился с Биллом Бумером и покинул колледж, чтобы тренировать только взрослых пловцов. Билл был тренером по плаванию в университете Рочестера. Хотя Билл не очень известен в широких кругах любителей плавания, он был культовой фигурой среди тренеров университетских команд. Его идеи считались радикальными и порой даже революционными.

Однажды Бумер делал доклад на семинаре по обмену опытом среди тренеров, на котором присутствовал и я. Выступавшие сменяли друг друга. Все говорили о том, что тренировать пловцов надо, образно выражаясь, «усиливая мотор и поддавая больше топлива», то есть развивая выносливость.

Потом слово взял Бумер, и его выступление произвело эффект разорвавшейся бомбы. Он задал вопрос, который никто не осмелился задать за два десятилетия истории этих семинаров: «Как мы можем научить плыть быстрее *с меньшими усилиями*?». Его ответ самому себе, гениальный по простоте, обезоружил аудиторию: «Поменяв форму корпуса». Будучи морским инженером, Бумер знал, как улучшить обтекаемость корпуса корабля, а следовательно и пловца.

В Детройте в автомобильной индустрии активно проводились подобные эксперименты, подогретые резким скачком цен на топливо в 1970-х годах, но только Бумер предложил применить аналогичный подход к плаванию. Он творчески мыслил, у него был свежий взгляд на проблему. Бумер не был профессиональным пловцом, однако, прежде чем стать тренером, занимался изучением биомеханики. Иными словами, он пришел в плавание нетрадиционным путем, но при этом обладал глубоким пониманием особенностей движения человеческого тела.

Я принял его подход, моя работа с взрослыми пловцами давала уникальную возможность экспериментировать, развивать и дополнять его идеи. Мои семинары фокусировали внимание аудитории на *технике* плавания вместо проведения утомительных тренировок.

Взрослые пловцы, которых я тренировал, были идеальным объектом для развития моего подхода. Моя программа тренировок постепенно усложнялась и в итоге трансформировалась в программу обучения совершенно новой технике плавания. Мне пришлось разбить ее на стадии, определить последовательности упражнений, подходящих для взрослых людей, которые не занимались спортом серьезно и не имели представления о механизмах плавания.

Работа не приносила ожидаемого результата до тех пор, пока я не понял, как упростить сложные задания. Я разбил их на серии простых логичных упражнений, доступных для каждого. Моя цель состояла в том, чтобы создать такую понятную программу, которую несложно воспринять и легко выполнять после моего отъезда.

С тех пор через мои руки прошли тысячи учеников. В последние годы некоторые из них стали моими партнерами по обучению. Они оценивают мои инструкции на предмет доступности и легкости в понимании, отбрасывая ненужное и оставляя наиболее ценное. Мы находимся в постоянном творческом поиске, экспериментируя со способами движения, упрощающими плавание.

Со временем я понял, что старый подход к тренировкам был не только малоэффективным, но и принес много вреда. Закрепление нерациональных навыков со временем формирует привычку, от которой трудно избавиться.

Сегодня очевидно, что плаванию необходимо учить так же, как теннису или горным лыжам, поскольку в них решающее значение тоже играет техника, в отличие, к примеру, от бега или велосипеда, больше ориентированных на выносливость.

Лу Фиорина, выдающийся наставник, с которым мы проводим совместные семинары, в свое время наблюдал за легендами американского плавания Роуди Гейнсом и Трейси Колкинс, демонстрировавшими детям свое умение. Глядя на их технику, он думал: «Такие легкие и непринужденные движения — необыкновенный дар». Некоторое время спустя он попал на семинар, где Билл Бумер обучал группу пловцов среднего уровня, и был потрясен их результатами.

«По мере наблюдения за их занятиями я заметил, что пловцы стали демонстрировать те же грациозность и легкость, что и мои кумиры Гейнс и Колкинс. Я внезапно понял, что этому *можно научить*. Обыкновенные пловцы могут научиться плавать так же красиво, причем могут достичь потрясающих результатов за относительно короткое время».

Сегодня они учатся этому, используя принципы, изложенные в этой книге и доступные людям любого возраста. Каждая минута тренировок «Полного погружения» посвящена развитию рациональных навыков, и вам не придется

тратить время на утомительные тренировки на выносливость и развитие скорости. По окончании курса большинство пловцов чувствуют себя увереннее и быстро прогрессируют. Я надеюсь, что убедил вас попробовать.

Как проходят тренировки? Безусловно, часть времени тратится на силовые упражнения и развитие выносливости, но в начале занятий ваша физическая подготовка будет результатом работы по развитию технических навыков. Приведем пример из тенниса. Если вы хотите улучшить технику, разве вы станете тратить время, просто перекидывая мяч через сетку? Маловероятно. Вы будете совершенствовать удар ракеткой 40–45 минут и по мере его улучшения приобретете нужную физическую форму для игры. То же самое мы делаем в бассейне, поэтому я всегда открываю свои семинары оптимистической фразой: *«Развивая рациональную технику, вы автоматически совершенствуете свою физическую форму»*.

Это не просто рекламный ход, это научно доказанная истина. Роль предварительной подготовки всегда была важна: ученые подсчитали, что на 70% результаты выступления чемпионов зависят от техники гребка и только на 30% определяются физической формой спортсмена. Что же касается обычных людей, то в их случае от техники гребка результаты зависят на все 90%. Начинаящий пловец проплывает четверть мили за 10 минут и при этом может улучшить время на 5–10 секунд за счет силовой подготовки. А за счет использования более рациональной техники — на 50–55 секунд.

Но добиться эффективного гребка гораздо сложнее, чем выполнить безупречный удар в гольфе или сделать идеальную подачу в теннисе. Такую технику не выработать без контроля со стороны грамотного тренера. А хороших тренеров для взрослых всегда трудно найти.

Более того, гребок не слишком сильно влияет на быстроту плавания. Возьмите пловца с самым неэффективным гребком, сделайте из него спортсмена с идеальным гребком, и разница в скорости составит только 5–10%. Это следствие того, что вода в 1000 раз плотнее воздуха\* и гидравлическое сопротивление тормозит каждого, кто не знает, как с ним бороться. Умение преодолевать сопротивление воды, изменяя положение тела, позволит за пару дней увеличить скорость на 20–30%\*\*.

Поэтому мы учим плавать осмысленно. Сначала показываем, как найти баланс, изменить положение тела на более обтекаемое и стабильное. Потом работаем над поступательным движением, фокусируясь на самом важном.

Такой подход открывает новые возможности. Когда тело работает согласованно, плавание приносит удовольствие. Оно перестает быть лишь тренировкой мышц, физической активностью или состязанием. Когда вы концентрируетесь на

\* На самом деле вода плотнее воздуха примерно в 770 раз.  
*Прим. науч. ред.*

\*\* Возможно, более наглядным будет другой пример: из гидродинамики известно, что необходимая для движения в воде мощность пропорциональна кубу скорости, то есть для увеличения скорости вдвое необходимо увеличить мощность в восемь раз. Соответственно, гораздо «выгоднее» работать над уменьшением сопротивления воде, чем над наращиванием силы.  
*Прим. науч. ред.*

совершенстве формы — концепции, лежащей в основе нашей программы, — вы укрепляете свои силы и выносливость, одновременно совершенствуясь духовно, как в йоге или тай-цзи.

Грация, скорость, техника, здоровье и спокойствие духа. О чем же эта книга — о плавании или о развитии человека в своем совершенстве? Вы найдете ответ дальше в этой книге. Давайте начнем.



# КАК ПЛАВАТЬ ЛУЧШЕ БЕЗ УСИЛИЙ?

2

Я уже говорил, что не всегда был таким «умным» пловцом. В колледже я впустую потратил четыре года, делая все неверно, доводя себя до изнеможения.

На первом курсе меня выбрали для участия в заплыве на милю. Я проплыл за 22 минуты. Победители — на 4 минуты быстрее. Чтобы достичь лучших результатов, мне предстояло поработать. Я думал, так же как и другие, что единственный способ увеличить скорость — это быстрее и больше работать руками и ногами. И в этом была своя иезуитская логика. После ежедневных двухчасовых тренировок и 240 бассейнов соревнование казалось просто раем: всего-то 20 минут и каких-то 66 бассейнов.

И вскоре такой подход сработал: через два года я вышел на хороший результат — 18 минут, это был рекорд чемпионатов колледжей из восточных штатов. Я почувствовал вкус победы. Когда после финиша я с трудом вылез из бассейна, судья заметил: «В жизни не видел, чтобы кто-то греб так быстро и так долго!»

Я пробормотал: «Спасибо».

Тогда я считал это комплиментом, но теперь я так не думаю.

Вскоре оказалось, что я плавал на пределе своих сил и скорости. Выбранная стратегия больше не приносила результатов, я исчерпал свой потенциал.

В то время я еще не осознавал происходящего и не сдавался, пытаюсь тренироваться еще больше. Таким образом, я достиг своего физического лимита, который можно выразить в уравнении:

$$V = SL \times SR,$$

где V (velocity) — скорость движения;

SL (stroke length) — длина гребка;

SR (stroke rate) — количество гребков за единицу времени.

Когда пловец приближается к потолку количества гребков SR, он может увеличить это значение только за счет уменьшения длины гребка. Но ведь увеличение одного показателя за счет уменьшения другого не повысит их произведения,

в нашем случае скорости движения. К тому же так можно просто довести себя до физического истощения.

Все изменилось после окончания колледжа. Я нашел первую работу в качестве тренера и благодаря этому смог анализировать технику плавания уже с бортика. Это дало мне возможность по-новому оценить собственный опыт и определить факторы, влияющие на скорость пловцов разных уровней подготовки. Для себя я сделал простой вывод: самые быстрые пловцы выступают легко и артистично, их усилия незаметны.

Начинающие пловцы с брызгами во все стороны пыхтели на «медленных» дорожках; на их фоне опытные пловцы словно скользили по воде. И я попытался проанализировать стиль лучших.

В течение первых двенадцати лет я действовал чисто инстинктивно. В 1984 году появились первые научные исследования. На отборочном турнире в преддверии Олимпийских игр в Лос-Анджелесе Билл Бумер и спортивные эксперты из университета Рочестера засняли на киноплёнку все заплывы во всех 26 дисциплинах у мужчин и женщин. Всего было зафиксировано более 700 заплывов, в том числе и с участием самых быстрых пловцов мира.

В 80% случаев *самые быстрые пловцы выполняли меньше гребков, чем их соперники*. Через четыре года похожие результаты были получены специалистами из университета Пенн на Олимпиаде-1988. Быстрые пловцы оказались самыми экономными в плане движений.

Как же научиться плавать быстрее и лучше? К тому моменту у нас уже был ответ: надо выполнять более длинные, а не более частые гребки. Тридцать лет отделяет меня от первого неудачного опыта тренировок в колледже, и теперь меня больше интересует длина каждого отдельного гребка, а не то, какое расстояние в целом я успеваю проплыть за отведенное время. Я не сужу о своем темпе только по времени, пытаюсь плыть быстрее. Я скорее прикидываю, сколько дополнительных гребков мне необходимо добавить для достижения желаемой скорости. Другими словами, я оцениваю, сколько усилий мне необходимо приложить.

Итак, первоочередная задача для любого пловца, который хочет научиться плавать лучше и быстрее, — добиться более длинного гребка. Этого можно достичь двумя путями:

- за счет увеличения мощности: «вгрызаться» в воду при помощи рук и ног, нанося каждый гребок максимальной мощностью;
- за счет уменьшения сопротивления: занять наиболее обтекаемое положение в воде, продвигаясь с каждым гребком как можно дальше при той же мощности гребка.

Естественно, ваши инстинкты в воде подсказывают вам первый путь: грести сильнее и чаще. Но это тупик. Ведь скорость в воде определяется в первую очередь обтекаемым положением, достижением наименьшего сопротивления и равномерностью движения. И только отчасти зависит от того, сколь быстро при этом будут двигаться руки и ноги.

В плавании вольным стилем на скоростях уровня мирового рекорда пловец тратит более тысячи ватт энергии, рассекая при этом воду с жалкой скоростью 8 километров в час. Для сравнения: некоторые рыбы развивают скорость до 110 километров в час — это скорость гепарда во время погони — при поразительно низком расходе энергии. Стотонный синий кит, плывущий со скоростью 30–32 километра в час, по идее, должен был бы тратить около 448 лошадиных сил в час. А на самом деле он расходует всего лишь 70. Дельфин также обходится лишь одной восьмой долей энергии, которая, если исходить из теоретических расчетов, необходима для его движения в воде.

Человек, за миллионы лет приспособившийся к жизни в воздушной среде, выглядит неуклюжим в воде. На каждый гребок он расходует колоссальное количество энергии. Для увеличения скорости в воде в два раза человеку нужно потратить в восемь раз больше энергии. В воде все решает гидравлическое сопротивление. Обтекаемые формы и правильное положение тела в воде — секрет морских млекопитающих. Исходя из этого, чтобы плыть как рыба, следует придать телу наиболее растянутое положение и обтекаемую форму, а не пытаться грести мощнее. В доказательство кинезиологи\* рассчитали, что 70% спортивных показателей выступления пловца зависит от положения тела и обтекаемости его форм и только 30% определяется физической формой и подготовленностью спортсмена.

Давайте определим новое понимание формулы плавания  $V = SL \times SR$ , где, напомним,  $V$  (velocity) — скорость движения,  $SL$  (stroke length) — длина гребка,  $SR$  (stroke rate) — количество гребков за единицу времени.

Сначала вам нужно научиться располагать свое тело в воде так, чтобы продвигаться на максимальное расстояние с каждым гребком, и только потом нарабатывать физическую силу, чтобы грести достаточно быстро, но не чересчур.

Практически каждый пловец, которого я встречал, уже обладал достаточными физическими данными для поддержания высокой частоты гребков. Однако скорость пловцов значительно выросла, если они слегка уменьшали частоту и при этом увеличивали длину гребка. Поэтому я всегда требую от пловцов работать прежде всего над длиной гребка. Кроме того, скорость потребления энергии увеличивается пропорционально кубу скорости движения тела, то есть, увеличивая частоту гребков в два раза, вы тратите в восемь раз больше сил\*\*. Это неэффективно.

\* Кинезиология (от греч. *кинезис* — движение, *логос* — учение) — практическая дисциплина, изучающая мышечное движение и его связь с состоянием внутренних органов и психоэмоциональным статусом человека. *Прим. ред.*

\*\* В действительности это утверждение не совсем корректно: кубическая зависимость существует не между частотой гребков и скоростью, а между скоростью и мощностью, затрачиваемой на продвижение, тогда как частота гребков далеко не всегда пропорциональна мощности. *Прим. науч. ред.*

Длина гребка увеличивается, когда начинаешь осмысливать происходящее. Кратковременного увеличения скорости плавания за счет усиления мощности гребка можно достичь, упорно тренируя мускулы, но эти результаты недолговечны. Если вы хотите не только хорошо плавать, но и делать это с удовольствием на протяжении всей жизни, проанализируйте еще раз вышеприведенную формулу. И тогда решите, над каким показателем вам лучше поработать.

ДЛИНА ГРЕБКА	ЧАСТОТА ГРЕБКОВ
Зависит от техники. Совершенствование определяется положением тела в воде и обтекаемой формой	Тренируемый показатель. Результат определяется выносливостью и развитием мышечного аппарата, влияющими на скорость движения конечностей
Техника зависит от умственных способностей. Вы используете свои знания, степень владения телом и концентрацию для поддержания обтекаемого и рационального положения тела в воде. Это тренировка нервной, а не сердечно-сосудистой и мышечной систем. Затраты энергии сведены к минимуму	Результаты зависят от степени тренированности сердца и легких, которые должны очень активно работать
Техника может быть улучшена в любом возрасте, так как навыки можно закреплять, а человеческие способности к обучению и совершенствованию техники плавания не ослабевают до преклонных лет. Мудрые пловцы набирают темп плавания даже в среднем и пожилом возрасте	Наращивание частоты гребков ограничено возрастом. Со временем мышцы перестают наращивать силу. «Мотором», обеспечивающим организм энергией и способствующим высоким результатам, служит способность мышц перерабатывать кислород, которая обычно достигает своего пика к 40 годам. Таким образом, после 40 лет частоту гребков трудно увеличить
Навыки автоматизируются и остаются на всю жизнь. Они внедряются в «мышечную память». Поэтому стоит потратить время и усилия на улучшение техники, которая не исчезнет после перерыва в тренировках	Улучшения скорости временные. Они требуют постоянных тренировок, и перерыв даже на пару недель даст о себе знать. После перерыва надо начинать тренировки с нуля, заставляя себя работать сильнее, чтобы восстановить форму

Лучшие — самые умные — спортсмены пытаются увеличить свою скорость, прикладывая минимум усилий и при этом распределяя их между показателями. Например, если гребок становится длиннее, а частота гребков остается на прежнем уровне, то скорость увеличивается. Если длина гребка остается прежней, а частота увеличивается, то скорость также увеличивается. Но главная хитрость состоит в том, чтобы слегка прибавить частоту и слегка увеличить длину гребка — вот тогда скорость увеличится заметно. Сначала опытные пловцы устанавливают нужную длину гребка, потом постепенно увеличивают частоту гребков и снова корректируют длину гребка. Это хрупкий баланс, который достигается постоянной практикой.

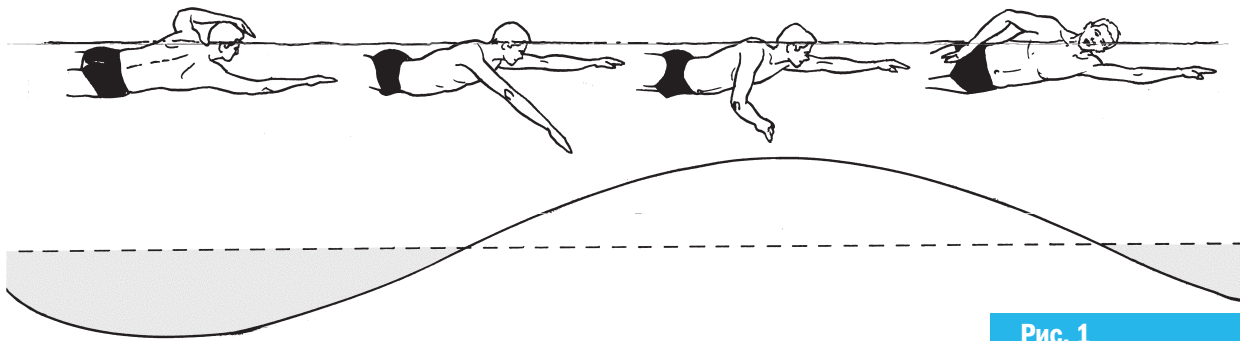


Рис. 1

Давайте вернемся к статистике скорости, о которой я упоминал выше. на 70% возможности увеличить длину гребка обусловлены способностью уменьшить гидравлическое сопротивление. В этом и заключается ключевой фактор успеха «легкого» плавания великих пловцов.

Это не иллюзия. В определенном смысле они действительно не прикладывают усилий. Скользить по воде как можно дальше с каждым гребком — это искусная техника, которая и приносит им победы.

Мы намерены посвятить большую часть времени и усилий развитию именно такой техники.

Посмотрите на *рис. 1*. Кривая линия показывает, как меняется скорость при движении в воде. Возможно, вы этого не осознаете, но она непостоянна. С каждым циклом движений вы увеличиваете или уменьшаете скорость, как водитель, нажимающий и отпускающий педаль газа. Когда вы начинаете движение, положение руки не дает возможности для мощного гребка. Подтяните руку к бедру, и предплечье займет более эффективное положение, при котором мощные мышцы корпуса заработают и начнут помогать продвижению. Скорость увеличится. Затем, когда вы закончите гребок и рука выйдет из воды, скорость замедлится и будет уменьшаться, пока не начнется новый цикл гребка.

Большинству пловцов с трудом удастся добиться ускорения, быстрее работая руками и ногами. Обычно их усилия тщетны, поскольку нагрузка распределяется неравномерно. Пловцы стараются немного приподнять верхнюю точку кривой на графике, что очень неэффективно. Тогда как если бы они сосредоточились на нижней части кривой, результат пришел бы быстрее и с меньшими потерями.

Реальная скорость плавания — это, конечно, не пиковые значения графика, скорее она соответствует среднему значению между самой быстрой и самой медленной скоростью цикла гребка. Гидравлическое сопротивление, оказываемое водой телу, частично определяется скоростью движения. Чем выше скорость, тем

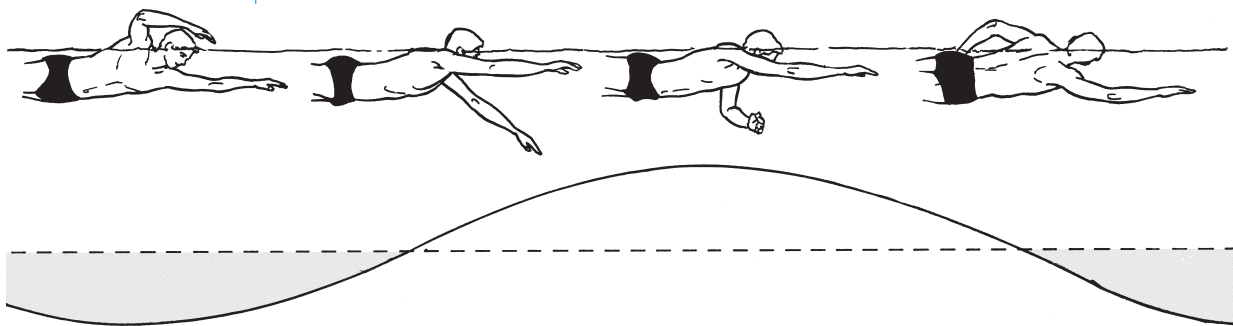


Рис. 2

\* Часть фазы гребка, когда рука находится над водой. Прим. науч. ред.

выше сопротивление. Таким образом, если пытаться набрать скорость на пике кривой, то, образно говоря, вы упруетесь в стену.

Я подчеркиваю, что именно поэтому движения между гребками влияют на скорость больше, чем сам гребок. Посмотрите на рис. 2. В каком положении ваше тело движется с меньшей скоростью, где вы можете прибавить скорость без усилий? Совершенно ясно, во время проноса\* руки. Занимайте вытянутое, сбалансированное, обтекаемое положение, и скорость увеличится гораздо скорее, чем от любых других действий рукой. В этом кроется секрет великих пловцов.

Этот навык можно развить независимо от ваших целей — тренируетесь ли вы для участия в Олимпиаде или просто для себя. У вас может быть совершенный гребок, но все равно вы можете грести слишком часто, так как ваше тело слишком резко замедляет скорость после каждого гребка. У вас не остается другого выбора, кроме как еще быстрее работать руками. Вы не сохраняете тот импульс, который создаете.

Необходимо выучить несколько приемов, которые помогают придать телу обтекаемую форму. Рыбы рождены плавать, и человек должен постичь их навыки.

# ОБТЕКАЕМАЯ ФОРМА ТЕЛА

## 3

Соппротивление способствует достижению результатов в тренажерном зале, но служит помехой в других видах спорта. Если вы пытались преодолеть встречный ветер, катаясь на велосипеде, то вам понятно, почему были изобретены обтекаемые шлемы, «лежаки» (аэродинамические рули) и даже флягам для воды поставились придать наиболее компактную и обтекаемую форму. Чем меньше лобовое сопротивление воздуха, тем легче и быстрее движение.

Напомню: в плавании мы передвигаемся в среде, почти в тысячу раз более плотной, чем воздух! Несмотря на сравнительно невысокие скорости в воде, создание обтекаемой формы чрезвычайно важно. Все эффективные пловцы (как правило, они же и самые быстрые) инстинктивно чувствуют, как правильно расположить свое тело в воде, чтобы скользить по ней с наименьшими усилиями.

Я беседовал с доктором Риком Шарпом, директором Международного исследовательского центра водных видов спорта в Колорадо-Спрингс, и он сообщил об интересных результатах одного исследования, неожиданных даже для специалистов.

«Мы обнаружили, что сильнейшие пловцы производят меньшую движущую силу, чем пловцы “второго эшелона”. Совершенно очевидно, что их организм способен производить больше энергии, но для быстрого плавания она им не требуется».

Другими словами, они побеждают за счет обтекаемой формы тела, а не за счет более мощного гребка. Сильнейшие пловцы шли к этому долгим путем проб и ошибок. Ирония заключается в том, что секрет их успеха всегда лежал на поверхности.

Этот факт поражает многих учеников, которые приходят на мои занятия, рассчитывая подтянуть свою технику, со словами: «Я учился плавать в пятидесятые, а с тех пор все стили сильно изменились». Они удивляются, когда я им объясняю, что хорошая техника плавания — это не рюшечки и оборочки, которые завтра выйдут из моды и заменятся чем-то новым. Это принципы эффективного плавания, основанные на вечных законах физики и биомеханики.



Они были открыты давно и использовались морскими инженерами для постройки кораблей, но не применялись в практике обучения плаванию, поэтому и кажутся новыми. За нас все уже рассчитали ученые. Нам нужно лишь приложить их знания о движении судов в воде к принципам движения человеческого тела в бассейне. Основных правил быстрого движения в воде (применительно к человеку) всего три:

- сбалансировать положение в воде;
- вытянуть тело;
- плыть на боку\*.

\* Разумеется, это касается латеральных стилей плавания: кроля на груди и на спине.  
Прим. науч. ред.

## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ВОДЕ: НАИБОЛЬШАЯ ЭКОНОМИЯ ЭНЕРГИИ

Каждый раз, когда ко мне приходит пловец и просит дать ему совет по улучшению техники работы ног, я вспоминаю свой первый опыт катания на роликовых коньках. В духе времени я решил научиться кататься на роликах. Меня привлекла возможность отличной аэробной тренировки на воздухе. Однако на первом катании я испытал жестокое разочарование.

Уже через пятнадцать минут я вынужден был пойти домой, с такой силой меня беспокоила тянущая боль в пояснице. Очень странно, подумал я. Ведь работать должны были только мои ноги.

Я поставил задачу преодолеть трудности и накачать слабые мышцы поясницы, понемногу увеличивая проезжаемое расстояние. Я считал, что именно они несут наибольшую нагрузку при катании. Однако в следующий раз я понял, что дело не в мышцах, а в моей неудобной позе. Некоторые, как я заметил, катались плавно, мягко скользя из стороны в сторону на приличной скорости. Другие выписывали кренделя и двигались рывками. Наблюдая со стороны, я осознал, что разницу в катании определяла не сила мышц спины и ног, а правильное положение тела. Опытные роллеры знали, как правильно расположить центр тяжести и в какой момент переносить вес с одной ноги на другую. Как все начинающие, я не сразу освоил эту технику. При весе в 90 килограммов я не мог постоянно удерживать равновесие и, чтобы не упасть, активно нагружал мышцы поясницы. Со временем мышцы, естественно, укрепились бы. Из простого неумехи я превратился бы в сильного неумеху. Поэтому обучение катанию на роликах надо начинать именно с правильного положения тела.

Многие не слишком успешные пловцы совершают такую же ошибку. Они знают, что их ноги лежат слишком низко под поверхностью воды. Порой они даже понимают, что это не только самая распространенная ошибка, но и самая большая

причина «утечки» энергии. Тогда они берут доску для плавания и хмуро начинают наматывать бесконечные круги в надежде, что подобная тренировка укрепит их слабые мышцы ног. Но ноги-то здесь ни при чем!

Слабый удар ногами — не та причина, по которой они медленно плавают. Дело в неправильном положении тела, как при катании на роликах. Различие лишь в том, что в бассейне баланс легко исправить. После чего пловцы с радостью обнаруживают, что для того, чтобы держать правильное положение в воде, им почти не приходится работать ногами.

Но правильное положение в воде не врожденный навык, его приобретают с практикой. Человеческое тело не приспособлено к естественному нахождению в водной среде. В процессе эволюции мы адаптировались к жизни на суше, наши длинные ноги и низкий центр тяжести обеспечивают нам равновесие и движение. Выше пояса у нас, образно говоря, много объема, но мало веса, так как легкие, по сути, представляют собой баллоны, наполненные воздухом. Таким образом, мы плавучие в верхней части, а внизу тяжелы как камни. Совершенно естественно, что наша более длинная и тяжелая нижняя половина тела постоянно тянет нас ко дну.

Если быстро перебирать ногами в воде, чтобы компенсировать то, какими создала нас природа, можно быстро утомиться. Хуже того: это бесполезно, поскольку тормозит вас именно неправильное положение тела в воде. Замечу, что такого рода техника плавания приводит к плохим результатам и в триатлоне, так как вряд ли вы хотите участвовать в велогонке и беге с трясущимися от усталости ногами.

Вам нужен способ держать бедра выше. Такой способ есть. Я называю его «давлением на поплавок».

Представьте себе, что происходит, когда пляжный мяч вдавливают в воду. Совершенно верно, вода выталкивает его обратно. У человека есть такой же плавучий «мяч» — грудная клетка. Это и есть ваш поплавок.

Вдавите свой «поплавок» в воду, и вода начнет его выталкивать. Продолжайте давить, и вода вытолкнет наверх ваши бедра. Это ровно то, что нужно. Вместо того чтобы колотить ногами по воде, вы просто позволяете воде поднимать бедра к поверхности.

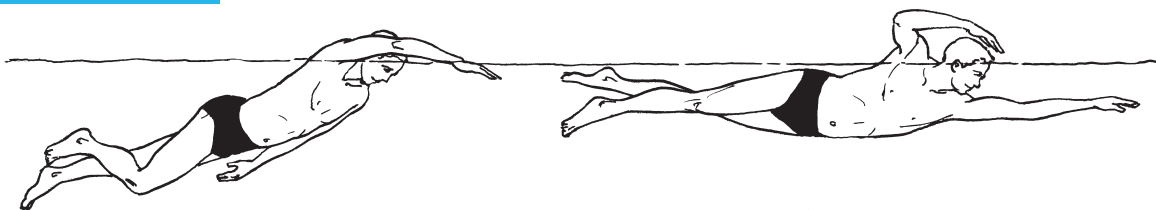
Тело в воде можно сравнить с детскими качелями, где точка опоры находится между поясницей и грудиной. И вы можете удерживать баланс, используя голову в качестве противовеса бедрам. Длинная и тяжелая часть тела будет стремиться утонуть. Но используйте вес на противоположной стороне, и вы достигнете баланса. Представьте себе, что через ваше тело по центру проходит металлический стержень от макушки до пояса. Если держать его ровным, то

ваши бедра будут подниматься к поверхности. Согните его, например, подняв голову для вдоха вместо того, чтобы повернуть ее вместе с корпусом, и ноги снова потянет вниз.

В главе 8 описаны несколько упражнений на развитие техники «поплавка», которые позволят довести ее до автоматизма. Кроме того, вы начнете плавать, словно спускаясь с горки, опираясь на грудь по ходу движения. После небольшой практики вам станет понятно, что, оказывая давление на «поплавок», вода естественным образом будет поддерживать нижнюю половину тела. Неожиданно ставшие более легкими ноги будут без усилий скользить у поверхности воды. Вы словно покатитесь вниз с горки.

Рис. 3 наглядно демонстрирует разницу между положением тела, когда его нижняя часть тонет (бедра утоплены, голени «болтаются» внизу), и положением, когда вы держите баланс, надавливая на «поплавок».

Рис. 3



Я не обещаю, что все у вас получится сразу. Менее плавучим пловцам (обычно с жилистым телосложением бегунов или триатлетов) бывает сложнее все время держать бедра у поверхности воды. Если у вас подобное телосложение, то ваше тело естественным образом будет опускаться на несколько сантиметров в воду. Не пытайтесь висеть в воде как пробка. Вы должны занять почти горизонтальное положение, вытягивая бедра и ноги вдоль поверхности воды. Это значительно уменьшит сопротивление воды. Попробуйте, и вы увидите, как это повлияет на вашу скорость.

Однако самое большое преимущество правильного положения тела обязательно связано с прорывом в скорости. Более вероятно, что вы будете просто раскрепощеннее чувствовать себя в воде. Как только вы ощутите, что давление на «поплавок» позволяет воде держать большую часть вашего веса, плавать станет намного легче. В таком состоянии можно достичь удивительных результатов. Например, один из моих учеников, Дон Уолш из Нью-Джерси, в возрасте 52 лет превратился в такого искусного пловца, что проплыл 9 часов подряд без усталости, соревнуясь в заплыве вокруг Манхэттена. Он утверждает, что все это время чувствовал себя превосходно и нисколько не устал.

## ВЫТЯНУТОЕ ТЕЛО — ЛУЧШАЯ СКОРОСТЬ

Когда я только начинал работать тренером, у меня в группе занимались два талантливых спортсмена, которые прощали мне мою неопытность. Скорее я сам учился у них. Первое, что бросилось мне в глаза, была их необыкновенная легкость движений, не зависевшая от темпа плавания. Я и прежде наблюдал эту особенность у более опытных пловцов, но в этот раз меня поразило, что в воде они выглядели существенно выше остальных пловцов.

По моим многолетним наблюдениям, высокотехнические пловцы так и выглядят в воде — выше своего реального роста. Опытный пловец ростом 178–179 см в воде выглядит выше, чем новичок ростом 187–189 см. Опытные пловцы действительно плавают, вытягивая тело вперед, и поэтому плывут быстрее. Эта техника базируется на фундаментальном принципе, который кораблестроители использовали веками, и ей может овладеть любой.

В 1830-х годах корабли ходили исключительно под парусами. И скорость напрямую зависела от формы корпуса судна. Английский морской инженер Уильям Фруд много экспериментировал со скоростью на судах различной формы. Он открыл, что при прочих равных условиях сопротивление корабля воде уменьшается по мере увеличения его длины по ватерлинии. Другими словами, чем длиннее корпус судна, тем быстрее и легче его ход. Число Фруда, позволяющее рассчитать сопротивление воды движению судна, до сих пор используется для моделирования потенциальной скорости кораблей разной конструкции.

Характеристикой сопротивления судна является отношение скорости к его длине. Такой же принцип применим для движения пловцов. С точки зрения морских инженеров, наше тело наряду с яхтами или каноэ представляет собой движущееся тело, нарушающее поверхность водной среды. Оно подчиняется законам физики. Если судно с большей длиной корпуса показывает большую скорость, то и более высокие спортсмены будут плавать лучше. Так оно и происходит. На стометровой дистанции вольным стилем, главной дистанции спринтеров, в среднем побеждают высокие пловцы ростом 198–199 см.

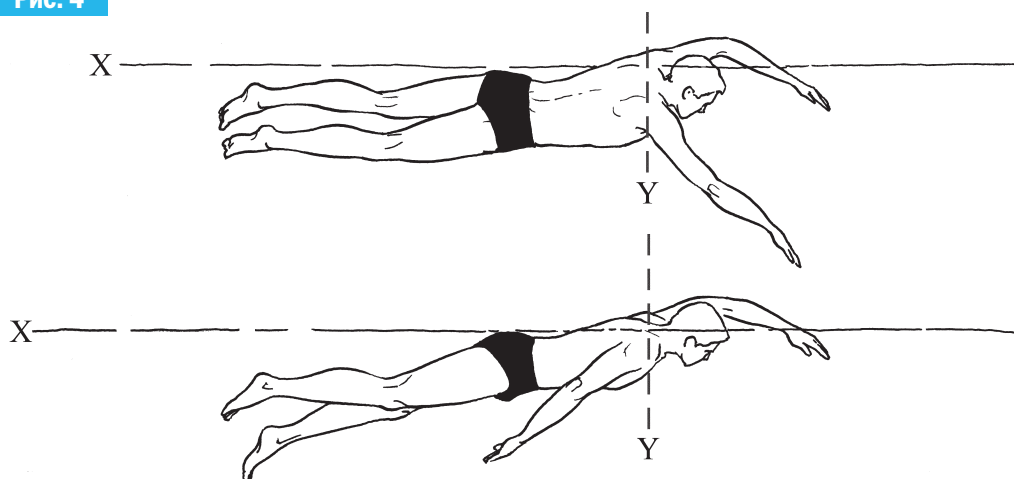
Существует ряд технических приемов, позволяющих занимать более вытянутое положение в воде независимо от роста. Это подтверждается математическими расчетами, и их важно понять для своей же пользы. Например, возьмем гипотетического пловца ростом около 183 см, проплывающего милю за 25 минут. Предположим, что он стал принимать гормоны, способствующие росту, и вырос до 270 см. Без дополнительных тренировок, только благодаря своему росту, в соответствии с числом Фруда он теперь сможет проплыть милю всего за 18 минут!

Прекрасно. Но как быть, если ваш рост составляет «всего» 180 см и после тридцати лет вы больше не растете? В том-то все и дело, что в воде вы можете «вырасти» до 270 см, просто подняв и распрямив руку над головой. Максимально вытягиваясь в каждом цикле гребка, вы увеличиваете число Фруда и соответственно скорость своего плавания без дополнительных энергетических затрат.

Вот простой эксперимент для подтверждения сказанного. Под водой оттолкнитесь от стенки бассейна с максимальной силой, с руками, вытянутыми вдоль тела, и проплывите как можно дальше под водой. Попробуйте сделать то же самое с вытянутыми руками впереди головы и сравните обе дистанции.

Приведу один технический прием для вытягивания тела, которому меня научил мой коллега Билл Бумер. Он называется «плавание в передней четверти». На рис. 4 прием поверхность воды в качестве оси X, а воображаемую линию от точки плеча, перпендикулярную поверхности воды, — в качестве оси Y. Оси разделяют плоскость на 4 квадранта (четверти), при этом передние четверти находятся впереди плеч и под водой.

Рис. 4



Плавание в передней четверти означает постоянное присутствие одной руки в передней четверти (естественно, что в начале гребка там находятся обе руки). По сути, это практика плавания с вытянутыми руками, которые удлиняют тело вдоль продольной оси, то есть фактически увеличивают рост. Пока правая рука находится в передней четверти, левая выполняет гребок, и наоборот. Руки постоянно

сменяют друг друга в передней четверти. Отставание в долю секунды может сильно изменить число Фруда.

Думаете, это очевидно? Вовсе нет. Практически все пловцы начинают с плавания в задней четверти. Потому что легко попасть в ловушку, рассуждая следующим образом: «Я двигаюсь вперед при помощи рук, которые загребают воду назад. Чем быстрее руки двигаются назад, тем мощнее поступательное движение и выше скорость. Движение с вытянутыми вперед руками будет меня тормозить!»

К сожалению, идея плавания в передней четверти не пришла мне в голову раньше. В молодости мне требовалось 24–25 гребков для преодоления дистанции, которую сейчас, в возрасте 50 лет, я проплываю за 14–15 гребков. Короткий быстрый гребок был серьезной технической помехой.

Некоторые люди плавают в задней четверти намеренно. Но многие и не умеют плавать иначе. Как только их руки оказываются в передней четверти, они опускают их вниз и назад. Это так называемые «тяжелые» руки, они служат опорой большого веса тела, который при лучшем балансе распределялся бы по-другому. Таким образом, нельзя плавать в передней четверти без достижения правильного положения тела в воде. Но независимо от того, плаваете вы в задней четверти намеренно или нет, плавание в передней четверти не придет к вам естественным путем. Вы должны осмыслить происходящее и начать осознанно тренироваться, закрепляя навык в полной уверенности, что эта техника будет способствовать лучшим, более быстрым и эффективным результатам.

Выполняемое технически правильно, плавание в передней четверти приведет вас к новому пониманию роли рук во время плавания. Неожиданно вы осознаете, что использование рук в качестве удлинителей тела более эффективно, чем использование их просто в качестве инструмента для проталкивания воды назад\*. Поняв это, вы сможете «вырасти» сразу несколькими способами.

Во-первых, вытягивайте руки перед началом гребка. Для этого необходимо максимально вытянуть тело. Представьте себе, что вам надо дотянуться до предмета в самом дальнем углу самой верхней полки. В воде важно вытягивать руки вперед, а не вниз. Для некоторых это не так просто: как только их руки оказываются в воде, срабатывает выработанная годами привычка опускать руки ко дну. В этом случае я прошу их представить, что им нужно дотянуться до противоположного бортика бассейна. Тогда и мышцы начинают работать по-другому: рука проносится мягко,

\* Спорная формулировка автора. Правильнее было бы сказать, что неудержание рук в передней четверти снижает их проталкивающую мощность.  
*Прим. науч. ред.*

красиво и вытягивается далеко вперед. Вслед за ней и тело начинает скользить более легко.

Не торопитесь. Не спешите загребать. Оставьте вашу руку в вытянутом положении, перед тем как начать гребок. Если поможет, можно проговаривать: «Вкладывание, вы-тя-ги-ва-ни-е, пауза, захват». Пусть ваша рука свободно вытянется вперед на максимальное расстояние перед началом гребка.

Во-вторых, вытягивая руки, почувствуйте их легкость. Они должны быть практически невесомыми, тогда они лучше удлиняют тело. Если вы применяете вышеописанную технику «давления на поплавок» и уравниваете голову и бедра, то, скорее всего, ваши руки невесомы. Но большинству пловцов требуется найти нужный баланс в воде. Перед занятиями в бассейне им следует обратить внимание на упражнения, приведенные в главе 8.

Выполняя упражнения, вы поймете, что чувство тяжести в руках обычно появляется в двух случаях.

1. Ваш «поплавок» не служит надежной опорой на воду, часть веса распределяется на бедра и ноги, и их тянет ко дну. Компенсируя этот эффект, вы опускаете кисть и предплечье вниз из передней четверти. Тем самым вы становитесь короче.
2. Вы поднимаете голову, пусть даже слегка, на вдохе. Это движение переносит вес на руку, и она тяжелеет. Поэтому каждый раз на вдохе рука как камень идет вниз ко дну.

Я обещаю, что вы быстро освоите эти приемы. Мне понадобилось гораздо больше времени, потому что я шел путем проб и ошибок. Я работал над эффективностью гребка многие годы, стремился увеличить скорость, до мелочей изучая каждое движение цикла, и радовался, когда мне удавалось уменьшить количество гребков на бассейн от силы на один гребок за каждые два года. Когда меня осенила мысль про невесомую руку, за две недели я уменьшил число гребков сразу на два. Затем еще на два. Поверьте, если профессиональный тренер уменьшает число гребков сразу на 25% на дистанции 25 метров после почти тридцати лет безуспешных попыток, ему хочется научить этому всех вокруг.

## ПЛЫВИТЕ НЕ НА ГРУДИ, А НА БОКУ

Из кораблестроения можно извлечь еще один урок — научиться плыть как быстрый корабль, а не как старая посудина. Какие суда самые быстрые? Яхты — они ходят быстро, как ветер. А самые медленные? Это нагруженные баржи, которые

даже на полной мощности «ползут» по воде. Итак, у вас есть выбор: плавать как яхта или как баржа.

Один из самых устойчивых мифов в нашем спорте гласит: правильной позицией для вольного стиля плавания является положение на груди с поворотом головы в сторону для вдоха. Миллионы людей плавают именно так, потому что при этом способе ощущают себя комфортнее и защищеннее.

Но это неправильно. Нельзя так плавать кролем на груди (и на спине тоже), если есть желание показать хоть сколько-нибудь приличный результат. Самые быстрые и эффективные пловцы мира разрезают воду, плывя на боку. Они перекачиваются с одной стороны на другую, скользя на боку в течение всего гребка. Преимущество такого плавания легко понять, так как вода легче обтекает пловца, лежащего на боку.

Давайте обратимся к морской терминологии, в соответствии с которой яхты, баржи и тело пловца являются объектами, движущимися по поверхности воды, и подчиняются одним и тем же законам физики. (Подводные лодки, торпеды, рыбы, а также пловцы, плавающие баттерфляем или брассом, находятся под поверхностью воды и подчиняются несколько другим гидродинамическим законам.) Закон физики гласит, что сопротивление пропорционально квадрату скорости движения относительно воды. Это означает, что надо прикладывать в четыре раза больше усилий, чтобы увеличить скорость вдвое. Таким образом, хотите ли вы ползти как баржа, толкая перед собой воду, или нестись вперед как яхта, рассекая волны? Думаю, ответ очевиден.

Скорее всего, вы уже встречались с действием подобного закона в детстве, когда высовывали руку из окна машины. Если держать руку прямо, повернув ладонь против ветра, то давление ветра будет сильным. Если согнуть локоть, наклонив ладонь вниз, то сопротивления воздуха почти не чувствуешь.

Тот же принцип применим к движению вашего тела в воде. Плавая, вы отталкиваете и раздвигаете воду вокруг себя. Если плыть на груди, то вы уподобляетесь «барже», которая толкает воду перед собой. Яхты, даже с широкой траверсой, разрезают воду как нож масло, поэтому им легко плыть, как это и показано на следующем рисунке. Когда вы плывете как яхта, разрезая воду боками, сопротивление уменьшается вдвое по сравнению с плаванием «как баржа». См. рис. 5.

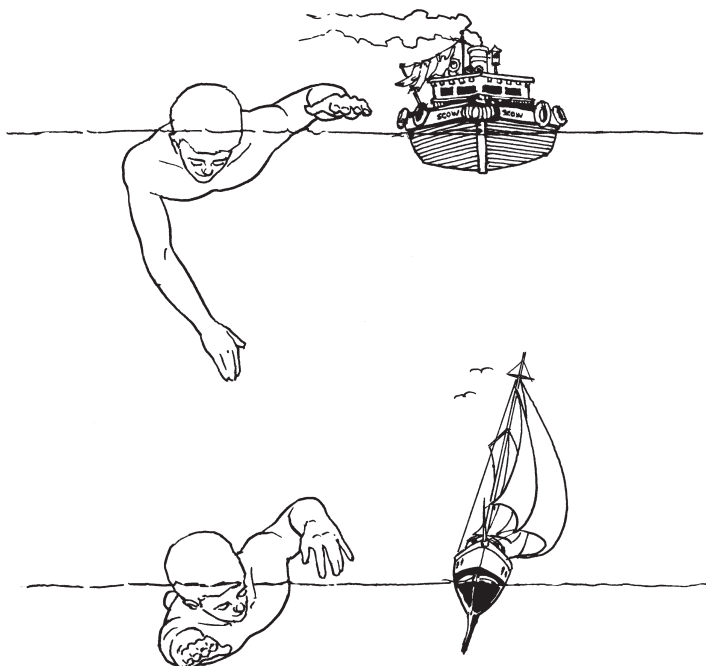
Я хорошо понимаю, что нельзя оставаться на боку все время. Но вы можете переворачиваться с боку на бок с каждым гребком. Самый эффективный способ плавания вольным стилем\* — ритмично перекачиваться из стороны в сторону, пока плечи и бедра не займут почти перпендикулярное положение к поверхности

\* Говоря «вольным стилем», почти всегда подразумевают кроль на груди, поскольку это самый быстрый стиль плавания. Между тем вольный стиль позволяет плыть практически любым способом. Прим. науч. ред.



воды, и затем оставаться в боковом положении как можно дольше в течение каждого цикла.

Рис. 5



Перекачивание также помогает слегка удлинить тело. Убедитесь в этом сами: встаньте лицом к стене с вытянутой вверх рукой, повернув ее ладонью к стене. Попробуйте повернуться из стороны в сторону несколько раз, не меняя положение руки. Вы заметите, как рука вытягивается вверх при повороте, «удлиняя» тело, а когда вы возвращаетесь в исходное положение, она «укорачивает» его. Таким же образом, плавая на боку, вы вытягиваете свое тело и становитесь выше.

Зная все это, вы однозначно захотите оставаться на боку при каждом гребке и заканчивать его в таком же положении. Самый рациональный прием — оставаться на боку перед следующим гребком. В результате вы скользите вперед в «быстром» боковом положении все время до начала следующего гребка, причем скользите дальше и с большей скоростью, потому что не толкаете воду перед собой.

При таком рациональном подходе плавание вольным стилем становится грациозным и мощным. Оно превращается в скольжение по воде с быстрым переворотом на противоположный бок при смене рук при гребке. В каждом цикле

у вашего тела есть рабочая сторона — та, которой вы гребете, — и скользящая, которая вытягивает ваше тело. В итоге каждый гребок становится очень производительным: чем дольше вы гребете на одном боку, тем быстрее и дальше скользите. Плавание становится более расслабленным и требует меньших энергетических затрат. Оно даже выглядит легче со стороны.

Вышесказанное может свести с ума. Во время одной из недавних командировок я был приглашен на тренировку ветеранов плавания\*. После первой серии упражнений один из пловцов подошел ко мне и сказал: «Не могу понять, как ты держишься с нами в одном темпе. Ты же даже не напрягаешься». Действительно, на фоне остальных я выглядел расслабленным. Они вспенивали воду руками, поднимали тучу брызг — я спокойно рассекал воду и отдыхал на боку между гребками, при этом не отставая от них. Из-за того что они лежали на воде плашмя, им оставалось лишь молотить руками, чтобы не остановиться вовсе; а я плыл без усилий, играючи.

Так почему же все плавают в неправильной технике? Может быть, это мазохизм? На самом деле — нет. Люди плавают на животе, потому что так им удобнее.

Перекатывание с боку на бок вызывает чувство опасности, связанное с нестабильным положением тела и угрозой переворота в воду. Мы не хотим оставаться в позиции на боку ни на секунду. Плавать лицом вниз кажется нам более надежным способом.

Это напоминает о себе наш старый приятель — плохой баланс. Если вам потребовалось немалое время, чтобы научиться держать равновесие, плавая пластом, то можно себе представить, сколько надо времени, чтобы научиться держать баланс, перекатываясь из стороны в сторону. Такая техника неестественна, не основана на интуиции и труднопостижима без самоконцентрации и сознательных тренировок. Пока вы не освоите ее, пока будете избегать плавания на боку, вы будете плыть как баржа. Но не надо сдаваться. Комплекс упражнений в главе 8 даст возможность решить эту проблему постепенно, пока вы не почувствуете себя уверенно, плавая как быстроходная яхта.

Когда я говорю на своих семинарах, что от правильного положения тела зависит 70% успеха, нередко вижу удивленно приподнятые брови слушателей. Но все сразу становится понятным в процессе обучения, когда мы начинаем отрабатывать правильную технику в бассейне и избавляемся от плохих привычек, снижающих скорость.

\* Спортсменов-любителей категории «мастерс», то есть старше 25 лет.

*Прим. науч. ред.*

«Никогда не видел, чтобы дно так быстро мелькало перед глазами», — говорит кто-то. Другой отмечает, что на дистанции 25 метров сделал на шесть гребков меньше, чем обычно.

Однако есть еще один аспект: вы не сможете скользить, пока вас что-то не толкает. Это что-то — гребок, и его технику тоже можно существенно улучшить. Прежде всего вы должны напрочь забыть о том, что для быстрого плавания необходимы широкие мощные плечи. В следующей главе я расскажу вам, что для этого действительно нужно.

# НАСТРОЙКА «ДВИГАТЕЛЯ» ПЛОВЦА: КАК НАЙТИ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИСТОЧНИК ДВИЖЕНИЯ

4

«Если сравнить ваше тело с моторной лодкой, то мотор находится в бедрах. А руки служат всего лишь кончиками лопастей винта».

