

# Как научиться легко дышать в плавании

## Оглавление

Вступление.....	2
Глава 1. Враг совершенствования .....	5
Глава 2. Сухопутный инстинкт .....	19
Глава 3. Выход за рамки привычного .....	30
Глава 4. Возьмитесь за ум .....	39
Глава 5. Основы правильного дыхания в плавании .....	51
Глава 6. Как правильно тренировать дыхание .....	56
Глава 7. Практика дыхания .....	61
Заключение .....	75
Поделитесь своим увлечением .....	79
Дополнительные материалы и помощь онлайн .....	81
Благодарности .....	82
Рекомендуемая литература .....	83
Миссия школы .....	84
Об авторе .....	87

# Вступление

Ко мне часто обращаются люди, которые занимаются плаванием, вот с такой проблемой: во время плавания они задыхаются после пары отрезков в бассейне.

Существует несколько возможных причин этого.

## Сопротивление

Очевидно, что некоторые больше борются с водой, нежели сотрудничают с ней (мышление машины против мышления рыбы). Такой человек потратит намного больше энергии, чем необходимо. Когда мы выравниваем Баланс, мы убираем Сопротивление.

## Недостаток дыхания

Это то, чего каждый из наших учеников опасается и с чем просит помочь. В этом случае нужно проверить способ, с помощью которого пловец вдыхает. Чтобы убедиться, что он дышит достаточно глубоко и делает достаточное количество вдохов на дистанции.

## Мышечное напряжение

Немного отличается от Сопротивления, но по существу в теле производит тот же эффект. Если все мышцы в ногах, руках и шее одновременно будут напряжены, то большое количество воздуха будет израсходовано впустую. В

методике Total Immersion мы учим расслабить все мышцы, которые можно расслабить, даже в технике спринта. Все – кроме тех, что задействованы в построении обтекаемости и гребка.

## **Умственное напряжение**

Оно может быть не настолько сильным, чтобы его заметить. Стресс, тревожные мысли провоцируют напряжение в теле, и оно совсем не способствует продвижению вперед. Кроме того, мышцы, которые напряжены, потребляют кислород. В том числе и для этого мы тренируем Ментальный фокус. Приятная дополнительная польза методики Total Immersion – перенаправляем мышление на достижение продуктивных и позитивных задач, а освобождение от стресса становится естественным побочным эффектом.

Когда напряжение и тревожность вызваны самим плаванием (страх перед водой в какой-либо форме), то это подходящий момент начать тренировку Total Immersion. Расслабьтесь! Это первый навык, которому мы обучаем на тренингах.

## **Слабая физическая форма**

Из тех учеников, которые приходят к нам на тренинги, многие уже регулярно занимаются плаванием или другим видом спорта. Физическая форма, при которой производительности сердечно-сосудистой системы не хватает, чтобы справиться с более чем парой бассейнов и не выдохнуться, это редкий случай. Существуют специальные спортивные упражнения для мышц и сердечно-сосудистой системы.

# Две причины проблем с недостатком дыхания

Первая причина – поступление недостаточного количества кислорода (объем, частота дыхания).

Общее решение находится в совершенствовании техники дыхания:

1. Положение тела – позиция и повороты головы во время дыхания;
2. Момент вдоха/выдоха;
3. Управление интенсивностью вдоха и выдоха (или управление дыханием, как мы это называем).

Вторая причина – излишнее потребление кислорода (бесполезные движения);

Решение этой проблемы прежде всего в расслаблении! И только после этого в построении плавного и энергоэкономичного гребка.

С навыками, полученными в этой книге, вы будете способны плавать столько, сколько захотите. Плавать с огромной легкостью и умиротворением в вашем разуме и теле.

Продуктивного чтения.

# Глава 1. Враг совершенствования

## Кто ваш пример для подражания в плавании?

Вместе с каждой Олимпиадой приходит поток желающих начать занятия плаванием, присоединиться к какому-нибудь плавательному клубу или команде (например, исследования в США свидетельствуют о значительном росте их количества после каждой Олимпиады). И вместе с Олимпийскими играми появляется огромное количество тренеров и «ученых мужей», высказывающих свое экспертное мнение о том, какая особенность гребка делает так-то и так-то тебя более быстрым в воде.

Мы видим консенсус в отношении правильного и точного движения во многих видах спорта. А как правильно должен выполняться гребок в плавании? Такое ощущение, что нет одного правильного способа.

Почему мы признаем лучший способ – наиболее сильный и безопасный – делать движения во многих видах спорта, но некоторые люди пытаются сказать, что есть много допустимых способов сделать это в плавании?

Мы не спорим, что пловцы работают в различных направлениях и школах. То, что обычно не обсуждается, – это цена, которую они платят, делая это различными способами.

## Техника имеет свою цену

Первое, в чем себе необходимо трезво отдавать отчет: если примерно 96% из олимпийских спортсменов страдают от травм вращательной манжеты плеча (эта информация взята из статьи в американском Журнале спортивной медицины за 2008 год, обследование Олимпийской команды США), должны ли вы копировать их гребок и методики тренировок?

Я имею в виду, что если ваша цель – стать олимпийским чемпионом и вы готовы действовать по их программе, играть в азартные игры со здоровьем своих плеч, чтобы получить это золото, то это ваш профессиональный выбор. Однако 99% остальных пловцов в мире должны получить вдохновение от Олимпийских игр, они должны быть аккуратны в попытках следовать примеру плавательной элиты, в то время как идут к совершенно другим целям.

Если производительность плюс долговечность в плавании с позиции свободы от физических и психологических травм наша высшая цель, возможно, нужно обращать внимание на более возрастных, долго практикующих, успешных пловцов и брать с них пример.

Насколько я знаю, Джанет Эванс и Мэтт Бионди (Janet Evans and Matt Biondi) все еще выступают в категории Мастерс, спустя 25 лет после их последней Олимпиады. Эти спортсмены являются хорошим примером, чтобы обратить внимание на то, как они выступают и тренируются сейчас, нежели как они плавали и тренировались в те годы. А как найти примеры спортсменов, выступающих через 40 и даже 60 лет после Олимпийских игр?

Интересно исследовать, как лучшие молодые пловцы двигаются в воде, но мы никогда не можем точно сказать, явилась ли та или иная особенность движения действительным вкладом в успех олимпийского чемпиона. Даже самые лучшие пловцы мира ужасно неэффективны в преобразовании энергии в продвижение вперед в сравнении с млекопитающими, живущими в воде (разница в КПД в десятки раз), а это значит, что пловцы совершают много

ненужных движений. Лучшие пловцы имеют хорошие навыки и силу в одних областях, что позволяет им компенсировать слабость в других. Пловцы-любители так сделать не могут. Также отчеты о травмах доказывают нам, что часто спортсмены пытаются победить сейчас, расплачиваясь будущим здоровьем.

Когда мы наблюдаем за конкуренцией лучших пловцов, то видим, как один использует некоторую фишку, а другой – нет. Оба этих спортсмена на пике скорости (относительно нас). Итак, присутствие той или иной фишки наблюдается у одного или двух пловцов, но не используется остальными в этом же соревновании, движущимися с той же скоростью (относительно нас). Это позволяет сказать, что данная фишка не будет чем-то прорывным для вас или для меня. Уникальная маленькая деталь используется, чтобы победить внутри этой элиты, но не подойдет мне или вам, даже близко не приплывающим к хвосту этой гонки. И зачем нам пытаться подражать этим новомодным фишкам?

