

Терри Лафлин



КАК РЫБА
В ВОДЕ *Эффективные
техники плавания,
доступные каждому*

Вам давно хотелось научиться технично плавать? Блеснуть красивым кролем, брассом или баттерфляем? Эта книга написана для вас.

Терри Лафлин много лет тренирует спортсменов по собственной методике Total Immersion («Полное погружение»). Шаг за шагом вы научитесь доверяться воде, подчиняться ее физическим законам и использовать их. Оттачивая разные элементы по отдельности и вместе, слушая свое тело и воду, вы постепенно усовершенствуетесь настолько, что перестанете уставать в воде и сможете плавать часами. А с правильной техникой в итоге придет и скорость.

Для тех, кто хочет научиться плавать. Для тех, кто умеет плавать, но хочет улучшить свою технику. Для всех, кто стремится поддерживать себя в форме и оставаться здоровым в любом возрасте.

- [Терри Лафлин](#)

- [От партнера издания — компании Visa](#)

- [Вступление](#)

- [Часть первая](#)

- [Глава 1](#)

-

- [Определяющий настрой](#)

- [Практика](#)

- [Глава 2](#)

- [Глава 3](#)

-

- [Типичные ощущения неопытных пловцов](#)

- [Решайте проблемы не грубой силой, а разумом](#)

- [Глава 4](#)

-

- [Знак чемпиона](#)

- [Что понимать под длинным гребком](#)

- [Длинный гребок приносит победу](#)

- [Глава 5](#)

-

- [Какое число гребков можно считать «правильным»?](#)

- [Всегда ли лучше меньшее число гребков?](#)

- [При низком числе гребков падает скорость?](#)

- [Поможет ли контроль показателя Г/Б плавать быстрее?](#)

- [Подведем итог](#)

- [Глава 6](#)

-

- [Вода — это препятствие](#)

- [Следите за сопротивлением воды](#)

- [Выбор за вами](#)

- [Глава 7](#)
 -
 - [Почему сначала нужно забыть старое](#)
 - [Баланс — первый навык эффективного пловца](#)
 - [Длинный гребок — второй навык эффективного пловца](#)
- [Глава 8](#)
 -
 - [«Дисциплина рук»](#)
 - [Как добиться дисциплинированного зацепа](#)
- [Глава 9](#)
- [Глава 10](#)
 -
 - [Укрепляют ли ноги упражнения с доской?](#)
 - [Правильная работа ног](#)
- [Часть вторая](#)
 - [Глава 11](#)
 -
 - [Взглянем на брасс иначе](#)
 - [Скольжение](#)
 - [Ускорение бедер](#)
 - [Пронзание воды](#)
 - [Положение головы и дыхание](#)
 - [Удар ногами](#)
 - [Отработка гребка](#)
 - [Отработка движений ног](#)
 - [Плавание брассом: иллюстрации](#)
 - [Как тренироваться](#)
 - [Важные моменты](#)
 - [Упражнения на темп](#)
 - [Подсчет гребков и «плавательный гольф»](#)
 - [Глава 12](#)
 -
 - [Как снизить сопротивление воды](#)
 - [Как увеличить движущее усилие](#)
 - [Визуализация гребка — ключевые слова](#)
 - [Удар ногами](#)
 - [Отработка гребка](#)
 - [Как тренироваться](#)
 - [Важные моменты](#)
 - [Подсчет гребков и «плавательный гольф»](#)
 - [Плавайте «на кулаках»](#)
 - [Плавание на длинные дистанции](#)
 - [Глава 13](#)
 -
 - [Как добиться максимального расслабления и минимального](#)

- [сопротивления воды](#)
- [Как создать движущее усилие](#)
- [Один гибкий, эффективный гребок](#)
- [Несколько слов о дыхании](#)
- [Несколько слов о движении ног](#)
- [Отработка гребка](#)
- [Комфортный баттерфляй \(КБ\)](#)
- [Скоростной баттерфляй \(СБ\)](#)
- [Как тренироваться](#)
- [Важные моменты](#)
- [Тренировка на повторяемость результата](#)
- [Тренировка на скорость](#)
- [Подсчет гребков и «плавательный гольф»](#)
- [Глава 14](#)
 -
 - [Как снизить сопротивление воды](#)
 - [Как создать движущее усилие](#)
 - [Отработка гребка](#)
 - [Ритмичное дыхание](#)
 - [Улучшение работы ног](#)
 - [Как тренироваться](#)
- [Часть третья](#)
 - [Эффективные тренировки](#)
 -
 - [Цели, преображающие нас](#)
 - [А как быть с развитием выносливости?](#)
 - [Оздоровительное плавание](#)
 - [Нужно ли увеличивать дистанцию?](#)
 - [Как ускорить обучение](#)
 - [Пора в бассейн](#)
 - [Первый этап](#)
 -
 - [Руководство по выполнению упражнений](#)
 - [Второй этап](#)
 -
 - [Совершенствуйте гребок \(упражнение + координация\)](#)
 - [Оттачивайте гребок в «осознанном плавании»](#)
 - [Работа над «осознанным плаванием»](#)
 - [Плавание на открытой воде](#)
 - [Подсчет гребков](#)
 - [Третий этап](#)
 -
 - [Упражнения](#)
 - [Осознанное плавание](#)
 - [Подсчет гребков](#)

- [Добавьте гребки к Г/Б](#)
- [Примеры занятий на развитие «переключателя скоростей»](#)
- [«Плавательный гольф»](#)
- [Поделитесь своим увлечением!](#)
- [Благодарности](#)
- [Рекомендуемая литература](#)
- [Помощь онлайн](#)
- [Об авторе](#)
- [Об издательстве](#)

- [notes](#)

- [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
-

Терри Лафлин

Как рыба в воде

**Эффективные техники плавания, доступные
каждому**

Дорогие читатели!

Я очень рад, что вы открыли эту книгу. Не важно, любитель вы или профессиональный спортсмен. Любой шаг на пути к цели достоин уважения и обязательно принесет свои результаты.

Конечно, вы должны быть готовы к тому, что плавание, как и любой вид спорта, требует большой отдачи, физической выносливости и мотивации. Если вы читаете эти страницы, значит, отдаете себе в этом отчет. Поэтому я не буду давать советы по правильной физической подготовке и технике — об этом вам расскажут книжные пособия. Я хотел бы поделиться секретом успеха, который помог мне одержать немало побед и каждый день помогает преодолевать самого себя, вдохновляя на новые достижения. Секрет прост: любить то, что делаешь, и получать удовольствие от каждого гребка. Только эти чувства помогут вам стать лучшим.

Даже у самого физически подготовленного человека есть предел. Через какое-то время, рано или поздно, наступают усталость и апатия, когда хочется прекратить занятия или даже бросить их навсегда. Поверьте, у каждого пловца хоть раз в жизни был такой момент. И только любовь к этому виду спорта не позволяет уйти, и тогда наступает переломный момент. Изнуряющие тренировки становятся для вас долгожданным времяпрепровождением, от которого тело крепнет и благодарит хорошим самочувствием. Вы не преодолеваете сопротивление воды, вы сливаетесь с ее энергией и управляете ею. Вы не слабеете, вы чувствуете прилив сил с каждым новым вздохом и движением. И вам хочется продлить этот момент до бесконечности. Я желаю вам не сдаваться, а дожидаться и насладиться этим чувством.

В мире много спортсменов с великолепными физическими данными и хорошей техникой, но чемпионами становятся единицы. Побеждают именно те, кто всей душой отдается этому виду спорта. Именно тогда на последних секундах перед финишем откуда ни возьмись открывается второе дыхание, и тобой управляет не твое тело, а твоя душа.

Я с детства не представляю своей жизни без плавания. После многих часов, проведенных в бассейне, вода стала для меня такой же привычной средой обитания, как воздух и земля, где вы не задумываетесь о том, как дышите, ходите или бегаєте. Точно так же в воде есть свои законы жизни, которые надо понять и принять. Я желаю вам ощутить себя «рыбой в воде», и тогда вы откроете новый мир, с которым уже никогда не захотите расставаться. Эта книга укажет вам короткий путь — так сделайте же первый шаг.

Данила Изотов, член «Команды Visa», серебряный призер Олимпийских игр в Пекине (2008) в эстафете 4×200 метров вольным стилем, мировой рекордсмен в эстафете 4×100 метров смешанным стилем в коротких бассейнах, бронзовый призер Чемпионата мира в Риме (2009) на дистанции 200 м вольным стилем.

Вступление

Почему каждый может стать прекрасным пловцом

Когда я начал преподавание по методу «Полного погружения» (ПП) в летнем лагере в июле 1989 года, то ставил перед собой весьма скромную цель: каждым летом на протяжении нескольких недель заниматься своим любимым делом — постановкой техники плавания. Я ориентировался на взрослых, потому что у более молодых пловцов имеются сотни вариантов обучения в лагерях, школах, возможность занятий с тренерами круглый год.

Я быстро обнаружил, что обучение взрослых сопряжено с рядом трудностей, с которыми я редко сталкивался, работая с пловцами-детьми. Создается впечатление, что ребячьи осваивают любые навыки играючи, даже когда кажется, что они слушают тренера краем уха. Самоотверженность взрослых радовала, но им зачастую не доставало упорства, чтобы справиться с закоснелыми проблемами. К их числу относятся следующие:

- укоренившиеся неэффективные движения (я называю их «слепыми навыками»), выработанные на протяжении десятилетий;
- дискомфорт в воде (от элементарной неловкости до застарелых фобий);
- неработоспособные суставы и недоразвитые мышцы;
- навыки, утраченные со временем из-за их неиспользования;
- отсутствие кинестетического сознания (мышечного чувства).

Оглядываясь назад, могу сказать, что решение посвятить себя обучению взрослых оказалось очень удачным. Лагерь и школы ПП стали «лабораторией» по изучению проблем, в той или иной степени стоящих перед каждым из нас, когда мы пытаемся приобрести навык, которым нас обделила природа. Со временем мы заметили, что все трудности, с которыми сталкиваются при обучении плаванию, почти всегда легко преодолимы.

Я пришел к этому выводу, в основном наблюдая за одаренными пловцами — теми, кто инстинктивно ведет себя подобно рыбе в воде. Делал я это со жгучим интересом и немалой долей зависти — еще подростком я осознал, что такого таланта у меня нет. Работая тренером школьных и студенческих команд, я прежде всего занимался изучением тех аспектов отличного плавания, которые были «преподаваемыми». А именно: что можно перенять из того, что делают талантливые пловцы? Большинство из нас, скорее всего, не в состоянии претендовать на их рост, мощь, гибкость или божественные аэробные способности. Но мы, может быть, сможем научиться двигаться в воде, подобно им? Затем я попытался облечь свои представления в форму достаточно простых уроков, чтобы пловцы-середняки (вроде меня) могли их усвоить из книг, видеофильмов или за несколько часов занятий с квалифицированным тренером.

Постепенно я осознал, что большая часть того, что мы инстинктивно *делаем* в воде, — руками, ногами, как *держим* себя в этой необычной для нас среде, — лишь усугубляет нашу изначальную неловкость. В таких условиях корректировать технику плавания, которая дает максимальный эффект за счет грации и плавности движений, кажется нелогичным. Иначе говоря, *многое из того, что мы «знаем» о плавании, скорее всего, ошибочно.*

Наше самое глубокое и всеобщее заблуждение заключается в том, что плавание подчиняется законам физкультуры — то есть чем больше и интенсивнее мы будем плавать, тем лучше это будет у нас получаться. Опыт тысяч ПП-пловцов показал, что с наибольшей отдачей мы проводим время в воде, когда фокусируем внимание на тренировке своей

нервной системы, предоставляя возможность системе аэробной совершенствоваться «самостоятельно».

Достоинство этого подхода заключается в том, что, просто двигаясь часами в воде с целью отточить технику, вы попутно улучшите работу аэробного аппарата. И в то же время если целенаправленно ориентироваться на «улучшение работы сердца», «увеличение общей дистанции заплыва» или «скорости плавания», «нервной системы», то аэробный аппарат совсем не обязательно получит необходимую ему тренировку. Неожиданным плюсом оказалось еще и то, что тренировка с постоянным прицелом на достижение *взаимодействия* с водой избавляет от скуки «плыть вдоль линии на дне бассейна».

И, наконец, для возрастных пловцов — эта характеристика подходит для большинства из нас — самым убедительным аргументом в пользу тренировки, направленной на осознанное совершенствование техники, служит тот факт, что, в то время как аэробные способности достигают своего пика на четвертом десятилетии жизни, наши способности к совершенствованию навыков сохраняются и в 70 лет. Равно как и наша способность контролировать свое тело, развивать «мышечную мудрость». Ей ничто не препятствует улучшаться из года в год, особенно если мы тренируемся с упором на улучшение этой способности. И, наконец, физическая подготовка дает неоспоримое преимущество на суше, а акватические навыки в гораздо большей степени зависят от самоконтроля.

Главный вывод заключается в следующем: если вы уже немолоды, у вас недостаточная физическая подготовка, если вы думаете, что быть хорошим пловцом вам не дано от природы и плавание представляется вам более сложным, чем «наземные» виды спорта, у вас все равно сохраняется потенциальная возможность достичь необыкновенной грации движений, гармонии с водой и, как следствие, личного удовлетворения. Иначе говоря: *подходы метода ПП к плаванию доступны для обычных людей.*

В то же время этот метод позволит опытным и успешным пловцам увидеть усвоенную ими ранее технику в новом свете и доработать ее. Тот, кто плавает ради укрепления здоровья, научится использовать каждую минуту, проведенную в бассейне, с максимальной отдачей. Тот, кто плавает, чтобы повысить свои спортивные показатели, найдет в этой книге полезные советы. Моя задача — превратить каждого читателя в «эксперта», который понимает, как человеческое тело ведет себя в воде и как использовать эту информацию, чтобы плавать лучше, чем это когда-либо казалось возможным.

Настоящая книга — результат того, чему мы научились, работая с тысячами пловцов, стремившихся к самосовершенствованию, наших собственных индивидуальных тренировок. С момента открытия в августе 2005 года нашей школы в Нью-Полтсе процесс нашего проникновения в тайны этого вида спорта ускорился, потому что, во-первых, мы получили возможность проводить ежедневные занятия, во-вторых, «бесконечные бассейны»^[1].

Студии позволяют непрерывно наблюдать за действиями наших учеников, фактически находясь рядом с ними.

В последние годы методы ПП начали применять десятки тренеров, работающих с клубными, школьными, студенческими и ветеранскими командами, они делятся своими знаниями и опытом с нами и друг с другом. С 2004 года и мы сами тренируем команду молодых пловцов Нью-Полтса. Все это нашло отражение в данной книге.

И наконец, книга обогащена опытом тысяч людей, которые восприняли ПП-подход к плаванию. В первую очередь тех, кто щедро делится советами и оказывает поддержку на форуме сайта ПП. Они очень помогли нам осознать, что необходимо делать, чтобы плавание

приносило истинное удовлетворение, стало одной из форм самовыражения человека. В настоящее время пловцов, занимающихся по методу ПП, описанному в данной книге, еще не так много. Но надеюсь, что в обозримом будущем к ним присоединятся миллионы.

Книга имеет следующую структуру.

В главах 1–3 рассматриваются общие проблемы, которые стоят перед всеми без исключения пловцами, формулируются правила, описывается настрой, с которым следует проводить занятия, призванные стать залогом вашего дальнейшего успеха.

В главах 4–10 объясняются принципы эффективного плавания, взаимодействия тела человека и воды, а также рассказывается, каким образом использовать эти знания, чтобы плавать лучше. Хотя эти вопросы в той или иной форме рассматривались в предыдущих книгах, посвященных методике ПП, в настоящем издании содержится много новой информации.

В отдельных главах, посвященных **баттерфляю, плаванию на спине, брассу и вольному стилю**, объясняется, что нужно знать о каждом стиле, как совершенствовать его технику и применять ее на практике. Данный материал — новый, он более обширный, чем все опубликованное нами ранее.

Наконец, в заключительной главе «**Тренировка по методу ПП**» объясняется, как *сделать технику плавания* максимально эффективной и стабильной.

Чтение вы можете начать прямо с глав о стилях плавания, чтобы уже в ближайшее время попробовать спланировать свои тренировки в бассейне. Знакомство же с другими разделами можно отложить до более подходящего времени. И конечно, начать работать с этой книгой можно и с самой первой страницы. Мы обещаем, что в любом случае вы получите удовольствие.

Часть первая

Принципы «Полного погружения»

Глава 1

Преображение: сначала ум, потом мышцы

Метод «Полного погружения» как способ обучения наиболее эффективной технике плавания на основе поэтапных серий развивающих упражнений сегодня получил широкое признание. Но я считаю, что главное отличие ПП от традиционного подхода к плаванию заключается в том, что во главу угла здесь ставится не управление мускулами, а умственная работа. Мы считаем, что к плаванию следует относиться как к жизненной философии, подобной йоге или тайцзицюань, а не как к одной из разновидностей занятий физкультурой. Наши наиболее успешные ученики, включая тех, кто стремился повысить свою скорость или выносливость, равно как и те, кто плавает главным образом для оздоровления и улучшения самочувствия, полностью разделяют этот подход. Поэтому, прежде чем обратиться к физической стороне плавания по методу ПП, определимся с его философским аспектом.

Занимаясь подготовкой тренеров по ПП, мы обращаем их внимание на то, что главная задача заключается не просто в обучении наиболее эффективной технике плавания. Нужно еще «зажечь» людей своим энтузиазмом. Как только вы становитесь энтузиастом плавания, вам уже ничто не мешает максимально раскрыть свой потенциал. Преображающая сила энтузиазма нашла свое подтверждение в научных исследованиях, посвященных вопросам *позитивной психологии и состояния потока*.

Приблизительно в то же время, когда я предложил метод ПП, психолог Мартин Селигман занялся исследованием того, какие качества помогают людям добиваться самых больших успехов в преодолении жизненных трудностей. Это положило начало теории «позитивной психологии». В своей книге *Learned Optimism*^[2].

Селигман делает вывод, что «увлеченность и стремление к знанию являются более надежным залогом жизненного удовлетворения», чем материальное благосостояние, семейное счастье, религиозные верования или любые иные факторы.

Значение увлеченности было также отмечено Михаем Чиксентмихайи, американским психологом венгерского происхождения, чья книга *Flow: The Psychology of Optimal Experience*^[3] оказала глубокое влияние на мой подход к теории и практике преподавания. Чиксентмихайи определяет «поток» как «состояние *полного погружения* (курсив мой. — *Т. Л.*) в задачу исключительной сложности, но в пределах возможностей». И приводит следующие характеристики потокового состояния:

- вовлеченность в деятельность, которая имеет значение и дает заведомо положительный эффект;
- равновесие между сложностью задачи и имеющимися способностями: задача не является ни чересчур легкой, ни слишком сложной;
- полная фокусировка внимания на конкретных целях;
- прямая и незамедлительная обратная связь;
- ощущение полного контроля над ситуацией.

В следующих главах помимо разъяснения наиболее эффективного способа совершенствования техники плавания я покажу, как тренироваться с акцентом на компонентах «потока», как наряду с практическими навыками совершенствовать это состояние. Тренируйтесь не ради повышения выносливости или скорости, а для плавания «в потоке», и вы увидите, что скорость и выносливость придут к вам сами собой — почти без

труда. В конце концов, что может быть более естественным для плавания, чем состояние потока?

Определяющий настрой

С 1989 года по методу ПП обучены десятки тысяч пловцов. В своей основной массе они не только стали плавать лучше, но и еще больше полюбили плавание, собираются дальше совершенствоваться и учиться на протяжении всей жизни. Многие из них восприняли настрой, который, как я надеюсь, данная книга поможет выработать и вам.

Любовь к плаванию. Как только вы станете энтузиастом плавания, осознаете уникальную роль, имеющую значение для вашего личного развития, вы начнете заниматься им с увлечением и упорством, которые не дадут угаснуть вашей страсти.

Осознанность. Обучив тысячи до этого неумелых пловцов, мы выработали простые объяснения и практические решения большинства основных проблем, присущих плаванию. Я не говорю, что научиться хорошо плавать — легкое занятие. Даже после 40 лет регулярных занятий я все еще усваиваю важные уроки. Но чувство уверенности в том, что следуешь правильным принципам, неоценимо.

Самоконтроль. основополагающим принципом программы ПП является *духовное слияние* человека с водой при осознанном взаимодействии с этой средой. Вначале ваше сознание будет контролировать положение головы, рук, ног, корпуса и т. п. Впоследствии самоконтроль выйдет на новый уровень. Вы начнете ориентироваться на звук, который производит рука, погружаясь в воду, или на ощущения, испытываемые при «захвате» ею воды. Эта перестройка внимания направит вас на путь потока и приведет к постоянному самосовершенствованию.

Практика

Решив посвятить время прочтению этой книги, вы берете в свои руки задачу обучения себя плаванию. Понять, что происходит, значит понять, как этим управлять. В первой части книги объясняется, как человеческое тело ведет себя в воде; во второй приводится описание уроков, которые помогут вам осознанно и эффективно управлять телом. В обеих частях мы просим вас критически проанализировать свои устоявшиеся представления о плавании. Дело в том, что, хотя наши предки и вышли из воды, мы утратили свои акватические инстинкты. Однако оказывается, что при правильном обучении их можно возродить.

Если вам повезло и вы родились с «водными» задатками олимпийского чемпиона, то на уровне подсознания понимаете, что плавные движения в воде более эффективны, чем беспорядочное барахтанье. Но наш опыт работы с тысячами учеников показывает, что, пожалуй, лишь один из ста пловцов способен самостоятельно выбрать плавный стиль движения в воде, если его предварительно не *отучить* от дурных привычек. Все остальные, и я в том числе, будут бессистемно бороться с водой. И чем больше тренируетесь, тем сильнее закрепляете свои неправильные навыки. Мы осознали, что учим людей делать то, что они никогда не сделали бы самостоятельно. И эти приемы, какими бы нелогичными они ни казались, позволяли им избавиться от неуклюжести «сухопутных жителей», заменив ее грациозностью рыбы в водной стихии.

Плаванию с грацией рыбы научиться далеко не просто. Лучше всего это делать при помощи серии относительно простых мини-тренингов. Овладение основами метода может дать столь мощный эффект, что через час-другой занятий по методу ПП вы научитесь «вписываться» в воду с такой легкостью и настолько комфортно, как вы и представить себе до этого не могли.

Главное здесь — набраться терпения и освоить *искусство* плавания, прежде чем заниматься им как видом *спорта*. Приступая к первоначальным упражнениям для каждого стиля плавания, не торопитесь, добейтесь ощущения полного комфорта. Пловец, который не пожалеет времени, чтобы досконально освоить каждый шаг перед тем, как перейти к следующему, скоро начнет плавать с небывалым комфортом. Комфортное выполнение текущего задания послужит неоценимой базой при переходе к более продвинутым упражнениям. Мы были свидетелями того, как это происходило с тысячами пловцов независимо от их возраста, силы, физической подготовки или уровня координации их движений. Я надеюсь, что и вы войдете в их число.

Глава 2

Из тупика к постоянному улучшению

Кайдзен — это японское слово, означающее «постоянное совершенствование». Оно появилось в английском языке, когда стало необходимым описать возможность повышения производительности труда путем использования метода статистического анализа. Когда я впервые услышал это слово, то решил, что его вполне можно отнести и плаванию. Далее я объясню, почему любой пловец в состоянии непрерывно совершенствовать технику и мастерство. Причем делать это он может постепенно, на протяжении 30 и более лет. Однако значительно чаще он сталкивается с застоем и последующим разочарованием.

Отсутствие прогресса или затрата большого количества времени и усилий для достижения относительно малых улучшений — типичный случай, потому что умение плавать не запрограммировано в человеческой ДНК, как у рыб или морских млекопитающих. Например, бег, поскольку он естественный вид деятельности для людей, путем проб и ошибок осваивается большинством из нас достаточно хорошо. Навыки, требуемые почти для любого вида «сухопутного» спорта, даются нам гораздо легче, чем навыки плавания, которому даже в самом простом его виде необходимо учиться. И чтобы подняться на следующий, более высокий уровень, нужны занятия с квалифицированным тренером, организовать которые непросто и недешево.

Те, кому не довелось в свое время получить у специалистов правильные инструкции, могут составить список наиболее часто встречающихся разочарований:

- даже спортсмены, способные пробежать, не напрягаясь, несколько миль, задыхаются, переплыв всего один бассейн, и недоумевают: неужели для плавания требуется особая физическая подготовка? (На самом деле не требуется.);
- опытные пловцы, которые в состоянии проплыть милю или больше, обычно тренируются годами без ощутимого прогресса. Когда же они обращаются за советом, им дают такие рекомендации, следовать которым на практике чрезвычайно трудно или же от них мало проку. На протяжении нескольких лет пловец-энтузиаст может получить от коллег-доброжелателей десятки подсказок по улучшению своей техники. И даже когда какие-то из них дают эффект, чаще всего он оказывается мимолетным или нестабильным;
- слишком многие из тех, кто плавает хорошо, считают, что плавание — это труд, а не удовольствие. Когда тренеры убеждены, что только интенсивные и изнурительные тренировки могут полностью раскрыть ваш потенциал, плавание превращается из безмятежного веселья в работу по типу белки в колесе. В результате многие перспективные пловцы «уходят в отставку» не достигнув 20 лет, а в последующей жизни готовы заниматься любыми физическими упражнениями, лишь бы не идти в бассейн. Я пережил все это на своем опыте.

Будучи подростком, я каждый день по утрам гонял мяч, а после обеда «игрался» в местном бассейне, пробуя делать в воде то, что не мог на суше, совершенно не заботясь о том, повышал ли я при этом свои спортивные показатели. Незаметно я научился двигаться в воде. Я не блистал, но чувство комфорта и уверенности в воде — вещь незаменимая.

В 15 лет я стал членом своей первой команды и начал стремиться плавать быстрее и дольше. Несмотря на то что я любил тренировки и соревнования (даже спустя 40 лет все еще их люблю), я постепенно разучился получать элементарное удовольствие от беззаботных

забав в воде. Прогресс, которого мне удалось добиться, оказался относительно мимолетным: я улучшал показатели в возрасте от 15 до 18 лет. И хотя я работал больше чем кто-либо из моих товарищей по команде, у меня наступил период застоя. После 19 лет я начал сдавать позиции. После многократного преодоления болевого барьера, тысяч бассейнов к 21-му году жизни плавание для меня превратилось в рутинное занятие, и я «ушел в отставку» как спортсмен, решив заняться тренерской работой.

Начав тренировать других спортсменов, я стал понимать, как можно превратить плавание из монотонной работы в удовольствие, в занятие, приносящее удовлетворение, при этом сохраняя выносливость и скорость. Ближе к 40 годам, после 17 лет, проведенных без тренера и изнурительных интервальных тренировок, я решил принять участие в ветеранских соревнованиях и приступил к самостоятельной подготовке.

Сконцентрировавшись на том, что мне казалось правильным, не доводя себя до изнеможения, я опять начал прогрессировать и с тех пор продолжаю находиться в режиме постоянного улучшения — в режиме «кайдзен».

Сейчас, на момент написания книги, мне 55 лет, и я всегда плаваю с ощущением *единства* с водой. К своему полному восторгу, я сейчас плаваю лучше, чем когда бы то ни было. Каждый заплыв доставляет мне радость. Переплывая бассейн, я чувствую, что двигаюсь более плавно, более *гармонично*, чем делал это в колледже. Я стал свидетелем того, что мои техника и понимание, как работать с водой, непрерывно улучшались на протяжении более 20 лет.

По сравнению с другими видами спорта плавание уникально. Оно дает возможность забыть о возрасте и продолжать улучшать свои навыки на протяжении десятилетий. Движение человеческого тела сквозь воду требует наличия массы подсудных навыков. Комбинация времени, четкой нацеленности и осознанности действий может добавить к мастерству все то, что отнимает возраст с точки зрения физических возможностей. И поскольку я надеюсь продолжать улучшать свои навыки и в 80 лет, то проплываю каждый бассейн так, чтобы узнать для себя что-то новое.

Мой опыт, связанный с отказом от тренировок в режиме «*дольше и интенсивнее*» и возрождением в режиме «*свободнее и более плавно*», сейчас осмыслен тысячами людей и помогает объяснить, почему у метода ПП столько поклонников. Упрощая путь к достижению эффективной техники плавания, мы дали пловцам возможность сосредоточиться на достижении *кайдзен* в плавании. Мы наконец заменили бездумные тренировки *осмысленной практикой*.

Теперь давайте разберемся, почему плавание до сих пор приносило нам разочарование, а затем поговорим о простых и разумных решениях, которые помогут вам встать на путь постоянного улучшения.

Глава 3

Как усилием разума научить себя плавать лучше

Если плавание дается вам с трудом, не расстраивайтесь. Это распространенная проблема. Все стараются, но награда за их труд, как правило, бывает невелика. Немногие пловцы чувствуют себя в воде подобно рыбам. Это связано с тем, что я называю «извечной проблемой Человека в Воде». Человек самой природой запрограммирован на то, чтобы плохо плавать, а традиционная система обучения только усугубляет ошибки, которые он совершает инстинктивно. Большинство из нас, оказавшись в воде, не думают об эффективном плавании, не говоря уже об удовольствии, которое можно от этого получать. Они сражаются за выживание. Попробую объяснить, почему так происходит.

Типичные ощущения неопытных пловцов

1. Вам кажется, что вы тонете. И это действительно так. Единственная часть нашего тела, которая легче воды, — это легкие. Поэтому вполне естественно, что под действием силы тяжести 95 % нашего тела старается «утонуть». Бедрa опускаются под воду, а грудь при этом остается на плаву. В действительности человек утонуть не может, по крайней мере маловероятно, что вы пойдете ко дну до тех пор, пока ваши легкие не заполнятся водой. Но в том, что с нами происходит, мозг видит опасность. Включаются *инстинкты*, и мы начинаем беспорядочно барахтаться, чтобы удержаться на плаву. Это требует больших усилий. На поступательное движение сил уже не остается.

Годы тренировок позволяют спортсмену плавать на длинные дистанции, но зачастую даже он во время заплыва 95 % энергии тратит впустую. Во-первых, расходует больше сил на борьбу с погружением, чем на движение вперед; во-вторых, в его моторной памяти на всю жизнь сохраняется привычка барахтаться, «бороться за выживание», усвоенная с детства.

2. Вода — это стена. Вспомните, каким плотным кажется воздух, если выставить руку из окна движущегося автомобиля. А вода в 770 раз плотнее воздуха, ее сопротивление ощутимо даже при самом медленном движении. Чтобы почувствовать сопротивление этой стены, попробуйте пройти — а лучше пробежать — по дну, когда в следующий раз придете в бассейн. Сила сопротивления воды, несбалансированность тела, гребки «ради выживания» приводят к тому, что титанические усилия затрачиваются впустую. В воде мы устаем не от недостатка спортивной формы, а от того, что впустую растрачиваем силы.

3. Воду невозможно ухватить. Вода сопротивляется движению и вместе с тем выскользывает из-под пальцев, когда мы пробуем от нее оттолкнуться. К тому же наши ладони слишком малы по сравнению с телом, которое нужно сдвинуть с места. Наконец, отталкивание от воды — весьма неэффективный способ передвижения даже при *идеальной* технике: вы когда-нибудь слышали, чтобы колесный пароход демонстрировал рекордную скорость? Когда мы бежим, то отталкиваемся от твердой земли и движемся сквозь податливый воздух. Плавание же напоминает попытку взбежать на гору по скользкому льду.

Традиционный метод обучения плаванию только закрепляет нашу неэффективность. Начинают обычно с тренировок — бесконечных тренировок! — для ног. Затем нас учат вытягивать вперед руки и отводить их назад. А уже после этого заставляют наматывать бесчисленные круги по бассейну, чтобы «отточить мастерство». Но, на нашу беду, метод

«тяни-толкай» чудовищно неэффективен в среде, не позволяющей оттолкнуться и препятствующей движению. В воде тело чувствует себя неудобно, и чем больше мы тренируемся, тем прочнее усваиваем «барахтающийся» стиль плавания.

Но есть метод ПП — он позволяет решить все перечисленные проблемы. Он поможет вам быстрее почувствовать себя как рыба в воде.

Решайте проблемы не грубой силой, а разумом

Не боритесь с водой — научитесь работать с ней, сосредоточившись на четырех базовых навыках: равновесии, обтекаемости, смещении веса и размеренном гребке. Не пытайтесь протолкнуть воду назад, руки нужны вам для другого: чтобы 1) удержать равновесие; 2) пронзить воду; 3) вытянуть тело; 4) занять в воде правильное положение. И тогда вместо того, чтобы продирайтесь сквозь толщу воды, ваше тело поплывет.

1. Баланс: борьба за выживание преобразуется в мастерство. Баланс придает беспомощному пловцу-«выживальщику» веру в собственные силы. Умелый баланс — основа любого правильного движения. Вы должны научиться *расслабляться в воде*. Чувство баланса позволяет сломать привычку бороться с водой, высвободит руки и ноги для более полезных занятий.

Поскольку благодаря удельной плотности наше тело оказывается на 95 % погруженным в воду, плыть приходится не над водой, а *сквозь* ее толщу. Не пытайтесь победить чувство погружения — научитесь *расслабляться в горизонтальном положении*. При этом ноги сами поднимутся к поверхности воды. Правильный баланс даже нашу малую плавучесть делает *преимуществом*: сопротивление воды в ее толще ниже, чем на поверхности.

Нижняя половина тела стремится уйти вниз, поэтому ее необходимо уравновесить передней частью. Начните с расслабления шеи: голова взрослого человека весит около 4 килограммов — пусть ее удерживает вода. Выровняйте в одну линию голову и позвоночник, вытяните вперед руки: так вы сможете лежать на воде, не работая ногами, и во время движения значительно сократите сопротивление воды. Это упражнение также научит вас плавать, не напрягая мышцы шеи и плеч.

Как только вам удастся расслабиться и испытать успокаивающее доверие к удерживающей вас водной глади, вы получите возможность использовать руки и ноги с максимальной пользой — а заодно и с удовольствием.

2. Пронзайте воду. Вода — плотная жидкость, и вам нужно плыть *сквозь* нее. Поэтому очевидно, что, стремясь снизить ее сопротивление, необходимо постараться протиснуться телом в некий «тоннель», возникающий в толще воды.

При плавании кролем и на спине представьте себе, что ваше тело разделено пополам, и стремитесь к тому, чтобы каждая его половина вела себя в воде подобно торпедо. Не думайте сейчас о правильном гребке руками или ударе ногами — сосредоточьтесь на выработке *правой и левой обтекаемых позиций*. В каждой из них нужно уверенно держать баланс, добиваясь максимально гладкого обтекания воды вдоль тела. Пока вытянутая рука прокладывает путь, следите за тем, чтобы туловище и ноги были с ней на одной линии.

В бросе и баттерфляе наше тело движется подобно телу дельфина. При каждом гребке плечи поднимаются из воды выше таза, затем скользят вперед над водой, опускаясь в итоге ниже груди. Руки пронзают поверхность, в пробитый ими «тоннель» устремляется голова, туловище и ноги. Энергия оказывается направленной *вперед*, вместе с движением тела. Чем

дальше вы проплываете под водой при каждом гребке, тем меньшее сопротивление оказывает вода, тем быстрее ваше движение.

3. Помогайте себе весом тела. Если вы когда-нибудь видели, как Лэнс Армстронг, стоя на педалях и покачиваясь из стороны в сторону, взбирается по крутой трассе во Французских Альпах или как Тайгер Вудс одним плавным текучим взмахом клюшки для гольфа отправляет мячик на 300 метров, то, значит, вы видели, как используется самый экономный источник мощности нашего тела: смещение веса. Метатели копья, теннисисты, лыжники, боксеры и даже прыгуны в высоту — все они полагаются на этот источник мощности. Так почему же пловцы должны ограничиваться силой рук и ног, когда все остальные используют все свое тело?

Когда при плавании кролем и на спине вы входите правой половиной тела в воду, его левая половина готовится стрелой вонзиться в воду. Энергия запасена в «верхней» половине: когда она опустится, начнется впечатляющий гребок, требующий на удивление малых усилий. В брассе и баттерфляе волнообразное покачивание груди и бедер, задействуя мощные мышцы торса, придает телу ускорение. Чтобы усилить этот эффект, не нужно прилагать больше усилий, надо лишь добиться синхронизации, при которой одним плавным движением голова, руки и торс одновременно выталкиваются вперед.

4. Захватывайте воду размеренными гребками. Нередко пловцы считают турбулентность воды приемлемой ценой за сильный гребок. Но ведь мы столько внимания уделяем выравниванию тела, использованию веса, а водяные вихри в этом случае сводят все наши усилия на нет. При плавании по принципам ПП рука должна входить в воду гладко, даже мягко. Нельзя допускать волнения воды, шлепков, образования пузырей: за неподвижную воду легче ухватиться. Тяните руку как можно дальше, будто пытаетесь что-то достать. Затем спокойно захватите столько воды, сколько сможете, — так крепко, как только сможете. И наконец, не начинайте гребок, пока не почувствуете, что рука встала правильно и есть хороший зацеп.

Пока вы без спешки готовите захват, ваше тело принимает положение, необходимое для смещения центра тяжести. Если гребок произойдет слишком рано, вы лишь взболтаете воду и зря потратите силы. Возможно, вам кажется, что размеренность приводит к потере скорости. Однако правильно вытянутое в воде тело достаточно долго сохраняет скорость, поэтому у вас хватит времени на подготовку гребка. Плавание в этой манере гораздо менее утомительно. Когда вы просто отталкиваетесь от воды, основную работу делают руки и плечи, их мышцы быстро устают. Если же вы сосредоточиваетесь на вытягивании, зацепе и смещении веса, вы работаете торсом, задействуя основные мышцы туловища. А они не просто сильнее: они не знают усталости.

Глава 4

Длинный гребок — залог быстрого плавания

В 1998 году я получил письмо от Теда Эйсбела, продолжительное время наблюдавшего за выступлениями на местных соревнованиях Аарона Пирсола, которому тогда было 15 лет: *«Я много раз видел Аарона, потому что мой сын выступает в его возрастной группе. Он постоянно побеждал, хотя всегда делал меньше движений, чем другие ребята. В одном заплыве я некоторое время следил только за ним. Потом сконцентрировал взгляд на другом парне. Было ощущение, что он плывет намного быстрее Пирсола. Но когда я окинул взором картину в целом, то был поражен: Аарон ушел далеко вперед, хотя, казалось, плыл, не прилагая к этому никаких усилий»*. В 2002 году Пирсол установил свой первый мировой рекорд в плавании на 200 метров на спине, сегодня ему принадлежат рекорды на 100 и 200 метров.

Пирсол, подобно другим элитным пловцам, умеет двигаться в воде с максимальной скоростью, казалось бы, не прилагая усилий. Я долгие годы был убежден, что секрет этого кроется только в таланте. Одаренные пловцы даже на самой высокой скорости умеют расслабляться, а нам остается только с завистью наблюдать за ними. Но впоследствии я видел, как множество ничем не выдающихся любителей, в том числе едва держащихся на воде, вдруг становились в ней гибкими и свободными. Как только человеку удается «взломать защитный код» своего тела, он может приступить к отработке движений и очень скоро начинает плавать так, как и не мечтал. Естественно, не так быстро, как Аарон Пирсол, но настолько, насколько позволяет его собственная физическая форма.

Суть заключается в том, что заметил Тед в стиле плавания Пирсола: в длинном гребке. Специалисты твердят об этом уже многие десятилетия, однако большинство спортсменов до сих пор пробиваются к достижениям через пот и боль. Чем больше мы тренируемся, тем короче, к сожалению, становится наш гребок. Исключение составляют лишь некоторые особо одаренные пловцы. Тяжелая работа, не подкрепленная достаточным анализом, только мешает прогрессу спортсмена.

Но хуже привычки «наматывать бассейны» наш врожденный инстинкт. Почти каждый пловец, чтобы плыть быстрее, начинает взбивать воду руками, усиливая ее турбулентность, хотя в большинстве случаев быстрый гребок — это гарантия потери качества, быстрой усталости, но совсем не быстрого движения.