Я услышал это от своего наставника Билла Бумера, и сначала мне его мысль показалась нелепой. Я-то сознательно направлял пловцов в тренажерный зал накачивать мощные руки и плечи. А теперь этот тренер-авантюрист утверждал, что руки не являются главными движителями в воде. Выходило, что я фактически вводил своих учеников в заблуждение. Тем не менее, поразмыслив, я понял, что эти рассуждения имеют под собой основание. Это была совершенно новая точка зрения на принципы движения в воде.

Другое «невинное» высказывание Бумера, а именно: «Плавание — ритмическое приложение мощности», также казалось очень сомнительным. Ритмичность, а не мощность служит источником энергии движения выдающегося пловца. Ритмичные движения рождаются в центре тела, а не в конечностях (ногах и руках). Этот принцип движения противоречил укоренившимся представлениям о смысле тренировок. В наше время редко обращали внимание на ритмичность, зато неустанно трудились над развитием мощного гребка.

Бумер же смотрел в корень проблемы, понимал суть поступательного движения в воде, основанного на законах физики, в то время как остальные тренировались по старинке. Он пытался нас убедить, что мы неправильно понимаем источник энергии движения пловца. Но нет пророка в своем отечестве! Мы его не слушали.

Мы уже говорили, что 70% вашего потенциального успеха (увеличения скорости) зависит от правильного положения тела в воде, но оставшиеся 30% определяются рациональной техникой поступательного движения. Таким образом, на ваш успех сильно влияет и более эффективный способ движения в воде.

Это как раз вторая часть процесса, который я для краткости называю «устранить и развить»: сначала устранить лишнее сопротивление воды, затем развить мощность. Этот принцип должен лежать в основе обучения технике плавания. Сначала найдите в воде гармоничное равновесие, добейтесь обтекаемой формы, уменьшающей фронтальное сопротивление воды, и только тогда приступайте к освоению правильного и мощного ритмичного движения. Именно на этой стадии мы устанавливаем «двигатель» на ваше «судно».

Такой подход выдвигает на первый план самые важные элементы движения и облегчает работу в дальнейшем. Уменьшить сопротивление совсем несложно, а улучшить технику продвижения и того проще. Если вы уже отчаивались, читая те или иные материалы о технике S-образного гребка и положении рук в гребке, то мы попытаемся упростить инструкции и сделать их более доступными.

Более того, поступательное движение в воде основывается на технике плавания, уменьшающей сопротивление, описанной в предыдущих главах. Продолжайте тренироваться в технике плавания с боку на бок и используйте производимую энергию для ритмичного мощного гребка в воде. Таким образом, устраняя торможение, вы естественным образом развиваете мощность. Одно вытекает из другого в соответствии с главными принципами программы нашего обучения.

## ИСТОЧНИК ДВИЖЕНИЯ — В БЕДРАХ

Я начну с утверждения, которое на первый взгляд парадоксально: руки не имеют большого значения в плавании. Точнее говоря, их значение переосмысливается в процессе обучения. Так как в большинстве видов спорта, включая плавание, энергия поступает из нижней части туловища, руки служат всего лишь «передаточным звеном».

Представьте себе гладкую траекторию полета мячика в игре в гольф Тайгера Вудса или взрывную подачу мяча на теннисном корте Сереной Вильямс. Подумайте, какой силы удар требуется для полета мяча на дистанцию в 300 ярдов или для развития скорости мяча 130 миль в час. Какие для этого нужны ручищи, да?

Не совсем... Замах рук может быть хорошо виден со стороны, но не он служит источником удара. Замах занимает последнее место в последовательной цепочке действий, каждое звено которой передает свой момент. Когда в бейсболе питчер подает мяч, отбивающий прежде всего отводит руки с битой от мяча. Такое движение называется плиометрическим, то есть действующим по принципу сжатой пружины. Пружина по мере раскручивания выпускает мощную энергию в противоположном направлении. Также и отбивающий начинает раскручиваться всем телом: сначала он делает один шаг вперед к питчеру, разворачивая бедра. От них

идет досыл на корпус, затем последовательно на плечи, предплечья, локти, запястья, наконец, на битую и мяч — последнее звено в возбужденной кинетической цепи\*. Работа мощных мускулов, главным образом ягодиц и корпуса, производит энергию огромной силы.

Тогда почему спортсмены, использующие энергию от поворота бедер в бейсболе или игре в гольф, считают, что в плавании они должны крутить руками, как мельница? Мощный удар по воде, так же как в бейсболе, должен рождаться в результате ритмичных поворотов тела, идти от бедер. Я напомним о технике перекачивания с боку на бок, уменьшающей торможение, в главе 3. Энергия, высвобождающаяся в результате уменьшения силы трения, производит практически всю мощность гребка. Именно в бедрах происходит ее рождение. При выполнении техники раскачивания вы используете самые крупные мышцы туловища, в том числе ягодичные, перекидывая центр тяжести с одного бока на другой. Эти могучие мускулы являются мощной движущей силой в плавании. Плечи и предплечья не выдерживают конкуренции с ними, поэтому их не надо использовать в качестве главных двигателей. Однако мышцы предплечья и плеча — отличные стабилизаторы, и это преимущество надо использовать для сцепления с водой.

Добавлю, что группы мышц, поддерживающие нас на воде, не ноют так сильно после тренировок по сравнению с мышцами, работающими на силовую выносливость. Если использовать руки в качестве основных двигателей, то вы неизбежно станете грести сильнее, чем требуется. В результате неправильной нагрузки руки быстро устанут, а нужные для плавания мышцы в нижней части корпуса останутся без работы. В лучшем случае вы просто выдохнетесь, а в худшем варианте можете получить серьезную травму. Плечо создано для стабилизации суставов и создания непрерывной опоры на воду. Оно не предназначено для работы в качестве источника вращательного движения рук. Если вы используете плечо не по назначению, то рано или поздно получите травму.

Поэтому направьте ваше внимание на правильный источник движения и посмотрите на результат. Вы, без сомнения, почувствуете себя в отличной форме и сможете плавать без усталости. Теперь даже такой известный среди пловцов прием, как увеличение мощности во второй фазе каждого гребка, будет казаться легко выполнимым.

Откуда же приходит такая легкость? Благодаря освобождению энергии огромной силы в результате ритмического разворота туловища. Используйте эту технику и выигрывайте соревнования.

Именно бедра должны задавать ритм гребка, так как при правильной технике они служат основой рационального движения в воде. Если ритм гребка будут задавать руки, то тогда они нарушат энергетическую цепочку и обесточат основной

\* Еще точнее будет сравнение с хлыстом, особенно для описания движения ног в плавании. *Прим. науч. ред.*

источник движения. Если сравнивать эту ситуацию с поломкой в автомобиле, из строя выйдет трансмиссия. Используйте бедра, и ваш гребок станет ритмичным и мощным.

## РУКИ — ЗАЦЕПЫ

Меня могут спросить: «Предположим, что руки не важны в плавании и не являются главными движителями в воде. Какова же тогда их роль?»

Не беспокойтесь, я не сторонник плавания без рук, но поскольку руки отвечают всего за 10% эффективности плавания, то оставлю дискуссию об их важности напоследок. Я много раз повторял, что плавать просто, но вот научить плавать — сложно. И частично из-за того, что все инструкции по обучению плаванию — это просто куча рекомендаций без выделения приоритетов и стадий. Если начать заниматься движением рук, перепрыгнув через другие стадии обучения, то тогда ваше внимание будет отвлечено от первостепенно важных элементов новой техники. Когда вы освоите обтекаемость и достигнете равновесия, найдете ритм и разовьете мощность, тогда и только тогда вы можете начать интересоваться, что делать с руками.

Лучшее, что можно придумать, — это оставить их в воде. Ранее я уже ставил под сомнение укоренившееся мнение, что руки служат для проталкивания воды назад. Теперь пришло время ответить на очевидный вопрос: «Для чего нужны руки в плавании?» И вот мой ответ: «Оставьте их в покое». Лучшие пловцы мира используют руки для того, чтобы «цепляться» ими за воду.

Приведу в пример выдающегося пловца вольным стилем на короткой воде в девяностых годах — Александра Попова\*. В каждом цикле он вынимает руку из воды дальше, чем она входила в воду в начале гребка, выбрасывает руку вперед и опирается на воду, подтягивая тело. Он словно цепляется руками за перекладины невидимой подводной лестницы. Создание зацепа за воду — один из уникальных приемов лучших пловцов мира, однако его может освоить и простой любитель.

Вы уже не удивитесь, если я повторяю, что и это движение начинается с перекатывания бедер. Но чем дальше анализировать его, тем становится интереснее. Сила рождается только в противодействии другой силе. Бедро производит мощную энергию при условии стабилизации положения верхней части туловища перед началом гребка. Таким образом, создание опоры имеет гораздо большее значение, чем простое удлинение формы тела пловца за счет вытянутой руки. Во-первых, такая техника предотвращает потери энергии, возникающие при использовании слабых мышц плеча в качестве рычага. Во-вторых, это движение позволяет

\* Александр Владимирович Попов (род. 16 ноября 1971 г.) — выдающийся советский и российский пловец, многократный победитель Олимпийских игр и чемпионатов мира и Европы.

«сжать пружину», сконцентрировав энергию для последующего ее выброса. Напомню вам, точно так же действует отбивающий в бейсболе перед ударом по мячу. Этот же принцип используется в гольфе и в теннисе.

Так же и в технике плавания: ваши руки рассекают воду и вытягиваются как можно дальше вперед, чуть ниже поверхности воды. Когда я говорю «вытягиваются», я имею в виду движение, как будто вы стараетесь дотянуться до противоположного бортика бассейна. Именно в такой позиции вы начинаете вращение с боку на бок, а ваша рука «цепляется» за воду. При вращении бедрами «зацепившаяся» за воду верхняя часть тела «скручивается», как при замахе клюшкой при игре в гольф. В этот момент накапливается энергия для дальнейшего движения.

Чтобы научиться данной технике, нужно подойти к стене. Стоя к ней лицом, вытяните правую руку вверх на максимальную высоту. Затем слегка согните руку в локте и приподнимите его. Вы почувствуете растяжение в районе подмышки. Разверните левое бедро и плечо на 45° от стены и почувствуйте напряжение в широчайших мышцах спины (расположенных ниже подмышки), но не в слабых мышцах плеча. Именно таким образом Попов начинал свой гребок.

Вы должны опираться на воду, создавая правильное давление. Для иллюстрации силы давления на воду приведу пример. Давление должно быть похожим на то, которое вы испытываете, высунув руку из машины ладонью вперед навстречу потоку воздуха. По мере развития техники вы должны научиться чувствовать это давление и поддерживать его в течение всей активной фазы гребка.

Итак, у вас получилось. Вы совершите техническую ошибку, если сразу отведете руку назад, так как вода будет ускользать из-под вашей опоры. Поэтому вытяните руки и создайте опору для дальнейшего толчка. Сохраняйте эту опору, двигая рукой вниз и назад, при этом используя силу мощных мышц-ротаторов, а не слабых мышц плеча. Теперь вы действуете правильно.

Вооружившись такой техникой, следите за правильным ритмом движения. Настройте движение рук. Сравните скорость гребка со скоростью поступательного движения тела. Если руки работают слишком быстро, они проскальзывают, не создавая необходимого сцепления с водой. Руки не должны работать быстрее тела. Развивайте эту технику, пока окончательно не выработаете правильный ритм движения.

Существует еще одно распространенное заблуждение, касающееся положения рук при гребке. Если к вам подойдет один из теоретиков плавания и начнет говорить про S-образные гребки, броски рукой вниз, вверх, в сторону, то ответьте ему следующим образом: руки должны двигаться по прямой линии.



Вы выкидываете руку по прямой, отводите ее назад от центра тела и возвращаете через бедра. Если такая техника сработала для знаменитого пловца Джонни Вайсмюллера, то она, без сомнения, подойдет и нам. Даже не думайте передвигать руку от бедра в конце гребка. Держите ее прямо. Если бедра двигаются правильно, раскачиваясь с боку на бок, они просто уступят место руке.

Не тратьте попусту время тренировок, совершенствуя гребок руками. В общем успехе он составляет 10%, он как примечание в конце страницы. Сфокусируйтесь на технических приемах первостепенной важности. Именно по такому принципу организована наша программа обучения. Сначала мы учим важнейшим элементам техники, а потом переходим к менее важным приемам.

# НЕМНОГО СТРЕССА, ИЛИ НОВЫЙ СПОСОБ ТРЕНИРОВКИ

5

К этому моменту вы уже должны были понять, что данная книга не предоставит вам готовый рецепт «тренировок для чемпионов». Однако я как профессиональный тренер сразу дам вам один совет: изнурительные тренировки скорее выведут вас из спортивной формы и замедлят развитие вашей техники плавания.

Подумайте об этом. Тренировки обычно подразумевают интенсивную и длительную работу сердца, легких и мышечного аппарата, чтобы приучить их игнорировать усталость. Таким образом, цель традиционных тренировок состоит в максимальном физическом утомлении, а это более длинные дистанции, более напряженные задания или и то и другое вместе. В состоянии физической усталости все важные технические приемы, над которыми вы сознательно работали, такие как баланс, обтекаемое положение и форма тела в воде, теряют смысл. Когда концентрация ослабевает, вы возвращаетесь назад к «барахтанью» в воде.

Единственный способ устранить неправильный гребок — это полностью отказаться от прежних способов плавания. Не повторять своих ошибок снова и снова, напоминать себе, что изменение техники произойдет лишь через усилия. Только сознательные тренировки при помощи программы «Полное погружение», направленные на развитие баланса, контроля над плаванием в передней четверти и на боку, приведут вас к кардинальным изменениям в технике.

Вы должны начать плавать осознанно, используя новые знания. И даже несмотря на решимость и сознательное усилие, в начале тренировок ваше тело будет сопротивляться незнакомым нервным импульсам и ощущениям. Надо довести их до автоматизма, не сдаваться. В дальнейшем, если вы захотите плавать новым способом постоянно, необходимо практиковать особые виды гребка. И практиковать их постоянно, воспринимая в качестве нового вида тренировки, направленной на изменение рефлексов вашей нервной системы.

Не воспринимайте наш подход в качестве «утешительного приза» людям, находящимся в слабой физической форме, которые в силу возраста, малоподвижного образа жизни или отсутствия времени на многочасовые тренировки не могут

\* Прославленный американский пловец, 8-кратный олимпийский чемпион, 6-кратный чемпион мира, многократный чемпион США и Тихоокеанских игр.  
Прим. науч. ред.

заниматься силовыми упражнениями. На самом деле в нашей технике тренируются выдающиеся спортсмены, чемпионы по плаванию. Например, Александр Попов, один из самых быстрых пловцов в мире в 1990-х, достигал великолепных результатов в течение неслыханно долгого периода времени — 11 лет, став четырехкратным олимпийским чемпионом. До этого в течение пяти лет, с 1988 по 1992, титул «первого пловца планеты» был закреплен за американским пловцом Мэттом Бionди\*. По сравнению со своими соперниками этот выдающийся спортсмен плавал более технично. На Олимпиаде-1992 Бionди объявил о завершении своей карьеры. Специалисты прочили Попову титул олимпийского чемпиона. В течение нескольких лет тренер Попова делал видеозаписи выступлений Бionди и внимательно исследовал его технику. Гребок Бionди служил образцом для Александра Попова — тогда еще восходящей звезды мирового плавания. Тренер и пловец не преранно работали, совершенствуя технику Бionди.

Наконец, в олимпийском бассейне Барселоны начались решающие заплывы на 50-метровой дистанции вольным стилем. Эти соревнования служат своего рода лабораторией мастерства спринтерского плавания: всего один бассейн, никаких поворотов, время заплыва — около 20 секунд. Попов и Бionди стояли на старте на соседних тумбочках. После стартового выстрела вода в бассейне буквально вскипела от накала борьбы. Попов проплыл пятидесятиметровку за 21,8 секунды, Бionди пришел к финишу со вторым результатом в 22,0 секунды. Прогнозы аналитиков оправдались. Но их поразило то, что Попов сделал меньшее количество гребков, чем его соперник: 34 гребка против 37 у Бionди. Разница во времени составляла всего 1%, но разница в 3 гребка, составляющая 10%, между двумя выдающимися спринтерами мира была непостижимой.

Это достижение стало новым стандартом в технике плавания. С тех пор Попов продолжал лидировать на коротких дистанциях, поднимая планку скорости и производительности все выше и выше. Никто не мог сравниться с ним в скорости. На его фоне все остальные пловцы неистово гребли, а он грациозно скользил по воде.

Урок, который нам преподавал этот чемпион, говорит о том, что его победы могло бы и не быть. Если бы он занимался, как это делали другие, исключительно аэробной тренировкой по много часов в бассейне, он не развил бы эффективного гребка и не стал бы многократным чемпионом мира и Олимпийских игр. Попов избрал другую стратегию: он занимался техникой плавания, доводя ее до автоматизма. Во время соревнований из-за нервного напряжения все пловцы испытывают недостаток кислорода в крови, сильное сердцебиение, дрожь в мышцах. Но Попов всегда оставался в хорошей форме, потому что его нервная система была натренирована так же хорошо, как и аэробная система. Его «звездные» выступления — яркий пример победы техники над силовыми тренировками, разума над силой.

## ТЕХНИКА ПРОТИВ СИЛЫ: КАК РАЗВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Система «Полное погружение» основана на постепенных шагах, представленных в виде серий последовательных упражнений. Я подчеркиваю: накачивание мышц принципиально отличается от обучения эффективному движению в воде. Последнее включает в себя умение чувствовать свое тело и воду, наработку автоматических навыков и «переобучение» нервной системы. Техника движений закрепляется поэтапно. Самый простой способ понять правильность выполнения техники движений — это прочувствовать их на практике. Гораздо легче передать чувства и ощущения, чем пытаться подражать технике плавания олимпийских чемпионов на основании традиционных описательных инструкций. Благодаря такому подходу даже начинающие пловцы могут имитировать технику выдающихся спортсменов.

Но одни лишь бесконечные повторения обычно не приводят к успеху, будь то гребок в плавании вольным стилем или техника игры на музыкальном инструменте. Практика лишь закрепляет технику, правильную или неправильную в своей основе.

Если вы принадлежите к большинству, которое вкладывает свои «средства» в «аэробный» банк, то в этом случае увеличение «счета» — ваша главная забота. Вы делаете это, повышая количество сердццебиений до уровня аэробной нагрузки, обычно в течение часа. В этом и состоит смысл тренировок — в дополнительной нагрузке на сердце. Например, если сравнить аэробную нагрузку сердца на тренировке (120 уд./мин) и на прогулке (80 уд./мин), то в течение часа сердце делает 2400 дополнительных ударов. Такая разница приводит к потрясающей окупаемости ваших инвестиций, особенно в таком виде спорта, как бег. Но в случае высокотехничного плавания за 2400 дополнительных ударов вам «выставят счет» в 2000 или более гребков. Каждый гребок оставит след в вашей мышечной памяти, отпечатается в центральной нервной системе и в итоге выльется в привычку, особенно если вы плаваете на протяжении долгого времени. Теперь подумайте, если 2400 сердццебиений влияют только на 30% вашего результата, а 2000 гребков — на 70%, то что прежде всего заслуживает вашего внимания? Ответ очевиден.

По определению тренеров, мышечная память — это привычные паттерны движений; благодаря этому вы можете кататься на велосипеде, завязывать шнурки и печатать на компьютере вслепую. Как только вы закрепили навык, можно довериться автоматическим мышечным рефлексам. К сожалению, закрепляются и нежелательные навыки. Вы ошибаетесь, если предполагаете, что мышцы механически избавятся от плохих привычек.

Мышечную память можно сравнить со старой пластинкой. Острые иглы проигрывателя оставляет царапины и при повторном проигрыше делает их глубже. Также и в спорте: в мышечной и нервной памяти остаются «зарубки» от механически повторяемых движений. Замечательно, если ваш гребок эффективен, и совсем нежелательно, если ваша техника плавания оставляет желать лучшего. Многолетняя практика неправильного гребка становится укоренившейся привычкой, которую чрезвычайно сложно изменить.

Сложно, но возможно. Требуется только решиться на первый шаг и полностью отказаться от старых привычек ради формирования новых навыков. Вы должны сознательно работать над каждым из 2000 гребков, используя эффективную технику. Доведя ее до автоматизма, вы в итоге придете к лучшей скорости. Умелый пловец работает с меньшими усилиями, но с более высокой производительностью. Одновременно происходит укрепление мышечной выносливости. Попов стал лучшим в мире именно благодаря своей правильной технике. Для того чтобы извлечь максимальную пользу из физической формы, надо меньше заботиться о количестве проплываемых метров и больше внимания обращать на длину каждого отдельного гребка. Ведь на другой чаше весов нагрузка в 2400 дополнительных ударов сердца. Так что терять вам нечего.

## ЗАСТАВЬТЕ 2400 УДАРОВ СЕРДЦА РАБОТАТЬ НА УСПЕХ

На наших семинарах мы терпеливо объясняем, что 70% результата в плавании зависит от техники и только 30% определяет физическая форма. Мы неоднократно подчеркиваем, что техника гораздо важнее силовой подготовки, и советуем рассматривать общефизическую подготовку в качестве естественной составляющей «практики правильной техники». Несмотря на это, все же возникают вопросы по поводу уровня физической подготовленности. Меня, например, постоянно спрашивают: «Все же сколько метров в неделю я должен проплывать, чтобы подготовиться к полутораклометровому плавательному этапу в триатлоне?»

Я считаю, что функциональная подготовка имеет большое значение, только подразумеваю под этим нечто иное. Причина, по которой спортсмен хочет находиться на пике физической формы, совершенно конкретна: при помощи высококлассной техники проплывать более длинные дистанции с лучшей скоростью и большей отдачей. Учитывая это, наша программа начинается с более легких шагов: заплывов на короткие дистанции, развития техники гребка, более медленных и менее утомительных серий упражнений с меньшей нагрузкой на сердце. Таким образом вы постепенно совершенствуете свои навыки, чтобы оставаться на пике формы как можно дольше. Вышесказанное может напоминать подготовку к соревнованиям.

Итак, роль функциональной подготовки состоит в поддержании физической формы. Но для этого годится не каждая тренировка. Например, время от времени я принимаю участие в соревнованиях в категории «мастерс» — обычно в национальных чемпионатах на открытой воде в летний период — и посвящаю несколько месяцев интенсивной целенаправленной подготовке. Осенью я сокращаю тренировки и начинаю для разнообразия бегать несколько раз в неделю. И каждый раз убеждаюсь, что я плохой бегун, хотя и нахожусь в это время на пике своей физической формы.

То же самое происходит в бассейне, когда вы меняете стиль плавания. Если я показываю неплохой результат вольным стилем, то брассом мне удастся хорошо проплыть только в первой части дистанции. Во второй части я отчаянно борюсь с утомлением, потому что нужные для брасса мышцы просто не были тренированы. Естественно, что они не выдерживают долгих нагрузок.

Если вы будете тренироваться в плохой технике, то точно так же накачаете неправильные группы мышц. И во время соревнований они откажут. Это неизбежная реакция, она не зависит от характера соревнования. Дрожащие напряженные мышцы будут мешать вам ставить рекорды скорости и выносливости.

В зависимости от вида соревнований, вольным стилем на спринтерской дистанции или в триатлоне на дистанции 1500 метров, используются разные группы мышц и разная техника. Помните, что именно нервная система стимулирует мышечную деятельность человека. Обычно во время тренировок про этот факт забывают, однако в итоге нервная система влияет на результаты вашей подготовки. Она избирательно заставляет работать определенные группы мышц и переобучается по мере необходимости.

Таким образом, вы тренируете не только мышцы, но и нервную систему, доводя рефлекс до автоматизма. Рациональные навыки зависят только от ваших сознательных усилий. Если вы позволите себе плавать в небрежной манере хотя бы в течение часа, то нервная система это запомнит и будет автоматически переключаться на плохую технику плавания. Помните об этом.

## ОСВОЕНИЕ НАВЫКОВ ПРИ ПОМОЩИ УСПЕШНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Многие триатлеты чувствуют себя в отличной форме, возвращаясь заново в спорт после двадцатилетнего перерыва. У них срабатывает мышечная память. Навык езды на велосипеде легко восстанавливается, потому что движения относительно просты — они цикличны и ритмичны. Руки и ноги зафиксированы в определенных позициях. Баланс и рулевое управление были усвоены в дет-

стве. С ранних лет в центральной нервной системе остается глубокий отпечаток, формируется рефлекс, который во взрослом состоянии легко вспомнить. Однако в плавании и теннисе, высокотехнических видах спорта, такой механизм восстановления не работает. На первый взгляд, эти виды спорта совсем не похожи, но у них больше общего, чем могут себе представить спортсмены и их тренеры.

Для сравнения проанализируем основы. Успех в теннисе и плавании определяется, наряду с силой и выносливостью, моторными навыками. В плавании сочетание моторики и выносливости приводит к лучшим результатам по времени и дальности заплыва. В теннисе именно хорошая техника влияет на точность удара, а выносливость позволяет выдерживать утомление, которое неизбежно наступает во время матча. К сожалению, пловцы и теннисисты не перенимают опыт друг у друга, поскольку не видят связи между двумя видами спорта. Пловцы пытаются безуспешно совершенствоваться, проводя все больше и больше часов в бассейне, в то время как теннисисты приходят к результатам быстрее. Как правило, начиная занятия теннисом, они играют со спокойным, терпеливым партнером, просто перекидывая мяч через сетку. Но надолго их не хватает — огромное количество сил уходит на беготню за мячом. До начинающих теннисистов очень быстро доходит, что без элементарной техники им не обойтись.

Профессиональный тренер должен прежде всего научить технике игры в теннис в доступной и понятной форме, а ученикам необходимо ее освоить для дальнейшего успеха. Тренер должен начать объяснения с простых начальных упражнений с мячом. Например, как отбить подачу: теннисист встает в исходное положение (ноги расставлены на ширину плеч, ракетка отведена назад в замахе), а тренер набрасывает ему мяч.

Несмотря на кажущуюся простоту упражнения, первые десять ударов выйдут неуклюжими. Но постепенно они становятся плавными и точными. Обучение нервной и мышечной систем начинается с выбора между правильным и неправильными способами удара.

Когда мяч улетает за границу корта, теннисист «стирает» неудачный удар из своей мышечной памяти. В случае попадания мяча в корт память закрепляет навык. Во время обучения начинающий игрок не только видит свои слабые и сильные стороны, но и чувствует их. В зависимости от точности удара ракетка издает разные звуки. Хороший удар отличает свой звук струн ракетки. Каждый подход «записывается» в память нервной системы, где в результате многочисленных повторений формируется навык в виде нервно-мышечного рефлекса. Естественно, в начале обучения в цель попадают разные удары, но с практикой мышцы запоминают наиболее удачные движения. Когда правильный удар становится

автоматическим, тренер пожинает плоды своей деятельности. Первый шаг освоен. Техника удара отпечаталась в мышечной памяти ученика.

На примере урока тенниса можно проследить развитие любого нового моторного навыка методом проб и ошибок. Однако существует опасность, что с постоянными неудачами вас оставит решимость продолжать начатое дело, и, как следствие, резко уменьшится возможность исправить ситуацию. Хитрость состоит в том, чтобы практиковать то, что умеешь, а не то, что пока не получается. Постепенно доведенный до автоматизма начальный навык станет основой для дальнейшего развития более сложной техники. На каждом этапе нужно видеть результат обучения.

По этой причине профессиональный тренер не спешит начинать перекидывать мяч через сетку, несмотря на то что это напоминает настоящую игру. В азарте ученик всегда хочет поиграть через сетку, пока не сталкивается с реальностью. Как правило, в игре начинающий игрок быстро забывает наработанные навыки, отбивая летящий мяч. Для того чтобы понять, почему это происходит, стоит проанализировать, что творится в мозгу теннисиста. Пока он наблюдает за траекторией полета мяча, его нервная и мышечная системы напрягаются, пытаются вычислить, где он приземлится. Тело пытается определиться с нужной позой, и только тогда наносится ответный удар. Каждый вариант ответного удара имеет свои нюансы, поэтому требуются десятки уроков для развития техники игры в теннис. Очевидно, что единственный путь формирования правильной техники в теннисе — поэтапное обучение с помощью серии простых упражнений и постоянная практика под руководством тренера.

Поэтапное же обучение технике плавания отсутствует у большинства тренеров. Многие из них поправляют пловцов на дорожках периодическими оклика-ми с бортиков бассейна. Их ученики тратят время, оттачивая сразу полный цикл гребка, редко достигая гармонии в отдельных его частях.

Правда, у теннисистов есть одно большое преимущество: они могут сразу видеть свои результаты. У пловцов нет такого четкого показателя, как «попадание мяча в корт». Если на бортике за ними специально не наблюдает тренер, они должны полагаться только на интуицию. Таким образом, формирование навыков должно включать в себя развитие способности к самооценке. Нервная система и мозг должны заменить такому пловцу тренера.

Давайте вернемся к обсуждению наиболее существенных улучшений в технике плавания, над которыми вы можете работать: достижению баланса и стабильности. Эти качества не являются врожденными и чрезвычайно редки у начинающих пловцов. Обычно требуются годы практики, чтобы без помощи опытного тренера методом проб и ошибок найти свой собственный баланс.



Наша программа исключает механическое перебирание вариантов, она приводит к цели благодаря закреплению правильных ощущений в процессе обучения. Например, можно научиться балансу менее чем за 30 минут, выполняя осмысленные серии упражнений по программе «Полное погружение», описанные в этой книге.

Помните, что ваша физическая подготовка будет улучшаться по мере развития правильной техники. Недаром говорят, что привычка — вторая натура, поэтому только постоянная практика может изменить мышечную память. Скорее всего, вы прежде плавали без опытного наставника и ваше тело закрепило плохую технику. Вам необходимо переобучить свою нервную систему, что означает одно — никогда не плавать прежним неэффективным способом. Каждый неверный гребок затруднит ваше переобучение.

Чтобы помочь вам плавать по-новому, переучиться, мы будем использовать такие же пошаговые инструкции, как в теннисе. Начнем тренировать нервную систему, доводя навыки до автоматизма. Следующая глава будет посвящена практике таких упражнений в бассейне.

# РАЗВИТИЕ ТЕХНИКИ: ЛУЧШИЙ СПОСОБ УСКОРИТЬ ГРЕБОК

6

Иногда мне кажется, что если бы все решали эксперты, то единственными людьми, достаточно отважными, чтобы облачиться в купальный костюм, были бы атлеты с олимпийскими амбициями и дети, слишком беззаботные для каких-либо амбиций. Потому что все «эксперты» предупреждают нас: эффективный гребок в плавании — награда, за которую придется дорого заплатить. Нужно координировать так много движений! Существует столько возможностей сделать ошибку! Неудивительно, что в их понимании достижение продвинутого уровня и приобретение гладкости в движении требуют бесчисленных часов тренировок. Да, обучение пловца олимпийского уровня начинается вскоре после детского сада — в семи-восьмилетнем возрасте. И в течение еще примерно пяти лет в голову ученика вбиваются основные навыки, прежде чем начнутся первые тренировки на силу и выносливость.

Ерунда. Может быть, это и относится к тем, кто претендует на олимпийские медали, но для остальных вовсе не обязательно. А для взрослых людей, которые в детстве не могли себе позволить серьезно заниматься плаванием, это и вовсе невозможно. Так что питающие надежды новички, не имеющие «профессионального надзора», но располагающие несколькими свободными часами, обычно просто плавают как можно дольше, надеясь, что количество когда-нибудь перейдет в качество. Но, как мы упомянули в предыдущей главе, этим они делают только хуже себе, закрепляя неверные навыки. И чем дольше они так делают, тем сложнее им будет переучиться. В итоге они могут прийти к уровню, который один из моих посетителей с сожалением назвал «тупиковой посредственностью».

Раньше вашей единственной надеждой избавиться от своих дурных привычек в плавании было найти хорошего тренера. Но теперь все изменилось. Есть способы переучиться и начать совершенствовать улучшенные навыки самостоятельно. Этим способам мы обучим вас в нескольких последующих главах.

Все начинается с того, что я называю «спасателем гребка», или тренировкой техники. Можно без преувеличения сказать, что тренировка техники есть

кратчайший и наиболее эффективный способ научиться мастерски плавать. Это ядро метода, который я с успехом применял более двух десятилетий, чтобы помочь пловцам любого возраста добиться впечатляющих перемен. Данные упражнения настолько легко изучить, что даже неопытные пловцы могут стать своими собственными учителями.

Даже если вы долгие годы тренировались неправильно, благодаря упражнениям на технику вы сможете добиться значительных сдвигов в плавании за считанные часы. Этого никогда не произойдет, если просто бездумно плавать от бортика к бортику, раз за разом повторяя собственные ошибки.

Даже лучшие из пловцов, которые, на первый взгляд, будто родились со своей непринужденной грацией, вероятнее всего, потратили месяцы, а то и годы, чтобы отточить свой почти балетный стиль движения. Иногда этому способствовала работа с тренером, иногда было достаточно их собственной исключительной интуиции, но в любом случае процесс шел одинаково: в какой-то момент они достигали прорыва, ясного ощущения правильного гребка, и добавляли его к своей «коллекции» правильных движений. В конце концов эта «коллекция» становилась достаточно многогранной, чтобы обеспечить невероятно гладкий и высокоэффективный способ плавания.

Этот процесс никогда не кончается, что и делает плавание таким захватывающим занятием. Когда речь идет о хорошей технике, предела совершенству нет. Новичок ли ты, только что вошедший в воду, или мастер, претендующий на медаль в международном соревновании, — всегда есть над чем работать. Просто со временем усовершенствования становятся едва заметными. После того как Мэтт Бionди, к всеобщему изумлению, выиграл семь олимпийских медалей в 1988 году, он отметил: «До сих пор каждая тренировка для меня — обучение. Даже сейчас я понимаю лишь около 10% того, что нужно понимать в настоящем плавании».

Но метод проб и ошибок очень долгий и непродуктивный путь для такого сложного вида спорта, как плавание. То же самое скажет и любой теннисист-самоучка. «Полное погружение» упорядочивает этот зачастую случайный и болезненно медленный процесс. В результате получается удобная и надежная пошаговая система упражнений, подобранных так, чтобы любой пловец мог их выполнить. Это как «импульсы прозрения», собранные в единый каталог. Вы научитесь осознавать неуловимые ощущения, появляющиеся когда вы делаете что-то правильно. И что важнее, вы сможете практиковать их снова и снова.

Как очень хорошо поняли Шалтай-Болтай, королевская конница и королевская рать, куски — это лишь куски, пока вы не соберете их воедино. Когда после отработки отдельных упражнений вы вернетесь к практике гребка, ваше тело естественным образом преобразует фрагменты в усовершенствованное единое

целое. Ваши нервные окончания наберутся опыта, делая «моментальные снимки». Лучшие пловцы, рассекая воду как нож масло, делают такие «снимки» постоянно и составляют из них законченный фотоальбом — гребок.

А теперь, если вы начали подозревать, что я просто оттягиваю процесс обучения пустыми разговорами, я посвящу вас в то, что делает упражнения на технику таким мощным орудием для совершенствования гребка. Вот четыре факта о человеческом теле, которые вам необходимо знать:

1. *Ваши мышцы нужно забыть неверные навыки.* У мышц есть память. Привычки — могущественная вещь. Движения, с помощью которых вы делали гребки на протяжении предыдущих лет, стали привычкой. Скорее всего, вредной. Поскольку вы работали усердно, ваши мышцы хорошо научились двигаться подобным образом. По правде говоря, они предпочитают и в дальнейшем двигаться так же. Упражнения на технику достаточно мощные, чтобы вывести вас из этого замкнутого круга, но их мощность замаскирована. Они настолько отличаются от вашего обычного движения, что мышцы их не распознают и не преобразуют новации в уже привычный для вас способ. Вы практикуете новые навыки на незаполненном нейромускульном уровне, так что «стирать» из памяти ничего не приходится.
2. *Маленькие куски легче проглатывать.* Овладеть навыком легче всего, если разбить сложное движение на части, удобные для отработки. Поскольку гребок состоит из множества тщательно скоординированных элементов, практически невозможно «переварить» его целиком. Упражнения в этой книге составлены таким образом, чтобы их было легко «проглотить». Они разбирают гребок на серии легковыполнимых мини-упражнений. После их освоения вам просто нужно будет сложить детали «конструктора» в новый эффективный гребок. Каждое упражнение обучает ключевому навыку, и мы даем их в порядке, который лучше воспринимается телом. Это похоже на то, как строят дом: первое упражнение — фундамент. Каждое последующее успешно выполняемое упражнение добавляет этаж. Овладение одним навыком дает возможность изучить следующий.
3. *Вместо проб и ошибок — пробы и успехи.* Упражнения всегда работают в вашу пользу. Вы не можете проиграть. Поскольку мини-навыками легко и быстро овладеть, вы очень скоро начнете выполнять гладкие движения. Чем чаще вы будете практиковать новое гладкое движение, тем скорее оно станет вашей привычкой и вытеснит неправильный навык. И чем меньше времени вы будете плавать неправильно, тем быстрее научитесь плавать хорошо. Цепочка успехов повышает мотивацию и уверенность в себе. Опыт показал, что это происходит быстрее, если вы верите в то, что делаете.

4. *Это язык, который понимает ваше тело.* Говорить мышцам, что делать, — это как учить пуделя французскому языку: он сосредоточенно слушает, но ничего не запоминает. Стандартные инструкции по плаванию имеют ту же проблему: они слишком рациональны. Они пытаются достучаться до ваших мышц через разум, хотя мышцы не очень-то отзываются на лекции. Сначала приходится прослушать или прочесть описание того, что нужно сделать. Затем следует понять, как совершить то или иное движение. Потом заставить свои мышцы симитировать то, что у вас сидит в голове. Наконец, вы спрашиваете себя, верно ли вы сделали то или иное движение. Если нет, вы пытаетесь сделать его снова, но немного по-другому. Упражнения позволяют обойти эти туманные способы. Они упрощают и ускоряют процесс обучения.

Прекрасно то, что упражнения на технику — самонастраивающиеся. Чем больше вы в них нуждаетесь, тем лучше они работают. Когда их практикуют новички, они изучают основные навыки большими порциями и потом довольно быстро сглаживают возникшие «острые углы». Опытные пловцы, выполняющие те же самые упражнения, естественным образом настраиваются на более тонкие улучшения, таким образом тщательнее полируя свой стиль.

Чем больше вам нужно изучить, тем больше вы должны упражняться. Иногда в четыре раза больше, чем обычно. Это единственный способ избавиться от закреплённых годами вредных привычек. Подумайте об этом так: каждый бассейн упражнений, которые вы быстро научитесь выполнять, — это полезное укрепление навыка. Каждый бассейн уводит вас дальше от вредных привычек. Я прошу моих учеников задать себе вопрос: «Сколько бассейнов мне нужно “выстрадать”, чтобы обучить свое тело новым навыкам?»

Несмотря на то что каждый пловец уникален, упражнения работают для большинства из них с невероятной скоростью. *Каждый*, кому я их преподавал, добился успехов. Упражнения будут работать еще быстрее, если вы:

1. *Будете думать, прежде чем начинать плыть.* Каждое упражнение решает какую-либо проблему. А при решении проблем нет ничего лучше, чем старые добрые терпение и настойчивость. Первые месяц или два выполнения данной программы постарайтесь следовать следующим шагам при отработке каждого упражнения. Первые несколько повторов упражнения — чтобы напомнить себе о проблеме, которую упражнение призвано решить. Следующие несколько повторов — чтобы найти решение. Наконец, еще несколько повторов — чтобы запомнить решение и сделать его естественным. Пройдя этот путь, вы овладеете навыком.
2. *Будете прислушиваться к своим ощущениям.* Эти упражнения говорят с вашим разумом через тело, а не наоборот. Если разум слушает, он поймет, когда

упражнение выполняется правильно. И когда он это выучит, то начнет воспроизводить необходимые действия автоматически. То, что ощущается как правильное, и есть правильное. При этом связь между телом и разумом работает более гладко. Так что первые несколько раз, когда вы отрабатываете упражнение, выполняйте его не менее 10–15 минут, чтобы новое ощущение отпечаталось в памяти. После этого вы начнете руководствоваться ощущениями, а не мыслями. Будьте гибкими. Экспериментируйте, вносите небольшие изменения. Попытайтесь понять, насколько вы контролируете происходящее, если пробуете немного скорректировать движения. Ваша конечная цель состоит в том, чтобы тело преобладало над разумом, автоматически выполняя то, что раньше требовало всей вашей концентрации.

3. *Не будете изматывать себя.* Марафонские тренировки могут принести больше вреда, чем пользы. Слишком много хорошего в данном случае — это плохо. Если вы устали и не можете сконцентрироваться, вы будете плохо плавать, а упражнения приносят пользу, только когда они выполняются правильно. Проплывайте 25-метровые дистанции, отдыхая между ними по 10–15 секунд. Каждый заплыв должен ощущаться глаже и легче, точнее и экономичнее предыдущего. Если этого не происходит, перечитайте инструкции или вернитесь к предыдущему упражнению и отполируйте его, прежде чем снова приниматься за то, которое представило для вас сложность.
4. *Будете делать пробные заплывы в полной координации.* Работайте над новым упражнением не больше 10–15 минут за подход. *Затем совершите заплыв.* Попытайтесь сделать каждый заплыв более эффективным и легким. Делайте меньше гребков. Вы почувствовали, что что-то улучшилось? Хорошо. Попытайтесь усилить это ощущение. Например, когда вы погружаете в воду грудь, ваши ноги становятся легче, они скользят по поверхности, их не тянет ко дну. Сфокусируйтесь на этой мысли. Попробуйте использовать ее, когда плаваете. Подумайте об этом как о шансе проплыть в виртуальной реальности бассейна в стиле Александра Попова. Помните: долгосрочных усовершенствований невозможно добиться мгновенно.
5. *Попробуете надеть ласты.* Парадокс: наши упражнения составлены таким образом, чтобы вы научились удерживать баланс без необходимости совершать сильные гребки ногами. Слабые гребки ногами больше не смогут вас замедлять. Но необходимо сильно работать ногами, чтобы правильно выполнять сами упражнения. При их отработке тело будет двигаться медленнее и поэтому окажется глубже погружено в воду. Более сильный удар ног смог бы это компенсировать. Если у вас слабый удар, вы потеряете столько энергии на сохранение правильного положения тела, что на выполнение упражнений ее

просто не останется. Наденьте ласты, и вы сможете уделять внимание тому, что в данный момент важнее, — верному выполнению упражнений. Кстати, для отработки техники лучше подходят короткие тренировочные ласты (так называемые скоростные), особенно если ваши лодыжки еще не обрели нужной гибкости.

## ПЛАВАНИЕ И ОТРАБОТКА: ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ

Упражнения в моей программе — определенно лучший, почти волшебный путь к совершенствованию. Но они сработают только в том случае, если вы правильно соберете их в единую мозаику. Занимаясь без системы, вы ничего не добьетесь.

Видите ли, упражнения способны вызвать такое привыкание, что можно потерять вкус к плаванию. Я видел, как некоторые люди отлично выполняли упражнения, но при этом почти не занимались собственно плаванием. Они позволили отработке техники стать конечной целью.

Это не обязательно плохо, если все, чего вы хотите добиться, — это прийти в хорошую физическую форму. Упражнения могут быть тренировкой сами по себе. Иногда большей тренировкой, чем даже плавание. В принципе, вы можете сохранять отличную форму, ограничиваясь лишь упражнениями. Но не будет ли это похоже на то, как собрать все до единой детали раритетного автомобиля MG и так и не построить его? Да, упражнения могут быть увлекательными, они как живописные проселочные дороги по сравнению со скучными автострадами, но все же давайте не будем забывать о главном.

Упражнения вырабатывают навыки, но лучше всего они работают, если вы организованно интегрируете их в плавание в полной координации. Помните, что упражнения — это: 1) простейший путь обучить свои мышцы новым движениям и 2) лучший способ «увеличить громкость», чтобы прислушаться к своим ощущениям и понять, что вы делаете правильно, а что нет. Интегрирование упражнений в плавание имеет огромное значение. Оно дает цель — найти внутреннее ощущение правильности. Почувствовавший это ощущение может лучше сконцентрироваться на практике.

Ваш прогресс в данной программе будет поступательным и гарантированным, потому что все упражнения организованы в логической последовательности, в которой ваше тело желает их изучать. Каждое новое упражнение основано на предыдущем. К примеру, нельзя удлинить гребок без предварительно обретенного баланса.

Будьте терпеливы. Отработка техники окажет свое воздействие. Если честно, она не может не сработать, поскольку базируется на естественных методах

обучения. Ваше тело обладает прекрасной интуицией и безошибочным ощущением того, что для него лучше — если, конечно, оно обладает достаточной для этого информацией. Выполняя упражнения, вы запоминаете, что работает лучше, и постепенно делаете это естественным. Но помните: этот способ обучения лучше всего работает в своем темпе. Вы не приобрели все свои дурные привычки за один день и не приобретете хорошие за тот же срок. Всего одна попытка выполнить новое упражнение может дать ход процессу обучения, может даже оставить легкий след в мышечной памяти, что сделает следующую попытку более легкой и естественной. Но настоящий навык требует того, чтобы след отпечатался глубоко путем многих одинаковых повторений.

Так что не пытайтесь «перекормить себя». Терпеливая, настойчивая отработка упражнений, с тем чтобы найти правильное ощущение, должна перемежаться с плаванием в полной координации, чтобы перенести это ощущение в ваш гребок. Это превратит обычные упражнения в магические. Делайте короткие повторы и короткие серии. Свежие мышцы работают лучше всего. Утомление — физическое или моральное — приносит вялость. Если вам скучно или вы устали, то и закреплять вы будете только вялость. 25 метров упражнений, затем 25 метров плавания в полной координации, после чего короткая передышка. Это позволит вам провести тренировку высшего качества. Поработайте как можно тщательнее около 10 минут. Затем позвольте мозгу отдохнуть, делая что-нибудь требующее меньшей концентрации, например проплывите несколько бассейнов с подсчетом количества гребков. Вы увидите, насколько эффективнее пойдет ваша работа.

И, как любят напоминать адвокатам судьи, ближе к делу. Не надо выполнять одно упражнение, а думать о следующем. Фокусируйтесь и во время тренировки техники, и во время плавания. Если вы работаете над плавучестью, не надо думать о повороте бедра. Так вы никогда ничего не добьетесь.

Я скажу даже больше. В этой книге рекомендовано во время выполнения упражнений концентрироваться на пяти или шести моментах. Это слишком много для одного раза. Вы можете думать об одной-единственной вещи, чтобы следить за ней четко и ясно. Если вы будете жадничать и думать о двух или трех, они все станут для вас весьма смутными. Вы ничего не сможете сделать правильно, потому что ваше внимание будет перепрыгивать с одного на другое. Вместо этого заставьте себя отсортировать наиболее предпочтительные аспекты. Решите, что принесет максимальное улучшение в ваш гребок, и потратьте больше времени, отрабатывая именно это. (См. информацию об этих упражнениях в приложении.) Концентрируйтесь!

И постепенно, когда будете готовы, становитесь самостоятельным. Все больше увеличивайте расстояния, которые можете проплыть правильно без обращения



к упражнениям за напоминанием. Именно так все произойдет: три шага (или гребка) вперед, затем шаг назад. В самом начале отпечаток в мышечной памяти еще не очень ясен. Вам может потребоваться проплыть три или четыре бассейна, выполняя упражнения, чтобы только получить более или менее ясное представление о том, что вы делаете. И затем один бассейн в полной координации, чтобы просто удержать в мышечной памяти это ощущение. Так что соотношение упражнений и плавания в полной координации может быть 3:1 или даже 4:1. По мере работы ваше тело начнет «понимать» быстрее и быстрее. В конце концов, есть вероятность, что и один бассейн на упражнения сможет дать нужное ощущение мышцам для того, чтобы сразу переключиться на плавание в полной координации.

Мало-помалу вы добьетесь того, что сможете проплывать два бассейна, прежде чем вам понадобится освежить память перед выполнением упражнений. Затем три. Затем... Но будьте терпеливы, увеличивая дистанции. Придет время, когда вы сможете отправлять нового, улучшенного себя в гораздо более дальние плавания. Звучит здорово, не правда ли? Ну, в этом случае примите мои поздравления. Вы находитесь в процессе приобретения новых навыков, ваши мышцы учатся работать правильно, а прежний гребок, задерживавший ваш прогресс, меняется. Теперь пришло время сделать еще несколько шагов к успеху. Не теряйте концентрации!

# ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА УМ

7

## РУКОВОДСТВУЙТЕСЬ СВОИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ, КОГДА ПЛАВАЕТЕ

Если словосочетание «чувственная практика» звучит для вас как анонс к передаче, транслируемой по кабельному телевидению поздно ночью, или к видео для взрослых, мне понадобится минутка вашего времени, прежде чем двинуться дальше.

Потому что чувственная практика есть нечто наиболее важное для пловца, нацеленного на самосовершенствование. Она как замковый камень\*, как завершающий штрих в обучении по программе «Полное погружение». Каждое упражнение программы фокусируется на каком-либо аспекте плавания. Это описано в главах 2–4. Каждое упражнение повышает уровень «мышечного чувства», опытным путем учит тело понимать, как должно ощущаться «правильное плавание». В чувственной практике мы учимся плавать, сосредоточиваясь на этом ощущении.

В чувственной практике вы берете все составляющие эффективного гребка (те, которые вы так тщательно отрабатывали, выполняя упражнения на технику) и делаете их постоянными. Автоматическими. Вашими. Вам больше не нужно из раза в раз напоминать своему мозгу про правильное положение тела — теперь оно принимает его инстинктивно. Внушительный список вопросов, которые вы задавали себе: «Правильно ли я держусь на поверхности? Достаточно ли вытянуто мое тело? Как насчет поворота бедра? Достаточно ли я вытягиваюсь?» — заменяет теперь только один вопрос: «Чувствую ли я, что плыву правильно?»

Научите свои чувства ощущать «правильное плавание», и они возьмут верх над телом и лучше всякой видеокамеры «запишут» в ваше сознание верные движения. Автоматически и точно.

Сложность заключается в том, чтобы понять, как наиболее полно воспользоваться преимуществами новых движений. Пока что они напоминают разрозненные нотные листы. Вы можете неплохо сыграть по каждому из них и в любой последовательности, но на концерте они должны лежать на вашем пюпитре в строго определенном порядке.

\* Клинообразный или пирамидальный элемент кладки в вершине свода или арки; кладется последним. *Прим. перев.*

\* Прибор для определения длины пройденного пути. Прим. перев.

Так что задача чувственной практики — организовать ваши навыки и «сыграть» их в логической последовательности. Каждый изученный навык дает вам ключ к следующему шагу. Это как открывать матрешку. Хотя я в этой книге и повторяю снова и снова, что путь к совершенствованию лежит через упражнения, рано или поздно наступает момент, когда вам нужно начать плавать, плавать и еще раз плавать. Но теперь будет видна разница! Вы преодолели свою навязчивую идею покрывать как можно большие расстояния. Одометр\* теперь не будет управлять вашей жизнью. Дело даже не в том, как долго или как далеко вы будете плавать, а в том, насколько хорошо вы будете это делать. Вы наконец научились понимать, когда плывете правильно. С этого момента ваша задача будет заключаться в том, чтобы навсегда удержать это ощущение.

Не удивляйтесь, если поначалу ваше тело с недоверием отнесется к методике «руководствуйся ощущениями». В конце концов, это прямо противоположно тому, чему многих из нас учили тренеры в юности: игнорировать ощущения.