Вывод такой: освоите общепринятые основы в первую очередь. Пробуйте необычные вещи только после того, как выжмете из базового уровня все что только можно. Эта задача займет вас на достаточно продолжительное время.

## **Взаимосвязь техники плавания с частотой травм**

Только потому что вариации техники наблюдаются у некоторых успешных или даже у многих из них, это еще не говорит о том, что эти движения являются преднамеренно включенными в технику или полезными для продвижения. Они могут быть продуктом привычек, или «переданных традиций», или следствием ухудшения техники под действием стрессовой нагрузки, которая в разы мощнее, нежели та, что может быть принята без последствий любым спортсменом-любителем.

Я вижу комментарии с весьма расплывчатыми аргументами из физики и физиологии о том, что тот или иной элемент техники внес значительный вклад в успех.

Несмотря на игру с техникой, тот факт, что их гребок и их методика тренировок приводит к травмам большинство пловцов, заставляет осторожно и со скептицизмом относиться к их идеям.

Скажу прямо: большинство «экспертов» в плавании рисуют свои примеры «правильной» техники на лучших пловцах с травмированными плечами. Если это так, то какое значение имеет насколько они быстрые? Если вам нужна скорость, плата за которую здоровье ваших плеч, – отлично, берите на себя риск и следуйте их советам.

Если вам нужно плавание без травм, тогда обратите внимание на пловцов, которые их не имеют и долгое время выступают и тренируются. И это главное, на что я хотел бы обратить внимание.

Я, конечно, могу быть предвзятым, как и любой человек, находящийся в той или иной системе обучения. Однако я любопытен и не удовлетворен аргументами, которые мне представляют. Чем больше я открыто изучаю, как известные терапевты и сильные тренеры учат правильным движениям и тренировкам, чем больше я вижу, как наши корректировки гребка убирают боль и повторные травмы у пловцов, которые приходят к нам, тем более я воодушевляюсь тем, что Total Immersion находится на правильном пути в том, как мы учим вас делать гребок под нагрузкой. Если бы я перестал получать эти результаты, я бы начал искать подход, который дает лучшие результаты для обычных пловцов. Я лоялен к этим здоровым результатам, а не к бренду.

Хочу внести ясность: сейчас речь не о защите школы, в которой я работаю. Я беспокоюсь о своих и ваших спинах, плечах и умах. Я заплатил хорошую цену в раннем возрасте из-за убогих движений под нагрузкой, и теперь это движет мною в желании помочь остальным избежать этого. Просто так получилось,



что Total Immersion спас мне спину и плечи от гибели, а затем на протяжении 6 лет я проверил это на сотнях других пловцов. Я вижу учеников моих коллег по всему миру. Методика Total Immersion последовательно, надежно и безопасно обучает сильных пловцов. Они обучаются тренерами, которые сами практикуют то, чему учат других.

Не каждый спортсмен получит травму и не каждая тренировочная программа приводит пловцов к участию в травматических докладах. Я уверен, что есть некоторые программы, кроме этих, которые руководствуются законами физиологии, имеют низкий уровень травматизма наряду с высокой производительностью. Я надеюсь, что вам повезло тренироваться именно в таких школах. Но мы должны рассмотреть «пловцов низшего качества» или, даже хуже, заглянуть на так называемое «плавательное кладбище», которое можно установить за каждой программой подготовки олимпийских чемпионов. Если те, кто дошел до Олимпиады, травмированы своей техникой и тренировками примерно на 96%, то что можно говорить о тех, кто не дошел до нее?

## **Учитывая стоимость**

Когда кто-то дает вам несколько способов расположить ваши голову и позвоночник (а они тесно связаны между собой) или дать на выбор несколько траекторий движения ваших рук или ног под нагрузкой, то вам следует подумать и задать вопрос: почему во многих других интенсивных видах спорта есть только один способ располагать тело и выполнять движение? Если они не могут привести аргументы в контексте целостной системы логической работы физического тела, а ссылаются только на примеры лучших пловцов, то рекомендую сохранить свои деньги и найти себе лучшую возможность для тренировок. Ссылки к лучшим пловцам для целей нашего безопасного

плавания проблематичны, так как объективное изучение скоростного плавания очень сложная штука.

ДО попадания в сборную страны – посчитать ту стоимость, что он «заплатил», чтобы подняться по лестнице в элиту плавания.

ВО ВРЕМЯ выступления за сборную – все энергозатраты для создания и поддержания скорости, один и тот же пловец может двигаться с одной и той же скоростью, затрачивая больше или меньше сил, в данный момент нет технологии измерить это в действии. Вместе с большой эффективностью есть огромные повторяющиеся напряжения на мышцы, суставы и кости пловца на каждом гребке.

ПОСЛЕ окончания спортивной карьеры – невидимая стоимость, которую годами платит спортсмен здоровьем своих суставов, после того как он пытался достигать результатов при помощи именно этой техники и методики тренировок.

Разве что-то из этого изучено и систематизировано после Олимпиады?

## **Рекомендации**

Из какой методики пловец пришел? Что он делает сейчас? Что он хочет получить сейчас (или позже)? На что он хочет быть способен через 20, 30, 40 лет? Какую цену пловец должен заплатить, чтобы использовать эту технику ДО, ВО ВРЕМЯ и ПОСЛЕ?

Решения для взрослого пловца должны быть подобраны в контексте этого спортсмена – его возраста, его физической и психологической подготовки. И каков его потенциал для улучшения этих состояний – его бюджет на тренировки (как финансовый, так и временной), его цели, его долгосрочные ценности и устремления в спорте и в работе со своим телом.

Решения для этого спортсмена должны быть подобраны преимущественно из шаблонов, которые были протестированы на тех, кто находится в аналогичных условиях, которые нацелены на аналогичные цели.

Если вы хотите плавать на Олимпиаде, имеете такие же начальные условия, как эти спортсмены, и готовы мириться с ценой и последствиями этого выбора, то обращайтесь внимание на олимпийских пловцов.

Но если вы хотите плавать до 80 лет без причин, чтобы прекратить это занятие, то вы должны смотреть на плавных, сильных, счастливых пожилых пловцов в бассейне и попросить их вас научить.

Как для меня...

У меня есть сильное намерение стать этим плавным плавающим пожилым парнем, которого вы найдете в бассейне и попросите о помощи. То, что я изучаю, практикую и чему обучаю сейчас, это лучшее, что в теперешнем осознании я смог найти для продвижения меня и вас к этой цели. Да, я ищу скорости и производительности, но при тщательно подобранной стоимости. Я понимаю, что моя производительность в плавании сейчас и через 40 лет связаны между собой.

Выбор или привычки олимпийцев в технике и тренировках интересны, но мы плывем вместе к одной цели, поэтому пригодность для меня этой ролевой модели сильно ограничена.

А как у вас ?

## **Насколько эффективен ваш кроль?**

Агентство перспективных разработок Министерства обороны США в своих исследованиях установило, что плавание человека имеет эффективность, приблизительно равную 3% в сравнении с 80%-ным эффективным плаванием

дельфинов. То есть дельфины 80% затрачиваемых сил направляют на продвижение вперед, а люди теряют 97% на отталкивание от воды.

Те, кто принимал участие в этом исследовании, не были самыми худшими пловцами, они хотя бы умели плавать на достаточном уровне, чтобы поучаствовать в исследовании. Исследование показало, что даже элитные пловцы эффективны лишь на 9-10%. Да, даже Сунь Ян тратит более 90% своей энергии впустую.