Знак чемпиона

Откуда специалисты узнали, что длина гребка важна? С 1970 года исследователи анализируют видеосъемки национальных и международных соревнований, чтобы понять, что же отличает победителей от проигравших. И один показатель повторяется раз за разом: более быстрые пловцы на дистанции делают меньше гребков. Если бы исследования показали значимость аэробной способности, это подтвердило бы традиционный подход: кто наматывает больше километров на тренировках, тот и выигрывает. Увы, такой взаимосвязи выявлено как раз и не было.

Насколько все же важна физическая сила? Многие спортсмены качают железо, плавают с лопатками и тормозными устройствами. Они полагают, что скорость напрямую зависит от

силы. Однако исследователи обнаружили, что чемпионы мира за время гребка расходуют меньше энергии, чем пловцы второго эшелона. Они умеют придавать своему телу обтекаемую форму, поэтому и сил им нужно намного меньше. Значит, силовая тренировка не является ключом к успеху. Я не хочу сказать, что физическая форма вообще не имеет значения. Пловец должен быть в форме, чтобы даже на стайерской дистанции делать длинные, качественные гребки. Но подавляющее большинство участников Олимпийских игр находятся в идеальной физической форме. Отличие олимпийских медалистов от остальных, для кого «важно участие», состоит именно в качестве гребка.

Поэтому в последнее время возросло количество тренеров, преподающих по методике ПП в школьных, клубных и профессиональных командах. И они особое внимание уделяют именно длине гребка.

Что понимать под длинным гребком

Термину «длинный гребок» дается самое разное толкование. Для простоты понимания я буду говорить в этой книге о «длине гребка» (ДГ) и «числе гребков на бассейн» (Г/Б). Пловцы уже начали понимать, что длинный гребок дает им преимущество. Но многие до сих пор считают, что для этого достаточно далеко выкинуть руку вперед и как можно дальше протолкнуть ее назад. На практике же подобный подход обеспечивает лишь незначительное увеличение ДГ и практически не сказывается на скорости.

На самом деле ДГ слабо связана с вытягиванием руки далеко перед собой и максимальным отводом ее назад, поскольку ДГ — это не длина траектории руки, а *длина перемещения тела* за один цикл. Важнее всего то, что мы делаем в промежутке между гребками. Например, при плавании брассом около 75 % расстояния, покрываемого за один цикл, приходится на скольжение под водой.

Уменьшение сопротивления воды гораздо важнее для ДГ, чем увеличение силы толчка. Для неопытных пловцов около 90 % ДГ определяется сопротивлением воды и только 10 % — силой толчка. Я в течение 17 лет работал над своей техникой. Из них 12 лет посвятил снижению сопротивления и лишь в последнее время начал заниматься наращиванием силы. В следующих главах мы расскажем о том, как увеличить длину гребка.

Очевидно, что длинный гребок требует меньших усилий, чем короткий, однако по-настоящему прочувствовать его преимущества можно только в бассейне. Во-первых, за высокую частоту гребков приходится расплачиваться энергозатратами. Увеличив частоту вдвое, мы сжигаем в четыре раза больше энергии. Во-вторых, высокая частота гребка приводит к увеличению частоты пульса, а с увеличением пульса гребок становится неровным, это приводит к еще большему расходу сил. Наконец, загребая с большой скоростью, мы усиливаем турбулентность воды.

Длинный гребок приносит победу

Главное преимущество длинного гребка состоит в том, что в ходе соревнований он позволяет выбирать стратегию, недоступную соперникам. Это особенно важно в конце заплыва, когда все устают и побеждает тот, кто эффективнее расходует силы. Как я уже говорил, исследователи заметили, что пловцы с большой ДГ в первой половине заплывов не демонстрируют заметного преимущества. Зато на последних поворотах их лидерство

нарастает. На Олимпийских играх, в которых участвуют все лучшие пловцы мира, решающей становится вторая половина дистанции. Ближе к концу победитель находит силы, чтобы увеличить скорость, не *снижая* (а иногда даже наращивая) длину гребка. Отстающие же делают более быстрые, но вместе с тем и более короткие движения, стараясь угнаться за лидерами.

Начав заплыв с длинным гребком, вы сохраните спокойный пульс в начале дистанции. Менее эффективному пловцу приходится напрягаться, чтобы не отстать от соседа по дорожке. Поскольку частота и длина гребка пловца ограничены, у эффективного пловца остается запас сил и энергии, что очень важно на завершающем этапе дистанции.

Те, кто участвовал в соревнованиях, наверняка помнят, как неприятно в бессилии наблюдать за удаляющимся по соседней дорожке соперником. В такие моменты понимаешь, что нужно больше заниматься. Меня тоже много раз обгоняли, пока я не начал следить за сокращением числа гребков вместо того, чтобы наматывать на тренировках все больше и больше бассейнов. В период с 1996 по 1999 год я использовал стратегию «меньше гребков, а не больше пройденных кругов», когда тренировал спринтеров в Военной академии США Вест-Пойнт. Все они начали плавать быстрее, чем когда-либо раньше.

Если вы намерены следить за своими успехами, перед началом каждой тренировки и перед соревнованиями составляйте планы гребков на бассейн. Пусть главной целью в тренировочном процессе для вас станет именно контроль над показателем числа гребков на бассейн.

Глава 5

Как добиться оптимальной длины гребка

Многие пловцы не задумываются о том, что на тренировке все имеет значение. Длина гребка зависит и от преодоленной дистанции, и от отдыха перед поворотом, и от времени между заплывами, и от скорости плавания. Ваш план повседневных занятий должен основываться на принципе «развития энергетической системы». В тренировках по методу ПП основное внимание уделяется именно обстоятельствам, влияющим на эффективный расход энергии. Безусловно, имеют значение и методики восстановления, но тренеры не уделяют им исключительного внимания.

Основное отличие метода ПП от обычных занятий состоит в постоянном контроле за ДГ. По мере совершенствования мастерства подсчеты числа гребков на бассейн помогут вам отслеживать моменты, когда старые привычки начинают сказываться на вашей эффективности. В самом начале занятий по системе ПП не забудьте о двух вещах: 1) начните считать гребки; 2) на основании этих подсчетов принимайте решения о дистанции, скорости, времени отдыха и т. п. Опытные пловцы перед каждым поворотом решают, сколько гребков им необходимо сделать. Возможно, им не всегда удастся выполнить поставленную задачу, но и в этом случае они узнают о своих возможностях нечто полезное, что в дальнейшем используют для более стабильного прохождения каждого бассейна.

Наибольшая ценность подсчета гребков заключается в том, что он дает возможность оценить эффективность работы пловца. Заметив, что вы сократили дистанцию или скорость, увеличьте интервалы отдыха. Можете попробовать плыть *менее шумно* и добиваться более глубокого расслабления мышц. Как считать? Лично я поступаю следующим образом: в кроле и на спине — каждое погружение руки, а в брассе и баттерфляе — каждый выброс рук вперед.

Плавание без подсчета подобно вождению автомобиля без спидометра. В 99 % случаев знать количество гребков важнее, чем следить за временем.

Какое число гребков можно считать «правильным»?

Единственного «правильного» показателя Г/Б на все случаи жизни не существует. У низкорослого спортсмена число гребков будет больше, чем у высокого. Ваше число Г/Б на дистанции 400 метров будет больше, чем на стометровке; оно будет выше, если 50 ярдов вы проплывете за 40 секунд, и ниже, если за 45. Но постоянный подсчет гребков на бассейн позволит вам сделать стратегический выбор. Если показатель Г/Б заметно растет с дистанцией или скоростью, вы можете решить, устраивает ли это вас или нужно изменить тренировочную задачу. Подсчет гребков улучшает понимание собственных возможностей и помогает уточнить поставленные цели.

Ваша главная цель — не добиться «лучшего счета», а узнать диапазон Г/Б, в котором вы можете плыть с наибольшей эффективностью. Он зависит от стиля плавания. Например, если я плыву кролем в 25-ярдовом бассейне, то делаю от 11 до 15 гребков (в 25-метровом — от 12 до 16, а в 50-метровом — от 30 до 40). В других стилях на 25-ярдовый бассейн я делаю 12–16 гребков на спине и от 6 до 8 — брассом. В баттерфляе у меня две оптимальные величины Г/Б: 8 гребков на бассейн, если плыву медленно и вдумчиво, и 9 гребков, если

плыву на скорость. В брасе и баттерфляе число гребков меньше, а диапазон уже. Это связано с тем, что в этих стилях обе руки выбрасываются одновременно. При этом в баттерфляе настолько важен ритм, что очень трудно изменить число гребков, сохраняя эффективность. Мы обсудим это позднее в главах, посвященных отдельным стилям.

Всегда ли лучше меньшее число гребков?

Я часто видел спортсменов, отрабатывающих частоту гребка. Они добивались впечатляющих результатов, скажем, 12 гребков на 25-метровке кролем. Но плыли при этом крайне неэффективно. Получалось, что они тратили лишние силы, а ведь достаточно было лишь слегка увеличить частоту: ребята так старались выполнить задачу, что начинали болтаться в воде, молотить ногами и теряли ритм. Чтобы поддерживать малое число гребков, необходим соответствующий технический уровень.

Ваша цель — добиваться *оптимального*, а не *минимального* числа Г/Б. При самой низкой частоте гребка ваше движение должно быть плавным, расслабленным и бесшумным. Стремиться нужно к снижению не частоты, а энергозатрат. Занимайтесь осознанно, и со временем ваш показатель Г/Б будет снижаться. В 20-летнем возрасте я увлекался быстрым движением, и мой счет кролем в 50-метровом бассейне был около 50 гребков. К 30 годам он опустился до 40. В 40 лет я уже делал 30 с небольшим. Сейчас мне 55 лет и в неспешном текучем стиле я проплываю 50-метровый бассейн за 26 гребков. За 35 лет я почти вдвое сократил число гребков на бассейн. С другой стороны, если в прошлом году вам на 25-ярдовый бассейн нужно было 25 гребков, а теперь вы пытаетесь проплыть его за 13, то, вероятнее всего, вы к этому еще не готовы. Если своей главной целью вы сделаете расслабление, непременно последует рост эффективности, причем с минимальными усилиями. А если вдруг вы надумаете взять за основу мои цифры, то не забудьте, что я к ним шел, между прочим, 30 лет.

При низком числе гребков падает скорость?

Низкий показатель Г/Б *может* снизить скорость, но это произойдет только поначалу. Если же погнаться за наращиванием темпа, то можно быстро достичь скоростных улучшений, но очень скоро вы ощутите усталость. Хорошо еще, если обойдется без травм. Медленное плавание *с ясной целью* (не «купание», а именно плавание) создает основу для поступательного роста и раскрытия личного потенциала. Например, прохождение с полным самоконтролем (вблизи вашей низшей границы счета) только одной дистанции от 200 до 800 метров или серии стометровок с передышками может оказаться не проще, чем на максимальной доступной скорости. Я иногда пробую держать 12 гребков в 25-ярдовом бассейне на дистанции 500–1000 ярдов кролем. При этом каждый поворот, толчок, всплытие, вдох и гребок я делаю так, чтобы *обязательно* коснуться стенки на двенадцатом гребке.

Это упражнение предоставляет три возможности, значение которых нельзя недооценивать: 1) развивает внимание: едва отвлечешься — снизится эффективность; 2) закладывает правильные движения в моторную память; 3) 20 минут такой работы — неплохой сеанс аэробики. Причем не простой: именно при правильных движениях улучшается кровообращение. Я уже говорил, что победителя определяет умение держать

частоту гребка на последнем этапе дистанции. Именно подобные занятия закладывают основы выносливости пловца.

Благодаря медленным тренировкам с низким показателем Г/Б я научился плавать с любой скоростью, сохраняя пульс ниже, чем в юные годы. Пять лет назад я не мог держать ритм 12 Г/Б больше 100 ярдов. Теперь в этом темпе я уверенно проплываю 1000 ярдов. Десять лет назад я в среднем делал многократные стоярдовые заплывы с ритмом 13 Г/Б и временем 1:24. Сегодня с тем же временем я делаю сто ярдов с ритмом 11 Г/Б. Это означает, что пульс у меня сейчас ровнее, чем раньше.

С годами, безусловно, моя аэробная способность несколько снизилась, но я компенсировал эту потерю возросшей энергетической эффективностью. Поскольку эффективность в гораздо большей степени зависит от спортивных навыков, чем от аэробной способности, я проплываю милью на открытой воде с той же скоростью, что и 30 лет назад, и успешно соревнуюсь с пловцами, которые моложе меня на 15–20 лет.

Поможет ли контроль показателя Г/Б плавать быстрее?

Как только вы заложите фундамент эффективности, выбор за вами: можете или ускорять темп движений, или *совершенствовать расход энергии*. Если на тренировке вы решите повысить число гребков на бассейн, следите, чтобы вода с шелковой мягкостью обтекала тело на каждый счет. Неэффективный пловец ускоряется только за счет усиленной работы руками. Я могу повысить мой счет с 13 до 14 или 15, но физические усилия при этом возрастут незначительно. Чтобы повысить скорость, я меняю ритм и координацию гребков, но почти не прикладываю для этого дополнительных усилий.

У неподготовленных пловцов есть несколько ограничений: 1) на определенном этапе они не закладывают достаточную базу для ускорения своих движений; 2) они инстинктивно пытаются грести быстрее; 3) в итоге они еще больше теряют в эффективности. Подытожу сказанное: не плавайте вслепую, ведите счет гребков. Тренируйтесь эффективно плыть во всем вашем диапазоне Г/Б. Тщательно выбирайте число гребков на бассейн (см. ниже).

Определение эффективной частоты гребков

Чтобы определить наиболее эффективную для вас частоту гребков, помните следующее. Гребок в самом низком темпе должен быть:

- почти без усилий;
- плавным и бесшумным;
- с расслабленным движением ног.

Научитесь выдерживать оптимальный для этого темп один-два бассейна.

Плавание с низкой частотой гребков не бывает быстрым, однако у него есть свои преимущества:

- вы привыкаете к длинному гребку;
- вы сохраняете эффективность на высокой скорости;
- вы сохраняете эффективность на длинных дистанциях.

Если для повышения скорости вам необходимо повысить темп:

- гребки должны оставаться плавными, гибкими и подконтрольными вам;

- увеличение скорости должно требовать незначительных усилий;
- тренируйте координацию движений, а не «упорство».

Подведем итог

Чудес не бывает, и ведение счета — это только начало. Считая гребки, вы *следите* за своей эффективностью. Естественно, счет сам по себе если и поднимет эффективность, то лишь незначительно. Заметный *прирост* достигается снижением сопротивления воды и ее турбулентности. Уверенный баланс, вытянутое положение тела, обтекаемый профиль и мягкие гребки вырабатываются только благодаря внимательным тренировкам. Разберемся, как вы можете начать работать над этим самостоятельно.

Глава 6

Скольжение эффективнее, чем усилие

Как отметил в своей лекции в 1974 году знаменитый канадский тренер Говард Фирби, многие люди полагают, что при плавании работают только *руки*, обеспечивающие продвижение тела вперед, и *ноги*, отвечающие за отталкивание. Поэтому и традиционная тренерская школа фокусировалась на том, как правильно «продвигаться вперед» и «отталкиваться». Спортсмены проводили бесконечные часы в тренировках с досками, стараясь укрепить руки и ноги. Я думаю, что подобный подход скорее тормозит развитие пловца, чем ускоряет его. Повторю сказанное выше: 1) длина гребка — самый важный фактор в технике плавания; 2) лучший способ увеличить длину гребка — уменьшить сопротивление воды. В этой главе мы поговорим о том, как уменьшить это сопротивление.

В сентябре 1978 года я начал тренировать пловцов в бассейне с подводным окном. Впервые взглянув на подопечных из-под воды, я заметил то, чего не замечал раньше. Когда спортсмен отталкивается от стенки, он сначала долго скользит под водой, подобно рыбе, затем начинает плыть и... как только у него включаются в работу руки и ноги, скорость резко снижается. Создается впечатление, что пловец тратит гораздо больше энергии на *взбалтывание* воды, чем на движение вперед. Мне сразу стало понятно, что куда важнее держать прямую линию тела, чем грести руками и отталкиваться ногами. *Это вообще важнее любого элемента техники.*

Именно из-за сопротивления воды человек не может плыть со скоростью больше 8 км в час. А рыба движется в 10 раз быстрее, затрачивая при этом меньше усилий. Рыба плывет под водой, ее тело всегда вытянуто. Человек, к несчастью, вынужден держаться на поверхности, а чтобы двигаться, должен толкать воду руками и ногами. Даже лучшие в мире пловцы, способные сделать 8–9 гребков на 25- метровке кролем, 90 % усилий тратят на преодоление сопротивления воды.

Вода — очень плотная среда, поэтому даже незначительное снижение ее сопротивления приводит к замечательным результатам. С ростом скорости *сопротивление воды возрастает* в геометрической прогрессии, и поэтому даже незначительное его снижение приведет к тому, что мы поплывем быстрее.

Вода — это препятствие

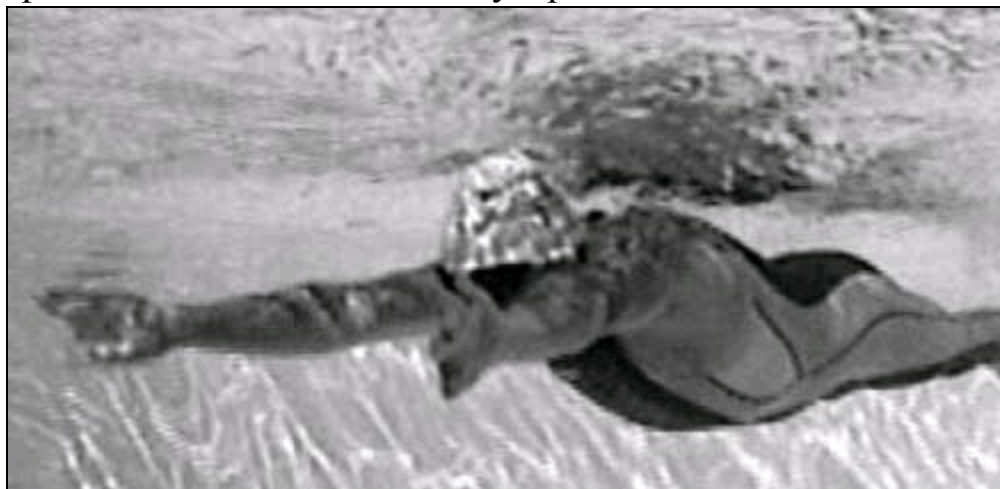
В подводное окно я увидел, что человек подобен рыбе, пока скользит под водой, но как только начинает грести, форма его тела начинает непрерывно меняться, а это очень неудобно для продвижения в воде. И важнейшее отличие хорошего пловца от плохого состоит в том, что хороший пловец вытягивает тело, даже когда начинает грести. Есть три способа снизить сопротивление воды. Два из них предусматривают улучшение техники плавания, третий — правильный выбор костюма.

1. Вытянутая форма тела. Делая гребок, пловец проталкивает воду назад, создавая перед собой область высокого давления. При этом сзади формируется область низкого давления, и вода старается «засосать» его обратно. Именно по этой причине пловцы на открытой воде, подобно велосипедистам, стремятся пристроиться за лидером. Если область низкого давления формируется перед нами, вода «засасывает» нас вперед.

Сопротивление воды растет пропорционально квадрату скорости. Значит, если мы плывем вдвое быстрее, сопротивление воды возрастает в четыре раза. Сопротивление также зависит от размера и формы, которую принимает в воде тело пловца. Чтобы уменьшить сопротивление, нужно стремиться проскользнуть в как можно более узкий «тоннель», сформированный в воде. Если ваше тело вытянуто (как после толчка от стенки), любое движение руками, ногами или головой приводит к росту сопротивления. Поэтому один час тщательной отработки формы тела при гребке и вдохе принесет более заметные результаты, чем 100 часов небрежного плавания.



Если мы плывем кролем или на спине, минимальное сопротивление воды наблюдается в тот момент, когда тело полностью вытянуто, а одно плечо поднято над поверхностью. При каждом гребке старайтесь как можно дольше удерживать это положение.



В брассе и баттерфляе минимальное сопротивление соответствует моменту полностью вытянутого тела под водой. В брассе нужно выдерживать это положение две трети всего цикла гребка. В баттерфляе старайтесь хоть ненадолго продлить его в момент между гребками^[4].

2. Уменьшение образующихся волн. Чем выше волна, тем больше энергии расходуется на борьбу с ней. Рыба так быстро плывет потому, что не создает волн. По той же причине человек, только что оттолкнувшийся от стенки бассейна, так легко скользит под водой. Лучшие спортсмены стараются проплыть под водой до 15 метров (это максимум, разрешенный правилами). По той же причине в брассе и баттерфляе лучшие результаты показывают низкорослые пловцы: эти стили предусматривают преодоление значительных участков дистанции именно под водой. Позже я объясню, почему высокий рост снижает волновое сопротивление на поверхности и высокие спортсмены предпочитают плавать кролем и на спине.



И все же нам приходится выныривать на поверхность. В этом случае для снижения волнового сопротивления нужно помнить о следующих правилах: 1) при каждом гребке как можно дольше сохраняйте тело вытянутым; чем больше отношение длины тела к его ширине, тем меньшую волну оно создает; 2) гребите мягко, короткие частые гребки поднимают больше волн, тогда как длинный размеренный гребок вызывает меньшую турбулентность, соответственно, образуется меньше волн и вода оказывает меньшее сопротивление.

3. Снижение силы трения воды о кожу пловца. Это то, что не исправишь техникой плавания. Однако вам поможет хороший облегающий костюм. В большинстве случаев достаточно простого костюма из лайкры или полиэфира, однако начиная с 2000-х годов на соревнованиях все чаще встречаются костюмы из специальных тканей, снижающих трение. Эти материалы скользят в воде лучше, чем кожа человека, и часто костюм закрывает все тело пловца от шеи до лодыжек^[5].

Следите за сопротивлением воды

Кроме советов, изложенных выше, всегда помните, что в ходе заплыва нужно постоянно следить за скольжением. Вот несколько рекомендаций.

1. Чувствуйте воду. Сосредоточьтесь на ощущении сопротивления воды и отработайте технику, позволяющую его снизить. Выравнивайте голову и спину в прямую линию, старайтесь чуть дольше держаться на боку, если плывете кролем и на спине; если брассом и баттерфляем — задерживайтесь в вытянутом положении под водой. Пронзайте воду рукой перед гребком и не раздвигайте ноги.

2. Смотрите и слушайте. Смотрите на пузырьки, поднимающиеся от руки, и старайтесь, чтобы их было как можно меньше. Слушайте звук своего гребка. Каждый лишний шум свидетельствует о несовершенстве техники. Отработайте бесшумное плавание, причем не только на малых скоростях. Помните: с увеличением скорости сопротивление воды значительно возрастает, а его снижение — лучший способ повысить эффективность плавания.

3. Пронзайте воду. Считайте завершением гребка переднее положение руки (в традиционной школе гребок считается завершенным в заднем положении руки).

Представляйте себе, что вы пронзаете воду стрелой, руки — ее острие, а туловище и ноги проходят в образовавшийся «тоннель».

Выбор за вами

Чтобы вы поняли, насколько важно освоить технику скольжения, приведу один пример. В июне 2002 года я участвовал в марафонском заплыве вокруг Манхэттена. 46 км я проплыл за 8 часов 53 минуты. 99 % внимания я сосредоточил на том, чтобы проскальзывать в «тоннель», плыть бесшумно и не поднимать волн. Я двигался с ритмом 49 гребков в минуту (это фиксировали через каждые полчаса мои тренеры). То есть за всю дистанцию я сделал 26 000 гребков. Думаете, это много? Остальные 30 спортсменов делали по 72 гребка в минуту. Значит, каждый из них сделал в целом по 38 000 гребков. Я же контролировал сопротивление воды и сумел сэкономить 12 000 гребков — этого хватило бы, чтобы еще раз проплыть почти половину дистанции. (Через две недели после того, как были написаны эти строки, в июне 2006 года, я вновь принял участие в манхэттенском марафоне. На этот раз мой ритм был 53 гребка в минуту, а значит, за 8 часов я сделал 25 000 гребков!^[6]



Вы тоже можете выбрать такой подход. Сделайте это, как только придете в бассейн! Вы можете тратить время на отработку движений руками, ногами, на общую физическую подготовку. А можете следить за уменьшением волн, шума и считать свои гребки. Думаю, вы уже знаете, какой вариант предпочтительнее.

Глава 7

Избавление от старого: с чего начать

В предыдущих главах объяснялись принципы эффективного плавания, но чтобы полностью реализовать свой потенциал, вам придется выработать новые навыки, отвыкнуть от прежних и освоить привычки эффективного пловца. Вам потребуются навыки двух типов:

«избавляющие» — снижение сопротивления воды, сохранение импульса движения и экономия сил;

«создающие» — умение пользоваться мышцами корпуса, правильно вкладывать руки в воду и следовать телом за руками.

Как и когда вы займетесь выработкой этих навыков, зависит от вас. Если вы состоявшийся и успешный пловец, а сезон в самом разгаре, начните с подсчета гребков, следите за входом рук в воду, прислушивайтесь к звуку гребков. Но уделяйте этим занятиям лишь свободное время. К примеру, вы можете заниматься этими упражнениями во время разминки. Идеальное время для формирования новых навыков — межсезонье. Если же вы новичок и чувствуете усталость, проплыв 1–2 бассейна, советую вам немедленно перестать «бороться с водой» и приступить к обучению приемам, описанным в следующих главах.

Почему сначала нужно забыть старое

1. Избавление от старых привычек ведет к очень заметным успехам. Примерно 70 % вашего потенциала может быть реализовано благодаря снижению сопротивления воды. Чем менее опытен пловец, тем важнее это умение. Для начинающего пловца правильное положение тела в воде — это 90 % успеха.

2. Отвыкать легче, чем привыкать. Снизить сопротивление воды можно, привлекая к работе мышцы туловища — «большой мотор». Увеличить толкающее усилие поможет «малый мотор» — мышцы рук. Например, в плавании на спине следите за положением головы, за тем как вытягивается рука и как она «захватывает» воду в начале гребка. После многолетних тренировок спортсмен начинает лучше чувствовать свое тело. К примеру, опытный пловец может привыкнуть к правильному положению головы при плавании на спине на первой же тренировке, за полчаса и даже быстрее. Фиксация новых движений в моторной памяти может потребовать многих месяцев работы, однако, лишь начав работать над избавляющими навыками, вы заметите, что ваша техника улучшается с каждым часом.

3. Необходимое условие: баланс. Его значение невозможно переоценить. Во-первых, когда вы научитесь сохранять баланс, вы почувствуете себя комфортно в воде. Во-вторых, этот навык даст ощущение, что тело вам подчиняется. Баланс обеспечивает спокойное, сосредоточенное сознание и возможность выбирать между быстрым ритмом и правильным положением. И то и другое позволит в дальнейшем освоить «создающие» навыки.

Баланс — первый навык эффективного пловца

Много лет назад я получил электронное письмо от участника мастер-класса по методу «Полного погружения»: *«После наших занятий я тренируюсь по два раза в день, чтобы*

лучше прочувствовать баланс. Каждый раз, заходя в воду, я мечтаю только об одном: лишь бы снова ощутить то же, что и в прошлый раз. Я плыву с обычной для себя скоростью, а при этом мне кажется, что я просто скольжу по воде».

Казалось бы, навыку, дающему такие возможности, должны обучать повсюду. Однако многие тренеры и пловцы неправильно трактуют типичные ошибки, которые допускаются при попытках удержать равновесие, — погружение ног и «борьбу с водой». Чтобы повысить выносливость, спортсмен проплывает все более длинные дистанции. А чтобы не тонули ноги, тренируется с доской в руках, причем нередко на этом настаивает его тренер.

Сохранение баланса — важнейший навык, поскольку тело человека не может не тонуть. Однако он не опустится ко дну: грудь останется над водой, поскольку наши легкие обладают положительной плавучестью. А вот ноги опустятся. Это происходит потому, что человек устроен для хождения по земле. *Благодаря балансу мы сохраняем устойчивость на суше, а в воде — не тонем.*

Наш «сухопутный» ум запрограммирован на то, чтобы держать бедра и туловище вертикально над ступнями, в противном случае мы чувствуем себя неудобно. В воде наше тело также стремится занять вертикальное положение, хотя нарушение баланса в этой среде приводит не к болезненному падению, а всего лишь к неэффективному гребку. Когда ноги начинают уходить вниз, одновременно происходят три вещи, которые мешают эффективному плаванию.

1. Мы совершаем движения, препятствующие погружению в воду. Это значительно увеличивает волновое сопротивление и расход сил.

2. В положении с опущенными в воду ногами и грудью над поверхностью воды нас можно сравнить с грузной баржей, но никак не с торпедой; это приводит к повышению сопротивления воды.

3. Мы утрачиваем контроль над телом, не можем делать длинные тихие гребки и зацепляемся за воду в том месте, где оказываются руки, «борющиеся с водой».

Сбалансируйте «качели». Грудь поднимается, ноги опускаются, мы чувствуем себя как на детских качелях, на которых на одной стороне сидит большой мальчик, а на другой — совсем маленький. Чтобы уравновесить качели, мы можем посадить большого мальчугана ближе к центру, а маленького, наоборот, подвинуть к краю доски. Точно так же мы уравниваем и свое тело.

Наш центр тяжести расположен не посередине туловища, а выше: между грудиной и пупком. Если у вас длинные мускулистые ноги, то центр тяжести окажется еще выше — прямо под грудиной. В этом случае нижняя часть туловища будет еще больше уходить под воду. Если у вас длинное туловище и короткие ноги, центр тяжести располагается ближе к пупку — это удобнее для удержания баланса. То же самое относится к женщинам, у которых, как правило, больше жировых и меньше мышечных тканей на бедрах.

Чтобы понять особенности баланса вашего тела, выполните следующее упражнение. Зайдя по пояс в воду, глубоко вдохните, предварительно попросив помощника притопить вас и отпустить. Если грудь всплывет быстро, а ноги не сильно отстанут от нее, вам будет довольно легко научиться удерживать баланс. Но если ноги лишь едва оторвутся от дна, вам предстоит упорная и старательная работа над балансом. Тем не менее ваши усилия будут вознаграждены сторицей. Возможно, на первом этапе удерживать баланс в кроле и на спине вам помогут ласты. Однако от них придется отвыкнуть, когда вы перейдете к упражнениям, которые помогут грамотно использовать энергию больших мышц тела (в первую очередь ног

и спины) и преобразовывать ее в движение в воде.

Если у вас низкая плавучесть и ваши ноги с трудом отрываются от дна бассейна, начните занятия с брасса. Именно в этом стиле положение «грудь вверх, бедра вниз» является естественным, но для плавания кролем и на спине оно крайне неудобно. Начав занятия брассом, вы привыкнете к воде и станете лучше ее чувствовать. После этого можете переходить к плаванию кролем.

Не обещаю, что вам будет легко найти свой баланс, но принцип прост: сдвигайте вперед относительно центра тяжести тела как можно больше веса. Найдите оптимальное положение головы, используйте легкие, расставляйте руки. В плавании кролем и на спине важно найти точку баланса, когда одно плечо выше другого. Для этого выровняйте голову и спину и вытяните руку. Оставайтесь в этом положении как можно дольше во время каждого гребка. В баттерфляе и брассе нужно искать баланс, положив грудь на воду. В этом случае также важно следить за тем, чтобы линия головы и спины была прямой. Мы остановимся на этом подробнее, когда будем говорить о каждом стиле в отдельности.

Длинный гребок — второй навык эффективного пловца

Пловцы обычно используют руки только для того, чтобы протолкнуть воду назад. Они думают, что если толкать ее сильнее и делать более быстрые движения, то поплывут быстрее. Пловцы же школы ПП считают, что главная задача руки — удлинять и выравнивать линию тела. Чем дальше рука остается впереди головы, тем большую скорость удастся развить.

Это объясняется законом гидродинамики, который хорошо знают судостроители. Чем больше соотношение длины корабля к площади его сечения до ватерлинии, тем меньшее волновое сопротивление создается при его движении в воде. Быстроходные суда обычно длинные и узкие. Вспомните байдарки, приводимые в движение силой человека: они особенно вытянуты в длину.

Воспользуйтесь правилом гидродинамики, чтобы делать длинные гребки.

• Полностью вытягивайте тело в одну линию в конце каждого гребка (помните: в нашем понимании конец гребка — это положение с вытянутой вперед рукой).



- На каждом гребке чуть дольше сохраняйте тело вытянутым. Чем дольше вы удерживаете руку впереди, тем меньше сопротивление воды и, соответственно, расход ваших сил. И тем быстрее вы плывете. Каждый гребок состоит из рабочей фазы, когда прилагается усилие для движения вперед, и фазы расслабления, когда даете мышцам небольшой отдых. Чем короче рабочая фаза и продолжительнее фаза расслабления, тем спокойнее пульс. Чтобы добиться длинного гребка и при этом не потерять в скорости, стремитесь сохранить импульс движения в течение фазы расслабления. Более подробно «избавляющие» навыки мы рассмотрим в главах, посвященных отдельным стилям плавания.

Глава 8

Работа рук

Если вам посчастливится достать билет на Олимпиаду и посмотреть на лучших пловцов мира, перед вами откроется захватывающее зрелище. Десятки пловцов гребут в разном ритме, но у всех одна общая особенность: их руки и ноги двигаются в гармонии с туловищем.

А теперь сходите в ближайший бассейн и последите за тренировкой молодых спортсменов. Ребята молотят руками, взбивают воду ногами, зачастую без всякой связи с движением корпуса. Отличие элитных пловцов от обычных людей было «документально зафиксировано», когда выдающийся тренер заснял на киноплёнку работу лучшего в мире пловца.

Это произошло в 1970 году. С помощью подводной камеры Док Каунсилмен записал движения своего подопечного — легендарного Марка Спитца, прикрепив к его ладоням миниатюрные лампочки. Просматривая плёнку, Каунсилмен поразился тому, что место выхода руки Спитца из воды располагалось... перед местом ее входа. Это означало, что знаменитый пловец не толкал воду рукой назад, а каким-то образом переносил свое тело через «пригвожденную» к ней руку. Это стало величайшим открытием в теории плавания.

В этой главе мы разберем, как можно плыть эффективно, соединяя два непростых, но чрезвычайно полезных навыка: 1) опускать руки бесшумно, точнее, использовать их для «нахождения своего места» в воде; 2) использовать туловище и силу тяжести в качестве двигателя.

Большинство пловцов руками толкают воду назад. Этого не следует делать по трем причинам: 1) наши ладони слишком малы по сравнению с телом; 2) толчковое движение в такой зыбкой среде, как вода, неэффективно; 3) при таком движении мышцы рук быстро устают.

С другой стороны, плавать, как Спитц, «пригвозждая» руки к воде, очень эффективно — человек при этом меньше утомляется. Но если у Спитца и других выдающихся пловцов это получается естественным образом, остальным людям требуется значительное терпение и дисциплина, чтобы научиться держаться за воду, а не тянуть или толкать ее.

В плавании по методу ПП основную часть работы выполняет туловище, оно же и задает ритм движения. Руки, ноги получают указания от туловища и двигаются в гармонии с ним. В итоге вы плывете быстрее, затрачивая при этом меньше усилий, потому что мышцы туловища намного сильнее мышц рук и они медленнее утомляются. Возможно, вы замечали, что на максимальной скорости уже через 30 секунд руки и ноги перестают вас слушаться. Но если использовать руки в воде для опоры, а ноги в основном для смещения веса туловища, то они почти не устают.

«Дисциплина рук»

В последние годы на соревнованиях высшего уровня я не раз замечал, что спортсменов, плавающих кролем на любые дистанции от 100 до 1500 метров, отличает неспешный гребок. Создается впечатление, что у них есть сколько угодно времени, чтобы начать гребок. Еще я заметил, что, как правило, чем быстрее гребок, тем медленнее плывет спортсмен. И наоборот. На предварительных заплывах мне даже не требовалось следить за секундомером,

чтобы угадать, кто из спортсменов, участвующих в разминке, дойдет до финала. Достаточно было посмотреть, кто из них гребет более сдержанно. Я стал называть эту технику «дисциплиной рук».

Когда тренер хочет сказать, что у спортсмена есть будущее, он говорит, что его ученик «хорошо чувствует воду». Это и есть дисциплина рук. Много лет я считал, что «чувство воды» — это такое же индивидуальное свойство человека, как, скажем, его рост. С ним нужно родиться. Но после 30 лет тренировок я начал кое-что понимать. Мое чувство воды медленно, но неуклонно совершенствовалось. Теперь я убежден, что каждый человек может его развить, если будет усердно тренироваться. Для того чтобы ухватить лишь легкую тень этого чувства, понадобятся десятки часов сосредоточенных занятий — и еще годы уйдут на то, чтобы научиться использовать приобретенные навыки в соревнованиях. Однако после этого ваша техника изменится раз и навсегда. Если вы не пожалеете сил, то станете плавать по методу ПП.

Вы не только станете более эффективным пловцом, но и полностью исключите вероятность получения травмы плеча. Большинство травм плечевого пояса случается из-за того, что спортсмен прилагает слишком большое усилие. Плечо — самая уязвимая часть тела. Когда пловец начинает гребок, полностью вытянув руку, на плечо приходится наибольшее усилие, и при этом оно находится в самом нестабильном положении. Прилагая как можно меньше усилий до тех пор, пока плечо не примет более стабильное положение, вы используете его именно так, как предусмотрено природой.

К тому же вы начинаете более сосредоточенно думать о гребке. Гребок похож на движение теннисной ракетки или клюшки для гольфа. Начав движение, вы практически не можете контролировать его продолжение. Поэтому начинать гребок нужно правильно. Не так, как вас учили раньше, когда необходимо было «протолкнуть воду ниже таза, ускорить движение в конце гребка и коснуться большим пальцем бедра». Нужно концентрироваться на том, что происходит на первых миллиметрах гребка — и это помогает вам правильно довести его до конца.

На следующих фазах гребка также происходят важные вещи, за которыми необходимо следить. Мы поговорим о них в главах, посвященных отдельным стилям.

Как добиться дисциплинированного зацепа

Наша цель — ощутить легкое давление воды на расслабленную ладонь и предплечье перед началом гребка. Вначале вам будет не совсем понятно, что именно необходимо почувствовать. Возможно даже, что вы неделями не будете замечать улучшений, но в один прекрасный момент — всего на несколько гребков — вам покажется, что что-то изменилось. Мне, к примеру, показалось, что вода стала плотнее. Тренер-методист по ПП Боб Вискера говорил, что он в этот момент как будто «трогает руками лунный свет». Я бы описал это как «взбитый пудинг под рукой», а тренер и писательница Сесил Колвин отмечала, что старается «схватить и скрутить» воду перед началом гребка. Позже вы сами сформулируете свои собственные ассоциации.

Дам вам несколько советов.

1. Держите баланс. Еще один повод к тому, чтобы сначала отрабатывать «избавляющие» навыки и лишь затем «создающие». Если вы не найдете баланс, ваши руки займутся исключительно попытками удержать тело на воде и вам будет не до утонченных

ощущений, описанных выше.

2. Используйте плавательные перчатки в форме сжатого кулака. Некоторые пловцы называют их еще «антилопатками», потому что традиционные лопатки стимулируют спортсмена прилагать больше усилий, а перчатки-«кулаки», наоборот, уменьшают усилия. Когда я в первый раз надел их, мне показалось, что я гребу с мотками спагетти на руках. Но постепенно у меня выработалось аккуратное прикосновение к воде. И когда я их снял во время плавания на спине, было чувство, что к моим предплечьям приделали ладони Яна Торпа^[7]. И я подумал: «Вот это и есть чувство воды». Можно выработать это ощущение и без специальных перчаток. Сожмите ладонь в кулак и разогните указательный палец. Если вы будете грести слишком часто или с излишним усилием, ваш палец станет просто проваливаться в воду. Но когда вы выработаете дисциплинированный зацеп, даже одного пальца окажется достаточно, чтобы почувствовать надежное сцепление с водой.