Когда мне стало ясно, что правильное положение тела в плавании гораздо важнее, чем выносливость и сила, я полностью пересмотрел свой подход к тренировкам. Вместо того чтобы говорить своему телу, что делать, я начал слушать, как через тысячи и тысячи нервных окончаний оно информирует мой мозг о том, что правильно, а что нет. Теперь, вместо того чтобы игнорировать эту информацию, я воспринимаю ее, трансформирую в как можно более гладкую технику, фокусируя львиную долю внимания на торсе — источнике силы тела, а не на руках и ногах.

Мой первый чувственный эксперимент был связан с нахождением оптимального положения тела на поверхности воды. Как тренер я почти 20 лет учил этому пловцов стилем баттерфляй. «Давление на поплавок» в этом стиле плавания существенно облегчало поднятие бедер. Но лишь где-то в 1990 году мне пришлось в голову, что тот же самый принцип поднятия бедер и ног может помочь снизить сопротивление воды и в плавании вольным стилем. В качестве теста я опросил пару новичков, которые особенно старались применить принцип «поплавок» на практике. Изменения произошли мгновенно. Разница оказалась такой впечатляющей, что не нужно было быть профессиональным тренером, чтобы почувствовать ее. Я понял, что это новшество будет полезно и мне. И скорее всего, всем остальным.

Привычки тренеров, даже молодых, так же сложно искоренить, как и привычки других людей. Конечно, первые попытки акцентировать внимание на торсе немедленно принесли улучшения. Но к тому времени я занимался плаванием уже 25 лет, и мне было сложно перестать фокусироваться на работе рук. Как только

я терял концентрацию, я терял и правильное положение тела, о чем говорило внезапное снижение скорости. Естественно, я хотел сохранить свое новое достижение, как и любое другое. Мне нужно было найти способ сделать его автоматическим и инстинктивным. Так сказать, добавить в свой арсенал. После этого я смог бы двигаться дальше.

Так что я сделал то, что сделал бы любой хороший спортсмен: всеми силами постарался закрепить свой успех. Я осознал, что долгие или тяжелые заплывы ослабляют важнейшую способность — концентрироваться. Они дают новую жизнь старым привычкам. Единственным, что сработало, были короткие подходы, когда я не думал о часах, о других пловцах, о своих руках и о том, что сегодня на ужин. Я позволял себе лишь одну мысль: давить на «поплавок», чтобы сделать бедра легче. Полное поглощение чувств. И это сработало.

Что лучше всего, это продолжало работать и в случаях с любым кусочком мозаики навыков, который я добавлял в новую картину. За следующие несколько лет я сделал свой гребок более эффективным, чем за предыдущую четверть века. Вы можете сделать то же самое.

## ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ДЕЛАЕТЕ ЧТО-ТО ХОРОШО, ДЕЛАЙТЕ ЭТО СНОВА И СНОВА

Разница между «чувственной практикой» и «упражнениями-и-плаванием» — это как разница между катанием на детском четырехколесном велосипеде и двухколесном. «Упражнения-и-плавание» — это велосипед для новичков: если вы начнете делать ошибки и терять баланс или форму, вы всегда можете обратиться за помощью к упражнениям. Чувственная практика «снимает» дополнительные опоры, если вы можете без них обходиться. Она призывает вас крутить педали по настоящему, так долго, как только сможете, прежде чем снова начнете крениться набок.

Вот как это работает. Во время выполнения упражнения вы нацелены на достижение следующих результатов — легкие бедра и кисти, удлиненное тело, невесомые руки, перекач с боку на бок, идущий от бедра\*, — и придерживаетесь их во время плавания. Это как снова и снова репетировать один и тот же такт музыкальной композиции. Чем больше бассейнов вы проплывете таким образом, тем глубже это ощущение зафиксируется в вашей мышечной памяти. Наконец, ощущение закрепится настолько, что станет для вас естественным.

Но так ли обстоит дело? Цель вашей чувственной практики — выяснить это. Составьте список желаемых ощущений и проверьте, как далеко или как долго вы

\* Точнее, поворот таза с удержанием длинной оси тела параллельно поверхности.  
Прим. науч. ред.

можете проплыть, используя их. Практикуйте искусное плавание сознательно и никак иначе. Вместо того чтобы считать пройденные бассейны, плыть на время или состязаться с другим пловцом, вы должны сфокусироваться на том, чтобы использовать каждый метр и каждый гребок для все более глубокого закрепления определенных навыков.

В некотором смысле чувственная практика — это завершающее прикосновение к процессу обучения. Первым делом вы научитесь двигаться по-новому с помощью упражнений. Затем внесете эти навыки в свой гребок. Потом вы будете проверять свою способность всегда плавать хорошо, при этом меньше анализируя происходящее. Это как отработка упражнений без самих упражнений\*. Упражнения помогают найти правильные ощущения, затем вы внедряете ощущения в свой гребок и учитесь чувствовать их во время плавания.

Но это гораздо больше, чем просто «замена старого на новое». Помните, что многие из новых движений сначала чужды вашей нервной системе. Почти любая тренировка в итоге нарушит вашу свежеприобретенную форму. Если честно, вам понадобится все ваше терпение и решимость, чтобы сделать новую форму естественной и инстинктивной. Но игра стоит свеч.

Что хорошо: навыки, которые помогают снизить силу трения, можно сосчитать на пальцах одной руки. Они приведены ниже. Описания похожи на упражнения, и это действительно так. Но теперь вы больше не упражняетесь. Теперь все по-настоящему. Вы должны работать более продуктивно и действительно плыть:

**1. Опора на грудь во время движения:** это проверка, насколько правильно вы держитесь на поверхности воды. Ягодицы должны находиться близко к поверхности, чтобы уменьшить сопротивление воды. Научитесь делать это, и улучшения не заставят себя ждать.

*Сохраните это ощущение:* вы можете почувствовать, как будто плывете под уклон. Это хорошо. Другие пловцы говорят, что появляется ощущение, будто кто-то давит им на лопатки. Одна бегунья сказала, что испытывала подобное во время бега: она немного наклонялась вперед, чтобы сбалансировать тело во время порывистого встречного ветра. Когда вы поймете это, ваши бедра начнут казаться более легкими, а работать ногами станет проще. Полностью расслабьте свои ноги, чтобы они просто следовали за телом. Продолжайте наклоняться и скользить по воде. Если вы будете делать это осознанно и целенаправленно, опора на грудь в конце концов станет инстинктом.

**2. Плавание с невесомой рукой:** это ключ к плаванию в передней четверти. Оно делает ваше тело длиннее и быстрее в воде.

*Сохраните это ощущение:* когда вы плывете с опорой на грудь, вытянутая вперед рука должна быть практически невесомой. Войдя в воду, рука должна как

\* На том же основана идеомоторная тренировка — «прокручивание» в уме либо полностью всего старта на соревнованиях, либо (чаще) отдельных элементов или фаз движения (гребок, поворот, скольжение, вдох и т. п.).  
Прим. науч. ред.

бы парить перед вами. Кончики пальцев должны без усилия рассекать воду, пока вы не решите приложить силу и начать гребок. Вы чувствуете, что ваше тело растянулось — ваша невесомая рука делает тело длиннее с каждым гребком и еще длиннее всякий раз, когда вы поворачиваетесь для вдоха.

3. **Тянитесь к дальней стенке бассейна:** это добавляет невесомости руке. Некоторые пловцы не могут побороть стремление начать грести сразу, как только их рука коснется воды. Это делает их короче, медленнее, нарушает баланс. Стремление к противоположному бортику бассейна поможет побороть эту привычку.

*Сохраните это ощущение:* если ваши руки упорно рвутся вниз, как только касаются воды, попробуйте следующее. Представьте, что каждый ваш гребок — последний перед тем, как вы касаетесь бортика бассейна. Плывите так весь бассейн. Тянитесь к бортику. Когда тянетесь, почувствуйте, как ваши плечи касаются линии подбородка (если на этом гребке вы вдыхаете, вы должны чувствовать, как ухо касается плеча вытянутой руки). Затем, когда тянуться дальше некуда, начинайте следующий гребок. Тянитесь к стенке медленно; ваша рука не должна вытягиваться быстрее, чем тело движется вперед.

4. **Смена руки:** вы научились вытягивать руку и удлинять свое тело, но как долго вы должны оставаться в таком положении, прежде чем другая рука вступит в дело? Смена руки подсказывает вам, когда начать грести вытянутой рукой и задействовать вторую руку.

*Сохраните это ощущение:* вам кажется, что вы начинаете гребок чуть позже, чем обычно? Отлично! Суть в том, чтобы отложить гребок вытянутой рукой, пока другая, готовящаяся войти в воду, не займет место впереди вашей головы. Как мы уже сказали, это делает ваше тело длиннее и быстрее во время каждого гребка. Но вы не сможете так плыть, пока вытянутая рука не станет невесомой, так что вернитесь назад и поработайте над предыдущим шагом, если вы еще этого не сделали.

Может быть, вам понадобится немного поупражняться перед тем, как вы научитесь правильно менять руки. «Ого! Обрато к упражнениям? — недовольно скажете вы. — Зачем вы оставляете меня на второй год в вашей школе плавания?» Не беспокойтесь. Этим чувственным навыком овладеть сложнее всего, поскольку он требует трудноуловимых изменений в согласованности гребка. Но он стоит затраченных усилий, поскольку может значительно увеличить его длину. В 25-метровых бассейнах отработайте последовательность, приведенную ниже, пока она не станет для вас комфортной.

- Начинайте каждый новый гребок, когда кисть руки в проносе находится между локтем и запястьем вытянутой руки.

- Начинайте каждый новый гребок, когда кисть вашей свободной руки находится между плечом и локтем вытянутой руки.
- Начинайте каждый новый гребок, когда кисть вашей свободной руки находится на уровне очков.
- Плавайте бесшумно и считайте гребки.

Поначалу смена руки кажется очень сложной и неестественной. Эти четыре шага постепенно приучают к ней ваше тело.

- 5. Движение средней части тела:** если плавание на боку до сих пор ощущается вашим телом как нечто странное, а бедра сопротивляются команде мозга поворачиваться, попробуйте вот что.

*Сохраните это ощущение:* во время каждого гребка поворачивайте живот в направлении боковой стенки бассейна. Конечно, не в буквальном смысле. Для этого вам понадобился бы позвоночник на шарнирах. Но нацеливаясь на это, вы станете двигаться лучше. И по мере того, как усиленный пережат становится ощущаться более естественным, вы сможете расслабиться, поскольку будете делать это без лишних размышлений. Просто убедитесь в том, что ритмично поворачиваете среднюю часть тела из стороны в сторону. Теперь вы плывете за счет сильных мышц корпуса, а не слабых рук. Если хотите плыть еще быстрее, добавьте интенсивности этому ритму. И продолжайте до тех пор, пока ритм вашего гребка не станет ритмом средней части тела, а не рук.

Я могу засвидетельствовать, что чувственная практика невероятно эффективна. Я видел, как она срабатывала там, где упражнения оказывались бессильны. Несмотря на чудесные улучшения, которые достигаются с помощью упражнений, у некоторых пловцов возникают с ними проблемы. По той или иной причине, будь то слабый гребок ногами, плохая координация или волнение во время нахождения в воде, пловцы испытывают трудности во время выполнения упражнений и, к сожалению, иногда даже сомневаются в своей способности стать хорошими пловцами.

Ну конечно же, и они могут стать хорошими пловцами. Им просто нужен более индивидуализированный курс обучения. Обычно я возвращаю этих учеников к упражнениям. Мы ищем тот минимум, который только начинает очерчивать искомое ощущение, и уделяем больше времени более сознательной корректировке чувственных навыков. Они подчиняются тем же принципам, что и работа с упражнениями.

Выполняя упражнения, почти все могут изучить новые ощущения лучше, быстрее и четче, но если вам лично упражнения не помогают, ощутимый толчок может дать чувственная практика.

**Чувственная практика: это легко**

1. Начните перемежать чувственную практику и упражнения, которые нацелены на отработку одного и того же навыка. Сходные моменты, которые вы обнаружите, дадут вам более ясное представление и закрепят нужные ощущения.
2. Сначала ограничьте свои заплывы 25 метрами. Проплывайте первую половину, стараясь не вдыхать. Не для того, чтобы узнать, сколько вы можете проплыть без воздуха, но для того, чтобы не отвлекаться на дыхание. Затем плавно вернитесь к обычному дыханию, но оставайтесь при этом сосредоточенными.
3. Не спешите. Ваше тело лучше воспринимает новые ощущения, когда движется в воде медленно. Позже у вас будет сколько угодно времени для экспериментов со скоростью.
4. После прохождения каждого бассейна остановитесь и подумайте о том, что только что сделали. Если вы плыли, опираясь на грудь по ходу движения, чувствовали ли вы, что ваши бедра были легче, а работать ногами было проще? Если вы тянулись к бортику, чувствовали ли, что тело удлинилось? Если нет, вернитесь к соответствующим упражнениям, это прояснит нужное ощущение и акцентирует на нем внимание.
5. Проплывайте столько бассейнов, сколько необходимо, чтобы ощущение закрепилось. Вы сами поймете, когда это произойдет, но я бы рассчитывал примерно на 8–10 повторов при работе над чем-то новым.

И когда вы овладеете всем этим, сохраняйте импульс следующим образом:

1. Постепенно увеличивайте расстояния во время повторений до 50, 100, даже 200 метров. Это вполне понятно, если в итоге вы хотите эффективно проплывать милю или больше, особенно если это ваша цель или дистанция на предстоящем соревновании.
2. Смешивайте два ощущения во время одного задания (например, плавание с опорой на грудь с невесомой рукой, или попытку «дотянуться до противоположного бортика бассейна» с невесомой рукой, или плавание с опорой на грудь с движением средней части тела).
3. Меняйте задачи во время одного заплыва (например, на 50-метровой дистанции первые 25 метров плывите, опираясь на грудь, затем тренируйте невесомую руку).
4. Меняйте скорость: из 50 метров проплывайте 25 медленно и 25 быстро. Плывайте почти так же быстро, как вы собираетесь плыть на соревновании. Насколько хорошо вы можете сохранять концентрацию? Держать форму? Это покажет, насколько успешно вы сможете выступить на состязании.



## УМЕНЬШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ГРЕБКОВ И «ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ГОЛЬФ»: ДВА ИСПЫТАНИЯ ВАШЕЙ ЧУВСТВЕННОЙ ПРАКТИКИ

Естественно, смысл чувственной практики состоит не в том, чтобы лучше чувствовать, а в том, чтобы лучше плавать, усовершенствовать свой гребок. Как вы помните, эффективный гребок — тот, с помощью которого вы продвигаетесь дальше, так что грести вам нужно реже. Большой эффект, меньшая затрата энергии. Поскольку более редкие и продолжительные гребки — признак пловца-эксперта, это преимущество не относится к разряду чисто теоретических. Оно приносит нам личное удовлетворение и победы на соревнованиях.

Хорошо. Но как понять, делаете ли вы успехи? Я рад, что вы спросили об этом. Ответ на ваш вопрос помогут найти две приведенные ниже стратегии.

### КАК ГРЕСТИ РЕЖЕ

Первая стратегия называется так потому, что учит, как заставить себя делать меньше гребков, чем обычно.

Эту эффективную тактику использовал Александр Попов, чтобы стать одним из лучших пловцов мира. Она может сработать и для вас — даже если ваши показатели, что вполне понятно, будут отличаться от показателей этого великого пловца. Помните, Попов завоевал звание лучшего на 50-метровой дистанции вольным стилем, самой скоростной дистанции в плавании. На соревнованиях ему требовалось ровно 33 гребка, чтобы проплыть от одного бортика бассейна до другого. Но для того, чтобы достичь на официальных стартах такого невероятно малого количества гребков, он во время тренировок часто проплывал 50-метровую дистанцию за 24 гребка. Если приучить свое тело постоянно использовать только 24 гребка, сделать 33 в день соревнований становится проще простого (обратите внимание, это на три меньше, чем делали его соперники).

Если разница в 9 гребков все еще не кажется вам поразительной, попробуйте это сами. Найдите бассейн олимпийского размера (50 метров). Сначала проверьте, сколько гребков вам потребуется, чтобы проплыть бассейн в медленном темпе. Затем в быстром. Разница получится огромная, не правда ли? Я так и думал. Вы можете начать уменьшать это количество, применяя стратегию, доведенную Поповым до совершенства.

Это реально: поглядите, Попов оказался способным приблизиться к своей олимпийской скорости, не делая больше 24 гребков. Он начинает с «медленных» 50 метров (может, на 10 или чуть больше секунд медленнее, чем его победное олимпийское 22-секундное время) и после каждого успешного повтора немного

ускоряется. Если он не может плыть быстрее, используя лишь 24 гребка, то опять замедляется и постепенно начинает разгоняться, пытаясь выжать из каждого гребка больше скорости и приблизиться к максимальному показателю, не увеличивая при этом количества гребков.

Вот это дисциплина! Вы тоже можете ее добиться. Для начала определите, сколько вам обычно требуется гребков для 25-метровой дистанции (или длины вашего бассейна). Будьте реалистами. Вам не нужно сделать один идеальный заплыв. Представьте, что это ваши последние 25 метров на дистанции в 800 метров. К этому времени вы уже поработали, начали уставать, и вашу форму можно охарактеризовать как приемлемую. Сосчитайте количество гребков на бассейн в таком состоянии.

Отныне это количество, которое вам нужно уменьшить независимо от того, сколько бассейнов вы проплывете. Дайте себе обещание. Под страхом позора и бесчестья навсегда откажитесь по какой-либо причине использовать столько же гребков для этой дистанции.

Вот как это работает. Если обычно вам требуется 21 или 22 гребка на бассейн, теперь ваша задача использовать лишь 19 или 20. Поначалу кажется просто, не так ли? Вы проплываете 10 раз по 50 метров, чувствуя себя свежим и не испытывая особых затруднений. Сократить количество гребков — пустячное дело!

Затем, на второй половине четвертой серии, вы беззаботно плывете, делаете двадцатый гребок и вдруг... ох, как же так случилось, что бортик все еще в пяти метрах?

Что вы можете поделать? Вы поклялись не делать двадцать первый гребок. Остается одно: повернуться на бок и доплывать до бортика за счет работы одними ногами. Хм... Видимо, уменьшение количества гребков все же потребует серьезных усилий.

Так что, начиная со следующего бассейна, вы должны всегда очень скупно тратить силы на взмахи руками, следить за тем, как делаете каждый гребок. Вы должны убедиться в том, что двадцати будет достаточно на всю дистанцию. Секундомер забыт. Соперник на соседней дорожке забыт. Единственное, что имеет значение, — то, как вы расходуете отведенные вам гребки. Так вы учитесь экономить. Прямо как в реальной жизни.

Повторяйте за мной: вы работаете над тем, насколько правильно вы добираетесь до противоположного бортика бассейна, а не над тем, насколько быстро это можно сделать. Сначала уменьшение количества гребков замедлит вас. Ожидайте и не бойтесь этого. Вам также придется больше вытягиваться и дольше скользить. Это тоже нормально. Вам теперь понадобится время, чтобы отвыкнуть от прежней частоты гребков. В конце концов меньшее количество более эффективных гребков станет новой нормой, и скорость незаметно вернется. Как всегда

говорили хорошие учителя, дисциплина учит тому, чему снисходительность научить не может.

20 гребков на 25-метровую дистанцию — это значительный прогресс в отделении зерен от плевел. Если вам требуется больше гребков, не ослабляйте усилий, пока не придете к 20 или менее. Когда вам станет легко проплывать 25 метров за 20 гребков, попытайтесь проплыть 50 за 40 или менее, затем 75 за 60 или менее. Но не стоит слепо увеличивать дистанцию, если для преодоления 25 метров нужно более 20 гребков. Единственный путь к эффективному плаванию — избегать плавания неэффективного.

Когда вы сможете запросто проплывать 100 метров — 4 бассейна — за 80 гребков или менее (Том Долан, американский рекордсмен на дистанции 1500 метров вольным стилем, проплывал 100 метров за 56 гребков, когда устанавливал свой рекорд на дистанции в 1 милю), это будет значить, что вы готовы начать плавать 100-метровыми подходами с 15–30-секундными перерывами. Когда вы сможете делать 8–10 таких подходов, ни разу не используя при этом более 80 гребков, это будет означать серьезный сдвиг в лучшую сторону. Вы определенно сможете поучаствовать в триатлоне или достойно выступить на соревнованиях в категории «мастерс».

Так что приучите себя считать гребки практически каждый раз, пока эффективность не станет вашей привычкой. Затем, как Попов, вы сможете легко набирать скорость. Потратьте как можно меньше гребков, плывя с новой скоростью, и, если не будете удовлетворены, попробуйте снова. Сделайте два или три 50-метровых подхода с наименьшим количеством гребков. Затем еще несколько, каждый чуточку быстрее. Попробуйте использовать как можно меньше энергии. Повторяйте это снова и снова. Совершенствуйтесь с каждым разом. Соревнуйтесь с самим собой. Когда вы справитесь с 50 метрами, увеличьте дистанцию вдвое. Это расширит поле для игры. Игры в гольф. Ведь то, что вы делаете, не что иное, как «плавательный гольф».

## ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ГОЛЬФ

Вполне возможно, что уменьшение количества гребков может отвлечь вас от мыслей о технике вашего плавания. Когда вы делаете гребки редко, вам требуется вечность, чтобы доплыть до противоположного бортика. Хитрые пловцы пытаются обмануть эту систему, к примеру, скользя или плывя за счет одних ног по полбассейна после отталкивания от бортика. Их показатели числа гребков от этого будут лучше, а само плавание — нет. Если весь смысл этих ухищрений состоит лишь в том, чтобы плавать быстрее, вы должны задуматься, так ли это на самом деле. Приготовьтесь к «плавательному гольфу», второй стратегии по увеличению эффективности гребка.

**Чувственная практика: что получают чемпионы, плавая медленно**

Когда сборная России по плаванию провела месяц в Университете Северной Каролины, тренируясь перед соревнованием с национальной сборной США, она не смогла скрыть свои секреты от Билла Ирвина, моего первого настоящего тренера. Каждое утро он просыпался вместе с русскими спортсменами, наблюдал за ними и держал наготове блокнот и камеру.

Ирвин признал, что увидел не то, что ожидал. Это было впечатляющее плавание, но не суровое, даже не слишком быстрое. Ирвин вспоминал: «У меня сложилось впечатление, что они даже ни разу не вспотели за этот месяц. Ежедневно они плавали по 4–5 часов, бесконечно повторяя легкие кролевые заплывы с гребками с зависанием». (См. упражнения на смену рук выше в этой главе.)

Возможно, это и простая работа, зато изнурительная.

Ирвин спросил у русского тренера, почему его пловцы работают с этим тяжелым гребком. Ответ был таким: одним из главных преимуществ чемпиона мира Александра Попова была привычка всегда держать одну руку впереди, чтобы удлинить тело. Тренер хотел, чтобы все его подопечные обзавелись такой же привычкой. Он знал, что приобрести ее естественным путем нельзя. Ее нужно было сделать естественной, «вплавив» в нервную систему. Как бы это ни называлось, россияне с удивительным терпением посвятили весь месяц отработке одной формы чувственного навыка — смене рук. Конечно, они делали это до того, как начать развивать серьезную скорость.

Жаль, что один из самых одаренных американских кролистов не присутствовал при этом. Во время одного из семинаров на Западном побережье у меня была возможность взглянуть на его получасовую тренировку. В свое время он соревновался с лучшими пловцами мира, даже пытался установить мировой рекорд, однако в последние годы успех стал от него ускользать. Он даже думал о том, чтобы бросить плавание, хотя еще и не достиг возраста своего спортивного расцвета.

Исполненный любопытства, я наблюдал, как он перемежает скоростные заплывы с короткими восстановительными. И знаете что? Во время каждого скоростного заплыва его тело принимало эффективное вытянутое положение, а во время простых заплывов оно становилось разболтанным. Поскольку во время простых заплывов он думал только об отдыхе, то не замечал, что приучает свою нервную систему к неэффективной работе всякий раз, когда устает. По его мнению, тяжелое усилие — физиологическая составляющая — было крайне важной частью тренировки. Но его неосторожное отношение к нервной системе подрывало аэробную работу. И его внезапное падение со спортивного Олимпа перестало меня удивлять.

Правила этого «гольфа» просты. Для установленной дистанции посчитайте свои гребки и добавьте их к своему времени в виде секунд. Средний пловец обычно может проплыть две 50-метровые дистанции за 40 гребков и 40 секунд.

\* Пар — количество ударов, за которое игрок должен «пройти» поле. Чаще всего составляет 70–72 удара.

## Часть I. НОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ПО-НОВОМУ

В сумме это 80 (заметьте, как близко это число к паре\* в гольфе). Неловкий пловец может рассчитывать на счет 90, серьезный — на 60 или чуть больше. Заплывы по 50 метров лучше всего, потому что легче вести подсчет. Всегда старайтесь снизить свое количество очков за счет сокращения количества гребков, а не увеличения скорости. Первые же несколько заплывов откроют вам глаза. Даже небольшая попытка ускориться значительно увеличивает количество гребков, а время почти не уменьшает, и счет растет. Вы поймете, что расходуете энергию зря. Помните, что скорость равняется количеству гребков в единицу времени (SR), умноженному на их длину (SL), и почти все пловцы обладают достаточным показателем SR. Вам нужно работать над длиной гребка. Ваш счет будет точно соответствовать эффективности использования этого параметра.

Итак, мы наконец-то закончили знакомство с общей схемой обучения по программе «Полное погружение». Теперь вы поняли, что главное — техника. Все началось с выяснения того, как ваше тело на самом деле двигается по воде (это быстрое и вносящее наибольшие изменения шаг). Упражнения дали ход этим изменениям. И наконец, благодаря нашим упражнениям вы стали практиковать более гладкое и приносящее удовлетворение плавание, а новый гребок стал вашей второй натурой.

Теперь пора претворять свой новый план в жизнь — набирать форму, отрабатывая правильную технику. В главе 8 пришло время надеть купальный костюм, спрыгнуть с бортика и помокнуть. Тренировки будут проходить по-новому.

# УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ КАК РЫБА

8

До этого момента мы фокусировались на создании фундамента, который позволит вам понять, на чем основано правильное плавание и как вы можете научиться плавать лучше, просто изменив форму своего «судна». Теперь, когда вы полны теоретических знаний, пришло время переместиться в бассейн и начать тренировать мускулы. На протяжении шести уроков «Полного погружения» и других руководств о том, как успешно научиться плавать, вы откроете для себя совершенно новый метод плавания, который будет быстрее, легче и принесет вам больше удовольствия. Составляя этот план занятий так, я представлял себе, будто каждый, кто берет в руки эту книгу, совершенно ничего не знает о плавании. И это имеет свои причины: мы обнаружили, что все наши ученики независимо от своего уровня делают успехи гораздо быстрее, если начинают с самых элементарных навыков и прорабатывают все упражнения в их логической последовательности. Давайте приступим.

*Но сначала:* шесть нижеследующих уроков включают исчерпывающие инструкции ко всем упражнениям, выстроенным в последовательности ПП. Они дополнены иллюстрациями ключевых позиций. Но все же, как сказал один из наших учеников: «Если картинка стоит тысячи слов, то видео — десятки тысяч». Для тех, у кого нет возможности заниматься с тренером, лучший способ овладеть всеми необходимыми навыками — смотреть видео Freestyle Made Easy («Вольный стиль доступно»). Это лучшее руководство к основным моментам и правильным движениям, идеальное дополнение к данной главе.

## ОЧИСТИТЕ РАЗУМ

Когда вы в следующий раз придете в бассейн, понаблюдайте минут десять за другими пловцами. И вы увидите — даже если будете наблюдать за кем-то из них целый час, — что все их гребки выглядят одинаково. То же самое увидит и наблюдающий за вами. Ваш гребок — привычка, глубоко врезавшаяся в нервную систему тысячами или миллионами предыдущих гребков. Фраза «практика приносит совершенство» верна лишь отчасти. Более правдиво другое утверждение: «Практика приносит постоянство».

Поскольку мы переключаемся с теории на практику, вам придется стать своим собственным тренером и учителем. Чтобы добиться успеха, вам нужно

отрабатывать только те движения, которые вы хотите зафиксировать в мускульной памяти, и тщательно избегать тех, которые вы не хотите в ней отпечатать. Изменение вашего нынешнего гребка ограничит ваш прогресс, потому что отпечаток миллионов предыдущих гребков будет изо всех сил сопротивляться переменам. К счастью, у вас есть гарантированная альтернатива.

Каждый год на семинарах ПП мы обучаем около полутора тысяч учеников. Обычно им требуется от 21 до 22 гребков, чтобы проплыть 25 метров. Через день занятий это количество уменьшается до 16 или 17 гребков, что означает рост их эффективности на 25% и более. Такой сдвиг, происходящий всего лишь после нескольких часов инструктажа, поразителен для людей, которые плавали 5 или даже 10 лет без заметных изменений. Есть две причины такого исключительного успеха: «мускульная амнезия» и плавание, заимствующее полезное из единоборств. Вы тоже можете быстро измениться, если в процессе самообучения внимательно понаблюдаете за действием этих принципов.

## ИЗБЕГАЙТЕ БОРЬБЫ

После того как мы субботним вечером записываем на видео наших учеников, проплывающих бассейн вольным стилем, до воскресного полудня они отрабатывают новые эффективные движения, ни разу не возвращаясь к своему прежнему гребку. На это уходит около шести часов. За это время большинство заменяет свой старый гребок новым, улучшенным. Обучая учеников движениям, незнакомым их нервной системе, мы вызываем у них «мускульную амнезию», работа, как говорится, ведется с чистого листа. Это нужно для того, чтобы они изучили новые навыки и оставили в прошлом свои старые привычки.

Второй ключ к успеху — «плавание-единоборство». Официальные инструкции по плаванию существуют от силы несколько десятилетий, в то время как единоборства преподавались и изучались тысячи лет, что дало мастерам гораздо больше возможностей усовершенствовать каждый навык. Их непререкаемое правило: «Не отрабатывайте движение, если не можете выполнить его правильно». Мы добавили в него одно собственное дополнение: «Избегайте борьбы». Ученики, осваивающие то или иное единоборство, всегда начинают с абсолютно элементарных позиций и движений и затем маленькими шагами продвигаются к более сложным.

Они очень быстро понимают, что простые, на первый взгляд, движения позднее трансформируются в более сложные. Их можно отрабатывать на многих уровнях. Чем терпеливее и вдумчивее они отрабатывают каждый шаг, тем глаже и легче становится их работа с более продвинутыми навыками. Мы проведем вас похожим путем, чтобы вы смогли плавать как рыба.

**Возьмите передышку с «йогическим дыханием»**

Поколения пловцов и тренеров были глубоко убеждены, что все, включая отработку упражнений, нужно делать как можно быстрее и при этом как можно меньше отдыхать. Они постоянно беспокоились об объеме тренировок. Позвольте мне внести ясность: цель тренировки — максимизировать поступление энергии, а предназначение упражнений — снизить расход энергии. Экономия энергии неизменно и быстро дает положительный результат. Чтобы воспользоваться всеми потенциальными преимуществами этого, вы должны выполнять упражнения терпеливо и вдумчиво. Один из доказанных способов — игнорировать секундомер. Когда пловец сосредоточен на качестве выполнения движений, он не следит за временем. Единственное, на чем он сосредоточен, это легкое и спокойное скольжение по воде, совершение правильных и скоординированных движений.

Но хотя я и игнорирую часы, я все же хочу, чтобы у моих учеников было достаточно времени для сохранения хорошего аэробного состояния сердца. Это позволяет сосредоточиться на внимательной, тщательной отработке навыков. Мы добиваемся этого, выполняя во время отдыха и восстановления расслабляющие дыхательные упражнения из йоги. Такой способ дает двойной результат: он нормализует дыхание, замедляя тем самым сердцебиение, а также позволяет собраться с мыслями и сконцентрироваться.

**Восстанавливайтесь во время каждого заплыва**

Техника проста: медленно вдохните, затем без усилия выдохните. Немного расслабьтесь, прежде чем вдохнуть снова. Вы легко можете регулировать отдых, контролируя количество вдохов и выдохов перед следующим упражнением или заплывом.

Когда я учу, я рекомендую пловцам делать по меньшей мере три вдоха-выдоха между «точками баланса» (незаменимыми восстановительными паузами во всех кролевых тренировках; вы подробно узнаете об этом во втором и третьем упражнениях) в тренировках. Позднее они смогут уменьшить количество вдохов до одного или двух, чтобы ритм упражнений стал более «плавательным». Если вы увеличите паузу в «точке баланса» до пяти или семи вдохов-выдохов, это позволит вам сосредоточить внимание на работе ногами, что гораздо более ценно, чем использовать плавательную доску. Делая меньше вдохов, будьте осторожны, вы не должны перегружаться.

**Восстанавливайтесь у бортика**

Мы используем йогу и для восстановления дыхания после каждого заплыва. Я также рекомендую по крайней мере три вдоха-выдоха после повтора. Вы можете регулировать время своего отдыха. Если вы чувствуете, что слегка задыхаетесь или утомились, добавьте несколько вдохов. Во время более долгих заплывов, например на 50 метров вместо 25, вы можете увеличить паузу с трех вдохов до, скажем, пяти.



Поэкспериментировав с дыханием, вы поймете, что это простейший способ как можно точнее отрегулировать время своих передышек. Вдобавок вы будете лучше сконцентрированы. В плавании вольным стилем обостренное внимание — всегда огромный плюс.

Если вы похожи на меня, то скоро обнаружите, что используете дыхание в качестве передышки и во время других занятий. В первый раз я познакомился с этой техникой дыхания на занятиях йогой и быстро понял ее ценность в плавании. Теперь я использую ее везде — когда проверяю, насколько долго могу находиться в растянутом состоянии, когда меняю занятия йогой с медитативных (больше вдохов в каждой позиции) на более динамичные (один вдох в каждой позиции), когда регулирую интервал от 500 до 1000 метров во время упражнений на гребном тренажере.

## УРОК ПЕРВЫЙ: ИЩЕМ БАЛАНС

Это до смешного простая часть «плавания-единоборства». По крайней мере, для некоторых пловцов. У вас может даже возникнуть искушение пропустить этот урок. Не делайте этого! Вы все еще можете улучшить свой баланс. И по мере того как он будет улучшаться, вы будете затрачивать меньше энергии при любой скорости плавания.

То же самое и в противоположной ситуации: если каждый гребок для вас — разочаровывающая битва, если вы устаете после двух заплывов, если вы все время чувствуете, что кончики ваших пальцев вот-вот заскребут о дно бассейна, Урок первый может дать вам небывалое чувство. Вы поймете, что можете просто лежать на воде, спокойно грести, что напряжение и дискомфорт тают на глазах. Как только вы это осознаете, вам станет гораздо легче плавать, а все остальные уроки пройдут гораздо более гладко.

### СНАЧАЛА ГОЛОВА?

На протяжении нескольких лет, когда я смотрю записи того, как пловцы плывут под водой, первое, что я замечаю, — это как отчаянно их ноги и руки заняты тем, чтобы не утонуть. Они думают, что это называется «грести», но на самом деле энергия, затрачиваемая ими, не идет на создание поступательного движения. Почти вся она тратится на борьбу с этим чувством утопления. Пока вы не научитесь непринужденно сохранять баланс без помощи рук, вы не сможете эффективно грести. Таким образом, ваш первый шаг — заставить воду поддерживать вас, не используя при этом руки. В упражнениях, где ведущую роль играет голова, вы

научитесь балансировке своего тела только с помощью правильного положения головы и распределения веса, поскольку будете лишены возможности прибегнуть к помощи рук.

Четыре простых секрета успеха:

1. Когда вы упражняетесь, представьте, что вас буксируют на веревке, прикрепленной к вашей макушке. Позвоночник должен быть на одной линии с головой, длинным и прямым.
2. Занимайтесь с легкостью. Двигайтесь как можно тише и экономней, не бороздите поверхность воды. Старайтесь достичь почти буддийского спокойствия.
3. Гребок ногами делайте тихо и мягко, длинными, прямыми, гибкими ногами. Держите ступни «в тени» вашего тела, точно в кильватере. Если вы чувствуете, что плывете медленно, не надо двигаться сильнее. Попробуйте уменьшить сопротивление, улучшив свой баланс и еще сильнее вытянув тело в одну линию.
4. Когда вы практикуете Урок первый, самое важное — заниматься в мелком бассейне, где вы можете встать в любой момент. Когда вы выполняете упражнения, в которых ведущую роль играет голова, даже дистанция в 25 метров может оказаться чересчур утомительной, особенно если у вас слабый гребок ногами. Пока вы не сможете проплыть 5 или 10 метров без усилий, не надо двигаться дальше (именно поэтому мелкие бассейны лучше всего подходят для Урока первого!). Если вы устали или работаете слишком усердно, не переусиливайте себя. Вместо этого встаньте, сделайте несколько глубоких вдохов и расслабьтесь перед тем, как продолжить работу.

## УПРАЖНЕНИЕ 1: УЧИМСЯ ДЕРЖАТЬ ОСНОВНОЙ БАЛАНС, ЛЕЖА НА СПИНЕ

### Зачем мы это делаем

Это простейший способ расслабиться и получить удовольствие от того, как вода поддерживает ваше тело. Вам не нужно волноваться о дыхании, так что вы можете просто лежать на воде и ощущать баланс. Непринужденность и устойчивость — ключевые моменты баланса; обучитесь им сейчас, а затем сохраните их при выполнении других упражнений.

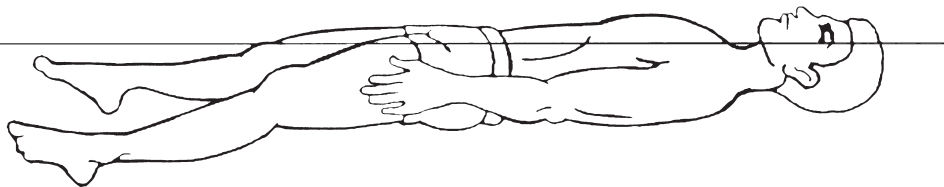
Придерживайтесь следующей последовательности (на каждом этапе мягко работайте ногами):

1. *Погрузите голову в воду.* Расположите лицо параллельно поверхности, вода должна касаться вашего лба, низа подбородка и внешних краев очков. Немного подберите подбородок, чтобы голова была на одной линии с телом. Если другие

пловцы сильно брызжут вам в лицо, можете использовать зажим для носа, чтобы меньше отвлекаться. Потратьте от пяти до десяти минут на то, чтобы найти правильное положение головы, или попросите напарника свериться с иллюстрацией. Терпеливо тренируйтесь, пока такое положение не начнет казаться более естественным и близость воды к лицу не станет комфортной. *Во всех последующих упражнениях погружайте голову в воду, прежде чем делать что-либо еще.*

2. *Округлите спину.* Когда плечи направлены назад, а грудь вперед, держать баланс труднее. Немного округлите плечи, чтобы спина была подобна днищу лодки. Держите плечи в этом нейтральном положении во время всех упражнений на баланс.
3. *Держитесь на поверхности воды.* Вы сохраняете баланс благодаря легким — вашему поплавку. Все еще пряча в воде голову и округляя спину, перенесите вес тела на верхнюю часть спины, пока ваши бедра не станут легкими. Если вы сбалансированы, при каждом толчке бедра будут частично приподниматься из воды. Не надо брызгаться. Ваши колени и ступни должны лишь рябить воду. В последующих упражнениях удерживайте баланс таким же образом (рис. 6).

Рис. 6



4. *Просто лежите.* Настоящее испытание — ничего не делать руками. Если вы хотите поддерживать себя или слегка грести ими, вы не сбалансированы. Если вода вас по-настоящему держит, вы можете использовать руки только для того, чтобы принять форму торпеды.
5. *Время для практики.* Ограничьте свои заплывы 25 метрами или менее. Как только вы начнете терять состояние непринужденности и расслабленности, отдохните, пока не обретете их снова.

Сфокусируйтесь на ощущении покоя, достигаемом, когда вы просто лежите, мягко работая ногами. Позвольте воде делать всю работу. Представьте, что вы устойчивы настолько, что можете спокойно держать бокал шампанского на лбу. *Это ощущение — верный признак баланса!* Сохраните его, когда будете переходить к следующим упражнениям.

**Помощь «утопающим»**

Худые, «жилистые» пловцы или пловцы с длинными ногами (и в особенности обладающие обеими этими особенностями) обычно сталкиваются с тем, что даже продолжительные тренировки на баланс (упражнения 1–3) не позволяют им достичь полного комфорта. Эти упражнения имеют большое значение для изучения восстановительной позиции между циклами «упражнений на смену рук» в Уроках третьем, четвертом и пятом. Вы научитесь управлять чувством баланса при выполнении упражнения 4 и последующих.

Вместо того чтобы мучительно пытаться держать «тяжелые» бедра на поверхности воды, я рекомендую с самого начала попросить друга или партнера по плаванию помочь вам при изучении упражнений на баланс. Ваш партнер может осторожно буксировать вас за голову или плечи в упражнениях 1 и 2 или за вытянутую руку в упражнении 3. Пока вас буксируют, полностью сосредоточьтесь на расслаблении; двигайте ногами аккуратно и экономно; проскальзывайте «сквозь игольное ушко» в воде; запоминайте ощущение непринужденной поддержки.

Задав импульс движения, ваш партнер может отпустить вас и следовать впереди, готовясь возобновить буксировку, если заметит, что вы снова начинаете испытывать трудности. Помощь партнера может впоследствии облегчить вам самостоятельную работу. Вы фокусируетесь на ощущении — и гребках ногами — так же, как когда вас буксировали. Сделайте так несколько раз, попытайтесь удерживать импульс движения каждый раз немного дольше (система «дружеской поддержки» во время изучения упражнений на баланс и некоторых других детально проиллюстрирована в видеоматериале Freestyle Made Easy).

В целом «утопающие» испытывают наибольшие трудности в ходе трех первых упражнений, поэтому я советую не мириться с чувством беспомощности во время бесконечных попыток отработать их. Выполняйте эти упражнения оперативно, с терпением и разумным усилием. Затем переходите к упражнению 4, скольжению, в ходе которого «утопающие» в конце концов начинают понимать ощущение баланса. Для индивидуальной работы вы также можете использовать ласты, как это детально описано в блоке в конце этого урока.

**УПРАЖНЕНИЕ 2: НАЙДИТЕ СВОЮ «ТОЧКУ БАЛАНСА»****Зачем мы это делаем**

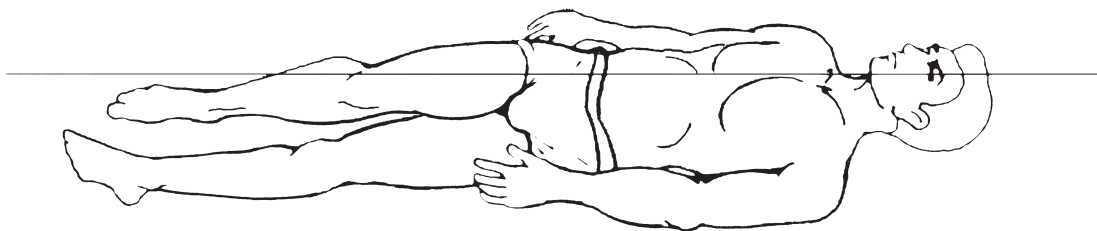
В основном вы будете плыть на боку, начинать и заканчивать каждое упражнение на боку, однако «боковой баланс» почти никогда на боку не находится. На настоящее равновесие и баланс влияет тип вашего тела. Если вы худой и жилистый, ваша «точка баланса» будет, скорее всего, почти на спине. Найти эту точку необходимо,

с нее вы будете начинать и ею заканчивать каждое движение. Когда вы ее найдете, вы будете упражняться непринужденно и быстро, если же вы не уделите этому достаточно времени, то будете перенапрягаться.

### Последовательность движений

1. Начните как в первом упражнении. Ладони прижаты к бедрам, аккуратные гребки ногами. Оставайтесь на спине, пока не найдете правильное положение головы и не почувствуете себя непринужденно сбалансированным.
2. Не двигая головой, повернитесь на бок так, чтобы костяшки пальцев верхней руки едва касались воды. Ваша цель — найти положение, в котором верхняя рука находится над водой от плеча до костяшек и при этом вы чувствуете себя так же комфортно, как лежа на спине. Если вы чувствуете себя неудобно, лягте на спину и повернитесь снова, но не так резко.
3. Удостоверьтесь, что ваша голова находится в том же положении, что и в упражнении 1, вода должна касаться внешних краев ваших очков.
4. Проверьте, не ощущаете ли вы дискомфорт: поднимите голову, вытяните шею, округлите спину, помогая себе нижней рукой. Если вы чувствуете какое-либо напряжение, вернитесь на спину и повернитесь снова, но не так резко.
5. Как только вы освоитесь с «точкой баланса», сосредоточьтесь на том, чтобы ваше тело оставалось длинным и словно проскальзывало «сквозь игольное ушко» в воде, затем на том, чтобы ощущение непринужденности и внутреннего спокойствия стало естественным (рис. 7).

Рис. 7



6. Повторите то же самое, но на другом боку. На одной стороне вы можете чувствовать себя более комфортно, чем на другой. Я называю их «шоколадной» (лучший баланс) и «ванильной» сторонами. Улучшение баланса на «ванильной» стороне обычно означает огромный сдвиг. Переменяйте бассейн или минуту на одном боку с бассейном или минутой на другом.
7. Когда вы освоитесь с обеими сторонами, начните практиковать «активный баланс». Легко двигая ногами на одном боку, сделайте три йоговских вдоха (выше объяснялось, что это такое), затем перевернитесь на другой бок и проделайте

то же самое. Два ключевых навыка в «активном балансе» — это: 1) постоянно сохранять баланс, когда переворачиваетесь на другой бок, и 2) двигаться непринужденно при начале переворота. Переворачивайтесь, не используя руки, не усиливая работу ног, не поднимая брызг. Держите голову в устойчивом положении, когда меняете стороны, как будто у вас на лбу стоит бокал шампанского.

## ПЛАН ОТРАБОТКИ УРОКА ПЕРВОГО

Сейчас ваша главная задача — обучиться (терпеливо и вдумчиво) правильно отработать все упражнения. Отведите неограниченное время на то, чтобы добиться непринужденности. Вам не нужно соблюдать временной график, чтобы приступить к Уроку второму. Если вы усвоите все положения и привычки Урока первого, ваши навыки будут увереннее и осмысленнее в каждой последующей стадии обучения.

## РАБОТА НОГАМИ, ЛАСТЫ, УПРАЖНЕНИЯ И ПЛАВАНИЕ: ВСЯ ИСТОРИЯ

### Почему я двигаюсь назад, когда начинаю работать ногами?

Главная причина — негибкие лодыжки. «Взрослый ученик» — классический случай. С годами мы теряем гибкость (если не занимаемся специальной растяжкой или йогой), и если вы не начали плавать в юности, на протяжении двадцати или сорока лет можете постепенно терять гибкость лодыжек. Активные занятия бегом обычно ускоряют этот процесс.

Если вы начали плавать в молодости и продолжали это делать, то могли сохранить гибкость лодыжек.

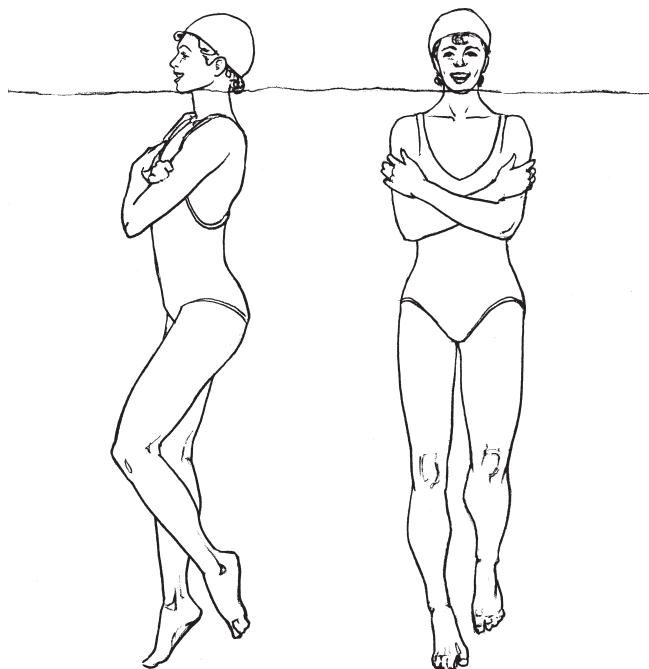
Вторая причина — недостаточная координация. Правильная, порхающая работа ног несколько парадоксальна. Ваш опыт ударов ногой (футбол, шины, младший брат) учит вас сгибать колено под углом 90°. Однако эффективный удар в плавании происходит под углом лишь около 30° за счет движения задней и четырехглавой мышц. Дети обучаются ему спонтанно; взрослый пловец зачастую должен сознательно разучиться работать ногами по-старому и обучиться правильному способу.

Как исправить это? Есть четыре отличных способа.

*Работа ногами в вертикальном положении.* Она не очень увеличит вашу гибкость, но улучшит координацию. Зависните в воде вертикально с руками, прижатыми к груди. Рот должен находиться немного над поверхностью воды, как показано на рис. 8. Если вы чувствуете, что тонете, зажмите в подмышках колобашки или обнимите плавательную доску. Сосредоточьтесь на создании длинной линии от бедра до кончиков пальцев, когда толкаете ногами. Нога должна быть длинной и гибкой, а не жесткой. Используя мышцы верхней части бедра, двигайте всю ногу

наподобие маятника. (Хорошее упражнение для начинающих с нуля — просто сидеть на краю бассейна, качать ногами и двигать воду туда-сюда практически прямыми ногами. Попробуйте использовать для этого гибкость и растяжимость лодыжек. Попробуйте поболтать одной ступней, чтобы лучше ощутить ею воду.) Отрабатывайте вертикальные гребки по 15 секунд или более, перемежая работу с отдыхом такой же продолжительности. Потом, используя то же ощущение, делайте гребки в боковой позиции, описанной ниже.

Рис. 8



*Буксирование.* Система «дружеской поддержки» по буксировке и отпусканию, описанная выше, тоже может помочь в исправлении неэффективных привычек. Самый неэффективный ответ на вялый гребок — грести сильнее. Когда партнер вас буксирует, гораздо легче сконцентрироваться на мягких гребках, сохраняя длинную гибкую линию от бедер до кончиков пальцев ног. Держите ступни «в тени» торса. Когда вас отпустят, продолжайте грести так же, как когда вас буксировали.

*Гребки на боку.* Они могут помочь улучшить и гибкость, и координацию. Каждое упражнение нашей серии начинается и заканчивается в «точке баланса». На боку вы с большей долей вероятности согнете ногу под углом 30°.

Когда вы лежите на животе, как будто на плавательной доске, вы, скорее всего, будете совершать «велосипедные» движения, потому что это обусловлено гравитацией. Если вы лежите на боку, ваши колени не сгибаются в ту сторону,

в которую работает гравитация, и вы с гораздо меньшей долей вероятности будете совершать «велосипедные» движения.