Это намного лучше, чем у всех нас, но все же даже элитные пловцы не дотягивают до наземных атлетов (лыжников, бегунов, велосипедистов), чья эффективность расходования сил может достигать 36%. Можно ли оценить свою эффективность в плавании? Вы на 4% эффективны? Или на 6%? Может быть, даже на 8%?

Терри Лафлин разработал набор, основанный на опыте работы с сотнями пловцов. Каждый уровень описывает ваши ощущения от плавания или те возможности, что вы будете иметь.

Индекс эффективности при плавании кролем.

(Важное замечание: у вас может быть проявлена лишь часть навыков на каждом уровне. Например, вы можете быть эффективны на 5%, но пока что не чувствовать себя полностью комфортно в открытой воде.)

От 1% до 2%. Плавание кролем только на короткие дистанции (несколько гребков) неприятно и изнурительно. Брассом вы можете плавать гораздо дольше и быстрее. Вы испытываете значительные трудности и дискомфорт, пытаетесь удержаться на плаву, вы чувствуете, как ваши ноги тонут. Попытка сделать вдох – это всегда либо жесткая борьба, либо вызывает жуткую панику.

От 3% до 4%. Вы можете плавать кролем в течение минуты или двух непрерывно. Вы можете плавать даже больше, до 1500 метров – с искусственной поддержкой от гидрокостюма или с регулярными перерывами в отдыхе, но после такого заплыва чувствуете истощение. Если вы участвуете в

триатлоне, вы тратите часть времени велоэтапа, чтобы восстановиться после плавания, или даже чувствуете «тяжесть плавания» всю оставшуюся часть гонки. Плавание быстрее кажется слишком сложным, даже чтобы надеяться этому научиться, ведь даже медленное плавание настолько утомительно. У вас нет прогресса, независимо от того, сколько вы плаваете. Плавание может казаться «хорошей тренировкой»; но вы делаете это больше из обязательства, чем наслаждения.

Чтобы достичь следующего уровня, вам необходим уверенный БАЛАНС.

От 5% до 6%. Вы чувствуете комфорт в воде. Вы можете легко проплыть километр или два. Вам кажется вполне реальным проплыть 5 км (эквивалент полумарафона в беге) или даже больше. Вы чувствуете себя уверенно, плавая в открытой воде. Если вы проходите триатлон, вы чувствуете в конце плавательного этапа «свежесть» в ногах, они совершенно не устали. Вы регулярно завершаете плавательный этап с результатом в середине протокола. Ваш гребок и дыхание расслаблены и полностью вами контролируются. Вы можете добиться небольшого увеличения темпа, приложив немного усилий.

Чтобы достичь следующего уровня, вам нужно более СТАБИЛЬНОЕ и ОБТЕКАЕМОЕ положение тела.

От 7% до 8%. Вы чувствуете себя в воде как дома. Занимаясь плаванием, вы чувствуете себя лучше и более удовлетворенным, чем в любой другой физической активности. Работа обеих рук и двухударный кроль четко синхронизированы и сохраняют технику до 85% максимальной нагрузки и частоты сердечных сокращений. Вы можете плыть быстрее в любой момент, когда захотите, затратив на это вполне разумные усилия. Проплыть 10 км кажется вполне доступным, если вы посвятите подготовке от 10 до 12 недель. Если вы участвуете в плавании на открытой воде (включая триатлонные

плавательные этапы), вы регулярно попадаете в ТОП 5%-10% своей возрастной группы.

Чтобы достичь следующего уровня, вам понадобятся: высокоэффективные НАВЫКИ ПРОДВИЖЕНИЯ вперед, особенно прочный захват и хорошо настроенный двухударный кроль.

От 9% и более. Если бы у вас были молодость и сила, ваша эффективность поставила бы вас в элиту плавания. Но во взрослом и старшем возрасте вам нравится что-то более ценное – ощущение, что вы плаваете с умением (даже артистизмом) и чувством своего тела, которым мало кто владеет. Вы регулярно испытываете состояние потока в тренировках, а иногда и на соревнованиях. Вы практически всегда чувствуете воду, даже при максимальных усилиях. Когда вы теряете эффективность, это лишь незначительно сказывается на скорости. Вы быстро понимаете причину и можете легко подстроить свою технику, чтобы вернуться в нужный ритм. У вас есть четкое представление о ваших возможностях дальнейшего роста – независимо от того, насколько они трудновыполнимы, вы знаете, как их тренировать и усвоить. Вы умеете последовательно и пропорционально конвертировать улучшения в Количестве Гребков на Дистанцию (КГД, SPL) или Ритме (Tempo) в увеличение темпа (Pace).

А как вы плаваете?

Подходят ли эти описания для вас? Используете ли вы какие-то другие показатели для оценки эффективности? Есть ли у вас набор тестов, которые позволят определить тот самый набор навыков, что поднимет ваше плавание на более высокие уровни эффективности и удовольствия?

*Сунь Ян – китайский пловец, трехкратный олимпийский чемпион (в 2012 году на дистанциях 400 метров и 1500 метров вольным стилем, в 2016-м – 200 метров вольным стилем), девятикратный чемпион мира, пятикратный*

победитель Азиатских игр, рекордсмен мира на дистанции 1500 метров с 31 июля 2011 года.

*Поток, потоковое состояние – психическое состояние, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением в процесс деятельности. Это состояние часто описывается исследуемыми как ощущение получения удовольствия от самореализации, повышенной и обоснованной уверенностью в себе, ярко выраженным повышением коммуникативных способностей, умением четко и ясно выражать свои мысли, убеждать собеседника, эффективно решать проблемы любой сложности или находить неординарные способы их решения. У исследуемых в потоковом состоянии повышаются показатели усваиваемости информации, активизируется память, способности к анализу информации, наблюдается легкая форма беспокойства в связи с повышенной активностью.*

*Чувство воды понимается как способность ощущать опору о воду во время гребка, способность эффективно оттолкнуться от воды во время гребка, способность предвидеть ощущение следующего гребка и готовность мышц эффективно выполнить этот гребок.*

## **Враг совершенствования**

Когда мы ставим перед собой цель непрерывного совершенствования навыков в плавании, какой враг или враги могут помешать нам в ее достижении?

- Тело отказывается напряженно работать?
- Сознание боится боли?
- Скука?

- Отсутствие таланта?
- Недостаток времени?

Вот они – реальные Враги Совершенствования:

- Незнание того, как работает плавание и как работает человеческое тело/разум;
- Отсутствие видения нашего потенциала для любой возрастной категории;
- Беспорядочность, которая возникает на пути к нашей цели, или даже отсутствие какого-либо пути;
- Отвлечение от того, что имеет значение на данный момент, именно сейчас.

Проблему Незнания мы решаем благодаря тщательному и подробному обучению.

Проблема Отсутствия видения решается с помощью сопоставления себя с другими людьми, которые используют свой потенциал, невзирая на возраст. Мы должны впитывать отношение к жизни и энергию тех, кто окружает нас.

Проблему Беспорядочности мы решаем, посвящая себя именно тому пути, который однозначно приведет нас к ожидаемому результату. Выборочное использование элементов из разных методик – плохой способ на пути к совершенствованию.

Проблема Отвлечения решается через Фокусировку внимания на том, что важно в данный момент, с уверенностью откладываем то, что неважно или потребует нашего внимания немного позже.