3. Расслабьтесь. Напряженная ладонь не может уловить незначительных изменений в давлении воды, которые вы хотите почувствовать. Неверно думать, что жесткая ладонь захватывает воду лучше, чем расслабленная. Пусть руки будут мягкими, а пальцы слегка разойдутся — ваша хватка станет от этого более уверенной. К тому же вы ощутите, как приятное расслабление от ладоней распространяется на предплечья, плечи и шею.



4. Задержитесь. Нелегко отделаться от привычки постоянно тянуть воду на себя. В тот момент, когда рука оказывается полностью вытянутой, попробуйте на одно мгновение остановить ладонь. Затем мягко надавите рукой и предплечьем на воду и почувствуйте ответное давление воды. Вы ощутите, что ваша ладонь намертво «пригвождена» к одному месту и вы можете протолкнуть свое тело сквозь воду. Время от времени к вам будет возвращаться прежнее чувство «толкания воды». Старайтесь вернуть новое ощущение, как будто вы просто «держитесь» за нее.



5. Не спешите. Выполняйте все описанные упражнения медленно. На тренировке следите за своими ощущениями. Как только почувствуете более уверенный захват, продолжайте плавать еще несколько часов, чтобы новое ощущение глубоко закрепилось в вашем теле и голове. Потом попробуйте проплыть один бассейн чуть быстрее — новое ощущение наверняка ослабеет. Вы не забываете о задержке перед гребком? Ваши ладони расслаблены? Вода кажется плотнее? Вы можете сохранять скорость, не возвращаясь к «толканию» воды? Пока вы не научитесь плавать быстро с тем же ощущением, что и медленно, не ускоряйте темп.

Глава 9

Работа корпуса

В 1999 году я был в спортивном лагере сборной США и записывал на камеру тренировки спортсменов, которые готовились к чемпионату мира. Среди прочих я снимал и Кристи Коваль, которая вскоре стала чемпионкой мира на дистанции 100 метров брассом. Позже я снова просмотрел эту запись и заметил, как далеко вперед Кристи вытягивает руки, затем отводит их за плечи и на мгновение задерживает. После этого мышцами живота она подтягивает таз к тому месту, на котором прочно «зацепились» ее руки, как будто качает пресс.



Я увидел то же самое, что и Док Каунсилмен, снимавший тренировки Марка Спитца. Когда Кристи сгруппировалась, ее руки находились дальше того места, где они вошли в воду, а бедра оказались на линии, с которой начался гребок.

Это объясняет, почему так важно добиваться уверенного зацепа: мышцы брюшного пресса и корпуса без усталости выполняют работу, с которой не в силах справиться одни руки.



Я могу лишь вкратце описать этот метод движения. Работа корпусом — естественный результат других движений, сделанных за время гребка. Особенно важен баланс: чтобы научиться управлять движением «большого мотора», нужно уметь держать баланс. Дополнительные подробности я приведу в следующих главах, а пока остановлюсь на требованиях, единых для всех стилей.

1. Упорство вознаграждается. Туловище весит гораздо больше, чем руки, и не может двигаться с той же скоростью. Дисциплинированный зацеп важен потому, что корпус должен занять положение, из которого удобно смещать центр тяжести. Если этого не сделать, вся работа будет выполнена за счет одних рук. В кроле на груди и на спине вытягивайте руку до тех пор, пока не почувствуете, что поднятая над водой сторона тела готова к падению. В баттерфляе и брасе тяните руки до тех пор, пока грудь полностью не опустится, а бедра не достигнут высшей точки.

2. Направляйте энергию вперед. При новом подходе к технике плавания сила тяжести выполняет значительную часть работы, которую прежде делали руки и ноги. Но сила тяжести направлена вниз. Чтобы преобразовать ее в импульс, направленный вперед, необходимо стрелой вонзиться в воду, пока руки расслаблены. Прежде вы сосредоточивали основное усилие на работе ступней ног. Но в методе ПП вы стремитесь направить энергию вперед. В кроле вы пронзаете воду одной рукой, удерживая другую. На спине — с ускорением направляете одну руку в воду над головой, пока другая удерживает тело в правильном положении. В брасе вы выбрасываете руки вперед, а в баттерфляе мягко погружаете руки, пока грудь движется вниз. После этого цепляетесь за воду, бедра одновременно с этим опускаются и двигаются в направлении рук.

3. Плывите «наизнанку». Обычно если пловец хочет ускориться, то начинает чаще двигать руками и ногами. В плавании по методу ПП вы регулируете скорость корпусом, а руки и ноги двигаются с ним синхронно. Помните, если вы станете быстрее грести руками, туловище не сможет их догнать и руки лишь сильнее устанут, потому что им придется выполнять всю работу. Если вы ускорите ноги — ну что ж, тогда все ваше тело начнет быстро уставать, а толку от этого будет мало. Я уже говорил в предыдущей главе, что вы можете увеличить скорость, чуть быстрее работая корпусом. Нарращивайте скорость понемногу, сосредоточьтесь на том, чтобы уверенно чувствовать воду.

4. А что делать с ногами? Движению ног посвящена следующая глава. Пока скажу только, что основная задача ног в нашем методе — помогать корпусу, а не продвигать тело. Исключение составляет только брас. Итак, сосредоточьтесь на том, чтобы движения ног были синхронными с движением корпуса. Подробности приводятся в главах, посвященных отдельным стилям.

Глава 10

Координация ног: меньше работы, выше скорость

Вы не удивитесь, если я скажу, что не одобряю работу с доской. В любой группе тот, кто быстрее всех плавает, опережает других и в плавании с доской. Известно, что многие пловцы мирового класса умеют очень быстро перемещаться с плавательной доской в руках. Но вряд ли это доказывает полезность подобных занятий и необходимость тратить на них бесценное время. Может быть, спортсмен плавал бы еще лучше без таких тренировок. Единственный способ доказать мою точку зрения — выяснить, не упустим ли мы что-нибудь, отказавшись от доски. Но для этого тренеру или спортсмену нужна определенная смелость.

И все же мы рискнули. За последние десять лет я сам и все пловцы, которых я тренировал, не пользовались доской. Так же поступали и сотни спортсменов, занимающихся по методу ПП. Пусть это небольшая группа людей, но все мы начали плавать лучше, чем прежде, занимаясь с доской. И никто не жаловался, что чувствует недостаток силы в ногах или повышенную усталость.

Пловцы и их тренеры работают с доской потому, что рассматривают плавание как согласованную работу рук и ног. Они считают, что ноги нужно развивать и укреплять, а без работы с доской они ослабнут. Но у меня возникает два вопроса. 1. Что именно удар ногами добавляет к движению пловца и сколько сил на него уходит? 2. Действительно ли упражнения с доской развивают ноги до такой степени, что это сказывается на скорости плавания?

Тренер Док Каунсилмен ответил на первый вопрос, проведя эксперимент, в котором пловцов тянули на тросе с различной скоростью. При этом Каунсилмен измерял натяжение веревки, когда пловец двигал ногами и когда просто вытягивал их. Лишь в одном случае было замечено уменьшение натяжения веревки (то есть спортсмен добавлял усилие): на низкой скорости, когда пловец двигал ногами с максимальной силой. На всех же скоростях свыше 1,5 м в секунду (90 м в минуту) движения ногами не помогали, а в некоторых случаях даже усиливали сопротивление воды!

Все спортсмены быстрее плавают только на руках, чем только на ногах. Каунсилмен сравнивал пловцов с полноприводным автомобилем. Если передние колеса вращаются со скоростью 50, а задние — со скоростью 30 км в час, то скорость машины отнюдь не будет составлять 80 км в час. Наоборот, она будет меньше 50 км, поскольку задние колеса тормозят его движение. То же самое происходит, когда пловец уделяет слишком много внимания ударам ногами. Движение ног требует усилий и создает сопротивление — чем больше ими работать, тем ниже окажется скорость.

«Энергетическая стоимость» такого удара измерена другими исследователями. Они изучали вопросы, связанные с поглощением кислорода при плавании только на руках, только на ногах и в обычном стиле. В каждом эксперименте обнаруживалось, что интенсивная работа ногами при заданной скорости движения требует больших усилий. В одном из исследований пловец плыл в 50-ярдовом бассейне только на ногах и проходил дистанцию за 60 секунд, с умеренной для тренированного пловца скоростью. При этом он расходовал в четыре раза больше энергии, чем когда двигался с той же скоростью только на руках.

Вот и ответ на первый вопрос: интенсивная работа ногами дает весьма скромную

прибавку к общей мощности, зато увеличивает сопротивление и требует бóльших усилий. Поэтому, если говорить о движении ногами, пловцам следует расходовать как можно меньше энергии.

Укрепляют ли ноги упражнения с доской?

Как и любые другие упражнения, занятия с доской укрепляют мышцы. Однако человек по-разному использует ноги при обычном плавании и при упражнениях с доской. При работе с доской движение вперед совершается за счет мышц бедер. При обычном плавании лучше полагаться в основном на мышцы корпуса, а мышцы бедер использовать для передачи усилий корпуса ногам. Иначе вы будете впустую тратить силы и увеличивать сопротивление воды. Только задумайтесь: тренируясь с доской, вы приучаете ноги толкать ее по бассейну, а не синхронизировать их движения с эффективными движениями всего тела. Если вы не намерены соревноваться в заплывах с доской, то зачем этому обучаться?

Я кое-что понял, сравнивая свои занятия в университетской команде 1970-х годов и нынешние, уже в качестве ветерана. Прежде я много работал с досками и научился достаточно быстро плавать с ними. Однако после каждого заплыва мои ноги сильно уставали, не принося прибавки в скорости. Сегодня, если я поплыву с доской, скорость у меня будет чрезвычайно низкой: я не занимаюсь этим уже 10 лет, однако в нормальных заплывах ноги заметно прибавляют мне скорости и никогда не устают.

Разница заключается в том, что раньше я был несбалансированным пловцом. И сколько бы ни тренировал ноги, их силы все равно не хватало на ускорение несбалансированного тела. Сегодня я умею поддерживать равновесие и постоянно совершенствую свое умение подключать попеременное движение ног к движению тела. Я вытягиваю руку и бедро, чтобы скользить мимо руки, надежно зацепившейся за воду. В то же время мои ноги получают всю необходимую тренировку — как аэробную, так и нервно-мышечную, — поскольку я сознательно отрабатываю координацию движений рук, бедер и ступней.





Синхронизация удара правой ступни с погружением левой ладони в воду

Мои наблюдения подтвердились и в ходе работы с группой спринтеров из военной академии Вест-Пойнт, которых я тренировал с 1996 по 1999 год. Спринтеры гораздо больше полагаются на ноги, чем я (я специализируюсь на длинных дистанциях). Тем не менее всю необходимую тренировку ног они получали, плавая только в полной координации, как на соревнованиях.

Мы стремились добиться координации без значительного приложения сил. Временами в начале весенних тренировок я отмечал, что некоторые спортсмены слишком сильно бьют ногами, не соединяя эти движения с движением корпуса. В этом случае я требовал, чтобы пловец сосредоточился на том, чтобы удар ноги сливался с общим движением. Вовсе не нужно проталкивать себя по бассейну ногами. Все без исключения плавали быстрее и легче с «тонко настроенными», чем с «интенсивными» ударами ногами.

Правильная работа ног

Неэффективный удар растрчивает силы и увеличивает сопротивление воды. Эффективный помогает во время гребка смещать центр тяжести и высвобождать энергию торса. Главное — позволить ногам двигаться самым эффективным способом и избегать ненужных движений. Своевременный удар ногой позволяет сместить вес туловища более эффективно, с меньшей потерей сил.



Удар ног в баттерфляе помогает вытянуть тело в воде





Удар ног в брассе помогает вытянуть тело в воде

Чтобы в этом убедиться, расставьте ноги на ширину плеч и расслабьте руки. Затем поверните корпус вправо и влево, не помогая себе руками. Вы почувствуете, что ступни, твердо опирающиеся на пол, мешают движению и создают напряжение. Это напоминает попытку плавания с поплавком-колобашкой. Ноги, прижатые к полу, добавляют мышцам напряжения и мешают свободному вращению туловища.

Теперь сделайте то же самое, попеременно отрывая от земли пятки ног. Вы увидите, что можете повернуться в обе стороны на 30 градусов дальше и делаете это с меньшим напряжением. Если же, отрывая пятки от пола, вы добавите к этому движению легкий толчок, повороты станут еще быстрее и энергичнее. Это демонстрация того, что происходит, когда мы соединяем своевременный удар ноги с поворотом корпуса.

Наконец, сделайте то же упражнение, быстро переступая ногами на месте. Нескоординированное движение ног сбивает с ритма, вы теряете импульс. То же самое я наблюдаю у пловцов с плохой координацией движений. Они теряют баланс, чувствуют, что ноги уходят вниз, и реагируют на это лихорадочными ударами по воде. Такие движения не только не улучшают баланс, но и не позволяют эффективно поворачивать корпус. У координированного пловца нет необходимости поддерживать баланс подобными ударами, поэтому он может синхронизировать движение корпуса с расслабленными движениями ног.

Как я уже говорил, мое основное возражение против занятий с доской состоит в том, что это пустая трата времени. В следующих главах, посвященных отдельным стилям, я предлагаю методы тренировки с использованием рук и ног, которые позволяют сосредоточиться на координации отточенных ударов ногами с движениями корпуса, позволяющими без особых усилий развивать большую мощность.

Часть вторая
Отдельные стили плавания

Глава 11

Брасс для каждого

Во всем мире брасс считается самым популярным стилем плавания. Возможно, потому, что он требует минимума усилий. Если кроль вам поначалу кажется трудным, начните с брасса. Вы почувствуете себя в воде уверенно, и это пригодится в оттачивании других техник.

Лично мне брасс нравится по нескольким причинам: 1) приходится больше находиться под водой, чем в любых других стилях, и при этом следить за ровной линией головы, плеч, корпуса и ног, стараясь снизить сопротивление; 2) в брассе обе руки и обе ноги двигаются одновременно, это позволяет лучше почувствовать, как усилие передается в воду.

Брасс развивает выносливость и способность проплыть большие расстояния без остановки, поскольку в нем мы долго расслабленно скользим в уравновешенном вытянутом положении. Это снижает частоту сердцебиения, что чрезвычайно важно для дальних заплывов.

И хотя брасс подходит для плавания на длинные дистанции, он легко приспособляется и для коротких заплывов, позволяя увеличить скорость, не теряя эффективности. Элитные брассисты плавают с такой скоростью, которая не каждому доступна кролем. Мировые рекорды на 100 метров для мужчин и 100 ярдов для женщин составляют меньше минуты. Основное отличие тех немногих спортсменов, которые способны плавать в таком темпе, от всех остальных состоит в том, что опытный брассист основную часть времени проводит в вытянутом положении под водой, а те, кто плавает медленно, больше остаются на поверхности. Обсудим, как можно выработать эффективный стиль плавания на длинные дистанции и как быстрее проплыть короткие.

Взглянем на брасс иначе

Традиционно в брассе выделяют подтягивание воды руками и удары ногами. Брасс III отличается более высокой эффективностью благодаря длительному скольжению выпрямленного торса под водой. Поскольку под водой сопротивление ниже, мы получаем меньшие энергозатраты и более высокую скорость. При этом, находясь над водой, нужно стремиться направлять движение в «туннель», стараясь не слишком высоко *поднимать корпус* в момент начала гребка и вдоха. Стремитесь плыть ближе к поверхности воды: *чуть выше и чуть ниже ее*.



В бросе III рассматривают три фазы, в которых участвует весь корпус: скольжение, ускорение бедер и пронзание воды. Есть «прирожденные бросисты» — люди с повышенной природной подвижностью лодыжек, коленей и бедер. Им лучше удаются движения ног. Однако каждый может освоить скольжение, ускорение бедер и пронзание воды и научиться плавать эффективно, преодолевая привычку к «барахтанью». Это поможет вам успешно

выступать в соревнованиях или просто получать удовольствие от плавания брассом.

Скольжение

Именно с этой фазы начинается каждый гребок. Наименьшее сопротивление и наивысшая скорость достигается в тот момент, когда вы, подобно рыбе, вытягиваете корпус под водой. К счастью, это движение не требует сложной координации.

Надежно удерживайте вытянутую линию корпуса, избегая при этом излишнего напряжения. Сосредоточьтесь на этом — и вы сможете выполнять это движение с максимальной эффективностью. Старайтесь занимать строго горизонтальное или слегка наклоненное вниз положение *непосредственно под поверхностью воды*. Чтобы бедра находились на одной линии с корпусом, в фазе выпрямления опирайтесь на грудь.



Завершая этап *скольжения*, отведите руки в стороны от плеч. Выдерживайте эту фазу подольше, если только вы не участвуете в коротком заплыве (на 50 или менее метров).

Держите корпус вытянутым от головы до пальцев ног, тянитесь вперед, стремясь зацепиться за воду.



Скольжение — наиболее важная фаза гребка. Поэтому на всех последующих этапах принимайте любые решения (о глубине гребка, высоте подъема для вдоха, темпе и размахе удара ногами) с таким расчетом, чтобы как можно скорее вернуться к выпрямленной позиции.

Ускорение бедер

Ускорение бедер придает гребку мощь, при этом пловец почти не затрачивает усилий. Мышцы живота подтягивают бедра вперед, к зацепленным рукам, тогда как

ускоряющееся движение бедер позволяет подтянуть руки к центру, а пятки — к ягодицам.



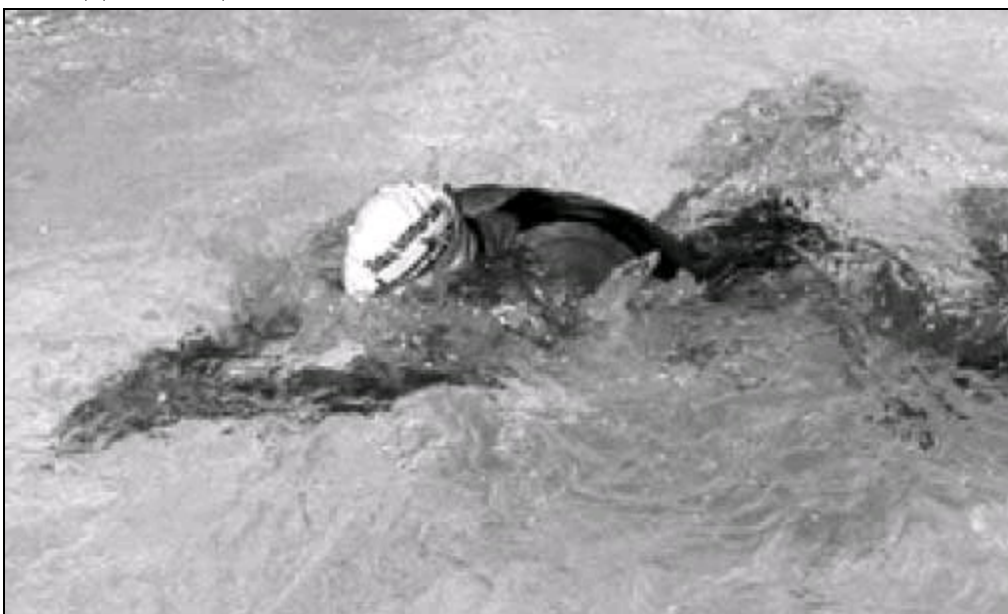
Когда руки из разведенного положения поворачиваются внутрь, ударьте коленями (слегка подогните их). Линия вашего корпуса, прежде вытянутая, теперь сокращается. Бедра с ускорением движутся вперед, а ступни подтягиваются к тазу. Энергия движения бедер помогает рукам быстро повернуться к центру. Локти сначала подняты и широко раздвинуты, а затем втянуты внутрь — ладони готовы снова перейти в положение скольжения.

Пронзание воды

На этапе *пронзания воды* энергия, полученная при *ускорении бедер*, преобразуется в толчок, направленный вперед, переводящий корпус вновь в *положение скольжения*. Ступни от таза разворачиваются наружу, подъемы стоп «зацепляют» воду. Бедра занимают положение, из которого они выталкивают туловище вперед, к началу следующего гребка. Ладони складываются в «молитвенной» позе, пальцы соединяются перед носом. Теперь протолкните корпус вперед, чтобы он стрелой вонзился в узкий «туннель», пробитый руками, и снова вытянулся в прямую линию под поверхностью воды. Ноги отходят назад, помогая протолкнуть руки и туловище вперед. При правильной координации этих действий вы получите значительный выигрыш в скорости с минимальным усилием.



Фазы ускорения бедер и пронзания воды должны быть короче фазы скольжения, поскольку: 1) ваш корпус работает в момент ускорения бедер и пронзания и отдыхает во время скольжения; 2) положение скольжения гораздо лучше подходит для быстрого плавания на длинные дистанции.





Положение головы и дыхание

Помимо рассмотренных выше фаз движения всего корпуса, особое внимание следует уделить вдоху и удару ногами. Ключевым моментом гребка является координированное положение головы. Если голова ходит вверх и вниз, весь корпус также слишком сильно поднимается и опускается. Если же положение головы стабильно, энергия и импульс направляются вперед. Делайте вдох, когда рот находится над углублением в воде, образованным при вытягивании рук. Старайтесь не поднимать подбородок. Слегка наклоните лицо и смотрите в воду прямо под собой, а не вперед. После вдоха свободно опустите голову, по возможности спрятав ее в руках, чтобы голова, руки и туловище стрелой вонзились в туннель, образованный в поверхности воды. Выдыхайте на фазе *скольжения*. Задерживать дыхание не нужно.



Некоторые опытные брассисты поднимают голову достаточно высоко, однако мне всегда удавалось обучить начинающих и продвинутых пловцов держаться рядом с поверхностью.

Высокий подъем требует гораздо больше энергии, более сложной координации и большего времени. Гораздо проще эффективно выполнить компактный подъем.

В других стилях плавания от 60 до 90 % движения обеспечивает верхняя часть тела, а ноги только стабилизируют корпус и помогают наклонять его. В брасе ноги обеспечивают толчок вперед и больше участвуют в движении. Особенно это характерно для «прирожденных» брассистов. Однако энергия удара ногами создается мышцами туловища, так же как и энергия гребка руками. В момент *ускорения бедер* ступни начинают быстрое и мощное движение.

Скольжение. Во время скольжения держите ноги выше, сохраняя единую линию с верхней частью тела. Пальцы ног должны быть вытянуты, а подошвы слегка подвернуты внутрь. Держите ноги прямо от момента разведения рук до начала подтягивания бедер.



Движение бедер. Как мы говорили ранее, ступни подтягиваются к тазу в большей степени усилием *ускорения бедер*, нежели за счет сгибания коленей.

Держите ноги в «тени» туловища, стремясь снизить сопротивление воды при движении их вперед. Избегайте лишнего напряжения: не старайтесь поднять ступни выше, вместо этого обратите внимание на быстроту их движения.



Толчок. Быстро выверните ступни наружу, чтобы «захватить» воду, затем двигайте их строго назад, подобно балерине, встающей на пуанты. Завершите движение, с усилием сомкнув ноги, как при хлопке в ладоши.

Оттяните ступни, стараясь «выдавить всю воду, оставшуюся между ног», и перейдите в положение скольжения. Скользя под поверхностью воды, опирайтесь на грудь.



Отработка гребка

Наиболее важная фаза гребка — скольжение. Поэтому, работая над движением рук, вдохом и ударом ногами, мы прежде всего будем стремиться к тому, чтобы эти действия облегчали переход к скольжению.

Шаг первый: научитесь балансировать в воде

Наша цель: 1) добиться компактного и быстрого движения рук, помогающего сохранять удлиненную линию корпуса в течение всего гребка; 2) научиться использовать руки скорее для того, чтобы занять правильное положение, нежели для продвижения вперед; 3) добиться координации вдоха с гребком.

Упражнение 1. Отработка движения рук (без дыхания)

Движение рук без дыхания позволяет выработать правильное положение головы.

1. Вытянитесь и скользите по поверхности. Можете слегка двигать ногами, поддерживая горизонтальное положение, но лучше, если ноги будут свободно плыть за туловищем. Держите голову и спину вытянутыми в одну линию.



2. Не двигая головой, разведите ладони, слегка выворачивая их наружу. Вытягивайте пальцы рук.



3. Ненадолго замрите с полностью раздвинутыми руками, а затем вновь сложите их по центру корпуса. Поворачивая ладони внутрь, приподнимите локти — ладони направлены вперед. При соединении ладоней локти вращаются.



4. Возвращаясь в вытянутое положение, скользите (можно с легкими движениями ног), пока не почувствуете, что корпус уравнился, как в начале гребка.



5. Вновь разведите руки и начните новый цикл.



Выполняйте в течение 10–15 минут, сосредоточиваясь на мягкости движений и ощущении плотного зацепа воды.

Упражнение 2. Тренировка дыхания

Это упражнение позволит научиться дышать, не поднимая подбородка.

1. На мелком участке бассейна сгруппируйтесь, поднимите голову над водой и опустите ее, не поднимая при этом подбородка.

2. Поднимайте голову ровно настолько, чтобы можно было сделать «незаметный» вдох, не отрывая подбородка от поверхности воды, затем опускайте ее, чтобы она почти полностью погрузилась в воду. Двигайтесь так, как будто у вас на шее жесткая фиксирующая повязка. Погружая голову, выдыхайте воздух в воду. То же движение головой используйте во всех последующих тренировках брассом.



3. Не выходя из группировки, отработайте это упражнение с небольшими гребками рук. Разводя руки, почти полностью погружайте голову в воду. Поднимайте голову, не отрывая подбородка от поверхности. Держите голову ровно, при ее подъеме и погружении избегайте кивков.

Упражнение 3. Отработка движения рук (с дыханием)

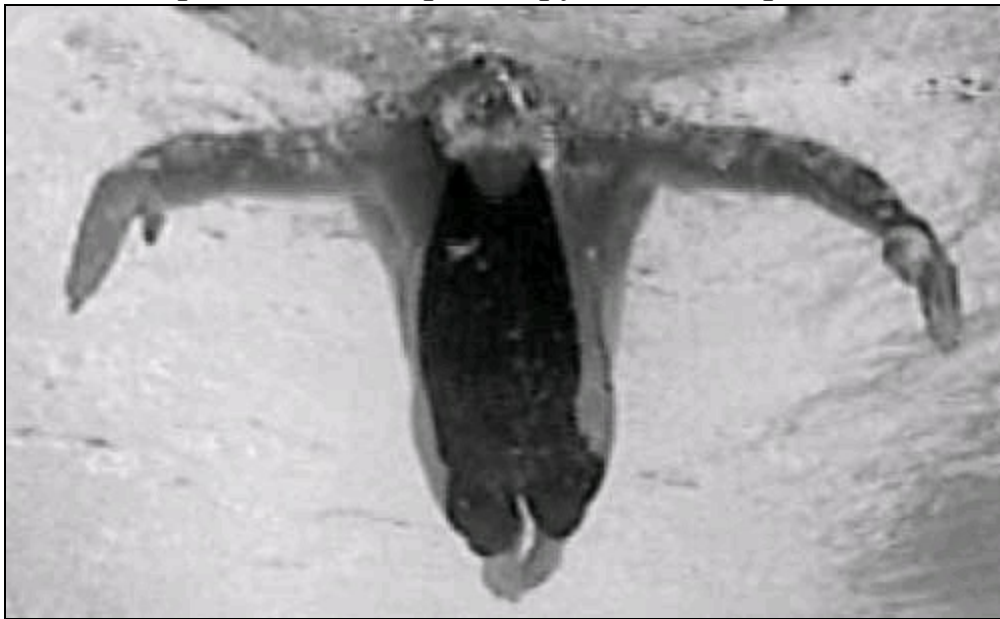
Это упражнение направлено на отработку сочетания «незаметного» вдоха с движениями рук.

1. Начните с вдоха на каждый третий или четвертый гребок, постепенно повышая частоту, делая вдох на каждый гребок.



2. Вытянувшись, держите голову в нейтральном положении, а ноги ровно. Сделайте небольшую паузу, затем подтяните руки внутрь. В этот момент подбородок должен едва

показаться над водой. Смотрите вниз и держите руки в поле зрения.

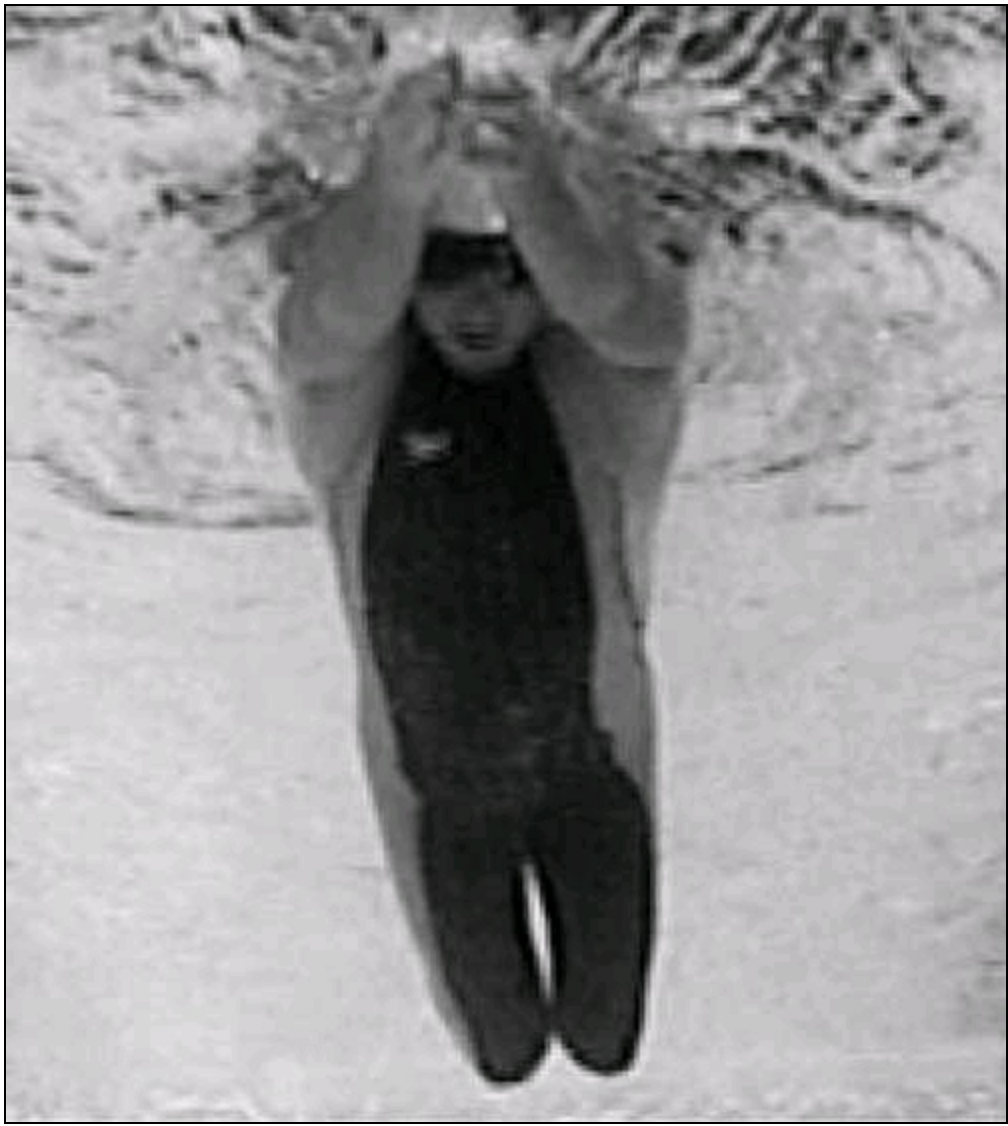


3. В момент соединения рук «упадите» вперед, поместив голову между руками, когда они будут полностью вытянуты. Избегайте волн и брызг. Легко скользите (можно с движениями ног), пока не уравновесите корпус, как перед гребком, затем повторите цикл.



4. Отработка: считайте число гребков на бассейн, стремитесь сократить его. Отрабатывайте спокойное движение без брызг, постоянно держите плечи рядом с поверхностью воды. Обратите внимание на следующее:

- как широко вы можете развести руки, сохраняя надежное сцепление с водой?
- как долго вы можете выдерживать паузу перед тем, как свести руки вместе?
- поначалу не торопитесь, затем слегка ускорьте движение рук внутрь.





Шаг второй: отработка ускорения бедер и пронзания воды

1. Сгибание коленей

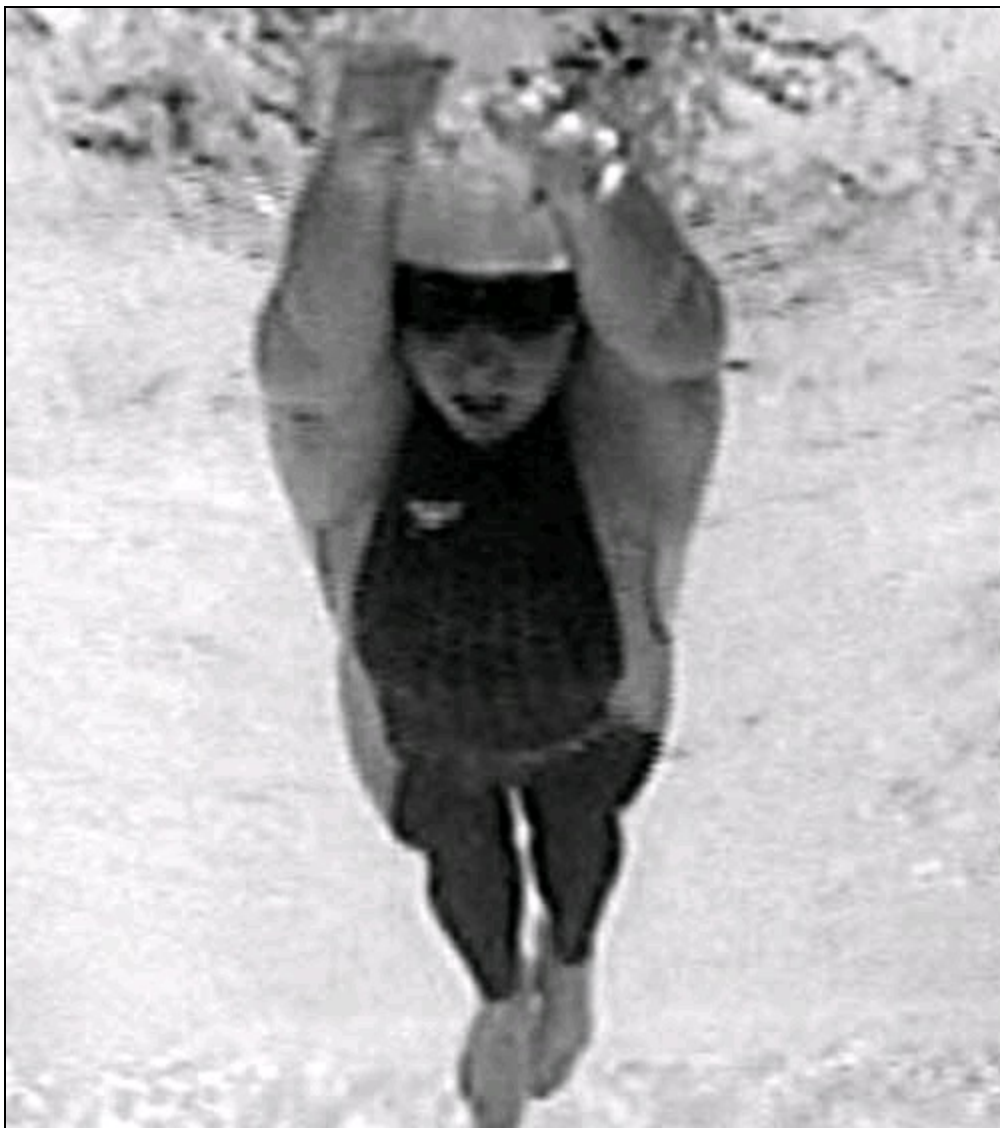
1. До сих пор вы держали ноги вытянутыми и работали только руками. Теперь позвольте коленям слегка подогнуться естественным образом в момент смыкания рук, а в момент «падения вперед» вытягивайте ноги.
2. Сосредоточьтесь на выпрямлении корпуса в линию одновременно с вытягиванием рук.
3. Отрабатывайте мягкое, неуловимое движение, не стремитесь захватывать воду ступнями и работать над темпом.



4. Делайте вдох, глядя вниз, не поднимая подбородка от поверхности воды и следя за устойчивым положением головы.

2. Удар ступнями

1. Добавьте к предыдущему движению резкий удар ступнями одновременно с движением рук вперед. (Внимание: колени нужно лишь слегка подгибать, а не сгибать полностью.)
2. С помощью удара ступнями старайтесь быстрее выбрасывать руки вперед.
3. Скоординируйте одновременное вытягивание рук и ног.

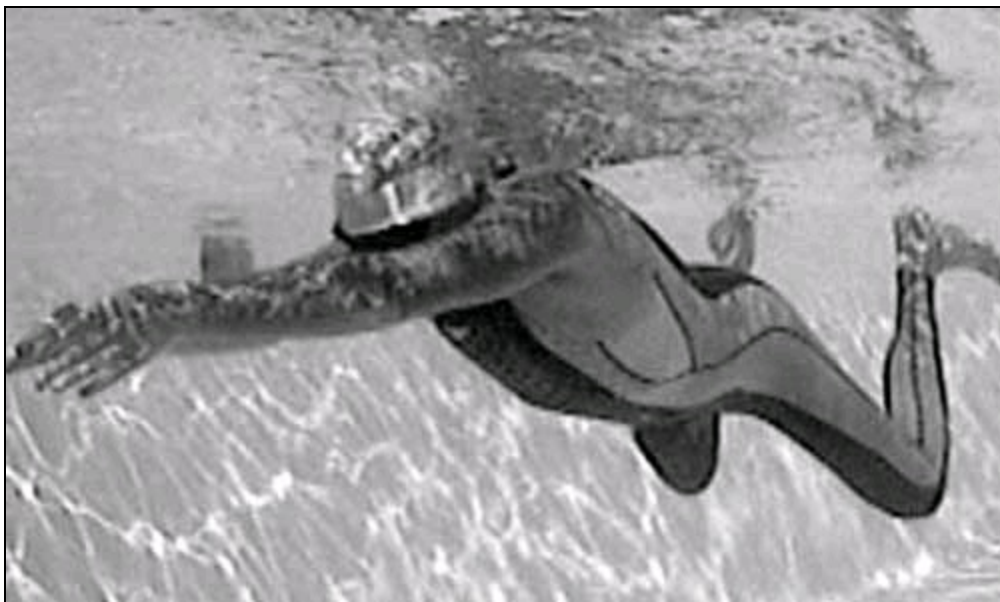


4. Пронзайте воду, направляя вперед голову, руки и торс, стараясь оставаться под водой рядом с поверхностью.

5. Следите за дыханием без движения головы.

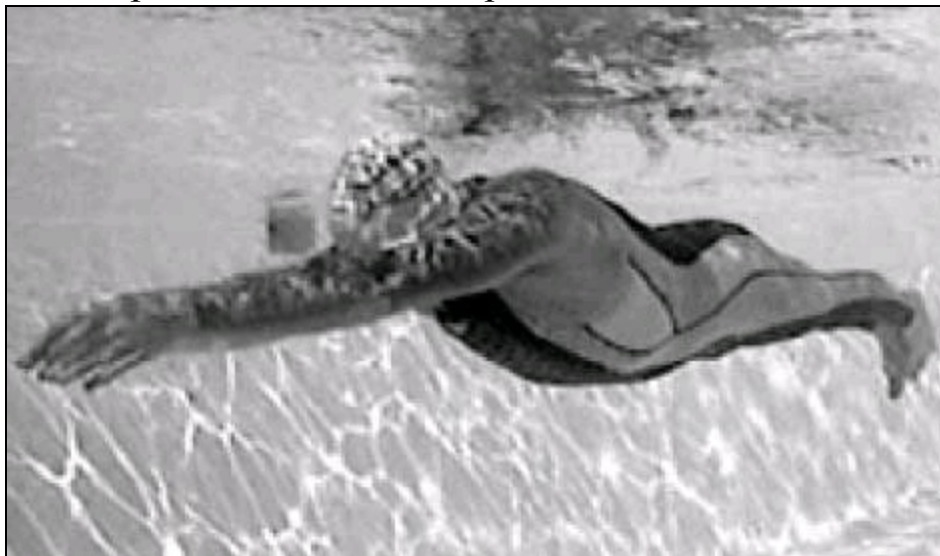
3. Поворот ступней наружу

1. В предыдущем упражнении ступни были вытянуты, теперь выворачивайте их, но не снижайте скорости движения.