*Растяжка.* Она не улучшит вашу координацию. Растяжка может увеличить подвижность лодыжек, но она не дает внезапного появления способности быстро и легко грести ногами.

### Помогут ли ласты?

Основное преимущество ласт в том, что они легко сгибаются, компенсируя негнущуюся лодыжку. Для того чтобы гребок был поступательным, что-то должно сгибаться и двигать воду, примерно как наклонная лопасть пропеллера двигает воздух. Когда ваша лодыжка отказывается это делать, естественно, что ее заменяет колено, а это только усугубляет ситуацию. Во-первых, потому, что согнутое колено заставляет вашу ногу выйти из кильватерного потока и превращает ее в источник торможения. Из-за этого вы не продвигаетесь вперед. Во-вторых, потому, что согнутое колено делает ваши движения «скребущими» и вы начинаете двигаться назад. Наденьте ласты, двигайтесь правильно, и очень скоро вы улучшите и гибкость, и координацию.

*Должен ли я надевать ласты при выполнении упражнений?* «Точка баланса» в каждом упражнении «ПП» облегчает движения и помогает сохранить координацию. Это хорошо. Но если у вас слабый гребок ногами, то всякий раз при возвращении в «точку баланса» вы можете перестать двигаться. Это плохо. Если ваше тело останавливается после каждого цикла, вы в итоге можете просто болтаться в бассейне, тратя энергию в попытках преодолеть инерцию, вместо того чтобы эффективно сохранять импульс. Так что приличная работа ног — необходимое условие успешной отработки упражнений. И поскольку смысл упражнений — обучить вас легкости и экономии, ласты могут дать огромное преимущество, если позволяют вам тренироваться с непринужденностью.

Но я советую вам завершить Урок первый уже без помощи ласт. Это поможет вам убедиться, что вы используете их для того, чтобы сохранить импульс, а не для того, чтобы замаскировать свои проблемы с балансом. Но если вы все же надеваете ласты во время отработки упражнений, пусть они работают как следует. Делайте ноги гибкими, расслабленными и длинными. Работайте ими как можно мягче, чтобы ласты не подавили нужное движение, которое вы пытаетесь выучить.

*Должен ли я надевать ласты, когда плаваю?* Если у вас нет цели проплыть короткую дистанцию быстро, я выступаю за непринужденный гребок ногой, то есть тот, который вы едва замечаете. Если с помощью упражнений вы обрели баланс, будет гораздо легче позволить ногам просто следовать за телом. Я не советую пловцам часто надевать ласты. Они могут заставить вас грести слишком сильно. Вы можете потерять ощущение баланса, плавности и общей цельности тела. Так



что... используйте ласты, если они помогают вам обрести легкость во время отработки упражнений. Но не сопротивляйтесь идее потренироваться без них. И снимите ласты, когда начнете плавать.

- Отрабатывайте каждое упражнение, не глядя на время и не думая заранее о том, сколько вам нужно сделать повторов.
- Работайте, пока выполнение упражнения не станет непринужденным.
- Продолжайте делать упражнение до тех пор, пока оно не наскучит.
- Только после этого переходите к следующему упражнению.

Обещайте себе «избегать борьбы» на любой стадии. Как только вы почувствуете, что теряете контроль, остановитесь и отдохните, переключитесь на предыдущее упражнение. Если вы этого не сделаете, «борьба» отпечатается в вашей мускульной памяти и ваше тело станет возвращаться к неэффективной тренировке всякий раз, когда начнет уставать.

Наиболее полная серия для Урока первого — 25 метров на спине, 25 на правом боку, 25 на левом и 25 «активного баланса». Делайте от 3 до 5 йоговских вдохов-выдохов после каждых 25 метров. Когда ощущение «точки баланса» улучшится, вы сможете реже выполнять первое упражнение, фокусируясь на отработке бокового и активного баланса.

Если при переходе к следующему упражнению вы уделите 5–10 минут настройке «точки баланса», это принесет пользу.

## УРОК ВТОРОЙ: СТАНОВИМСЯ НЕВЕСОМЫМИ И «СКОЛЬЗКИМИ»

После выполнения упражнений, в которых ведущую роль играет голова (чтобы без усилий оставаться в горизонтальном положении и сохранять баланс без помощи рук), мы можем вытянуть «невесомую руку» и стать более «скользкими». Как я объяснил в главе 3, когда ваше тело вытягивается в длинную линию, сопротивление воды уменьшается, позволяя вам плыть быстрее без приложения дополнительных усилий. Этот урок создаст из вас сбалансированное, более длинное и скользкое «судно».

### Три простых секрета успеха

1. Когда вы вытягиваете тело от кончиков пальцев руки до кончиков пальцев ног, важно держать эту линию настолько длинной и прямой, насколько это возможно. Но не растягивайтесь до напряжения в теле. Вытягивайтесь, используя мышцы задней стороны своего тела, а не передней.
2. Если вы почувствуете дискомфорт, потеряете баланс или захотите прибегнуть к помощи рук для поддержки (что часто случается по ходу начальной отработки Урока второго), прижмите вытянутую руку к боку и снова обретите равновесие в «точке баланса», где ведущую роль играет голова.

3. Так же как мы советуем ученикам выполнять Урок первый без ласт, мы советуем им надевать их и во время практики Урока второго, чтобы лучше ощутить чувство непринужденности. Если вы сбалансированы, но вам все еще трудно грести ногами, ласты могут помочь уменьшить усталость и сохранить энергию для дальнейшего совершенствования навыка. Достижение сильного гребка — не приоритет; важнее его экономичность.

### УПРАЖНЕНИЕ 3: «ТОЧКА БАЛАНСА» И УДЛИНЕНИЕ КОРПУСА ВАШЕГО «КОРАБЛЯ»

#### Зачем мы это делаем

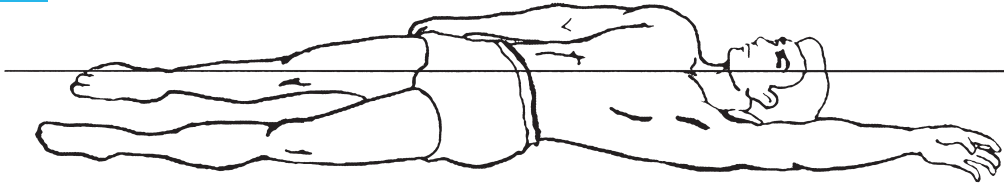
Чтобы узнать, какое ощущение возникает при балансировании с вытянутой рукой, а также чтобы запомнить наиболее «скользкое» положение тела. «Точкой баланса» в плавании с лидирующей рукой будет начинаться и заканчиваться каждое упражнение. В конце концов, это одна из лучших позиций для совершенствования порхающей работы ног (в упражнении 4 представлена другая позиция — скольжение).

#### Последовательность движений

1. Начните как в первом упражнении. Держите равновесие, лежа на спине, мягко гребите ногами. Касается ли вода внешних краев ваших очков? Ощущаете ли вы комфортную поддержку воды (потратьте сколько угодно времени, чтобы добиться этого ощущения)? Теперь слегка повернитесь, чтобы над водой оказалась одна рука. Все еще чувствуете себя комфортно? Составляет ли ваша голова длинную прямую линию с позвоночником? Находится ли ваша верхняя рука над водой от плеча до кончиков пальцев? Если нет, повернитесь обратно на спину и начните сначала. Если да, то...
2. Осторожно вытяните нижнюю руку на полную длину. Она должна быть на 2–5 сантиметров ниже поверхности воды. Ладонь может смотреть вверх, вниз или в сторону. Вы должны чувствовать, что ваша рука просто плавает перед вами.
3. Затем примите форму иглы. Когда ваша рука станет вытянутой и невесомой, обратите внимание на пространство между затылком и плечом. Уменьшите его, если возможно, но избегайте чувства сильного растяжения или дискомфорта. Наконец, убедитесь, что голова находится на одной линии с позвоночником, вода касается обоих углов очков, верхняя рука легко лежит на боку и от плеча до кончиков пальцев находится над водой (рис. 9).
4. Практикуйтесь, пока не сможете безмятежно скользить в таком положении на обоих боках. Уделите время тому, чтобы ваша «ванильная» сторона стала

для вас такой же комфортной, как «шоколадная». В данном случае терпение окупится сторицей.

Рис. 9



### Как практиковаться

Когда вы почувствуете безмятежность при плавании на обоих боках, отрабатывайте серии по одному бассейну (делая между ними 3 или более йогических вдоха-выдоха) в течение 7–10 минут, меняя стороны. Во время каждой дистанции выберите один из следующих моментов для фокусирования внимания:

1. Создайте длинную, прямую линию от вытянутой руки до кончиков пальцев ног. Когда вытягиваете руку, сосредоточьтесь на том, чтобы удлинение происходило за счет мышц задней стороны тела, а не передней.
2. Проскальзывайте «сквозь игольное ушко» в воде. Убедитесь, что голова скользит по воде так же, как и тело.
3. Плывайте тихо и непринужденно. Мягко делайте гребки длинными, гибкими ногами (держите их «в тени» тела). Если есть возможность, наденьте ласты.
4. Если вы потеряете баланс или почувствуете ощущение дискомфорта, прижмите вытянутую руку обратно к боку и начните все сначала.

## УПРАЖНЕНИЕ 4: БАЛАНС В ПОЗИЦИИ «СКОЛЬЖЕНИЕ»

### Зачем мы это делаем

Подошло время впервые испытать, как ощущается баланс, когда вы начинаете плавать. Также это первое движение во всех нижеследующих «упражнениях-переключателях». И наконец, важная деталь: это первое упражнение, где вы можете поупражняться в надлежащей технике дыхания, вырабатывая полезные привычки. Ведь теперь вы способны правильно проплыть всю дистанцию. Теперь вы научитесь дышать, поворачивая тело к воздуху, а не поднимая к нему голову. Искусство поворачивать тело для вдоха закрепляет крайне важную привычку (во время выполнения упражнений) заканчивать каждый перекат в «точке баланса».

### Последовательность движений

1. Начните как в упражнении 3. Мягко работайте ногами. Найдите баланс, лежа на спине, погрузите в воду голову, затем осторожно повернитесь, чтобы над

водой показалась одна рука, и, наконец, вытяните другую. Добейтесь того, чтобы в каждом новом положении вы чувствовали себя отлично, прежде чем переходить к следующему.

2. После того как вы аккуратно вытянули руку, сделайте паузу, чтобы проверить: касается ли вода краев очков? Чувствуете ли вы себя как длинная сбалансированная игла, пронзающая воду? Если да, то...
3. Опустите голову и поглядите вниз, поворачиваясь в это время набок, как на *рис. 10*. После чего остановитесь на секунду и проверьте: смотрите ли вы прямо вниз? Сбалансированы ли вы на боку с плечом, направленным вверх? Находится ли ваша вытянутая рука ниже головы (она должна быть погружена в воду глубже, чем вы думаете)? Чувствуете ли вы отличный баланс? Может быть, даже ощущение скольжения вниз с горки?

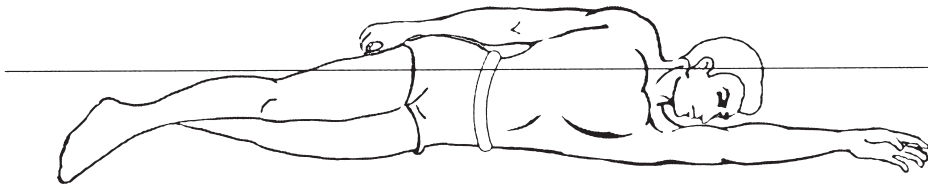


Рис. 10

4. Оставайтесь в таком положении комфортный для вас период времени, затем примите первоначальное положение. Для непринужденного вдоха нужно перекатываться через точку баланса. Если после переката за вдохом вы чувствуете себя несбалансированно или некомфортно, то это означает, что вы повернулись недостаточно сильно.
5. Поймите ощущение центра баланса и продержитесь в нем в течение по крайней мере трех вдохов, после чего перекатывайтесь в положение лицом вниз; избегайте суеты и убедитесь, что у вас достаточно воздуха.

## ПЛАН ОТРАБОТКИ УРОКА ВТОРОГО

Давайте повторим то, что вы уже выучили: как сохранять баланс и держать голову на одной линии с позвоночником. Как делаться более «скользким». Как должен ощущаться баланс, когда вы начинаете плавать. Как дышать при повороте своего иглоподобного тела к воздуху. Понимание всего этого невероятно ценно, если вы хотите плавать как рыба.

Возьмите как можно больше из Урока второго, чтобы усовершенствовать свой гребок, даже если он уже весьма эффективен. Уделите время шлифовке всех навыков.

Здесь, так же как и в Уроке первом, есть простая стометровая серия отработки: 50 метров лицом вверх (25 на правой стороне, 25 на левой) плюс 50 метров

в позиции «скольжение» (25 на правой стороне, 25 на левой). Делайте 3 или более йогогических вдоха-выдоха после каждой дистанции и практикуйтесь 7–10 минут. Во время каждого заплыва выберите момент, на котором нужно сфокусироваться. Для позиции лицом вверх выберите один из моментов, упомянутых в упражнении 3. Для позиции «скольжение» — один из описанных ниже:

1. *Положение головы.* Голова все время должна составлять одну линию с позвоночником. Когда вы смотрите вверх, вода должна касаться углов ваших очков. Когда вы смотрите вниз, лицо должно быть обращено к дну бассейна, а не в сторону. Вода должна легко омыwać затылок. Прижимайте голову к вытянутой руке при смене сторон.
2. *Баланс.* Сосредоточьтесь на том, как вода полностью поддерживает ваше тело, особенно в положении лицом вниз. Как будто вы скользите под горку. Чтобы это произошло, убедитесь в том, что «нижняя» рука находится под головой и по ходу движения вы опираетесь на грудь.
3. *Настоящий баланс.* Вы узнаете, что нашли его, когда начнете непринужденно, почти лениво скользить по воде и наблюдать, как под вами проплывают плитки дна бассейна.
4. *Скольжение.* Мы называем это позицией скольжения, потому что вы должны использовать нижнюю сторону своего тела — от кончиков пальцев вытянутой руки до кончиков пальцев ноги — как сноуборд. Сбалансированное положение на боку с плечом, смотрящим прямо вверх, — это наиболее скользкое положение, которого вы можете достигнуть в воде. Усиьте это ощущение, стараясь «пройти сквозь игольное ушко» в воде, чтобы уменьшить сопротивление.
5. *Дыхание.* Сохраняйте вытянутое положение тела, когда поворачиваетесь лицом вниз в позицию «скольжения». Особенно когда возвращаетесь в «зону баланса» для вдоха.

## УРОК ТРЕТИЙ: ЛЕГКОЕ ИЗВЛЕЧЕНИЕ МОЩНОСТИ ИЗ КИНЕТИЧЕСКОЙ ЦЕПИ

Первые два урока научили вас держать баланс и делать тело скользким. В Уроке третьем вы научитесь поворачивать свое сбалансированное и скользкое тело, чтобы без лишних усилий производить силу, необходимую для движения вперед. Также Урок третий рассказывает о первой из трех последовательностей «упражнений-переключателей». Это самые динамичные и мощные движения, которые вы будете практиковать.

## УПРАЖНЕНИЕ 5: СКОЛЬЖЕНИЕ ПОД ВОДОЙ

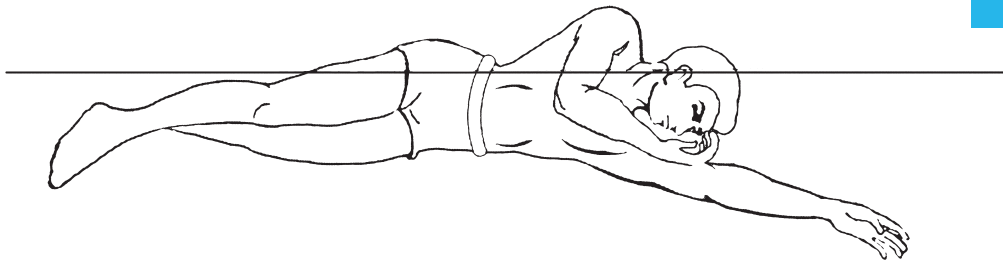
### Зачем мы это делаем

Вы освоили наиболее ценную форму баланса — в позиции «скольжение». Эта позиция — основа для изучения других способов сохранения баланса, придающих вашему телу другую динамику движения. Также это упражнение — репетиция упражнения 6 «смена рук под водой». И наконец, оно закрепляет ключевые навыки, позволяющие вам оставаться на боку при плавании и дышать, поворачивая сбалансированное, вытянутое тело к воздуху.

### Последовательность движений

1. Начните как в упражнении 4. Терпеливо пройдите через все позиции и движения, описанные ранее, делая тихие и мягкие гребки ногами. Найдите баланс на спине; немного повернитесь к «точке баланса», показывая одну руку над водой, аккуратно вытяните нижнюю руку на полную длину и, наконец, примите позицию «скольжение».
2. После того как взглянете вниз, проверьте: находится ли ваша голова под водой, составляет ли она одну линию с позвоночником? Опущена ли вытянутая рука ниже головы? Ощущаете ли вы, что отлично сбалансированы? Есть ли у вас ощущение скольжения вниз с горки?
3. Если да, протяните заднюю руку вперед под водой (мимо живота и челюсти), пока она не окажется у вас прямо под носом (рис. 11). Убедитесь, что вы все еще на боку, а ваши плечи находятся одно над другим, затем верните руку обратно. Завершите движение, повернув свое иглоподобное тело, минуя «точку баланса».

Рис. 11



4. Сделайте по меньшей мере три йогических вдоха-выдоха, затем повторите последовательность. Скорее всего, на 25 метров у вас получится около трех таких циклов. Поменяйте сторону во время выполнения следующей дистанции.

### Как практиковаться

Моменты, на которых нужно сфокусировать внимание, остаются теми же, что и в упражнении 4, но здесь вам вдобавок нужно сосредоточиться еще и на том, чтобы оставаться на боку, когда вы приближаете верхнюю руку к лицу. А также

на том, чтобы проскальзывать «сквозь игольное ушко» в воде. Отрабатывайте упражнение 5 само по себе, меняя стороны, или совмещайте его с упражнениями Урока второго: 50 метров (25 и 25) упражнений 2, 3, 4 и 5. Некоторые могут овладеть этим упражнением практически через 10 минут. Если вы чувствуете, что попрактиковались достаточно, двигайтесь дальше. Если нет, продолжайте работу, потому что эти навыки являются ключом к следующим упражнениям.

## УПРАЖНЕНИЕ 6: СМЕНА РУК ПОД ВОДОЙ

### Зачем мы это делаем

Это первое упражнение, которое позволяет использовать силу всей двигательной цепочки от стоп до пальцев рук. Оно обучает вас соединять гребок рукой с поворотом тела, чтобы без усилий двигаться вперед. Оно также упрощает изучение согласования движений при плавании в передней четверти, так как дает визуальный сигнал к смене рук.

### Последовательность движений

1. После того как движения скольжения под водой станут для вас естественными (то есть над ними не надо будет задумываться), переходите к полноценному выполнению упражнения. Начните как в упражнении 5, но, когда увидите, что верхняя рука продвинулась до уровня вашего носа, продолжайте движение, пока она не вытянется на полную длину, одновременно поворачивайте тело (переворачивайтесь) на другую сторону через «точку баланса».
2. Сделайте по меньшей мере три йоговских вдоха (расслабьтесь, восстановите дыхание, соберитесь) и проверьте, сохраняете ли баланс. Убедитесь, что вы снова в «точке баланса». Затем повернитесь в позицию «скольжения» (лицом вниз, плечи расположены одно над другим)... пауза... и повторите все то же самое в обратной последовательности.
3. Основные движения просты, однако предела совершенству, как известно, не существует. Во время отработки упражнения сфокусируйте внимание на следующих моментах.
  - Будьте терпеливы. Не меняйте руку, пока ваша верхняя рука не окажется на уровне носа.
  - Кисть вытянутой руки должна оставаться в одной и той же точке (относительно воды или бассейна), пока вы перекачиваетесь через нее\*.
  - Заканчивайте смену рук, перекачиваясь через «точку баланса».
  - Еще один способ закрепления навыка — поворачивайтесь так, как будто собираетесь вдохнуть воздух пупком. После того как увидите свою руку, выставьте пупок из воды; ваша голова должна просто слушаться тела.

\* Если быть точнее, кисть должна выходить из воды в той же точке (а лучше — дальше по ходу движения), где и входила. Будто бы в воде закреплена лестница, и вы подтягиваетесь, держась за перекладину.  
Прим. науч. ред.

- Оставайтесь собранными. Когда ваша кисть окажется на уровне носа, начинайте двигать руку, голову и торс как единое целое.
- Оставайтесь скользкими. Проскальзывайте «сквозь игольное ушко» в воде.
- Сосредоточьтесь на том, чтобы выполнять упражнение по возможности без брызг. В дальнейшем это поможет вам выполнять любое упражнение свободно и экономно.
- Последний шаг: в момент переката, когда вы увидите свою руку, на мгновение остановите работу ног. Продолжите ее только после того, как вернетесь в «точку баланса».

## УПРАЖНЕНИЕ 7: ДВОЙНАЯ СМЕНА РУК ПОД ВОДОЙ

### Зачем мы это делаем

Упражнения на переключение обучают ваше тело сильному, скоординированному и непринужденному движению. Мультипереключение (двойное или более) знакомит вас с ритмами плавания (ровное, спокойное плавание, ритмичный поворот тела). Однако вы все же будете продолжать делать паузы в «точках баланса», чтобы сконцентрироваться, оценить свою работу и внести необходимые изменения.

### Последовательность движений

1. Начните как в упражнении 6. Но сейчас вы должны будете дважды сменить руки, прежде чем сделать паузу в «точке баланса».
2. После того как вы повернетесь в позицию «скольжение», задержитесь, чтобы проверить баланс. Вытянитесь, ощутите поддержку воды, затем аккуратно протяните руку вперед.
3. Перед обоими перекатами дождитесь, чтобы ваша кисть оказалась на уровне носа. Держите голову погруженной в воду, смотрите прямо вниз.
4. Закончите движение в «точке баланса» и сделайте три вдоха, прежде чем снова опустить лицо вниз.
5. Следующий бассейн проплывите на другом боку. Посмотреть вниз... увидеть руку... смена рук... скольжение... увидеть руку... смена рук... вдох в «точке баланса».
6. Практикуйтесь на правом и левом боку, пока не обретете непринужденность и не добьетесь четкой согласованности движений.

## УПРАЖНЕНИЕ 8: ТРОЙНАЯ СМЕНА РУК ПОД ВОДОЙ

### Зачем мы это делаем

Это упражнение даст вам еще больший простор для совершенствования и ощущения ритма плавания.



### **Как сделать гребок ногами более экономным и непринужденным: не думайте о нем слишком много**

Большинство взрослых пловцов делают слишком сильные гребки ногами. Не потому, что так хотят, а потому, что чувствуют, что их ноги тонут. В этом случае вы не только не продвигаетесь вперед, но еще и зря тратите энергию и нарушаете ритм. Таким способом вы не достигнете плавности. Идеальный гребок для большинства людей почти незаметен и не требует особых усилий. Упражнения — прекрасный инструмент для того, чтобы заменить растрачивающий энергию гребок на экономный. Он называется «двухударным» (два толчка на один цикл гребка).

Единственное, что вы должны ощущать при гребке, это мягкий толчок в «точке баланса», предназначенный для того, чтобы сохранить импульс движения между двумя циклами упражнения. Когда поворот вашего тела создает этот импульс, позвольте ногам отдохнуть. Вы можете натренировать это, используя упражнения на смену рук, которые позволяют хорошо ощутить ритм «двухударной» работы ног. Такой гребок великолепно помогает телу поворачиваться с одного бока на другой, что создает достаточную силу для продвижения вперед. Вы можете плавать таким образом практически весь день и не устать.

Процесс обучения довольно прост. Меняя руки, перестаньте работать ногами. Попробуйте скользить, сохраняя баланс в «точке баланса». Затем возобновите мягкие, размеренные гребки ногами. Продолжайте грести, когда поворачиваетесь лицом вниз, но когда ваша рука тянется вперед, чтобы начать смену рук, опять прекратите работу ногами и позвольте телу скользить вперед, пользуясь импульсом переката и переноса центра тяжести с одной стороны на другую. Когда вы снова достигнете баланса в «точке баланса», возобновите работу ног.

То же самое делайте в упражнениях с несколькими сменами рук. Так же как и в упражнении с одной сменой рук, совершайте мягкие толчки в «точке баланса», но, когда рука движется сквозь воду во время первой смены рук, дайте ногам отдых. Они не останутся неподвижными. Вместо этого одна нога будет идти вниз, когда рука будет входить в воду. Когда в воду входит правая рука, левая нога идет вниз, и наоборот.

Не надо слишком много думать, чтобы скоординировать все эти движения. Позвольте ногам делать то, что для них естественно, когда вы прекращаете размеренные гребки, предшествующие смене рук. Ваши конечности уже знакомы с движениями уравнивающего характера. То же самое происходит во время бега или ходьбы: сначала вперед идут правая рука и левая нога, затем левая рука и правая нога.

### **Последовательность движений**

Просто добавьте еще одну смену рук к предыдущему упражнению. Используйте дополнительное время ритма, чтобы почувствовать все нижеследующее.

- Держите голову погруженной в воду. Во время всех трех смен рук вода должна омывать ваш затылок.
- Следите за согласованностью движений. Начинайте смену рук именно в тот момент, когда кисть верхней руки находится на уровне носа.

- Полностью вытягивайте руки и вперед, и назад, затем немного скользите перед возвратом в исходное положение.
- Во время скольжения просто лежите на воде, ощущая ее поддержку. Вот оно — чувство великолепного баланса.
- Сосредоточьтесь на том, чтобы пронзать воду, особенно когда мягко вытягиваете руку вперед и меняете руки.
- Когда все это станет почти естественным, проверьте, можете ли вы перестать работать ногами во время трех смен рук... И продолжайте работать ими в «точке баланса».
- Наконец, сократите время скольжения между сменами рук. Чтобы ускорить ритм, чуть меньше поворачивайте тело.

### ПЛАН ОТРАБОТКИ УРОКА ТРЕТЬЕГО

Движения и их координация были довольно просты в первых двух уроках. Урок третий включает в себя более сложные движения, хотя мы и представляем их в таком виде, который облегчит их освоение. Чем сложнее задание, тем выше риск ошибиться. Упростите себе задачу, сделав две вещи: 1) уделите больше времени отработке Урока третьего, прежде чем переходить к Уроку четвертому; и 2) уделите больше времени выполнению отдельных упражнений, прежде чем комбинировать их в сериях, предложенных ниже.

Вот они (сначала всегда разминайтесь, по меньшей мере 10 минут, на упражнениях 2, 3 и 4):

#### **200-метровые повторы**

- По 50 метров (25 на левой стороне, 25 на правой) на каждое упражнение (упр. 2, 3, 4 и 5).

#### **100-метровые повторы**

- 25 скольжений под водой на правой стороне, 25 смен рук под водой, 25 скольжений под водой на левой стороне, 25 смен рук под водой.

#### **150-метровые повторы**

- а) 50 скольжений под водой (25 на левой стороне, 25 на правой), 50 смен рук под водой, 50 двойных смен рук под водой (25 балансировок на правом боку, 25 на левом);
- б) 25 скольжений под водой на правой стороне, 25 смен рук под водой, 25 двойных смен рук под водой, 25 скольжений под водой на левой стороне, 25 смен рук под водой, 25 двойных смен рук под водой на левой стороне.

Пока вы не проработали упражнения из Урока третьего на протяжении по крайней мере нескольких часов, отдыхайте, делая минимум три йогических

вдоха-выдоха после каждого бассейна. Точно так же делайте три йогических вдоха-выдоха в «точке баланса» между циклами каждого из упражнений.

## УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ: ОСВАИВАЕМ КОМПАКТНЫЙ И РАССЛАБЛЕННЫЙ ПРОНОС РУКИ

После отработки Урока третьего вы должны узнать два важных элемента из того, что мы называем «плавать как рыба». Первое — как продвигаться вперед без усилий, просто перемещая тело, словно «подтягивая» его к находящейся в воде руке. Второе — как при этом сохранять свое тело удлиненным и опираться на грудь во время ритмичного выполнения этого действия. Наш следующий шаг даст вам еще более сильное ощущение баланса и начнет обучать ваши мускулы быстрому и легкому проносу руки. После того как мы путем тщательных тренировок создали сбалансированный фундамент для гребка, будет печально, если смена рук повредит ему. Урок четвертый обучает вас экономичному проносу, который в то же время позволит вам сохранить прямую линию тела и уменьшить трение о воду.

### УПРАЖНЕНИЕ 9: «МОЛНИЯ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ»

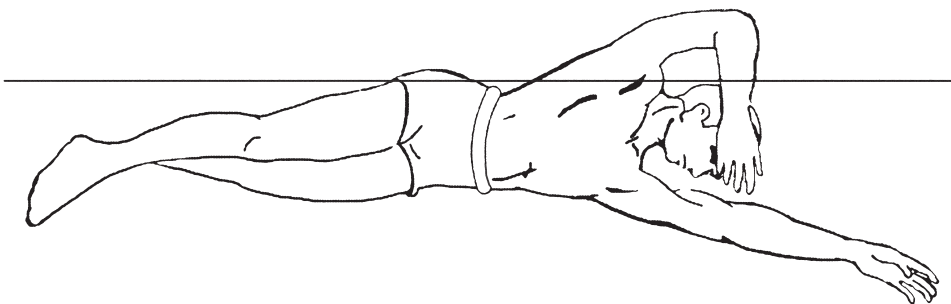
#### Для чего мы это делаем

Мы использовали скольжение под водой (упражнение 5) в качестве двигательной репетиции смены рук под водой (упражнение 6), а также чтобы отработать более динамичную форму баланса. «Молния со скольжением» подготовит вас к похожему упражнению — «молнии со сменой рук». Но оно может быть еще более ценным в подготовке к плаванию в полной координации, поскольку является идеальным способом получения сильнейшего ощущения опоры на грудь. Как только вы полностью усвоите это, вы поймете, как обрести непринужденный, неспешный гребок.

#### Последовательность движений

1. Начните как в упражнении 5. Когда вы примете позицию скольжения, вместо того чтобы протягивать руку под водой, медленно пронесите руку вдоль тела (как будто застегиваете молнию). Держите ладонь под водой, как на *рис. 12*.

Рис. 12



2. Пусть локоть ведет ваше движение как можно дольше. Остановите движение, как только и ладонь, и локоть будут на уровне уха. (Подсказка: будет очень полезно, если сперва вы попробуете выполнять это упражнение лежа на полу.)
3. Когда ваша рука примет положение «акульего плавника», убедитесь в том, что ваши плечи все еще находятся на одном уровне, затем верните руку вниз. Закончите поворотом своего иглоподобного тела назад в «точку баланса». Сделайте три йоговских вдоха-выдоха, затем повторите упражнение.

### Как практиковаться

Со временем это упражнение, скорее всего, станет наиболее ценным для вас с точки зрения баланса. Вы должны выполнять его чаще всего. Оно даст четкую картину того: 1) насколько хорошо вы сбалансированы, 2) где находится ваш поддерживающий «поплавок» и 3) как использовать эти знания, чтобы постоянно улучшать свой баланс. После того как вы изучили основные движения (особенно то, когда локоть ведет руку, ладонь которой должна оставаться под водой), я рекомендую вам упражняться до тех пор, пока вам не наскучит. Это максимально разовьет ваш двигательный баланс и «вживит» полученный навык в нервную систему. Вы с легкостью можете отрабатывать это упражнение без перерыва в течение 15–30 минут один раз в неделю на протяжении следующего месяца или двух, и после каждого бассейна получать полезный урок. Вот некоторые моменты, на которых нужно сфокусировать внимание:

1. Устойчивы ли вы или начинаете тонуть, как только рука выходит вперед? Если вы сразу тонете, убедитесь в том, что вы переносите вес тела вперед, а вытянутую руку держите ниже головы. Ваша цель, если вы тонете, — «тонуть» на боку в горизонтальном положении. Это невероятно важно для обретения равновесия. Если вы один из «тонущих», доведите руку до плеча и немедленно верните назад, вытянув вдоль тела.
2. Если положение вашего тела довольно устойчиво во время вытягивания руки вперед, проскользите несколько секунд, не двигая локтем, находящимся над плечом. Вес вашей руки в воздухе должен дать вам ясное представление о том, как держать баланс, «опираясь на легкие». Если во время этого вы чувствуете себя устойчиво, попробуйте проносить руку очень медленно. Это ощущение наиболее приближено к тому, как вы должны себя чувствовать, когда начнете плавать в полной координации.
3. Сфокусируйтесь на сопротивлении воды вашей руке во время проноса. Не боритесь с ним. Вместо этого уступите сопротивлению, расслабив ладонь и руку. Насколько коротким и мягким вы можете сделать пронос?
4. Если вы из числа «тонущих», ласты позволят вам ощутить постоянную поддержку во время выполнения этого упражнения.

## УПРАЖНЕНИЕ 10: «МОЛНИЯ СО СМЕНОЙ РУК»

### Для чего мы это делаем

Непринужденный, неспешный пронос станет важным ключом к соединению гребка рукой и поворота тела. Кроме того, это упражнение научит вас, как согласовывать движения в плавании в передней четверти, которое требует, чтобы ваше тело всегда оставалось одной длинной линией. Сверхзадача в этом упражнении — довести руку до уровня уха, прежде чем вытянуть ее вперед под водой. Это корректирует почти всеобщую привычку слишком сильно вытягивать руку во время проноса.

### Последовательность движений

1. Начните как в упражнении 9. Неторопливо переместитесь из «точки баланса» в позицию «скольжения», затем убедитесь, что сбалансированы и отлично чувствуете поддержку воды, а вытянутая рука находится ниже головы.
2. Протяните руку над водой как в предыдущем упражнении. Ладонь находится под водой, локоть направлен вперед как можно сильнее. Ощутите рукой сопротивление воды, но не боритесь с ним. Немного расслабьте предплечье и кисть, держите их близко к плечу и уху.
3. Как только кисть окажется на уровне локтя, начните двигать ее вперед, поворачиваясь в это время на другой бок и входя в «точку баланса».
4. Расслабьтесь и скользите в «точке баланса» так долго, как хотите (три йогических вдоха), затем повторите все на другой стороне. Когда вы практикуетесь, акцентируйте внимание на следующих моментах:
  - Компактный, неспешный пронос руки. Продолжайте фокусироваться на проскальзывании «сквозь игольное ушко», но теперь это «ушко» находится и в воде, и над ней.
  - Постарайтесь сделать так, чтобы рука не входила в воду слишком рано и слишком близко к вашей голове. Опускайте руку в воду на уровне уха.
  - Практикуйтесь спокойно, у вас есть сколько угодно времени на то, чтобы научиться улавливать правильный момент в проносе и начинать смену рук.
  - Чувствуйте себя единым целым во время смены рук.

## УПРАЖНЕНИЕ 11: ДВОЙНАЯ «МОЛНИЯ СО СМЕНОЙ РУК»

### Для чего мы это делаем

Так же как и двойная смена рук под водой, двойная «молния со сменой рук» учит вас выполнять новые движения в определенном ритме. Скоро вы начнете плавать по-настоящему.

### Последовательность движений

Начните как в упражнении «молния со сменой рук», но смените руки дважды, прежде чем сделать паузу в «точке баланса».

1. Займите положение «скольжение», правая рука прижата к бедру, левая вытянута вперед. Следите за балансом. Ощутите поддержку воды, затем начинайте пронос. Кисть при этом должна быть погружена в воду почти полностью, вы должны ощущать сопротивление воды во время всей фазы проноса.
2. Когда правая рука окажется на уровне уха, начинайте гребок левой рукой.
3. Не задирайте голову и смотрите на дно бассейна во время смены рук.
4. Завершите движение в «точке баланса» и сделайте три вдоха, после чего вернитесь в исходное положение (лицом вниз).
5. Следующий бассейн начинайте с прижатой левой рукой, вытянутой вперед правой\*.

\* Подробно можно рассмотреть это упражнение здесь: <http://www.youtube.com/watch?v=ETkfCQpT2v8>

## УПРАЖНЕНИЕ 12: ТРОЙНАЯ «МОЛНИЯ СО СМЕНОЙ РУК»

### Для чего мы это делаем

Мы находимся на границе, перейдя которую, вы начнете плавать в полной координации. Отработка смены рук в сочетании с «молнией» приближает вас к переходу от искусного выполнения упражнений к прекрасному плаванию.

### Последовательность движений

Когда вы ощутите, что приобрели хороший баланс, чувство координации и можете делать непринужденные и неспешные проносы, переходите к тройной «молнии со сменой рук». Сфокусируйте внимание на тех же моментах, как и в тройной смене рук под водой: голова «спрятана», тело двигается в равномерном, неспешном ритме, смена рук происходит согласованно. Вот несколько конкретных инструкций.

- Держите голову под водой. Вода должна почти все время омывать ваш затылок. Смотрите прямо вниз. Плитки на дне бассейна будут проплывать под вами, пока вы непринужденно скользите по воде.
- Лежите глубоко в воде. «Обнимайте» ее поверхность, как будто плывете под очень низким потолком.
- Пронзайте воду, проскальзывайте «сквозь игольное ушко» в воде и над ней.
- Расслабьте ладони и руки. Ощутите сопротивление воды, но постарайтесь проносить руку, не создавая брызг и завихрений.
- Почувствуйте поддержку воды и используйте ее, чтобы вытянуть руку вперед как можно медленнее.
- И наконец, плывите бесшумно.

## ПЛАН ОТРАБОТКИ УРОКА ЧЕТВЕРТОГО

Переход от выполнения упражнений к плаванию начинается здесь. Урок четвертый обучает вас почти такой же координации и таким же движениям, которые вы будете использовать в свободном плавании. Я советую вам не разделять время работы над тремя упражнениями этого урока на равные части. Будет лучше, если вы посвятите больше времени «молнии со скольжением», чтобы развить

отличное чувство баланса, которое позволит вам более успешно выполнять следующие упражнения. Уделите достаточно времени «молнии со сменой рук», чтобы отработать согласованность движений. После того как навыки разовьются, потратьте наибольшее количество времени на тройную «молнию со сменой рук», так как это упражнение преподает вам целый «букет» ценных уроков и может сделать больше, чем другие упражнения, для того чтобы превратить вас в экономичного пловца, способного запросто проплыть любую дистанцию и при этом не сбиться с дыхания. Ниже предлагаются несколько серий.

#### **100-метровые повторы**

- а) 25 «молний со скольжением» на правой стороне, 25 «молний со сменой рук», 25 «молний со скольжением» на левой стороне, 25 «молний со сменой рук»;
- б) 25 смен рук под водой, 25 тройных смен рук, 25 «молний со сменой рук», 25 тройных «молний со сменой рук»;

#### **150-метровые повторы**

- а) 50 метров (25 на правом боку и 25 на левом) упражнений 3, 4 и 9;
- б) 50 «молний со скольжением» (25 на правом боку и 25 на левом), 50 «молний со сменой рук», 50 многократных «молний со сменой рук»;
- в) 25 «молний со скольжением» на правой стороне, 25 «молний со сменой рук», 25 тройных «молний со сменой рук», 25 «молний со скольжением» на левой стороне, 25 «молний со сменой рук», 25 тройных «молний со сменой рук».

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА: БОЛЬШЕ «МОЛНИЙ СО СМЕНОЙ РУК»**

Если вы будете долго, сосредоточенно и терпеливо отрабатывать тройную «молнию со сменой рук», то гораздо быстрее добьетесь непринужденности движений. В основном практикуйте 25-метровые повторы, делая между ними от трех до пяти йогических вдохов. Выберите один пункт из упражнения 13, на котором нужно сосредоточиться. Сфокусируйте на нем внимание, пока он не станет естественным элементом движения. Когда ваши движения станут более гладкими и непринужденными, делайте больше смен рук (до 5 или 6), прежде чем возвратиться в «точку баланса», однако не превращайте тренировку в состязание по задержке дыхания. Те, кто плавает по-настоящему эффективно, могут делать «молнии со сменой рук» почти 25 метров без вдоха, потому что они настолько экономичны, что на прохождение бассейна им требуется совсем мало кислорода.

## **УРОК ПЯТЫЙ: ПОЗНАКОМЬТЕСЬ СО СВОИМ НОВЫМ ГРЕБКОМ**

Урок пятый, хоть и довольно простой, точно покажет вам, каким теперь будет ваш гребок. Для некоторых упражнения 12 и 13 — это и есть их форма плавания, хотя бы на определенное время. Главная ценность Урока пятого (а особенно 12-го

и 13-го упражнений) состоит в том, что он дает почти каждому, даже новичку, легкий способ практиковать то, что называется «плавать как рыба».

### УПРАЖНЕНИЕ 13: «ПОЛНАЯ СМЕНА РУК»

#### Для чего мы это делаем

Финальный шаг — упражнение, которое показывает вам, как будет выглядеть ваше «рыбоподобное» плавание. Новым стилем вы будете плавать между паузами в «точке баланса». Это упражнение помогает научиться согласовывать движения. Вы уже практиковали это во время отработки смены рук под водой и «молнии со сменой рук». Правильное согласование движений позволяет вашему телу быть более длинным. Оно также позволяет практиковать искусный заостренный вход в воду. Оба этих навыка помогают соединить движения рук с не требующими усилий поворотами корпуса.

#### Последовательность движений

1. Это упражнение — естественное продолжение аналогичных упражнений из серии «молний». Начните хотя бы с одного бассейна тройной «молнии со сменой рук». Убедитесь, что вы проносите руку над водой коротким, непринужденным, почти ленивым движением. На втором бассейне поднимайте руку так, чтобы она только выходила из воды и сразу входила обратно. Делайте три или более смены рук в каждом цикле, прежде чем войти в «точку баланса».
2. Фокусируйте внимание на следующих моментах.
  - Держите голову погруженной в воду и устойчивой. Смотрите на плитки дна бассейна, когда меняете руки. Практически все время вода должна омывать ваш затылок.
  - Будьте терпеливы: дождитесь, пока вышедшая из воды рука не окажется на уровне уха, прежде чем начать гребок. Начинайте гребок непосредственно перед тем, как рука войдет в воду (рис. 13).
  - Опускайте руку перед своими очками. Пальцами проделайте «отверстие» в воде и мягко скользните в него рукой.

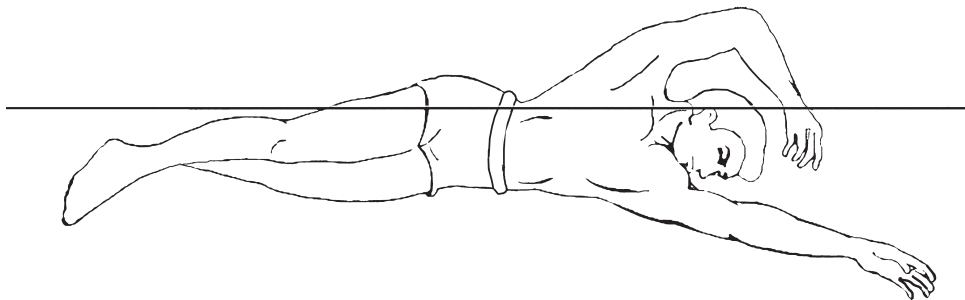


Рис. 13



- Постепенно перемещайте фокус своего внимания с согласования смены рук на ритмические перекаты с боку на бок.
  - Когда вы почувствуете ритм, начните приучать тело к свободному, равномерному и цельному движению без колебаний и остановок.
3. Если вы чувствуете себя хорошо и вам не нужно особо часто дышать, увеличьте число смен рук. Большинство может с легкостью сделать их 4–6. Ключ к этому — свободный, непринужденный ритм перемены рук и перекатов. Вы можете обнаружить, что способны проплыть 25 метров без паузы в «точке баланса».

## ПЛАН ОТРАБОТКИ УРОКА ПЯТОГО

Кроме пауз в «точке баланса» во время отработки этого урока вы, по сути, и будете плавать. Практика, основанная на упражнениях, помогает минимизировать напряжение и исключить ситуации, которые могут заставить вас снова плавать «по-человечьи». Будет полезно, особенно на ранних стадиях, настраиваться на отработку Урока пятого, выполняя упражнения из Урока четвертого. Ниже предложены несколько 150-метровых серий (продолжайте делать по три йогических вдоха-выдоха после каждых 25 метров).

### 150-метровые повторы:

- а) 25 «молний со скольжением» на правой стороне, 25 «молний со сменой рук», 25 двойных «молний со сменой рук» на правой стороне (дышите на левой), 25 «молний со сменой рук» на левой стороне, 25 «молний со сменой рук», 25 двойных «молний со сменой рук» на левой стороне (дышите на правой);
- б) 25 «молний со сменой рук» на правой стороне, 25 тройных «молний со сменой рук», 25 тройных полных смен рук, 25 «молний со скольжением» на левой стороне, 25 тройных «молний со сменой рук», 25 тройных полных смен рук;
- в) 50 «молний со скольжением» (25 на правой стороне, 25 на левой), 25 «молний со сменой рук», 25 тройных «молний со сменой рук», 25 полных смен рук, 25 тройных полных смен рук.

## ПОЧУВСТВУЙТЕ БЛАЖЕНСТВО, ВЫПОЛНЯЯ ТРОЙНУЮ ПОЛНУЮ СМЕНУ РУК

Интенсивная практика тройных полных смен рук может привести вас в состояние потока\*. Отрабатывайте 25-метровые повторы (делая по 2–4 йогических вдоха-выдоха) 7–15 минут. Попытайтесь выполнять 4–6 смен рук, прежде чем сделать паузу в «точке баланса». Ниже приведены моменты, на которых стоит сфокусироваться.

- Смотрите вниз, чтобы вода омывала ваш затылок.
- Плывите с ощущением, как будто вы катитесь вниз с горки, ваши бедра и ноги должны быть легкими.

\* Психическое состояние, в котором человек полностью погружен в то, чем занимается, и нацелен на успех в процессе деятельности. Понятие введено психологом Михаем Чиксентмихайи.  
Прим. ред.

- «Обнимайте» поверхность воды. Выводите руку из воды на как можно более короткий срок, затем опускайте обратно в воду обратно рядом с очками.
- «Пронзайте» воду. Проскальзывайте «сквозь игольное ушко» в воде.
- Смягчайте возврат руки и выносите ее вперед как можно медленнее.
- Делайте «отверстие» в воде и вводите в него сначала пальцы (или костяшки пальцев, если вы пользуетесь перчатками для плавания), а затем аккуратно и всю руку, пока она не погрузится ниже уровня вашей головы.
- Удлиняйте свое «судно». Чувствуйте, как ваша рука просто неспешно плывет впереди.
- Следите за согласованностью смены рук.
- Двигайтесь как можно тише.

## УРОК ШЕСТОЙ: ПЕРЕХОД К ПЛАВАНИЮ

Теперь вы владеете всеми движениями для плавания. Все, что остается, — убрать паузы в «точке баланса» и заменить их ритмичным дыханием. Ваша цель здесь — сделать дыхание цельной частью ритма перекатов тела (второстепенная цель — ровно дышать в обе стороны). Давайте повторим уже выученное.

1. Вы научились дышать, поворачивая к воздуху все тело (а не голову) во всех трех вариациях «скольжения». Используйте скольжение, скольжение под водой и «молнию со скольжением», чтобы закрепить эту привычку.
2. Вы научились держать голову на одной линии с телом, когда поворачиваетесь за воздухом при смене рук под водой и «молнии со сменой рук». Используйте эти упражнения для закрепления привычки.
3. Вы развили чувство ритма перекатов тела в тройной «молнии со сменой рук» и тройной полной смене рук. Используйте эти упражнения для закрепления привычки.
4. Вы поработали над сохранением баланса во всех 14 упражнениях. Улучшенный баланс позволит вам дышать без опускания ведущей руки вниз. Фокусируйте внимание на сохранении баланса, чтобы ваше тело оставалось вытянутым, когда вы дышите. Использование перчаток для плавания (см. главу 13) во время практики (и во время отработки упражнений, и для плавания) поможет в достижении чувства «невесомой» руки.

Мы используем тройную полную смену рук, чтобы перейти к плаванию. Делайте подходы по 25 метров. Отдыхайте сколько потребуется (5 или более йогических вдохов) между заплывами, чтобы всегда быть свежим. Начинайте каждую дистанцию с нормального (но пронзающего воду) отталкивания и делайте по меньшей мере 4 смены рук, прежде чем первый раз вдохнуть. Вы не должны с усилием

задерживать дыхание, но должны измерять, насколько вы расслаблены и неприужденны. Цель — задавать ритм перекатами корпуса, а не движением рук. Когда вы ощутите спокойный, размеренный ритм, вы поймете, что готовы вписать в него непрерывное дыхание. А теперь...

1. Сделайте первый вдох, просто повернувшись к воздуху, затем сразу повернитесь обратно.
2. Попробуйте сделать это так, чтобы вдох не нарушал достигнутого ритма смены рук.
3. Если этот вдох будет гладким, сделайте другой точно так же несколько гребков спустя. Если вы заметили сбой в ритме, попробуйте сгладить его в следующем цикле.
4. Если вы потеряете контроль, вернитесь в «точку баланса» на следующем вдохе и подумайте о том, как наладить технику дыхания во время следующего бассейна.

Будьте терпеливы. Некоторые пловцы сразу и без труда понимают, как правильно дышать. Другим, особенно тем, кто обладает слабым чувством баланса, требуется потратить недели на освоение того, как вписать дыхание в ритм, не потеряв контроля и координации, над которыми они так усердно работали во время выполнения упражнений. Вот несколько подсказок:

1. Важна «невесомая» рука. Во время отработки упражнений с многократной сменой рук сфокусируйтесь на том, чтобы ваша рука плыла вперед после вхождения в воду рядом с очками. Когда вы делаете первый вдох, сосредоточьтесь на сохранении ощущения «невесомой» руки. Рука должна продолжать медленно двигаться вперед, пока вы дышите. Перчатки для плавания помогут вам!
2. Следите за четким согласованием движений во время смены рук: каждый цикл должен быть строго одинаковым. Сохраняйте эту согласованность во время вдоха.
3. Выполняйте перекаты с боку на бок правильно. По старой привычке вам может захотеться поднять или повернуть голову. Держите ее на одной линии с телом. Голова, шея и торс должны быть одним целым. Поворачивайтесь к воздуху полностью. Если вам трудно вдыхать, перекачивайтесь с большей амплитудой.
4. Замедляйтесь. Всякий раз, когда чувствуете, что теряете контроль, замедляйтесь. Будьте спокойнее и мягче. Не надо спешить. Я уже упоминал, что перчатки для плавания вам помогут?

# ТРЕНИРОВКА ВМЕСТО ПЛАВАНИЯ НАУГАД

ЧАСТЬ II



# ОТРАБОТКА ПРАВИЛЬНЫХ НАВЫКОВ

9

«Хорошая физическая форма — это результат отработки правильной техники». Я хочу, чтобы пловцы, которые возвращаются из моего тренировочного лагеря, умея чуть больше, чем прежде, запомнили этот постулат. Он — краеугольный камень всей программы «Полное погружение». 70% скорости плавания создается за счет механики гребка и только 30% — за счет мышц и сердца, систем, благодаря которым осуществляется движение. После того как я повторяю это на занятиях дважды или трижды, я вижу волнение на лицах некоторых спортсменов: «Ух ты! Этот парень говорит, что не надо тренироваться, чтобы научиться хорошо плавать! Это такая экономия времени!»