## **Предоставляет ли система, которой вы следуете, все эти решения?**

Запомните – системы эффективны только тогда, когда все элементы работают вместе на достижение определенного результата. Каждая часть имеет важное значение для целого. Когда мы с восхищением и ожиданием обещанного результата выбираем спортивную тренировочную систему, мы также должны уделить внимание тому, как общий комплекс всех частей вместе работает на достижение необходимого результата. Пропускать некоторые элементы, потому что мы лучше знаем, как надо, просто глупо.

Никто не стал мастером боевых искусств, занимаясь поверхностно и выхватывая куски то из одной, то из другой системы боевых искусств. Прежде всего, он посвящает себя постижению мастерства одной-единственной системы и затем с позиции мастера получает возможность оценивать и понимать, как техника или идея другой школы боевых искусств может внедриться или повлиять на его умение. Каждая школа боевых искусств обладает системой понимания и практики, что и дает результаты, благодаря которым боевые искусства так известны. Только тот, кто посвящает себя подобной школе изучения и практики, может стать мастером своего вида боевого искусства. Позже с позиции мастера он формирует и развивает собственную уникальную методику и может подвергать другие школы обоснованной профессиональной критике.

Только тот, кто является истинным мастером, имеет право испытывать мастерские возможности других систем. И истинный мастер с должным уважением отнесется к последователям системы другой техники. Он критикует других мастеров и их школы с уважением и конструктивно.

Существует миллиард мнений и программ, посвященных спортивному совершенствованию. Каждая из них старается выделиться среди остальных. Сложно разобраться во всех этих заявлениях. Но все же для спорта эта

(здоровая) конкуренция методов и систем идет на пользу. Представители одной школы по тем или иным причинам могут критиковать и насмехаться над другой школой, но в действительности разнообразие подходов, разнообразие ценностей, которые они представляют, рациональное или научное сравнение между ними помогает совершенствовать спорт в целом.

Тот, кто занимается поверхностно, выхватывает немного там, немного тут, кто не прикладывает времени и усилий, чтобы посвятить себя определенной системе, изучению того, как эта система работает в целом, этот человек подвергается огромному риску никогда не раскрыть свой потенциал, и он сталкивается с угрозой дезинформации о системах, которые, по его мнению, он изучает, ведь фактически он знает очень мало, и его знания поверхностны.

Если вы не посвятили другой системе достаточное количество времени и не отнеслись серьезно, изучая ее перспективы, то вы не в состоянии авторитетно критиковать ее. Без глубокого понимания наша поверхностная критика обычно приносит больше вреда, чем пользы, как студентам, так и самому спорту.

Советую для начала стать учеником в системе и полностью изучить ее, прежде чем предпринимать попытки следовать собственным идеям или критиковать чужие. Такой подход имеет долгую и проверенную историю формирования настоящих мастеров среди художников, спортсменов и представителей других видов деятельности.

# Глава 2. Сухопутный ИНСТИНКТ

Я проплыла километр, но у меня дико болела голова

История ученицы о том как НЕ надо тренироваться:

«Меня зовут Ирина. Мне 30. У меня нет никакой базовой физической подготовки. Я не умела плавать до июля прошлого года. У меня был опыт, когда тонула в детстве. И был позитивный опыт, когда нас на несколько занятий от школы вывезли в бассейн. Я помню, что это было большое удовольствие, когда у меня начинало что-то получаться в воде. Например, донырнуть до дна, поднять ракушку или монетку.

Я все время просила кого-нибудь из друзей научить плавать. Они очень старались, но я все равно шла на дно, у меня ничего не получалось. Раз за разом. Год за годом. Лето за летом. В прошлом году у меня изменилась жизнь, и я решила: «Тридцатка не за горами. Пора научиться плавать!»

Я открыла несколько сайтов. На одном из них было написано, что люди, когда занимаются плаванием, большую часть времени и сил тратят на борьбу с водой. Производят много неэффективных движений, вместо того чтобы расслабиться, и поплыть. Я подумала, что это очень похоже на жизнь, когда делаешь очень много неэффективных движений, которые тебе мешают.

Прихожу на личную тренировку с тренером одной из школ плавания. И у меня происходит там две очень смещающих мое представление о плавании вещи.

Первая. Он говорит: «Возьмись за бортик. Ляг на воду». Я говорю: «Хорошо. Но я пойду ко дну». Он такой: «Нет, скорее всего, у тебя

положительная плавучесть, просто ляг, и ты увидишь, что все нормально». Я такая: «Я тридцать лет пыталась научиться. Вы ждали меня!» Ложусь.

Он говорит: «Руки отпусти». Отпускаю и лежу на воде. Первое: «В смысле? Почему за тридцать лет никто мне этого не рассказал?» Это было очень смешно.

Второе, когда уже тренировка подошла к концу. Он говорит: «Давай я тебе покажу немножко». Он проплывает мимо меня и плывет как рыба. Это самое красивое плавание, которое я когда-либо видела. Это было похоже на невесомость. Меня это впечатлило. Я подумала: «Вау! А так можно было?». Для меня всегда плавание было борьбой и тяжелой работой.

Я пошла на первый уровень в той школе плавания. Там ставится цель: ты плывёшь полкилометра через месяц. Три тренировки в неделю. Я проплыла полкилометра. Семнадцать с чем-то там минут. Тренер меня ругал, что я останавливаюсь у бортика и дышу.

Наступил август. Был перерыв в этой школе. Я пошла в свой фитнес. Там был тренер. Я говорю: «Возьмите меня тренироваться. Я немножко умею». Я проходила к ней два занятия. На втором занятии я не смогла переплыть даже один бассейн. Я проплыла треть от бассейна. И говорю: «Вы знаете, какая-то странная история, я совсем не плаваю». Она такая: «Да нет, нет. Давай, давай. Продолжай». И я такая: «Ладно. Продолжим». Проплыла еще треть, и я поняла, что я не дышу и не плаваю. Руки работают отдельно, ноги отдельно. Ничего не получается. Я говорю: «Кошмар». Я высовываюсь и говорю: «Слушайте, кажется, я не могу». А она мне: «Ай, ладно, забей. Короче, тебе плавать не дано». Я ей в ответ: «Эй, полегче!». Я выхожу в таком шоке, и она: «Ну что? Когда у нас будет следующая тренировка? Нам еще заниматься и заниматься». Я говорю: «В следующий раз». И весь этот август я переживала кризис и удивление от того, что можно человека чему-то научить, а потом за одно занятие полностью разучить.

Подумала: «Ладно. Ну там же меня научили».

И пришла в августе на вторую ступень в той школе плавания, где проходила первый уровень. Я ему задавала вопросы: «Что у вас от TI? Вы говорите, что вы, типа, школа, которая учит по TI». Они говорили в ответ: «Да забей». Я не отставала: «В смысле? Подождите. Вот вы же видосы скидываете. У вас же тренировки построены не так, как видосы». Они в итоге признались: «Видосы просто для общего развития. Как бы видео по TI. Но вот тренируемся-то мы по-другому. В конце второго месяца тебе нужно проплыть километр. У тебя такой финальный заплыв». Я переплыла километр за двадцать семь минут, и у меня дико болела голова. Просто безумные были боли. Очень жёстко. Я потом с этим сталкивалась позже, когда пыталась плыть на скорость. И опять вся та же история с дыханием. Опять я останавливаюсь у бортика, устаю, ничего не понятно.