2. Брассовый удар ногами должен быть компактным, быстрым и резким.

3. Сосредоточьтесь на переводе корпуса в вытянутое положение прямо у поверхности воды. Теперь вы плаваете брассом в полной координации.



Отработка движений ног

Многим бывает трудно научиться выворачивать ступни при ударе ногами в брассе. Если это ваш случай, можете продолжать занятия с оттянутыми носками, как раньше. Однако следующие упражнения помогут вам отработать поворот ступней.

Работа у стенки

Упражнение выполняется в вертикальном положении. Возьмитесь руками за край бассейна и прижмите бедра к стенке.

1. Не отрывая бедер и коленей от стены (колени сомкнуты), медленно поднимите пятки к коленям. Ступни сведены вместе.

2. Задержитесь в этом положении, затем разведите носки в стороны. Снова задержитесь, почувствуйте, как ступни «захватывают» воду.

3. Одновременно толкните ноги вниз. Как можно дольше удерживайте такую позицию

ступней, в которой они «захватывают» воду.

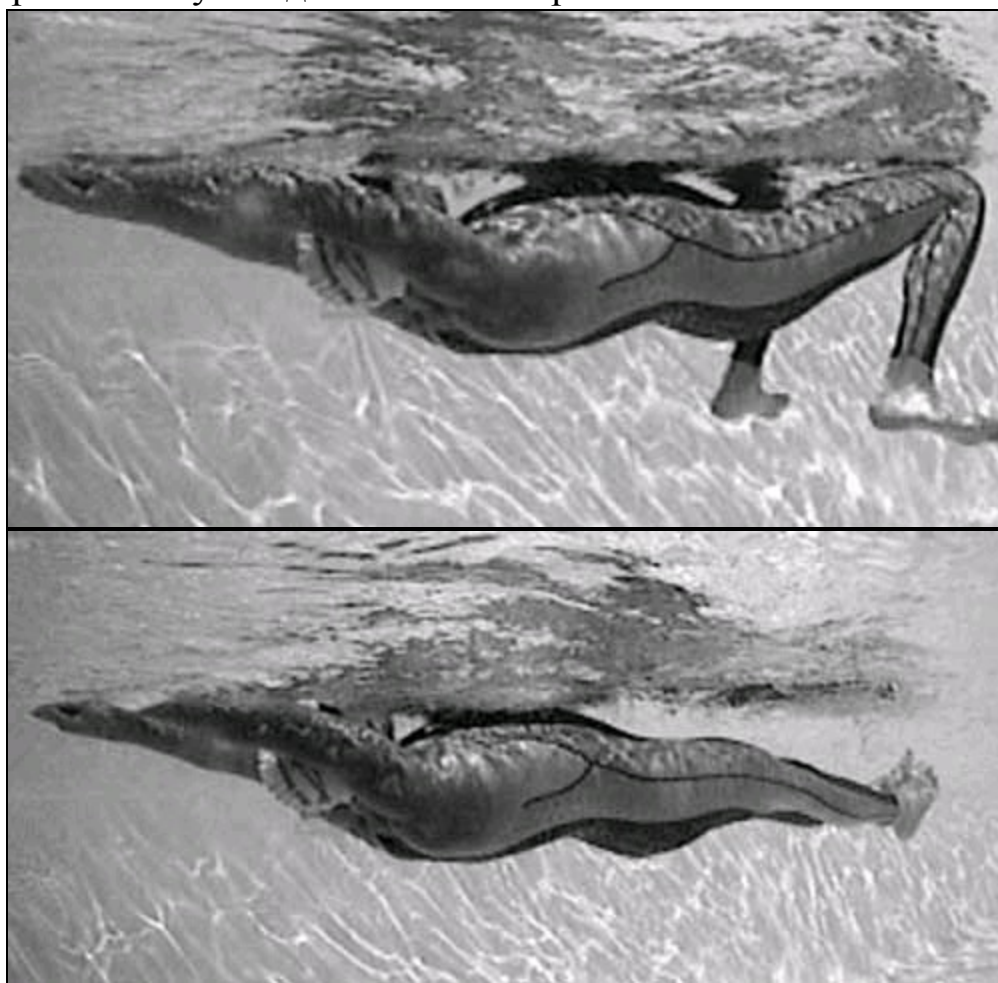
4. В завершение движения сомкните ноги: носки оттянуты в одну линию с ногами, ступни прижаты друг к другу. Задержитесь в этом положении и повторите упражнение.

Удар ногами на спине

Начните скольжение на спине: руки вытянуты вдоль туловища или над головой. Сохраняйте это положение, пока не ощутите, что вода вас надежно удерживает.

1. Как в предыдущем упражнении, согните колени и отведите пятки назад, удерживая колени под водой, не размыкая ступней.

2. Когда ступни будут под коленями, выверните носки и с силой толкните воду подъемами ног. При этом ступни должны слегка разойтись.



3. Завершите упражнение утрированным движением: поднимите ступни к поверхности, соедините их и оттяните носки.

4. Сосчитайте, сколько ударов ногами вам потребуется, чтобы преодолеть бассейн.

Вертикальный удар

Прижмите плавательную доску руками к груди, чтобы держаться на воде. Делайте движения, описанные выше, но на этот раз в вертикальном положении. Следите за следующим: 1) быстрота движений — быстро поднимайте и опускайте ноги; 2) полнота движений — сохраняя скорость, завершайте каждый удар, полностью вытягивая ноги в

линию и сжимая их. Сделайте столько же ударов, сколько вам требовалось на преодоление бассейна, затем передохните.

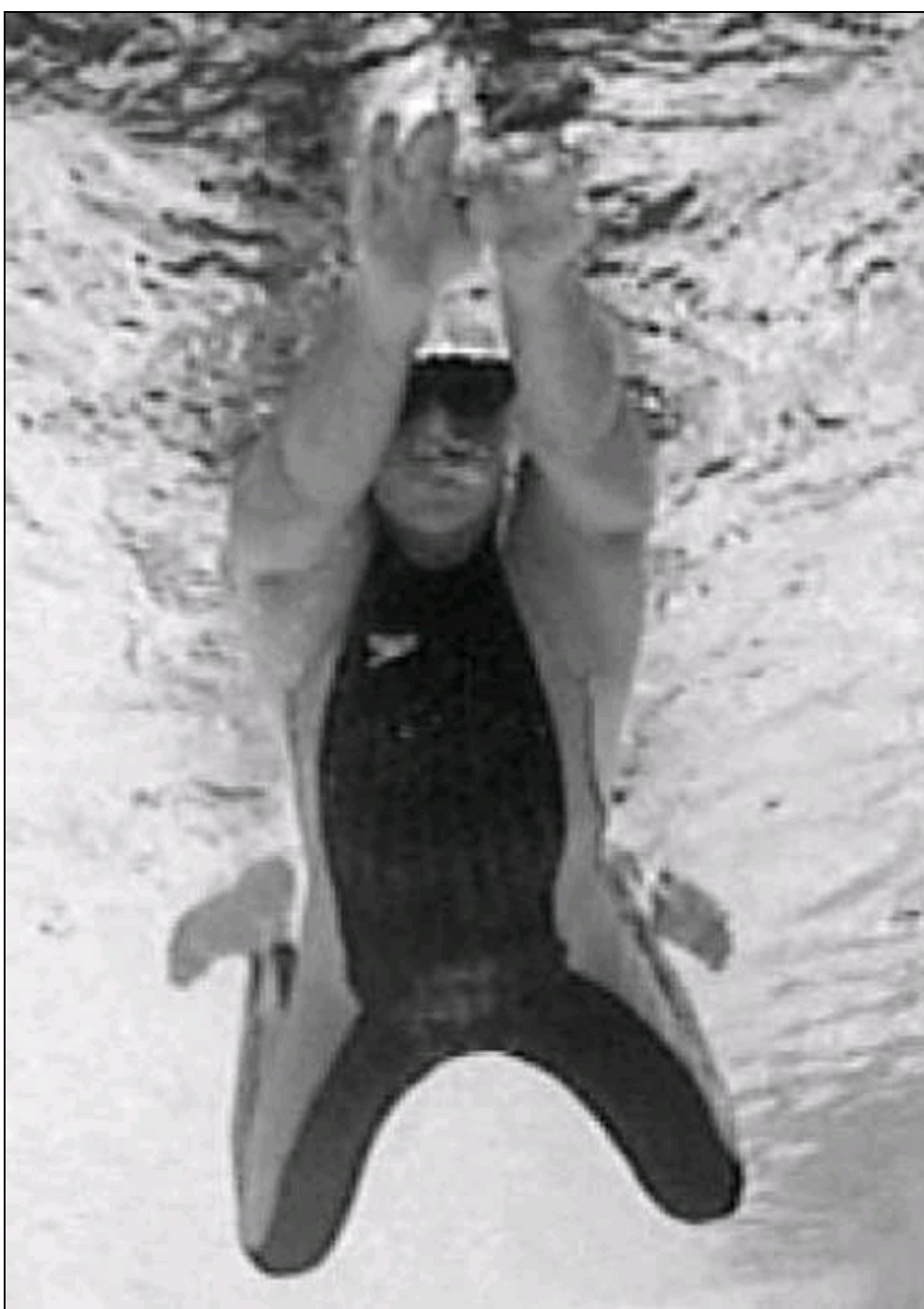
Удар лежа на животе

Начните с отработки удара без дыхания, чтобы добиться нейтрального положения головы и вытягивания ее в одну линию с корпусом после каждого гребка. Сделайте три-четыре гребка без вдоха. После этого переходите к занятиям с дыханием или продолжайте упражнение, прерывая его для вдоха.

1. Начните упражнение в вытянутом положении, при сгибании коленей сохраняйте удлиненное положение всего остального корпуса.



2. При повороте ступней наружу следите за линией корпуса и нейтральной позицией головы.



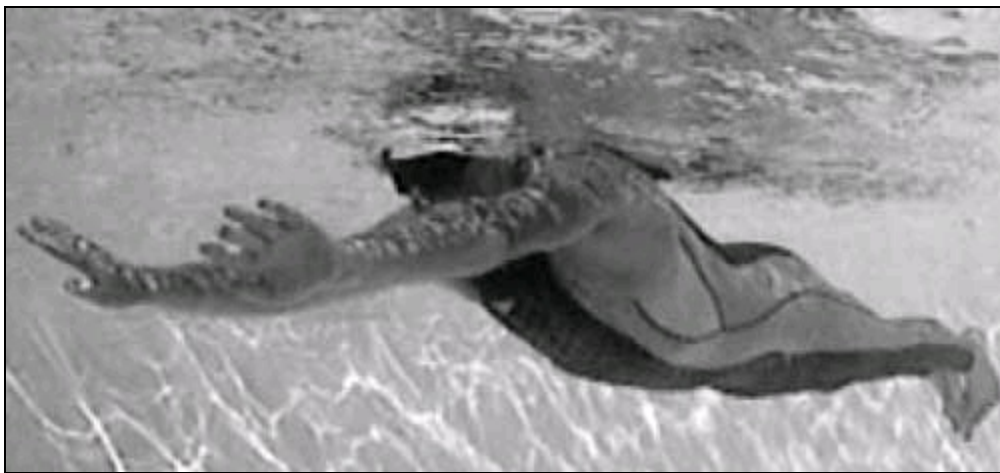
3. Выполняя удар и сводя ступни вместе, почувствуйте, как движение ног помогает протолкнуть голову вперед и вытянуть корпус в еще более ровную линию.



Подключая дыхание, отработайте «мини-гребок», разводя руки на ширину плеч.

1. Начните из полностью вытянутого положения. Держите ноги ровно, разведите руки и бросьте быстрый взгляд вперед.





2. Подогните колени, сводя руки внутрь. Пока пятки двигаются вверх, приподнимите рот над водой, не поднимая подбородка. Руки находятся перед подбородком.



3. Снова вытянитесь — голова падает между руками, ноги готовятся к удару.



4. Сосредоточьтесь на пронзании воды головой и руками, одновременно сводя ноги вместе. Почувствуйте, как движение ног переводит весь корпус в еще более стройную линию.



Отрабатывая оба вида удара, стремитесь как можно дальше проскальзывать под водой, опираясь на грудную клетку и держа бедра вверх.

Плавание брассом: иллюстрации

1. Начиная разводить руки, держите линию корпуса.



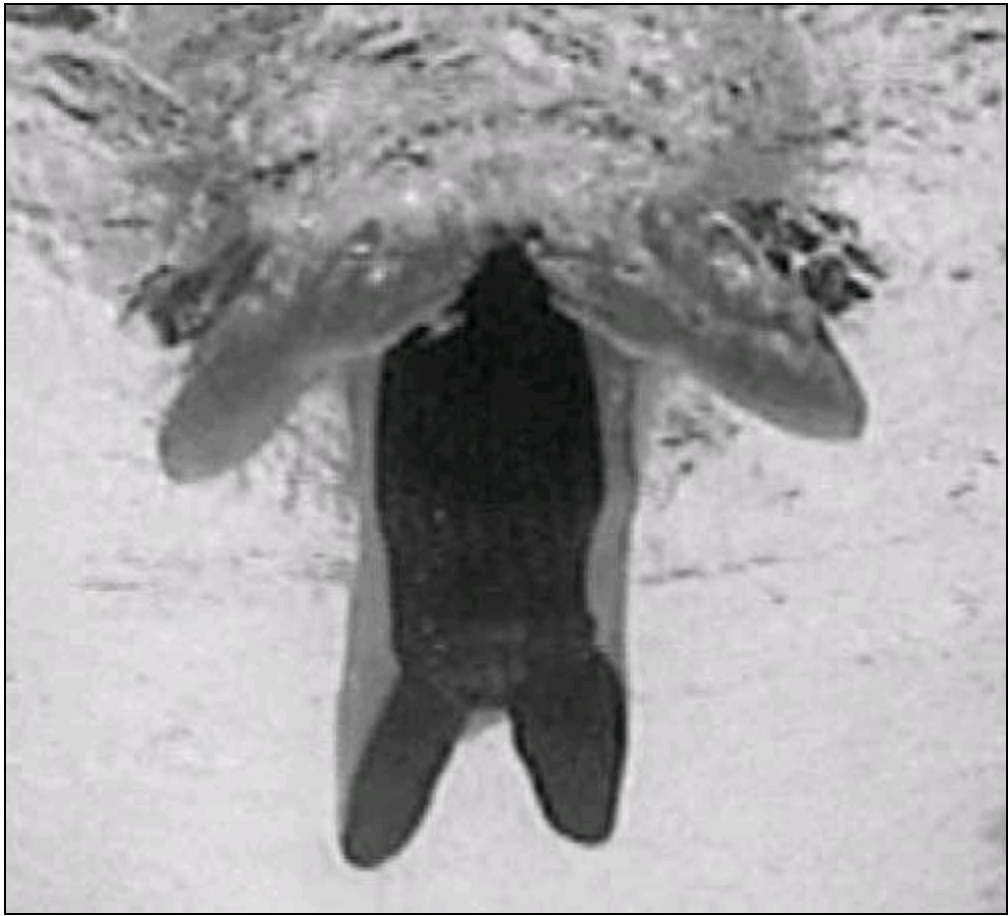


2. Разводя руки и подгибая колени, держите голову ровно.





3. Руки находятся впереди подбородка.





4. Проталкивайте вперед руки и голову, пока ноги захватывают воду.





5. В момент толчка стрелой двигайтесь вперед.





6. Держите линию корпуса и опирайтесь на грудную клетку.





Как тренироваться

Обычно брасс и баттерфляй отрабатывают на коротких заплывах с перерывами. В кроле и плавании на спине можно долго удерживать правильное положение корпуса, но в брассе это сложнее, что, однако, не мешает научиться хорошо плавать. Майк Бэрроумэн и Аманда Берд установили мировые рекорды на дистанции 200 метров брассом, однако на тренировках они крайне редко делали заплывы дальше чем на 50 метров.

Еженедельно за каждую тренировку они проплывали значительные расстояния, но чередовали плавание брассом с отработкой отдельных навыков, движений руками и ногами, выполняя примерно те же упражнения, которые приводятся в этой книге, оттачивая их в свободных заплывах в полной координации. Обычно они делали 50 метров на руках, затем 50 метров на ногах, затем заплыв на 50 метров в полной координации и снова упражнения (гораздо реже — заплыв 10×100 м или 5×200 м).

Этот метод обычно дает лучшие результаты, потому что темп и координация движений в брассе требуют максимальной отточенности. Даже при легкой усталости мимолетная потеря концентрации приводит к запечатлению в моторной памяти неправильных движений. В первые недели и месяцы занятий по приведенной здесь программе я рекомендую вам выполнять в основном упражнения, описанные выше.

Тренироваться можно двумя способами.

1. Выполните одно упражнение на дистанции 25 или 50 метров. Продолжайте, пока не почувствуете, что добились устойчивой координации движений. Затем сделайте короткий заплыв или перейдите к другому упражнению.

2. Проплывите один-три 25-метровых бассейна, отрабатывая одно из движений. После этого проплывите 25 метров в координации, следя за навыком, который до этого отрабатывали в упражнении.

Важные моменты

Каждый заплыв в координации должен быть сосредоточен на одном из следующих навыков: точках фокусировки внимания, теме движений, подсчете гребков или «плавательном гольфе». Не плавайте только для того, чтобы поплавать. В каждом заплыве помните о цели. В плавании брассом необходимо фокусироваться на следующих моментах.

- Плыть с нейтральным положением головы, смотреть только вниз, при вдохе держать подбородок у самой поверхности воды.
- При вдохе держать голову так, как будто у вас на шее жесткая фиксирующая повязка.
- Не торопиться раздвигать руки в стороны; добавлять силы и скорости, поджимая руки внутрь.
- Добиваться взрывного движения рук и ног после того, как будут подогнуты колени.
- Производить удар ногами как можно более коротким, быстрым и резким — и после этого *держат* и *держат* линию.
- «Продевать нитку в игольное ушко». Добивайтесь «чистого» входа в воду, протискиваясь через узкий «туннель», образованный руками. Старайтесь вдвое больше времени находиться под водой, чем над водой.
- Погружайте грудь и чувствуйте, как поднимаются бедра, пока вы свободно скользите под водой.
- Постоянно направляйте энергию вперед. Тяните корпус руками вперед, двигайтесь вперед при вдохе, ударе и скольжении.

Упражнения на темп

- Следите за тем, чтобы руки были полностью вытянутыми, прежде чем лицо вернется в воду. Это поможет снова вытянуть их без задержки.
- Чувствуйте, как вы бросаете руки вперед толчком ног. В этом случае между толчками не будет «мертвой точки».
- Работайте в следующей последовательности: 4 × 25 (по одному 25-метровому бассейну на каждое упражнение). 1) Держите линию на два счета после того, как сомкнете ступни. 2) Держите линию на один счет после того, как сомкнете ступни. 3) Разделяйте руки в тот же момент, когда сведете ступни. 4) Разделяйте руки чуть раньше, чем сведете ступни. Повторите эту последовательность 3–4 раза, чтобы отработать переход от длинного гребка к быстрому.
- Сосредоточьтесь на поддержании постоянного ритма колебаний груди и бедер. Снижайте темп колебаний, когда плывете медленно. Чтобы увеличить скорость, делайте более быстрые волнообразные движения корпусом. Добивайтесь полностью вытянутой линии корпуса при плавании в любом темпе.

Подсчет гребков и «плавательный гольф»

- Выполняя третье упражнение на темп (см. выше), выберите диапазон допустимого количества гребков (3–4 различных счета) на бассейн. Научитесь регулировать темп и ритм так, чтобы проплывать бассейн при любом числе гребков.
- По часам в бассейне отметьте время, постарайтесь сократить его, проделав три-четыре 25- или 50-метровки при любом выбранном числе гребков. При низком числе гребков постарайтесь «выжимать» максимальную скорость, делая движения мощнее, чем

прежде.

- Попрактикуйтесь на разных дистанциях, начиная с низким числом гребков и прибавляя по одному гребку на каждый следующий бассейн. Ваша цель — точно и незаметно регулировать темп движений, чтобы повысить скорость.

- Сравните ваш счет по «плавательному гольфу» (счет = число гребков + число секунд), проплывая бассейн с разным числом гребков.

Глава 12

Плавание на спине для каждого

Плавание кролем на спине и груди сходно в том, что требуют гребков по «*длинной оси*», во время которых корпус поворачивается относительно центральной оси позвоночника. (Гребки по «*короткой оси*» используются в брассе и баттерфляе. Это название также связано со способом поворота корпуса: в этом случае поворот, а скорее даже волнообразное движение, происходит по оси, расположенной вдоль поясницы.) В обоих стилях «длинной оси» используется балансировка корпуса, снижение сопротивления путем выравнивания и поворота спины и движение вперед благодаря смещению веса из стороны в сторону. Поэтому отработка плавания на спине часто приводит к улучшению результатов в кроле, даже если спортсмен над ним специально не работает.

Поскольку на спине человек плавает в «перевернутом» положении и к тому же «назад», он не видит линии на дне и не знает, когда предстоит сделать поворот. Это приводит к уменьшению мышечного усилия и действия рычага. Поэтому следует добиваться особо отточенной техники и научиться чувствовать себя «скользящей лодкой» (качества, полезные во всех стилях).

По этой причине даже спортсмены, специализирующиеся на кроле, должны отрабатывать и плавание на спине. Как многие триатлеты, я привык плавать на длинные дистанции, в том числе на открытой воде. Но почти на каждой тренировке в бассейне я отрабатываю плавание на спине. Чаще всего делаю упражнения или плаваю свободно, «откупываясь» между быстрыми заплывами кролем. Хотя спина и кроль задействуют одни и те же мышцы, движение направлено в обратную сторону: те мышцы, которые прежде приходилось сжимать, теперь вытягиваются — и наоборот. Поэтому для уставших после кроля мышц плавание на спине может служить хорошим «массажем».

К тому же в кроле требуется отработка техники дыхания, и многие пловцы чувствуют себя неудобно, если не вполне ею владеют. Плавание на спине более расслабленно, поскольку вдох можно делать в любой момент. Я в основном плаваю на спине просто потому, что мне это нравится. Никакой другой стиль не дает мне ощущения, что я, подобно угрю, буквально скольжу в воде. Мне также нравится, что в этом стиле нужно учиться другим навыкам, которые улучшают общее «чувство воды». Чтобы оценить свои успехи в этом направлении, я время от времени участвую в заплывах ветеранов — это побуждает меня к столь же серьезным занятиям, как и в кроле на груди. Тренироваться в плавании на спине можно почти в том же режиме, как и в плавании кролем, поскольку в этих стилях можно сохранять эффективность на более длинных дистанциях, чем в брассе и баттерфляе. А эффективное плавание развивает выносливость.

Как снизить сопротивление воды

Отработайте балансировку в расслабленном состоянии, чтобы постоянно чувствовать опору на воду. Поворачивайтесь из стороны в сторону, потому что корпус, повернутый на бок, испытывает меньшее сопротивление воды и лучше скользит. На каждом гребке оставайтесь чуть дольше в вытянутом положении.

Расслабьтесь в воде. Когда чувствуете, что начинаете тонуть, вы наверняка стремитесь

принять устойчивое сидячее положение. При этом бедра еще больше опускаются в воду. Одновременно вы начинаете использовать руки для поддержания корпуса, а не для движения вперед. Лучший способ поддержания баланса — расслабиться в воде. Свободно откиньте голову назад: уши полностью под водой, вода касается очков и подбородка. Опирайтесь на лопатки, почувствуйте легкость в бедрах и голених. Трехкратный олимпийский чемпион Ленни Крайзельбург всегда сосредоточивал внимание на том, чтобы бедра были на поверхности. Он знал, что когда опускается голова, бедра поднимаются.



Поворачивайтесь из стороны в сторону. В расслабленном положении, когда бедра находятся у поверхности, становится намного легче покачиваться из стороны в сторону. Такой поворот снижает сопротивление воды, задает ритм и добавляет силы гребку. Приведем несколько рекомендаций по отработке вращения.

- Держите голову ровно, на оси вращения. Представьте себе линию, идущую от макушки через позвоночник к пальцам ног. Поворачиваясь, следите, чтобы эта линия оставалась прямой, как лазерный луч.



- Почувствуйте, как стороны таза поочередно поднимаются к поверхности. Ленни Крайзельбург говорил: «Когда я плыву, я стараюсь почувствовать, как всплывает сначала одно бедро, потом другое».

- Поочередно выводите плечи над водой. Загребая правой рукой, вы не должны чувствовать сопротивления воды левым плечом — и наоборот. Концентрация на плечах дает несколько иное самоощущение по сравнению с концентрацией на бедрах. И то и другое

Полезно.



- Расслабленно откидывайтесь назад. Сосредоточиваясь на вращении бедер или плеч, сохраняйте расслабленными голову и лопатки, лежащие на воде.

Вытягивайтесь и держите ровную линию как можно дольше. Говоря о брассе, я советовал вам проводить больше времени в вытянутой позиции, когда сопротивление минимально. В плавании на спине наименьшее сопротивление приходится на тот момент, когда корпус полностью вытянут — от пальцев руки до пальцев ног — и слегка повернут набок. Старайтесь удерживать это положение подольше, неторопливо захватывая воду ладонью. К началу гребка вторая рука может находиться на трети пути к расслабленному положению. После этого быстро поверните к поверхности второе бедро... и займите положение минимального сопротивления на другом боку.





Как увеличить движущее усилие

Мы уже говорили в главах 6 и 7, что самый эффективный способ создания движущего усилия — это сочетание дисциплинированного зацепа воды с привлечением мышц туловища.

Захватывайте воду. Дисциплинированный зацеп помогает экономить силу рук. Проскользните в воду самой узкой частью ладони и предплечья (чтобы уменьшить брызги и пузыри), пока повернутая в сторону ладонь полностью не погрузится. После этого потянитесь вперед, чтобы зацепиться за воду рукой. Поверните ладонь к ногам, стараясь удержать воду. Для этого движения используйте в основном кисть и запястье — локоть лишь слегка подгибается. Не забывайте о сохранении протяженной линии от пальцев рук до пальцев ног.

Приложите силу корпуса. Для этого сосредоточьтесь на двух вещах.

1. Скоординируйте гребок таким образом, чтобы рабочая и отдыхающая рука

одновременно проходили линию плечевого пояса. Добейтесь следующего ощущения:

- как будто ваши руки соединены осью, проходящей через лопатки, и возвращающаяся рука «добавляет силы» рабочей;

- как будто мышцы живота и спины работают вместе с руками.

2. Сосредоточьтесь на ритме попеременного движения бедер к поверхности, следя за темпом гребка, выполняемого как показано выше. Вы должны ощутить, как ритмичное качание бедер наполняет гребок мощью, передавая усилие через мышцы туловища.

Визуализация гребка — ключевые слова

Используйте следующие словесные описания, чтобы представлять свои движения во время гребка.

1. Нож. Представьте себе, что внешняя сторона ладони и предплечья подобна лезвию ножа. Вводите руку в воду, как нож в масло. Не делайте паузы на поверхности: вводите руку чисто, начиная с верхней точки, пока рука от плеча не окажется ниже туловища.

2. Катюшка. Тяните плечо, как будто стараетесь коснуться линии на дне бассейна, а затем «намотайте воду на руку», чтобы протолкнуть ее к ногам. Чувствуйте ответное давление воды на руку.





3. Армрестлинг. Потренируйтесь на полу: слегка приподнявшись на боку, вытяните руку, чтобы локоть и ладонь не отрывались от пола; затем поворотом локтя оторвите ладонь от пола, чтобы она прошла через линию плеча, как в армрестлинге. В воде кисть вращается вокруг локтя, вместе с предплечьем поворачивается в сторону ног и ощущает жесткое давление воды.



4. Бросок. После того как ладонь пройдет уровень локтя, «бросьте» воду к ногам. Закончите движение, подобное дриблингу в баскетболе, и извлеките руку из воды, тыльной стороной кисти вверх.



5. Прицел. Когда рука поднимается, поверните ладонь наружу и «прицельтесь», представив себе, что ваша рука — это ружейный ствол. Голова при этом должна оставаться неподвижной.

При отработке навыков держите эти образы в голове, а когда перейдете к плаванию, в полной координации всегда фокусируйте на них свое внимание.

Удар ногами

Если в кроле принято поддерживать двухударный ритм ног (один удар на один гребок рукой)^[8], то в плавании на спине почти все спортсмены делают по шесть ударов на полный цикл.

- Ноги поворачиваются одновременно с туловищем: вправо, когда погружается правая рука, и влево вместе с левой рукой. Удары должны быть легкими, гибкими и скорее ритмичными, чем сильными.

- Ноги «взрыхляют» воду снизу, но не разбивают ее поверхность.

- Удар начинается от бедра, нога остается вытянутой, почти прямой. Отработайте это движение с доской, но вместо обычных вертикальных ударов поворачивайтесь на четверть оборота вправо, потом через несколько секунд — на четверть оборота влево. Продолжайте оттачивать технику ног в упражнениях на активную балансировку и вытягивание корпуса.

Отработка гребка

1. Точка баланса

Ощутите устойчивость и надежную опору, расслабившись в воде. Почувствуйте правильный угол поворота. Выработайте длинную, ровную линию корпуса.

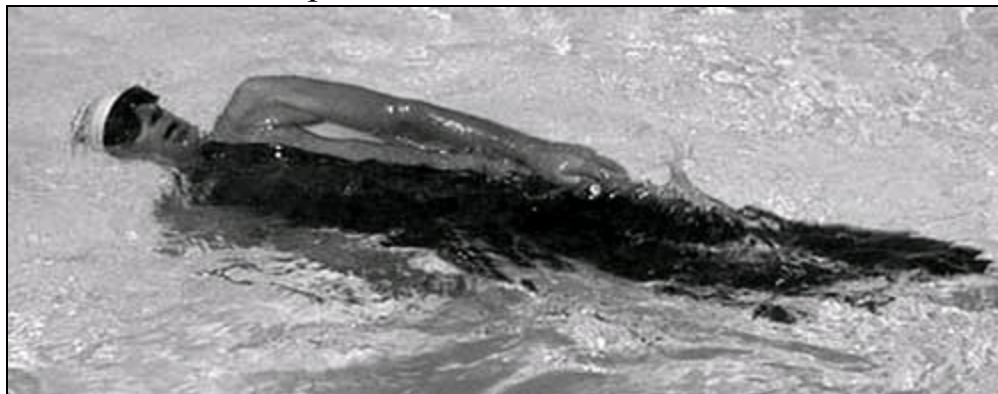
- Откиньтесь назад и расслабьтесь. Держите лицо параллельно поверхности воды. Она

должна доходить до очков. Следите за тем, чтобы вода вокруг лица не плескалась, а оставалась спокойной при каждом гребке.

- Легким движением ноги поверните корпус набок, чтобы бедро прикоснулось к поверхности воды. При повороте держите голову спокойно, выровняйте ее по линии позвоночника.

- Поворачиваясь к поверхности бедрами, старайтесь «округлить» плечевой пояс, подобно боковой части каноэ. При повороте одно плечо полностью выходит из воды.

- Расслабьтесь в воде, дышите ровно.



Отработка техники

1. Вначале проплывите на ногах весь бассейн на левом боку, удерживая правое бедро ближе к поверхности, затем то же сделайте на правом боку. Держите голову ровно, делайте расслабленные короткие движения ногами, добивайтесь впечатления, будто вас тянут за макушку на буксире. Продолжайте заниматься, следя за положением на каждом боку, добивайтесь вытянутого, ровного и устойчивого положения корпуса.

2. Добавьте вращение. Без напряжения, на одних ногах проплывите половину бассейна. После этого перевернитесь на другой бок, избегая брызг. Продолжайте работать, пока не сможете сохранять ровное, сбалансированное положение корпуса, в том числе в момент вращения.

3. Добившись лучшего баланса, сократите паузы между переворотами. Если вначале вы поворачивались один раз на 25 метров, добейтесь шести или восьми поворотов на бассейн. Если вы только начали заниматься плаванием на спине, уделите больше времени выработке умения расслабляться и контролировать корпус.

4. Если вы начинаете тренироваться на спине, займитесь упражнениями на вытянутую позицию. Если вы работаете над совершенствованием гребка, чередуйте упражнения с заплывами, добиваясь в обоих случаях чувства ритмичного вращения бедер при спокойно лежащей на воде голове.

2. Вытянутая позиция

Отработайте устойчивую вытянутую позицию, из которой начинается каждый гребок.

Избегайте сопротивления воды при проносе руки, добивайтесь ее чистого погружения и эффективного зацепа.







1. Делая легкие удары ногами в сбалансированной позиции (СП) и повернувшись боком, поднимите руку, пронесите ее над головой и аккуратно погрузите в воду над плечом, одновременно поворачиваясь на другой бок. Это вытянутая позиция (ВП). Выдержите паузу, ощутите устойчивое равновесие. После этого сделайте гребок второй рукой, вновь поворачивая бедра. Вы снова заняли сбалансированную позицию. Выдержите паузу, ощутите устойчивость и расслабление, затем повторите это движение еще раз.



2. Медленно перенесите руку через голову и точным движением введите ее в воду,

подобно ножу. Чтобы не тянуться слишком далеко:

- сохраняйте некоторое расстояние между плечом и ухом;
- при погружении в воду поверните ладонь и запястье наружу;
- чувствуйте, когда загребаете «слишком широко».

3. После этого расслабьтесь в воде и сосредоточьтесь на линии корпуса, которая должна быть удлиненной и прямой. Вода вокруг лица должна оставаться неподвижной, а одно из бедер поднято к поверхности.

Отработка техники

1. Вначале, возможно, вы будете поворачиваться лишь один или два раза за 25 метров. Терпеливо добивайтесь 5–6 поворотов. Избегайте брызг при поворотах.

2. Прежде всего посвятите несколько часов тренировки отработке устойчивости и вытянутой линии корпуса. Закрепив эти навыки, переключите внимание на приемы визуализации гребка, описанные выше: «нож», «катушку», «армрестлинг» и «бросок». Занимайтесь каждым из них до тех пор, «пока не надоест», и лишь затем переключайтесь на следующий.

3. Последнее упражнение — устранение задержки в повороте бедер. Завершив «бросок», сразу же поворачивайтесь на другой бок. Задержку необходимо делать в вытянутой позиции (ВП). Для усвоения этого навыка понадобится 8–10 часов занятий.

4. После этого начинающим можно переходить к упражнениям на попеременные гребки. Более опытные пловцы могут изменить соотношение упражнений на вытянутую позицию и плавание. Если вы чувствуете, что добились хорошей вытянутой линии и баланса корпуса, можете проплыть бассейн на одном боку, а назад плыть в полной координации. Обращайте внимание на баланс и линию как во время упражнения, так и во время плавания в полной координации. Затем сделайте то же упражнение на другом боку.

Упражнения на раздельную работу рук

На этом этапе вы обучитесь слегка перекрывать траектории проноса двух рук, совмещая их с дисциплинированным зацепом и гребком, а также подключать к силе рук мышцы туловища.







3. Неполный пронос руки

Теперь вы научитесь удерживать баланс в начале фазы проноса руки.

1. При легких ударах ноги в ВП приподнимите верхнюю руку над водой. Расслабьте, как будто она свободно подвешена за запястье.

2. Проконтролируйте баланс и мягко верните руку в воду. Продолжайте заниматься, пока не добьетесь комфортного и стабильного положения при мягких ударах ног с одной рукой над водой. Баланс должен сохраняться как перед подъемом, так и во время подъема руки.

3. Постепенно поднимайте руку выше, сохраняя устойчивый баланс. Отрабатывайте более высокое положение обеих рук: вы должны чувствовать себя удобно в течение трех или более вдохов.

4. Обратная смена рук

Небольшое взаимное пересечение траекторий при смене рук поможет вам чуть дольше находиться в положении наименьшего сопротивления на фазе проноса и подключить к рукам силу корпуса.

1. Из ВП, мягко работая ногами, поднимите руку в положение неполного проноса и сделайте паузу.

2. Почувствовав себя удобно и устойчиво, поверните бедра, одновременно продолжая движение обеих рук. Поверните переднюю руку ладонью наружу, чтобы она входила в воду большим пальцем вверх.

3. Замрите в ВП на другой стороне и убедитесь в устойчивости и удобстве вашего положения. Каждый раз, прежде чем поднимать руку, дожидайтесь ощущения баланса.

4. Продолжайте заниматься, пока не почувствуете, что ваше тело расслаблено и находится под контролем. Не торопитесь в фазе проноса, старайтесь, чтобы вода вокруг лица была неподвижной, избегайте брызг при погружении руки.

5. Высшее достижение в этом упражнении — полностью избавиться от задержки при повороте бедер. Завершив «бросок», немедленно поднимайте руку в отработанное прежде положение над водой.

6. Делайте паузу в ВП. Для качественной отработки этого навыка может потребоваться несколько часов.

На этом этапе те, кто занимается отработкой гребка, могут чередовать каждое упражнение с плаванием в полной координации. Начинаящим можно переходить к упражнениям на попеременные гребки.

5. Попеременные гребки

Добавьте динамичности во вкладывание и пронос рук, сохраняя баланс, контроль и расслабление.

- Исключите из прежнего упражнения паузу в положении неполного проноса, но сохраните паузу в ВП.

- Поскольку пронос осуществляется без паузы, поднимайте руку *мед-лен-но*, держа вторую руку, выжидающую гребка, над головой. Поверните бедра, заняв положение, в котором прежде вы делали паузу. После этого обе руки продолжают движение через плечи.

- Практикуйтесь, пока не сможете не спеша проходить фазу проноса, добиваясь спокойной воды у лица, вводите руку в воду без брызг.

- Если руки двигаются с пересечением траекторий примерно в 30 градусов, в каждой из них появится ощущение, что при проходе плеч им помогает корпус.
- Сосредоточьтесь только на времени пересечения траекторий двух рук. Добейтесь естественного ощущения, а после этого переключите внимание по очереди на «нож», «катушку», «армрестлинг» и «бросок».

6. Тройной гребок

Это упражнение позволяет сделать незаметный переход от упражнений на смену рук к свободному плаванию.

Начните с легких движений ног в ВП, затем сделайте три ритмичных гребка с поворотом (без остановки бедер). После трех гребков замрите в ВП на другом боку. Восстановите баланс и линию корпуса.

Во время занятий сосредоточьтесь на следующем.

- Сделав паузу в ВП, сохраняйте расслабление и устойчивость при равномерном движении бедер.
- Продолжайте неторопливо погружать руку, выдерживая 30-градусное пересечение траекторий рук, отработанное ранее.
- Добивайтесь спокойной воды у лица и избегайте брызг.
- Отрабатывайте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что корпус скоординирован и находится под контролем. После этого переходите к плаванию в полной координации (можете чередовать его с упражнениями).

Как тренироваться

Тренировки плавания на спине могут быть направлены на совершенствование техники или проводиться просто для снижения нагрузки между более напряженными занятиями. Упражнения 1 и 2, отработка вытянутой и сбалансированной позиции позволяют отточить технику легких ударов ног и в отличие от плавательной доски улучшают баланс и обтекаемость корпуса. Упражнение 3 (удары ногами с приподнятой рукой) направлено на дополнительное совершенствование тех же навыков, а упражнение 4 (вращение корпуса с паузой) улучшает «динамический баланс».

Упражнения «Попеременные гребки» и «Тройной гребок», возможно, вы будете использовать наиболее часто. Их можно выполнять в одном из следующих режимов.

- Проплывите попеременными гребками четыре — восемь 25- или 50-метровых бассейнов. Продолжайте до тех пор, пока не добьетесь естественного и устойчивого пересечения траекторий движений рук. После этого проплывите в координации несколько бассейнов, продолжая обращать внимание на пересечение траекторий рук. Вы можете также заниматься на 50-метровках (25 м упражнение + 25 м плавание), 75-метровках (25 м упражнение + 50 м плавание) или 100-метровках (50 м упражнение + 50 м плавание либо 25 м упражнение + 75 м плавание). По той же схеме сочетайте «тройной гребок» с плаванием в полной координации.