Но я имею в виду совершенно иное. Речь идет о правильной расстановке приоритетов, а не о поощрении лени. Во-первых, 30% — это очень много, и ими нельзя пренебрегать. Но что еще важнее, даже великолепный гребок не принесет вам много пользы, если вы выдыхаетесь на половине бассейна.

Мой принцип элементарен: вы должны чувствовать почти неограниченную способность тренироваться, делать глубокие, достаточные вдохи, все время ощущать себя свежим и плыть фактически бесконечно. Это как противостоять старению организма — просить себя (и свои клетки) делать больше, а не меньше. Почему я не осознал этого до того, как сам начал стареть!

Возможно, то, что случилось со мной, знакомо и вам. Я был в лучшей форме в своей жизни, когда четыре года занимался плаванием в колледже. Во мне было столько энергии, что я мог горы свернуть, — как и должно быть в 20 лет. Но это ощущение неограниченности собственных сил и стало, наверное, причиной того, что я бросил профессиональное плавание еще даже до того, как мне исполнился 21 год. Ветеранские соревнования в те времена еще не были в почете, а без ответственных стартов какой смысл в каждодневных тренировках?

Далее последовали 16 лет сидячей жизни. Худое и жилистое тело бывшего студента постепенно расплылось, превратившись в дряблое тело главы семейства, который без одышки не мог даже снести листья с лужайки перед домом. Конечно,

я был этим недоволен, но слишком комфортный и нетребовательный образ жизни брал свое.

Вскоре после моего 37-го дня рождения случилось нечто ставшее поворотным моментом. Сидя в машине, я потянулся за пакетом, лежащим на заднем сиденье, и... не смог выпрямиться. Через три дня, с трудом встав с постели, я пообещал себе, что вернусь к регулярным тренировкам.

Как и следовало ожидать, первые месяцы были сложными и разочаровывающими. Я пытался преодолеть результат своего многолетнего пренебрежения к мускулам, сердцу и легким. Четырехмильный заплыв давался мне в колледже проще простого. Теперь же я еле-еле мог проплыть одну милю. Но я не сдался, я делал короткие интенсивные заплывы вместо того, чтобы просто «пахать» воду в бесконечной марафонской тренировке. В конце концов плавать стало легче, и я смог двигаться дальше.

Следующие несколько лет день за днем, неделя за неделей мои способности возрастали. На второй год я уже мог проплыть 3000 метров так же легко, как годом ранее 2000. На третий год я легко увеличил дистанцию до 4000 метров. А на четвертый год, когда готовился к чемпионату мира в категории «мастерс», я мог делать заплывы на 5000 метров, даже не сбиваясь с дыхания. Но что еще лучше, в сорок лет я чувствовал себя гораздо моложе, чем за 10 лет до этого.

Итак, что еще дает тренировка, кроме эликсира, поворачивающего время вспять? Силу, полученную за счет напряжения. Философ Фридрих Ницше утверждал: «То, что не убивает меня, делает меня сильнее». То же самое можно сказать и о преимуществах, которые дает тренировка. Нагрузите организм чуть больше, и ваши показатели сперва немного ухудшатся, но потом окажутся на более высоком уровне. Дайте мышцам бóльшую работу, чем обычно, и им придется работать усерднее. Заставьте их работать постоянно, и они быстро привыкнут к новым условиям, если, конечно, у них будет достаточно времени для отдыха и восстановления. Это бесконечный процесс отступлений и рывков — шаг назад, отдых, два шага вперед.

Исходный повод для начала тренировки совсем не зеркало (как ошибочно полагают многие желающие приобрести «хорошее тело»), а сердце — мышца, которую можно развить так же, как любую другую. Количество работы, которую в состоянии выполнить ваше сердце, называется сердечным выбросом — это объем крови, который оно может прокачать за определенный промежуток времени. Цель тренировки — увеличить сердечный выброс, а уже это определяет, какой объем работы могут выполнить остальные ваши мышцы.

Сердечный выброс — результат режима работы сердца (пульс, частота сердечных сокращений, или ЧСС, за определенный промежуток времени), помноженного на ударный объем (количество крови, которое оно может прокачать за один удар).

Напрягайте сердце регулярно путем упражнений, и оно станет больше и сильнее, как и все остальные мышцы. Это увеличит ударный объем. Когда ваше сердце станет способным качать больше крови за одно сокращение, ему понадобится меньше сокращений на выполнение того же количества работы. И тогда во время тренировки вы сможете совершать ту же работу (например, проплывать милю) с прежней скоростью, но с большей легкостью (вы будете *чувствовать* себя лучше) или, работая так же усердно, как раньше, быстрее двигаться (вы будете *работать* лучше). То же усилие, за счет которого вы проплывали милю за 40 минут, теперь позволит вам потратить на нее лишь 35 минут.

Другие мышцы, конечно, тоже реагируют на тренировку. Они обучаются эффективнее получать кислород из крови, чтобы питать себя и вымывать ненужные вещества. Они могут увеличиться в размере.

Сердце можно натренировать практически любой тренировкой. Однако большая часть крови, перекачиваемой им, поступает к скелетным мышцам, двигающим ваше тело по беговой дорожке или бассейну. Поскольку при плавании используются группы мышц, отличные от тех, что используются, к примеру, при беге, эти два вида спорта по-разному воздействуют на вашу мышечную систему. Если бы я провел всю зиму, готовясь к региональному или национальному чемпионату категории «мастерс», к апрелю я был бы уже в форме для интенсивных трехмильных заплывов (эквивалент забега на 12 миль). Но во время первого весеннего забега я выдохся бы уже после трех миль. Да, сердечный выброс у меня был бы велик, но мышцы, которые задействуются при беге, не могли бы его эффективно использовать. Однако если я не сдамся и продолжу бегать, то через несколько недель почувствую себя сильнее. И это произойдет гораздо быстрее, чем если бы моя сердечно-сосудистая система не была в «форме для плавания». Именно в этом заключается главная ценность занятий разными видами спорта.

Все сказанное выше относится и к вопросу спортивной специализации. Например, не тренируйте «велосипедные» мышцы, чтобы лучше плавать. Вообще, как я упоминал ранее, специализация означает больше, чем простое ограничение вашей тренировки одним видом спорта, в котором вы хотите отличиться. Занимаясь даже одним видом спорта, вы в разное время используете разные специализированные группы мышц. Если я буду тренироваться плавать вольным стилем, а потом приму участие в состязании брассом, то выдохнусь на половине дистанции. Мышцы, необходимые для плавания брассом, будут у меня в неважной форме: сколько бы я до этого ни плавал вольным стилем, именно их я не тренировал.

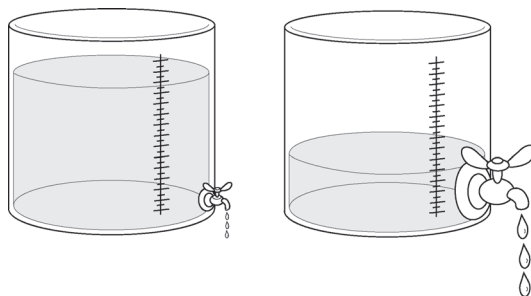
И наконец, даже если вы постоянно тренируете нужные мышцы, они по-разному отвечают на тренировки разной интенсивности. Есть аэробная тренировка,



во время которой мышцы сжигают кислород, чтобы произвести энергию и долго работать, и анаэробная тренировка, более интенсивная, при которой энергия образуется без участия кислорода и организм быстро «выдыхается».

Аэробный и анаэробный источники энергии используются в разных случаях. Аэробный источник производит энергию в умеренных количествах и способен это делать на протяжении продолжительного времени. За счет этого обеспечивается выносливость. Анаэробный источник производит энергию быстро, что необходимо для взрывных ускорений, но он так же быстро иссякает. Это как иметь два резервуара с топливом: один с огромным краном, другой с крошечным (рис. 14). Один подключен к мощному восьмицилиндровому двигателю, но быстро опустошается. Другой — к скромному четырехцилиндровому, способному на том же количестве горючего проработать весь день.

Рис. 14



Если вы любите плавать быстро, а особенно если вы участвуете в соревнованиях, ваша задача на тренировках — наполнить ваш анаэробный резервуар доверху. Вы можете проплыть 10 000 «аэробных» метров в день, и все равно ваш «анаэробный» бак останется пустым. Единственный способ наполнить его топливом — анаэробная тренировка.

Это легко сказать, но нелегко сделать. Анаэробная тренировка болезненна! Чем больше вы занимаетесь, тем сильнее горят ваши легкие, бьется сердце и дрожат мышцы. Вот почему ее всегда хочется оставить на потом. Но если вы хотите состязаться (в отличие от желания просто прийти в форму), вы не можете обходиться лишь аэробными тренировками.

Чем короче заплыв, тем он более «анаэробный». На 50-метровой дистанции, на которую вам, скорее всего, потребуется 30–40 секунд, около 90% энергии поступит из анаэробного источника. В заплыве на милю, на который нужно 20–30 минут, вы более 90% энергии возьмете из аэробного «резервуара».

Тренироваться нужно с той же интенсивностью, с какой вы планируете проплыть на соревнованиях. Тренировка на выносливость (длинные серии, короткие интервалы, медленный темп) развивает аэробный «резервуар». Спринтерская тренировка (короткие серии, длинные интервалы, быстрый темп) развивает

резервуар «скорости», заставляя вас плыть достаточно быстро и интенсивно, чтобы ваши мышцы буквально «взмолились» о кислороде. Если они будут молить о нем часто, то в конце концов научатся получать из крови больше кислорода.

Это называется более высоким максимальным потреблением кислорода (МПК). Но это не единственный способ добиться результата. Другой путь (я уверен, это теперь не является для вас сюрпризом) — улучшить гребок. Поскольку 70% скорости плавания создается за счет гребка, я не устаю повторять, что хорошая техника плавания позволит достичь большей скорости без дополнительных энергозатрат и приложения большего количества усилий. Плавайте экономно, уменьшая трение за счет гладкости и сбалансированности тела, и вы автоматически сможете плыть быстрее, не пересекая свой страшный *анаэробный порог*\*.

Но все же, что случится, если вы будете постоянно тренироваться в одной «энергетической зоне», а на соревнованиях вам придется переключиться на другую? Разве они не достаточно близки? Нет. И я осознал это на своем горьком опыте.

В 1992 году, готовясь к старту на 5-километровой дистанции на чемпионате мира среди ветеранов, я практиковал долгие заплывы и короткие передышки. В конце концов, полагал я, для соревнования, длящегося больше часа, мне понадобится лишь около 2% энергии из анаэробного «резервуара». Зачем мучить себя анаэробными тренировками?

Но постепенно меня стало одолевать беспокойство. Чтобы развеять или, наоборот, подтвердить свои подозрения, я задолго до чемпионата мира заявился на местные ветеранские соревнования. Первой дистанцией была стометровка вольным стилем. Я встал на тумбочку, будучи совершенно уверенным в том, что после тренировок с большими объемами и короткими интервалами я был в лучшей форме со времен колледжа и это будет отличный день.

Поначалу так и было. Я бодро проплыл первые 50 метров. Но развернувшись, ощутил что-то неладное. Не мог же я так быстро устать. Уже?

Оказывается, мог. После разворота на 75-м метре мои мышцы буквально завызывало узлом, было ощущение, что я плыву не в плавках, а в зимнем пальто. В общем, этот тяжелейший короткий заплыв дал мне достаточно оснований сожалеть о том, что я не сделал хотя бы несколько скоростных тренировок. Я был в фантастической аэробной форме, но мой анаэробный «резервуар» опустел.

\* Это относится в первую очередь к длинным дистанциям. Спринтерская работа, напротив, производится на анаэробном уровне. *Прим. науч. ред.*

## ИТАК, ДЛЯ ЧЕГО ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ?

Вы не можете правильно распланировать тренировку, если не знаете, какова ее цель. Вы хотите быть здоровым и обрести хорошую форму? Хотите научиться более гладкому гребку? Натренировать сильное тело? Выиграть соревнование?

Все это хорошие причины для того, чтобы забраться в бассейн. Но каждая из них требует своего подхода.

Конечно, когда я только стал тренером и руководствовался лишь своим плавательным опытом, я ничего этого не знал. И никто другой тогда не знал. У нас была проверенная точка зрения на то, какой должна быть тренировка: мучайтесь, пока не станете успешными спортсменами. Если вы могли выдерживать нагрузки дольше, чем парень на соседней дорожке, вы выигрывали. Так что работа тренера была проста. Ему нужно было держать пловцов в ежовых рукавицах, увеличивать объемы тренировок и заставлять терпеть боль.

Чем дольше я работал с пловцами, тем яснее понимал, насколько сложное это дело — преподавание, насколько отчаянно мышцы нуждаются в отдыхе, чтобы восстановиться, и насколько важнее тренировать нервную систему на экономное плавание, чем изнурять тело. Внезапно открылся целый спектр возможных вариантов. Больше не нужно было быть двадцатилетним университетским атлетом, чтобы считаться спортсменом, не нужно ежедневно насиловать себя. Потому что можно работать в одном из следующих направлений:

1. *Оздоровительная тренировка*: если ваша цель просто аэробный фитнес, если вы хотите чувствовать себя сильными и здоровыми и всегда иметь море энергии, вы можете достичь этого регулярными 30–40-минутными тренировками 3–4 раза в неделю. Если вы не собираетесь участвовать в соревнованиях, заплывы низкой интенсивности дадут вам все, чего вы хотите. А если плавание для вас — отдых от другой тяжелой тренировки, вы сможете расслабить мышцы и передохнуть.
2. *Любительский уровень*: заполните заявку на участие в соревнованиях и вы узнаете, что оздоровительной тренировки для этого будет уже недостаточно. Не имеет значения, планируете ли вы подготовиться к обычным массовым стартам на открытой воде или поучаствовать в своем первом триатлоне, — ваш тренировочный план должен стать более серьезным. Вы должны научиться справляться с трудной тренировочной работой. Это то, чего вы должны достигнуть, прежде чем начать готовиться к соревнованиям. Вы должны подготовить свой организм к соревновательным тренировкам. Успешная тренировка — это размеренные серии постепенных адаптаций, а не внезапная перегрузка. Вам нужно «повышать громкость» постепенно, увеличивая количество и время тренировок, дистанции. Интенсивность тоже потребует увеличения за счет анаэробных тренировок. Чем длиннее дистанция, к которой вы готовитесь (от стометровки вольным стилем до почти четырехкилометрового плавательного этапа на «железной дистанции» в триатлоне), тем больше вам придется потребовать от своего тела. Вы не сможете мгновенно перестроить

его с одной еженедельной двухчасовой тренировки на ежедневные тренировки такой же продолжительности.

3. *Соревновательный уровень*: соревнования отличаются от тренировок. Во время соревнований большинство из нас выкладывается полностью (в конце концов, это соревнование!), но тренируемся мы, конечно, в более щадящем режиме. Формально говоря, нет конкретного объяснения тому, что означает понятие «соревновательный уровень», это выражение слишком всеобъемлющее, чтобы иметь конкретное значение. Быть готовым к соревнованиям — это не просто подготовиться к заплыву на стометровке вольным стилем, или 200 метрам брассом, или 400 метрам комплексным плаванием. Если вы не подготовите все свое тело к тому, как (и как сильно) оно будет работать в конкретной ситуации, вы не добьетесь хорошего результата.

Это правило очень легко забывается. Помните минуту моего позора? Месяцами я готовился ровно и бодренько проплыть за час с небольшим 5 км на открытой воде. И превратил себя в среднюю аэробную машину. Но за несколько месяцев до этого заплыва меня занесло посоревноваться на стометровке вольным стилем. По всем расчетам я должен был проплыть два бассейна примерно за 58 секунд. Но эти два бассейна стали моей Голгофой: на полпути наступил «бунт» мышц, и я показал время в 60 с лишним секунд. Это стало для меня унижительным напоминанием о том, что, если во время тренировки вы не производите нужное количество кислорода, тело просто откажется работать. Оно любит привычные ситуации, а не сюрпризы.

Если вы плаваете на разные дистанции и не специализируетесь ни на одной из них, выберите наиболее важную для себя и сфокусируйте свое внимание на ней. Даже у тренеров нет волшебной палочки. Моя лучшая дистанция — миля, но иногда я не могу побороть искушение поучаствовать в спринте. Поэтому я уделяю достаточно внимания аэробным тренировкам, но ухищряюсь втиснуть между ними и анаэробную работу, чтобы по крайней мере мои стометровые заплывы не выглядели совсем позорно.

4. *Уровень победителя*: «полные энергетические резервуары» позволят вам успешно проплыть дистанцию и счастливым уйти домой. Если вы добавите к этому силу и скорость, то дома вы поставите на полку награду. Но сила и скорость достигаются в плавании немного по-другому, чем в других видах спорта.

Это одна из причин того, что некоторые тренеры называют плавание деятельностью, которая ограничена вашей мощностью. С увеличением скорости пловца сопротивление воды увеличивается по экспоненте. Если вы начнете плыть в два раза быстрее, вода будет сопротивляться вам в восемь раз сильнее. Но вы не можете просто прийти в тренажерный зал и накачать нужное количество силы,

потому что и сила должна соответствовать рисунку вашего гребка. Опять специализация.

Пловцы должны научиться делать ультракороткие, ультрабыстрые заплывы, чтобы их мышцы научились включать в работу даже свои мельчайшие волокна. Поскольку высокая скорость означает высокое сопротивление, это помогает мышцам приобрести силу, необходимую в заплыве на время. Это как надевать самый тяжелый блин на гриф штанги, только делать это в бассейне.

«Ультракороткий» — это не просто фигура речи. Спринтеры делают заплывы с применением всей силы всего по 12 метров и редко повторяют их более чем по 25 раз, хотя иногда они еще усиливают сопротивление, используя резиновые тросы или лопатки. Пловцы на длинные дистанции добиваются нужной силы, плавая на тренировках в более быстром темпе, чем на соревнованиях. Математика несложная. Предположим, вам требуется 1 минута 20 секунд на 100 метров в 1500-метровой дистанции (при общем результате в 20 минут). Если вы будете делать серии 15 × 100 по 1 минуте 10 секунд или 30 × 50 по 35 секунд с небольшими (10–15 секунд) интервалами, это увеличит вашу мощность для 1500-метровой дистанции.

Конечно, сила — это не скорость, как я уже объяснял ранее. Сильный, но неэффективный пловец так и останется середняком. Помните, что я говорил об Александре Попове, возможно, лучшем пловце в мире? Он выигрывал соревнования потому, что его гребок был самым длинным, даже при максимальной скорости. Этого сложно добиться, если вы двигаетесь медленно, и почти невозможно, если вы двигаетесь быстро. Среднее число гребков на милю — 70 в минуту. На стометровке оно может увеличиться до 110. А поскольку дистанция, которую вы проходите с каждым гребком (длина гребка), резко укорачивается при малейшем увеличении частоты гребков, очень легко начать раскручивать маховик вхолостую, вместо того чтобы ускоряться. Так что не надо думать, что лучшее поле для соревновательной карьеры — короткие дистанции (200–500-метровые дистанции, пожалуй, предлагают оптимальный баланс между необходимой подготовкой и длиной заплыва, что позволит вам добиться сдвигов, практикуя «умные» стратегии, предложенные в этой книге). Успешные спринтеры вкладывают много времени в то, чтобы терпеливо обучить свои мышцы двигаться не просто быстро, а длинно и гладко. Мышцы, которые выучатся этому лучше всех, выигрывают.

Не имеет значения, на какой высоте «тренировочной пирамиды» вы находитесь. Закладываете ли фундамент или уже всходите на вершину и оттачиваете силу и скорость, главный вопрос один и тот же: «Что я должен буду сделать на следующем этапе?». Большинство спортсменов, лишенных тренерского надзора, считают, что им известен секретный принцип тренировки: «Если немного — хорошо,

больше будет лучше. Так что я сделаю как можно больше». Плавание сравнительно нетравматичный вид спорта, и это может сойти им с рук.

Но этот путь не приведет к успеху. Прогрессия (постепенно требовать от тела все больше, чтобы сделать его сильнее) — одна из самых важных составляющих эффективной тренировки (см. ниже параграф «Как упростить тренировку»). Но в плавании, где почти все зависит от техники, а не от физических показателей, это происходит немного по-особому.

Обычная прогрессия идет вот как: поскольку мышцы продолжают приспосабливаться только тогда, когда вынуждены делать больше, чем обычно, я могу поднимать 10-фунтовую гантель, и мои мышцы будут с успехом с этим справляться. Но они не поднимут 15-фунтовый вес, пока я не заставлю их это сделать. Точно так же, если вы каждый день проплываете милю за 35 минут, ваше тело идеально приспособляется к энергетическим запросам именно этой скорости. И точка. Чтобы усовершенствоваться, вы должны повысить интенсивность тренировки, увеличив ее объем (плыть больше, чем милю) или скорость (разбить милю на более короткие, но быстрые отрезки), либо сократить время отдыха между повторами.

Умные пловцы должны знать, как и когда сдерживать прогрессию. В тренажерном зале прогрессия может равняться прогрессу, но в воде все обстоит по-другому. Нервная дрожь от осознания возможности того, что вы постоянно можете плыть дальше и быстрее, должна быть умерена пониманием, что в большинстве случаев вы будете жертвовать техникой. Если это так — вы не прогрессируете. То, что вы приобретаете за счет общефизической подготовки, вы теряете, используя менее эффективный гребок. Я не устану повторять: чтобы плавать лучше, следуйте инструкциям, предложенным в этой книге. Они основаны на отработке и создании эффективного гребка, возведенного в привычку. После этого можно к технике гребка добавлять интенсивность. Но ровно столько, чтобы не потерять в эффективности.

Не удивляйтесь, если это потребует больше терпения и настойчивости, чем простое постепенное увеличение проплываемого расстояния. Чтобы усовершенствовать свой длинный заплыв, вы должны увеличивать количество бассейнов только с тем условием, что ваш гребок останется таким же эффективным, как в самый продуктивный момент тренировки (обычно в ее начале). Один из путей — увеличить количество стометровых заплывов с 10 до 15. Другой путь — оставить количество заплывов прежним, но увеличить длину со 100 метров до 150. Третий путь — оставить суммарную длину той же, но сократить интервалы отдыха с 30 секунд до 15, не забывая при этом об эффективности.

Для пловцов на более короткие дистанции цифры имеют чуть большее значение. Если вы проплываете 50 метров вольным стилем за 40 секунд и 30 гребков, можете ли вы сделать это за 38 секунд и 30 гребков? Или, скажем, количество

гребков увеличивается на 4, когда вы ускоряетесь до 35 секунд. Можете ли вы найти способ удержать ту же скорость, добавив только 2 гребка? Вы «торгуетесь» с водой и должны всегда выигрывать.

Именно эта тактика позволила Александру Попову опередить Бионди. Так что игра, несомненно, стоит свеч.

## КАК УПРОСТИТЬ ТРЕНИРОВКУ

Основные моменты обретения формы в плавании или любом другом спорте, основанном на выносливости, заключаются в следующем.

1. *Физический стресс.* Это совсем не тот стресс, который мы испытываем, скажем, «на ковре» у разгневанного босса. В тренировочном процессе стресс означает трудоемкость работы, возложенной на тело. Осторожно и избирательно проделанная работа дает положительный результат: тело становится сильнее. Но если работа непосильно тяжела, тело не может к ней приспособиться. Результат: травмы, измождение, разочарование.
2. *Поступательная перегрузка:* по мере того как тело становится сильнее, отвечая на тренировочные нагрузки, сдвиги в нем происходят все медленнее. Поэтому нужно увеличивать нагрузку благоразумно и систематично. Увеличение частоты или интенсивности стимулирует тело к совершенствованию. Тот объем нагрузки, который был адекватным во время первого месяца (или года) тренировок, скорее всего, будет слишком мал на третьем месяце (или годе) занятий.
3. *Принцип специфичности:* тело приспосабливается к конкретной нагрузке. Поэтому ваша тренировка должна быть как можно больше похожа по типу, длительности и интенсивности на действие, к которому вы готовитесь.
4. *Регулярность занятий:* даже если максимальное время, которое вы можете уделить ежедневной тренировке, составляет всего 30 минут, вы все равно можете добиться положительных сдвигов, если будете заниматься регулярно. Физиологи утверждают, что нужно тренироваться по меньшей мере 3–4 раза в неделю в течение года, чтобы достичь базового уровня физической подготовки (лучшая подготовка, конечно, потребует большей работы). Уровень физической подготовки может быть легко утрачен за несколько праздных недель. Чтобы вернуть его в прежнее состояние, всегда требуется больше времени, чем на то, чтобы потерять. Так что во время периодов тотальной нехватки времени помните, что даже чуть-чуть — это лучше, чем совсем ничего.
5. *Замедление прогрессии:* чем ближе вы подбираетесь к вершине горы, тем круче она становится. Чем дальше вы совершенствуетесь, тем сложнее продолжать совершенствоваться в том же темпе. Когда вы реализовали 90% своего потенциала, даже маленькие сдвиги будут достигаться с трудом. Дойдя до этой

точки, начните улучшать то, что уже имеете. Полируйте технику. Плавайте умнее, а не интенсивнее. Хорошая новость: даже сделав главный акцент на технику, вам будет достаточно легко удерживать уровень физической подготовки, достигнутый ранее.

6. *Восстановление: работа и отдых* — это инь и ян, неразделимые половины одного целого. Вам нужно восстановить силы после тяжелой работы, позволить своему телу адаптироваться к нагрузкам. Вы не можете заставлять свое сердце без перерыва работать в максимальном темпе, если оно не успевает отдыхать между усилиями. Точно так же интенсивные тренировки должны чередоваться с восстановительными.

### **А теперь о другом**

Это, конечно, удивит сосредоточенных на тренировочных объемах спортсменов из циклических видов спорта, например велосипедистов и бегунов, но пловцы тоже могут быть одержимы «пройденным километражом». И эта одержимость не приносит им ничего хорошего.

«Но у меня же только 45 минут на тренировку, — протестует спортсмен, поджимаемый сроками, когда я предупреждаю, что будет лучше, если он сойдет со своей комфортной колеи и разнообразит работу. — Если я попытаюсь успеть сделать все, что вы говорите, я просто не смогу отработать нужный объем!»

Да, они проплывут меньше, но все равно останутся в должной физической форме, и их тела это знают. Убеждать в этом приходится мозг. Большинство людей способно в бассейне заставить работать в два или три раза больше мышц, чем обычно, и по-прежнему оставаться в хорошей физической форме.

За 45 минут занятия целеустремленный пловец может покрыть 2000–2500 метров вольным стилем. Поскольку плавание вольным стилем — самое быстрое и простое, оно дает наилучший результат. Переход на другой стиль плавания может «отхватить» от этого расстояния несколько сотен метров, а пловцы, как и многие другие спортсмены, верят в магическую силу объема тренировки. Для них чем дальше, тем лучше.

Вот только главная ваша мышца, которую вы больше всего нагружаете, этого не знает. Сердце не понимает и не заботится о том, каким стилем вы плаваете, или о том, сколько метров вы покроете. Оно знает лишь две вещи: насколько усердно оно работало и как долго. Давайте ради примера сопоставим полезный эффект для сердца, полученный от двух разных 20-минутных серий.



\* «В режиме» означает, что в серии на каждый заплыв и отдых отводится четкий интервал времени, здесь 2 минуты.

- 1000 метров вольным стилем (10 × 100 метров) в режиме 2 минут\*. Джон, 56-летний пловец категории «мастерс», обычно делает один заплыв за 1 минуту 35 секунд. Его пульс во время заплыва — около 120 ударов в минуту.
- Позже Джон решает проплыть 20 минут комплексом (все 4 стиля), но тогда он за то же время сможет сделать только восемь 100-метровых заплывов, поскольку на один заплыв ему теперь требуется 2 минуты 30 секунд (2 минуты плавания, 30 секунд отдыха). Его пульс — все те же 120 ударов в минуту.

Что же он потерял, сократив количество метров на 20% во втором варианте? Его сердце сделало около 2400 ударов и в первом и во втором случае. Сердцу все равно, на какое расстояние перемещается тело. Это справедливо для пловцов, занимающихся оздоровительными тренировками с низкими уровнями интенсивности (60–75% максимальной ЧСС).

Вдобавок вы можете прийти в лучшую форму, даже если проплываете меньшие расстояния. Секрет прост: разнообразие. Ваше сердце не заботит, каким стилем вы плаваете, зато это очень заботит мышцы. Каждый стиль отличен от другого (кроль на груди, баттерфляй, брасс и кроль на спине) и затрагивает разные группы мышц. Кроль тренирует мышцы, нужные для кроля, и пренебрегает другими. Хотите задействовать максимальное количество мышечных тканей? Плавайте всеми стилями. Вы будете получать классическую двойную выгоду от смешанной тренировки: достижение лучшей формы с меньшим риском получить травму.

7. Размеренные, «субмаксимальные» тренировки — это как надежные банковские вложения. Мы выписываем «чеки» на интенсивную работу. Выпишите слишком много — и скоро обанкротитесь. Ваше тело просто откажется адаптироваться к непомерным нагрузкам (см. главу 10). Чем интенсивнее и тяжелее вы будете тренироваться, тем скорее получите уведомление о «недостатке средств на счете», присланное вашим телом. Требуется индивидуальная работа на протяжении месяцев или лет. Взрослые пловцы должны помнить особенно хорошо: их «карьеры» могут измеряться четвертьвековыми, а порой и полувековыми отрезками. Несомненно, это радует. Если вы желаете себе здоровья и счастья, размеренная тренировка с пониженным уровнем стресса будет поддерживать вас невредимыми, свежими и бодрыми на протяжении многих лет: неделю за неделей, год за годом.

# ПЛАВАНИЕ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ: ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

10

Давайте притормозим на минутку. Скорость — это еще не все в хорошем плавании. Иногда она даже может принести больше вреда, чем пользы. Вы не сможете по-настоящему преуспеть, если не будете заниматься медленным (я называю его эффективным) плаванием.

Ничто не даст вашему гребку столько, сколько способна дать тщательная, вдумчивая тренировка в ритме, позволяющем грести успешно и эффективно. Научитесь этому, и тогда скорость придет к вам значительно быстрее.

Это не самое популярное мнение в спортивной профессии, и многие со мной не согласятся. Когда пишут о лучших пловцах, их мастерство непременно объясняют жесткой работой и невероятными жертвами, которые они принесли на алтарь успеха. Впрочем, некоторые постепенно понимают (хотя и усиленно этому сопротивляются), что легкое плавание — невероятно эффективный инструмент в работе даже с пловцами-лидерами.

Возьмем, к примеру, опять же Александра Попова. Никто не сможет стать общепризнанным мировым лидером, если не будет ничего знать о технике плавания и о том, как ее отточить. Но посмотрите: заплывы Попова — быстрее, самые анаэробные в плавании, а почти 70% его тренировок — ниже анаэробного порога. Если вы скажете: «Это из-за того, что Попов знал, что они принесут ему больше пользы», вы окажетесь правы. Он свободно дышит, терпеливо, минута за минутой закладывая в память своей нервной системы сверхэффективный гребок, который накрепко в ней зафиксируется и даст ему возможность быстро продвигаться вперед во время точно контролируемой, тяжелой, быстрой работы.

Физиологи заставили тренеров признать, что включение в тренировку легких элементов обеспечивает потрясающие результаты. До недавних пор период восстановления был тайной за семью печатями. Как вы помните из предыдущей главы, во время восстановления и отдыха организм адаптируется к нагрузкам (например, именно в этот период происходит рост мышц). К сожалению, на протяжении многих лет большинство тренеров считали, что единственное продуктивное время — это работа, и запрещали пловцам отдыхать через определенные

интервалы времени. Принцип преподавания был таков: не можешь выдержать напряжения? Вылезай из бассейна!

Но слишком большое количество тяжелой работы приводит к тому, что ученые называют синдромом дезадаптации. Не видя света в конце «сложного — еще сложнее — сложнейшего» тоннеля, организм теряет надежду приспособиться и медленно выдыхается. Спортсмены становятся усталыми, медленными и слабыми... если до этого они не заболевают или не получают травму.

Правда, иногда происходит и по-другому. Происходит, как говорят ученые, «суперкомпенсация», большой прыжок вперед. К сожалению, тренеры старой формации приписывают этот рывок тяжелой работе, несмотря на то что все это могло закончиться для пловца очень плохо. Они ни за что не признают, что скрытый потенциал спортсмена позволили раскрыть совсем другие факторы.

Но более прогрессивные тренеры начали принимать мудрость научного подхода к тренировке, время от времени допуская больше «легких» дней, а то и целых недель (!). Заметьте, они ворчат, что это расходится с их заповедями. Некоторые даже презрительно называют это «мусорной тренировкой» или «бесполезным тренировочным объемом». Но большинству пловцов такой подход нравится.

А вот тренер Александра Попова понял преимущества этого принципа давным-давно. Он знал, что это не просто восстановление, но и важнейший элемент аэробной адаптации. К тому же это единственный хороший способ натренировать нервную систему максимально эффективно пользоваться периодами адаптации. Когда ваше сердце легко бьется со скоростью 130–140 ударов в минуту, вы можете работать над точными навыками и техникой. Но это невозможно, когда сердце стучит со скоростью 180 ударов в минуту. Например, вы можете работать над упражнениями на технику, заниматься «чувственной практикой», делать упражнения на минимальное количество гребков или развивать скорость, не добавляя гребки. А поскольку способность вашего тела плавать с максимальной эффективностью гораздо важнее, чем способность плавать с максимальным усилием, становится ясно, что время, отведенное на легкие заплывы, будет потрачено не зря.

Александр Попов только «верхушка айсберга» в разговоре о легкой тренировке. В середине 1990-х годов российские пловцы удерживали все рекорды в плавании вольным стилем от 50 до 400 метров. Естественно, что и у американских тренеров тоже появились идеи.

Но передовые системы тренировки сложно усвоить взрослым пловцам, занимающимся самостоятельно. И если какая-то группа спортсменов нуждается в совете больше, чем другая, то это триатлеты. Только подумайте: целых три вида спорта, которыми нужно себя изнурять! Плюс это странное мнение: тяжелая

работа в одной дисциплине должна рассматриваться как отдых от других. Они изо всех сил плывут, что есть мочи крутят педали велосипеда и потом еще бегут, а затем удивляются, почему полжизни лечат травмы.

Вымученные на тренировках лишние мили в велогонке или беге могут принести свою пользу, поскольку в этих менее техничных видах спорта многое зависит от общей физической подготовки. Но тяжелые тренировки в плавании не имеют никакого смысла для среднего триатлета, чей лучший выбор — вообще не прилагать тяжелых усилий в плавании. Давайте разберемся. В триатлоне всегда побеждает либо тот, кто быстрее бежит, либо тот, кто быстрее едет на велосипеде. Но не тот, кто быстрее плавает. У триатлетов, которые выкладываются во время отрезка плавания, даже есть общее название — «проигравшие». Они тратят все силы в воде, пока остальные расслабленно дрейфуют позади них. Затем они быстро выдыхаются на велосипеде и полностью исчерпывают себя во время бега. Все, не утруждавшие себя в воде, с успехом крутят педали и затем бегут напрямик к славе.

Так что для триатлетов подсказка следующая: поскольку для вас имеет наибольший смысл сохранять сердечный ритм на уровне 130–140 уд./мин во время всего заплыва, ритм выше этого будет пустой тратой времени и энергии. Принцип «не утруждайтесь» окупится только при соблюдении двух следующих условий:

1. Помните наше «правило 70» (результат зависит на 70% от эффективности гребка и только на 30% от физподготовки) и пользуйтесь его преимуществами во время соревнования. Только мизерная часть триатлетов приходит в этот спорт из мира профессионального плавания. Большинство — бывшие бегуны в хорошей форме, имеющие некоторые навыки плавания. Вот ваш шанс, это огромная возможность. Вместо того чтобы «пахать» на тренировках, *практикуйтесь*, используя методы «Полного погружения», описанные в этой книге.
2. Помните, что плавание — лучший способ ускорить свое восстановление после занятий другими видами спорта, например катанием на велосипеде или бегом. Не напрягайтесь в плавании, сконцентрируйтесь на тонкой настройке своей нервной системы, вместо того чтобы зря тратить силы на уже отлично отрегулированный аэробный механизм, и вы будете двигаться быстрее и находиться в отличной форме. Это сделает вас более сильным бегуном и велосипедистом, поскольку данным видам спорта не придется больше делить ресурсы аэробной адаптации с плаванием. Это не просто заумная игра слов. Триатлеты не раз говорили мне, что именно это и происходит с ними, когда они адаптируются к методам «Полного погружения». Разве я давал им какие-нибудь секретные подсказки о том, как бежать или ехать на велосипеде? Конечно, нет. Я тренер по плаванию. Но я все же смог помочь им с другими видами спорта, объяснив, как облегчить себе отрезок плавания.

А что можно сказать насчет другой конкурентной группы, представителей категории «мастерс» (большинство из которых находятся в возрастной группе от 30 до 90 лет и старше)? Они тоже знают, что в плавании важно развитие аэробных сил. Тут есть только одна проблема. Большинство из них старше сорока, и у них было полно времени, чтобы поработать над развитием своей сердечно-сосудистой системы (ССС). Но природа уже начинает потихоньку опускать их потолок возможностей, и кардинально улучшить состояние СССР (если только они не вели в течение продолжительного времени полностью сидячий образ жизни) представляется маловероятным. Так что их поле для совершенствования — улучшение техники гребка, а не достижение новых высот.

А что если вы жить не можете без мысли о первом месте на соревнованиях? Есть разница между метаниями от одного бортика бассейна до другого и выверенной, размеренной, распланированной тренировкой? Действительно, есть. И на свете живут миллионы людей, которым нужно это знать. Учитывая, что существует около 50 000 участников соревнований и примерно 4–5 миллионов любителей плавания, 99,9% всех пловцов не очень интересуется, плывут они медленно или быстро. Им важно оставаться здоровыми, сильными и наслаждаться процессом плавания. Им важно знать, что они получают все 100% преимуществ и удовольствий от него, причем без лишнего напряжения.

Даже участники соревнований в основном знают, что большинство изменений в их организме, преобразующих их в настоящих атлетов, происходит во время плавания при сердечном ритме ниже так называемого порога анаэробного обмена, или ПАНО (точка, в которой начинают превалировать анаэробные процессы получения энергии и в мышцах накапливается молочная кислота). Улучшается работа сердца, сжигается больше жиров, возрастает выносливость, снижается пульс. Если это звучит как список наиболее важных факторов, препятствующих старению, то потому, что так оно и есть. Ваши мышцы становятся сильнее в результате такой сделки.

Но чего же не хватает? Только анаэробной тренировки, требующейся для соревнований. Если вы не собираетесь в них участвовать, зачем вам это надо? Вы все еще можете постепенно совершенствоваться, потому что легкая аэробная тренировка позволит вам все больше и больше повышать эффективность. У вас меньше риск получить травму, перетренироваться и больше возможностей работать систематически, так как вам будут не нужны периоды восстановления и отдыха, требующиеся при тяжелых тренировках. Вам легче будет совмещать тренировки с повседневной жизнью.

Для всех, кроме элиты, я говорю: «Поспешись — людей насмешись». Ускорьте совершенствование своих навыков, замедлив тренировки.

# ВРЕМЯ СОБРАТЬСЯ: ПЛАВАНИЕ НА ВРЕМЯ

11

Вы бассейновый робот? Бассейновые роботы — это пловцы, которые просто прыгают в воду и начинают плавать, как большие водные игрушки со свежими батареями, механически гребущие туда-обратно. Этот принцип работы имеет привкус хлора. И хотя это наименее эффективный путь, многие из нас сознательно тренируются именно таким образом, теряя драгоценное время. Вот почему сейчас мы обсудим периодичность — гораздо более продуктивный метод научного плавания.

Кстати, если описание сверху про вас, не смущайтесь. Вы не одни такие. Вы даже можете сейчас широко улыбнуться, полагая, что предыдущая глава о медленном плавании наконец-то оправдала ваши отупляющие, однообразные тренировки. На самом деле это не так. Да, вам необходимо определенное количество нацеленных, вдумчивых тренировок, но бесконечная бесцельная работа — это путь в тупик.

Программой «Полное погружение» мы вначале хотим убедить вас в том, чтобы вы не ставили скорость выше техники, поэтому и не заостряем внимание на регулируемых по времени тренировках. Но, как вы сами понимаете, ехать все время на второй передаче — занятие малоэффективное. Чтобы двинуться дальше, вам нужны план, структура, а также, возможно, несколько более регулируемых тренировок.

Вам нужна интервальная тренировка. И в этой главе вы познакомитесь с ней. Но она не будет иметь ничего общего со страшными, обессиливающими занятиями, с которыми большинство людей ее ассоциируют. Периодичность «Полного погружения» — это научное плавание, которое, по сути, не требует от вас загонять себя.

Многие знают, что постоянная посредственная работа на автопилоте, куда не израсходуется или время, или энергия, не уведет далеко, но большинство

пловцов тренируется именно так. Спросите их между заплывами и услышите почему: «Я хочу проплыть милю». Это как 10 километров в беге, некий «золотой стандарт», по которому все стремятся измерить себя.

Никто не понимает этого лучше, чем тренеры в бассейне. В Америке почти каждый приходящий новичок спрашивает у них: «Сколько бассейнов нужно проплыть для мили?» В большинстве бассейнов теперь висит информация об этом. Вооруженные подобным знанием (кстати говоря, для 25-метрового бассейна магическое число — 70,4), они начинают пытаться выполнить непосильное задание. Если не могут с первого раза без остановок проплыть милю, они пробуют одолеть ее по частям. Сделав 3 подхода по 20, они завершают легкими 10 или 12 метрами. Их цель — с каждым разом делать заплывы все длиннее и отдыхать все меньше, пока они не достигнут полного триумфа. Они поздравляют себя, но сияние победы длится недолго, потому что на следующий день им нужно проплыть то же расстояние, но быстрее. Новый вызов интересен лишь до тех пор, пока скорость не достигнет предельного значения и двигаться дальше станет некуда. После этого остается лишь продолжать ту же работу, потому что это «хорошо».

Это не про вас? Не потому ли, что у вас просто нет на это времени? Тогда, может быть, вы один из тех следящих за часами, кто врывается в фитнес-центр в обеденный перерыв, имея лишь 40 минут в запасе. В первый день вы, скорее всего, сдадитесь после 10 или 20 бассейнов, даже если будете отдыхать между ними по паре минут. Вы будете неизбежно сводить проделанную работу на нет, как и любой пловец, заикленный на миле: увеличивать расстояния, укорачивать интервалы, стремясь максимально загрузить свои 40 минут. Скорее всего, когда-нибудь вы и правда сможете проплыть 40 минут не останавливаясь, что даже, пожалуй, составит милю (70 бассейнов). При сопутствующей удаче вы даже сможете добавить и еще пару бассейнов для более впечатляющей цифры. Но в итоге вы все-таки достигнете своего потолка («тупиковой посредственности», как сказал один из посетителей моих семинаров). Это будет означать и конец всего, что еще было относительно интересным в ваших тренировках.

Так происходит, когда вы делаете число бассейнов «святым Граалем» своего плавания. Вы теряете время, волнуясь о скорости и количестве вместо качества, а на самом деле нужно опасаться застоя. Тело так привыкает к тому, что вы делаете, что у него не остается никаких стимулов к совершенствованию. Поначалу принципы адаптации и перегрузки поработают на вас какое-то время, поскольку подготовка к длительному заплыву тренирует ваше тело. Но когда вы проплывете заветное расстояние, а затем сделаете это еще раз, куда можно будет двигаться

дальше? Лучшие пловцы в мире, «люди-рыбы», занимающиеся с тренерами, всегда бывают озадачены тупиковой рутинной работой пловцов, заикленных на одной и той же дистанции. «Разве вам не скучно?» — спрашивают они, зная, что есть гораздо более интересные способы провести время в бассейне. «Ну да, — отвечают те, — но ведь это полезно».

Будет гораздо полезнее и интереснее, если вы переключитесь на плавание интервалами или на то, что я называю «запланированными паузами». Вам нужно научиться заставлять время работать на вас. Давайте попробуем.

## ПОЧЕМУ У ЧАСОВ НЕ ХВАТАЕТ СТРЕЛКИ?

Часы для плавания (большая восьмиугольная белоликая луна с секундной стрелкой на стене практически любого американского бассейна\*) — это ключ к переходу от бесцельного плавания к эффективной тренировке на время. Поскольку пловцы измеряют свои успехи в минутах и секундах, у часов для плавания есть секундная и минутная стрелки, но нет часовой. Одна минута (полный поворот секундной стрелки) разделена на 12-секундные интервалы. Пятисекундные интервалы (05–10, 10–15 и т. д.) отмечены красной меткой и большими черными цифрами. Четыре отметки между ними черные. Пловцы чаще всего начинают заплыв, когда стрелка находится на красной (пятисекундной) метке.

Часы дают вам почти всю информацию, необходимую для эффективной тренировки на время, независимо от того, занимаетесь вы с тренером или без. Смотрите на них, чтобы узнать: 1) насколько быстро вы проплыли дистанцию и 2) сколько еще можно отдыхать перед следующим заплывом.

Используйте их как инструмент, не превращайтесь в раба времени. Иначе часы превратятся в беспощадного надзирателя. Пловцы, которые фокусируются лишь на скорости и не обращают внимания на показатели эффективности (количество гребков, пульс), практикуют небрежное плавание. Но если вы будете использовать часы в качестве инструмента, помогающего улучшить вашу технику, работа принесет больше удовольствия.

Серии «Полного погружения» отличаются от тех, к которым вы, возможно, привыкли. Большинство спортсменов понимают под сериями изматывающую циклическую тренировку («работайте, пока не затошнит»), которая предположительно готовит их к соревнованию.

Я практикую другой принцип. Да, существуют серии, которые подготовят вас к суровому состязанию, но есть и дюжины других. Вот наиболее часто задаваемые мне вопросы и ответы на них, которые, как я надеюсь, позволят лучше разобраться в методе «Полного погружения»:

\* В России чаще встречаются либо электронные часы (показывают минуты и секунды, иногда только секунды), либо большие квадратные циферблаты с четырьмя разноцветными стрелками (соединенными крестообразно), показывающими секунды.  
*Прим. науч. ред.*



1. *Какого эффекта я могу ожидать?* В «Полном погружении» цель любого занятия (в том числе и интервального) — это улучшение техники независимо от того, разучиваете ли вы новые навыки, объединяя их в ходе практики, или тестируете, насколько хорошо вы можете их придерживаться, плавая все быстрее и быстрее.

Увеличение выносливости, увеличение скорости, улучшение физической формы, отработка соревновательной стратегии или раскладки по дистанции — это все важные задачи, стоящие перед вами, но они *второстепенны*.

2. *Какое количество работы мне нужно проделать?* Достаточное для аэробной нагрузки (работа, длящаяся по меньшей мере по 10–15 минут, включая и плавание и отдых, в тренировке из 4–5 подходов). Но не надо допускать, чтобы пострадала техника или вы потеряли концентрацию.
3. *Какой длины должны быть заплывы?* Повторы могут быть любой длины от 25 до 800 метров, но для улучшения гребка (наша цель) короткие заплывы почти всегда лучше. Хотя длинные дистанции помогают развить выносливость и чувство темпа, на них часто пренебрегают скоростью и техникой. Короткие дистанции (200 метров и менее) не имеют этого минуса и способны дать вам практически все, чего вы хотите. Для улучшения выносливости увеличьте количество заплывов и сократите время отдыха. Для увеличения скорости делайте меньшее количество интенсивных заплывов и больше отдыхайте.
4. *Должен ли я работать до изнеможения?* Нет. Во-первых, вы можете измерять интенсивность тренировки несколькими способами: следить за процентом от вашей максимальной ЧСС, процентом от вашей максимальной скорости или просто руководствоваться своими чувствами (насколько вам тяжело по ощущениям). Занятия с высокой интенсивностью развивают скорость и анаэробную выносливость. С низкой интенсивностью — технику и аэробную выносливость, позволяют двигаться шаг за шагом: вы должны учиться плавать с одной и той же скоростью, даже когда начинаете уставать.
5. *Сколько нужно отдыхать?* Ваша аэробная выносливость быстро улучшается, когда периоды отдыха между заплывами составляют половину или менее времени, затраченного на дистанцию. Обычно это соотношение 2:1. Соотношения от 3:1 до 10:1 довольно распространены для развития выносливости, их можно часто увидеть в учебниках по плаванию. Но будьте осторожны. В «Полном погружении» техника и эффективность стоят на первом месте, поэтому заботьтесь о том, чтобы ваши серии были стимулирующими, но не изматывающими настолько, чтобы в борьбе с усталостью у вас страдала техника.

Соотношения работы к отдыху 1:1, 1:2 (количество работы, равное отдыху или меньше его) развивают скорость и анаэробную выносливость, поскольку более

долгие периоды отдыха позволяют вам делать гораздо более быстрые заплывы. Короткий отдых не дает достаточного восстановления для скоростного броска.

6. *Все подходы — это только непосредственно плавание?* Вовсе нет. Разнообразие не имеет предела. Вы можете комбинировать плавание в полной координации и упражнения. Используйте любой из четырех стилей. Отрабатывайте работу рук или ног при помощи колобашки или плавательной доски (больше информации об использовании этих и других приспособлений вы найдете в главе 13). Вы можете даже делать каждый интервал отличным от другого: «горки», «пирамиды», «лесенки» (см. ниже).

## БАЗОВЫЕ СЕРИИ: ЧЕТЫРЕ ХОРОШИХ СПОСОБА СЛЕДИТЬ ЗА ВРЕМЕНЕМ

### 1. Серии с фиксированным отдыхом.

Пример:

4 × 200 метров с 60-секундными интервалами.

Количество заплывов: 4.

Дистанция каждого заплыва: 200 метров.

Начало каждого заплыва: через 60 секунд после завершения предыдущего.

Нет серий проще этих, так что, если вы новичок, вам они отлично подойдут. Вам гарантировано одно и то же время отдыха независимо от скорости плавания. Например, проплывите первые 200 метров за 3 минуты и начните следующие 200 с первой секунды 4-й минуты. Если ваш заплыв занимает 3:20, отдохните минуту и начните следующий в 4:20.

Чтобы легче было считать, большинство пловцов округляют интервал отдыха так, чтобы начинать следующий заплыв на красной метке часов. После 200 метров, завершенных в 3:17, они, скорее всего, стартуют снова в 4:15 или 4:20, а не в 4:17.

### 2. Серии в режиме фиксированного времени.

Пример:

8 × 100 метров в режиме 2 мин.

Количество заплывов: 8.

Дистанция каждого заплыва: 100 метров.

Начало каждого заплыва: каждые 2 мин. (включает время плавания и время отдыха).

Это тоже очень простое задание, но немного более сложное в стратегическом плане. Вы начинаете каждый новый 100-метровый заплыв через две минуты после того, как начали предыдущий, независимо от того, сколько времени осталось на отдых. Проплывите 100 метров за 1:30, и на отдых останется 30 секунд. Задержитесь до 1:35, и на отдых останется 25 секунд. Единственный способ избежать того, что склон будет становиться все круче и круче, а каждый новый заплыв все труднее и труднее, это не отставать, что означает проплывать каждые 100 метров в одном темпе. Поскольку с каждым заплывом ваш энергетический резервуар опустошается все больше, вам нужно научиться распределять работу (мы объясним это в следующей главе) так, чтобы делать все 8 дистанций на одной скорости.