Я пошла в сентябре тренироваться к другому тренеру. Соответственно, занималась сентябрь, октябрь, ноябрь. В декабре перерыв. И вот сейчас тоже январь, февраль.

В конце февраля меня осенила такая мысль: «Я никак не могу наладить дыхание. Не получается. Я устаю. Я все равно отдыхаю у бортика. Все равно через сто метров я измочалена». Тренер мне ответил следующее: «Всё, что я могу тебе предложить, – плавать с трубкой. Больше у меня нет идей». Я думаю: «Как у тебя нет идей?». Я подумала: «Надо искать ответ в другом месте»

Посмотрела несколько видео про бег, и наконец до меня дошло. На очередной тренировке я говорю тренеру: «Засеки время». Я проплываю. А у меня пульс 180. Он сомневается: «Что-то ты неправильно считаешь. Проплыви еще раз». Я была в ластах. Он говорит: «Сними ласты, проплыви». Я сняла ласты, проплыла сто метров. У меня опять пульс 180. И я поняла, что все это время я тренировалась на преодолении.

Я привыкла достигать каким-то нахрапом, адреналин, вокруг цветная картинка. Ты пытаешься что-то сделать и очень сильно устаёшь. А вот это плавное, размеренное плавание, техничное. До этого я никогда не тренировалась. И я понимаю, что люди, с которыми я общалась до сих пор по плаванию, они не знают, как этому научить. Я могу смотреть видео, но я знаю, что мне не хватит дисциплины. Я не хочу закреплять у себя неверные патроны, потому что, в отличие от любого другого вида спорта, в воде ты не понимаешь, что ты делаешь неправильно. Например, увидеть, что ты все-таки не держишь высокий локоть или еще что-нибудь.

Мне нравится сама идея о том, что можно построить самостоятельно план тренировок, что можно плыть, не уставая. Что можно скользить, что можно получать удовольствие и при этом работать над техникой и плыть долго – это очень здорово. Это то, к чему я стремилась. У меня скоро заплыв на открытой воде, два километра. Я очень хочу проплыть его без напряжения и не переживать о том, что вокруг происходит, а не на износ, как обычно».

## **Почему каждый может стать прекрасным пловцом**

Обучение взрослых технике плавания сопряжено с рядом трудностей. Молодые пловцы осваивают любые навыки играючи, даже когда кажется, что они слушают тренера краем уха. Взрослым людям зачастую недостает упорства, чтобы справиться с застарелыми привычками. К их числу относятся следующие:

- укоренившиеся неэффективные движения, выработанные на протяжении десятилетий;
- дискомфорт в воде (от элементарной неловкости до застарелых фобий);

- неразработанные суставы и слабые мышцы;
- навыки, утраченные со временем из-за их неиспользования;
- отсутствие кинестетического сознания (мышечного чувства).

Большая часть того, что люди делают инстинктивно в воде – руками, ногами, как держат себя в этой необычной среде, – лишь усугубляет все эти проблемы.

## **Техника плавания**

Большинству людей кажется нелогичным начинать с выстраивания техники плавания, основанной на грации и размеренных движениях в воде. Самое глубокое и всеобщее заблуждение заключается в том, что плавание подчиняется законам физкультуры – то есть чем больше и интенсивнее плавать, тем лучше это будет получаться. Наш опыт показывает, что максимальный эффект от тренировок достигается, когда внимание фокусируется на тренировке нервной системы, предоставляя возможность аэробной системе совершенствоваться «самостоятельно».

Достоинство этого подхода заключается в том, что, просто двигаясь часами в воде с целью отточить технику, пловец попутно улучшает работу аэробного аппарата. Заметьте, 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 оказывается еще и то, что тренировка с постоянным прицелом на достижение взаимодействия с водой избавляет от скуки «плыть вдоль бортика бассейна».

Еще один аргумент для возрастных пловцов – в то время как аэробные способности достигают своего пика на четвертом десятилетии жизни, способности к совершенствованию навыков (а соответственно, и техники

плавания) сохраняются и в 70 лет. Равно как и способность контролировать свое тело, развивать «мышечную мудрость». Аэробной системе ничто не препятствует улучшаться из года в год, особенно если тренироваться с упором на улучшение этой способности. Физическая подготовка дает неоспоримое преимущество на суше, а навыки взаимодействия с водной средой гораздо больше зависят от самоконтроля.

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, помните: у вас все равно сохраняется потенциальная возможность достичь необыкновенной грации движений, гармонии с водой и, как следствие, личного удовлетворения.

## **Типичные ощущения неопытных пловцов**

Если плавание дается с трудом, не расстраивайтесь. Это весьма распространенная проблема. Немногие пловцы чувствуют себя в воде подобно рыбам. Это связано с тем, что человек самой природой запрограммирован на то, чтобы плохо плавать, а традиционная система обучения только усугубляет ошибки, которые он совершает инстинктивно.

Большинство, оказавшись в воде, не думают об эффективном плавании, не говоря уже об удовольствии, которое можно от этого получать. Они сражаются за выживание. Почему так происходит?

### **В воде вы тонете**

Единственная часть тела, которая легче воды, – это легкие. Вполне естественно, что под действием силы тяжести 95% тела старается «утонуть». Бедра все глубже опускаются под воду, а грудь при этом остается на плаву. На



самом деле человек утонуть не может. По крайней мере, до тех пор, пока легкие полностью не заполнятся водой. Произойти это может только по вашей воле.

Но в том, что тело тонет, мозг видит опасность. Включаются инстинкты и привычки, человек начинает беспорядочно барахтаться, чтобы удержаться на плаву. Это требует больших усилий и в большинстве случаев приводит к совершенно противоположному результату – вы тонете еще быстрее.

Годы тренировок позволяют спортсмену-пловцу быстро преодолевать длинные дистанции, но в большинстве случаев даже он 95% энергии тратит впустую. Во-первых, расходует больше сил на борьбу с погружением, чем на движение вперед; во-вторых, в его моторной памяти до сих пор сохраняется привычка барахтаться, «бороться за выживание», усвоенная с детства.

## **Вода - это стена**

Вспомните, каким плотным кажется воздух, если выставить руку из окна движущегося автомобиля. Вода же в 770 раз плотнее воздуха, ее сопротивление ощутимо даже при медленном движении. Чтобы почувствовать сопротивление этой стены, попробуйте пройти – а лучше пробежать – по дну. Сила сопротивления воды, несбалансированность тела, гребки «ради выживания» приводят к тому, что огромные усилия затрачиваются впустую. В воде человек устает не от недостатка спортивной формы, а от того, что неправильно растрчивает силы.

## **Воду невозможно ухватить**

Вода сопротивляется движению и вместе с тем выскальзывает из-под пальцев, когда пловец хочет от нее оттолкнуться. К тому же ладони человека слишком малы по сравнению с телом, которое нужно сдвинуть с места. Отталкивание от

воды – весьма неэффективный способ передвижения даже при идеальной технике. 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 неэффективность. Начинают обычно с тренировок для ног. Затем учат вытягивать вперед руки и отводить их назад. А уже после этого заставляют наматывать бесчисленные круги по бассейну, чтобы «отточить мастерство». Но этот метод неэффективен в принципе. По той причине, что сама среда не позволяет оттолкнуться и препятствует движению. Получается, что чем больше мы тренируемся, тем прочнее усваиваем неэффективный стиль плавания.