- Можно также делать подобные серии попеременных гребков, тройных гребков и плавания в координации. Примеры серий: 75 (25 м гребков + 25 м тройных гребков + 25 м

плавание); 100 (25 м гребков + 25 м плавания + 25 м тройных гребков + 25 м плавания).

Важные моменты

Плавая в полной координации, занимайтесь подсчетом гребков или играйте в «плавательный гольф». Иногда одновременно с подсчетом или «гольфом» можно фокусировать внимание и на других вещах. В сериях заплывов, описанных выше, на участках свободного плавания помните о главном: не плавайте только для того, чтобы поплавать.

Приведем точки фокусировки, наиболее полезные в плавании на спине.

Расслабляйтесь на воде, добиваясь чувства легкости в бедрах и ногах.

- Следите за тем, чтобы вода вокруг лица была неподвижной, а голова расслабленно лежала на воде.



- Ритмичное вращение бедер — руки работают в том же ритме.
- Ритмично поднимайте плечи над водой на каждом гребке (сопротивление отсутствует).



- Неторопливо захватывайте и «обнимайте» воду, чувствуйте, когда фазы движения рук пересекаются чуть больше, чем нужно.



- Сосредоточьтесь на том, как одна рука следует за другой через плечи, почувствуйте, что они соединены между собой через лопатки.



- «Нож», «катушка», «армрестлинг», «бросок» — каждый раз с визуализацией чего-то одного.

Подсчет гребков и «плавательный гольф»

- Выполняя третье упражнение на темп (см. выше), выберите диапазон допустимого счета гребков (3–4 различных счета) на бассейн. Ваш диапазон на спине должен быть близок к диапазону в кроле. Научитесь регулировать темп и ритм так, чтобы проплывать бассейн при любом числе гребков.

- По часам в бассейне отметьте время, постарайтесь сократить его, проделав 3–4 бассейна при заданном числе гребков. Постарайтесь «выжимать» максимальную скорость при низком числе гребков из вашего диапазона, делая движения мощнее, чем прежде. Если, к примеру, на 25 метров ваш диапазон составляет от 15 до 18 гребков, как быстро вы

проплывете ту же дистанцию, делая по 15 или 16 гребков?

- Попрактикуйтесь 50–100 метров, начиная с низким количеством гребков и прибавляя по одному гребку на каждый следующий бассейн. Ваша цель — почувствовать гладкое скольжение в любом темпе и легко прибавлять скорость, увеличивая число гребков.

- Сравните ваш счет в «плавательном гольфе» (счет = число гребков + число секунд), проплывая бассейн с разным темпом гребка.

Плавайте «на кулаках»

Мне кажется, что занятия в плавательных перчатках в форме сжатого кулака (или просто со сжатыми кулаками) принесли мне больше пользы в плавании на спине, чем в любом другом стиле. В частности, я повысил эффективность «катушки», «армрестлинга» и «броска». После плавания в перчатках в течение 20 минут я чувствую себя в воде олимпийским чемпионом. Это позволяет мне начинать каждый гребок аккуратно и увеличивать его длину. В перчатках зацеп становится слабее, поэтому приходится больше полагаться на ритмичное движение бедер, что помогает расслабиться на любой скорости. Если вы будете регулярно выполнять упражнения, отслеживать точки фокусировки и вести подсчет гребков в плавательных перчатках в форме сжатого кулака в первой половине тренировки, то быстрее повысите эффективность.

Плавание на длинные дистанции

Плавание на спине чрезвычайно удобно для длинных дистанций, на которых многие пловцы предпочитают кроль, чтобы развить физическую силу и выносливость. Если у вас хороший баланс, плавание на спине дается так легко, что вы можете проплыть 20 × 100 метров или плавать в течение часа, устав не больше, чем используя кроль, самый эффективный стиль. Однако в дальних заплывах постоянно помните о точках фокусировки внимания и время от времени контролируйте темп гребка.

Глава 13

Баттерфляй для каждого

Баттерфляй (который также называют «дельфином») считается самым изнурительным стилем плавания. Однако эта репутация закрепилась за ним лишь потому, что многие вместо настоящего баттерфляя занимаются «борьбой с водой». Если правильно расслабиться и сэкономить силы, баттерфляй становится красивым для зрителей и приятным для пловца. Я понял это на собственном опыте, хотя до этого 40 лет занимался «барахтаньем».

Я обучал дельфинистов мирового класса, однако методика, приносившая одаренным спортсменам успех, не могла помочь мне самому. Я полностью выматывался, проплыв один-два 25-ярдовых бассейна. Когда мне исполнилось 50 лет, я решил, что мое тело больше не годится для баттерфляя, и, как человек зрелого возраста, освободил себя от обязанности плавать этим стилем. Несколько лет я не сделал в этом стиле ни одного гребка.

Однако, изучив кадр за кадром видеозапись мирового рекордсмена Майкла Фелпса, я отметил некоторые особенности, которых прежде не замечал. Это вдохновило меня, я видоизменил упражнения, которыми занимался прежде. И через несколько часов понял, что могу овладеть этим сложным стилем. Прошло немного времени, и я без большой усталости уже проплывал 8, 12, а потом и 16 бассейнов (с короткими перерывами на отдых).

Мне не стать соперником Майклу Фелпсу, но после десятилетий сплошных мучений я настолько увлекся, что думаю поучаствовать в 150-метровке в категории «мастерс» — и собираюсь занять призовое место. Если вы никогда не плавали баттерфляем или плавали, но только в школе; если вам кажется, что возраст уже не тот, — помните, что я овладел баттерфляем в 55 лет, а на моих глазах ему за считанные часы обучаются пловцы, которым уже по 60–70 лет.

Работа над баттерфляем поможет вам отточить навыки, которые пригодятся во всех остальных стилях: вытягивание корпуса, удержание воды, движение за счет силы корпуса, чувство воды и ритма. Те, кто научился правильному баттерфляю, будут хорошо плавать другими стилями, чего нельзя сказать о кроле, плавании на спине или брассе.

Занимаясь по методике ПП, каждый может без усилий проплыть 25 метров. А после этого легко перейти и к более длинным дистанциям. К тому же эти занятия составляют основу умения плавать быстро и мощно. Независимо от того, к чему вы стремитесь — к скорости или легкости, — первый шаг состоит в том, чтобы прекратить тратить силы понапрасну. Вот три основных пожирателя энергии в баттерфляе:

- неэффективная работа рук и ног: барахтающиеся пловцы руками загребают воду назад и взбивают воду перед собой, а ногами работают, чтобы удержать на плаву бедра. Эффективные дельфинисты используют целостное движение всего корпуса;

- борьба с гравитацией: сила тяжести не знает пощады. Не нужно с ней бороться, стараясь с силой выбраться на поверхность. Лучше использовать ее в своих целях: эффективные пловцы обнимают поверхность, находясь над водой, и затем позволяют груди опуститься под действием силы тяжести, что выводит бедра наверх;

- попытки приложить больше силы. Лучшие пловцы берут ритмом, гибкостью и грацией. В баттерфляе основной ритм — это колебательные движения груди и бедер. Следите за тем, чтобы постоянно держать этот ритм в упражнениях и плавании в координации.

Как только вы станете думать о баттерфляе иначе, вы удивитесь, насколько легче он вам дается.

Как добиться максимального расслабления и минимального сопротивления воды

Сохраняйте энергию, вытягивая корпус.

«Удлиняйте» корпус. В баттерфляе самое низкое сопротивление соответствует моменту погружения под воду с полностью вытянутым корпусом. Чтобы корпус был вытянут дольше на каждом гребке, не спешите, когда руки находятся впереди, и следите за ними каждое мгновение, пока совершаете гребок.

Выпрямление. Входя в воду, пронзайте ее и выпрямляйтесь. Сосредоточьтесь на вытягивании ног до тех пор, пока грудь полностью не погрузится, затем слегка подогните колени (совсем немного), чтобы начать следующий гребок. Бейте ногами «спокойно» — ни в процессе выполнения упражнений, ни в плавании не должно быть шума и брызг.

Как создать движущее усилие

Дисциплинированный зацеп и усилие корпуса дают лучший результат с меньшими усилиями.

Просто ухватитесь. Не стремитесь протолкнуть воду назад, вместо этого «пригвоздите» к ней руки, проскользните между ними грудью и быстро отпустите их. Мышцы рук должны только удерживать вас «на месте», а тяжелую работу, направленную на то, чтобы придать телу ускорение вперед, выполняют мощные мышцы корпуса.



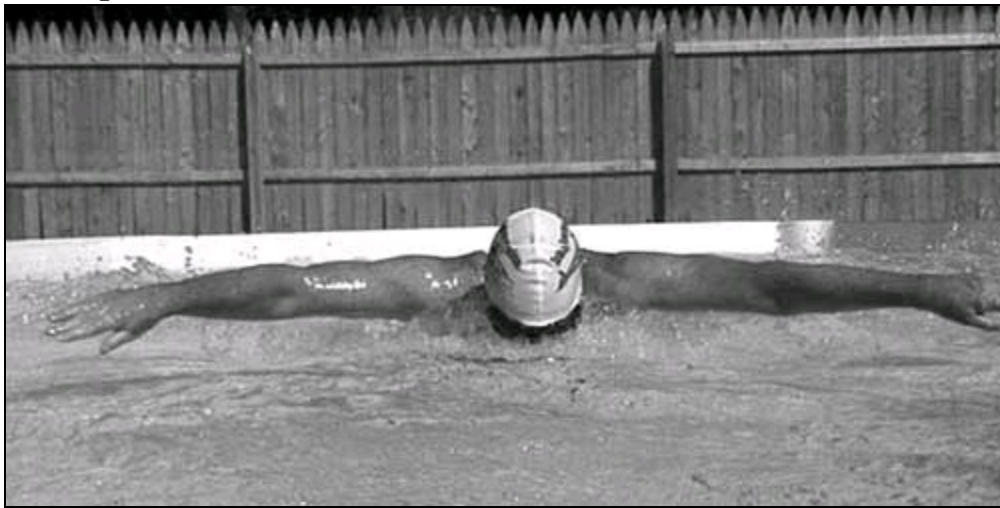
Плывите вперед. В этом разделе вам будет часто встречаться слово «вперед», когда мы станем говорить о руках, голове, груди и бедрах. Направляйте энергию вперед, касаясь воды, погружаясь в воду, пробивая ее и вытягиваясь для сохранения импульса.

Один гибкий, эффективный гребок

Приводим пошаговое описание последовательности действий при плавании эффективным и комфортным баттерфляем.

Вход в воду... Вперед... Мягко. В воду сначала должна войти голова, затем руки. Держите голову в нейтральном положении (не наклоняйте подбородок вниз). Расставляйте

руки достаточно широко, чтобы корпус легко опустился между ними. Предплечья должны оставаться вблизи поверхности.



Погружение. В этой фазе *терпение* позволяет занять силовую позицию. Оно же помогает чуть дольше удерживать корпус в вытянутом положении. Когда предплечья находятся у поверхности, позвольте грудной клетке просто погружаться, пока бедра не поднимутся выше груди. Слегка разведите ладони и локти, чтобы задействовать верхние мышцы спины и зацепиться за воду.



Зацеп. Опускающаяся грудная клетка поднимает бедра и одновременно передает на ладони давление, создающее тяговое усилие. Ненадолго задержите удар ногами — пусть ноги будут вытянуты у поверхности. Вы почувствуете энергию вашего корпуса. Затем сделайте мягкий гребок, стараясь лишь сохранить свое положение в воде.



Скольжение. До сих пор ноги находились высоко и были выпрямлены. Теперь подогните их, одновременно перенося грудь через руки с помощью мышц корпуса. Сами руки продолжают движение под корпус и не смещаются в воде — это движение напоминает очертания замочной скважины — и тут же выскальзывают на поверхность.



Пронос. Вынырните вперед таким образом, чтобы голова и плечи оказались над водой, а подбородок скользил по поверхности. (Плывите «вслепую»: попытка сфокусировать взгляд задержит погружение головы в воду.) Рубящим ударом, как в карате, оторвите руки от бедер — они в буквальном смысле полетят вперед. Затем проведите руки над водой.



Несколько слов о дыхании

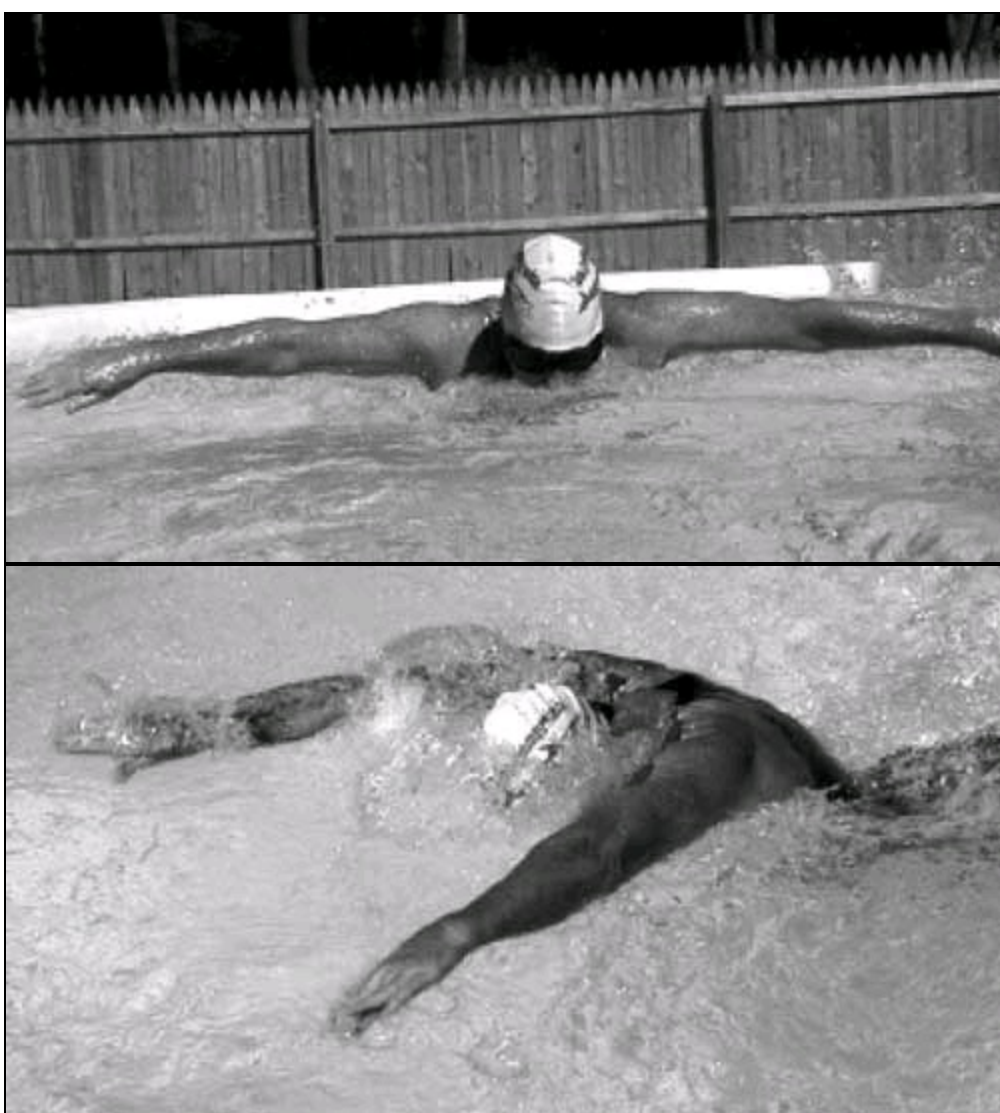
Долгое время тренеры считали, что наполненные легкие приводят к опусканию бедер. Поэтому они требовали от пловцов ограничивать количество вдохов. Кроме того, в «барахтающемся» стиле человек всегда рано или поздно остается без воздуха: при силовых гребках грудная клетка напрягается, и вдыхать становится все труднее и труднее.

Не пытайтесь пропускать вдохи, чтобы «спрятать» ошибки дыхания. Лучше исправьте сами ошибки.

- Если руки «держатся» за воду, а не толкают ее, дышать становится легче. Выдыхайте расслабленно, в течение всего времени, пока лицо находится в воде.



- Пронос рук над поверхностью и погружение груди после касания воды удерживают бедра вверху, позволяя вдыхать на каждом гребке, не нарушая позиции корпуса. Мышцы работают лучше, когда в них поступает достаточно кислорода, поэтому я советую делать вдох на каждом гребке. Исключением может быть отработка упражнений, при которых дышать можно реже, поскольку оно отвлекает внимание от движений.



Несколько слов о движении ног

Часто говорят, что ноги в баттерфляе движутся как хвост дельфина. Но дельфин не бьет хвостом: он совершает волнообразные движения. Вам также предстоит этому научиться. Сосредоточьтесь на активном вытягивании ног, удлиняющих волну всего корпуса, начавшуюся с погружением груди. Ноги всегда остаются под водой. Если колени согнуты, а ступни бьют по поверхности, линия волны будет нарушена — это увеличит сопротивление и снизит мощность гребка.



Когда грудь входит в воду, держите бедра высоко. Дождитесь, пока пятки поднимутся к поверхности. В момент вкладывания резко оттолкнитесь носками, волнообразно направляя корпус вперед.

В скоростном баттерфляе используются два удара ногами на цикл. Первый спортсмен делает в момент входа в воду — он легкий и короткий. Этот удар помогает движению рук вперед, вытягиванию корпуса в линию и опусканию груди.

Второй удар делается одновременно с выходом рук из воды. Он более взрывной, мощный, начинается от бедра. Этот удар одновременно с силовым движением корпуса помогает выбросить руки и верх корпуса, как из катапульты ^[9]. Это самое сильное движение в плавании баттерфляем.

Оба удара ногами лучше развивать с помощью упражнений, не прибегая к плавательной доске. С доской в руках невозможно опустить грудь, а мышцы корпуса не задействуются.

На доске все удары делаются мышцами бедер — это старый стиль, от которого мы намерены отучиться. Упражнения и плавание в координации намного полезнее для отработки движения ног, поскольку в этом случае вы учитесь соединять мышцы ног и торса в едином движении всего тела. По той же причине я не советую использовать в баттерфляе колобашку: она также приводит к разделению верхней и нижней части корпуса, заставляя совершать неэффективные движения.

Отработка гребка

В этом разделе приводятся методы освоения баттерфляя комфортного и скоростного типа.

1. «Дельфинирование»

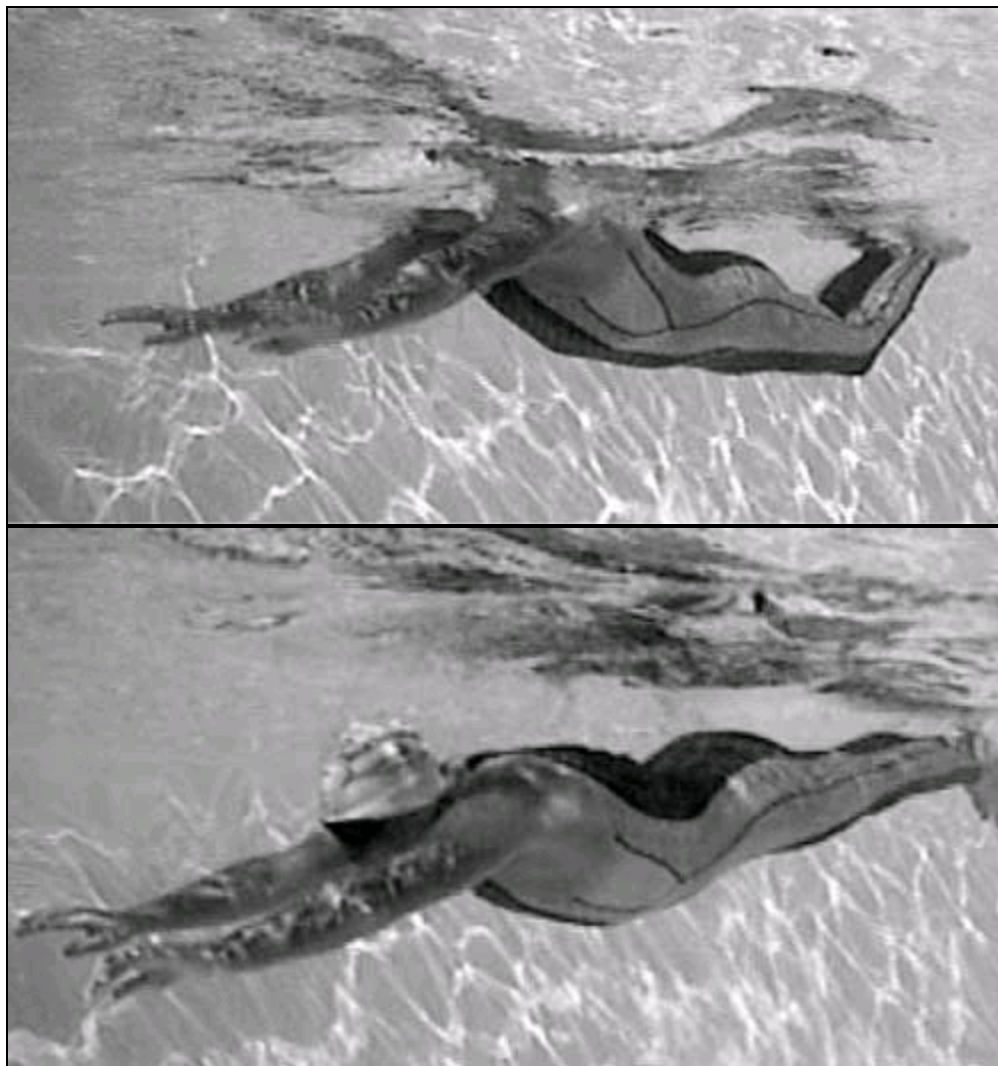
Учитесь дольше сохранять вытянутое положение и задавать ритм корпусом.

- Плывайте, удерживая баланс, с вытянутыми руками, ладони чуть шире плеч. Надавливайте грудью на воду и поднимайте ее в ровном неспешном ритме. Каждый цикл

должен слегка перемещать вас вперед.

- Держите ноги выпрямленными, слегка сжимая их. Прочувствуйте волну, прокатывающуюся по всему корпусу до пальцев ног. Когда поднимаете грудь, слегка согните колени, затем, вжимая грудь в воду, сделайте легкий удар носками ног (в направлении вниз)^[10].

- Каждый раз, опуская в воду грудь (и ударяя ступнями), почувствуйте, как ваш корпус вытягивается.



- Расслабьте шею: подбородок должен быть свободен. Угол между подбородком и шеей должен слегка увеличиваться в момент погружения груди (и удара носками ног) и слегка уменьшаться в момент подъема грудной клетки и подгибания коленей. Голова свободно уходит под воду («скребя по поверхности») вместе с погружением груди.

2. «Незаметный вдох»

- Потренируйтесь делать вдохи на мелкой воде. Нагнитесь и опустите лицо в воду. Поднимайте голову над водой на пару сантиметров и даже меньше. Старайтесь вдыхать, лишь немного приподнявшись. Подбородок должен находиться в обычном положении — не кивайте.

- Вернитесь к «дельфинированию» и выполните его с дыханием. На вдохе подбородок остается в воде, глаза смотрят вниз, голова в устойчивом положении.

- Сначала сделайте один вдох на 3–5 циклов, затем постепенно наращивайте частоту,

пока не сможете вдыхать на каждом гребке.



- Для вдоха не поднимайте подбородок — он должен сам занять нужное положение во время волнового движения. Когда вы подгибаете колени, голова поднимается самостоятельно. Вдыхайте, как только рот покажется из воды.
- Не фокусируйте взгляд, можете даже закрыть глаза во время вдоха. Иначе вы задержите следующее погружение головы.
- Соедините ритм дыхания с ритмом погружения и подъема груди, выработанным в предыдущем упражнении.

Советы по отработке «дельфинирования»

«Дельфинирование» — полезная разминка, помогающая подготовить корпус к другим упражнениям, приведенным в этой главе. Оно гораздо полезнее для мышечной памяти, чем занятия с доской.

1. Если вы не перемещаетесь вперед, это может объясняться малоподвижностью лодыжек или поясницы. Наденьте полноразмерные ласты (хотя лучше для упражнений пользоваться короткими). Ласты гнутся, что помогает при негибких лодыжках, и удлиняют ноги, помогая им лучше отзываться на волнообразное движение туловища. Пользуйтесь ластами для расслабления тела, а не для установки рекордов скорости.

2. Прodelайте под водой 3–4 быстрых цикла волнообразных движений тела. Это поможет двигаться более «компактно» и ритмично.

3. Для улучшения навыков помните о следующих «точках фокусировки», начиная от ладоней и заканчивая ступнями.

- Руки должны быть легкими и двигаться вперед с каждым погружением груди.
- Движение головы должно быть едва заметно. Избегайте кивков. Не отрывайте подбородок от воды во время вдоха.
- В момент нажима грудью затылок находится прямо под поверхностью воды.
- Сосредоточиваясь на ногах, добивайтесь ритмичных легких ударов. Ступни постоянно находятся под водой.

4. Во время занятий больше думайте о синхронизации движений, чем о силе.

Упражнение: «водный ангел»

Это упражнение научит вас возвращать руки в исходное положение «обнимающим» движением у поверхности.

Опустите лицо в воду, расставьте руки и ноги. Если нужно, слегка ударяйте ногами или воспользуйтесь колобашкой. Качайте руки вперед-назад в верхнем слое воды. Правая рука двигается между положением «на 2 часа» (впереди, но шире плеч) и «на 4 часа» (на ширине бедер). Левая — симметрично: «на 10 часов» и «на 8 часов». Руки расслаблены, но проходят по максимально широкой дуге у самой поверхности. Движения должны быть мягкими, чтобы корпус не смещался вперед и назад.

3. Оседлать волну

Вы научитесь проскальзывать грудью над «пригвожденными» руками, используя для этого корпус, а затем переносить руки в исходное положение, как в предыдущем упражнении.

1. Начните с «дельфинирования», широко расставляя руки при погружении груди.



2. Закрепите руки в воде, проскользните над ними туловищем и сделайте легкий удар ногами. Вы почувствуете, что «оседлали волну».

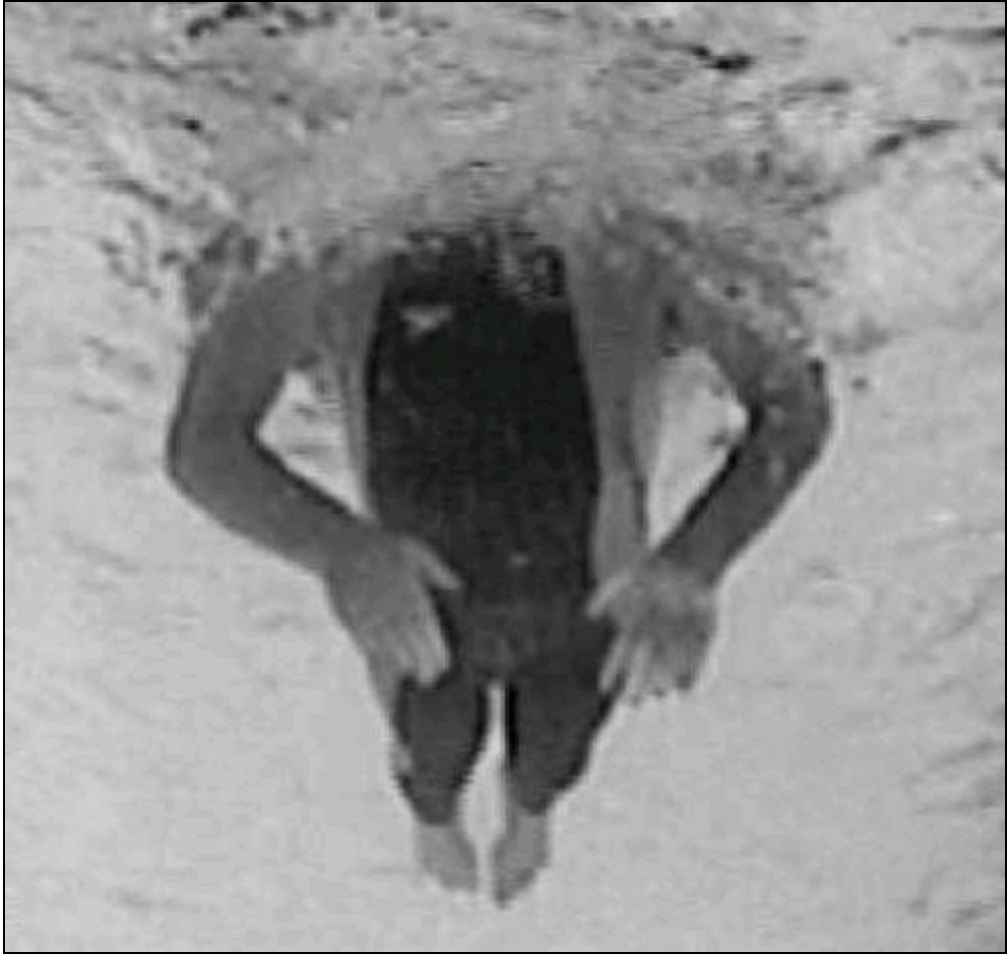


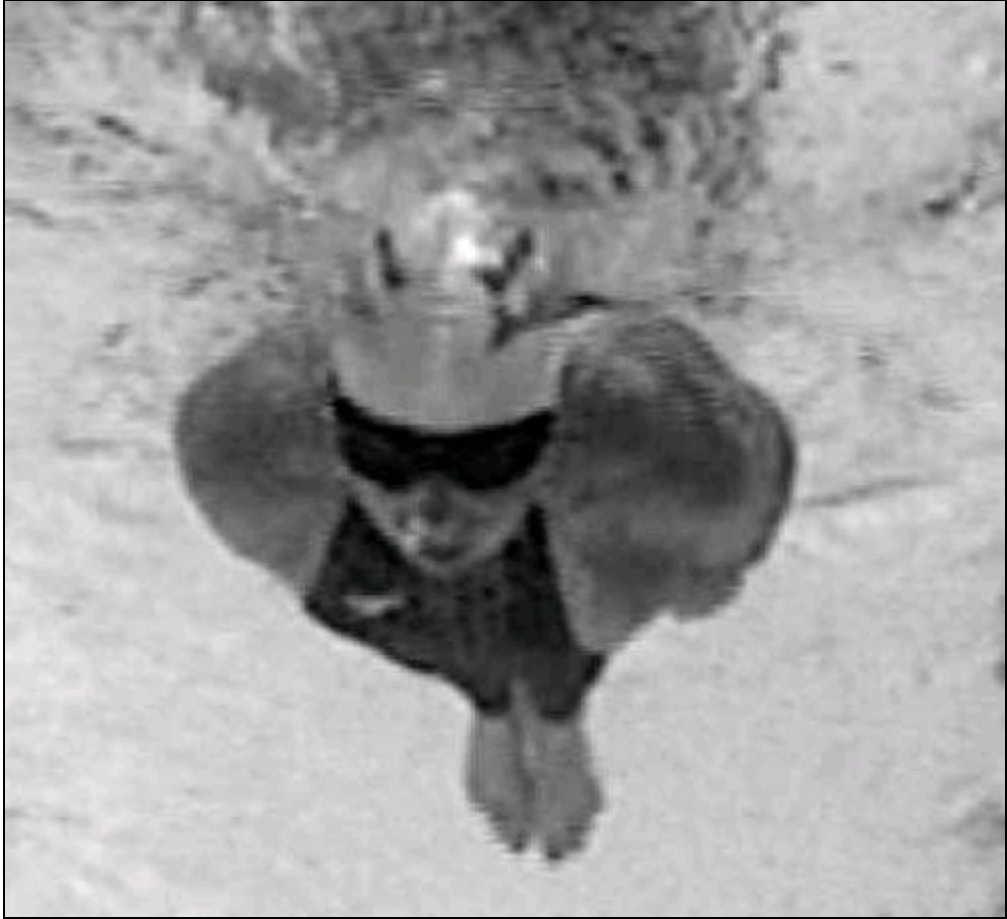
3. Перенесите руки вперед, как в «водном ангеле»:

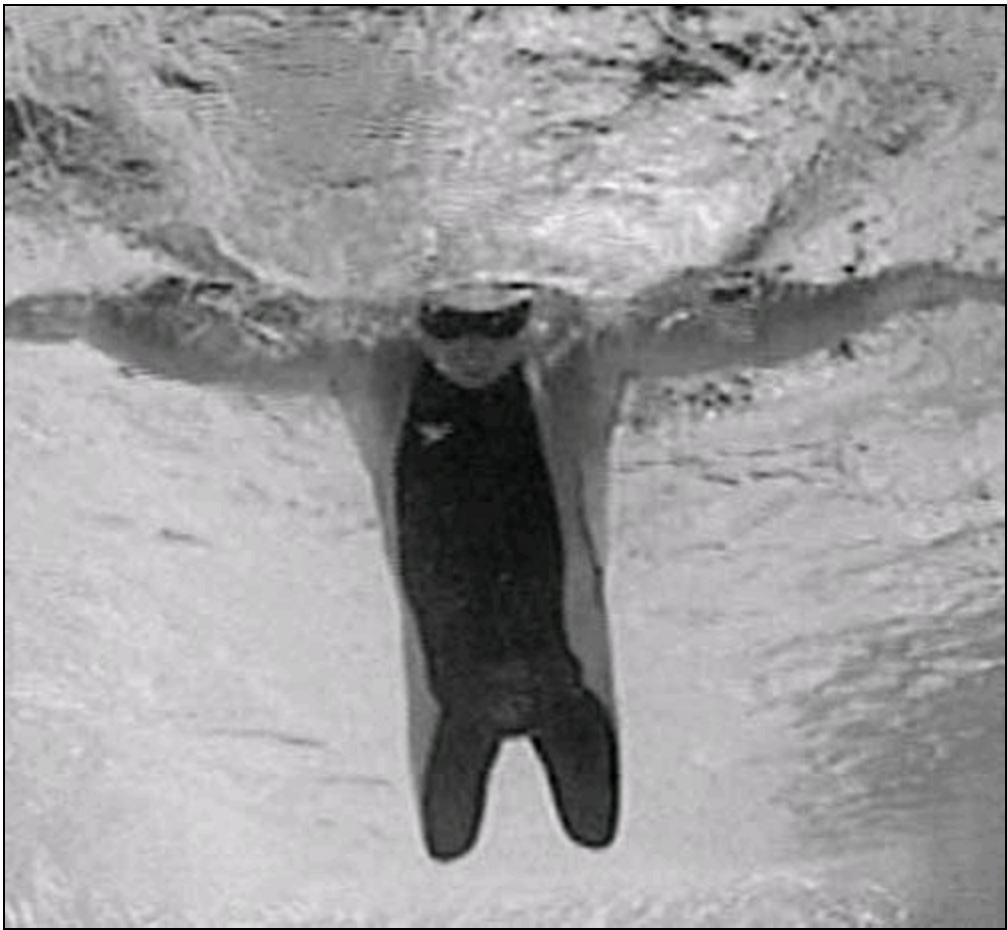
- руки прямо над поверхностью;
- входите большими пальцами и широко раздвигайте руки;

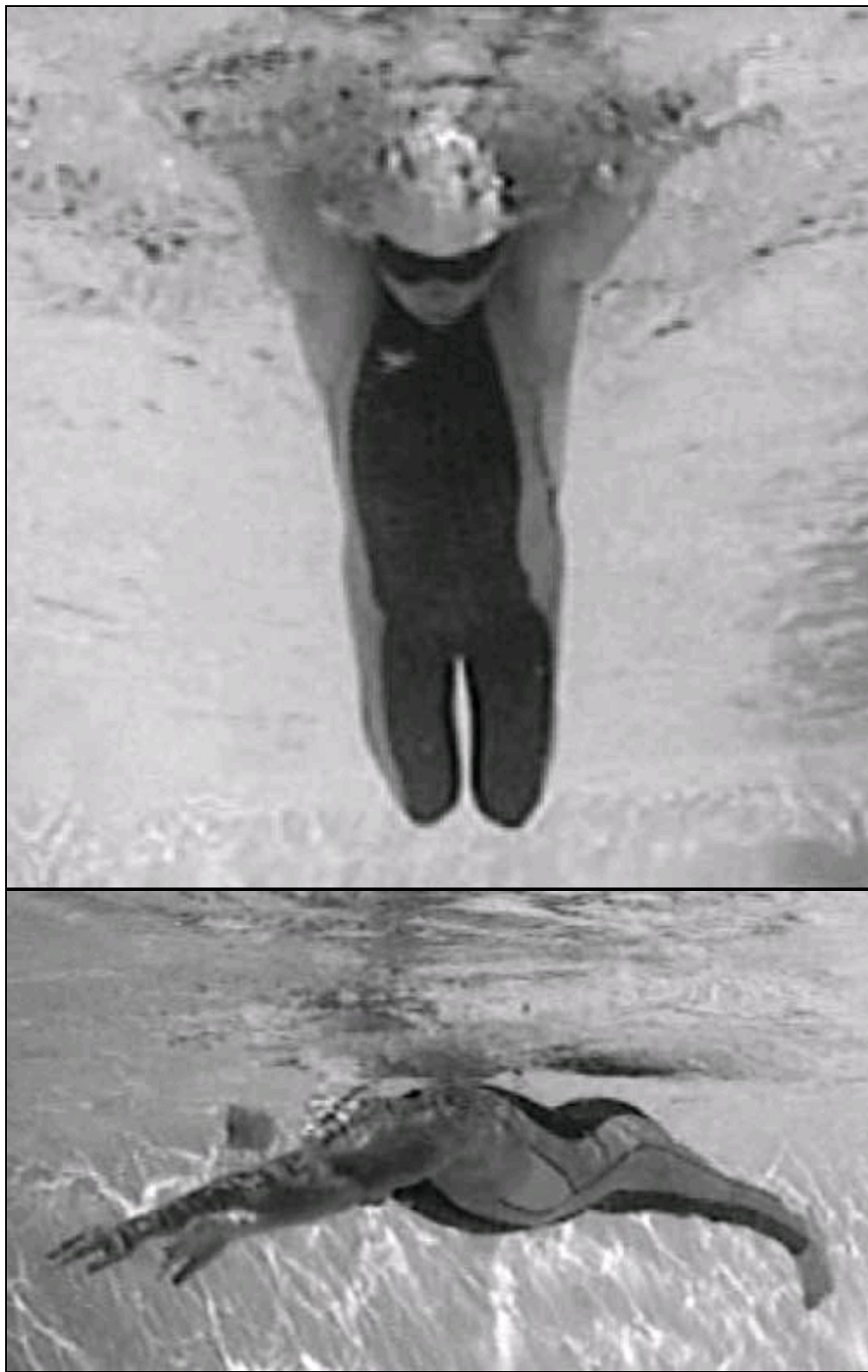
• перенесите их в то положение, в котором они находились во время «дельфинирования», и, вытягивая корпус, сделайте еще один удар ногами.











Советы по выполнению упражнения

1. Развивайте координацию, постепенно переходя от одного цикла к нескольким: удар ногами, скольжение, грудь вперед, удар ногами, **ОСТАНОВКА**. Продолжайте, пока не сможете мягко скользить вперед между ударами. Когда это получится, добавьте пронос рук вперед: удар ногами, грудь вперед, удар ногами, пронос рук вперед, **ОСТАНОВКА**. Повторяйте упражнение, пока не сможете легко скользить корпусом и проносить руки вперед между ударами, не меняя ритма. Продолжайте заниматься до тех пор, пока не станете выполнять по три полных цикла в ровном ритме без дыхания.



2. Добавьте дыхание, как в «дельфинировании»: подбородок в воде, взгляд вниз. Делайте незаметный вдох во время скольжения вперед. Вдох, так же как и движение, должен быть расслабленным, мягким и спокойным. Избегайте шума и брызг.