### 3. Убывающий режим.

Пример:

5 × 50 метров в режиме 1:00–0:55–0:50–0:45.

Количество заплывов: 5.

Дистанция каждого заплыва: 50 метров.

Начало каждого заплыва: через указанное время после начала предыдущего.

Такие серии сложнее, чем серии № 2, поскольку чем больше вы устаете, тем меньше времени остается на отдых.

Возьмите пример, приведенный выше. Первый интервал (перед вторым заплывом) занимает 1:00, второй 0:55, последний 0:45. Так что если вы проплываете каждый заплыв за 0:40, вы отдыхаете 0:20 перед вторым, 0:15 перед третьим, 0:10 перед четвертым и всего 0:05 перед пятым.

Эти серии не для неженков. Хотите верьте, хотите нет, но пловец, приобретший некоторый опыт в плавании с убывающими интервалами, может выполнять каждый подход немного быстрее, восполняя толику потерянного отдыха.

Тренеры часто используют сложные убывающие серии, чтобы приучить пловцов сохранять темп на соревновании, когда тело начинает говорить: «Не усердствуй так!»

### 4. Возрастающий режим.

Пример:

8 × 50 (1–4 за 1:00, 5–8 за 1:30).

Количество заплывов: 8.

Дистанция каждого заплыва: 50 метров.

Начало каждого заплыва: 1:00 во время первой половины, 1:30 во время второй.

Поначалу кажется, что такой способ позволяет расслабиться, поскольку во второй части серии у вас на 30 секунд больше отдыха, чем в первой. Но здесь и кроется подвох: с этим дополнительным отдыхом предполагается, что вы должны плавать быстрее.

Тренеры обычно используют возрастающие серии для того, чтобы ускорять пловцов по мере выполнения серии, поскольку дополнительный отдых позволяет делать более интенсивные и быстрые заплывы. Это вроде последней энергичной репетиции.

Серии можно составлять как угодно, их ограничивает лишь воображение тренера. С годами многие из нас научились мыслить весьма творчески. Вообще, можно написать целую книгу о тщательно разработанных схемах, призванных организовывать времяпрепровождение в бассейне. «Нисходящие серии» с каждым заплывом становятся все быстрее, «лесенки» и «пирамиды» увеличивают длину каждого заплыва или длину первой половины заплывов, а затем сокращают длину второй.

Если этого недостаточно для ведения счета, меняется время отдыха, поскольку он рассчитывается исходя из длины пройденной дистанции. А в смешанных дистанциях в игру вступает все, поскольку время заплыва и отдыха постоянно меняется.

Но четыре конкретные серии, приведенные выше, дадут вам четкое направление пути к совершенствованию. Для их расчета не нужен водонепроницаемый калькулятор.

Кроме того, результат приносит не то, насколько тщательно организована вся программа, результат содержится в каждой дистанции.

Существуют и серии с фиксированным временем отдыха. Их можно использовать в любых случаях — от простых занятий общефизической подготовкой до подготовки к соревнованиям. Просто придерживайтесь руководства. Сложная работа как мощные медицинские препараты. Вы должны принимать ровно столько, сколько указано в инструкции. Больше — не значит лучше, это может принести вред.

## НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ПОВТОРЯЙТЕ!

### 1. Серии базового уровня (60–100% объема тренировки).

Это относительно медленное, мягкое плавание, улучшающее аэробную выносливость. Его цель — скорее экстенсивная, чем интенсивная тренировка. Скорость (или ритм сердца) — 65–75% от вашего максимума (то есть если ваше лучшее время для ста метров было 1:20, в данной серии повторите заплыв за 1:45–2:00).

Кроме того, скорость снижается за счет более коротких передышек. Чтобы серия сработала, она должна длиться по меньшей мере 20 минут. Если вы готовитесь к невероятно долгому заплыву (например, к триатлону Ironman, где дистанция для заплыва составляет 3,86 км), вы можете продлить серию до часа, делая больше повторов.

Примеры:

16–30 × 50 (10–20 секунд отдыха);

10–20 × 75 (10–20 секунд отдыха);

8–15 × 100 (10–30 секунд отдыха);

5–10 × 150 (15–30 секунд отдыха);

4–8 × 200 (15–40 секунд отдыха).

Помните принцип краеугольного камня «Полного погружения»: «Хорошая физическая форма — это результат отработки правильной техники»? Серии базового уровня прекрасный тому пример. Вы можете развить и форму, и эффективность одновременно, превратив базовые серии в «упражнения», «упражнения и плавание», «чувственную практику» или другую работу на технику. Попробуйте некоторые из этих комбинаций:

- *упражнение*: 16 × 50 скольжения с 20-секундными интервалами отдыха;
- *упражнение и плавание*: 12 × 75 (50 метров упражнений, 25 метров плавания) с 20-секундными интервалами отдыха;
- *чувственная практика*: 8 × 100 (50 метров с наклоном вниз, 50 метров с невесомой рукой) с 20-секундными интервалами отдыха;
- *уменьшение количества гребков*: 8 × 100 с 20-секундными интервалами отдыха (используйте 17–18 гребков на дистанцию, учитывая, что нормальный показатель на 25-ярдовый бассейн — 19–20);
- *плавательный гольф*: 8 × 50 с 20-секундными интервалами отдыха. Старайтесь уменьшать число гребков и время с каждым заплывом.

## 2. Серии соревновательного уровня (не более 30% объема тренировки).

Лучший способ подготовиться к соревнованию — имитировать его. Эти серии воспроизводят скорость и физические нагрузки, с которыми вы столкнетесь в ходе состязания. Обычно цель — подготовить свою сердечно-сосудистую систему и скелетные мышцы к работе в условиях кислородного долга (когда мышцам нужно больше кислорода, чем способна доставить в них сердечно-сосудистая система). Цель «Полного погружения» более глубока: позволить вам практиковаться на соревновательной скорости, сохраняя при этом

эффективность. Вы можете добиться этого, пытаясь сократить разницу между количеством гребков на дистанцию между сериями базового уровня и скоростными сериями. Количество гребков в скоростных сериях не должно превышать количества гребков в сериях базового уровня более чем на 10%. То есть если в серии базового уровня вам нужно 18 гребков, то в скоростной не делайте больше двадцати.

Соотношение работы к отдыху в пропорции 1:1 должно обеспечить достаточное восстановление, чтобы вы смогли развить 80 или более процентов максимальной скорости (и ЧСС) во время каждого повтора. Таким образом, вы сможете выполнять серии, призванные подготовить вас к соревнованию.

Примеры:

(Суммарная дистанция заплывов должна равняться 60–100% от дистанции предстоящего соревнования. Например, чтобы подготовиться к 1500-метровому заплыву, делайте подходы по 20–30 × 50 или 10–15 × 100.)

8–30 × 50 (30–60 секунд отдыха)

6–20 × 75 (45–90 секунд отдыха)

4–15 × 100 (1–2 секунды отдыха)

(Считайте гребки или поиграйте в «плавательный гольф».)

### 3. Скоростные серии (не более 10% объема тренировки).

Это ваш соревновательный «выпускной экзамен», поскольку, работая со скоростными сериями, вы работаете над всем, что вам потребуется для предстоящего состязания (анаэробная система, сила, необходимая именно для плавания, способность работать эффективно на высоких скоростях). Ваша цель — произвести наибольшую скорость, затратив наименьшее количество гребков. Соотношение работы к отдыху 1:2 или 1:3. Серии короткие, выполняются один, в крайнем случае два раза в неделю.

Примеры:

8 × 25 (40–60 секунд отдыха) для 50–100-метровых соревнований;

4–10 × 50 (1,5–3 минуты отдыха) для 100–200-метровых соревнований;

4–8 × 75 (2–3 минуты отдыха) для 100–200-метровых соревнований;

3–8 × 100 (3–5 минут отдыха) для 500–1500-метровых соревнований.

(Считайте гребки или поиграйте в «плавательный гольф».)

Плывать по часам не означает плавать до потери сознания. Это еще не означает плавать «умно». Просто прыгнуть в бассейн и плавать туда-сюда, «пока не

иссякнет топливо», может каждый. Многие так и поступают, думая, что скорость сделает их лучшими спортсменами независимо от того, с помощью чего ее развивать. Но цена потерянного времени и потерянной эффективности высока. Тренировочные серии «Полного погружения» вместо этого дают вам понимание цели, они структурированы таким образом, чтобы можно было периодически измерять достигнутый прогресс.

# СОРЕВНОВАНИЕ (ПОЧТИ ТРЕНИРОВКА)

12

Философа и врача-кардиолога доктора Джорджа Шихана, известного в США своим увлечением бегом, однажды спросили, в чем разница между любителем бега и бегуном. Его ответ был по-медицински краток: «В участии в соревнованиях».

Немного элитарное, но точное определение. Но оно не для нас. Для нас все, кто в бассейне, — это пловцы, и точка.

Но это не означает, что пловцы, которые соревнуются, не отличаются от пловцов, просто тренирующихся неделю за неделей. Есть что-то особенное в регулярных тренировках вместе со своими соратниками с секундомером. Это заставляет сосредоточиться на работе, как ничто другое. Я рекомендую именно такой подход. Проводится множество соревнований категории «мастерс», на которые могут прийти все желающие. Вам не нужно быть идеальным спортсменом, чтобы остаться довольным своими результатами.

Если вы уже бывали на этих соревнованиях, вы знаете, что я имею в виду. Если же нет, пожалуйста, читайте дальше.

У тех, кто плавает всю жизнь, скорее всего, есть преимущество перед теми, кто всю жизнь занимается каким-нибудь другим аэробным видом спорта: став взрослыми, многие пловцы могут заниматься лучше, чем они делали это в школе или колледже. Триумф среднего возраста над молодостью? Вовсе нет. Я повторяю, большая часть вашего успеха достигается за счет хорошей техники, а не только физической формы. Так что если вы никогда раньше не участвовали в соревнованиях или намерены побить рекорды своей юности, у вас есть возможность для постоянного совершенствования.

Не соревнуйтесь ради медалей. По крайней мере, сначала. Соревнуйтесь потому, что само участие в состязании уже обязательно станет для вас целью всей вашей работы. И еще соревнуйтесь потому, что хороший заплыв, — заплыв, во время которого вы выложитесь на полную, — приносит более глубокое удовлетворение,



чем любая тренировка. И самое главное, соревнуйтесь потому, что состязание — это основной показатель того, насколько хорошо вы тренировались.

Как я уже говорил в главе 9, не существует «типичного» соревнования. Вы выбираете старт, в котором хотите поучаствовать, и готовитесь именно к нему. Большое количество работы на выносливость сделает вас худшим спринтером в мире и наоборот. Вы поймете, что, как и в беге, разные дистанции подходят разным людям. От коротких и быстрых соревнований на скорость до долгих испытаний на стойкость. Тренировка для каждой дистанции будет немного отличаться. Так что выберите свой «размер» (S, M, L — короткая, средняя, длинная дистанция), прочитайте инструкции, необходимые для соответствующей подготовки, и приготовьтесь работать.

## СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАПЛЫВЫ: КОРОТКИЕ, СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ

### 1. Спринт: 50–100 метров.

Когда у Мэтта Бионди, мирового рекордсмена и олимпийского чемпиона, спросили, что позволяет выигрывать соревнования, тот ответил: «Четыре вещи: техника, техника, техника и скорость». Не нужно много выносливости, чтобы в течение 20–90 секунд плыть с предельной скоростью. Вам нужен невероятно эффективный гребок. Просто убедитесь в том, что вы можете удержать длину своего гребка, когда плывете максимально быстро, когда ваше сердце вырывается из груди, а молочная кислота заполняет несчастные ноющие мышцы.

Эффективность так важна в коротких дистанциях потому, что в стометровке вы плывете на 20–25% быстрее, чем в 1500 метрах. Тут огромная разница в сопротивлении, которое нужно преодолеть, и в силе, которую нужно приложить. Небольшие технические огрехи в спринте превращаются в гигантские.

Вы не должны упускать из виду необходимость обеспечить мышцы достаточным количеством энергии и кислорода, ведь они буквально задыхаются, отчаянно бросая ваше тело вперед. Чтобы продолжать движение, вашей мышечной системе нужно еще и утилизировать крадущую столь нужную энергию молочную кислоту.

Все это, конечно же, предполагает анаэробные тренировки. При этом нельзя допустить, чтобы в процессе таких тренировок стал небрежным гребок.

И наконец, вам понадобится подстегнуть мышцы к преодолению силы тренинга, которую не смог преодолеть эффективный гребок. Это означает «силовые заплывы», короткие заплывы на предельной скорости (см. советы в приложении).

## 2. Средние дистанции: 200–400 метров.

Иногда они называются заплывами на скорость и выносливость, потому что требуют и того и другого. К средним дистанциям трудно подготовиться. Вам некогда будет отдохнуть. Скорости приближены к спринтерским, но их нужно поддерживать в несколько раз дольше. Вашей технике и эффективности может повредить не повышенное количество гребков на коротких дистанциях, а неожиданное количество анаэробной работы, несмотря на то что эти дистанции длиннее и медленнее спринтерских. Трудно заботиться о гребке, плывя четверть мили и не имея достаточно воздуха. Конечно, по мере того как ухудшается техника, сохранение скорости требует все больше энергии. Даже когда заплыв уже почти закончен. Так что пловцам на средние дистанции нужна двусторонняя тактика в тренировке:

- продолжительные аэробные заплывы на выносливость. Они принесут вам гораздо больше пользы, если будут тренировать нервную систему вместе с аэробной, фокусируясь на эффективности гребка;
- плавание с соревновательной интенсивностью. Оно поможет развить выносливость на более высоких скоростях и позволит привыкнуть к количеству гребков и анаэробному состоянию, делающему заплывы на средние дистанции столь сложной задачей.

Все это сводится к тому, что вам нужно найти и удержать нужный темп, при котором вы сможете поддерживать работу на аэробном уровне продолжительное время и задержите накопление кислородного долга. (Помните, что чем эффективнее будет ваш гребок, тем дольше вы сможете удерживать хорошее аэробное состояние.)

## 3. Длинные дистанции: от 800 метров и более.

Для тысяч бегунов, которые каждый год обращаются к плаванию в своих попытках отыскать какой-нибудь способ тренировки, приносящий телу меньше стресса, горизонты, открываемые плаванием, кажутся необычайными. Полторы тысячи метров, которые опытный участник может проплыть за 15–20 минут (приблизительное время пятикилометрового забега), — это обычно самый длинный заплыв, в котором участвуют пловцы. А о марафонской дистанции (3–5 часов), довольно обычном явлении для бегунов, пловцы вовсе не слыхали\*.

Почему я акцентирую внимание на подготовке к плаванию на большие расстояния? Потому что тренеры по плаванию верят, что они не только развивают выносливость, но и дают возможность «почувствовать воду», что является еще одним определением естественной эффективности. Они верят, что на это требуются годы практики и миллионы метров.

Это не так. Если вы сможете форсировать развитие эффективного гребка (чему вы учитесь в этой книге), вам понадобится проплыть гораздо меньше,

\* Формально говоря, в плавании тоже есть марафоны — на 10, 15 и 25 км (обычно на открытой воде).  
Прим. науч. ред.

чтобы подготовиться к заплыву на выносливость. Вместо «наматывания километража» вы будете работать над тем, что я называю эффективной выносливостью. Это способность проплыть любую дистанцию, сохраняя технику гребка. Тренировка составлена так, что вам будет достаточно дистанции в полтора раза большей, чем соревновательная, если вы будете практиковаться и совершенствовать способность бассейн за бассейном сохранять гребок длинным и эффективным.

Второй причиной любви тренеров к большим расстояниям является то, что они хотят развить у своих учеников ощущение «часов в голове» — инстинкта, позволяющего сохранять правильную скорость и не губить заплыв, начиная его слишком интенсивно. Пловцы на длинные дистанции практикуются бесконечно, учась двигаться с одинаковой скоростью бассейн за бассейном даже по мере накопления усталости. Один из способов сэкономить время обучения — это отрабатывать серии (я упоминал о них в предыдущей главе), в которых каждый заплыв должен быть быстрее предыдущего (см. примеры в приложении).

## КАК СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ГОТОВЫМ К СОРЕВНОВАНИЮ

Хорошая тренировка не гарантирует хороший результат на соревновании. Первые места занимают те, кто выполнил свою «домашнюю работу»: от определения времени, необходимого для разминки, до понимания того, как будет протекать соревнование и чего стоит ждать от каждой дистанции.

Подготовившись таким образом к заплыву на милю вольным стилем, можно подготовиться практически к чему угодно. И хотя эта дистанция моя любимая, я все же отношусь к ней не только с любовью, но и с ненавистью. Я люблю ее потому, что это моя лучшая дистанция, на ней я достигал самых высоких результатов (пара вторых мест на национальных соревнованиях). А ненавижу потому, что она приносит много боли.

Я участвовал и в более долгих соревнованиях, которые казались легче. Пятикилометровый заплыв на открытой воде, занявший у меня 68 минут, был легче, чем любое соревнование на одну милю в бассейне. Я *пробежал* дистанции длиннее мили с большим комфортом, хотя я все-таки пловец, а не бегун. И даже 45–50-минутный десятикилометровый забег казался мне гораздо короче, чем миля в бассейне, которую я могу проплыть за 18–19 минут.

Возможно, это из-за того, что необходима предельная концентрация на эффективном гребке, а каждый бассейн становится тяжелее предыдущего. Возможно, это из-за поворотов, которые затрудняют аэробную работу. Но что бы ни было

причиной, мильный заплыв проверяет на прочность все: вашу сосредоточенность, способность всегда плыть эффективно и уровень вашей общефизической подготовки. Так что подготовка к данной дистанции представляет собой целый список задач. Основываясь на собственном опыте, я предлагаю несколько советов по подготовке к заплывам на милю. Если вы готовитесь к более короткой дистанции, просто адаптируйте программу.

За несколько дней до события я начинаю думать о том, каково это будет, если я выложусь на полную и не отступлю, когда тело начнет умолять об этом. Будет ли это усилие критическим или чем-то более легким? Конечно, критическим.

В день соревнования я провожу легкую разминку (обычно 40–45 минут для 18–19-минутной гонки). Это позволяет решить несколько задач. Во-первых, гладкое и мягкое плавание снимает нервное напряжение. Во-вторых, вы можете использовать разминку для того, чтобы привнести в свой гребок то, что тренеры называют «чувством скорости», расслабленность, знакомый ритм, чувство контроля и непринужденности в плавании в предполагаемом соревновательном темпе. Во время официального заплыва на это понадобится несколько минут, но я не хочу потратить 500 метров из 1500, ища это чувство вслепую, поэтому репетирую его заранее на разминке.

И я репетирую, пока не закреплю его, на что может потребоваться шесть-восемь 100-метровых повторов (почти половина самой дистанции). Я пытаюсь сохранить нужный темп во время каждого повтора, руководствуясь ощущением легкой скорости. Чтобы сделать 16 таких повторов, вам нужно прилагать все больше и больше усилий по мере накопления усталости. Первые из повторов будут легкими; выполняя последние, вы почувствуете, как будто поднимаете пианино. Если я смогу проплыть 6 или 8 бассейнов, отдыхая между ними по 15–20 секунд, я буду более уверен, что после стартового выстрела сумею проплыть 16 подряд без передышки в одном и том же темпе.

Скорее всего, вы почувствуете себя лучше в начале дистанции, если закончите разминку прямо перед началом заплыва. При переходе из разминочного бассейна к стартовой тумбе ваши мышцы будут уже подготовлены, ритм плавания настроен. Правильно выполненная продолжительная разминка непосредственно перед соревнованием даст вам чистую прибыль в виде топлива, поскольку вы практиковались сохранять энергию.

Вы также настраивали свои «часы в голове» (тренировочное определение безошибочного чувства темпа). В отличие от соревнований на открытой воде, в бассейне на дорожке находится только один пловец\*, так что там нет драфтинга — возможности плыть в чьем-то кильватере. Скорее всего, это к лучшему. На такой долгой

\* На самом деле на соревнованиях «мастеров» на дистанциях вольным стилем 400 м и более допускается по два человека на дорожку.  
*Прим. науч. ред.*

дистанции вы покажете себя в гораздо лучшем свете, если будете плыть так, как готовились. А это предполагает, что в голове вы держите время, за которое рассчитываете пройти дистанцию, и раскладку по ней, которая поможет вам прийти к цели вовремя.

Наконец, пришло время заплыва. Услышав сигнал к старту, вы нырнете после проделанной подготовительной работы в бассейн и почувствуете себя довольно спокойным. С самого начала гребок будет таким, каким вы хотите. Теперь нужно быть терпеливым. Первые 400 или 500 метров (16–20 бассейнов\*) не разгоняйтесь. Вы подкрадываетесь. Следите за тем, чтобы гребок был как можно более длинным и редким, а ваши соперники — в пределах досягаемости. Вкладывайте все в продуктивность, она нестираемо уже запечатлена в вашей нервной системе, и подступающие усталость и стресс не смогут разрушить ее.

Ни в коем случае не доводите себя до накопления кислородного долга. Вы взволнованы. Вы можете пытаться не отставать от остальных. Очень легко перетрудиться в первой части заплыва и переступить анаэробный порог. Если вы это сделаете, единственным способом восстановиться будет замедление, а когда вы замедлитесь, вернуть прежнюю скорость станет почти невозможно. В конце концов вам придется работать на анаэробном уровне, чтобы сохранить темп, но сделать это нужно как можно ближе к концу заплыва. Плывите первые три четверти дистанции на аэробном уровне, и вам хватит топлива на последние 100 метров.

В итоге вы будете играть в кошки-мышки с усталостью. Усилием воли вы попытаетесь сохранить длинный гребок, но по мере изнеможения вашей единственной возможностью сохранить скорость будет осторожное увеличение количества гребков. Делайте это за счет вращения бедра, а не приложения мускульной силы (все равно у ваших мышц ее почти не осталось). Постарайтесь ненамного увеличивать частоту гребков — ровно настолько, чтобы компенсировать усталость. Это тонкая игра, но при достаточной практике вы можете сыграть успешно.

Вы проплыли почти 1200 метров, но кто их считает? Ответ — судьи. Напротив стартовой тумбы прямо около вашего лица показываются карточки с числом пройденных бассейнов. Соревнование требует такой концентрации, что считать расстояние просто невозможно, поэтому судья приседает на корточки в конце дорожки, показывает пронумерованные карточки и выкрикивает что-нибудь ободряющее, когда вы поворачиваетесь.

Вы приближаетесь к финишу. Последние 16–20 бассейнов — пришла пора выложиться по полной программе. Начинайте обратный отсчет. Карточка

\* Автор имеет в виду соревнования в 25-метровом бассейне.  
Прим. науч. ред.

показывает 51, вы приступаете к 52-му бассейну и думаете: «Осталось лишь 16. Я сделаю это».

Пришло время проверить, из чего вы сделаны. Независимо от того, как легко вам дались первые метры, насколько разумно вы расходовали силу в середине дистанции, на последних бассейнах ваше тело будет молить о кислороде.

Каждый поворот станет анаэробной пощечиной, поскольку он на несколько секунд делает невозможным доступ кислорода. Прекрасно. То, что нужно. Поворот маятником с лицом над водой заманчив, но он украдет драгоценное время, а вы зашли так далеко не для того, чтобы зря его тратить. Вам нужно проплыть целый бассейн, чтобы восстановить дыхание после каждого поворота, и как только вы это сделали, получаете новую пощечину.

Осталось 8 бассейнов. Затем 6. Всего лишь 4. Наконец, вы тратите последние силы на две финальные дорожки. Вытяните руку и прикоснитесь к бортику. Все закончилось!

В течение нескольких минут после финиша даже неподвижность будет болезненной, поскольку мышцы наполнены молочной кислотой. Оттолкнитесь от бортика и «откупайтесь» несколько бассейнов на спине, чтобы немного разбавить ее. Вы закончили. Вы использовали в соревновании методы «Полного погружения» и доказали, что, даже когда тело ослабевает, мышцы будут работать на автопилоте, если вы хорошо натренировали их.

Для меня соревнования вроде этого — лишняя возможность исследовать самого себя. Итоговое время интересует меня меньше, чем осознание того, насколько хорошо я потренировался и подготовился именно к сегодняшнему соревнованию. Меня больше интересует возможность испытать свою способность хорошо «разложиться» по дистанции, а не медаль, которую я выиграю. Каждое соревнование преподносит мне новые уроки, и я возвращаюсь в бассейн для новой работы.



# АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ: МЕНЬШЕ ЗНАЧИТ БОЛЬШЕ

13

Вы не ослышались. Вы можете стать прекрасным пловцом, имея лишь свое тело, купальный костюм и хороший инструктаж.

Аксессуары в плавании не обязательны. Но их существует множество. Некоторые действительно способны помочь. Плавательные доски, пожалуй, пользуются наибольшей популярностью, затем идут ласты. Лопатки для плавания, колобашки, эластичные тросы манят пловцов, обещая увеличить силу и скорость. Предполагается, что они работают как водные тренажеры, позволяющие тренировать отдельные группы мышц, нуждающиеся в дополнительной работе.

Некоторые аксессуары полезны. Другие по крайней мере не принесут вам вреда. Но есть и такие, которые в лучшем случае просто отнимут ваше время, а в худшем принесут вред. Практически каждый когда-нибудь пользовался аксессуарами, но это как раз тот случай, когда у большинства людей создается неверное представление о назначении этих вещей. Так что давайте займемся анализом.

Изю всех элементов, составляющих трудно определяемое понятие «талант к плаванию», наиболее ценное — это осознанность движения (одаренные пловцы просто лучше других знают, как работать с водой, чтобы уменьшить ее сопротивление). Но я утверждаю: многому из того, что тренеры называют «талантом», можно *выучить*. «Среднестатистические» пловцы, без сомнения, могут повысить осознанность своих движений, и это принесет улучшение быстрее, чем все, что тренеры-традиционалисты понимают под словом «работа».

Наиболее часто используемые аксессуары имеют два недостатка:

1. Они заставляют вас сфокусироваться на усилиях вместо эффективности.
2. Они мешают вам сконцентрироваться на осознанности движения. И наконец, развивающимся пловцам важно уделять бóльшую часть драгоценного времени тому, что имеет наибольшее значение. Методы «Полного погружения» помогают плавать лучше *сразу*. В отличие от аксессуаров.

## ПРОСТО СКАЖИТЕ «НЕТ» ДОСКАМ

Главная идея тренировки с плавательной доской — привести ваши ноги в форму, которая позволит грести ими *сильнее*. Зачем?



- 1) Потому что вы чувствуете, что ваши ноги тонут;
- 2) чтобы быстрее плавать;
- 3) чтобы сжигать больше калорий.

Но:

- 1) баланс (который вы обрели, выполняя упражнения ПП) — это то, благодаря чему ваши ноги не тонут;
- 2) идеальная работа ног для быстрого, гладкого плавания — это та, которая гармонирует с движением всего тела;
- 3) наконец, как будет объяснено в следующей главе, лучший способ сжечь калории и жир — *легкое* плавание.

Правда о досках заключается в том, что они ничего не внесут в ваши попытки научиться лучше плавать вольным стилем. Независимо от того, новичок ли вы или готовитесь к чемпионату страны. Работа ног при использовании доски (со статичным торсом, руками и бедрами) настолько отличается от работы ног при плавании в полной координации, что доска имеет нулевую ценность в развитии навыка эффективного плавания. То же самое относится и к приведению мышц ног в надлежащую форму.

Из-за того что во время плавания с доской ноги двигаются совсем по-другому, единственная вещь, к чему она вас готовит, это *плавание с доской*. Если вы планируете поучаствовать в соревновании, в котором пловцы толкают доску взад-вперед по бассейну, тогда занятия с ней будут иметь смысл. В противном случае это просто *потеря времени*. Если вы хотите плавать по-настоящему, расслабленные движения ногами во время отработки упражнений ПП приучат их именно к тому, что нужно делать на соревновании. Им нужно оставаться расслабленными. Вы навсегда освобождены от необходимости использовать доску для плавания.

## ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ КОЛОБАШКИ

У колобашек один главный недостаток: они дают иллюзию баланса. Они пользуются невероятной популярностью у тысяч пловцов, потому что плохой баланс — очень распространенная проблема. Пока вы плывете с колобашкой, она поддерживает ваши ноги и бедра. Вы чувствуете себя лучше и плывете быстрее. Проблема заключается в том, что ее использование не учит вас тому, как сохранить баланс *без* колобашки. Как только вы убираете колобашку, вы снова ощущаете, что тонете, и никаких сдвигов не наблюдается. Хотите всегда чувствовать себя хорошо? Без колобашки? Выполняйте упражнения на баланс, держите голову в одну линию с позвоночником, плывите «под уклон», учитесь плавать со сжатой в кулак ладонью. Эти уроки баланса дают продолжительный эффект.

А что касается той идеи, что плавание с колобашкой укрепляет вашу способность продвигать свое тело в воде, перегружая и изолируя руки, на самом деле все выглядит наоборот. Искусственная поддержка тела над водой *облегчает* работу вашим рукам и не приносит никакой пользы, только вредит силе вашего гребка, которая уходит не на работу рук, а на вращение тела. Колобашка с большой долей вероятности может препятствовать вращению тела, нарушая ритм и уменьшая силу. К счастью, как только вы научитесь держать баланс, с колобашкой вы будете чувствовать себя настолько неуютно, что вскоре отучитесь ею пользоваться.

Единственное обстоятельство, при котором колобашка может иметь некоторую ценность, это если вы очень худощавы или у вас очень плотные мышцы, что постоянно вызывает проблемы с балансом. Если вы все время ведете борьбу с собственным телом во время выполнения упражнений на баланс, если у вас «бестолковый» гребок ногами, вы иногда можете использовать колобашку, чтобы выйти из замкнутого круга. В расслабленном темпе проплывите дорожку с маленькой колобашкой. Держите голову на одной линии с позвоночником и двигайтесь как можно тише. Когда вы это делаете, запоминайте ощущение поддержки, способность мягко вести вперед руку, плыть немного «длиннее», способность *выкинуть работу ног из головы*. Не можете почувствовать это за один бассейн? Проплывите еще один. Когда нужное ощущение придет, поймите и запечатлейте его. Затем отложите колобашку и проплывите 25 метров без нее. Следите за положением головы и плывите «под уклон». Работайте как можно мягче и тише. У вас только одна цель: почувствовать себя без колобашки почти так же, как с ней. Терпеливо занимайтесь этим 10–15 минут. Когда вы сможете плавать без колобашки так же расслабленно, как с ней, добавьте еще несколько бассейнов.

## УМНЫЕ РУКИ ЛУЧШЕ ГЛУПОГО ПЛАСТИКА

Разговор о лопатках для плавания прост: вы надеваете их и внезапно чувствуете, что можете захватывать воду и мощно двигать ее. Лопатки обычно рассматриваются как инструмент, увеличивающий силу (чем они больше, тем лучше — теория звучит примерно таким образом). Вы используете дополнительную поверхность, чтобы мощнее продвигаться сквозь воду. Но если вы не обладаете идеальным гребком, это только хороший способ получить травму плеча. Если вы достаточно удачливы, чтобы избежать травмы, то, сняв лопатки, почувствуете себя так, как будто пытаетесь грести палочками от леденцов. Что в этом хорошего?

Но, как и с колобашками, есть одно небольшое исключение. Вы можете изредка надевать маленькие лопатки, чтобы плавать очень медленно, фокусируясь на том, как они помогают руке «пронзать» воду или долго-долго невесомо скользить...

или на мгновение останавливаться. Потом снимите лопатки и, как и в случае с коlobашкой, попробуйте воссоздать нужное ощущение без них. Если вы не можете уменьшить количество гребков с лопаткой хотя бы на два, они вам совершенно не помогают.

\* Можно просто сжать кулаки. Прим. науч. ред.

Для «умных» рук используйте перчатки для плавания\*. Они могут научить вас работать с водой творчески. Перчатки являются необходимой и полезной частью обучения по системе ПП, мы даже выдаем их каждому ученику на наших семинарах.

Вот проблема, которую решают перчатки: каким образом вы можете «держаться за воду», если держаться не за что? Сжимая руку в тугую, обернутый в латекс кулак, перчатка превращает широкую плоскую поверхность в комок. В первых заплывах ваша рука беспомощно скользит в воде. Но постепенно вы находите *одну молекулу воды*, за которую можно ухватиться. Частично используя предплечье, частично благодаря тому, что вы учитесь быть более терпеливым. Просто делая захват с предельным терпением и вниманием, вы в итоге научитесь добиваться того, чтобы вода немного сопротивлялась вашей руке в перчатке. По мере практики вы можете научиться делать значительные вещи с легчайшим сопротивлением. Если вы будете очень терпеливы, ощущение от плавания в перчатках станет почти «нормальным». Спустя некоторое время вы даже можете забыть, что они у вас на руках. Измеряйте степень вашего самоконтроля, считая гребки и играя в «плавательный гольф».

Конечно, настоящее чудо случится тогда, когда вы снимете перчатки. Внезапно обыкновенная ладонь покажется *огромной*, как будто на конце вашей руки весло размером с тарелку. Держаться за воду станет проще простого.

Почему для того, чтобы научиться чувствовать воду, перчатки подходят лучше лопаток? Потому что лопатки дают обратный эффект. Пловцы считают, что они почувствуют, каково иметь «большие руки», и, когда снимут лопатки, смогут сохранить нужное ощущение. Пока лопатки на руках, вы, конечно, ощущаете гораздо большую способность «держаться за воду». Но когда вы снимаете их? Руки кажутся неэффективными. Так что иногда мы называем перчатки полной противоположностью лопаток, потому их использование делает руки «умнее», а не «глупее».

Самый простой и хороший способ использовать перчатки — надевать их во время первых 20–25 минут каждой тренировки независимо от того, что вы в это время делаете. Каждый бассейн будет помогать вам обретать баланс и точность. Когда вы снимете перчатки, оставшуюся часть времени вы будете плавать с большей интуицией. Либо, во время 60-минутного занятия, вы можете носить их первые 20 минут, затем снимать на 10 минут, потом снова надевать на следующие 20 минут и, наконец, снимать на последние 10 минут.

## ЛАСТЫ — ЭТО ПОМОЩНИК В ОБУЧЕНИИ, А НЕ УСКОРИТЕЛЬ

Чаще всего я замечал, что пловцы используют ласты в качестве мгновенного ускорителя плавания. Но у ласт та же проблема, что у колобашек или лопаток. Это временная и искусственная помощь, благодаря которой вы плаваете быстрее и легче. Но эффект исчезает сразу же, как только вы их снимаете. Никакого обучения не происходит. *Вообще* никакого. Носить ласты, чтобы плавать быстрее, — это как носить обувь на платформе, чтобы быть выше.

Когда вы используете ласты таким образом, они могут повредить превращению гладкого, непринужденного, эффективного гребка в надежную привычку. В частности, короткие ласты *специально* рассчитаны на то, чтобы помочь вам работать ногами быстрее, чем с длинными ластами. А чем быстрее двигаются ваши ноги, тем быстрее должны двигаться руки. А разве учащенные проносы рук (то есть большее количество гребков) не то, чего мы стремимся *избежать*? Короткие ласты сделаны таким образом, чтобы помочь спринтерам достичь высокого количества гребков при скорости, увеличенной ластами, и подготовить их ноги к мощным ударам, что свойственно спринту. А это именно то, чего пловцу, занимающемуся по системе «Полное погружение», необходимо избегать.

Но в работе с ластами тоже существуют исключения. Как я объяснил в главе 8, они могут помочь пловцам с негибкими лодыжками, для которых отработка упражнений становится суровым испытанием. Использование ласт для того, чтобы сохранить энергию и сфокусироваться на гладком, более контролируемом движении, поможет в отработке навыков. И наконец, даже если вы используете ласты для того, чтобы сделать отработку упражнений более продуктивной, лучше отложить их, как только вы приступите к плаванию в полной координации.

## НАЗЕМНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ

Существует утверждение, что работа на тренажерах для плавания в некотором роде даже лучше, чем плавание в бассейне. Производитель обещает, что они сделают ваш гребок идеальным и позволят вам заниматься дома еще лучше, чем в бассейне, и т. д. То, что тренажер может укрепить ваши руки и дать вам некоторую тренировку, это факт, но я очень сомневаюсь, что он улучшит ваши навыки в плавании. Тело,двигающееся сквозь воду, и тело, лежащее на скамье тренажера, ведут себя совершенно по-разному. Биомеханика (взаимодействие мышечных групп) и кинестезия («мышечное чувство») решительно разнятся на воздухе и в воде. Тренировка плавания на тренажере готовит вас только

к плаванию на тренажере. Если вы хотите поучаствовать в чемпионате по плаванию на тренажерах, то вам стоит этим заниматься. Если вам все же нужно иметь что-нибудь дома в качестве дополнения к плаванию, вы можете приобрести вещь ценой всего в 5% от стоимости тренажера и на 90% эффективнее. Она называется эластичный шнур.

## ЭЛАСТИЧНЫЕ ШНУРЫ

Эластичный шнур — это латексная веревка с ручками на обоих концах и нейлоновой петлей в середине, которая может быть прикреплена к любому зафиксированному предмету. Это один из моих самых любимых инструментов для тренировки на протяжении уже более двадцати лет. Шнуры недороги, с их помощью можно выполнять самые разносторонние силовые упражнения. Они с полным основанием могут быть рекомендованы пловцам. Вообще, по результатам исследований университета Нью-Брансуика, ежедневная 20-минутная тренировка с эластичным шнуром (12–14 минут работы и 6–8 минут отдыха) помогла пловцам удержать прежнюю форму во время трехнедельного перерыва тренировок в воде.

Шнур способен дать вам такое же равномерное, гладкое сопротивление, что и вода. Он также позволяет выполнять самые разнообразные упражнения, ограниченные лишь вашими суставами и свободным пространством. Если вы используете утяжелители, чтобы набрать силу для плавания, вы можете использовать шнур в качестве «моста» между неспециализированной силовой работой в тренажерном зале и специальной силовой работой в бассейне. Силовые тренировки развивают мышцы, необходимые для поднятия веса. Плавание использует эти мышцы по-другому и в условиях меньшей нагрузки. Тренировка с эластичным шнуром помогает перевести «силу тренажерного зала» в «силу бассейна», работая с вашими мышцами в стиле плавания, но с большей нагрузкой, чем может обеспечить вода.

И наконец, тренировка со шнуром может быть своеобразной терапией, призванной скорректировать мышцы, баланс которых мог быть нарушен плаванием. Она также укрепляет плечевой сустав, защищая его от тендинита\*. Вообще, врачи часто прописывают упражнения с эластичным шнуром при восстановительной терапии после некоторых травм плеча.

\* Воспаление ткани сухожилия. *Прим. перев.*

## ПЛАВАНИЕ ПРОТИВ ПОТОКА

Работая над этой книгой, я параллельно готовил подвал своего дома к установке «Бесконечного бассейна» — бассейна со встроенным противотоком. Раньше

я считал, что динамика плавания на месте, в то время как вода двигается мимо вас, может повредить эффективности практики «Полного погружения». За последние несколько лет я изменил свое мнение.

При низкой скорости противотока «Бесконечный бассейн» является удобным и эффективным местом для инструктажа при изучении упражнений ПП. Но если вы увеличите скорость противотока, это может навредить вашему гребку так же, как и постоянное чрезмерное усилие при плавании.

В чем заключаются главные преимущества такого бассейна с умеренной скоростью противотока?

1. Поскольку здесь не существует «бортика» и нет необходимости прерывать плавание и разворачиваться, ваш бассейн буквально *бесконечен*. В 25-метровом бассейне очень отвлекает то, что, как только вы начинаете входить в ритм или чувствовать нужное ощущение, уже нужно разворачиваться. Бортик нарушает вашу концентрацию. Все нужно начинать сначала, чтобы прочувствовать движение. В бассейне с противотоком, как только вы обрели качество движения или нужное ощущение, вы можете плыть дальше сколько хотите. Это помощь в укреплении памяти мышц.
2. Поскольку здесь нет ни бассейнов, которые нужно считать, ни часов, за которыми нужно следить, гораздо легче сфокусироваться на том, что *действительно* имеет значение: насколько гладки и непринужденны ваши движения, как вы себя ощущаете, когда двигаетесь как рыба в воде. Так что здесь, в противотоке, есть возможность достичь почти буддистского спокойствия и чистоты практики.

Я собираюсь использовать свой «Бесконечный бассейн» и для обучения пловцов, и для собственной практики. Я с нетерпением жду, когда смогу плавать в любое время, в 5 утра или 11 вечера, не покидая дома, наслаждаясь одним прекрасным гребком за другим так долго, как только хочу.

## РЕЗИНОВЫЕ ТРОСЫ

Трос — это растяжимая веревка, один конец которой вы прикрепляете к стене бассейна, а другой к себе. Длина некоторых из них позволяет проплыть лишь несколько метров, после чего трос начинает препятствовать движению. Затем вы будете плыть на месте сколько угодно времени (некоторые считают, что это идеально для тренировки в небольшом или домашнем бассейне).

Идея звучит довольно обоснованно. Такой способ позволяет заниматься в ограниченном пространстве. Но, к сожалению, если трос очень короткий, напряжение в ступнях или лодыжках будет настолько ненатуральным, что станет невозможно делать что-либо, кроме неуклюжих попыток плыть. А для любого

отрабатывающего навыки это контрпродуктивно. С другой стороны, если длина и растяжимость троса достаточны, чтобы позволить вам проплыть всю длину бассейна (для 25-метрового бассейна это обычно около 9 метров), он может быть полезен. Такой трос позволяет вам плыть, преодолевая постепенно увеличивающееся сопротивление (последние 5 метров могут быть очень трудными), размеренно продвигаясь вперед.

Лучшее, что вы можете делать, будучи прицепленным к тросу, это считать гребки, работать над сокращением их числа (конечно, итоговое количество будет больше, чем если бы вы плыли без троса) и играть в «плавательный гольф». Используйте спортивные часы, чтобы следить за временем, прибавьте количество гребков к своему времени, и у вас будет счет. На последующих заплывах работайте над его сокращением.

Вы можете даже заняться спринтом. После того как вы доплывете до противоположного конца, немного отдохните у стены (держитесь крепко!), затем развернитесь и плывите назад так быстро, как только можете. Трос будет тянуть вас назад быстрее, чем вы когда-либо сможете плыть сами. Это называется «тренировкой возврата с ускорением», и она учит ваши мышцы работать с большей скоростью.

Но если вы работаете над количеством гребков или над счетом в «плавательном гольфе», просто лениво скользите к старту, позволяя тросу делать всю работу за вас. Через минуту вам понадобится вся сэкономленная энергия, чтобы снова бороться с его сопротивлением.

Две вещи, которые можно сказать о плавании со вспомогательными средствами: вы не всегда получаете то, за что платите. Все, что привлекательно звучит в рекламе, не обязательно нужно вашему телу. Самые простые аксессуары для бассейна работают лучше всего. И самый простой из них — ваше собственное тело. Не забывайте об этом.

**ПЛАВАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ:  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ,  
СИЛЬНЫМИ, СЧАСТЛИВЫМИ**

**ЧАСТЬ**







# СМЫВАЕМ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ

14

«Плавание? Это, несомненно, лучшее разностороннее упражнение. Но если вы хотите похудеть, вам нужно бегать». Многие люди все еще верят этому — и ошибаются.

Естественно, вопрос о том, насколько справедливо данное утверждение, очень интересует тех, кто хочет сбросить пару лишних килограммов, но предпочитает провести большую часть времени, отведенного для занятий спортом, в бассейне. У этих людей есть множество поводов для того, чтобы воспрянуть духом.

Долгое время в разговорах о похудении плаванию отводилась второстепенная роль в сравнении с бегом и ездой на велосипеде. «Прекрасное занятие, но калории не сжигает», — убеждали скептики, отговаривая от бассейна тех, кто хотел обрести стройность. Явно ненаучное обоснование этого тезиса звучало вполне убедительно: посмотрите на количество стройных спортсменов, бегающих субботним утром по улицам. И все они обычные любители, отнюдь не чемпионы!

Но давайте обратимся к научным данным. Поставим вопрос следующим образом: сжигает ли человек во время тренировки в бассейне столько же калорий (и столько же жира), что при беге или езде на велосипеде? Некоторые исследователи предположили, что нет. И не смогли это доказать, потому что темп плавания в ходе экспериментов был слишком медленным, чтобы его можно было обоснованно сравнивать с темпом, развиваемым при беге.

В 1989 году ученые из Калифорнийского университета в Дэвисе все-таки сопоставили эффект, который оказывают на снижение веса плавание и бег. Они провели эксперимент, разделив испытуемых на две группы, которые занимались с одинаковой интенсивностью: 75% от максимальной нагрузки на каждого участника исследования. И как вы думаете, что выяснилось? Пловцы не только потеряли в весе столько же, сколько бегуны. Они сбросили даже немного больше.

Четыре года спустя Говард Вайнер, пловец и статистик, вычислил, что чемпионы по плаванию сжигают на 25% больше калорий, чем чемпионы по бегу.

Согласно исследованию Вайнера, опубликованному в журнале *Chance* (издание Американской статистической ассоциации), пловец сжигает больше калорий, потому что сила сопротивления воды гораздо больше, чем сила сопротивления воздуха, к тому же пловцы задействуют большее число мышц, чем бегуны.

Естественно, самих пловцов эти выводы не удивили. Люди, знакомые со спортом, знают, что лучшие пловцы такие же худые, как и лучшие представители других видов спорта. Они просто выглядят крупнее, потому что они и *в самом деле* крупнее. Для скоростного плавания нужен сильный торс, поэтому мышцы рук, груди и спины у пловцов развиты гораздо больше, чем у тех же бегунов или велосипедистов.

Одним словом, одинаковое количество работы оказывает одинаковое воздействие на тела пловцов и представителей других видов спорта. А что же насчет очевидной разницы в весе между обычным пловцом и обычным бегуном? Я считаю, здесь все дело в психологии. В воде ваше тело весит лишь 10% от его веса на суше, поэтому полный пловец чувствует себя в бассейне вполне комфортно, в то время как полный бегун ощущает лишние килограммы на каждом шагу. И у кого, по вашему мнению, больше поводов следить за своим питанием?

У специалистов есть научное объяснение того, почему спортсмены выбирают тот или иной рацион. По мнению доктора Гранта Гвинапа (Калифорнийский университет), пловцы весят больше, чем другие спортсмены, не потому, что сжигают меньше калорий, а потому, что *потребляют* больше. Обоснование Гвинапа звучит так: вода с температурой, скажем, 25 градусов Цельсия забирает у тела больше тепла, чем воздух такой же температуры. Тела пловцов стараются защитить себя от холода, а это требует пищи. Я на собственном опыте убедился, что доктор Гвинап прав. После занятий бегом мне никогда так не хочется есть, как после плавания. После бассейна я всегда готов перекусить.

Независимо от того, профессиональный вы спортсмен или любитель, существуют несколько стратегий, которые помогут вам сжигать больше калорий во время плавания и подавлять аппетит после завершения тренировки. Во-первых, нужно, чтобы в вашем организме было достаточно воды (см. ниже параграф «Пейте»). Во время тренировки нужно много пить. Во-вторых, сразу после тренировки позвольте себе достаточно сытную, но вместе с тем нежирную закуску (например, фрукты или ягодный батончик мюсли). Это умерит ваш аппетит и не скажется на весе.

То, как (и даже когда) вы плаваете, может повлиять на количество сжигаемых калорий. Во время интенсивной работы ваши мышцы действуют за счет очень ограниченного количества заранее запасенной в них энергии. Но если вы начнете плавать с умеренной скоростью, это изменится, вы будете, с одной стороны,

сжигать калории медленнее, зато больший процент используемой энергии будет поставлять организму ваш жир.

Сейчас физиологи верят, что мы можем натренировать тело на то, чтобы сжигать больше жира даже при высокой интенсивности занятий. Переходная точка обычно — 60% от максимального усилия (кстати, довольно низкий процент), после чего «сжигатели» калорий переключаются с жиров на углеводы. Но при правильной тренировке мы можем продолжить отправлять жир «в топку» при 70- и даже 80-процентном усилии.

Поступайте вот как: планируйте продолжительную тренировку (60–90 минут или даже больше) спустя 12 часов после последнего приема углеводной пищи. Простейший способ — проводить тренировку по утрам, до завтрака. Непринужденно плавая в течение 60–90 минут, вы сожжете больше жира (интервальные тренировки «Полного погружения» сделают это так же хорошо, как и непрерывное плавание, но они должны быть *легкими*). И чем чаще вы будете заниматься, тем лучше научите тело использовать в качестве источника энергии именно жир, а не гликоген.

Вам нужно что-то посущественнее морковки, чтобы тренироваться так усердно на голодный желудок? Исследования Калифорнийского университета в Дэвисе показали, что продолжительные легкие тренировки ускоряют метаболизм, так что и после них вы продолжите сжигать калории еще в течение 12 часов.

Ключевой момент: вы *можете* похудеть в бассейне. В том, что у вас лишний вес, вините свою вилку, а не плавание.

## ПЕЙТЕ

Ранее в этой книге я пообещал, что вы сможете стать очень хорошим пловцом, имея только купальный костюм, шапочку и очки. И что вам не понадобится никакое другое снаряжение.

Это не совсем верно. Одна вещь должна постоянно присутствовать у бортика на вашей дорожке. Это бутылка воды. Существует ошибочное представление, что если процесс потоотделения неочевиден, он не происходит. Между тем во время плавания вы не просто потеете — вы обильно потеете.

Убедиться в этом можно, взвесившись до и после тренировки. Естественно, вы потеряете в весе, и все, что вы потеряете, — это вода. Потеря пота, эквивалентная всего 2% от веса тела (1,4 килограмма для пловца весом 68 килограммов), может очень сильно повлиять на его работу. Обезвоживание замедляет вас гораздо больше, чем потеря мышечной энергии. Так что «заправка» организма водой гораздо важнее «заправки» углеводами.

Однако простая вода не всегда является оптимальным выбором. Доктор Джек Уилмор, физиолог из Техасского университета, доказал в своем исследовании, что во время тренировок, длящихся не более часа, нет ничего лучше воды. Но если вы занимаетесь дольше, предпочтительнее будут спортивные напитки, содержащие электролиты (соли): они всасываются в кровоток быстрее обычной воды. Это означает более высокое качество работы и более быстрое восстановление после тренировки.

Рецептуры спортивных напитков немного отличаются друг от друга, я могу только повторить обычный тренерский совет: экспериментируйте. Некоторые из напитков вам подойдут, некоторые нет. Я выбрал тот, вкус которого мне понравился. И начав его употреблять, почувствовал заметное улучшение во второй половине своих 75-минутных тренировок.