## **Способ решить все перечисленные проблемы**

Не боритесь с водой – научитесь дружить с ней, сосредоточившись на четырех базовых навыках: балансе, обтекаемости, смещении центра тяжести и плавном гребке. Не пытайтесь протолкнуть воду назад, руки нужны вам для того чтобы:

1) удерживать баланс;

2) проткнуть воду;

3) вытянуть тело;

4) занять в воде правильное положение... и тогда, вместо того чтобы пробиваться сквозь воду, ваше тело поплывет в ней.

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 тело пловца оказывается на 95% погруженным в воду, плыть приходится не над водой, а сквозь ее толщу. Не нужно пытаться 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. Начать нужно 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 удалось расслабиться и испытать доверие к удерживающей водной глади, вы получите возможность использовать руки и ноги с максимальной пользой.

Вода – плотная жидкость, и вам нужно плыть сквозь нее. Стремясь снизить ее сопротивление, необходимо постараться протиснуться телом в некий «тоннель», возникающий в толще воды.

При плавании кролем и на спине представьте себе, что тело разделено пополам, и стремитесь к тому, чтобы каждая его половина вела себя в воде подобно торпедо. Не нужно думать 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. 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» устремляются 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.

Помогайте себе весом тела. Когда при плавании кролем и на спине вы входите правой половиной тела в воду, то 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, включая мощные мышцы торса, придает телу необходимое 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.

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. 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 пловец без спешки готовит захват, его тело принимает положение, необходимое для смещения центра тяжести. Если гребок произойдет слишком рано, он лишь взболтает воду, и вы зря потратите силы. Возможно, кажется, что размеренность приводит к потере скорости. Однако правильно вытянутое в воде тело достаточно долго сохраняет скорость, поэтому времени на подготовку гребка хватит. Плавание в этой манере гораздо менее утомительно. Когда пловец просто отталкивается от воды, основную работу

делают руки и плечи, их мышцы быстро устают. Если же он сосредоточивается на вытягивании, добавляет еще смещение веса, работает торсом, задействуя основные мышцы туловища, мышцы работают не просто сильнее: они не знают усталости.

# Глава 3. Выход за рамки привычного

Я попал в плавание в 9 лет. Спортшкола, капитан сборной университета. 15 лет, тренировки каждый день. Жесткая физическая работа, часто на пределе сил.

Как нас отбирали? Взяли 1000 детей из всех окрестных школ и за год «начального обучения плаванию» отобрали из них 100. Тех, у кого по каким-то причинам получилось держаться на воде.

Этих 100 человек отдали трем тренерам, они занимались с нами еще год. По окончании этого года нас осталось 30 или 40 человек, что попали в старшую группу спортсменов к нашему тренеру Александру Сергеевичу. 10 лет я занимался под его руководством. К 18 годам нас осталось 5 человек из тех 1000 детей.

Так работает классическая школа. Она основана на отборе, а затем на обучении тех, у кого получается. В ней нет инструментов, чтобы научить плавать те 97% людей, у которых «не получилось». Зато у них множество отработанных годами инструментов для этих 3% спортсменов.

После 15 лет о некоторых вещах в плавании я даже не задумывался. До того, как не прочитал книгу Терри Лафлина «Как рыба в воде» про методику Total Immersion. Что можно лежать на воде, просто балансировать без работы рук и ног. Мы же умели находиться в стабильном состоянии только продвигаясь вперед по инерции.

Есть еще одно упражнение, когда нужно было повернуться слегка на бок и так балансировать в воде. Каково же было удивление, когда это упражнение

совсем не получалось. И у меня возник внутренний диссонанс: я спортсмен, 15 лет в воде, и не могу сделать какие-то простые, базовые упражнения, которые описаны в книге.

Появился, какой-то новый вызов. Через некоторое время начало получаться. Взяли элементы еще посложнее. Тоже начало получаться. Легче стало плавать.

Переломный момент был, когда одна знакомая попросила помочь ей: «Мне подарили абонемент в бассейн. Но я никогда в жизни не ходила в бассейн. Я в нем не была. Я не знаю, что это такое. Я никогда в жизни не заходила дальше, чем по грудь в воду, когда купалась». То есть, плавать – никогда не плавала. Сходи, – говорит, – пожалуйста, со мной в бассейн и просто постой, потому что я вообще не понимаю, как это происходит».

Просто стоять то есть как-то неинтересно было. Начал ее учить. Кроме тех упражнений для новичков, что были в книжке Терри, никакие не знал. Меня учили 15-20 лет назад, и я уже не помнил, что там было. А тут вот она, последовательность, упражнений там всего несколько, они простые и понятные.

Какое же было удивление, когда на первом занятии она легла на воду и могла держаться на плаву. А где-то на третьем она кое-как поплыла. Чтобы получить такой результат, как нас учили в спортшколе, нужен был год. А она получила за три занятия.

К шестому занятию она уже поплыла кролем. А нам на это понадобилось три года. А тут шесть занятий! Был сильный разрыв шаблона. Потому что оказалось, что научиться плавать гораздо проще, чем учили нас и чем мы думали об этом.

Потом был второй ученик. Это человек, который сказал: «Я вам заплачу деньги за то, что вы научите меня плавать». Он хирург в Рязани, 33 года, Николай.

У него был панический страх воды. Он боялся опускать в воду лицо. Он тонул в детстве. Мог себя контролировать, когда видел дно в бассейне. А когда он не видел дна, у него включалась жёсткая паника, включались попытки выжить, вытолкнуться из воды. И мы с ним занимались несколько месяцев.

Вот его история:

«Вернулся из Абхазии. Было круто!!! Я преодолел себя и смог плавать (это, конечно, громко сказано) в открытой воде. Ты красавчик, убил во мне фобию воды напрочь. Я заплывал в море, до дельфинов, правда, так и не доплыл. Даже рискнул попробовать, когда штормило. А раньше 10 метров по озеру проплыть не мог без паники. Что из плюсов (они сильно перекрывают минусы):

- приобрел уверенность, что плавать это реально!
- научился ловить кайф от процесса;
- самостоятельно по книжке изучал брасс.

Минусы:

- хоть я и учился кролю, но плавать им в открытой воде не смог, вернее смог, но не так качественно, как хотелось бы. Виной всему дыхание. Сколько не тренировался, но выдыхать в воду как следует так и не получается (видимо, это мой индивидуальный косяк). В бассейне, где вода, как зеркало, дышать еще получалось, а вот на волнах полный пипец.

- пришлось плавать брассом, но с поднятой головой. А на задержке дыхания пробовал отрабатывать элементы по книге. Вроде даже что то получилось.

В общем, теперь буду в ванной и на местных озерах воевать с дыханием, а потом можно дальше техникой плавания заниматься.

И еще что интересно, стал обращать внимание на то, как плавают люди вокруг. Процентом 80 (особенно в кроле) плывут чисто за счет физики. Заметно, как крепкие, подтянутые парни выдыхаются на относительно коротких дистанциях. Про скольжение в воде знают единицы.



В общем большое спасибо за то, что открыл для меня новый мир».

Я хотел в США обучиться методике Total Immersion.

И совершенно случайно узнал, что Мэт Хадсон (Mathew Hudson), один из 6 методистов Total Immersion, приезжает в Москву. И это было просто великолепным подарком. Я прошел у него один тренинг, потом через год он еще раз приехал в Москву, второй тренинг. А затем уже тренерский курс. Сдал экзамен и сертифицировался. У нас в TI целый перечень требований для тренеров. Терри Лафлин заложил основные принципы того, как развивается это сообщество. И называть себя тренером Total Immersion может только тот, кто этих принципов придерживается. Один из принципов – постоянное обучение, обновление знаний у методистов TI. Этот принцип совпадал с моими жизненными ценностями, и это одна из причин, почему я стал тренером TI.