3. Наконец, сосредоточьтесь на том, чтобы больше использовать мышцы корпуса и меньше — мышцы рук.



4. «Проныр» со скольжением

Это упражнение поможет вам правильно входить в воду и плавно погружать грудь, поднимая ноги для следующего гребка.

Нырните вперед, не уходя в глубину. Войдите в воду чисто, ровно и скользите до тех пор, пока легкие не вынесут вас на поверхность. Встаньте на ноги и повторите упражнение. Занимайтесь, пока не уловите волну, завершающуюся всплыванием груди. Поэкспериментируйте с глубиной погружения, чтобы найти оптимальное соотношение: 1) чистоты вхождения в воду; 2) проходимого расстояния; 3) легкости подъема бедер к поверхности. Научившись чисто нырять и мягко выныривать, переходите к следующему этапу. Нырните вперед, проскользните, сделав полный гребок, затем нырните снова, вытяните корпус и скользите как можно дальше. Встаньте на ноги и повторите упражнение. Отрабатывайте навык, пока не получите следующих результатов: 1) второй вход в воду должен быть таким же чистым, как и первый; 2) во второй раз вы скользите так же быстро и далеко, как в первый. Максимально расслабьтесь, двигайтесь мягко, плавно меняя фазы движения. Постепенно добавляйте по одному гребку после того, как последний из них начнет получаться так же хорошо, как и первый.

Советы по отработке упражнения

Главная цель — сделать так, чтобы каждый следующий цикл входа в воду и скольжения был таким же мягким и аккуратным, как первый. После этого начинайте отслеживать поочередно важные моменты, приведенные ниже. Не переходите к работе над следующим навыком, пока не освоите предыдущий.

1. Каждый раз, погружаясь в воду, выдерживайте скольжение выпрямленного корпуса до тех пор, пока бедра не окажутся в верхней точке. После этого «пригвоздите» руки и сделайте гребок. Если вы не чувствуете, что бедра поднялись выше плеч, ныряйте глубже. Со временем старайтесь проплывать больше до того момента, когда бедра коснутся поверхности.

2. Каждый раз, прежде чем добавить новый цикл, убедитесь в том, что последний гребок, погружение и скольжение в цикле получаются не хуже первого.

3. Когда у вас станут получаться 4–5 качественных циклов, переходите к работе с «точками фокусировки», приведенными выше.

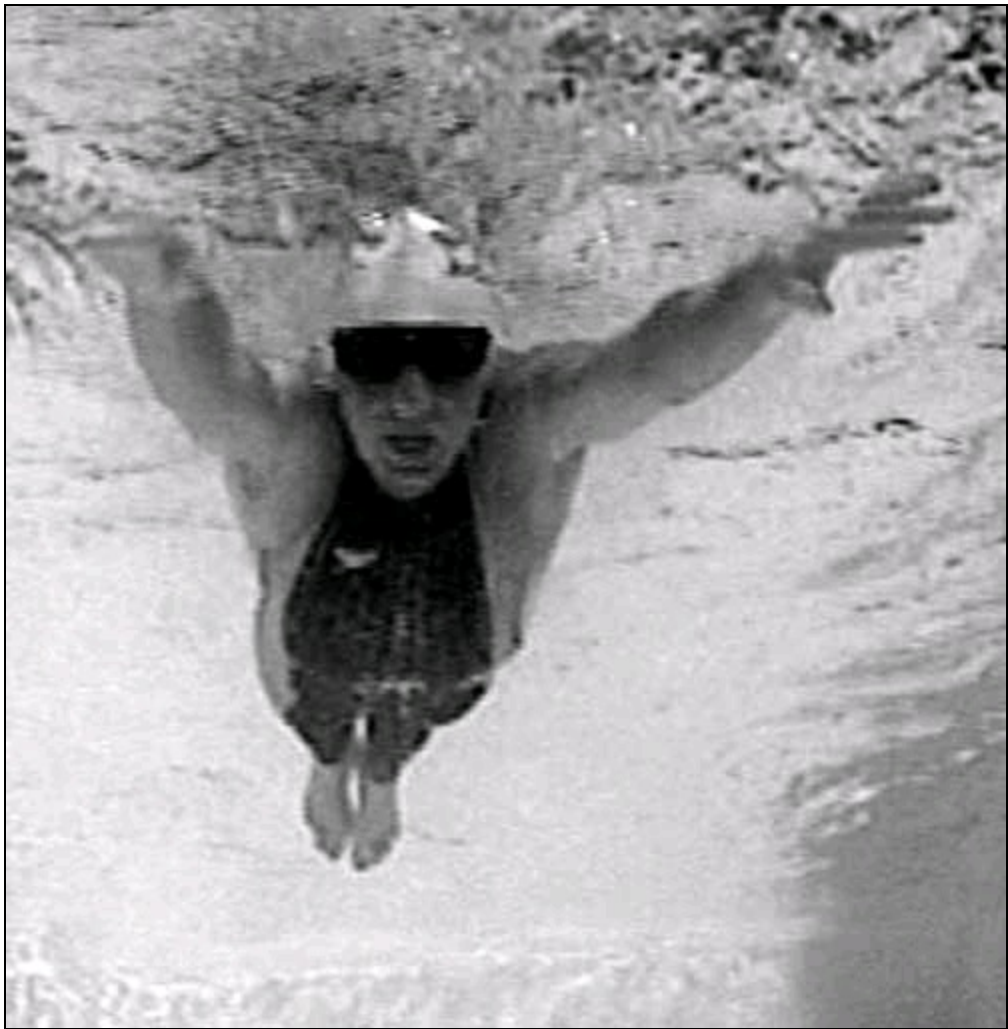
Комфортный баттерфляй (КБ)

Научившись делать не менее пяти циклов «проныров» со скольжением, можете переходить к отработке гребка.

1. Широко расставьте руки, чтобы корпус легко опустился между ними.



2. Захватывая воду, держите ноги *вытянутыми*.



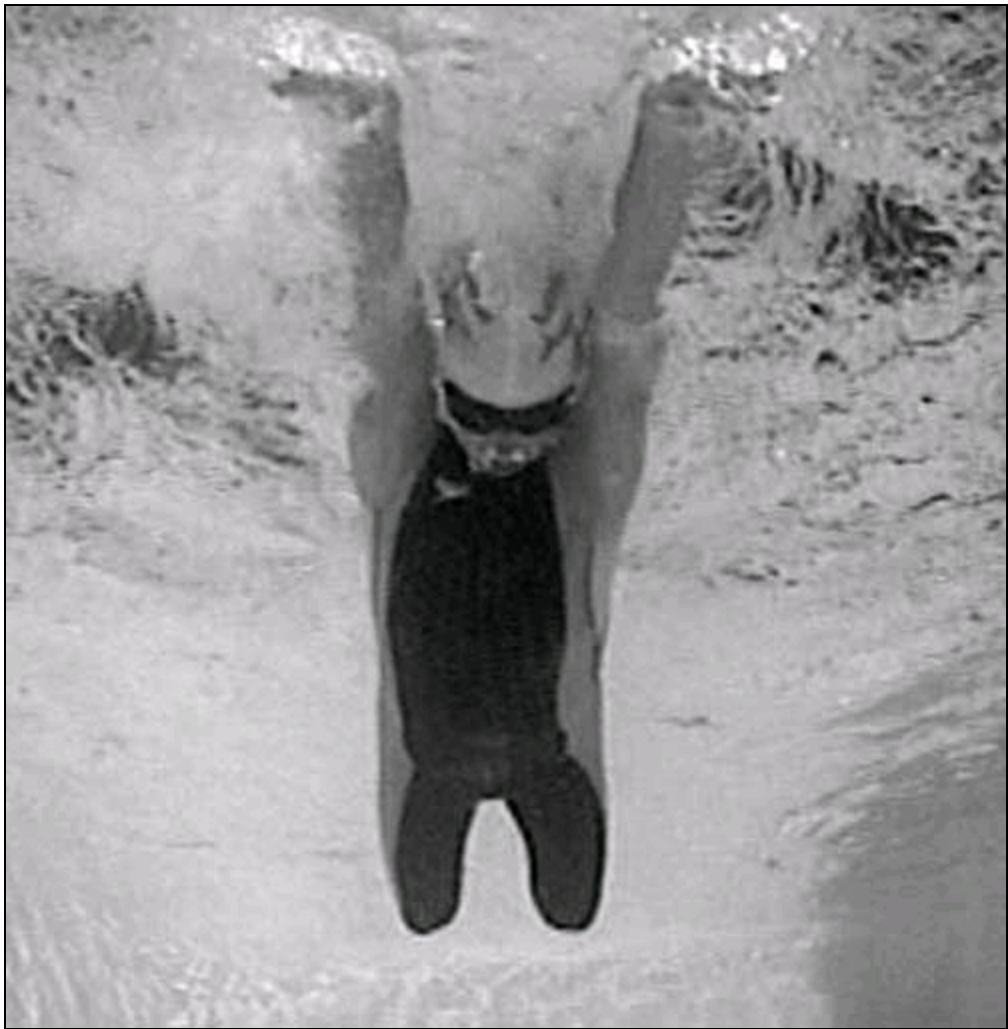
3. Проскользните головой и грудью вперед и пронесите их над руками.



4. Быстро поднимите руки над водой — не делайте толчка назад.



5. Коснитесь воды, двигаясь вперед с одновременным ударом ног.



6. Пронзите воду и погрузите грудь.



Отрабатывайте стиль баттерфляй, используя только те движения, которые изучены ранее. Ограничьтесь таким количеством гребков, при котором вы не теряете легкости и расслабления. Как только почувствуете, что движение становится натужным или грубым, **НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТЕСЬ**. В плавании в координации, как и в упражнениях, добавляйте по одному циклу: каждый цикл должен быть эффективным. *Не допускайте барахтанья ни на один гребок.*

Чтобы избежать усталости, выжидайте, пока грудь опустится, руки зацепятся за

воду, а бедра поднимутся к верхней точке. Только после этого начинайте гребок. Если хотите, можете добавить один или два легких удара ногами, пока скользите с вытянутыми руками. Но лично мне больше нравится просто держать вытянутую линию корпуса и ждать. Это даже разрешено правилами. На соревнованиях вы можете на всю длину бассейна сделать только один полный гребок, добавив дельфинообразное движение корпуса. Но вы будете плыть более быстро и ритмично, если не станете добавлять ударов ногами, а просто дождетесь, пока бедра полностью поднимутся. После этого можно делать новый гребок.

Следя за ногами, стремитесь к тому, чтобы бедра постоянно находились у поверхности, а ступни — под водой. Волновые движения верхней части корпуса должны быть интенсивнее, чем нижней.

Скоростной баттерфляй (СБ)

Скоростной баттерфляй требует более быстрого и мощного ритма и двух ударов ногами за цикл.

Вся работа происходит за счет мощного и быстрого движения корпуса, а не рук и ног. Если вы с усилием опускаете грудь в воду, ваши бедра и пятки быстрее всплывают к поверхности и вы раньше можете начать следующий гребок. Поэтому не нужно делать паузы перед ударом ногами, чтобы дождаться погружения грудной клетки. Вместо этого держите четкий ритм. В плавании на скорость требуется более сильный удар ногами, однако необходимо постоянно чувствовать, что основную работу делает корпус. Легкий шлепок ногами превращается в мощный толчок, если он начинается от средней части корпуса.

Как тренироваться

Как я уже говорил, оттачивание мастерства в баттерфляе помогает плаванию всеми стилями и добавляет силы мышцам корпуса. Кроме того, если вы овладеете мягким баттерфляем и сможете проплыть бассейн за бассейном, вас признают состоявшимся пловцом. Дополнительное преимущество: если вы способны проплыть 200 метров баттерфляем на соревнованиях в категории «мастерс», ваши шансы на медали выше, чем в любой другой дисциплине, поскольку многие побаиваются принимать участие в таких заплывах. Сам факт преодоления такой дистанции баттерфляем заслуживает медали.

Есть основной принцип тренировок: ни в коем случае не практикуйтесь в барахтанье. Если вы чувствуете, что не можете дальше плыть по методике, описанной выше, немедленно остановитесь — даже посреди бассейна! — и займитесь чем-нибудь полегче, пока не сможете вернуться к эффективному плаванию. В этом случае в вашей моторной памяти будут фиксироваться только эффективные привычки. Для этого лучше всего подходят короткие упражнения. Я тренировал спортсменов, ставших чемпионами на стометровках баттерфляем, и они редко проплывали отрезки больше 25 метров. А мои чемпионы на 200 метров нечасто плавали серии больше чем по 50 метров.

Упражнения

Как и в других стилях, отработка навыков осуществляется в процессе упражнений.

Однако не следует забывать, что они предназначены для того, чтобы быстро научить вас проплывать баттерфляем хотя бы несколько циклов в полной координации. Именно в этом случае вы сразу же поймете, насколько вам удастся достичь расслабленного, мягкого движения.

Главный элемент упражнений — поддержание ритма движений корпуса и соединение с ним всех остальных движений. Вы начнете осваивать этот ритм в упражнении «Дельфинирование», постепенно закрепляя полученные навыки в следующих занятиях.

В упражнениях «Оседлать волну» и «Проныр со скольжением» выполняйте только по одному циклу до тех пор, пока он не начнет получаться у вас постоянно. Затем делайте по два цикла, пока второй цикл не станет так же хорош, как первый. Это основная стратегия для впечатывания правильных движений в моторную память. Поскольку в баттерфляе вероятность утраты контроля выше, чем в других стилях, самый быстрый способ выработать выносливость — следить не за наращиванием силы, а за сокращением ее расхода. Тренируя же в ходе упражнений мышцы, вы тренируете именно те из них, которые требуются для эффективного движения.

Плавание в полной координации

Приведенные здесь упражнения не занимают много времени, и вы достаточно быстро сможете перейти к баттерфляю в полной координации. Очень важно научиться проделывать 5–6 полных циклов ритмично, с расслаблением и эффективно. Это позволит вам приступить к отработке движений всего корпуса. Если в упражнениях мы оттачиваем отдельные части гребка, в плавании мы заставляем эти части работать вместе.

Например, после пяти минут «Подводного дельфина» с концентрацией внимания на мягком вкладывании рук несколько раз проделайте короткие заплывы из 4–8 полных циклов. Если в полном цикле вы недостаточно хорошо ощущаете вход рук в воду (возможно, это чувство быстро пропадает), вернитесь к упражнению «Проныр со скольжением», чтобы почувствовать прежнее ощущение. Если это получится, закрепите результат, выполнив более длительную серию заплывов. Но вместо этого вы можете перейти к следующему упражнению или отработать первое, сосредоточившись на другом важном моменте.

Если у вас получается эффективно выполнять полные циклы, это не значит, что настала пора переходить к «настоящим тренировкам». Обычно тренера спрашивают: «Сколько нужно повторов, на какой дистанции, сколько отдыхать, с какой скоростью плыть, с каким пульсом...» Однако эти вопросы не так важны, поскольку нам необходимо сформировать способность грамотно выполнять полный цикл. Правильные вопросы должны звучать так: «Насколько мягко входят в воду мои руки, насколько уверенный у меня зацеп, насколько расслаблен удар ногами...»

При плавании в полной координации вы соединяете «мини-навыки», полученные в процессе выполнения упражнений, в один общий. Упражнения оттачивают частности, а плавание в координации нужно, чтобы соединить частности в целое. Когда вам это удастся, продолжайте работать так же, как в упражнениях: проплывайте ровно столько циклов, сколько можете проплыть эффективно.

Это означает, что начинающие в течение первых 3–5 часов плавания баттерфляем должны проделывать лишь по 3–4 полных цикла за один раз, а пловцы среднего уровня — не

больше 6–8. И так в течение нескольких месяцев.

Сегодня я могу проплыть до 100 метров с правильными движениями, но все равно делаю серии заплывов на 25 метров и менее, а около трети тренировочного времени у меня уходит на упражнения. Почти всегда я понимаю, что плаваю хорошо, но упражнения до сих пор приносят мне пользу, потому что позволяют прочувствовать нюансы.

Три типа занятий по плаванию в координации. Я уже говорил, что собираюсь принять участие в соревнованиях на 200 метров в категории «мастерс». Благодаря этому решению мои цели в тренировках баттерфляем стали более ясными. Традиционно считается, что их целью является умение выжить после заплыва баттерфляем. В свое время тренеры задавали пловцам все более длинные серии плавания в координации, отпуская все меньше времени на отдых, чем подрывали их спортивную форму. И даже после этого требовали от них работать еще усерднее, глубоко впечатывая в память пловцов неправильный стиль. Случалось даже, что тренер заставлял спортсмена плавать баттерфляем в наказание за те или иные проступки. Неудивительно, что многие впадают в панику от одного слова «баттерфляй».

Я, тренируя пловцов, стараюсь вырвать с корнем из их моторной памяти неэффективные привычки и привить им навык мягкого гребка. После этого я постепенно добиваюсь увеличения количества гребков в заплывах на более дальние дистанции с большей скоростью. Для этого я использую три вида тренировок: оттачивание техники с отработкой «точек фокусировки»; тренировку на расслабление (на повторяемость результата) и тренировку на скорость. Приведу примеры, как я намерен использовать все эти виды занятий при подготовке к первому заплыву на 200 метров баттерфляем.

Важные моменты

Как правило, я отрабатываю те или иные элементы в заплывах на 25 метров, что позволяет сохранить концентрацию. Тем не менее я всегда держу в голове «точку фокусировки» и на длинных дистанциях. Я достаточно долго отдыхаю между заплывами, чтобы в очередной раз выполнить задание не хуже, чем вначале. Чаще всего я использую следующий список важных моментов.

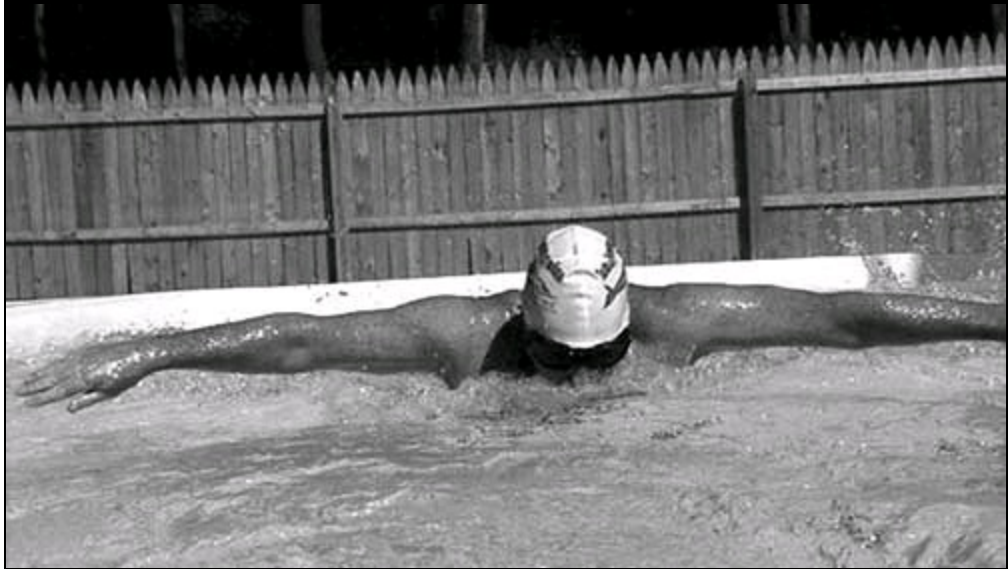
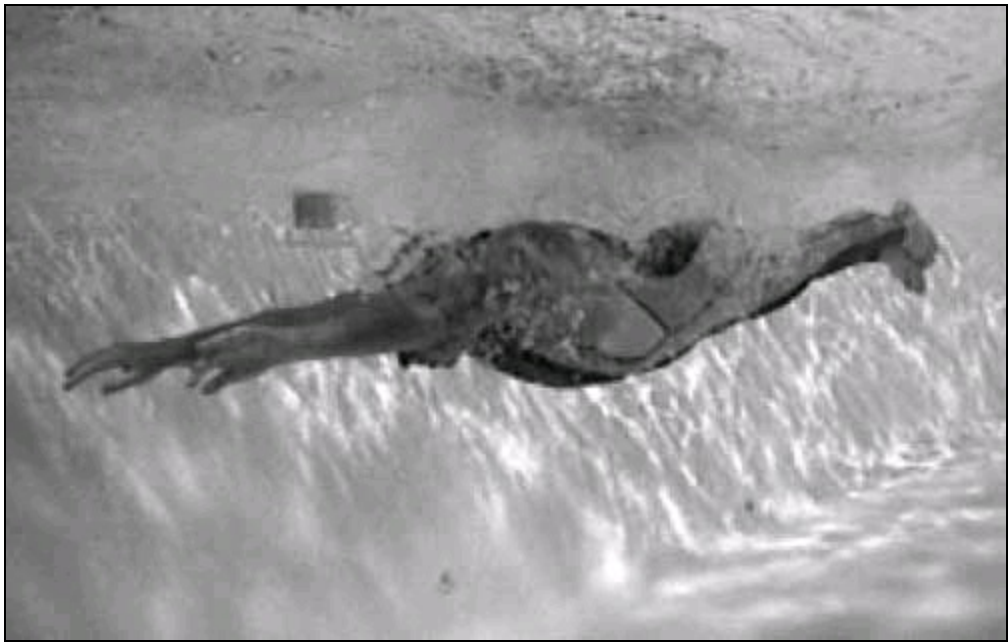
- Мягко входить в воду — как можно меньше шума и брызг.
- В момент входа широко разводить руки, чтобы грудная клетка проходила между ними.
- В момент входа делать удар носками ног, чтобы придать корпусу импульс, направленный на движение вперед.



- В момент погружения держать предплечья у поверхности.
- В момент погружения дожидаться поднятия бедер или пяток.
- В момент погружения вытягивать и слегка подгибать ноги.
- Делать мягкий гребок руками с одновременным сгибанием колен.
- Выводить руки на поверхность как можно быстрее после начала гребка.
- Возврат в исходное положение с расслабленными руками, «обнимающим» движением.
- На вдохе не отрывать подбородок от поверхности, смотреть вниз, но «ничего не видеть».
- Непрерывно выдыхать между вдохами.

При этом на тренировке я одновременно концентрируюсь только на одной точке фокусировки.







Тренировка на повторяемость результата

В традиционной плавательной школе этот вид занятий называют тренировкой на выносливость. Как далеко я могу проплыть, сколько раз сумею повторить заплыв? Я стремлюсь почувствовать, что я расслаблен, что все части гребка эффективно соединяются. После этого я проверяю способность поддержать это чувство на более длинной дистанции или серии, в том числе сокращая время отдыха между заплывами. При отработке точек фокусировки я проплываю 25-метровый бассейн от 4 до 8 раз (около 20 секунд плавания, а затем около 20 секунд отдыха). В тренировке «на повторяемость» я делаю от 12 до 16 заплывов на 25 метров и сокращаю время отдыха до 10 секунд, а затем вновь плыву в течение 20 секунд. В иных случаях я делаю четыре 50-метровых заплыва. Раз в неделю я стараюсь один-два раза проплыть 100 метров. А один раз в месяц, если могу найти свободную дорожку, то плыву на 200 метров. Все эти занятия позволяют мне проверить не только свою способность к длительной концентрации внимания, но и выносливость собственного мозга, не менее важную, чем выносливость мышц.

Тренировка на скорость

Поскольку я решил участвовать в соревнованиях, о скорости я тоже не забываю. В заплывах на скорость я меняю две вещи в своей технике:

- делаю чуть более энергичный удар ногами, дающий корпусу более сильный импульс и более высокую скорость в момент входа в воду;
- раньше начинаю следующий гребок, так как грудная клетка при сильном ударе ногами погружается быстрее.

Единственное, чего я не хочу делать, это сильнее грести руками. Я сосредотачиваюсь на чувстве, что все части тела работают одновременно, только чуть быстрее.

Основные тренировки на скорость я провожу в виде серии заплывов на 25 метров: высокую скорость лучше тренировать на коротких дистанциях с достаточным отдыхом, чтобы не привыкать к более медленному ритму 50-метровки.

К какой бы дистанции вы ни готовились, тренировка на расслабление и синхронизацию дает лучшие результаты, чем просто усиленный труд и стремление «продержаться»

подольше».

Подсчет гребков и «плавательный гольф»

В плавании баттерфляем подсчет гребков играет не столь важную роль, как в других стилях. Поскольку баттерфляй отличается ритмичностью, снижение темпа с целью сокращения числа гребков может только повредить спортивной форме. Я обнаружил, что почти все свои заплывы на 25 метров прохожу в одном из двух темпов: на бассейн мне требуется 8 гребков, если я отрабатываю легкость и состояние потока, и 9 гребков, когда я сменяю комфортный баттерфляй на скоростной. Причем я могу сделать 8 гребков на бассейн в серии скоростных заплывов на 25 метров и 9 гребков — в более расслабленной серии. Полагаю, во время соревнований на каком-либо участке я сделаю даже 10 гребков на бассейн. Однако намеренное изменение числа гребков на бассейн, к которому можно прибегать в других стилях, не столь важно при занятиях баттерфляем.

Глава 14

Кроль для каждого

Кроль популярен у пловцов, поскольку это самый быстрый стиль. По этой причине многие думают, что кроль лучше подходит для поддержания спортивной формы. Это не совсем так, однако это уже совсем другая тема. Бурный рост популярности триатлона привел к тому, что бегуны, велосипедисты и другие спортсмены стали усиленно заниматься плаванием, причем в основном кролем.

Однако, несмотря на свою популярность, кроль — самый сложный в освоении стиль. Попеременным движениям руками и ногами обучиться сложнее, чем одновременным (как в брассе и баттерфляе). А вдох сбоку в ритме переключения движения рук и ног — самый трудный навык для пловца.

Как и в случае с другими стилями, общепринятые заблуждения о технике кроля делают освоение правильного движения достаточно сложным. Традиционно технику кроля описывают так: гребь руками, бей ногами, вдыхай, когда можешь. Следовать подобной инструкции очень неудобно, однако пловцы полагают, что, намотав в бассейне много километров, они научатся-таки держаться в воде несколько дольше.

Кроль по системе ПП основывается на совершенно других подходах: на балансировке, вытягивании, терпеливом зацепе и использовании веса тела. На самом деле так мало кто плавает, разве что очень опытные пловцы или те, кто специально обучался технике ПП. С чем это связано?

- Те, кто способен сделать несколько гребков или проплыть два-три бассейна, слишком заняты, чтобы переучиваться, они «наматывают километры».
- Инстинкт «гребь изо всех сил» намного мощнее инстинкта «балансируй, вытягивайся и цепляйся за воду». Наша цель — изменить эту ситуацию.

Как снизить сопротивление воды

Поднимайте нижнюю часть тела

Под действием силы тяжести ноги опускаются, а грудь остается на плаву. Опущенные ноги испытывают значительно большее сопротивление воды, чем вытянутые горизонтально. Чтобы поднять ноги, большинство пловцов пытаются сильнее бить ими по воде. Беспорядочное взбивание воды ногами не только не улучшает баланса — оно еще и выматывает спортсмена, нарушает ритм гребков и поворота корпуса. Вместо этого вспомните о детских качелях.



- Смотрите строго вниз; выравнивание головы по линии позвоночника и бедер помогает уравновесить ноги.

- Старайтесь, чтобы в каждый момент рука находилась впереди головы и ниже ее. Входящая в воду рука должна занять «ведущую позицию», пока загребающая рука проходит на уровне носа. Это также помогает минимизировать сопротивление воды и выровняться по горизонтали, не расходуя силы на работу ногами.

Пронзайте воду

Поскольку плыть нужно сквозь воду, которая в 700 раз плотнее воздуха, стремитесь пронзить ее, как лазерный луч, — не пытайтесь протолкнуться через нее с силой. Вместо того чтобы думать, как «руки тянут корпус, а ноги его толкают», чередуйте правую скользящую позицию с левой скользящей позицией. Старайтесь выдерживать эти положения корпуса как можно дольше, вытягиваясь от пальцев рук до пальцев ног.



Вообразайте себе параллельные рельсы, направленные вперед от каждого плеча, и стрелой вонзайте руку и корпус по пути каждого рельса. Этот воображаемый рельсовый путь задаст вам направление и поможет занимать правильную позицию на каждой фазе гребка.



Вытягивайте свою «лодку»

Самое неприятное сопротивление — так называемое волновое, при котором усилия пловца затрачиваются на проталкивание перед собой волны. Волновое сопротивление растет примерно пропорционально квадрату скорости. Лучший способ преодолеть это явление — вытягивать корпус в длину. Критическим изменением чувства воды должна стать привычка пользоваться рукой не для того, чтобы протолкнуть воду назад, а для того, чтобы вытянуть линию тела. Кроме того, старайтесь быстрее вонзить руку в воду. Ранний вход ладони и предплечья в воду позволяет сразу начать процесс вытягивания корпуса, а чистый вход разделяет потоки воды, позволяя проникнуть в нее менее обтекаемой голове и плечам, идущим по тому же «рельсу».

Как создать движущее усилие

Удерживайте свое место в воде

Вытянутая рука, расположенная чуть ниже головы, помогает балансу. Вход ладони другой руки в воду как можно ближе к голове делает линию тела более ровной. Еще одна подсказка: если пальцы вытянутой руки направлены вверх, ноги будут оседать вниз. Если же

пальцы направлены вниз, становится гораздо легче держать ноги наверху.

Элитные пловцы принимают стреловидную позицию с пальцами книзу сразу после входа в воду. На то есть еще одна причина. Дело в том, что положение «пальцы вниз, тыльная часть ладони назад» лучше всего подходит для зацепа воды. Рука проскальзывает, как в щель почтового ящика, не беспокоя воду, а спокойная вода позволяет крепче «зацепиться». Тяните руку, пока плечо не коснется челюсти. Не забывайте «оборачивать руку вокруг рельса», зацепляя воду немного сзади. И наконец, «пригвоздите» руку, пока пронзаете воду второй рукой.

Наложение фаз гребка руками позволяет быстрее переходить из правой скользящей позиции в левую. Возможно, вам кажется, что размеренность приводит к потере скорости. Но если вы вытянитесь вдоль «рельсов», подобно лазерному лучу, то сохраните скорость и выиграете время, необходимое для аккуратного погружения рук. А чем крепче будет ваш зацеп, тем быстрее ваша «стрела» станет проходить сквозь воду.

Помогайте себе весом тела

В традиционном кроле пловец силой мышц проталкивает корпус сквозь воду, делая гребки руками и удары ногами. В кроле ПП пловец выравнивает корпус, чтобы проскользнуть в воду, а затем использует вес тела, чтобы сделать более эффективным толкающее усилие. Вытянувшись на правом боку вдоль «рельса», он поворачивается и поднимает левую сторону тела над поверхностью. Когда левая рука выходит вперед, сила тяжести переносится на левую сторону. Спортсмен тянется вперед, и это ускоряет смещение веса. Мощное движение происходит без усилий. Чтобы добиться этого, сосредоточьтесь на чувстве, что рука подобно стреле пробивает воображаемую мишень впереди по «рельсу». Находить эту мишень мы обучимся в упражнении «Скольжение». Высвобожденная «стрелой» энергия переносит тело через руку, зацепившуюся за воду и «пригвожденную» к правому «рельсу». Если руки толкают воду, они быстро устают. Если они ее удерживают, то не знают усталости.

Дышите на обе стороны

Дыхание на две стороны обеспечивает симметрию движений. Если вы дышите на одну сторону, то можете «сойти с рельсов». Я стараюсь делать вдохи с одинаковой частотой и на тренировках, и на соревнованиях. Поначалу дышать под неудобную руку затруднительно, но усердные занятия постепенно помогают привыкнуть к этому. Упражнения, приведенные в следующем разделе, помогут развить симметрию и заложить основу эффективного дыхания на обе стороны. Подробнее механическую сторону дыхания мы обсудим позже.

Двухударный кроль

Опытные пловцы в кроле предпочитают один из стилей ударов ногами. Спринтеры обычно плывут шестиударным кролем: по шесть ударов на полный цикл рук (от одного входа

правой руки до следующего ее входа). Пловцы на длинные дистанции, а также те, кто занимается плаванием только для поддержания спортивной формы, обычно делают по два удара на цикл. В этом случае движение правой ноги вниз происходит синхронно с входом в воду левой руки и наоборот. Для двухударного стиля требуется меньше энергии, он позволяет синхронизироваться с фазой вытягивания корпуса, которую мы рассмотрим позже. Поэтому мы уделим больше внимания двухударной работе ног. Подробнее механическую сторону движения ногами мы обсудим в следующем разделе.

Отработка гребка

Поскольку кроль — наиболее сложный стиль плавания, необходимо посвятить как можно больше времени отработке каждого упражнения.

Дышите столько, сколько нужно. Если вам не хватает воздуха, вы не сможете сосредоточиться на отработке движений. Поворачивая лицо вверх и вниз, помните о следующем.

- Выдох начинайте сразу. Выдыхая через нос небольшой тихой «струйкой», вы сможете легко контролировать дыхание и избежать попадания воды на вдохе.
- Выдувайте воду воздухом. Выдыхайте с силой, когда лицо покажется над поверхностью, как будто стараетесь отдуть воду от носа и рта.
- Расслабьтесь в воде. Если вы поднимете голову, вдохнуть воздух будет труднее. С опущенной головой вдыхать проще. Следите за расслаблением, поворачивая лицо для вдоха и вновь опуская его в воду. Если вы будете двигать головой резко, позиция корпуса станет менее стабильной.

Шаг первый: последовательность балансировки

Отработайте позицию скольжения. На полу примите позицию скольжения: сбалансируйте на одной стороне, вытянув нижнюю руку вверх, над плечом. Ладонь направлена вниз. Чуть поверните ступни, чтобы стабилизировать корпус. Запомните это положение: 1) нос направлен к полу; 2) прикоснитесь челюстью к плечу; 3) рука вытянута вдоль «рельса», а не посередине; 4) вторая рука находится в «кармане брюк».



Скольжение

В этом упражнении отрабатываются:

- боковая скользящая позиция для кроля;
- стабильная балансировка в направлении вперед-назад и вправо-влево;
- отслеживание «рельсов», по которым вы будете двигаться в воде.

1. Вытянитесь на одном боку, глядя вниз и вытянув руку под головой вдоль «рельса».

Плечо касается челюсти. Расслабьте вытянутую руку так, чтобы пальцы были повернуты вниз.

2. Уложите другую руку на бедро и протяните ее к колену.

3. Сделайте мягкое ударное движение ступней, следя за прямой линией ног.

4. После этого займите положение вдоль следующего «рельса».



Дыхание

1. Повернитесь так, чтобы вы лежали почти на спине. *Рука вытянута, ладонь повернута вверх.*
2. Переместите голову и корпус как единое целое, следя за *расслаблением* во время поворота.

3. Дышите свободно до тех пор, пока не почувствуете себя расслабленно и удобно. После этого возвращайтесь в позицию скольжения.

Рекомендации по отработке движения

- Поэкспериментируйте с глубиной погружения вытянутой руки, пока не почувствуете, что ноги стали легкими. Если рука достаточно расслаблена, «подвешена», она не будет глубоко погружаться в воду.
- Найдите угол поворота, позволяющий вам обрести устойчивость на «рельсе». Если вы слишком сильно повернетесь на живот, рука «сойдет с рельса». Сдвинутые плечи приведут к тому, что вы займете другой «рельс».
- Запомните положение ладони — ее глубину и положение на «рельсе». Это будет той мишенью, в которую нужно направить «стрелу» ладони при отработке «переключения» и в плавании кролем в полной координации.
- Делая вдох и возвращаясь на «рельс», сосредоточьтесь на том, чтобы поворачивать корпус как единое целое, добиваясь, чтобы он был прямым, как лазерный луч.

Продвинутый прием дыхания «Глоток воздуха»

Если к началу этих занятий вы уже умеете свободно дышать в кроле, можете сразу заняться отработкой продвинутого приема дыхания. Не пытайтесь повернуться в «точку баланса», чтобы сделать вдох. Вместо этого попробуйте вдыхать с минимальным поворотом плеча, так чтобы очки и рот едва показались на поверхности. Вытянутая ладонь при этом слегка наклонена вниз. При любой технике следите за тем, чтобы дыхание было свободным и расслабленным.

Шаг второй: последовательность смены рук

В этом упражнении отрабатываются:

- вытягивание каждой стороны тела вдоль «рельса»;
- движение вперед благодаря скольжению;
- терпеливое удерживание ведущей руки в момент пронзания воды.

1. Начните с положения скольжения на правом «рельсе». «Крадушимся» движением проведите левую руку над «рельсом» от бедра до очков. Прижимайте локоть к ребрам, поворачивая ладонь кверху.

2. Остановите руку на уровне очков и убедитесь в том, что все еще занимаете правый «рельс», а левое плечо находится над поверхностью.

3. Стрелой левой руки поразите «мишень», положение которой было определено в упражнении «скольжение». На мгновение замрите и убедитесь, что вы занимаете позицию, которую отработали в упражнении «скольжение». После этого повторите упражнение на другом боку.

4. Сделайте одну-две смены рук. После этого повернитесь в «точку баланса», сделайте

ПОЛНЫЙ ВДОХ, ЗАТЕМ ВЕРНИТЕСЬ В ПОЛОЖЕНИЕ «СКОЛЬЖЕНИЕ».





Советы по отработке смены рук под водой

Поначалу до перехода в «точку баланса» для вдоха вы сможете делать по одной-две смены рук, поскольку вам придется анализировать свое положение на «рельсах». В течение нескольких минут сосредоточивайтесь на следующих моментах, прежде чем добавлять число смен рук.

1. После паузы с рукой у очков одновременно смените положение рук.

2. Пронзите рукой «мишень» и вытяните корпус на «рельсе» (корпус, как и рука, должен быть похож на стрелу).

3. Представьте, что перед вами округлый капот «Фольксвагена-жука». Рука из положения «у очков» следует по капоту вниз, к бамперу: вы полностью вытягиваетесь, и вместе с телом вытягиваются ваши пальцы^[11].



4. Зацепитесь за воду сзади неподвижной руки (рука должна ненадолго остановиться).

5. Когда все перечисленное будет получаться естественно, увеличьте число смен рук. Не делайте между ними пауз.

6. Поворачивайтесь ровно настолько, чтобы плечо и бедро показывались над водой.

7. Не останавливайте движение гребущей руки. Заканчивайте гребок и *немедленно*

возвращайтесь в исходное положение — это должно быть одним непрерывным движением.

Если вам удобно дышать в позиции «скольжения», попробуйте делать вдох в момент смены рук, а не в «точке баланса». Но для *правильной отработки упражнения вы не должны чувствовать нехватку воздуха. Вдыхайте сколько нужно!* Делайте полный вдох.

Шаг третий: упражнение «Молния»

Это занятие предусматривает два упражнения: «молния со скольжением» и «молния со сменой рук». Возврат в исходное положение должен происходить расслабленно, а вытягиванию руки должно помогать движение бедер. Сначала попрактикуйтесь в возврате руки на полу в положении «скольжение».

1. Лягте на «левый рельс», вытянув левую руку, нос к полу, челюсть касается плеча. Правая рука в «кармане брюк» тянется к колену.

2. Начните с короткого движения локтя наружу и потяните правую руку вперед. Вести движение должен локоть, который тянет за собой ладонь. Пальцы слегка скребут по полу. Предплечье и локоть находятся в 3–5 см от туловища.

3. Когда локоть доходит до уха, почувствуйте свободное провисание руки от локтя до кисти (как у марионетки).

4. Повторите движение несколько раз, сосредоточиваясь на том, как локоть увлекает за собой ладонь. Повторите то же упражнение на другом боку.

«Молния со скольжением»

Учитесь использовать вес руки, «подвешенной» рядом с ухом. Рука станет точкой опрокидывания. Следите за ней для поддержания баланса.

1. Делая легкие движения ногами, из положения скольжения потяните руку вперед, как в упражнении на полу.

2. Сделайте паузу, когда кисть руки подвиснет, «догнав» локоть. Почувствуйте, как вес руки, расположенной над грудью, «переворачивает» вас, направляя вперед.

3. Верните руку в начальное положение, повернитесь в «точку баланса» и сделайте вдох перед повтором упражнения. Отрабатывайте на обоих боках.