## ПРАВИЛА ВОСПОЛНЕНИЯ ПОТЕРИ ЖИДКОСТИ

1. Вы можете терять от 180 до 250 миллилитров жидкости в виде пота каждые 15 минут (да-да, даже в бассейне). Это большой глоток из бутылки каждые четверть часа.
2. Хотите быть более точным? Взвесьтесь до и после тренировки. Каждый потерянный килограмм — это почти литр воды, ушедшей из вашего тела. В следующий раз налейте в бутылку ровно столько воды, сколько вы потеряли в весе.
3. Наполните свое тело жидкостью заранее. Выпейте 2–3 стакана воды примерно за два часа до тренировки. И еще 2 стакана за 15 минут до тренировки.
4. Пейте *до того*, как почувствуете жажду. Жажда означает, что ваше тело уже нуждается в воде и предотвращать обезвоживание уже поздно. Это особенно важно для более зрелых пловцов, поскольку у них притупляется чувство жажды и они могут вовремя не обратить внимания на предупреждающие сигналы, которые дает тело.

### **Избавьтесь от лишних килограммов: как плавать так, чтобы сжигать как можно больше жира**

Может ли плавание стать эффективным упражнением для снижения веса? Безусловно, да, несмотря на многочисленные теории, утверждающие обратное. Сейчас мы знаем: если вы сжигаете больше калорий, чем съедаете, вы худеете (на велосипеде, дорожке или в бассейне). И плавание — один из самых удобных способов сжигания калорий, который только можно найти.

Если ваша цель — уменьшение количества жира, понижение уровня холестерина и кровяного давления, и для этого вы пришли в бассейн, значит, вы приняли верное решение. Хотите верьте, хотите нет, но лучший способ добиться всего этого и к тому же улучшить технику гребка — это легкое плавание, оно же основной принцип «Полного погружения».

Исследования показали, что умеренная работа (60% от максимальной частоты сердечных сокращений) приносит здоровью ту же пользу, что и тяжелая тренировка, если при этом вы проплываете одно и то же расстояние. Сразу оговоримся, это относится к здоровью, а не к технике. Естественно, если вы хотите выиграть соревнование и опередить всех, вам придется заниматься в интенсивном темпе. Но это совсем не обязательно для тех, кто просто хочет поддерживать в хорошей форме свою сердечно-сосудистую систему.

По итогам проведенного в Институте Купера в Далласе шестимесячного исследования, посвященного изучению аэробных возможностей организма человека, группа женщин, ежедневно проходившая 5 километров медленным шагом, приобрела такую же физическую форму, что и группа, проходившая ту же дистанцию в более быстром темпе. В целом в расчете на 1 км дистанции при ходьбе сжигается столько же калорий, что и при беге. Просто на прохождение одной и той же дистанции затрачивается разное время.

Майкл Поллок, доктор философских наук, руководитель лаборатории Human Performance во Флоридском университете, выяснил, что медленная ходьба так же эффективно снижает количество жира, понижает кровяное давление и уровень холестерина, как и быстрая. А в ходе эксперимента, проведенного в Институте Купера, медленно прогуливающиеся люди потеряли даже больше жира, чем те, кто ходил в быстром темпе.

Все это не является сюрпризом, поскольку исследователи давно поняли, что лучший способ сжигать жир — заниматься с меньшей интенсивностью, но с большей продолжительностью. Тело человека для запаса энергии использует два резервуара: жиры (их-то мы и хотим сжечь) и углеводы (их хочет сжечь наше тело, поскольку они более эффективны). Продолжительные легкие тренировки — единственный способ заставить тело брать больший процент необходимой энергии именно из жиров.

«Важно общее количество проделанной работы, — утверждает Поллок. — Люди могут двигаться медленнее, но должны пройти то же расстояние».

Чтобы насладиться максимальной пользой от сжигания жира, просто добавьте повторы или серии, чтобы продлить тренировку до часа. Но в это время помните о том, чтобы большая продолжительность работы (чтобы сжечь больше жира) не вступила в конфликт с ее качеством (стать хорошим пловцом). Если вы не можете сохранять хорошую форму для достижения обеих целей, выберите одну приоритетную. Если главная цель — стать хорошим пловцом, не растягивайте тренировку до момента, когда усталость начинает вредить работе.

Чтобы сжечь побольше калорий, лучше пройдитесь в течение получаса, покатайтесь на велосипеде, позанимайтесь на беговой дорожке или просто займитесь любой физической работой.

Это довольно легко. Если вы «покроете» милю, проплывая каждые 100 ярдов за 1 минуту 30 секунд, то завершите тренировку за 27 минут. Если на 100 ярдов вам потребуется 2 минуты, вы закончите ее за 36 минут. Вы, естественно, не собираетесь сокращать и скорость, и расстояние. Меньше значит меньше. Даже Американский колледж спортивной медицины, который утверждает, что можно работать менее чем с 60% возможной интенсивности, оговаривает, что вы все же должны тренироваться достаточно долго и регулярно, чтобы занятия принесли пользу. Для взрослого пловца это означает 6000–8000 ярдов в неделю, разделенных на 3–4 тренировки.

Так что нет ничего абсурдного в утверждении, что небольшое снижение темпа облегчит вам жизнь, если вы хотите начать плавать. Люди, тренирующиеся с высокой интенсивностью, чаще бросают плавание, поскольку не получают удовольствия и разочаровываются от того, что не могут «измерить» свой прогресс. «Убеждая людей работать медленнее и с большим комфортом, мы даем им больше поводов к продолжению тренировок», — говорит доктор Поллок.

Я не буду с этим спорить. В конце концов, легкое плавание тоже прекрасно подходит для практики «Полного погружения». Вы можете выполнять упражнения, отрабатывать технику и считать гребки за заплыв гораздо более эффективно, когда не пытаетесь «поджечь» бассейн.

Даже тренировка с интервалами, обычно выполняемая с большой интенсивностью, может стать сжигателем жира. Просто двигайтесь в более непринужденном темпе. Вам не нужно будет много отдыхать, поскольку сердце будет биться с умеренной частотой. Даже короткие интенсивные тренировки приносят пользу (особенно взрослым пловцам), потому что они позволяют контролировать уровень молочной кислоты, которая скапливается в мышцах и крови. Они уменьшают боль в мышцах, снижают их жесткость после тренировки. Интервальные серии помогают сердцу прокачивать больше крови, доставлять больше кислорода и питательных веществ в суставы и мышцы, снижая возможность получения травмы.

Но что подразумевается под выражением «достаточно медленно»? Чтобы рассчитать скорость, при которой можно похудеть и укрепить здоровье, умножьте свою лучшую скорость на число от 1,25 до 1,5. Если ваше лучшее время на 100 ярдах — 1:20, ориентируйтесь за 1:40–2:00. Включите в занятие 10–20-секундный отдых между заплывами. Если вы выполняете упражнения на улучшение техники гребка, а не просто плаваете в полной координации, ваш хронометраж автоматически окажется в верхней части диапазона. Или же просто следуйте практике «Полного погружения», описанной в приложении. Это поможет вам и улучшить гребок, и сжечь жир.

# «СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»: КАК ВСЕГДА БЫТЬ СИЛЬНЫМ, ГИБКИМ И ИЗБЕГАТЬ ТРАВМ

15

В своей книге я хотел в первую очередь проинструктировать вас, что нужно делать в бассейне. Поэтому я не буду обстоятельно останавливаться на том, что тренеры называют «сухим плаванием». Но «Полное погружение» как способ плавания — это еще и философия рациональных, практичных упражнений, причем не только в воде. Кроме того, если вы начинающий пловец, то заслуживаете хотя бы краткого наставления об упражнениях на суше, вроде инструкции к новому компьютеру. Поэтому я предложу вам несколько групп упражнений. Все они преследуют три цели:

- дополнения к упражнениям в воде, необходимые для укрепления опорно-двигательного аппарата;
- профилактические упражнения для того, чтобы оставались здоровыми плечевые суставы (наиболее уязвимые у пловцов);
- базовый инструктаж по оптимальной силовой тренировке, которая поможет вашему телу наилучшим образом работать во время выполнения плавательных движений.

Я остановлюсь лишь на основных моментах.

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВМУ ПЛЕЧА

Плавание имеет репутацию энергичного и в то же время «мягкого» вида спорта. Но «мягкий» спорт не гарантирует отсутствия травм. В первую очередь это касается плечевого сустава, его очень легко повредить. Если представить наш плечевой сустав упрощенно, то головка плечевой кости балансирует в суставной впадине лопатки, как теннисный мяч на вогнутой крышечке бутылки. Конструкция фиксируется сетью из 17 мышц и сухожилий. Это обеспечивает прекрасную



подвижность сустава. Но в условиях сопротивления воды плечо крайне уязвимо. В отличие от рыбы человек инстинктивно пытается руками бороться с водой, вместо того чтобы просто «цепляться» ими за нее, предоставляя корпусу выполнять остальную работу. В результате мышцы плечевого сустава чрезмерно растягиваются, плечевая кость начинает болтаться в суставной впадине, защемляются мышцы и сухожилия, стабилизирующие ваше плечо. Это вызывает воспаление и боль.

Плечо пловца во время заплыва на милю включается в работу от 1200 до 1500 раз. Поэтому профилактика здесь более чем уместна. Самое важное — укрепить мышцы-ротаторы, стабилизирующие головку плеча, и мышцы-стабилизаторы лопатки (они предотвращают защемление сухожилий и перегрузку мышц-ротаторов). Главное достоинство профилактических упражнений состоит в том, что на них требуется совсем немного времени (10 минут 3 раза в неделю) и оборудования. Все, что вам нужно, — это эластичный трос, эспандер, небольшие грузы. Сопротивление должно быть не слишком сильным, чтобы вы могли повторить каждое упражнение 10–15 раз. Работайте до тех пор, пока не почувствуете усталость, затем отдохните и приступайте ко второму подходу (еще 10–15 раз). Попытайтесь постепенно добиться того, чтобы вы могли выполнять каждое упражнение по 30 раз, прежде чем почувствуете усталость (в таком случае второй подход не понадобится).

### УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ — РОТАТОРЫ ПЛЕЧА

**Упражнение 1.** В каждую руку возьмите по гантели, встаньте прямо, руки вытянуты вдоль тела. Делайте вращательные движения плечами вперед, затем назад, затем снова вперед. Старайтесь, чтобы амплитуда вращения была как можно больше.

**Упражнение 2.** Лягте на бок, положите голову на одну руку, а другую согните в локте под прямым углом, удерживая локти прижатыми к корпусу. Ладонь при этом должна оказаться обращенной к полу, а костяшки смотреть вперед. В руку можно взять небольшой вес. Медленно разворачивайте плечо, пока предплечье не окажется напротив корпуса, а костяшки не будут обращены вертикально вверх. Вернитесь в исходное положение с той же скоростью. Упражнение можно выполнять стоя, используя эластичный трос или эспандер. Держите руки близко к телу в положении рукопожатия, прижмите локти к ребрам (можно зажать под мышками плоские подушки для стабильности). Возьмитесь за концы троса или эспандера. Медленно вращайте предплечья вперед, затем назад с той же скоростью.

**Упражнение 3.** Исходное положение — стоя или сидя, руки выпрямлены и вытянуты вдоль тела. Медленно поднимите руки вперед, чтобы они оказались чуть ниже уровня плеч (большие пальцы рук должны быть направлены в сторону движения), сделайте паузу, затем медленно опустите в исходное положение. Используйте легкие гантели весом 2–3,5 килограмма, эспандер или эластичный трос.

**Упражнение 4.** Наклонитесь, расслабив руки (слегка согните колени, чтобы избежать напряжения в пояснице). Медленно поднимите руки на уровень плеч (мизинцы наружу, руки чуть согнуты в локтях), замрите на мгновение, затем медленно верните в исходное положение.

## УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ — СТАБИЛИЗАТОРЫ ЛОПАТОК

**Упражнение 1.** Сядьте на стул с подлокотниками, ноги поставьте на пол. Положите руки на подлокотники. Выпрямите локти и оттолкнитесь, отрывая бедра от стула (если необходимо, часть веса можно перенести на ноги; постепенно вы научитесь использовать лишь руки). Это упражнение вы можете выполнять даже на работе!

**Упражнение 2.** Упритесь руками в устойчивую поверхность высотой 90–120 сантиметров (стойку, стол, спинку дивана) и примите положение, как при отжимании. Держите голову и позвоночник на одной линии, прямые руки на ширине плеч. Держа руки прямыми, опускайте грудь вниз до тех пор, пока лопатки не сойдутся вместе. Затем, используя мышцы плеча, распрямитесь, раздвигая лопатки как можно шире. С течением времени принимайте все более горизонтальное положение, пока не дойдете до позиции «упор лежа».

**Упражнение 3.** Надежно прикрепите эспандер или резиновый жгут на уровне талии или груди. Возьмитесь за его концы, вытянув руки вперед на уровне плеч. Отведите плечи назад, сдвигая лопатки, затем вернитесь в исходное положение с той же скоростью. Двигайтесь достаточно медленно, чтобы чувствовать, как мышцы спины сокращаются и расслабляются.

**Упражнение 4.** Лягте на живот, подложив под лоб полотенце, а под бедра подушку. Вытяните руки вперед (бицепсы должны находиться примерно в 5 см от ушей), локти должны быть прямыми, а большие пальцы рук смотреть вверх. Поднимите руки как можно выше, не сгибая локтей; ненадолго удержите их в этом положении, затем медленно опустите. Ощущайте мышечное усилие от плеч до середины спины. Сначала выполняйте упражнение без дополнительного веса, затем используйте 1–2,5-килограммовые гантели.

**Упражнение 5.** Лягте на живот, подложив под лоб полотенце, а под бедра подушку. Вытяните руки в стороны на уровне плеч. Поднимите руки, не сгибая локтей, сведите лопатки вместе, на секунду задержите руки в наивысшем положении, затем медленно опустите их. Выполняйте это упражнение без дополнительного веса либо с небольшими гантелями.

## РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ПЛЕЧА

Плавание развивает естественную гибкость лучше, чем любой другой вид спорта, но все же этого недостаточно. Даже в плавании, «дружественном телу», по методу «Полное погружение» мышцы плеча выполняют важную работу. Они поддерживают руку в вытянутом положении, чтобы вы могли продвигать свое тело дальше. Поэтому после того, как мышцы поработают час или около того, им будет очень полезна дополнительная растяжка. Шесть упражнений на растяжку, описанных ниже, рассчитаны на мышцы, наиболее часто используемые при плавании. Они помогут вам чувствовать себя свободными и гибкими. Выполняйте каждую пару упражнений в один или два подхода в душе после плавания. Продолжительность одного упражнения — 10 йоговских вдохов-выдохов.

**Растяжка 1.** Поднимите руку над головой, закинув кисть за плечо. Обопритесь задней частью локтя о стену и потянитесь, пока не почувствуете растяжение в мышцах от локтя до подмышки и ниже.

**Растяжка 2.** Вытяните обе руки над головой в «стрелочку». Наклоняйтесь как можно дальше влево, затем вправо. Вы должны почувствовать растяжение с обеих сторон.

## РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ПЛЕЧА

**Растяжка 1.** Поднимите руку в сторону под прямым углом; согните ее в локте под прямым углом так, чтобы пальцы смотрели вверх, а ладонь вперед. Прижмите внутреннюю поверхность кисти, предплечья и локтя к дверному косяку на уровне плеча. Прижимая руку к косяку, поворачивайте противоположное бедро назад, пока не почувствуете растяжение от передней части плеч до верхней части груди. Повторите упражнение с локтем, прижатым на уровне уха.

**Растяжка 2.** Заведите обе руки за спину. Переплетите пальцы рук, они должны касаться ягодиц, лопатки сведены вместе. Медленно поднимайте руки за спиной как можно выше, не разъединяя их. Когда почувствуете, что не можете поднять их выше, начните нагибаться вперед, продолжая при этом поднимать руки и стараясь привести их в вертикальное положение.

## РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ПЛЕЧА

**Растяжка 1.** Положите руку на поясницу ладонью наружу, локоть обращен в сторону. Кончики пальцев должны указывать на противоположное бедро. Обоприте внутреннюю часть локтя о дверной проем, одновременно поворачивая противоположное бедро вперед. Двигайте локоть вперед, пока не почувствуете растяжение в задней поверхности плеча. Повторите упражнение с другой рукой.

**Растяжка 2.** Поднимите выпрямленную правую руку и заведите ее максимально влево, чтобы подбородок оказался над плечом; следите, чтобы рука была параллельной земле. Обхватите левую руку правой так, чтобы левое запястье оказалось выше правого локтя. Размеренно тяните левую руку правой, прижимая ее как можно ближе к груди. Затем поменяйте руки.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

Многие пловцы полагают, что смогут «пересилить» воду, если накачают мышцы. Но вода — жидкая среда, ее сопротивление преодолет любую силу, которую вы способны приложить. Для того чтобы побороть воду, нужен особый вид силы и точность ее приложения.

Лучшие пловцы мира не обладают огромными рельефными мышцами. Их мышцы скорее похожи на тонкие, грациозные канаты, которые удерживают Бруклинский мост, чем на мышцы «быков», поднимающих на соревнованиях огромный вес. Я не хочу сказать, что традиционные силовые упражнения по поднятию веса не имеют никакой ценности для пловцов. Согласно данным медицинских исследований любой человек в возрасте после 35 лет должен тренироваться с отягощениями 2 раза в неделю просто для здоровья. Если вы охотно посещаете тренажерный зал, а не фокусируете свое внимание на «мышцах, специализированных для плавания», попросите тренера помочь вам спланировать программу комбинированных упражнений, ориентированных на общее развитие силы.

Наибольшую ценность для плавания представляет так называемая функциональная сила. Она необходима всем: и землекопу, орудующему лопатой, и пловцу, собирающемуся проплыть 1500 метров. Надо тренировать мышцы и суставы в режиме их соответствующих движений — причем все сразу. Это необходимо еще и потому, что скорость в плавании достигается не за счет грубой силы, а за счет того, что вы удерживаете такое положение тела, при котором оно испытывает меньшее сопротивление воды. Вы должны соединять продвигающие движения рук и силу «кинетической цепи» тела. Это развивается за счет отработки сложных движений, которые приучают мышцы торса, рук и плеч работать синхронно.

После того как мне исполнилось 45 лет, я начал заниматься йогой. Эти занятия отличает комплексный подход к тренировке. Занятия йогой идеально подходят для плавания, поскольку йога рассматривает тело как единую систему, работа ведется одновременно над всеми группами мышц. Каждое движение в йоге направлено на развитие силы и гибкости. Отжимания, подтягивания, имитация подъема по лестнице, приседания без отягощений — все это также развивает мышечное чувство и стабильность суставов (тренировки с дополнительными весами зачастую излишне перегружают мышцы).

Функциональную силу прежде всего определяет сильный мышечный корсет, то есть сила брюшных мышц, косых мышц живота, мышц — сгибателей бедра, ягодичных мышц и других. Если ваш мышечный корсет слаб, вы тоже слабы, ваш торс — это «коробка передач», которая передает силу от ног выше по телу. Разные упражнения, направленные на развитие мышц пресса, особенно из пилатеса, укрепляют мышечный корсет. Лично я занимаюсь пилатесом с тренером и сам по книгам.

## НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ ШАРЕ

Упражнения на стабильность на гимнастическом шаре — одни из лучших для развития функциональной силы и укрепления мышечного корсета. Вдобавок ко всему они вносят разнообразие в занятия, превращая рутинные упражнения в игру. Но это совсем не означает, что они не приносят серьезной пользы.

Главное в этих больших надувных виниловых шарах — то, что они добавляют в ваши действия важнейший компонент, а именно *нестабильность*. Поскольку шар все время качается или стремится выскользнуть из-под вас, вашему телу приходится постоянно включать в работу самые разные группы мышц, чтобы оставаться в устойчивом равновесии. Несколько примеров:

- когда я делаю отжимания с шаром под коленями, то чувствую, как в дополнение к грудным и спинным мышцам, которые обычно работают во время отжимания, напрягаются мышцы от плеч до бедер, удерживающие меня на мяче;
- когда я делаю жим лежа с гантелями, опираясь плечами и верхней частью спины на шар, то чувствую, как мои конечности поддерживают торс, мышцы — сгибатели бедер стабилизируют меня;
- когда я делаю приседания с шаром между моей спиной и стеной, мышцы бедер выравнивают меня;
- и наконец, когда я качаю пресс со скручиванием, опираясь на шар поясницей, то ощущаю, что брюшные мышцы гораздо сильнее поддерживают корпус, чем когда я качаю пресс, лежа на мате.

Недавние исследования, проведенные в лаборатории биомеханики в Государственном университете Сан-Диего, подтвердили мои наблюдения. Гимнастические шары оказались особенно эффективными при выполнении функциональных упражнений для мышц торса. Обратите внимание, мы опять встречаем слово *функциональный*.

Практически каждое упражнение с гимнастическим шаром, которое я выполнял (они достаточно универсальны, чтобы приспособить их почти к любому упражнению), дает ощущение работы мышц, которое я чувствую при плавании — тело вытянуто в горизонтальном положении, мышцы от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног динамично работают. Возможно, гимнастический шар — один из лучших симуляторов для тренировки вне бассейна. И он вам никогда не наскучит.

Вот одна из моих любимых серий.

**Исходное положение.** Обопритесь бедрами на шар, руки на полу на ширине плеч, ноги вытянуты назад параллельно полу.

**Перемещение.** Переступайте руками, пока шар не окажется на уровне ваших колен. Сделайте паузу на два медленных вдоха, затем «пройдитесь» назад. Повторяйте 5–10 раз.

*Важно: следите, чтобы тело было на одной линии от головы до пяток, параллельно полу.*

**Перемещение «для продвинутых».** Попробуйте выполнить что-либо из ниже следующего:

1. Переступайте руками, пока шар не окажется под коленями, затем отождитесь от пола. Опустите грудь к полу (ваши ноги и ступни поднимутся); линия от плеч до ступней должна быть прямой. Поднимитесь до горизонтального уровня и вернитесь в исходное положение.
2. Переступайте руками, пока шар не окажется на уровне ваших голеней или лодыжек, затем вернитесь в исходное положение; держите бедра в одну линию с позвоночником и ступнями.
3. Держа шар под коленями, перекадите его под свое правое колено, затем под левое. Вы почувствуете, как работают мышцы в боковой части вашего плеча и верхней части спины, чтобы предотвратить падение.

Во время выполнения каждого из этих упражнений вы будете ощущать сокращения связанных групп мышц от рук до бедер (точно так же, как вы чувствовали бы это при плавании). Вариации упражнений будут требовать работы разных мышц-стабилизаторов. Такая тренировка для пловца — лучшее, что он может делать вне бассейна.



# ВАС ЖДУТ ДРУЗЬЯ. С КЕМ ПЛАВАТЬ И ГДЕ?

16

Бег на длинные дистанции, скорее всего, развлечение для одиночек (по крайней мере, так утверждает название одного рассказа\*). О плавании можно сказать практически то же самое. Подумайте об этом. Вы ничего не слышите, кроме своего дыхания, разговаривать невозможно, окрестный пейзаж ограничивается бортиками и дном бассейна. Сложно представить себе более обособленное занятие. Но вместе с тем и более дружественное занятие. Возможно, это ответная реакция на некое состояние одинокого «кокона», в котором мы занимаемся в бассейне, но пловцы очень дружная группа. Это хорошо, потому что зачастую работать над улучшением техники легче в группе, чем в одиночку. Благодаря широкой сети местных, региональных и национальных групп почти каждый может присоединиться к сообществу.

Большую часть времени я плаваю в одиночку, но когда у меня появляется возможность позаниматься с друзьями, я плаваю быстрее и получаю массу удовольствия от духа товарищества. Я плыву быстрее потому, что даже дружеское общение в бассейне вызывает желание посоревноваться. Это просто хорошая, здоровая реакция на соперника, плывущего на соседней дорожке. А удовольствие я получаю потому, что, невзирая на наслаждение, которое мне приносят занятия в одиночку, больше люблю находиться в компании пловцов, схожих со мной по духу. По мере совершенствования навыков «Полного погружения» вы будете получать все больше и больше удовольствия от плавания (скорее всего, будете получать его еще очень и очень долго). И я убежден, что вы будете расти быстрее и больше наслаждаться процессом плавания в компании тех, кто предпочитает практиковаться так же целеустремленно и внимательно, как и вы.

\* Скорее всего, автор имеет в виду рассказ известного английского писателя Алана Силлитой *The Loneliness of the Long Distance Runner* («Одиночество бегуна на длинную дистанцию»). Существует одноименная экранизация этого рассказа (1962). *Прим. ред.*

## ПЛАВАНИЕ С ДРУЗЬЯМИ И ПОИСК ТЕХ, С КЕМ ПЛАВАТЬ

### СИСТЕМА ДРУЖЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Найдите подходящего партнера по плаванию (или двух-трех), договоритесь с ним встречаться в бассейне раз в неделю или чаще. Вы не только почувствуете себя



обязанным приходить в определенное время и плавать более регулярно, но и будете плавать лучше, находясь в компании.

Скорее всего, очень скоро вы поймете, что вы не единственный, кто ищет, с кем тренироваться, и ваша маленькая группа начнет расти. Однажды зимой я решил, что мне необходимы несколько друзей, чтобы ежедневно приходить в бассейн в 6:30 утра. Очень часто наш кружок разрастался до 5–6 человек — другие спортсмены-одиночки, появлявшиеся в бассейне в этот утренний час, спрашивали, могут ли они присоединиться к нам. Такое неформальное объединение — наиболее гибкий и удобный способ ощутить все преимущества плавания в компании. Вы можете даже получить неожиданный инструктаж, поскольку товарищи по плаванию всегда рады оценить ваш гребок или то, как вы выполняете упражнения. Просто скажите им, над чем вы работаете и на что им стоит обратить внимание (желательно под водой и в очках).

### ПРИСОЕДИНЕНИЕ К ВЕТЕРАНСКОМУ ДВИЖЕНИЮ (ДВИЖЕНИЮ «МАСТЕРС»)

Не пугайтесь слова Masters. Это не то, о чем вы думаете. Я сейчас объясню.

Присоединение к клубу ветеранов плавания — это, скорее всего, лучший способ плавать с друзьями разных уровней мастерства. Это также лучший способ встретить новых товарищей. Кроме того, у вас появится тренер, который поможет спланировать ваши тренировки, улучшить гребок. У тренеров может быть разный уровень профессионализма, они различаются и по степени своей энергичности, по тому, сколько внимания готовы уделять своим подопечным. Некоторые из них обладают настоящим тренерским даром, некоторые нет. Вы не узнаете этого, пока не попробуете позаниматься под их руководством, хотя обычно опрос членов сообщества помогает получить достоверную оценку. Если вы вступите в сообщество, ваш график тренировок несколько утратит гибкость, но вы всегда сможете тренироваться в группе, когда вам это удобно, и в одиночку, когда групповые занятия не будут соответствовать вашему распорядку дня.

Кстати, в спорте masters не означает «элитный» или «профессиональный». Это можно сказать лишь о крошечном проценте всех пловцов в данной категории, остальные же плавают (или плавали раньше) почти как вы. Вообще, лишь треть членов этого сообщества участвует в соревнованиях. Большинство же вступает в него без намерения состязаться. Их главная цель — оздоровление. Они любят спорт, хотят встретить других людей, которые тоже его любят, и ищут тренерской поддержки.

В США национальным административным органом является U.S. Masters Swimming ([www.usms.org](http://www.usms.org)), но большинству американских пловцов больше знакомы местные комитеты федерации плавания LMSC (Local Masters Swim

Committees), которые курируют деятельность групп пловцов-ветеранов в их штатах. Комитеты отвечают за регистрацию членов, стараются поддерживать связь с ними, организуют соревнования и культурные мероприятия. Центральный офис LMSC координирует работу отдельных комитетов, организует национальные и дистанционные соревнования и обеспечивает страховку всех членов\*.

Группы «мастеров» объединяют довольно широкий круг пловцов. В большинстве групп состоят и простые любители, и сильнейшие пловцы. Все они прекрасно плавают под одной крышей. В американских бассейнах на одной или двух дорожках вы можете увидеть бывших профессионалов, которые усердно готовятся к соревнованиям или просто плавают ради поддержания формы. На дорожках для среднего уровня находятся пловцы, которые пришли в спорт несколько позже. Они готовятся к нерегулярным спортивным соревнованиям в категории «мастерс» (плюс здесь можно увидеть триатлетов, которые плавают не так быстро, как пловцы-профессионалы). На остальных дорожках плавают те, кто занимается просто ради поддержания своей физической формы. Они присоединились в основном для того, чтобы получать тренерские указания и ощущать дух товарищества. Если вы обладаете хорошими навыками (т. е. если вы можете систематически плавать, делая в среднем 20 гребков за бассейн), вы, скорее всего, найдете подходящую дорожку.

Более крупные клубы часто предлагают большее количество инструкторов и тренировок. Клубы поменьше могут предложить меньшее количество тренировок и менее опытных инструкторов, но в них есть больше возможностей работы «один на один» с тренером. У обеих групп есть нечто объединяющее — общение не только в стенах бассейна. В конце концов вы, скорее всего, выберете тот клуб, расположение и расписание которого вам наиболее удобны.

\* В России аналогичные функции выполняет Федерация плавания Мастерс (swimmasters.ru), хотя у нас нет региональных комитетов.  
*Прим. науч. ред.*

### **«Правила движения» в бассейне**

Бассейн не парк. Нельзя просто запустить в него спортсменов и позволить тренироваться, как им заблагорассудится. Места слишком мало, число дорожек ограничено. Так что пловцы соблюдают негласный, но все же официальный этикет, который в первую очередь преследует практические цели, нежели принципы вежливости. Это важно для того, чтобы вместить как можно больше людей при условии, что тренировки будут проходить безопасно и без столкновений.

Чем скорее вы выучите правила, тем лучше будете приняты там, где планируете заниматься. К счастью, как и правила дорожного движения, правила поведения в бассейне очень схожи. Это означает, что вы, освоив их, легко впишетесь в любой бассейн. Но когда вы придете в незнакомое место, на всякий случай уточните у инструктора, нет ли у них каких-нибудь особых правил.

**1. Выбор дорожки.** В бассейнах западных стран отдельные дорожки чаще всего предназначены для быстрых, средних и медленных пловцов. Иногда они отмечены знаками на бортиках, дне или стартовых тумбах. Конечно, обозначения скоростей относительны. «Быстро» в одном бассейне может означать 100 ярдов за 1:00, а в другом — за 1:30. Не обращайтесь на это особого внимания.

Если никаких указаний нет, значит, можно вершить некий самосуд: кто пришел первым, тот и устанавливает скорость плавания. Если вы плаваете быстрее, чем пришедший первым, не мешайте. Поработайте над гребком вместо скорости.

В любом случае первые 5–10 минут во время разминки вы будете плавать медленнее, чем обычно, так что можете начать с более медленной дорожки, а затем переключиться на более быструю. Либо, если вы сначала плавали в координации, а затем решили сделать упражнения на работу ног (что замедлит вас), имеет смысл переместиться на более медленную дорожку.

**2. Вход в воду.** Правило первое: никаких входов в воду со стартовой тумбы. Никогда. Это небезопасно. Даже если вы все равно так считаете, страховая компания никогда не согласится с вами. Осторожно опуститесь в воду (сначала погрузив ступни) в любом месте дорожки.

Не надо сразу вмешиваться в происходящее на дорожке. Вам предстоит делить ограниченное пространство с незнакомцами. Необходимо сначала выказать свое расположение и желание кооперироваться. Если кто-то из тренирующихся находится в середине долгого заплыва и не собирается вскоре останавливаться, погрузитесь в бассейн и постойте сбоку дорожки около минуты, прежде чем начать плыть, чтобы другой спортсмен мог вас увидеть. Никогда не стартуйте внезапно (спереди или сзади от кого-либо). Держитесь в 5–10 секундах плавания от других пловцов.

**3. Навигация.** Если кроме вас на дорожке еще лишь один пловец, при желании вы можете ее поделить, и каждый займет одну сторону. Но тут решает тот, кто пришел первым, так что обязательно спросите соседа, предпочитает он плавать «по кругу» или «по сторонам». Если пловцов трое или больше, у вас нет другого выбора, кроме как плавать по кругу. Так что если вы приходите третьим, а двое других плавают по сторонам, зайдите в бассейн, встаньте сбоку, пока они оба не заметят вас, и спросите, не будут ли они против переключиться на плавание по кругу.

Плавание по кругу обычно происходит против часовой стрелки (по крайней мере в странах, где принято правостороннее движение). В странах, где водители придерживаются левой стороны, плавание по кругу в бассейне происходит по часовой стрелке. Представьте себе разделительную полосу на дне бассейна и держитесь правой стороны как можно ближе к шнуру с поплавками.

**4. Обгон.** Хотя все пловцы предположительно движутся по дорожке с одинаковой скоростью, случается так, что вы упираетесь носом в чьи-то пятки. Чтобы попросить разрешения на обгон, коснитесь ступни *один раз*. Когда вы достигнете противоположного бортика, он сдвинется вправо, а вы обгоните слева. Если коснулись вас, сдвиньтесь вправо.

Не упрямитесь, когда плывете серии. Это общий бассейн. Чтобы тренировка была приятной для всех, вы должны быть достаточно гибким и регулировать свое движение, чтобы дать место другим. Более медленный пловец приближается, а у вас как раз заканчивается интервал отдыха? Сократите немного отдых и начните плыть дальше, до того как он достигнет места, где вы находитесь. Тогда вам не придется отталкиваться от бортика одновременно с ним и сразу же обгонять его. Если приближается более быстрый пловец, продлите свой отдых на несколько секунд, чтобы оттолкнуться от бортика после него. Это будет лучше, чем оказаться у него на пути.

Здравый смысл и внимательность помогут вам везде. Если пловец позади вас движется достаточно быстро, чтобы догнать вас на следующей дорожке, не ждите, пока он коснется вашей ступни. Остановитесь у следующей стены и пропустите его. Хорошие манеры всегда ценятся. И почти всегда вам ответят взаимностью.

**5. Отдых.** Чтобы взять короткую передышку, вожмитесь в угол с правой стороны (относительно стены, к которой вы плывете). Для отдыха продолжительностью более чем несколько минут посидите на бортике, никому не мешая.

Вот что я хотел бы еще сказать в дополнение. Когда вы находитесь на бортике, во-первых, никогда не загораживайте часы: люди не могут смотреть сквозь вас; и, во-вторых, никогда не берите без разрешения снаряжение, лежащее у дорожки, даже если оно выглядит так, как будто никому не нужно.

## СОРЕВНОВАНИЯ В КАТЕГОРИИ «МАСТЕРС»: ПРОИГРАТЬ НЕВОЗМОЖНО

В последнее время я по-настоящему удивляюсь, когда слышу, как пловец-новичок даже вскользь замечает, что хотел бы принять участие в соревнованиях в категории «мастерс» в бассейне или на открытой воде. Новички-бегуны готовы подать заявку на участие в забеге, едва разносят свои «найки». Что же такого в состязаниях пловцов, что заставляет даже тех, кто бороздит дорожки десятилетиями, считать, что состязания существуют лишь для профи? Если бы бегуны были такими же пессимистами, все 10-километровые забеги кончались бы мгновенно, меньше чем за 40 минут. Те, у кого уходит на эту дистанцию больше времени, просто не являлись бы на старт.

Пловцы не знают, что они теряют. После того как вы некоторое время выполняли упражнения «Полного погружения» и ваш гребок стал глаже, легче и быстрее, лучший способ измерить свой прогресс — это поучаствовать в соревнованиях «мастерс».

«Но я не гонюсь за медалями», — скажете вы. Хорошо. Большинство пловцов «мастерс» этим тоже не занимаются. Лучший способ развенчать миф о том, что

соревнования придумали не кровожадные охотники за наградами, это прийти поучаствовать в них. Вы увидите на этих мероприятиях участников всех возрастов, которые, возможно, не отличились бы и в дворовых соревнованиях. Конечно, некоторые гении способны проплыть 100 метров вольным стилем менее чем за 50 секунд, но у других на это может уйти три минуты. И все они получают сердечные аплодисменты за хорошую работу.

Более всего изумляет бывших университетских пловцов вроде меня, — людей, для которых состязания были одним сплошным стрессом, — это чувство расслабленности и непринужденности, присущее всем соревнованиям «мастерс». Первостепенная задача здесь — хорошо провести время, второстепенная — проплыть за хорошее время. Состязание идет с часами в бассейне, а не друг с другом.

Большинство людей не могут толком объяснить, почему они не хотят соревноваться. Но те, кто все-таки пытается это сделать, часто описывают чувство страха, связанное со следующими ожиданиями:

1. *Нужно стартовать с тумбочки.* Это вовсе не обязательно. Участники могут стартовать в воде, если хотят, и часто так и делают, поскольку им это более комфортно.
2. *Поворот нужно делать кувырком (сальто).* Опять неверно. Простой «поворот маятником» довольно распространен на соревнованиях «мастерс». Я видел, как пловцы старших возрастных групп выигрывали национальные титулы с таким поворотом.
3. *Придется соревноваться с бывшими звездами.* Нонсенс. Во-первых, не более трети участников ветеранского плавания были в прошлом профессиональными спортсменами или вообще имеют какой-либо спортивный разряд. Во-вторых, если для вас это внове, вы все равно будете плавать с другими новичками, поскольку заплывы формируются по заявочному времени. Существуют даже заплывы только для новичков, ограниченные лишь теми пловцами, которые никогда не участвовали в соревнованиях. Вы можете стать медалистом с первого раза.

Как правило, это происходит следующим образом: женщины и мужчины разделяются на возрастные группы (возрастной диапазон группы — 5 лет) в зависимости от их целей в соревновании. Первая возрастная группа — от 19 до 24 лет\*, и так далее до бесконечности. Но обычно заплывы формируются по заявочному времени без учета возраста и пола\*\*. 24-летняя женщина может плыть рядом с 62-летним мужчиной, если их заявочное время приблизительно одинаково.

Вообще, считайте, что вы готовы к соревнованиям «мастерс», если способны проплыть два 25-метровых бассейна в относительно хорошем темпе (50 метров — минимальная соревновательная дистанция). Большинство людей могут проплыть 50 метров за полминуты-минуту. Вольный стиль и плавание на спине — наименее

\* По правилам FINA отсчет ведется с 25 лет, но в некоторых странах допускается «нулевая» группа младше 25 лет.

Прим. науч. ред.

\*\* Это зависит от организаторов конкретных соревнований, но правила рекомендуют группировать заплывы по полу и возрасту. Без учета возрастных групп рекомендуется формировать заплывы на дистанции вольным стилем от 400 м и более. Женщины с мужчинами в одном заплыве могут плыть в исключительных случаях: когда, например, на данной дистанции только один участник, его (ее) могут присоединить к участникам другого пола, чтобы спортсмен не плыл в заплыве один.

Прим. науч. ред.

техничные дисциплины. Пока забудьте о брассе и баттерфляе. Для стандартного брасса нужна работа ног, как у лягушки, а этот навык очень трудно приобрести новичкам. Что касается баттерфляя, даже два бассейна этим стилем — сложное испытание для любого.

Когда пловцы говорят «вольный стиль», они имеют в виду *«свободный стиль»*. Вы можете выбрать абсолютно любой стиль. Большинство используют кроль, потому что он наиболее быстрый, но разрешаются и другие. В 1992 году я наблюдал, как два джентльмена девяноста с лишним лет соревновались бок о бок в 200-метровом заплыве вольным стилем на чемпионате мира в категории «мастерс». Они оба плыли на спине, что разрешено правилами.

Наконец, выберите любую дистанцию (вплоть до самой длинной, 1500 метров вольным стилем), при условии что вы можете проплыть ее, не останавливаясь отдохнуть возле шнура с поплавками. На национальные соревнования и даже чемпионаты мира могут прийти все, и обычно всем гарантировано право участвовать в трех состязаниях без какого-либо норматива времени\*. Местные и многие региональные спортивные состязания никогда не требуют выполнения какого-либо предварительного норматива.

Ошибочно полагать, что легче всего вписаться в короткие 50–100-метровые заплывы. На более коротких дистанциях вам потребуется больше умения, силы и скорости, чтобы не остаться позади. Возможно, вам лучше выбрать 500 метров\*\*, такая дистанция даст вам время поработать над тем, что вы практиковали (к примеру, над техникой и темпом). Кроме того, такой заплыв будет больше походить на практическое занятие в бассейне, что крайне маловероятно при стремительной скорости спринта.

\* На самом деле на чемпионатах мира существуют, как правило, довольно жесткие нормативы. Если время участника хуже норматива, в итоговом протоколе оно не будет зафиксировано.  
Прим. науч. ред.

\*\* В России такой дистанции нет. Ближайшая к ней — 400 метров.  
Прим. науч. ред.

### **Дистанционные соревнования: первоклассное испытание с помощью почтовых марок**

Хотите организовать свое собственное соревнование? Никаких зрителей, никакого определенного времени старта, никакого шума и стресса? Дистанционные соревнования (вы просто отправляете свой результат по почте, и официальные лица подсчитывают ваши очки) избавляют вас от малейших переживаний. Такие соревнования, называемые Fitness Challenge, учредила Бетти Барри из города Виктор, штат Нью-Йорк. Она утверждает, что треть участников — люди, которые раньше никогда не участвовали в официальных стартах. «Одна женщина вместе со своим результатом прислала мне записку: “Я не хочу всходить на стартовую тумбу; я не хочу ни с кем соревноваться; я так счастлива, что вы дали мне возможность делать что-то значительное в моем привычном бассейне”».

Это как игра в шахматы по переписке. В дистанционном соревновании вы никогда не встречаетесь лицом к лицу со своими соперниками. Плавайте в любом бассейне, который вам подходит и удобен. Единственными свидетелями вашего заплыва будут часы и кто-то из ваших знакомых. Когда вы закончите, впишите результат в формуляр заявки на участие, пусть ваш свидетель поставит свою подпись, и вы можете отправлять документ табулятору. Несколько недель спустя вы получите уведомление о том, какое место заняли в соревновании. Все приватно и цивилизованно.

Плюс у вас больше вариантов, чем в «реальных» соревнованиях. Вы сами определяете, в чем собираетесь соревноваться, будут ли это короткие или длинные заплывы, максимальная дистанция, которую вы проплыли за один час, расстояние, которое вы покрыли, к примеру, за февраль. Награды, занесенные в таблицу, всегда зависят от пола и возрастной группы, как и в обычных состязаниях «мастеров».

Дистанционные соревнования могут оживить вашу тренировку, придать ей дополнительную мотивацию так, как это происходит только при участии в гонке. К тому же они позволяют экономить деньги. Вы можете сравнивать себя с другими пловцами того же возраста по всей стране, не покупая билет на самолет. Зайдите на вебсайт USMS ([www.usms.org](http://www.usms.org)), чтобы узнать расписание дистанционных соревнований.

Вдобавок, для того чтобы проплыть дистанцию в 500 метров, вам не нужно быть в изумительной форме. Помните «правило семидесяти процентов»? 70% в вашем плавании зависит от техники гребка, и лишь 30% — от физической формы. Как только во время тренировки вы станете способны плавать безостановочно около 8 минут, вы, скорее всего, будете готовы к 500-метровому заплыву.

## НИКАКИХ ДОРОЖЕК, НИКАКИХ СТЕН — ПЛАВАНИЕ НА ОТКРЫТОЙ ВОДЕ

Заплывы на открытой воде — это не «клубные» мероприятия в бассейне, подобные стартам «мастеров». Они сродни бегу по шоссе. Почему он у бегунов пользуется большей популярностью, чем старты на дорожках стадиона? Дело в ощущении свободы, которое дает открытая дорога, и чувстве счастливой анонимности бега в компании сотен других людей.

Тысячи людей, бегающих по открытым дорогам, никогда не решаются участвовать в строго регламентированных соревнованиях по легкой атлетике. Точно так же состязания на открытой воде привлекают пловцов, которые



никогда не соревнуются в бассейне. В открытой воде нет страха перед судьями-секундометристами, бдящими у бортиков, соперниками, бросающими вызов с соседних стартовых тумб, и трибунами, полными любопытных поклонников. Соревнования на открытой воде прозаичны, как 10-километровая пробежка в выходные. Доказательство: хотя в американской Федерации плавания зарегистрировано около 40 000 членов, лишь треть из них принимает участие в соревнованиях, проводимых в бассейнах. При этом каждый год 60 000 людей плавают на открытой воде на соревнованиях по триатлону, тысячи других выстраиваются на береговой линии перед стартами массовых заплывов.

Почему же многие пловцы никогда не вылезают из бассейна и не хотят испытать радость плавания в озерах, реках и океанах? Причина одна — их нерешительность. Плавать без дорожки, которая ведет вас? Без дна, которое вы можете видеть? Без бортика, обещающего поддержку и отдых? В открытой воде нужно искать взглядом буйки, чтобы не заблудиться, возможно, придется бороться с прибоем, и кто знает, кто еще там есть в воде, кроме пловцов? Нет, спасибо.

Все это преодолимо. В конце концов, когда вы погружаетесь в воду, ваше тело вспоминает, что до хлора, до изобретения фильтров и помп, даже до электрических подсветок мы плавали именно в таких условиях. Тут нет никаких стенок, чтобы поддержать вас, но нет и стены, которая ограничивала бы ваши движения.

Очевидно, что без привычной страховки в лице тренеров, стоящих на краю бассейна, дна, на которое можно встать, бортиков или разделительных поплавок, за которые можно подержаться, вы должны сами обеспечивать свою безопасность. Вот как это можно сделать.

## ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ В МОРЕ КАК ДОМА: СТРАТЕГИИ

### ТРЕНИРОВКИ В БАСЕЙНЕ

Вы быстрее адаптируетесь к условиям открытой воды, если сначала отточите несколько навыков в бассейне.

1. Потренируйтесь дышать в обе стороны. На соревновании в открытой воде вы не можете быть уверенными в том, что сможете вдохнуть на том боку, на котором вам более удобно. Против вас могут быть волны и ветер, а ориентиры\*, возможно, будут на неудобной для вас стороне, так что вы должны научиться поворачивать голову в обе стороны в любое время.
2. Потренируйтесь плавать, бросая взгляд вверх и вперед, два-три раза за бассейн. Перед тем как поднять голову, представьте себе, что вы что-то ищете взглядом. Это научит вас сразу находить ориентиры, не теряя ритм и баланс.

\* Как правило, буйки или «ведущая» лодка с большим шаром яркого цвета, плывущая перед лидерами. Прим. науч. ред.



3. Проплывите несколько бассейнов с закрытыми глазами, чтобы научиться плавать прямо, когда над водой туман и у вас нет постоянно видимых ориентиров. Делайте это медленно, чтобы не врезаться в разделительный шнур, дождитесь, пока дорожка будет полностью в вашем распоряжении, если не хотите получить репутацию «неуправляемой торпеды». Считайте гребки и откройте глаза, когда, по вашим подсчетам, до стенки должно остаться четыре гребка. Пожалуйста, обойдитесь без инцидентов. Такое упражнение научит вас плавать в отсутствие привычной дорожки.

## ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ

1. Естественно, вам необходимо сначала поплавать в озере или океане. Вы привыкнете к отсутствию удобных ориентиров (типа разделительных шнуров), научитесь инстинктивно «держат курс», используя береговые ориентиры. *Безопасность прежде всего*: плавайте с опытным партнером или в группе, или с сопровождающим на лодке. Будьте осторожны в холодной воде и держитесь недалеко от берега. Гипотермия (пониженная температура тела) может нарушить вашу координацию и затуманить рассудок. Если у вас есть гидрокостюм, он может пригодиться.

## В ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЯ

1. Если вы не сможете сами сплывать и разведать курс, по крайней мере изучите карту. Представьте себе, как будут выглядеть из воды важные ориентиры, в частности финишный створ. Получите у инструкторов информацию о температуре, преобладающих течениях и, если соревнование проходит в океане, узнайте силу прибойной волны.
2. Подсчитайте, сколько буйков вы должны миновать, с какой стороны их следует обходить. Взгляните на рельеф дна в местах, где вы будете входить или выходить из воды. На какое расстояние вы можете прыгнуть с разбега и с какого места нужно начать плыть?
3. Если гидрокостюм разрешен на соревновании, наденьте его. В костюме вы будете плыть на 5% быстрее без дополнительного усилия.

## ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЯ

1. Соревнования на открытой воде обычно начинаются с массового старта (что зачастую сопровождается неразберихой). Держитесь в стороне, даже если после этого вам придется плыть до первого буйка немного дольше. Вы избежите плавания в середине группы, где столкновение с чьей-нибудь рукой или ногой

может нарушить ваш ритм, вам могут сбить очки и даже, хотя это случается редко, нанести повреждение.

2. Найдите того, кто плавает чуть быстрее вас, чтобы следовать за ним. Драфтинг\* позволит вам плыть немного быстрее без дополнительного напряжения, не говоря о том, что вам не придется часто поднимать голову, чтобы понять, где вы находитесь. Вы можете просто держать голову в воде и следовать за лидером. Естественно, при условии что тот, за кем вы следуете, знает, что делает.
3. Возможно, вам придется приспособиться к плаванию в океане. Не волнуйтесь. Пловцы, обычно занимающиеся в бассейне, часто замечают, что волны нарушают их ритм. Не боритесь с ними. Просто ощущайте волны и катитесь по ним. В переменчивой воде вам нужно высоко поднимать локоть при смене рук. Поскольку вы держитесь на соленой воде гораздо лучше, чем на пресной, вы можете обращать меньше внимания на удар ногами и сосредоточиться на плавании в передней четверти и ритмичном повороте бедер (для силы).
4. Если вы участвуете в триатлоне, не ускоряйтесь в конце заплыва. Просто сохраняйте темп, низкий пульс и сберегайте энергию для бега и езды на велосипеде. Когда вы приблизитесь к берегу, доплывите до того места, где ваши ладони коснутся дна, встаньте и бегите к суше, высоко поднимая колени.

\* Следование за лидером в его аэро- или гидродинамическом «мешке». Используется в авто- и велогонках и плавании на открытой воде. *Прим. науч. ред.*

# ПОСЛЕСЛОВИЕ. МОЖЕТ ЛИ ВДУМЧИВОЕ ПЛАВАНИЕ ОБОГАТИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?

Моя работа практически завершена. Я написал книгу, которая, надеюсь, станет для вас практическим руководством, воодушевит вас научиться плавать лучше и «умнее». Я хотел бы, чтобы каждый метр дорожки в бассейне приносил вам удовольствие. Но прежде чем сказать: «Вперед, в бассейн!», я хочу поделиться с вами еще несколькими мыслями (не для того, чтобы проинструктировать вас по поводу улучшения гребка, а чтобы рассказать об уроках, которые я получил, используя плавание в качестве упражнения для достижения мастерства и плавности).

В июне 2002 года я участвовал в MIMS\*. На это меня вдохновили две вещи. Во-первых, в 2001 году мне исполнилось 50 лет, и я хотел принять вызов, о котором даже не мечтал в 20 лет. И во-вторых, пример тренера Дона Уолша, который плавал вокруг острова Манхэттен, когда ему было 50 и 52. Когда Дон в первый раз решил поучаствовать в заплыве, ему порекомендовали тренироваться до 20 часов в неделю (55 километров) на протяжении нескольких месяцев. У Дона была работа и семья, и о таких тренировках не могло быть и речи. Вместо этого он решил стать более экономичным пловцом и доказать, что можно с успехом проплыть марафон с более умеренным количеством тренировок.