Когда я пришел на тот курс Мэта, я уже три года был в сфере обучения. Мы проводили бизнес-обучение: продажам, тайм-менеджменту, работе в команде. Проводили корпоративное обучение для компаний с одним из моих друзей. Я знал, чем отличается хороший тренер от плохого. Я знал, что такое хорошее обучение, а что – пустая трата времени. Я видел и тех и других тренеров, как они преподают. И вот когда Мэт вёл тренинг в Москве, я увидел просто абсолютно профессионального преподавателя, глубоко понимающего плавание.

Тогда я искал... и в том числе я искал себя, чем мне заниматься. Я знал, что хочу заниматься обучением, но не знал каким. Мне хотелось учить людей, но я не понимал – чему. И в тот момент для меня сошлось. Я увидел идеально отточенное преподавание по всем известным мне на тот момент правилам. И плюс плавание – то, чем я занимался больше 15 лет.

Я понял, что могу через плавание делиться всем тем, чем я хотел делиться. Потому что для меня Total Immersion – это не только про плавание. Здесь

важно отметить, что TI является методикой преподавания, а не техникой плавания. Это методика преподавания, методика самообучения. Это про то, как быстро обучать взрослого человека сложному кинестетическому навыку. А для учеников – как самим обучаться, как самим совершенствовать свое плавание. Этот метод можно переложить на любую сферу жизни, и он будет также хорошо работать, будь то любой спорт, бизнес или карьера, здоровье или строительство дома.

В следующих главах я расскажу подробнее про то, как вы сможете использовать подход Total Immersion в своих тренировках и улучшать свое плавание на каждой тренировке.

## **Как тренироваться целенаправленно?**

Целенаправленная практика на то и является целенаправленной, так как требует полного внимания и сознательных действий со стороны практикующегося. Недостаточно просто следовать указаниям инструктора или тренера, человек должен сосредоточиться на конкретной цели своей практической деятельности, с тем чтобы улучшения в дальнейшем влияли на ход тренировки.

### **Определяйте цель**

Вы можете прийти на тренировку и выполнить ряд упражнений, тем самым разработав мышцы и ускорив обмен веществ. Вы можете сжечь достаточно много калорий или ощутить то самое чувство «выжатости» (как описывает его мой «не заинтересованный в правильной технике» друг, пловец, бегун, – при

этом, будучи ровесниками, его тело словно разваливается, в то время как мое становится все сильнее).

Однако такой вид активности нельзя отнести к целенаправленной практике. Именно поэтому, для того чтобы получить правильное представление, нам необходимо расширить определение слова «целенаправленный».

## **Концентрируйте внимание**

Такая практика, которая действительно сможет улучшить ваше мастерство – повысить точность ваших движений и помочь оставаться технически правильным даже в условиях интенсивной тренировки либо в заплыве на длинной дистанции, – требует полной концентрации внимания.

Ранее я подчеркивал, что всегда есть место и время для «автопилота», и, как правило, от тренировок мы ждем именно этого – научиться плавать в таком режиме. Но для точной и свободной техники требуются сотни часов упорных тренировок.

Именно такое целенаправленное внимание на протяжении всей тренировки и постоянная практика пройденного могут стать причиной вашей скуки в дальнейшем. Но разве дело тут лишь в изнурительных тренировках?

Как правило, обычные пловцы чаще всего жалуются именно на рутинность.

Следует уточнить, что «внимание» в том смысле, которое мы в него вкладываем, не означает «больше думать» или «размышлять или анализировать», – речь идет о погружении в сенсорные данные и реагировании на них. Внимание такого рода в первую очередь представляет собой активность, протекающую глубоко в мозгу, в областях, отвечающих за получение и обработку сенсорной информации и определяющих ответную реакцию. Разум дает зеленый свет, но после отходит в сторону (в случае

обучения). Именно такой вид внимания возникает при целенаправленных тренировках, в то время пока вы двигаетесь.

С каждым днем растет число научных обоснований такому «выработанному» вниманию – целенаправленности, – поэтому гораздо более вероятно, что у вас получится включить такое внимание во время активности, приносящей вам удовольствие, чем наоборот.

Если вы решитесь развивать свои навыки внимания, то для вас есть отличная новость – вы можете делать это каждый раз, приходя плавать в бассейн! Если целенаправленное внимание может приносить удовольствие, то мы могли бы использовать его для усовершенствования нашей техники плавания. При этом мы станем не только получать больше радости от плавания, но и совершенствоваться, добиваясь поставленных целей.

Но мы должны понимать, что существует четкое различие между подходом «Активного плавания» (традиционная методика) и подходом «Умного плавания» (методика «полного погружения»). В первой методике вы интенсивно тренируетесь на пределе своих физических возможностей, ваша цель – преодоление. Согласно второй методике, плавая, вы стремитесь улучшить свои умственные, технические и физические возможности. Вы должны улавливать и отвечать на сигналы воды и вашего тела, а не игнорировать их. Девиз пловца традиционной методики «все отлично, нужно лишь выполнить поставленную работу», кардинально отличается от подхода «умного» пловца, направленного на постоянное повышение эффективности в воде и оценке вклада усилий, приложенных в этом направлении.

Физические аспекты не требуют такого пристального внимания, как умственные и технические, – так как они специально нацелены на повышение мозговой активности.

Ваше сознание является лучшим и единственным инструментом, с помощью которого вы должны сознательно выполнить эту работу. Как только

вы поймете, как концентрировать и куда направлять ваше внимание, у вас появятся все шансы целенаправленно изменить и повысить вашу эффективность в любое время.

## **Выходите за рамки привычного**

Ваш тренер может достаточно квалифицированно и профессионально обучать вас, но все-таки именно вы находитесь в лучшей позиции наблюдения и анализа вашей техники. Другими словами, вы словно сидите в кресле пилота вашего собственного самолета. У вас есть прямой доступ ко всем сигналам, поступающим от вашей нервной системы. Вместо того чтобы ожидать, что тренер сможет расшифровать сигналы вашего тела (он может лишь только догадываться на основе внешних факторов и своего собственного опыта), вы должны сделать выбор в пользу ума, чтобы научиться понимать сигналы своего собственного тела и самостоятельно принимать решения на ходу, когда нет возможности проконсультироваться с кем-либо. Вы всегда будете единственным пилотом вашего судна, так может быть, также стоит узнать, как это делает ваш любимый пловец?

## **Ставьте конкретную цель**

В рамках вашей основной цели повышения скорости или выносливости вы разбиваете интересующий вас навык на отдельные компоненты. Далее эти компоненты вы разбиваете на микронавыки. Затем вы ставите целью улучшение нужного вам момента и посвящаете этому вашу тренировку.

## Совершенствуйтесь

Тренируясь, вы словно включаетесь в игру «горячо или холодно», то приближаясь, то отдаляясь от цели. Вы прислушиваетесь к сигналам вашего тела, сравнивая их с вашими внешними метриками прогресса или регресса. Затем вы совершенствуете нужный момент навыка. Отдыхая, вы можете анализировать ваш заплыв и планировать необходимые улучшения для следующего повтора. После тренировки вы должны проанализировать свои ошибки и лишь затем планировать следующую тренировку.