Рекомендации по отработке упражнения «Молния со скольжением»

1. Начинайте возврат руки в переднее положение с *легкого поворота локтя наружу*. Старайтесь не поднимать локоть за собой.
2. Следите за тем, чтобы обе руки находились на «рельсах». Обе руки должны лежать на равном расстоянии от центральной линии тела — это обеспечит стабильность и предотвратит отклонение корпуса вправо и влево. Контролируйте это состояние, когда рука оказывается «подвешенной» около уха.
3. Переносите руку вперед как можно медленнее. Движение должен вести локоть. Смягчите руку, чтобы кисть тянулась за локтем.
4. Если у вас достаточно воздуха, можете повторить упражнение на пронос руки приемом «молния» два или три раза и лишь затем сделайте вдох из «точки баланса».



«Молния со сменой рук»

В этом упражнении к вытягиванию руки и толкающему усилию добавляется сила бедра. Бедро делает «дисциплинированный зацеп» более эффективным.

1. В положении «скольжения» на правом «рельсе» медленно потяните вперед левую руку, как описано выше.
2. Остановите кисть руки около уха. Она должна находиться строго под локтем.
3. Почувствуйте, как правая рука мягко зацепляется за воду (пальцами вниз). Затем стрелой направьте подвешенную ладонь от уха в «мишень».
4. Сделайте паузу, чтобы проверить позицию «левого рельса», прежде чем переносить правую руку вперед для повторного движения.







Рекомендации по отработке «Молнии со сменой рук»

Поначалу до перехода в «точку баланса» для вдоха вы сможете делать по одной-две смены, поскольку вам придется анализировать свое положение на «рельсах» до и после смены рук.



Отрабатывайте следующие точки фокусировки до тех пор, пока они не начнут получаться естественно.

- Почувствуйте мощное, но не требующее усилий толкающее усилие, возникающее при переводе ладони от уха к «мишени».

- Почувствуйте, как верхнее бедро и противоположная ступня направляют руку в «мишень».

- При смене рук сохраняйте крепкий зацеп.

- Следите за тем, чтобы обе руки шли по своим «рельсам».

- Когда точки фокусировки будут получаться естественно, увеличьте число смен рук.

Постепенно сокращайте паузы между ними.

- Поворачивайтесь ровно настолько, чтобы плечо и бедро показывались над водой.

- После гребка рука начинает переход в исходное положение, не прерывая единого ровного движения.

- Почувствуйте, как вы без усилий скользите по «рельсу», одновременно подтягивая руку вперед.

- Если вам удобно дышать по принципу «глоток воздуха» (дыхание в положении скольжения), попробуйте делать вдох в момент смены рук, а не в «точке баланса».

Шаг четвертый: переход к кролю в полной координации

Вы научитесь коротким расслабленным движением возвращать руку в исходное положение, улучшите зацеп, сможете ловко и чисто погружать руку в воду, подключая движение бедра к ее вытягиванию. Вы также научитесь дышать в ритме гребков.

- Первые несколько бассейнов проплывайте, делая «молнии со сменой рук», после которых рука едва поднимается над поверхностью и почти немедленно погружается вновь.

- Сделайте две или больше смен рук, затем поверните голову в «точку баланса» и вдохните. Если можете, вдыхайте, не изменяя гребка.

- Вначале сосредоточьтесь на возврате руки в исходное положение и погружении ее в воду. Сосредоточивайтесь на одной из следующих точек фокусировки.

Перелет через ухо. Представьте себе, что из каждого уха высовывается стержень. Переносите пальцы по воздуху над этим стержнем и немедленно возвращайте их в воду. Рука должна выходить из воды как можно скорее.



Рука марионетки. Представьте, что ваш локоть подвешен на ниточке, а предплечье и кисть свисают с локтя, как у марионетки, полностью расслабленные.

Щель почтового ящика. Представьте, что на «рельсе» находится щель для писем, как в почтовом ящике. Вам легко проскользнуть в эту щель ладонью. Несколько труднее протолкнуть туда же предплечье. Затем сосредоточьтесь на достижении дисциплинированного зацепа. Думайте о следующей точке фокусировки.

- Пальцы вниз. Вытягивая руку, постоянно держите кончики пальцев книзу. Почувствуйте легкое давление воды на ладонь, когда тянетесь вниз.

- Перед началом гребка на мгновение приостановите руку.

- Начинайте гребок, как только вторая ладонь проникнет в «щель почтового ящика» (или чуть раньше этого момента).



Ритмичное дыхание

Я предложу вам три рекомендации, с помощью которых вы выработаете незаметное дыхание, включенное в ритм гребка, сохраняя при этом балансировку и дисциплинированный зацеп.

Следуйте за плечом. Когда вы вонзаете руку в воду, противоположное плечо движется назад. Двигайтесь подбородком за этим плечом — тогда энергия вращения, исходящая от руки, пронзающей воду, облегчит вдох.

Держитесь ниже. Тренируйтесь следующим образом: 1) в момент вдоха расслабьтесь в воде; 2) поворачивая голову для вдоха, держите затылок как можно ближе к поверхности; 3) в момент вдоха оглядывайтесь слегка назад над плечом.

Удлиняйте корпус. Внимательно следите за тем, чтобы ведущая рука была «спокойной» при вдохе. Гребок начинайте только после вдоха. Если пальцы руки направлены вниз, следующий гребок получится намного сильнее.





Улучшение работы ног

Помните, что ноги должны не толкать тело вперед, а двигаться в гармонии с остальным телом.

Думаю, многие читатели этой книги — взрослые люди, недавно начавшие серьезно тренироваться и полные намерения добиться заметных улучшений. Многим знакомо ощущение: работая с плавательной доской, они не двигаются с места или даже плывут назад. Причина этого обычно кроется в скованности лодыжек. С возрастом все мы теряем гибкость (если, конечно, специально не занимаемся йогой). Поэтому у взрослых людей постепенно снижается гибкость суставов. Долгие годы, посвященные занятиям бегом, также делают суставы малоподвижными. Если же вы начали плавать в детстве и не прекращали занятий, возможно, вы сохранили гибкость суставов.

Другой причиной этого явления может быть отсутствие координации. В жизни нам приходится пинать что-нибудь ногами (футбольный мяч, шины, младших братьев). При этом мы привыкаем к тому, что колено сгибается примерно под 90 градусов, а в работе используется в основном четырехглавая мышца бедра. В плавании при эффективной работе нога сгибается не более чем на 30 градусов и при этом задействуются сгибатели бедра и мышцы брюшного пресса. У детей это получается естественным образом, но взрослым, начинающим занятия в бассейне, часто приходится отучаться от прежних привычек и приобретать новые. Поэтому приведем рекомендации по выработке правильного удара ногами.

Удары в сидячем положении. Сядьте на край бассейна так, чтобы ноги свободно свисали со стенки. Они должны быть почти полностью погружены в воду. Двигайте воду вперед-назад почти прямыми ногами. Попробуйте поболтать в воде только одной ногой, чтобы лучше прочувствовать ее.

Работа ног в вертикальном положении. Зайдите в бассейн и прижмите к груди плавательную доску. Следите за сохранением во время удара прямой линии от бедра до пальцев ног. Нога должна быть вытянутой и гибкой — не работайте жесткими ногами. Чтобы колени не гнулись слишком сильно, следите за тем, чтобы при движении назад воду цепляла пятка, а при движении вперед — подъем стопы. Запомните это ощущение.

Работа ног в положении на боку. Упражнения «Точка баланса» и «Скольжение» помогут вам преобразовать опыт ударов ногами в вертикальном положении в работу в горизонтальной плоскости.

Плавание с ластами. Основное преимущество ласт состоит в том, что они гнутся, когда не гнутся лодыжки. Ласты на тренировке также позволяют пловцу расслабиться и обращать больше внимания на тонкие ощущения. Если во время вдоха вы теряете импульс, отвлекаетесь или чувствуете, что в ходе упражнения устаете, поделайте его в ластах. Но мы рекомендуем снимать их перед плаванием в полной координации.

Подключайте движение ног к движениям рук и бедер. Если вы намерены проплыть стометровку с максимальной скоростью, рекомендуем делать едва заметные движения ногами. Упражнения на балансировку помогают избавиться от «нервных ног». Вам будет легче даваться координация ног с руками и бедрами. Если вы плаваете двухударным кролем, постарайтесь делать одно движение на каждый гребок руки. Выпрямляя правую руку, опускайте левую ногу, и наоборот. Легче всего этому научиться, делая упражнение «Молния со сменой рук». Останавливайте ногу, когда задерживаете руку над ухом, затем начинайте движение другой ногой, когда целитесь «стрелой» в «мишень». Сначала делайте легкие движения ногами, потом начинайте действовать сильнее, пока, наконец, не почувствуете, что нога добавляет энергии руке, пронзающей воду.

Как тренироваться

Большинство читателей будут плавать кролем больше, чем любым другим стилем. Поэтому я подробнее остановлюсь на методах тренировки. Однако почти все приведенные здесь рекомендации в равной мере относятся и к другим стилям.

Первый этап: добейтесь ощущения удобства, самоконтроля и сосредоточенности

Каждый пловец, прежде не занимавшийся по методу ПП, должен посвятить от 10 до 20 часов упражнениям первого этапа подготовки. Хотя многие продолжают заниматься ими спустя год и даже два, и эти занятия не кажутся им скучными и утомительными.

Цель первого этапа — научиться плавать расслабленно, без усилий, понять, как ведет себя тело в воде, постепенно отвыкнуть «бороться» с водой и выработать привычку двигаться эффективно и гибко. Для этих целей больше подходят упражнения, чем плавание в полной координации. Когда в плавании в полной координации вы добьетесь того же самоконтроля, что и при выполнении упражнений, увеличивайте его долю в ходе тренировочных занятий. На этом этапе вам необходимо заложить основы правильного движения.

- Отработайте дыхание, чтобы оно не отвлекало вас в работе над другими техническими деталями.
- Научитесь без усилий поддерживать баланс, держите голову в нейтральном положении, устанавливайте вытянутую руку (расслабленную) в правильную позицию на «рельсе».
- Добивайтесь скользящей обтекаемой линии корпуса. Привыкайте пронзать воду «стрелой» и направлять по тому же «рельсу» весь корпус.

- Выработайте привычку к движению всем корпусом.

Упражнения

30 % — балансировка (в положении «точки баланса», скольжения и «молнии со скольжением»). Ищите и запоминайте чувство баланса в вытянутой линии тела.

40 % — смена рук и «молния со сменой рук». Следите за минимизацией сопротивления воды и турбулентности. Выработывайте терпение и дисциплину захвата.

20 % — плавание в координации (полный стиль с концентрацией на точках фокусировки). Переносите навыки, наработанные в упражнениях, на плавание в полной координации.

10 % — подсчет гребков. Измеряйте свои успехи, повышайте эффективность. Сравнивайте эффективность вашего плавания, когда вы концентрируетесь на различных точках фокусировки.

Практические советы по первому этапу

Пока вы не преодолеете привычку к «борьбе с водой», ограничивающую вашу эффективность, плавание в полной координации будет только укреплять старые привычки и тормозить развитие. Самый быстрый способ отучиться от непродуктивной техники — это не «нарезать» бассейн за бассейном, а *отрабатывать плавные движения*. Для большинства начинающих пловцов это означает: необходимо делать упражнения.

Выработка привычки к эффективному скользящему плаванию начинается с изучения базовых движений и позиций. Работа должна сопровождаться любопытством, но ни в коем случае не спешкой. Едва вы почувствуете малейший дискомфорт, естественной реакцией станет компенсация: вы будете вытягивать шею, усиленно грести и бить ногами. Неосознанные реакции быстро впечатываются в мышечную память, вы привыкаете к движениям, расходуя множество энергии. Самое главное на первом этапе — всячески избегать их.

Терпение в освоении базовых навыков хорошо знакомо спортсменам, занимающимся восточными единоборствами, и танцорам. Однако такой подход непривычен для большинства пловцов. Я по достоинству оценил его, только когда начал регулярно заниматься йогой. Вы должны поставить перед собой на первые 10–20 часов занятий по методике ПП такие цели: привыкнуть к тому, что ваши движения должны быть продуманными и тщательно выверенными; не считать, сколько бассейнов проплыли, не смотреть на часы, сосредоточиться на том, чтобы тратить меньше сил и улучшить обтекаемость тела, постараться ощутить состояние потока.

Период сконцентрированной тренировки может затянуться на несколько недель или даже месяцев. Приведенные здесь упражнения помогут вам поменять привычки и закрепить новые из них в моторной памяти. Усердные занятия помогут вам, если вы будете соблюдать следующие рекомендации.

- Короткие заплывы. В первые несколько недель делайте заплывы на 25 метров и даже меньше. Очень редко плавайте по 50 метров.

- Короткие серии упражнений. Чтобы сохранять концентрацию, меняйте тип упражнения примерно один раз в 10 минут. Чередуйте задачи, требующие сосредоточенного внимания, с теми, которые требуют меньшей концентрации.
- Сосредоточенность на чем-то одном. Проплывая бассейн, думайте только об одной особенности. Например, выполняя «молнии со сменой рук», вы можете сосредоточиваться на разных точках фокусировки: положении головы, погружении руки «глубоко и медленно» во время проноса, высоком локте, скольжении руки от уха к «мишени», повороте пальцев руки вниз, терпении и дисциплинированном зацепе.
- Не смотрите на часы. Дышите глубоко и расслабленно (подобно «полному дыханию» в йоге) в перерывах между заплывами или сериями упражнений. 3–5 вдохов должно быть достаточно.
- Умеренные усилия. Неплохой идеей, помогающей прочувствовать изменения, могут стать заплывы в полной координации, занимающие от 10 до 20 % времени тренировки. Сосредоточьтесь в основном на ощущениях, наработанных во время упражнений, и старайтесь перенести их в плавание в полной координации.

Второй этап: отработка гребка

На этот этап может уйти от нескольких месяцев (если вы быстро осваиваете новые навыки) до нескольких лет (если у вас прочно укоренилась привычка барахтаться в воде или с самого начала занятий вы чувствуете себя некомфортно).

На втором этапе необходимо начинать с ощущения комфорта, чувства собственного тела и привычки к координированному движению, выработанных на подготовительном этапе, и научиться плавать в полной координации, сохраняя баланс, легкость и самоконтроль столь же уверенно, как во время упражнений. Для этого придется выполнить следующее.

- Научиться плавать «сбалансированным и вытянутым».
- Научиться соединять ритм дыхания с ритмом гребков, не прерывая движений, вытягивая руку и обеспечивая прочный зацеп.
- Научиться начинать каждый гребок с «дисциплинированного зацепа»: выдерживать необходимое время и вырабатывать твердый зацеп воды.
- Выработать диапазон числа гребков на бассейн, проплывая три-четыре 25-метровых бассейна с максимальной эффективностью. Например, для вас этот диапазон может составлять от 15 до 18 гребков на бассейн. Умейте проплывать 400–1500 метров, не выходя за пределы своего диапазона. Проплавайте короткие дистанции (25–200 метров сериями продолжительностью 10–20 минут) на низшем уровне вашего диапазона.

Упражнения

10 % — упражнения на балансировку (больше «молний со скольжением», меньше «точек баланса»). Эти упражнения годятся в основном для разминки или короткого отдыха в ходе тренировки.

40 % — тренировки на смену рук. Сосредоточьтесь на «стреле» и «рельсах».

Используйте ведущую руку, чтобы «держать себя на месте», пока вторая рука пронзает воду.

20 % — осознанное плавание. Отрабатывайте этот навык в сериях, состоящих из упражнений и плавания, а также в плавании в полной координации.

20 % — подсчет гребков и работа со вспомогательными средствами, помогающими найти свое число гребков на бассейн и ускорять движения, чтобы увеличить скорость.

10 % — «плавательный гольф». Начинайте измерять результат от подсчета гребков и сосредоточенности на точках фокусировки. Описание вспомогательных средств и «плавательного гольфа» приводится в главе о тренировках.

Практические рекомендации по второму этапу

В ходе интенсивных упражнений вы должны поставить перед собой две главные цели:
1) применяйте все изученное в упражнениях на плавании в полной координации;
2) стремитесь запечатлеть экономичный гребок в моторной памяти.

Вам потребуется от 7000 (для запечатления простых навыков) до 20 000 (для более сложных) ПРАВИЛЬНЫХ повторений каждого движения, чтобы от сознательного выполнения перейти к выполнению автоматическому^[12]. Считайте, что вам понадобится примерно по 100 километров на «подвешивание головы» или на «направление пальцев книзу». То же самое относится к каждой части гребка.

Отработка правильного гребка состоит из серий «упражнение-плавание» и из заданий на «осознанное плавание».

Упражнение-плавание. Во время упражнений мы не только осваиваем новые навыки. Мы начинаем обращать больше внимания на ощущения правильного выбора позиции (прямая линия тела, руки на «рельсах») и на темп выполнения важнейших движений. В конечном счете упражнения помогают нам лучше чувствовать себя в воде. В сериях «упражнение-плавание» необходимо сосредоточиться на том, что у нас хорошо получается, а затем добиться того же чувства в плавании в полной координации. Поначалу, чтобы прочувствовать новое ощущение, вам может понадобиться 75 метров, после чего вы сможете удержать это ощущение только в заплыве на 25 метров. Позже вы добьетесь соотношения 50 на 50, а затем и 25 на 75. Вы всегда должны точно знать, какого ощущения добиваетесь: если сосредоточились на положении головы, думайте только об этом.

Осознанное плавание. Когда вы поймете, что готовы к сериям, в которых главное (или основное) место занимает плавание в полной координации, переходите к осознанному плаванию. Это самый простой прием, позволяющий сосредоточиться на очередной задаче. В этом случае вы плывете, думая о точках фокусировки (что уже делали, выполняя упражнения). Считайте гребки только в том случае, если не теряете концентрации на точке фокусировки. Подсчет гребков помогает выяснить, какие результаты приносят те или иные точки фокусировки. Сколько гребков вы сделаете на бассейн, если сосредоточитесь на пронзании воды, а сколько — если будете думать о «щели почтового ящика»? Приведем примеры точек фокусировки при отработке плавания кролем.

- Переносите вес головы на воду.
- Вводя руку в воду, просовывайте ее в «щель почтового ящика».
- Перед началом гребка убедитесь, что рука расслаблена.
- Пронзайте воду подобно стреле. Заканчивайте каждый гребок, когда рука еще

находится впереди, а не сзади.

- В момент вдоха подбородок должен следовать за плечом.

Все эти моменты позволяют отработать разные части гребка. Каждый раз, проплывая бассейн с мыслями, скажем, о «руке и почтовом ящике», вы понемногу отпечатываете новое движение в моторной памяти. Если будете думать только об этом 5–10 минут, движение станет получаться более естественным. Значит, увеличиваются и шансы на то, что вы будете двигаться так же, концентрируясь на чем-то другом.

Хорошая идея для тренировки — записать свои любимые точки фокусировки на карточке, положить ее в непромокаемый пакет и брать с собой в бассейн. Оставьте карточку на стенке бассейна и делайте 4×25 для отработки каждой точки фокусировки. Останавливайтесь на достаточное время в конце каждой 25- метровки. Переводите дыхание и обращайтесь внимание на свои ощущения. Когда упражнение будет даваться легче, переходите к отработке 4×50 , а затем 4×75 . Для этих серий необходим высокий уровень концентрации внимания, чтобы со временем движения запечатлевались в памяти. Время при этом летит незаметно, а занимаясь осмысленным плаванием, вы одновременно повышаете эффективность своей работы и развиваете спортивную форму.

Третий этап: повышение мастерства. Расстояние и скорость

На этом этапе ваша цель — добиться углубленного осмысления, контроля и координации, чтобы плавать дальше и быстрее с минимальными дополнительными усилиями. Перед тренировкой поставьте следующие цели.

- Развивайте умение плыть эффективно с любой выбранной частотой гребков.
- Развивайте умение увеличивать скорость, не увеличивая числа гребков на бассейн, но сохраняя при этом чувство расслабленности.
- Плывайте в темпе, близком к максимальному, но не теряйте контроля. Постепенно повышайте максимальный темп.
- Будьте готовы применить все, чему вы научились, на соревнованиях.

Упражнения

20 % — упражнения. Внимание на согласовании гребков, дисциплинированном зацепе и качестве опоры на воду.

30 % — осмысленное плавание. Серии упражнений, плавание в полной координации.

20 % — подсчет гребков и вспомогательные средства.

20 % — «плавательный гольф» и серии с уменьшением числа гребков и времени.

10 % — работа на длинных дистанциях.

Практические рекомендации по третьему этапу

На первом этапе главной задачей было развитие «водного мышления». Обычное «сухопутное мышление» у нас натренировано от природы: мы удерживаем равновесие и

двигаемся в вертикальном положении с учетом гравитации. «Водному мышлению» необходимо научиться, чтобы управлять корпусом в нестабильном горизонтальном положении, с учетом сопротивления воды. На втором этапе мы применяли «водное мышление» для того, чтобы запомнить движения эффективного кроля.

На третьем этапе, который продлится всю жизнь, перед нами стоят две цели.

1. Продолжать развитие и совершенствование навыков, в особенности дисциплинированный зацеп и уверенное дыхание, позволяющее набрать нужное количество воздуха, не искажая форму тела. Я называю эти навыки «эволюционными», поскольку совершенствовать их можно десятилетиями. Сам я 40 лет занимаюсь плаванием, из них 20 лет по системе ПП, и тем не менее каждый год добиваюсь заметных успехов в этом направлении.

2. Научиться плыть быстрее, не уставая и не теряя эффективности. Работая над этой целью, мы начнем смотреть на часы в бассейне (или спортивные наручные часы). Они станут нашим инструментом для занятий «плавательным гольфом» и снижения счета (числа гребков и времени). Как вы могли заметить, для каждого упражнения мы указали процент времени на него. Заплывы с отслеживанием времени на третьем этапе по-прежнему составляют незначительную часть тренировки.

В ходе занятий основное внимание уделяется смене рук, в частности «молнии со сменой рук». Это упражнение ближе всего к кролю в полной координации. Серии, состоящие только из упражнений, на этом этапе применяются реже, чем серии «упражнение-плавание». Точки фокусировки при осмысленном плавании необходимы для последовательного решения конкретных проблем. Вы можете сосредоточиться на одной проблеме на несколько месяцев. Для меня основной точкой фокусировки в течение последнего полугодия стал жесткий зацеп правой руки в момент вдоха с левой стороны. До этого я работал над тем, чтобы чуть дольше удерживать воду ведущей рукой во время скольжения.

При подсчете гребков не слишком концентрируйтесь на том, чтобы выдерживать единый темп на длинной дистанции или чтобы уменьшить число гребков на бассейн. Вместо этого добивайтесь умения изменять темп, не теряя эффективности, и повышать скорость, прибавляя один-два гребка на бассейн.

В «плавательном гольфе» и постепенном снижении счета основным инструментом оценки ваших успехов станут часы. Можете ли вы плыть быстрее, не делая больше гребков? Возможно, вам удастся улучшить свое время, добавив всего один гребок на бассейн. Общее требование — максимальная скорость при минимальном усилии или при заданном числе гребков.

В работе на длинных дистанциях постарайтесь увеличить расстояние, которое вы можете проплыть эффективно, без перегрузок и без остановки. Если вы делаете от 14 до 17 гребков на бассейн, то сколько вы можете проплыть, делая 14 гребков? Возможно, поначалу это будет только 50 метров. Потренировавшись, вы доведете эту дистанцию до 200 метров. Попробуйте серию 10 × 50 с десятисекундным отдыхом. А если вы можете проплыть 200 метров с постоянным показателем 15 гребков на бассейн, попробуйте сохранить этот ритм на 500 метрах или в ходе серии 8 × 100 с 15-секундным отдыхом. Работая в любом ритме, ставьте перед собой цель — то или иное расстояние, которое вы можете проплыть без надрыва при заданном числе гребков на бассейн. Если число гребков превышает заданное, вы можете продолжать занятие, периодически делая перерывы и

проплывая бассейн либо одним из своих упражнений, либо другим стилем, а затем возвращаясь к заданному ритму. Более подробно об этих видах занятий я расскажу в следующей главе, посвященной тренировкам по системе ПП.

Часть третья

Тренировки по методу «Полного погружения»

Эффективные тренировки

Сразу оговорюсь: этот раздел книги — отнюдь не последнее слово в плане организации тренировок. Чтобы досконально разобрать этот процесс, потребуется отдельная книга. Однако приведенные здесь сведения помогут вам в планировании самостоятельных занятий, а также получить больше пользы от занятий в группе с тренером. Вам необходимо понять, как тренироваться, чтобы достигать непрерывного совершенствования. Вы станете эффективнее использовать время в бассейне, получать от плавания больше удовольствия, увереннее двигаться к достижению поставленных целей.

Несколько лет назад я выписал из статьи, посвященной тренировкам чемпионки мира по бегу, следующие слова: «Почти три часа — забеги по 10 дорожкам, расположенным на расстоянии 10 метров друг от друга. Решение мелких биомеханических задач, позволяющих бежать на долю секунды быстрее других. В каждом забеге она сосредоточивается на том, чтобы ноги находились под центром массы — это помогает набрать взрывной темп на каждой дорожке, делая работу мышц почти автоматическими».

Столь подчеркнутое внимание к оттачиванию навыков в корне отличается от «накачки мышц». А ведь многие называют тренировкой именно такую «накачку». Бегу с препятствиями обучиться непросто, но ничуть не легче и освоить движение в воде, которая никак не желает помогать пловцу. Если в традиционной системе акцент делается на аэробной подготовке, то эффективная тренировка прежде всего сосредоточивается на нервной системе, помогая человеку усовершенствовать свои движения. В частности, мы стремимся скорее к сокращению энергозатрат, а не к увеличению энергетических ресурсов организма пловца.

Иногда кажется, что главная цель традиционной тренировки — это усталость. Техникой же занимаются в последнюю очередь, чаще всего в перерывах между силовыми упражнениями. Подобный подход может сделать пловца более выносливым, но только глубже укореняет привычку «бороться с водой». К тому же эта методика нередко приводит к травмам. Наконец, мы просто теряем время, потому что нам все равно придется отучаться от старой привычки, чтобы усвоить новую.

Прочитав этот раздел, вы разработаете свою программу занятий разными стилями: сначала научитесь выполнять правильные движения, затем сделаете их привычными и, наконец, начнете плавать быстрее, сохраняя эффективность. Вы будете проплывать большие расстояния, но не за счет улучшения спортивной формы, а пользуясь той энергией, которая у вас есть уже сейчас. Поскольку вы будете проплывать больше, ваша спортивная форма станет постоянно совершенствоваться. И первый шаг на этом пути — сформулировать цели занятий.

Цели, преобразующие нас

Во второй главе мы говорили о цели постоянного совершенствования. Здесь же пойдет речь о целях тренировки, которые должны быть более развернутыми, чем «проплыть 100 метров за 1:20» или «проплыть милю без остановки». С 50-летнего возраста перед началом каждого занятия я вспоминаю о двух целях, которые сформулировал для себя. Это помогло мне добиться значительных результатов в том возрасте, когда большинство

спортсменов снижают свои показатели. Вы можете воспользоваться моими формулировками, если они покажутся вам приемлемыми.

Цель № 1. Каждый раз, входя в воду, я намереваюсь продемонстрировать лучшее плавание в своей жизни. Такая обязывающая задача позволяет мне не терять концентрации. Прежде я часто выполнял упражнения, преодолевая скуку. Теперь это не так: закончив упражнение, я чувствую, что сделал дело хорошо, — это очень бодрит. Столь высокая цель вполне достижима, поскольку «лучшее плавание» в моей жизни случалось многократно, и «лучшим» оно было по самым разным причинам. Я мог проплыть серию стометровок кролем, делая 12 гребков на бассейн и уставая меньше, чем прежде; я мог улучшить удар ногами в брассе, делая его коротким и быстрым; мог добиться мягкого вхождения левой руки, плавая на спине, а мог на удивление расслабленно сделать 200 метров баттерфляем. Эта цель замечательна тем, что перед входом в воду дает волнующее чувство безграничных возможностей.

Цель № 2. Перед выполнением любой задачи (отработка техники, подсчет гребков, плавание на время или сочетание этих элементов) я решаю для себя, что потрачу на это минимум усилий. В тренировках по традиционной методике обычно необходимо «побольше потрудиться». Но время и силы человека ограничены, а эффективность и расслабление могут совершенствоваться без предела. После 40 лет занятий плаванием я до сих пор постоянно улучшаю свою способность к экономии сил. В 55 лет на соревнованиях я показываю лучшие результаты, чем прежде, поскольку умею расслабляться, даже когда плыву на максимальной скорости. Все это только потому, что перед каждым заплывом я собираюсь добиться результата с легкостью, а не за счет изнурительного труда.

Самый надежный способ выполнить поставленную задачу — посвящать каждую минуту, каждый миг мыслям о конкретном результате. Не следует радоваться просто преодоленным километрам. Чтобы плавать эффективно, нужно поставить перед собой амбициозную цель: научиться правильно действовать в неудобной и неестественной для человека среде. Нельзя тратить ни минуты на действия, лишённые эффективности (занятия с доской, бездумную «накачку», бессмысленное плавание). Проплывая каждый бассейн, помните об одной из десятков задач, описанных в этой книге.

А как быть с развитием выносливости?

В литературе выносливость определяют как «умение преодолевать усталость, прилагать усилия в течение длительного времени». В школе Полного Погружения выносливость определяется как «способность повторять эффективные движения независимо от скорости и продолжительности плавания». В этом определении нервной системе (моторной памяти) уделяется столько же внимания, сколько и аэробным возможностям организма. Но есть одна деталь: выбирая в качестве приоритета нервную систему, мы в любом случае одновременно получаем и аэробную тренировку. Если же в качестве первоочередной задачи выбрать аэробику, нет никаких гарантий, что нервная система станет при этом эффективно развиваться. Тогда вместо отработки движений спортсмен будет просто с трудом преодолевать болевой порог. Чтобы ни у кого не оставалось сомнений, повторю: метод ПП не исключает совершенствования физической формы. Наоборот, форма набирается «сама по себе», пока вы отработываете эффективные движения. Пример этого подхода — в информации о тренировке бегуни, приведенной выше.

Оздоровительное плавание

Многие читатели этой книги занимаются плаванием в качестве физкультуры. И они могут спросить: «Если я буду плавать эффективно, не скажется ли это на моей фигуре?» Приведем четыре аргумента в пользу того, что эффективное плавание лучше сжигает калории, позволяет избежать травм, да и просто приносит радость.

- Калории в организме сжигаются эффективнее, если к движениям привлекаются большие, выносливые группы мышц, в особенности мышцы брюшного пресса и спины. Типичное поведение человека в воде («гребите быстрее») приводит к чрезмерному напряжению мышц рук и ног, которые устают еще до того, как организм начнет сжигать калории. Каждое упражнение, приведенное в этой книге, направлено на улучшение координации движений рук и ног с мышцами туловища, которые устают значительно медленнее и позволяют дольше тренироваться.

- Занятие по методу ПП сосредоточено на балансировке, выравнивании и координации свободных движений. Здоровая биомеханика приводит к правильным движениям, снижению вероятности травм и увеличению продолжительности тренировки без ущерба для здоровья. Для здоровья лучше всего плавать ежедневно, избегая болевых ощущений и переутомления.

- Не следует забывать и о мотивации. Когда тренировки приносят радость, вполне вероятно, вы решите тренироваться больше. Думая о постоянном совершенствовании, вы проплывете куда больше, чем если просто считаете плавание «полезным для здоровья».

- И наконец, никто не мешает вам увеличить интенсивность занятий. Как только будут освоены базовые навыки, вы станете плавать эффективнее и меньше уставать. Ваша норма изменится — вы будете двигаться быстрее и плавать дольше.

Нужно ли увеличивать дистанцию?

В методике ПП дистанция постепенно увеличивается, *чтобы дать спортсмену дополнительные возможности для закрепления в памяти эффективных движений*. К этому можно прибегать, чтобы ускорить обучение отдельному навыку или улучшить его закрепление в моторной памяти, сделав мышцы более стойкими, способными выдерживать более быстрое и продолжительное плавание. Будет ли одновременно с этим улучшаться спортивная форма? Конечно, да. Но лучше, если одновременно с формой станет улучшаться и качество плавания. Если на более длинных дистанциях страдает качество гребков, пожалуй, лучше сократить расстояние. Запомните мантру: «Не борись с водой!»

Главная характеристика эффективной тренировки — каждое упражнение должно быть обучающим. В следующей главе я расскажу о том, как происходит освоение навыков и как можно ускорить обучение.

Как ускорить обучение

Освоение любого навыка проходит четыре этапа. Первый — *неосознанное неумение*. На нем мы действуем неэффективно, но не понимаем, чем это вызвано. Поняв, что именно требует улучшения и почему, мы переходим к следующему этапу — *осознанному неумению*. Изучив новый навык, мы используем его, постоянно концентрируя на этом внимание. Это

называется *осознанным умением*. Неприятная особенность этого этапа состоит в том, что плыть быстро и естественно, обдумывая при этом каждое движение, а не чувствуя его, трудно.

К счастью, продолжение занятий позволяет полностью впитать приобретенное умение. Например, когда вы научитесь вытягивать голову, руки и ноги в одну линию в баттерфляе или брасе, вы можете все внимание уделить какой-нибудь другой детали, скажем, зацепу в начале гребка. Это уже называется *неосознанным умением*: вы применяете определенный элемент координации, не задумываясь об этом. Важно не забывать одной вещи: как только вы достигнете *неосознанного умения* в одном из навыков, немедленно возвращайтесь к отработке *осознанного умения* в другом.

Еще одним подспорьем в обучении является «модульный подход». По оценкам специалистов, шахматисту, чтобы стать гроссмейстером, необходимо около 10 лет. Отличие гроссмейстера от просто сильного игрока состоит в том, что гроссмейстер способен собирать в «модуль» десятки, а иногда и сотни возможных ходов, что избавляет его от необходимости оценивать каждый вариант в отдельности.

Находясь на уровне *осознанного умения*, мы задействуем оперативную память. Переходя к *неосознанному умению*, мы начинаем работать с долговременной памятью. Оперативная память в состоянии одновременно удержать очень немного предметов. Поэтому для управления сложными навыками требуется модульный подход. Вот, например, как он работает, когда человек учится читать.

Шаг 1: произносим каждое слово по слогам.

Шаг 2: просматриваем целую строку текста, выхватывая взглядом ключевые слова. Скорость все еще остается невысокой, после горизонтального движения вдоль строки глаза переходят по вертикали на следующую строку.

Шаг 3: охватываем взглядом целый абзац и, пользуясь контекстом, вычленяем из него ключевые фразы. Именно так люди, владеющие скорочтением, проглатывают страницу за несколько секунд.

Чтобы понять, как работает модульный подход в плавании, приведем пример. Скажем, вы начали обучение кролю с отработки важнейшего элемента — позиции «скольжения». При попытке занять эту позицию в первый раз вам придется сосредоточиться на десятке различных моментов.

- Достаточно ли спокойно я выдыхаю через нос?
- Расслаблена ли моя шея, «подвешена» ли голова?
- Вытянуты ли голова и спина в линию?
- Лежит ли вытянутая рука на своем «рельсе»?
- «Подвешена» ли ладонь, смотрят ли пальцы вниз?
- Находится ли вторая рука в «кармане брюк»?
- Находятся ли локти на одинаковом расстоянии от позвоночника?
- Не нарушают ли мои удары ногами линии тела?
- Повернулся ли я таким образом, чтобы одно плечо показалось над водой?
- Находится ли вытянутый корпус «в тонусе» и не напряжен ли он?

Примерно через 10 часов тренировок под полным самоконтролем вместо всех этих вопросов появится ощущение «сбалансированного тела», которое отпечатается в долговременной памяти. Теперь вы, скорее всего, займете правильную позицию, выполняя «смену рук» или «молнию со сменой рук». При этом каждое из этих упражнений вы вновь

начнете с освоения набора мини-навыков, пользуясь для этого оперативной памятью, освободившейся от прежнего «багажа».

Это кажется нелегкой задачей — и правильно кажется! Именно поэтому я прошу вас не тратить время на бесконечные «бассейны» или работу ногами с доской: так вы не отшлифуете своих движений и не свяжете их между собой. Есть еще один секрет, позволяющий управлять процессом обучения и обнаруженный на примере учеников и профессионалов в самых разных областях: математике, музыке, спорте.

Андерс Эриксон, профессор психологии Университета Флориды, руководит исследовательской группой Expert Performance Movement. Входящие в группу ученые задались вопросом: как людям удается достигать наивысших результатов в своей профессии? Эриксон с коллегами исследовали представителей всех мыслимых областей деятельности: футболистов, гольфистов, хирургов, музыкантов, шахматистов, программистов, биржевых брокеров и даже игроков в дартс. В итоге ученые пришли к выводу: в каждой профессии великим не рождаются, а становятся.

К примеру, анализируя игру классических пианистов, ученые обнаружили, что победители конкурсов к 20-летнему возрасту занимались не менее 10 000 часов, а другие участники не набирали и половины этого времени. Но только ли занятия являются залогом совершенства? К примеру, как объяснить превосходство Тайгера Вудса или Роджера Федерера над соперниками, которые проводят бесчисленные часы за тренировками? Эриксон обнаружил, что в методах их тренировки есть отличие.

Опытные профессионалы избегают бессмысленной муштры и механических повторов. Вместо этого они занимаются тем, что Эриксон назвал «целенаправленной практикой». Они ставят перед собой конкретные цели, постоянно анализируют свои успехи и концентрируются на процессе, а не на результате. Применительно к плаванию это означает сначала сосредоточиться на чувстве гребка и только потом — на счете гребков. И лишь выработав чувство гребка, удлинив его, следует приступать к работе над скоростью. «Ключевой момент правильных занятий состоит в том, что человек учится постоянно, — пишет Эриксон. — Опытные профессионалы всегда находят способ увязать обучение с практической работой».

Последнее отличие лучших профессионалов от середняков можно выразить одной фразой: «Хорошее — не враг лучшего». Средняки, как правило, довольны своими достижениями, но истинные профессионалы — никогда. Они всегда чувствуют, что способны на большее. Поэтому лучших мастеров можно отнести к приверженцам японской философии кайдзен, учения о непрерывном совершенствовании.

Пора в бассейн

Ну что ж, вы поняли основы эффективной тренировки, выяснили, как занимаются великие мастера. Пора переходить к занятиям в бассейне. В главах, посвященных брассу и плаванию на спине, мы вкратце рассказывали, как можно организовать тренировки. Баттерфляй и кроль потребовали более детальных объяснений. В следующих трех главах будет приведена дополнительная информация, частично уже изложенная ранее. Мы более подробно, применительно для каждого стиля плавания, рассмотрим три этапа отработки навыков, о которых упомянули в главе о кроле.

Первый этап

Развитие чувства удобства и самоконтроля

На этом этапе главной задачей является развитие «водного мышления». Обычное «сухопутное мышление» у нас натренировано от природы: мы удерживаем баланс и двигаемся в вертикальном положении с учетом гравитации. «Водному мышлению» необходимо научиться, чтобы управлять телом в нестабильном горизонтальном положении с учетом сопротивления воды. Пока вы не преодолеете привычку к борьбе с водой, ограничивающую вашу эффективность, плавание в полной координации будет только укреплять старые привычки и тормозить ваше развитие. Лучший способ преодоления привычки к «борьбе» — частично заменить плавание в полной координации тренировками ПП.

Посвятите несколько первых тренировок отработке первых упражнений для каждого стиля плавания. Хорошо, если во время занятий у вас возникнет чувство любопытства: не старайтесь во что бы то ни стало проплыть определенное расстояние с заданной скоростью. Если вдруг, выполняя упражнения, вы почувствуете еще большее неудобство, естественной реакцией тела станет «борьба с водой», которая впечатается в моторную память. В наших тренировках главное — это легкость и настойчивость.