За год до этого Дон принял участие в семинаре ПП и с тех пор неустанно работал над повышением эффективности своего плавания. Он проплавывал до 25 000 ярдов в неделю. Как он сам рассказывал, 9-часовой заплыв в день соревнований доставил ему истинное удовольствие. Дон описывал это так: «Когда заплыв завершился, все остальные страдали от сильных болей. А я чувствовал себя *великолепно*! Если бы один из руководителей соревнования сказал мне: “Дон, ты пропустил поворот, тебе нужно проплыть еще круг”, я бы с легкостью это сделал».

\* Manhattan Island Marathon Swim — марафонский заплыв вокруг острова Манхэттен в Нью-Йорке. *Прим. ред.*

Секрет Дона заключался в непревзойденной эффективности, а не в сверхчеловеческой силе. Плывая по методу ПП, он делал 50 неспешных гребков в минуту и держался вровень со своими соперниками, которые гребли гораздо чаще. Если вы умножите 50 гребков в минуту на 9 часов, вы поймете, что Дону понадобилось 26 000 гребков, чтобы обогнуть Манхэттен. Если это покажется вам огромным числом, учтите, что все остальные делали 72–80 гребков в минуту, что в сумме составило около 41 000 гребков. Дон сэкономил 14 000 гребков, это позволило бы ему при необходимости проплыть еще половину дистанции!

Я хотел тренироваться, как Дон, и обогнуть остров, затратив еще меньше гребков! 23 июня 2002 года я проплыл марафонскую дистанцию за 8 часов 53 минуты, делая в среднем 49 гребков в минуту, что составило в сумме 26 000 гребков (по крайней мере на 11 000 меньше, чем понадобилось любому из моих соперников). И, как и Дон, получил такое удовольствие, что уже через час готов был повторить опыт.

Уроки, которые я получил, готовясь к марафонскому заплыву вокруг Манхэттена, были так же ценны, как и сам заплыв. Тренируясь перед заплывом, я хотел убедиться в том, что подготовка к марафону может быть нескучной и неутомительной. На протяжении четырех месяцев я плавал в два раза больше, чем обычно, и наслаждался каждым мгновением. Когда остальные пловцы, готовившиеся к тому же марафону, узнали, что я тренируюсь один (у меня была одна сессия с друзьями и три сессии с командой «мастерс», но более сотни часов я тренировался в одиночку), они решили, что я, наверное, сошел с ума. А я действительно наслаждался одиночными занятиями и был буквально поглощен каждым гребком.

Это важно не только для сохранения душевного равновесия, но и потому, что скука рассеивает внимание, ведет к потере эффективности. Мне нужно было уделять *все* внимание каждому из примерно 150 000 гребков, которые я сделал во время тренировок, чтобы привить себе привычку экономичного плавания. Мои тренировки были важны не только в качестве подготовки к соревнованию. Это была ступень к достижению Мастерства. Так что давайте в первую очередь уделять внимание Мастерству.

## МАСТЕРОМ МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБОЙ

В 2003 году я оказался на концерте Джеффа Малдура, известного блюзового и фолк-музыканта, который играет на сцене уже более сорока лет. Я сидел в десятке метров от него в маленьком зальчике и был заворожен гениальностью его игры на гитаре. Он выглядел совершенно расслабленным, но его пальцы двигались

по струнам с искусством, которого я никогда не видел, и извлекали звуки такой экспрессивности, какой я не мог себе представить.

Между песнями он рассказывал истории, не прекращая с изумительной непринужденностью перебирать струны. Я сказал своей жене Элис: «Кажется, мы видим музыканта, который никогда не выпускает из рук гитару». В перерыве я стоял на площадке снаружи клуба и сквозь шторы мог видеть комнату, в которой Джефф отдыхал. Шагая по комнате, он продолжал играть. Я понимал, что наслаждаюсь привилегией наблюдать за работой настоящего Мастера.

Всякий раз, когда мы становимся свидетелями какого-либо запоминающегося выступления (будь то игра выдающегося музыканта или заплыв олимпийского чемпиона), естественно предположить, что то, что мы видим, это свидетельство врожденной гениальности. Но на самом деле *любой*, кто ставит перед собой важную задачу (независимо от того, с какой скромной позиции он начинает свое восхождение к вершине), может быть отмечен печатью, даруемой Мастерством.

Достижение мастерства — это интригующий процесс, когда все сложное, а подчас кажущееся и невыполнимым, со временем становится легким и приносит истинное удовольствие. И возможно, нет средства лучше, чем плавание, для того чтобы познать истинное мастерство. Человек — это создание, рожденное для жизни на суше, и плавание в воде для него — это область, которую он может познавать всю жизнь, от момента рождения до самой смерти.

Мастерство в плавании заключается не в том, чтобы «выплыть из минуты» на 100 метрах, и не в эффективном гребке. Как и в случае с моей подготовкой к марафонскому заплыву вокруг острова Манхэттен, оно заключается в гармоничном ощущении единства разума и тела без отвлеченности и скуки. В терпеливой, сосредоточенной практике. Практике, которая может научить вас преуспевать во многих других сферах деятельности.

Основополагающее кредо мастерства — преданность терпению, настойчивости, преодоление тяги к быстрым и легко достигаемым результатам. В процессе обучения культивируйте в себе скромные ожидания. Каждый раз, достигнув поставленной цели, наслаждайтесь этим и... продолжайте тренироваться. Будьте уверены, что всегда найдется более высокая цель, к которой стоит стремиться.

## ИСТИННЫЕ НАГРАДЫ ПРАКТИКИ

Стараясь овладеть любым сложным навыком, помните, что каждый небольшой сдвиг открывает перед вами все более широкие горизонты. Настоящие мастера учатся «любить плато». Они продолжают с энтузиазмом тренироваться, даже когда, на первый взгляд, пребывают в стагнации. Ошибочно считать, что

нерегулярные сдвиги — единственное свидетельство прогресса. Настоящий прогресс достигается на более глубоком клеточном уровне, адаптация организма происходит непрерывно, если вы заставляете свое тело выполнять задания, требующие сильной концентрации.

Истинные мастера продолжают тренироваться *в первую очередь ради наград самой практики*. Вместо того чтобы разочаровываться, когда прогресс неочевиден, научитесь ценить будничную работу так же, как вы цените внезапные прорывы. Так же как и в дзен-буддизме, практика плавания способна принести вам мир и безмятежность, заполнив то место, которое обычно занимают проблемы повседневной жизни.

Каждый раз, когда я захожу в бассейн, я наслаждаюсь блаженным ощущением благополучия, потому что *всегда* могу делать именно то, что хочу. Раз или два в год я получаю ощущение нового озарения, но «рутина» между этими моментами все равно приносит удовлетворение, потому что я более полно ощущаю себя именно собой, когда работаю над мастерством. Удовольствие, которое я получил от плавания по методу «Полное погружение», открыло для меня всю прелесть других занятий (гребли, йоги, лыжных гонок), которые также предлагают возможности пошагового совершенствования путем вдумчивой практики. Все вместе они рожают чувство вдохновения, и даже теперь, когда мне за пятьдесят, я все равно совершенствуюсь как спортсмен.

## ОБОГАЩЕННЫЙ ОПЫТ

Плавание по методу ПП, как описано в главах с 6 по 8 и в примерах упражнений, — это подход, радикально отличающийся от общепринятых изматывающих тренировок. Тренеры ПП предпочитают термин «практика» термину «тренировка», потому что он подразумевает иной уровень осознания целей работы. Для многих пловцов ПП слово *практика* — это не просто то, что они *делают*, но то, что является неотъемлемой частью их жизни. Они практикуют искусное плавание не только для того, чтобы плавать быстрее, но и ради истинного удовольствия, которое оно приносит.

Тогда как некоторые пловцы стараются поскорее перейти от простых упражнений к более продвинутым, от плавания к *быстрому* плаванию, истинные мастера ПП, такие, например, как Дон Уолш, научились ценить едва уловимые неисчерпаемые возможности, которые скрыты в элементарных движениях.

Время от времени Дон может повторять простое упражнение (которое он давным-давно делает безупречно) 30 минут или даже более. Непрерывное медитативное повторение значительно увеличивает его умение. То, что

начинается с едва заметных вариаций в исполнении, становится значительным, заметным. Это напоминает качественную настройку музыкального инструмента, и в этом — неисчерпаемое богатство опыта. Новые открытия, новое осознание «старых» навыков и движений способны навсегда изгнать скуку и нетерпение.

## ТРИ ИНСТРУМЕНТА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МАСТЕРСТВА

Как я уже сказал, награды мастерства достаются не только тем, кто от природы одарен особыми талантами. Если вы будете практиковаться как мастер, это позволит вам достигнуть высшего уровня самосовершенствования и истинного удовлетворения. Вот три инструмента, которые помогут вам на этом пути.

### ЗНАНИЕ — СИЛА

Отдавая свое драгоценное свободное время тренировкам, необходимо убедиться в том, что вы находитесь на правильном пути. Если я хорошо выполнил свою работу над этой книгой, то отдача вашего тела может стать источником подобной уверенности. Большинство из тех, кто держит сейчас книгу в руках, тренируются самостоятельно. Преданный ученик, вооруженный знанием, богаче, чем ученик с плохим тренером. Но даже если у вас есть тренер, ответственность за успех лежит не на нем, а на вас.

Видеозаписи могут служить руководством и быть источником информации. Если картинка стоит тысячи слов, то «живая» картинка, возможно, стоит и десяти тысяч. Но обучению неизмеримо способствует непредвзятый взгляд со стороны. И вы *можете* получить его, даже когда учитель недоступен. Найдите себе партнера для практики.

### СИСТЕМА ДРУЖЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Конечно, вы можете работать над достижением мастерства и в одиночку, но лучше иметь компанию на этом пути: людей, которые пошли той же самой дорогой и могут поделиться своей мудростью и знаниями. Людей, которые вовлечены в то же испытание и с которыми вы можете «сверить часы». Людей, которые просто заинтересованы в вашем успехе и поддержат вас. Лучше всего обзавестись партнером для практики. Делитесь с ним своим энтузиазмом, приглашайте присоединиться к вам в бассейне. Вы лучше поймете то, чему научились сами, если попробуете научить этому своего партнера... и тогда он будет лучше подготовлен, чтобы, когда потребуется, помочь вам.

## СОВЕРШЕНСТВО — НЕ ЦЕЛЬ

В книге «Дзэн и искусство стрельбы из лука» Евгений (Ойген) Херригель\* писал, что дзэн-лучники в первую очередь учатся не точно попадать в цель, а познавать себя. Точно так же мастерство — это не поиск совершенства, а поиск самопознания, включая познание своих недостатков и ограничений. Вы человек, и вода никогда не станет вашей родной стихией, но это прекрасно, если вам есть к чему стремиться. *Необходимо* иногда почувствовать себя неуклюжим и неумелым — и принять это с улыбкой. Стремление ученика стать мастером измеряется его желанием жертвовать тем, что он знает, ради познания нового.

Если вы сделаете путь к мастерству своей привычкой, это обогатит ваш жизненный опыт. Пусть вы и начали с цели, ограниченной тем, чтобы просто плавать быстрее или более эффективно, вы можете пойти гораздо дальше: познавать через плавание жизненные уроки, которые способны помочь вам в любом деле.

## ОТ ГЛАДКИХ ГРЕБКОВ К СОСТОЯНИЮ ПОТОКА

В ноябре 1970 года я получил опыт в плавании, который заинтриговал меня на долгие годы. На студенческих соревнованиях я должен был плыть с Джоном Квинном, моим близким другом-соперником из университета Адельфи, дистанцию 1000 ярдов вольным стилем. На протяжении нескольких лет мы с Джоном занимались у одного тренера Билла Ирвина в плавательном клубе «Манхассет». Изо дня в день мы соревновались друг с другом на тренировках, а потом отправились каждый в свой колледж. На тренировках Джон всегда был немного быстрее меня и одерживал верх практически на всех состязаниях.

В этот день мне не очень хотелось соревноваться с ним. Я как раз проходил тяжелую фазу тренировок и на протяжении нескольких дней ощущал боль и усталость. За день до соревнования (возможно, из-за того, что изнурительные тренировки снизили сопротивляемость организма) я подхватил простуду и вечер перед стартом провел, глотая апельсиновый сок и витамин С. Наутро я чувствовал себя вялым и разбитым. После комбинированной эстафеты Джон и я взобрались на стартовые тумбы, ожидая старта нашего 1000-ярдового заплыва. По сторонам от нас находились по два пловца из других команд. Но я знал, что мой главный соперник — Джон.

После стартового выстрела мы едва проплыли 4 бассейна из 40, и я вдруг осознал, что плыву как никогда раньше. Я был немного впереди всех (хотя я почти всегда «придерживал» себя в начале заплыва и потом нагонял соперников), но при этом не чувствовал, что прилагаю какие-то особые усилия. Следующие

\* Херригель Е. Дзэн и искусство стрельбы из лука. М. : Наука, 2005.



36 бассейнов я непринужденно плыл впереди всех. В мыслях я был далек от гонки, я просто чувствовал, что плавно отрываюсь ото всех, почти ощущал, как наблюдаю ее извне. Не было ни малейшей боли или усталости, ощущений того, что движения даются легко или, наоборот, трудно. Я вообще не чувствовал, что двигаюсь. Но при этом полностью контролировал происходящее. В итоге я обошел всех и, что совсем удивительно, улучшил свой прежний личный рекорд на целых 15 секунд.

Никогда в жизни я больше не проплыл 1000 ярдов за такое время, никогда больше мне не удалось обойти Квинна. На всех последующих соревнованиях он с легкостью побеждал меня. Когда я вылез из бассейна, я только качал головой и повторял про себя: «Интересно, что было бы, если бы я *старался?*» Я не понимал, но осознаю это сейчас, что тогда испытал редкое и почти неуловимое состояние потока. Возможно, это богатейший, самый запоминающийся опыт, который только может получить пловец, однако испытать его удастся немногим.

Сегодня я способен вызвать у себя ощущение состояния потока практически всегда, когда плаваю. И я знаю, что погоня за этим ощущением — вернейший путь к тому (более надежный, чем простое желание усердно тренироваться), чтобы плавать как можно лучше. Подумайте, есть ли занятие, которое лучше подходит для поиска состояния потока, чем плавание? Все, чему учит ПП, направлено на то, чтобы привести ощущение потока в ваш гребок. Сделав достижение состояния потока своей целью, вы совершаете следующий шаг на пути к мастерству.

## КАК ДОВЕСТИ ОЩУЩЕНИЕ ПОТОКА ДО СОЗНАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ

В 1970-х гг. доктор психологии Михай Чиксентмихайи разработал концепцию «потокowego состояния». Он интервьюировал творческих, креативных, успешных в своем деле людей и на базе своего многолетнего исследования опубликовал книгу *Flow: The Psychology of Optimal Experience*\*. Согласно его теории люди чувствуют себя по-настоящему счастливыми, если пребывают в особом «потокowym состоянии», напоминающем дзен, — состоянии полного единения со своей деятельностью. Как Джефф Малдур, который, полностью поглощенный музыкой, вряд ли замечал и зал, в котором выступал, и слушателей в нем, даже гитару в своих руках, когда размеренно вышагивал по комнате для отдыха. По крайней мере, так мне показалось.

Чиксентмихайи заключил, что выход за рамки повседневности — это непременно составляющая «потока», поскольку он базируется на элементах творчества. Он также выяснил, что все, кто описывал нахождение в состоянии потока,

\* Чиксентмихайи М.  
Поток. Психология оптимального переживания.  
М. : Альпина, 2011.

редко анализировали, что делает их счастливыми. Он определил состояние потока так: «Внимание настолько совершенно, что я забываю о времени, о своем теле, об окружении, о других людях. Я ничего не осознаю, кроме своих рук». Это именно то ощущение, которым я наслаждаюсь всякий раз, когда плаваю.

Большинство спортсменов, к сожалению, никогда не испытывали состояние потока, большинство тренеров не понимают его. А у большинства из тех, кому повезло испытать такое ощущение, это происходит случайно. Но огромная часть пловцов «Полного погружения» добивается состояния потока, и, когда они достигают его впервые, воссоздание этого ощущения становится их основным мотиватором. Более быстрое плавание перестает быть главной целью их тренировок, ею становится достижение состояния потока. Если мастерство — идеальная цель любого пловца ПП, то состояние потока — его ценнейшая помощь в достижении этой цели.

### КАКОВЫ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПОТОКА?

Чиксентмихайи описал некоторые «ключи» к двери, ведущей к состоянию потока. Все они естественным образом соединяются с программой, описанной в этой книге:

1. Вы заняты деятельностью, которую считаете ценной и значительной. Можно спокойно сказать, что вы не стали бы тратить драгоценное время на прочтение этой книги, если бы по-настоящему не ценили плавание.
2. Когда вы увлечены, то полностью заинтересованы тем, чем занимаетесь, сфокусированы и сосредоточены. Либо из врожденного любопытства, либо потому, что не сможете без этого преуспеть в вашем деле. Осознанность действия — организующий принцип плавания по методу «Полное погружение». Мы лишь предоставляем вам вспомогательные средства и помогаем наметить цели для сфокусированного, внимательного плавания.
3. Вы наслаждаетесь тем, что ясно представляете себе, к чему вы стремитесь. У вас есть средства для измерения своего успеха. Есть необходимые навыки для того, чтобы «плавать как рыба» (плавание «под горку», *пронзание* воды, гладкость движения). Это делает ваши цели понятными, а подсчет количества гребков и чувственная практика обеспечивают вас готовыми способами измерения прогресса.
4. Вы находите оптимальный баланс между сложностью задания и навыками, необходимыми для его выполнения. Если задание слишком простое, вы скучаете, если оно слишком сложное, у вас появляется искушение отступить. Следуйте серии из шести прогрессирующих по сложности уроков в главе 8, и вы легко сохраните нужный вам баланс.

5. Когда вы поглощены практикой, вы так сфокусированы на конкретном задании, что наслаждаетесь ощущением ясности, безвременья и выхода за пределы своего «я», как никогда раньше. Я повторяю, без осознания значимости своей работы невозможно научиться хорошо плавать.
6. Вы наслаждаетесь истинной мотивацией — что бы ни было средством к достижению ощущения потока, это становится наградой само по себе. Чем более вознаграждающим становится ваше плавание, тем более вы преуспеваете в практике плавания по методу «Полное погружение». Это и есть определение «эффективного цикла».

Надеюсь, я дал вам инструменты, понимание и мотивацию для достижения мастерства и состояния потока в вашем собственном плавании. Если так, желаю, чтобы каждый заплыв в бассейне приносил вам удовольствие... и возможно, один из них однажды проляжет вокруг Манхэттена.

*Терри Лафлин,  
Нью-Палти, Нью-Йорк,  
Terry@totalimmersion.net*

# ПРИЛОЖЕНИЕ.

## ПРИМЕРЫ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРАКТИКИ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»

Как только вы поймете, что разумная тренировка — гораздо более правильное использование вашего личного времени, чем бездумное плавание от бортика к бортику, вы зададитесь вопросами: что нужно делать в бассейне? сколько времени уделять отработке упражнений, сколько чувственной практике? сколько времени нужно считать гребки, чтобы получить наилучшие результаты? как правильнее все это делать?

В практике «Полного погружения» *каждый* комплекс упражнений имеет свое особое, совершенно понятное назначение. Обычно эти комплексы «работают» на нескольких уровнях: обучают необходимому навыку, повышают осознанность тех или иных действий, закрепляют трудные для запоминания привычки. И конечно, улучшают вашу спортивную форму. Каждое упражнение ставит перед вами определенную цель и требует безусловной внимательности.

В качестве примера приведу начальную серию упражнений, чтобы показать вам, как следует «брать уроки» программы «Полное погружение» и переводить их в формат продуктивной тренировки. Ряд других упражнений содержится в главе 8. Больше примеров для практики вы найдете на сайте [www.totalimmersion.net](http://www.totalimmersion.net). В итоге, когда ваше тело уловит ощущение «плавания как рыбы», у вас разовьется внутреннее понимание того, на чем следует концентрировать внимание и сколько времени этому уделить. Кроме того, данные примеры помогут вам достигнуть большей экономичности и отточить движения.

Вы можете свободно видоизменять серии, увеличивая или уменьшая количество повторов (раундов), изменяя дистанцию повтора или предлагаемых интервалов для отдыха.

## СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ НА БАЗОВЫЙ БАЛАНС

*Эти 500-метровые серии используют 7 упражнений на баланс. Они направлены на то, чтобы помочь вам обрести ощущение непринужденной поддержки воды. Это поможет всем вашим движениям обрести гладкость и экономность, позволит вам экономить драгоценную энергию. Прежде чем переходить к комплексному выполнению этих упражнений, добейтесь легкости выполнения каждого из них.*

Делайте по три йогических вдоха-выдоха перед каждым бассейном.

2 × 25 баланс на спине

2 × 25 в точке баланса, руки прижаты к бедрам

2 × 25 активный баланс, см. гл. 8 упр. 2 (3 йогических вдоха на каждой стороне)

2 × 25 в точке баланса с вытянутой рукой (25 на правой стороне, 25 на левой)

4 × 25 скольжения (во время выполнения последующих трех упражнений перемежайте: 25 на правой стороне, 25 на левой)

4 × 25 скольжения под водой

4 × 25 молния со скольжением

Вариации:

- В течение первых 2–6 недель работы по программе «Полное погружение» делайте стандартную разминку перед практикой.
- Выполняйте серию 2–3 раза (1000–1500 метров), чтобы интенсивнее фокусироваться на овладении балансом.
- По мере совершенствования баланса после каждого упражнения делайте один-два 25- или 50-метровых заплыва в полной координации. Следите за тем, чтобы вы были так же сбалансированы (ощущали поддержку воды, были расслаблены, чувствовали себя комфортно), как и во время выполнения упражнения.

## СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ТЕХНИКУ ДЫХАНИЯ

*Данные упражнения на баланс и вращение увеличивают ощущение «длинного» и сбалансированного тела. Они закрепляют привычку дышать, поворачиваясь к воздуху всем телом, а не только головой. Ваша основная цель — оставаться прямым и «длинным» во время поворота за воздухом.*

В зависимости от длины бассейна делайте по три йогических вдоха-выдоха после каждых 25 метров или по пять вдохов-выдохов после каждых 50 метров.

Выполняйте 1–4 раунда следующей серии. Чередование: один бассейн упражнение, один — заплыв в полной координации.

2 × 50 или 4 × 25 скольжение + заплыв в координации

2 × 50 или 4 × 25 скольжение под водой + заплыв в координации

2 × 50 или 4 × 25 молния со скольжением + заплыв в координации

В каждой 100-метровой серии дышите 50 метров на левой стороне, 50 на правой. Когда вы скользите на правом боку (правая рука вытянута), вы вдыхаете на левой стороне. Проплывая следующий бассейн, вдыхаете уже на правой стороне (вытянута левая рука). Второй вариант — вдыхать на обеих сторонах (через каждые 3 гребка) и больше фокусироваться на вдохах на левой стороне после скольжений на правой. Во время выполнения упражнений всегда фокусируйтесь на том, чтобы поворачиваться для вдоха, *минуя* точку баланса. Всегда следите за тем, чтобы ваше тело оставалось вытянутым и во время поворота за воздухом — помните, что вы проплываете «в игольное ушко».

## СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНИРОВКУ «СКОЛЬЗКОГО» ТЕЛА

*Эта серия упражнений и заплывов в координации со «сменой рук под водой» помогает лучше почувствовать ощущение того, как ваше тело «пронзает» воду. Также она учит вас соединять гребок рукой с силой вращения корпуса.*

Делайте 3–5 йогических вдохов-выдохов перед каждым упражнением.

Выполняйте 1–4 раунда (4 × 25 + 2 × 25 + 1 × 100) в следующей последовательности:

4 × 25: нечетные — смены рук под водой / четные — заплывы в координации (старайтесь вдыхать на обеих сторонах) по 25 метров;

2 × 50: 25 метров двойная смена рук под водой / 25 метров в координации (первые 50 метров вдохи на левой стороне, следующие 50 метров на правой);

1 × 100: 25 метров тройная смена рук под водой / 25 метров в полной координации (старайтесь вдыхать на обеих сторонах).

Вариации:

- Поменяйте порядок: 25 метров тройных смен рук под водой / заплывов в координации и прогрессируйте до 100 метров смен рук под водой / заплывов в координации.
- По мере того как ваше плавание улучшается, делайте на стометровой дистанции 25 метров упражнений и 75 метров плавания в координации. «Плавайте так же хорошо, как упражняетесь».

## СЕРИИ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОЕДИНЕНИЯ НАВЫКОВ В ПЛАВАНИЕ В ПОЛНОЙ КООРДИНАЦИИ

*По мере совершенствования навыков больше плавайте в координации. Упражнения улучшают ваш баланс и помогают вам держать тело в одну линию; когда вы плывете в полной координации, сосредоточивайтесь на основных моментах, которые позволяют вам усвоить навыки, выработанные во время выполнения упражнений на гребок. Оставайтесь верными правилу: «Плавайте так же хорошо, как упражняетесь».*

Выполняйте 3 серии (4 × 100 упражнений / заплывов в полной координации), как указано ниже:

- № 1: 25 метров молний со скольжением / 25 метров плавания в координации;
- № 2: 25 метров молний со сменой рук / 25 метров плавания;
- № 3: 25 метров двойных молний со сменой рук / 25 метров плавания (×2);
- № 4: 25 метров тройных молний со сменой рук / 25 метров плавания (×2);
- № 5–8: повторяйте указанные выше упражнения, но увеличив протяженность заплывов (до 50 метров упражнений / 50 метров плавания в полной координации);
- № 9–12: 25 метров тройных молний со сменой рук / 75 метров плавания.

Вариации:

- Разбейте 100-метровые дистанции на 25-метровые или 50-метровые, если чувствуете, что выполнение какого-либо элемента упражнений ухудшается.
- По мере того как будет улучшаться ваше плавание, увеличивайте число подходов «25 метров упражнений / 75 метров в полной координации».
- Увеличьте пропорцию упражнений с несколькими сменами рук (двойные и тройные молнии), чтобы развить ощущение ритма и согласованности движений.
- Замените их на двойные и тройные полные смены рук, когда сжатый непринужденный пронос войдет у вас в привычку.

## КОМБИНАЦИИ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСОБЫХ НАВЫКОВ ИЛИ ОСОЗНАННОСТИ

Чтобы перенести новые навыки из упражнений в плавание в полной координации, нужно стремиться делать по-настоящему хорошо только что-то одно и во время выполнения упражнений, и во время плавания в полной координации. Если вы

делаете 25 метров скольжений и 25 метров плавания в координации, фокусируя свое внимание на том, чтобы держать голову в одну линию с телом, то думайте только о положении головы. Ниже предлагаются некоторые упражнения с указанием «объектов повышенного внимания», в том числе и для плавания в координации.

УПРАЖНЕНИЕ	ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ
Скольжение под водой	Для вдоха полностью поворачивайте все тело, старайтесь держать его прямо
Смена рук под водой	Свободно поворачивайте тело во время плавания
Молния со сменой рук	«Пронзайте» воду, проскальзывайте через наименьшее отверстие в воде, совершенствуйте положение тела
Тройная смена рук под водой	Все движения тела должны быть скоординированы
Тройная молния	Мягкий компактный пронос; ваша рука едва выходит из воды и тут же снова входит в нее
Тройная полная смена рук	Проделайте «отверстие» в воде кончиками пальцев и аккуратно проскользните в него рукой

Вариации:

- Сначала проплывите несколько бассейнов, делая упражнения, и один бассейн в полной координации. Постепенно уменьшайте число бассейнов, проплываемых в режиме упражнений, в пользу плавания в координации.
- Проплывайте 200–400 метров, выполняя одно упражнение, сосредоточившись при этом на чем-то одном, чтобы глубже закрепить наработанный навык.
- Комбинируйте несколько пар упражнений и соответственно объектов внимания в серии, чтобы улучшить свою способность к адаптации.

## ПРИСТУПАЕМ К СЕРЬЕЗНОЙ РАБОТЕ: СЕРИИ ЗАПЛЫВОВ В ПОЛНОЙ КООРДИНАЦИИ. УВЕЛИЧИВАЕМ ДЛИНУ ГРЕБКА

Эти серии позволяют вам понять, как дистанция влияет на эффективность вашего гребка. Они также показывают вам, как планирование тренировки (на какое расстояние плавать, сколько усилий при этом прилагать, сколько времени уделять отдыху и т. п.) влияет на вашу главную цель — достижение эффективного гребка (количество гребков на бассейн).

### Упражнение 1 на длину гребка

Плавайте 25 + 50 + 75 + 100 метров. После каждого заплыва делайте 3–5 йоговских вдохов-выдохов.

Обратите внимание на то, сколько гребков вы сделали в первом 25-метровом заплыве. Затем, *не пытаясь строго лимитировать счет*, просто плывите в спокойном темпе и смотрите, как будет меняться количество гребков в последующих



заплывах. Если на первый бассейн вам понадобилось 15 гребков, то насколько вы превысите предполагаемое количество в 30–45–50 гребков в заплывах на 50–75–100 метров? Не корите себя; просто отметьте эту информацию, она пригодится вам в будущем.

### Упражнение 2 на длину гребка

Плавайте  $100 + 75 + 50 + 25$  метров. После каждого заплыва делайте 3–5 його-ческих вдохов-выдохов.

Начните со ста метров. Плывите легко. Посчитайте количество гребков и поделите его на 4. Это станет вашим числом N (количество гребков на бассейн) до конца серии\*. Пример: если вам понадобилось 72 гребка, ваше число N будет 18. Просто отметьте, на сколько вы понизили предполагаемое количество гребков 54–36–18 в заплывах на 75–50–25 метров.

### Упражнение 3 на длину гребка

Плавайте  $25 + 50 + 75 + 100$  метров.

Повторите упражнение 1, но в этот раз объектом особого внимания сделайте, например, погружение головы в воду, или скольжение и совершенствование формы тела, или более бесшумное плавание. Просто отметьте для себя количество гребков; не пытайтесь добиться какой-то определенной статистики. Это эксперимент, чтобы увидеть, влияют ли изменения в технике на длину вашего гребка. Он покажет, что это возможно, — и в конце концов поможет вам *выбрать* длину своего гребка.

### Упражнение 4 на длину гребка

Проплывите две серии  $25 + 50 + 75 + 100$  метров.

*Первая серия:* наденьте перчатки для плавания (или просто сожмите кулаки). Плывите с прежним усилием, не пытайтесь добиться определенной статистики. Насколько больше вам понадобилось гребков по сравнению с тем, когда вы плыли с раскрытой ладонью?

*Вторая серия:* снимите перчатки (или разожмите кулаки). Не пытайтесь добиться определенной статистики, сопоставьте количество гребков с количеством в первой серии, чтобы узнать, как такой способ плавания влияет на вашу эффективность.

## ПРИНЦИПЫ «ИГРЫ В ГОЛЬФ» В ПЛАВАНИИ

Мы упоминали в этой книге часы, которые есть в любом бассейне, но лучше, если в своих занятиях вы будете ориентироваться не на их стрелки, а пользоваться показателем «количество гребков на бассейн» и ощущаемым усилием (частотой сердечных сокращений — ЧСС), чтобы измерять «цену» любого увеличения

\* Расчеты приводятся для 25-метрового бассейна. Прим. ред.

скорости. Простейший способ увеличить скорость заключается не в том, чтобы работать больше или сильнее. Он состоит в том, чтобы научиться плавать с заданной скоростью более экономно, сохраняя энергию, которая поможет вам проплыть дальше или, если это необходимо, быстрее.

### Версия 1

В последующих 50-метровых заплывах попробуйте выполнять их с той же скоростью (1 бассейн/50 с), уменьшив при этом количество гребков.

Пример:

32 гребка + 50 секунд = счет 82;

31 гребок + 50 секунд = счет 81;

30 гребков + 50 секунд = счет 80.

Ваша цель — повторять 50-метровые заплывы с одинаковой скоростью, продолжая уменьшать количество гребков, до тех пор пока вы не сможете больше «снижать счет» без потери скорости. Решение этой задачи обеспечит вам ценное преимущество в плавании.

### Версия 2

В последующих 50-метровых заплывах сохраняйте количество гребков, сокращая время, затрачиваемое на дистанцию.

Пример:

30 гребков + 45 секунд = 75;

30 гребков + 44 секунды = 74;

30 гребков + 43 секунды = 73.

Чтобы улучшить счет, вам нужно сохранять точно такую же длину гребка, но *делать каждый гребок немного быстрее*. Вы изумитесь, обнаружив, как небольшое дополнительное усилие увеличивает количество гребков. Если же эти гребки не придадут вам достаточной скорости и не приведут к снижению итогового счета, вы поймете, что растрачиваете силы и энергию понапрасну, и сможете немедленно принять меры для решения проблемы.

Вариации:

- Сыграйте в «плавательный гольф», надев перчатки для плавания. Насколько вы можете приблизиться к своему счету без перчаток? После нескольких заплывов в перчатках проплывите следующий бассейн без них. Улучшился ли ваш счет по сравнению с прошлым заплывом без перчаток после «обучения» рук? Если да, закрепите новые ощущения.
- Сколькими разными способами вы можете плыть на ту же сумму секунд и гребков? После того как вы установили свой «номинал», проверьте, сколько

\* Имеется в виду соотношение 20 и 25 ударов за 10 секунд, т. к. в плавании принято считать пульс именно так. Для пересчета в минутный пульс показатель умножается на 6.

гребков вы можете делать при чуть большем счете. Если ваш счет 77, можете ли вы плавать с постоянным счетом 80, делая 30, 31, 32, 33, 34 гребка? Что легче по ощущениям?

- Измерьте свой пульс и прислушайтесь к своим субъективным ощущениям (усталости) по достижении хорошего счета. Счет 64 на пульсе 20 гораздо лучше, чем 64 на пульсе 25\*.

## ОТПРАВЛЯЕМСЯ В БОЛЕЕ ДОЛГИЕ ЗАПЛЫВЫ: ГРАМОТНАЯ ПОДГОТОВКА К ДИСТАНЦИИ НА МИЛЮ

Общепринятая позиция: подготовка к длинным дистанциям предполагает лишь наработку объемов, объемов и еще раз объемов... Основной эффект от таких занятий — фиксация тяжелого и неэффективного гребка. Наша программа, наоборот, закрепляет эффективный гребок и позволяет увеличивать дистанции, на которых его можно сохранять. Чтобы подготовиться к 800-метровому заплыву, начните с 5 заплывов по 100 метров и увеличивайте их число на 1, чтобы в последней неделе перед стартом вы могли сделать 10 заплывов по 100 метров.

1. *Измерьте свою эффективность.* Непрерывно проплавайте 10–15 минут в непринужденном темпе (5–10 минут при подготовке к заплыву на полмили). Приблизительно после каждых 100 метров засекайте результат, разбивая его на 25-метровые отрезки. Если вы можете поддерживать его варьирующимся в пределах 10% от вашего низшего счета, значит, вы готовы к более длинным дистанциям.
2. *Сделайте гладкость и эффективность привычкой.* Поначалу не переживайте о том, насколько далеко или быстро вы плаваете; сосредоточьтесь на том, насколько правильно вы это делаете. Выполняйте контрольную серию два раза в неделю. Делайте по 8 йоговских вдохов между повторами. Просто считайте гребки и старайтесь сделать гладкость и легкость привычкой. Если вы испытываете затруднения, отдыхайте дольше и/или замедлитесь.
3. *Увеличивайте дистанцию, но сохраняйте эффективность/экономность.* По мере увеличения продолжительности контрольной серии по-прежнему фокусируйте внимание на легкости. Изменяйте только одну переменную за неделю. Остальные переменные пусть остаются прежними.

**Неделя 1.** Проплывите  $10 \times 100$ . Между подходами делайте по 6–8 йоговских вдохов-выдохов. Количество гребков должно быть по крайней мере на 10% меньше, чем во время вашего первого тестового заплыва (например, если ваше среднее количество гребков было 20, теперь нацеливайтесь на 18). Никогда не доводите себя до затрудненного дыхания. Заканчивайте каждый подход, ощущая,

что можете с легкостью продолжить работу. Если в какой-то момент количество гребков собьется или вы утратите легкость, отдохните: «откупайтесь» 50 метров.

**Неделя 2.** Уменьшите передышку на один йогический вдох-выдох.

**Неделя 3.** В последних двух 100-метровых заплывах немного увеличьте темп.

**Неделя 4.** Снизьте среднее количество гребков на 1.

**Неделя 5.** Увеличьте количество подходов до  $12 \times 100$ .

**Неделя 6.** Уменьшите передышку на 1 йогический вдох-выдох.

**Неделя 7.** В последних четырех 100-метровых заплывах немного увеличьте темп.

**Неделя 8.** Увеличьте количество подходов до  $14 \times 100$ .

**Неделя 9.** Уменьшите передышку на 1 йогический вдох-выдох.

**Неделя 10.** Увеличьте количество подходов до  $16 \times 100$ .

**Неделя 11.** В последних шести 100-метровых заплывах немного увеличьте темп.

**Неделя 12.** Увеличьте количество подходов до  $18 \times 100$ .

Вы не собьетесь с пути, если будете точно следовать недельному расписанию. Используйте его, чтобы целеустремленно и постоянно увеличивать свою способность сохранять эффективный гребок на протяжении все увеличивающейся дистанции. Закрепляйте качества, которые позволяют вам совершать *лучшие* заплывы на большие дистанции. Совершенствуйте способность плавать экономно долгое время.

# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

## КНИГИ

Шесть зачитанных до дыр книг стали для меня бесценным руководством и помогли остаться сильным и гибким.

- John Jerome. *Staying Supple: The Bountiful Pleasures of Stretching*. Breakaway Books.
- Sara Black. *The Supple Body: The New Way to Fitness, Strength, and Flexibility*. Thorsons.
- Bob Anderson. *Stretching*. Shelter Publications\*.
- *Yoga Mind & Body*. DK Publishing.
- Brook Siler. *The Pilates Body: The Ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening, and Toning Your Body—Without Machines*. Broadway.
- Colleen Craig. *Pilates on the Ball: The World's Most Popular Workout Using the ExerciseBall*. Healing Arts.

\* Боб Андерсон. Растяжка для каждого. Минск : Попурри, 2002. Прим. ред.

## ПОМОЩЬ ОНЛАЙН

### НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ

**www.totalimmersion.net** — сайт системы «Полное погружение», который может стать бесценным и бесплатным источником поддержки и информации. Он включает следующие важные элементы:

- Total Swim — бесплатная информационная рассылка, выходящая несколько раз в месяц и содержащая полезные статьи. Ключевые материалы этой рассылки готовят такие же последователи системы ПП, как и вы. Они делятся своими историями о том, что помогло им достигнуть поставленных целей. Вы вполне можете стать одним из наших авторов.
- Онлайн-форум. Он рассчитан на пловцов, которые используют эту книгу и методы ПП, чтобы усовершенствовать свое плавание. Посещайте форум, делитесь с единомышленниками своими открытиями, озарениями, успехами, задавайте вопросы и знакомьтесь с опытом других, кто так же, как и вы, находится на пути к достижению мастерства.

- Видеоматериал, освещающий ключевые усовершенствования упражнений и навыков ПП.
- Регулярно обновляемые примеры тренировок ПП, направленные как на улучшение техники, так и на повышение эффективности работы.
- Постепенно растущий список сертифицированных ПП-инструкторов, которые могут работать с вами, помогать в достижении ваших целей и делать ваше плавание полным и совершенным.
- Информация о том, как вы сами можете стать сертифицированным тренером ПП. Наверное, вы уже поняли, насколько сложно найти квалифицированного инструктора, который помог бы вам в практике ПП. Вы можете стать членом нашей семьи. Большинство наших профессиональных тренеров начинали так же, как и вы, изучая ПП. Они поняли, как проста и эффективна эта система, и пожелали поделиться своими открытиями с другими. Большинство из них раньше никогда не думали о том, чтобы преподавать плавание.

## НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

**www.swimmasters.ru** — сайт Федерации плавания «Мастерс». Здесь можно найти информацию о ветеранском плавании в России, о Федерации «Мастерс», ее правилах и нормативах, календарь соревнований, проводимых в России, результаты и рекорды участников, список российских клубов, среди которых вы можете выбрать подходящий для себя.

**www.t-immersion.ru** — сайт «Плывать легко!», созданный российскими приверженцами системы «Полное погружение». Пока в России нет сертифицированных ПП-тренеров, но на сайте представлены некоторые статьи и видеоролики с сайта totalimmersion.net с переводом на русский язык.

# ОБ АВТОРЕ МЕТОДИКИ «ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ»

Терри Лафлин — американский тренер по плаванию, создатель системы обучения Total Immersion, директор одноименной системы клубов плавания для взрослых, автор нескольких книг с тем же названием (с 1996 года регулярно переиздаются).

Также Терри является редактором журнала Swim, автором колонки в Inside Triathlon. На его книги ссылается большая часть западных авторов книг о триатлоне.

Живет в Нью-Йорке.





## Бег с Лидьярдом

Доступные методики оздоровительного бега от великого тренера XX века

*Артур Лидьярд, Гарт Гилмор*

Jogging with Lydiard  
*Arthur Lydiard, Garth Gilmour*

Ставшая классической книга о беге трусцой. Все, кто занимался бегом в СССР, читали ее.

### Тематика

Бег, спорт, здоровье, личная эффективность.

### О книге

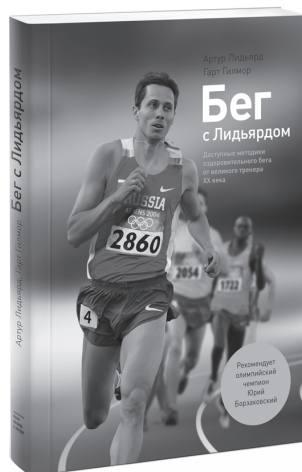
О том, как правильно бегать, сохраняя и приумножая свое здоровье. В этой книге изложена философия бега трусцой, как ее понимает сам Артур Лидьярд. Из нее вы узнаете, зачем бегать и как именно это нужно делать; как затормозить процессы старения; каковы примерные программы тренировок и принципы правильного питания.

### Для кого эта книга

Для тех, кто хочет не терять спортивную форму или восстановить ее. Для тех, кто хочет оставаться здоровым вне зависимости от возраста

### Об авторе

Артур Лесли Лидьярд (6 июля 1917 — 11 декабря 2004) — новозеландский бегун и известный тренер по легкой атлетике, популяризатор оздоровительного бега трусцой на длинные дистанции. Подготовил немало новозеландских бегунов — призеров крупнейших международных состязаний, в том числе трехкратного олимпийского чемпиона Питера Снелла. Был тренером олимпийских команд Новой Зеландии (1964), Дании (1972), тренировал также спортсменов Мексики, Финляндии, Венесуэлы. Консультировал физиологов, спортивных медиков и тренеров всего мира. Система подготовки бегунов Лидьярда была частично или полностью перенята многими тренерами по всему миру. Совместно с журналистом Гартом Гилмором в 1960–2000 годах написал ряд книг о спортивном и оздоровительном беге: «Бег ради жизни», «Бег к вершинам мастерства» и «Бег с Лидьярдом».



## Железный человек есть в каждом

От кресла бизнес-класса  
до Ironman

*Джон Кэллос*

Iron Ambition  
My Journey from Seat 2A to Ironman  
*John Callos*

Ваши истинные возможности можно узнать,  
только поставив кажущуюся нереальной цель.

### Тематика

Триатлон, спорт, здоровье.

### О книге

Вам не казалось иногда, что вы уже не можете вырваться из замкнутого круга «работа — дом», что жертвуете ради работы слишком многим и что ваш социум постепенно сужается? Не чувствуете ли вы, что заплываете жиром — физическим и ментальным? Вы можете все изменить. Так же, как это сделал 45-летний Джон Кэллос, бывший банковский топ-менеджер. Сначала он всего лишь хотел похудеть со своих 100 с лишним килограммов до 80. Но сама по себе эта цель довольно тусклая, и у него не получалось. Тогда он для азарта решил участвовать в местных соревнованиях по спринт-триатлону (для чего в ходе тренировок пришлось и похудеть, и изменить режим, и переиначить схему питания, и накачать мышцы). А дальше... дальше он замахнулся на Ironman, изнурительную триатлонную гонку на 140,6 мили (почти 226 км), включающую заплыв на 2,4 мили (3,8 км), велопробег на 112 миль (180 км) и марафон на 26,2 мили (42 км 195 м).

Те, кто финишировал до истечения 17-часового срока, получают титул «Железный человек». Но главное — в конце пути находят новых себя: азартных, упрямых, сильных, собранных, бесстрашных, готовых покорять новые вершины.

В России на момент написания этой книги лишь 45 человек прошло Ironman.

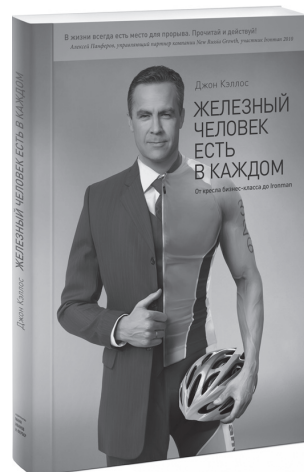
Хотите испытать себя и влиться в ряды этих людей?

### Для кого эта книга

Для тех, кто когда-то занимался спортом и хочет вернуть себя к активной жизни. Для тех, кому интересно ставить себе высокие цели и достигать их. Для тех, кто хочет сойти с наезженной жизненной колеи и впустить в свою жизнь нечто новое и захватывающее.

### Об авторе

Джон Кэллос — президент консалтинговой фирмы IdeaBridge. Джон дает консультации по повышению эффективности работы, устраивает выездные семинары по стратегическому планированию, тренирует представителей руководящего звена и т. п. Ранее работал в банковской сфере. В юности активно занимался легкой атлетикой, футболом. После длительного перерыва уже в зрелом возрасте увлекся триатлоном.



# Библия триатлета

Джо Фрил

The Triathletes Training Bible

Joe Friel

Квинтэссенция всего, что важно и нужно знать триатлету.

## Тематика

Триатлон, спорт, здоровье, личная эффективность.

## О книге

Здесь изложена методика занятий триатлоном: принципы периодизации, правильное питание, наращивание выносливости, растяжка, восстановление, профилактика травм, информация о снаряжении и его подгонке... Эта книга поможет подготовиться к соревнованиям: спринт-триатлону, олимпийской дистанции, Half-Ironman и, наконец, полному Ironman. В ней учтены особенности подготовки самых разных групп спортсменов: от новичков до профессионалов. При этом она очень проста для восприятия: четкая структура, понятные описания, иллюстрации и удобные таблицы контрольных данных позволят вам планомерно идти к вашей высокой цели.

## Фишки книги

Во-первых, это первое полноценное руководство по самостоятельным занятиям триатлоном, выпускаемое в нашей стране. Во-вторых, его написал один из самых известных в мире тренеров, вклад которого в развитие триатлона сравним со вкладом Менделеева в химию. В-третьих, это самая популярная книга о триатлоне на Западе: только на английском языке к 2011 году было куплено более 250 000 экз.

## Для кого эта книга

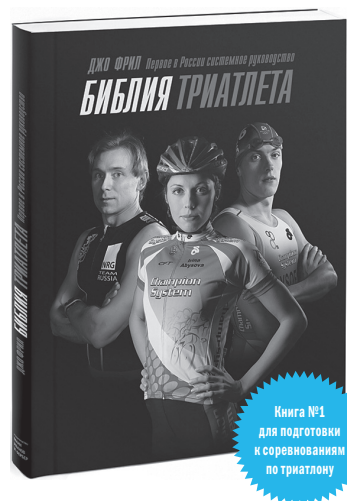
Для тех, кто уже занимается триатлоном. Для тех, кто еще только собирается им заняться.

## Об авторе

Джо Фрил является основателем и президентом организации Training Bible Coaching, в которой практикуются философия тренерской деятельности и методы, описанные в его книгах. По ее программе занимаются триатлеты, дуатлеты, велосипедисты, бегуны, пловцы и маунтинбайкеры. Кроме того, Джо основал компанию trainingpeaks.com — онлайн-систему планирования и мониторинга тренировок, которой пользуются несколько десятков тысяч спортсменов со всего мира. Также он организует ежегодные семинары и лагеря для тренировок и соревнований.

В прошлом Джо несколько раз представлял США на чемпионатах мира по триатлону, а с 1980 года занялся тренерской работой и воспитал нескольких чемпионов.

Помимо данной книги Джо также написал «Библию велосипедиста», Cycling Past 50, Precision Heart Rate Training (в соавторстве), The Mountain Biker's Training Bible, Going Long: Training for Ironman-Distance Triathlons (в соавторстве) и др.



# Библия велосипедиста

Джо Фрил

The Cyclist's Training Bible

Joe Friel

432 стр.

Лучшая книга для тех, кто серьезно увлекается велоспортом.

## Тематика

Здоровье, личная эффективность, велоспорт.

## О книге

Здесь изложена методика занятий велоспортом: принципы тренировки, их периодизация, правильное питание, наращивание выносливости, растяжка, восстановление, профилактика травм, информация о выборе велосипеда и его подгонке, о снаряжении и многое другое.

Эта книга поможет вам подготовиться к велосоревнованиям на разные дистанции. И даже если вы не участвуете в соревнованиях, то по крайней мере отточите технику. Четкая структура, понятные описания, иллюстрации и удобные таблицы контрольных данных помогут вам добиться самых высоких результатов.

## Фишки книги

Одна из самых популярных на Западе книг о велоспорте: только на английском языке к 2011 году было куплено более 200 000 экз. Переведена на пять языков.

## Для кого эта книга

Для тех, кто уже занимается велоспортом. Для тех, кто еще только собирается им заняться.

## Об авторе

Джо Фрил — основатель и президент организации Training Bible Coaching, в которой практикуются философия тренерской деятельности и методы, описанные в его книгах. По ее программе занимаются триатлеты, дуатлеты, велосипедисты, бегуны, пловцы и маунтинбайкеры. Также Джо основал компанию trainingpeaks.com — онлайн-систему планирования и мониторинга тренировок, которой пользуются несколько десятков тысяч спортсменов со всего мира. Также он организует ежегодные семинары и лагеря для тренировок и соревнований.

В прошлом Джо несколько раз представлял США на чемпионатах мира по триатлону, а с 1980 года занялся тренерской работой и воспитал нескольких чемпионов

Помимо данной книги Джо также написал «Библию триатлета», Cycling Past 50, Precision Heart Rate Training (в соавторстве), The Mountain Biker's Training Bible, Going Long: Training for Ironman-Distance Triathlons (в соавторстве) и др.







**PROSWIM**<sup>RU</sup>  
товары для плавания

интернет-магазин |

**www.proswim.ru** |

+7 (495) 580-82-95



## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ МАГАЗИН ТОВАРОВ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ

м. АЛТУФЬЕВО, ТРЦ «РИО», 2 этаж, Дмитровское ш., вл. 163А

м. ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ, ТРЦ «ГАГАРИНСКИЙ», 2 этаж, ул. Вавилова, д. 3

+7 (495) 943-66-00

+7 (495) 730-30-62

Серия «Спорт-драйв»

Терри **Лафлин**  
Джон **Делвз**

**Полное погружение**

Как плавать лучше, быстрее и легче

Ответственный редактор *Юлия Потемкина*  
Редактор *Сергей Шаров*  
Дизайн *Сергей Гераськин*  
Верстка *Екатерина Матусовская*  
Корректоры *Мария Котова, Ирина Тимохина*