В своей знаменитой книге «Дао Джит Кун До» легендарный боец Брюс Ли написал, что основные навыки необходимо отрабатывать, пока мышцы свежие. (Кстати, там же он пишет: «Десять минут практики с полным единением духа и тела стоят больше, чем 10 часов простого выполнения движений»). Терпение в освоении базовых навыков знакомо спортсменам, занимающимся восточными единоборствами, и танцорам. Однако такой подход непривычен для большинства пловцов. Поэтому лучшая рекомендация: посвятить первые 10–20 часов тренировок выработке привычке к осмысленному движению и самоконтролю. Не считайте, сколько бассейнов вы проплыли, не смотрите на часы. Сосредоточьтесь на точках фокусировки, описанных в предыдущих главах, на уменьшении усилий и приобретении «текучести» корпуса.

Период сконцентрированной тренировки может затянуться на несколько недель или даже месяцев. В главах, посвященных четырем стилям, приведены многочисленные рекомендации и подсказки. Перед началом тренировки еще раз просмотрите страницы, посвященные упражнениям, над которыми собираетесь работать.

Руководство по выполнению упражнений

Лучшие пловцы начинают занятия в возрасте 7–8 лет и, прежде чем стать чемпионами, занимаются около 10 лет, проплывая ежегодно до 3000 километров. Иными словами, олимпийский медалист, скорее всего, с начала занятий восемь раз проплывает вокруг земного шара. Отчасти столь долгий путь к мастерству связан с тем, что я говорил ранее: плавание — неестественное занятие для человека.

Если для подготовки олимпийца нужно так много времени, то что же делать всем остальным? Мало у кого есть профессиональный тренер и неограниченное время для тренировок. Самый быстрый и эффективный способ обучения плаванию — упражнения на отдельные стили. При этом упражнения ПП достаточно просты, так что даже неопытные

пловцы могут использовать их в самостоятельных тренировках.

Этот подход позволяет прямым путем достичь цели, к которой элитные пловцы подбираются закоулками: на тренировках они иногда чувствуют, как что-то вдруг стало получаться лучше. Они сохраняют эти ощущения в памяти и постепенно создают свой «каталог удачных движений». Со временем он становится достаточно полным, и пловец вырабатывает эффективный гребок. Но для этого он проплывает умопомрачительные дистанции, потому что накопление опыта у него происходит беспорядочно.

Мы же ограничены во времени, и в нашей ситуации для освоения сложных приемов метод проб и ошибок не годится. Поэтому мы придумали собственную «хореографию» — серии упражнений, которые позволяют ощутить те прорывы в технике, которые время от времени происходят и у великих пловцов. Выполняйте шаг за шагом задания, приведенные выше, и вы заполните свой собственный каталог, причем каждое ощущение будет приходить к вам своевременно, а не когда придется. Как только от упражнений вы вернетесь к плаванию в полной координации, ваше тело сложит заранее отшлифованные движения в единое, естественное и готовое к дальнейшему совершенствованию целое. Приведем несколько советов, которые помогут выработать красивое и эффективное движение в воде.

Помнить о цели. Приступая к работе над каким-либо упражнением, сделайте несколько движений, чтобы понять проблему, которую предстоит решить. Вашей задачей, к примеру, может быть комфортное ощущение, когда вы поднимаете руку, лежа в воде на спине. Продолжайте работу, добиваясь решения. Не прекращайте занятий, пока не запомните нужное ощущение, а ваши движения не станут естественными. После этого используйте приобретенный навык, занимаясь следующей задачей (каждое упражнение предназначено для решения трех или более задач).

Сначала думать, затем чувствовать. Прочитав эту книгу, вы начали лучше понимать, как ведет себя человеческое тело в воде. Чтобы научиться плавать, вы должны прочувствовать это на себе. Чтобы связать рассудок с мышцами, приступайте к каждому упражнению как к исследованию — с интересом и терпением. Посмотрите, что получится, если вы слегка измените изучаемые движения. Каждое новое ощущение (в том числе и чувство ошибки) приближает вас к тому моменту, когда вашими движениями начнут управлять чувства, а не разум и ваш мозг освободится для решения следующей задачи.

Дыхание. Осваивая новое упражнение, в каждой серии делайте несколько движений, сосредоточившись на дыхании. При концентрации на сложном движении может произойти самопроизвольная задержка дыхания, а за ней последует напряжение мышц и нарушение гибкости тела. Выдыхайте в воду равномерно и спокойно, особенно если не можете немедленно сделать вдох. (Контроль дыхания способствует выдох через нос.) Между повторами не смотрите на часы, а выполняйте «йогическое дыхание», медленное и глубокое. Оно восстановит физические силы и не позволит расслабиться разуму.

Короткие отрезки. Упражнения приносят пользу, только если выполнять их правильно. Когда тело или разум утомлены, страдает качество выполнения. Собранными и точными движениями можно достичь на отрезках в 25 метров или даже меньше. После каждого такого отрезка отдохните и приступайте к повтору, только когда почувствуете, что в очередной раз все получится так же, как раньше, или еще лучше. Стремитесь проходить каждый новый отрезок чуть мягче, чуть более расслабленно, чуть точнее и бережнее. Если это не получается, необходимо укрепить базовые навыки. Вернитесь к отработке точек фокусировки или к упражнениям.

Важнее всего движение. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, а не на расстоянии и скорости. Во время упражнений я не смотрю на часы, даже забываю считать, сколько бассейнов проплыл. Тренировку можно разбить на участки. Скажем, 12 минут (по таймеру) отрабатываем одно упражнение, а после этого переходим к другому. Или не переходим, если чувствуем, что задание получается все лучше и лучше или вот-вот будет достигнут результат, которого мы давно добивались.

Проверить навык. После 10–15 минут нового упражнения проплывите на пробу один или два бассейна. Что-то, когда вы делали упражнение, наверняка получалось лучше. Можно ли добиться того же чувства в плавании? Можно ли каждый бассейн проплывать с чуть меньшим напряжением? Вы уже научились чему-то и не разучитесь, если в плавании гребок получается несколько хуже. Даже поняв, что начинаете «бороться с водой», не отчаивайтесь — постарайтесь выяснить причину, и тем самым вы еще на шаг приблизитесь к цели. Немедленно сфокусируйте внимание и, как только это удастся, вернитесь от «борьбы» к плаванию.

Если вы можете проплыть, не теряя эффективности, несколько минут без остановки или отрезками по 50–100 метров в течение 10–15 минут, возможно, настало время переходить к следующему этапу. По крайней мере для этого стиля или данного движения этого стиля. Но после перехода учтите, что вам еще не раз придется возвращаться к первому этапу, ставя перед собой более сложные задачи и отрабатывая более тонкие ощущения.

Второй этап

Отработка гребка

В сорокалетнем возрасте я завоевал несколько медалей в категории «мастерс» на национальных чемпионатах. Мне казалось, что лучше плавать я уже не могу. Но потом после травмы, полученной в результате аварии на велосипеде, я пережил две операции и надолго вынужден был снизить нагрузки. Как ни странно, за это время я добился неожиданно высоких результатов. Месяцами я делал только простейшие упражнения в щадящем режиме. Потом еще несколько месяцев я плавал очень медленно — и, как оказалось, намного улучшил свой кроль. Переходя ко второму этапу, вы будете делать то же, что и я: смените упорные упражнения на контролируемое плавание в полной координации. Вы не только запомните новые движения, но и привыкнете постоянно отслеживать свои успехи.

При этом вы не будете резко менять упражнения на плавание. Вы будете вносить постепенные изменения. После 25 метров упражнения проплывите 50, 75 или 100 метров в полной координации (раньше вы проплывали не более 25 метров). При этом обращайте внимание на ощущения, которые отрабатывали в упражнении. В следующие недели и месяцы медленно наращивайте в тренировке долю плавания в полной координации.

По мере совершенствования техники плавания вы станете находить все больше дополнительных возможностей. Упражнения помогают отточить какую-либо особенность техники (например, направление пальцев руки книзу в кроле), а плавание предназначено для координации двух или нескольких особенностей (например, пальцы вниз во время вдоха). Не плавайте «на автопилоте». Чтобы совершенствоваться, необходимо заниматься сосредоточенно. Приводимые здесь приемы тренировки помогут вам организовать работу, поставить перед собой ясные цели и день за днем улучшать свои результаты.

Допустим, вы отрабатываете в кроле дисциплинированный зацеп пальцами вниз одновременно с дыханием. Поначалу это будет получаться только в сериях коротких отрезков (скажем, 8×25). Затем удлиняйте серию или делайте отрезки длиннее (50-метровки вместо 25-метровок). Вашей целью будет достижение постоянного результата. Держите ладонь пальцами вниз и без спешки захватывайте воду в каждом из 32 гребков, которые вы делаете на 50-метровке. Когда это движение будет получаться безошибочно и вы начнете скучать, попробуйте то же самое на более высокой скорости. Возможно, пройдет еще много лет, прежде чем вы сможете получить такое же ощущение на соревнованиях.

А ведь мы говорим только об одном типе координации. Как только вы попробуете добавить к дисциплинированному зацепу пальцами вниз еще и движение ног, вам придется повторить весь процесс сначала, концентрируясь уже на новой цели.

Я рассказал вам, как переходить от упражнений к плаванию в полной координации. Приведу и цели, к которым необходимо стремиться на втором этапе.

- Постоянно добивайтесь расслабления мышц.
- Будьте сбалансированны, вытягивайте корпус, делайте его ровным.
- На вдохе не меняйте положения тела, ритма и координации движений.
- Опирайтесь на воду, а не толкайте ее.
- Научитесь выдерживать постоянное число гребков на 25-метровый бассейн. У вас должен выработаться диапазон из 3–4 ритмов гребка каждым из стилей.

Вы заметили, что здесь не упоминаются время и скорость? Вторым этапом целиком

посвящается безошибочному исполнению эффективных гребков. Следить за часами не запрещено, но время не является приоритетом. На втором этапе главный показатель успеха — число гребков. Если ваше внимание перемещается на время, затраченное на каждый заплыв, значит, вы начали переход к третьему этапу.

Совершенствуйте гребок (упражнение + координация)

Полезность от упражнений в основном состоит в том, что они позволяют прочувствовать эффективные движения, дают возможность на один заплыв очутиться в теле опытного пловца. В сериях «упражнение + координация» мы задаем себе вопрос: «Чем отличалось плавание от упражнения, что раньше получалось лучше, чем теперь?» Поняв это, старайтесь сохранить прежнее ощущение в плавании в полной координации. Если оно ускользнет, возвращайтесь к упражнениям.

Сколько бассейнов отвести на упражнения, а сколько на плавание? Упражняйтесь, пока не поймете, что у вас получается то, над чем вы работаете. Поначалу вам потребуется 100 метров или более. После этого плывите в полной координации до тех пор, пока чувствуете, что ваши движения так же хороши, как и в упражнении. Вначале вы сможете сохранить это ощущение только на 25 метрах. Постепенно вы заметите улучшение: после 50 метров упражнений увидите, что готовы проплыть столько же в полной координации, сохраняя прежнее чувство. Наконец, почувствуете, что можете проплывать в полной координации три бассейна и более, а чтобы вернуть ускользающее чувство, достаточно одной 25-метровки.

Продолжая практиковаться, вы будете увеличивать дистанцию плавания в полной координации. Это значит, что пришло время перенести внимание на следующую точку фокусировки в том же упражнении или перейти к другому. Пропорция между упражнением и плаванием может меняться день ото дня и от одного упражнения к другому. Если вы стали чуть больше уставать или плывете не так мягко, увеличьте количество упражнений. Если же ум ваш бодр, а тело свежо, больше плавайте в полной координации. Только помните: даже музыканты, выступающие в Карнеги-холле, каждый день продолжают играть гаммы. Единственное правило для переключения между упражнением и плаванием: «Не бороться с водой».

Оттачивайте гребок в «осознанном плавании»

Когда почувствуете, что в какой-то из серий «упражнение + плавание» упражнение стало ненужным, просто плавайте, сосредоточиваясь на тех же ощущениях, и старайтесь забыть обо всем остальном. Если во время плавания вы думаете о какой-то специфической особенности движения, а не о расстоянии, времени и скорости, значит, вы перешли к отработке «осмысленного плавания». Посмотрим, как это работает.

Предположим, вы несколько лет плавали кролем и привыкли к неэффективному широкому проносу руки. Привычка укоренилась в долговременной памяти, и чтобы избавиться от нее, требуется осознанное усилие. Начните с первого этапа: поработайте над «молнией со сменой рук». Затем переходите ко второму этапу и плаванию с концентрацией на «руках марионетки».

Поначалу новое движение покажется неудобным и, едва ослабив внимание, вы вновь

начнете выносить руку дальше в сторону. Но после каждого бассейна с концентрацией на «руках марионетки» расслабленное и компактное возвратное движение будет получаться чуть естественнее. Если вы сосредоточитесь на нем в течение 15 минут, то с большей вероятностью сохраните правильное движение, даже не думая о нем. Каждые 15 минут, посвященные отработке возврата руки, делают его более стойким.

Если вы систематически концентрируетесь на точках фокусировки каждого стиля, процесс формирования по-настоящему эффективного плавания становится более управляемым, а заодно и более приятным. Каждый час, неделя, месяц целенаправленных занятий шлифуют отдельные детали движения, которые затем все более естественно складываются с другими деталями. При этом вы не чувствуете себя раздавленным сложностью задачи.

Сколько времени понадобится, чтобы новое движение стало идеальным и прочно запомнилось? Вся жизнь! Совершенству нет предела. Но я подсчитал, что для отработки навыка до «бессознательного» уровня (то есть до уровня, когда человек все делает правильно, не задумываясь об этом) требуется 50 000 метров. Это не означает, что вам предстоит проплыть 2000 бассейнов подряд, думая исключительно о «руках марионетки». Но, проплавав с этой идеей 50 000 метров в течение 2–3 лет, вы зафиксируете нужное движение в долговременной памяти.

Работа над «осознанным плаванием»

Начав работу над новым навыком, плавайте, фокусируя свое внимание на определенном моменте не менее 15 минут. После этого можете перенести внимание на другие особенности движения, и когда оно станет более естественным, переключитесь на следующее действие, постепенно увеличивая частоту переключений. Приведем пример серии «осмысленного плавания» с концентрацией на трех аспектах, связанных с проносом и вкладыванием руки в воду.

Блок упражнений^[13]

300 м «рука марионетки» + 300 м «перелет через ухо» + 300 м «почтовый ящик».

Через несколько недель: длинные серии упражнений в случайном порядке

3 серии (100 м «рука марионетки» + 100 м «перелет через ухо» + 300 м «почтовый ящик»).

Через несколько месяцев: короткие серии упражнений в случайном порядке

12 серий (25 м «рука марионетки» + 25 м «перелет через ухо» + 25 м «почтовый ящик»). Подолгу концентрируясь на каждой особенности движения, вы лучше замечаете незначительные изменения. Когда новое ощущение фиксируется в долговременной

памяти, мозг будет способен быстрее обрабатывать новые задачи. Частая смена задач помогает ускорить переход движения из оперативной в долговременную память и выработку автоматизма. Однако если вы перейдете от блока упражнений к случайным упражнениям слишком рано, то рискуете закрепить в памяти «рваные» движения.

Плавание на открытой воде

В бассейне «осознанное плавание» затруднено. Представьте себе: оттолкнувшись от бортика, вы начинаете отработку «руки марионетки». После 10–12 гребков начинаете настраиваться на правильное движение, рука плавно переносится от точки выхода до точки входа. В этот момент концентрацию нарушает бортик, и приходится все начинать сначала. Едва начав что-то ощущать, вы упускаете это чувство. Поэтому 50-метровый бассейн лучше 25-метрового. Но лучше всего спокойное озеро, пруд или бухта.

На открытой воде вы можете нащупать нужное ощущение, а затем закрепить его, сделав сто или больше гребков подряд. К тому же рядом с открытыми водоемами редко увидишь часы. Поэтому работа над точками фокусировки ведется по числу гребков и структуру заплыва определяет именно подсчет гребков.

Подсчет гребков

Основное отличие метода ПП от традиционных занятий состоит в постоянном контроле за длиной гребка. В сериях «осознанного плавания» мы начинаем с того, что время от времени считаем гребки, чтобы определить, какая из точек фокусировки полезнее. Позже мы начинаем делать целые заплывы, в которых концентрируемся на числе гребков на бассейн. Концентрироваться на числе гребков значит: 1) вести счет гребков; 2) не превышать заданного числа гребков на длинных дистанциях и сокращать его на коротких. Возможно, вы не всегда сможете выдержать нужный ритм, но даже если собьетесь, вам будет проще понять, почему вы теряете эффективность.

Определите длину вашего гребка

Каждый раз, когда вы не заняты упражнением или «осознанным плаванием», считайте гребки — каждый гребок на каждом бассейне. Так вы будете получать сигналы об эффективности своего плавания в режиме реального времени. Отметьте, как увеличится число гребков, если 50 метров вы проплывете за 45 секунд вместо 48 или если сделаете серию 100-метровок вместо 50-метровок. После этого ставьте себе цели по эффективности на каждую дистанцию для каждого типа занятий. Цель не обязательно должна выражаться в сокращении числа гребков. Это могут быть:

- сокращение избытка гребков, который возникает, когда вы увеличиваете скорость;
- сокращение избытка гребков, который возникает, когда вы плывете на бóльшую дистанцию.

Закрепите длину гребка

Определив подходящий для вас диапазон числа гребков, начните работать над сохранением эффективности на длинных дистанциях. Для этого есть простой способ: делать серии, в которых каждый последующий заплыв оказывается длиннее предыдущего^[14].

Приведем примеры.

Проплывите 3–4 серии 25 м + 50 м + 75 м + 100 м. Делайте по 3–5 выдохов в воду между заплывами и отдыхайте по 1–2 минуты между сериями. Ваша цель — уменьшить приращение числа гребков при переходе от 25 к 100 метрам. Удастся ли вам в каждой серии избегать значительного прироста числа гребков? Сокращается ли прирост с каждой новой серией?

Проплывите 1–3 серии 50 м + 100 м + 150 м + 200 м. Делайте по 4–6 выдохов в воду между заплывами и отдыхайте по 2–3 минуты между сериями. Здесь дистанция удваивается по сравнению с предыдущей серией. Короткие заплывы выполняйте с умеренным числом гребков, старайтесь поменьше отклоняться от этого темпа с увеличением дистанции. Когда у вас станут получаться заплывы на 200 и более метров с удовлетворительным числом гребков, сократите число гребков на единицу и опять начните с 25- или 50-метровых заплывов. Скорость здесь менее важна, чем чувство мягкого, уверенного гребка на более длинных дистанциях.

Чтобы сосредоточиться на скорости, выполняйте подобные заплывы в обратном порядке.

Проплывите 1–3 серии 200 м + 150 м + 100 м + 50 м. Ваша цель — сохранить число гребков на бассейн, полученное на 200-метровке, с уменьшением длины заплыва. Если на 200-метровке вы делали по 16 гребков на бассейн, то обнаружите, что можете выполнять 100- и 50-метровые заплывы в том же ритме, но с большей скоростью. Вы начнете понимать, для чего нужно выработать и уметь сохранять длинный гребок: это пригодится для увеличения скорости с относительно небольшим увеличением усилия.

Третий этап

Повышение мастерства. Расстояние и скорость

На втором этапе мы стремились к эффективности гребка. Теперь же нам предстоит работать над увеличением дистанции и скорости с минимальным дополнительным усилием. Для этого необходимо освоить следующие умения.

- Проплывать любую дистанцию, поддерживая заранее заданное число гребков на бассейн.
- С увеличением числа гребков увеличивать скорость.
- Без напряжения поддерживать заданный ритм гребков на длинных дистанциях.
- Следить за часами и определять «энергоёмкость» быстрого плавания.

Третий этап не закончится никогда. Он представляет собой целенаправленные тренировки, которые будут продолжаться всю жизнь, независимо от того, до каких высот вы доросли. Вкратце расскажем, как необходимо изменить тренировки, применявшиеся на первых двух этапах.

Упражнения

Они остаются важной частью занятий и на третьем этапе. Однако со временем рекомендуется упражнения усложнять, включая в них одновременно несколько элементов гребка. Для работы над специфическими проблемами вы можете, как и прежде, использовать базовые упражнения. Я заметил, что, когда плыву на спине, вода захлестывает мне лицо в момент погружения левой руки. Это означает, что требует доработки баланс. Поэтому я продолжаю работать над частичным поднятием правой руки при вытянутой левой. Это помогает найти правильную балансировку. Однако для повышения скорости мне больше всего помогают упражнения на смену рук. Чередуйте упражнения с плаванием в полной координации, чтобы сразу же закреплять полученные навыки.

Лучшее время для упражнений в ходе тренировки:

- разминка. Учиться лучше всего на свежую голову и со свежими мышцами;
- предварительная серия. Короткая серия упражнений заряжает мышцы и готовит их к эффективной работе в основное время тренировки;
- завершающая серия. Неспешные упражнения помогают восстановить силы после нагрузки и вернуть утраченную эффективность;
- антидоска. Если вы занимаетесь в группе и можете изменить свой график, посвятите упражнениям то время, когда остальные ученики работают с доской.

Осознанное плавание

По мере накопления опыта для решения специфических проблем работайте с точками фокусировки, приведенными в описаниях упражнений. Первые пять месяцев этого года в кроле я концентрировался на том, чтобы крепче захватывать воду правой рукой, одновременно делая вдох слева. После этого еще четыре месяца я соединял это занятие с движением ног и «стрелой» руки.

Хотя я несколько десятилетий занимался другими стилями, в последнее время мой

взгляд на них так сильно изменился, что я все еще работаю с ними по программе второго этапа. Возможно, это затянется еще на несколько лет. Я концентрирую внимание на различных точках фокусировки в баттерфляе, плавании на спине и брасе.

Лучшее время в ходе тренировки для «осмысленного плавания»:

- разминка. По той же причине, что и упражнения;
- предварительная серия. Если на разминке вы выполняли упражнения, поплавайте с концентрацией на точках фокусировки — это поможет плавно перейти к основному заданию;
- основная часть. Почему бы не продолжить плавание под контролем и в этой части? Я так и поступаю. Если тренировка больше ориентирована на скорость, я одновременно тестирую свою способность удержать технику, отработанную на этапе подготовки. Если слишком высокая скорость не нужна, я более требовательно отношусь к точности своих движений;
- завершающая серия. По той же причине, что и упражнения.

Подсчет гребков

На третьем этапе мы меньше думаем о сокращении числа гребков и больше — о возможности плыть в различных ритмах, сохраняя эффективность и прибавляя скорость, увеличив число гребков на один или два.

Если на втором этапе вы начали считать гребки, возможно вас заинтересует, подходит ли вам тот ритм, который у вас получается. Оптимальный ритм гребка (тот, при котором вы тратите меньше всего сил на любых дистанциях и при любой скорости) достаточно индивидуален. Приведу формулу, в которой учитываются длина руки и типичная длина скольжения после отталкивания от стенки, чтобы предсказать наиболее подходящее число гребков на бассейн (Г/Б) в кроле. Это должно быть вашей целью в плавании на короткие дистанции с малой скоростью. Для увеличения скорости можете добавить два или три гребка на бассейн.

Для бассейна 25 ярдов: Эффективное Г/Б = $12 \times (L - P) / A$.

Для бассейна 25 метров: Эффективное Г/Б = $(L - P) / A$,

где Г/Б — число гребков на бассейн;

L — длина бассейна (в футах или метрах);

P — скольжение после отталкивания перед первым гребком (в футах или метрах);

A — размах рук от запястья до запястья (в дюймах или метрах).

Мой размах рук 57 дюймов, а после толчка от бортика я обычно скольжу до 15-футовой отметки в 75-футовом бассейне. По приведенной формуле для меня эффективное число гребков для преодоления оставшихся 60 футов (20 ярдов) составляет 12,6. И действительно, когда я занимаюсь на малой скорости с сильной концентрацией, мне требуется от 12 до 13 гребков. Если я плыву быстрее, то делаю 14–15 гребков. В том же темпе я гребу и на соревнованиях. На спине я обычно делаю на один гребок больше, чем кролем. В брасе мой показатель Г/Б составляет около половины гребков на спине, а в баттерфляе — на один гребок больше, чем в брасе.

Помните, в главе 5 я говорил, что движение пловца с эффективным числом гребков (с самым низким счетом в его диапазоне) должно быть текучим, расслабленным и бесшумным. Если вы обнаружите, что не можете уложиться в значения, вычисленные по формуле, не

напрягайтесь, чтобы добиться этого результата. Вместо этого терпеливо выполняйте упражнения и «осмысленное плавание» до тех пор, пока не сможете плыть с расчетным Г/Б, делая расслабленные, свободные, но ритмичные движения.

Добавьте гребки к Г/Б

Думаете, я предлагаю вам забыть об эффективности, завоеванной с таким трудом? Ничего подобного. Когда вы добьетесь эффективного показателя Г/Б, вы сможете плавать в темпе, идеальном для дисциплинированной сосредоточенной тренировки, аэробной подготовки и выработки полезных привычек. Чтобы преобразовать эффективность в скорость, вы начнете плавать столь же эффективно, но с большей частотой гребков (не нужно крутить руки пропеллером). До сих пор мы тренировались, сознательно выбирая более высокое Г/Б, чтобы при этом увеличить скорость, а не утомление.

Представьте себе, что у вас в распоряжении появляется переключатель скоростей, как на велосипеде. Ваше эффективное Г/Б (назовем его N) — это первая скорость. Добавьте один гребок ($N + 1$), и получите вторую скорость. Еще один ($N + 2$) — третью. Обычно в 25-метровом бассейне этого достаточно для всех, кто только начинает заниматься по нашей системе. По мере того как будет расти ваш опыт, вы добавите себе и четвертую передачу в кроле, а возможно, и в плавании на спине.

Отрабатывать переключение скоростей необходимо сериями. Представьте себе, как ученица музыкальной школы играет гамму в разных темпах, пока не научится вовремя попадать по нужным клавишам. Вам точно так же придется менять темп с каждым бассейном.

В этом упражнении поставьте перед собой следующие задачи: 1) научиться плыть мягко и эффективно при любом количестве гребков в вашем диапазоне; 2) в заплыве «варьировать» свой темп, выбирая любой удобный в любое время; 3) нарастить скорость без значительных усилий, плавно повышая темп гребков.

Примеры занятий на развитие «переключателя скоростей»

Приведем несколько серий для начинающих, которые позволят вам произвольно изменять Г/Б. Опытные пловцы могут удвоить длину каждого отрезка.

Серия 25 м + 50 м + 75 м + 100 м. После каждого отрезка делайте 3–5 глубоких вдохов. Подсчитайте число гребков на 25-метровке, затем проплывите остальные отрезки (от вас потребуется больше усилий) и определите среднее число гребков на бассейн. Если на 25-метровке вы сделали 15 гребков, то на 50, 75 и 100 метрах у вас не получится соответственно 30, 45 и 60. Цифры будут заметно больше. Насколько? В следующий раз, выполняя то же задание, постарайтесь не так сильно отклоняться от приведенных чисел. Записывайте свои результаты, чтобы сверяться с ними в будущем.

Серия 100 м + 75 м + 50 м + 25 м. После каждого отрезка делайте 3–5 глубоких вдохов. Начните с неспешной стометровки. Сосчитайте число гребков и разделите его на 4. Это будет ваше число N , эталонное для всех остальных отрезков. Например, если на 100 метрах вы сделали 72 гребка, ваше число гребков на бассейн составляет 18 ($72: 4$ бассейна). Числа на дистанциях 75, 50 и 25 метров должны быть ниже, чем 54, 36 и 18. Насколько ниже?

Серия 25 м + 50 м + 75 м + 100 м. После каждого отрезка делайте 3–5 глубоких вдохов.

Проделайте эту серию, удерживая внимание на одной из точек фокусировки (неспешное начало гребка, бесшумное плавание и т. п.) Обратите внимание, насколько деталь, на которой вы сосредоточены, влияет на вашу эффективность. Это особенно важно для длинных отрезков.

Проплывите 4–6 серий 3×25 м. Делайте 3–5 вдохов между отрезками, а между сериями отдыхайте по 30 секунд.

1-я серия: N, N + 1, N + 2.

2-я серия: N + 2, N + 1, N.

3-я серия: N, N + 1, N + 2.

4-я серия: N + 2, N + 1, N.

В первых двух сериях «калибруйте» свое Г/Б, добиваясь того, чтобы касание стенки происходило строго на нужный счет. Вы убедитесь, что уменьшение темпа (2-я серия) — это совершенно другая задача, чем увеличение Г/Б. В последующих двух сериях обращайте внимание на то, как быстро вы можете плыть при любом темпе гребков. Работая над скоростью: 1) просто чувствуйте ее, не смотрите на часы; 2) отдыхайте столько, сколько нужно.

Проплывите 2–4 серии 3×50 м. Делайте пять вдохов между отрезками по 50 м, а между сериями отдыхайте по 30–60 секунд.

1-я серия: 25 м при N, 25 м при N + 1.

2-я серия: 25 м при N + 1, 25 м при N + 2.

3-я серия: 25 м при N + 2, 25 м при N + 3.

Делая это упражнение в первый раз, просто постарайтесь добиться ощущения комфорта при указанном количестве гребков. Второй шаг — следите за гибкостью тела при любом темпе. Сделайте столько повторов, сколько нужно. Продолжайте, пока вам это нравится и кажется интересным. Поэкспериментируйте с точками фокусировки, удерживая в уме каждую из них в течение полной серии или дольше. Между повторами вы можете проплыть 100–200 м, выполняя одно из любимых упражнений^[15]. (Когда вы добьетесь расслабленного выполнения, дополнительный отдых вам станет не нужен.) Позже можете перейти к отрезкам по 75 метров с числом гребков N, N + 1, N + 2, а затем и N + 1, N + 2, N + 3.

Ваша цель — отрабатывать подобные серии сознательно и терпеливо до полного автоматизма, плавно переходя на любой темп по выбору, ни на мгновение не теряя гибкости и самоконтроля.

Наконец, если все это станет для вас до скуки просто, выполните усложненную серию, чтобы проверить свое умение адаптироваться к любому темпу. Увеличьте дистанцию до 50 или 75 метров. Или выполните последовательность в обратном порядке. Иначе говоря, сделайте 25 м при N + 2, 25 м при N + 1, 25 м при N.

«Плавательный гольф»

До сих пор мы предлагали вам концентрировать внимание только на выработке качественных движений и изменении длины гребка. Последний навык в отработке движений — это работа с часами, третьим источником информации после внутренних ощущений и Г/Б. Замеры времени также позволяют судить об эффективности плавания. Но, переходя к этим упражнениям, важно сохранять эффективность, на которой вы концентрировались до

сих пор. Лучшим способом для отработки новых навыков является «плавательный гольф».

В этой игре необходимо сосчитать число гребков на 25 или 50 метров, а затем прибавить к нему число секунд. Результат и будет вашим счетом. Игра в «плавательный гольф» позволяет экспериментировать с различными сочетаниями Г/Б и времени и помогает пловцу достичь максимальной скорости при максимальной эффективности.

Вот как можно играть.

- Проплывите серию $(3-4) \times 50$ м. Каждый отрезок проплывайте за одно и то же время, стараясь сделать на 50-метровке на 1 гребок меньше.

- Проплывите серию $(3-4) \times 50$ м. Каждый отрезок проплывайте с одним и тем же числом гребков, стараясь сократить время.

- Плавайте 50-метровки так, чтобы получить лучший средний счет. После этого позанимайтесь любимыми упражнениями и повторите серию. Возможно, у вас получится снизить прежний счет.

- Плавайте 50-метровки, сосредоточиваясь на одной из точек фокусировки. Стремитесь к лучшему среднему счету. После этого выберите другую точку фокусировки и сравните полученный результат с предыдущим.

- Добавьте 3 или 5 к вашему лучшему счету для данного стиля и посмотрите, как долго вы сможете плавать 50-метровки с этим результатом. Попробуйте также сократить время отдыха между отрезками. Например, мой лучший счет на 50 ярдов кролем — 57. Иногда я делаю пробы на многократные 50-метровки со счетом 60, 61 или 62.

- Смешайте два стиля. Какой у вас счет на 50-метровке, состоящей из 25 м баттерфляем и 25 м на спине? Или 25 м на спине + 25 м брассом?

На этом мы завершаем изложение программы совершенствования пловцов, рассчитанной на всю жизнь. Программа поможет вам добиться более качественных движений и обогатит ваш плавательный опыт. В этой книге не затрагивались вопросы физической подготовки, однако, пользуясь приведенными здесь сведениями, вы научитесь плавать разными стилями, как опытный спортсмен. Если будете точно выполнять наши рекомендации, обещаем, что вы станете более выносливым, быстрым и физически крепким пловцом. Существуют и другие методы тренировок, однако то, что описано в этой книге, поможет большинству из вас продуктивно заниматься на протяжении многих лет. А пока вы начинаете отрабатывать движения, мы приступаем к работе над книгой и интернет-ресурсами, посвященными тренировке нервно-мышечного и дыхательного аппарата.

Поделитесь своим увлечением!

Я написал эту книгу, потому что хотел передать вам свою любовь к плаванию. Мне повезло: многие люди разделяют мои чувства. С некоторыми из них я познакомился в Сети, с другими регулярно вместе тренируюсь. Пожалуй, лучшее, что вы могли бы сделать, это собрать небольшую группу единомышленников, разделяющих ваши идеи и цели. Обучайте основам ПП ваших друзей, близких, новичков, заинтересовавшихся этой методикой. Передача своих знаний другим — лучший способ прояснить собственные идеи (за исключением разве что занятий под руководством сертифицированного тренера ПП).

На сайте www.totalimmersion.net/share.html вы найдете рекомендации о том, как обучать желающих простейшим приемам ПП.

Вот чему вы могли бы обучить другого посетителя бассейна.

«Подвешивать» голову.

• Для эффективного плавания существенным является выравнивание линии голова — позвоночник.

• Расслабьте шею и положите голову на воду. Смотрите прямо вниз, а не вперед.

Вытягивать корпус.

• Чем длиннее линия тела, тем быстрее и легче оно движется в воде.

• Помните о том, что руки нужны в первую очередь для удлинения линии тела, а не для толкания воды.

• Проскальзывайте ладонью в воду, как будто опускаете письмо в почтовый ящик.

Двигаться подобно самой воде.

• Мягкий гребок эффективнее шлепков по воде.

• Ни в коем случае не «боритесь с водой». Плывайте бесшумно, насколько это возможно.

Считать каждый гребок.

• Подсчет гребков — простейший способ измерения эффективности пловца.

• Поработайте над одним из предыдущих пунктов и посмотрите, как меняется число гребков.

Легкой воды вам, друзья!



Благодарности

Я приношу благодарность многим людям, которые оказали мне помощь при работе над этой книгой или дали возможность сосредоточиться на ней.

Моей семье — жене Алисе и дочерям Фионе, Кари и Бетси — за то, что они позволили провести столько часов в заплывах, преподавании и разговорах с другими пловцами. Фиона и Кари также работают старшими преподавателями по методу полного погружения (ПП).

Команде ПП в штаб-квартире школы в городе Нью-Полтсе — Таре Лафлин, Нэнси Ридер, Нэнси Лобб, Киту Вудберну и Анджеле Доррис — за их замечательную заботу о наших партнерах и клиентах, за преданность делу, которому мы служим.

Фионе, Кари и Таре, которые помогли проиллюстрировать эту книгу.

Денизе Эдкинс, жене моего брата, за предоставленные фотографии (эта книга — по-настоящему семейный проект).

Джин Сейфер — за название книги.

И ветеранам форума по ПП Бобу Вискера, Бобу Макадамсу и Джону Кери (оба Боба также работают тренерами ПП), которые читали рукопись по мере ее написания и сделали много ценных замечаний и предложений.

Рекомендуемая литература

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^[16].

Yoga Mind & Body. DK Publishing.

Brook Siler. The Pilates Body: The Ultimate At-Home Guide to Strengthening, Lengthening, and Toning Your Body — Without Mashines. Broadway.

Colleen Craig. Pilates on the Ball: The World's Most Popular Workout Using the Exercise Ball. Healing Arts.

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 «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 «Плавать легко!», созданный российскими приверженцами системы «Полное погружение». На нем представлены некоторые статьи и видеоролики с сайта totalimmersion.net с переводом на русский язык.

Об авторе

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 бóльшая часть западных авторов книг о триатлоне.

Живет в Нью-Йорке.

Как все начиналось

Наше издательство специализируется на бизнес-литературе. Прежде мы включали в свой портфель по большей части книги по маркетингу и менеджменту для собственников бизнеса и менеджеров. Но в какой-то момент стали чувствовать, что для наших читателей важны не только рабочие успехи.

Предвестником наших книг о спорте стала «Жизнь на полной мощности», где раскрывалась тема четырех составляющих полноценной яркой жизни. Одной из этих составляющих является спорт, который дает энергию, делает человека более эффективным и расширяет границы его возможностей.

К сожалению, в России хороших книг о спорте для широкого круга читателей сегодня мало, а об отдельных видах спорта (например, о триатлоне) их и вовсе нет. Мы решили восполнить этот пробел.

Как мы работаем

Мы издаем только те книги, которые считаем самыми полезными и лучшими.

Мы тщательно отбираем книги, тщательно их переводим, редактируем, публикуем и активно продвигаем (подробнее о том, как это делается, вы можете прочитать на сайте нашего издательства mann-ivanov-ferber.ru в разделе «Как мы издаем книги»).

Мы уделяем много внимания обложкам.

Мы хотим, чтобы наши книги помогли вам стать сильнее, здоровее и счастливее. Занимайтесь спортом вместе с нами!

С уважением,

Игорь Манн,

Михаил Иванов,

Михаил Фербер

Бассейны Endless Pool с противотоком позволяют моделировать плавание в открытой воде. *Прим. ред.*

Выходила на русском языке под названием «Как научиться оптимизму» (М.: Вече, 1997). *Прим. ред.*

Выходила на русском языке под названием «Поток: Психология оптимального переживания» (М.: Альпина нон-фикшн, 2011). *Прим. ред.*

С точки зрения скорости это весьма спорная рекомендация. *Прим. науч. ред.*

Данные, приводимые автором, несколько устарели: с 2010 года на соревнованиях запрещено использование костюмов, подобных изображенным на фотографиях. Материалы и перечень конкретных моделей костюмов согласовываются и утверждаются FINA. *Прим. науч. ред.*

Обратите внимание: казалось бы, 49 гребков в минуту явно лучше, чем 53. Однако во втором случае пловец за 1 минуту проплывал большее расстояние. То есть в 2006 году он проплыл то же расстояние быстрее и с меньшим общим количеством гребков. *Прим. науч. ред.)*

Знаменитый австралийский пловец, 5-кратный олимпийский чемпион и многократный чемпион мира, экс-рекордсмен мира на дистанциях 200, 400 и 800 метров вольным стилем.
Прим. ред.

Принят двух-, четырех- и шестиударный ритм — в зависимости от индивидуальных особенностей пловца и длины дистанции. Спринтеры плавают с очень активной работой ног. Техника, описываемая автором, больше подходит для длинных дистанций и на открытой воде. *Прим. науч. ред.*

Отличаются ли оба удара во время одного цикла и какой из них сильнее, в большей степени зависит от антропометрических данных спортсмена. *Прим. науч. ред.*

Движение напоминает щелчок хлыстом, где пальцы ног — его кончик. Движение идет от бедер, ступни при этом очень расслаблены. *Прим. науч. ред.*

Можно просто представить себе, будто вы обнимаете бочонок, лежащий на боку перед вами. *Прим. науч. ред.*

Считается, что для закрепления динамического стереотипа нужно сделать около 20 000 повторений определенного движения в течение двух месяцев или меньше. Если этот период растянуть во времени, то закрепление движения в мышечной памяти будет не столь эффективным. *Прим. науч. ред.*

Отработке каждого навыка посвящается длительное время, и переход к отработке следующего осуществляется только после закрепления предыдущего. *Прим. науч. ред.*

Подобные серии называются «лесенка». *Прим. науч. ред.*

Обычно это называется «откупаться» или «свободное плавание». Задача — расслабиться и разгрузить мышцы, которые были задействованы в упражнении. *Прим. науч. ред.*

Переведена на русский язык: Андерсон Б. Растяжка для каждого. Минск: Попурри, 2002
Прим. ред.