## Влюбитесь

Осмелюсь сказать, что для того, чтобы заниматься в таком режиме в течение нескольких недель, месяцев и даже лет, вы должны влюбиться в процесс осознанных тренировок. Так как целенаправленная практика требует гораздо больше усилий, чем традиционная методика, вы должны найти для себя то, что будет вдохновлять и поощрять вас.

Занимаясь, вы должны стремиться к положительному настрою, тем самым вы начнете получать удовольствие. Радуйтесь улучшению и совершенствованию каждого движения, даже несмотря на большее количество неудач, чем успехов. Как только у вас все получится, вы сразу ощутите, как легче вам стало двигаться в воде, что она больше не препятствует, а помогает вам.

Если у вас что-то не получается, вы должны оглянуться назад и понять, что стоит на пути вашего совершенствования, и планировать свою следующую тренировку в соответствии с этим пониманием. (Подробнее об этом я писал в главе «Враг Совершенствования».)

Каждое занятие может приносить удовольствие. В действительности вы тренируете не какой-то отдельный навык, вы улучшаете вашу методику

занятий – ваше отношение к жизни как к пути постоянного личного совершенствования. В этом и заключается суть методики: преодолевая трудности, тренировать необходимый навык. Нужно раз и навсегда решить для себя, будете ли вы сопротивляться им или примете их, улучшив свой подход.

Благодаря этому вы будете вознаграждены изо дня в день.

# Глава 4. Возьмитесь за ум

## Метод обучения взрослых плаванию Total Immersion

Качественное изменение плавания в практике Total Immersion основано на двух принципах: на основном действии и на том, как улучшать результаты.

### В традиционной модели

Две фундаментальные идеи о плавании были повсеместно приняты и практически не оспаривались за всю историю преподавания плавания:

Основные действия в плавании – гребти руками и бить ногами.

Вы улучшаете результат, тренируя тело. Для того, чтобы накачать «большие легкие и сильные мышцы».

### Модель Total Immersion

TI-тренеры и пловцы думают, учат и практикуют необычными способами.

Основное действие в плавании – постоянное сохранение обтекаемой формы тела для уменьшения сопротивления и турбулентности. Мы делаем гребки руками и удары ногами, но они второстепенны и оказываются более эффективными ПОСЛЕ выстраивания сбалансированного, устойчивого и обтекаемого положения тела в воде.



Вы улучшаете результат (технику, выносливость, скорость и удовольствие), тренируя мозг. Мы делаем аэробные тренировки, но практика должна основываться на ПОНИМАНИИ того, КАК ОБУЧАЕТСЯ МОЗГ, а не на том, как тело перерабатывает энергию.

## **Почему научиться плавать просто в любом возрасте. Пирамида БОП**

Почему на самом деле научиться плаванию может каждый, практически в любом возрасте, если нет каких-то физических ограничений. И плавать в свое удовольствие. Получать от этого наслаждение и радость.

Все начинается с базовых принципов о положении тела в воде и о том, как тело в воде себя ведет.

Три основных кирпича этого фундамента мы рассматриваем на всех наших тренингах. И все начинается с очень простого понятия. Того, без чего вообще невозможно начать учиться плавать. Это баланс в воде.

### **Равновесие и Баланс в воде**

Все мы с вами понимаем, что вода это непривычная для нас среда. Мы с вами живем на суше. Суша – это достаточно твердая поверхность. Мы ходим по этой твердой поверхности, спим на этой твердой поверхности, сидим на ней, лежим, стоим на голове. При этом у нас всегда есть точка опоры. И баланс нашего тела основан на том, что всегда есть очень жесткая точка опоры.

Вспомните йогу. В йоге все упражнения, даже очень сложные, исходят из того, что вы имеете точку опоры. И самое сложное строится на том, чтобы поймать баланс вашего тела и принять такое положение, которое идеально

соответствует расположению вашей точки опоры. И вашего тела относительно нее.

В плавании, в воде все примерно соответствует этой картинке, которая у нас заложена. Но есть одно очень важное отличие. В воде наше тело не имеет жесткой точки опоры. И для очень многих, особенно для тех, кто в детстве не учился плавать, не получил этих первичных навыков общения с водой, очень тяжело начать взаимодействовать с водой.

Это не наша ошибка. У нас очень глубоко зашита программа в мозг по работе с внешним миром. И мы привыкли к тому, что с внешним миром мы взаимодействуем жестко. Мы жестко наступаем, жестко присаживаемся.

Попадая в воду, наш мозг имеет сильную защиту программу жесткого общения с жестким миром. И таким образом он пытается общаться с водой. Но жесткой опоры там нет.

Естественно, эти попытки найти ее ни к чему не приводят. И наш ум начинает паниковать. Потому что мы ищем ногой твердую опору, а ее нет, нога проскальзывает.

Естественно, у нас срабатывает автоматическая защита - опоры нет, значит, она есть где-то еще. Мы ищем опору другой ногой, там ее тоже нет. Мы ищем рукой, другой рукой, всем телом.

В итоге, ум уходит в состояние паники, мы начинаем барахтаться, тратим очень много сил впустую. Наше тело идет ко дну. Все это контрпродуктивно.

Возможно, вы из школьного курса биологии или, может быть, физики знаете, что человеческое тело на самом деле состоит более чем на 80% из воды.

И если вспомнить физику из той же школы, провести несложный математический расчет, то получается, что тело наше обладает положительной плавучестью.

Что это значит? Это значит, что тело напоминает пресловутую задачку об айсберге. То есть задачка про баланс относительно нашего тела похожа на задачку о помещении льда в воду. Если мы кидаем кусок льда в воду, он не тонет. Значительная его часть уходит под воду, но над поверхностью остаются эти пресловутые 10%.

Если погрузить тело человека в воду, оно не утонет. То есть оно будет плавать на поверхности воды. Если не прикладывать никаких сил, кроме силы тяжести и выталкивающей силы к этому телу, оно будет держаться на воде.

В отличие от айсберга, здесь немного другие цифры. У нас над поверхностью воды может находиться всего 5% нашего тела. Если мы выносим на поверхность большую часть тела, естественно, сила тяжести начинает действовать так, чтобы скомпенсировать это явление. И оставить над поверхностью только 5%.

Из этого следует один очень важный вывод. Люди, которые говорят, что они не умеют плавать, на самом деле заблуждаются. Плавать умеет каждый. То есть любое тело человека, погруженное в воду, оно будет плавать. Для этого даже не нужно прикладывать никаких усилий. Все встроено природой в нас самих.

Первая наша задача – это отключить ложную программу ума, которая пришла с поверхности. И дать телу и уму почувствовать, что в воде тело само по себе может лежать. При этом очень важно само положение тела.

Как я уже говорил, 5% над поверхностью. Есть строго определенное положение, когда мы имеем эти 5% над поверхностью воды. То есть если мы поднимаем, допустим, голову, то тело наше будет тонуть. Почему? Потому что наша голова по весу составляет от 7 до 10% тела. Естественно, если мы вынимаем целиком из воды голову, то сила выталкивания, сила Архимеда, не может сопротивляться силе тяжести, и тело опускается в воду таким образом, чтобы над поверхностью осталось только 5%.

И чтобы держать над поверхностью воды голову, необходимо прикладывать дополнительные усилия.

Первая задача в том, что надо сделать, чтобы минимизировать эти усилия, которые направлены на неправильное положение нашего тела в воде. Достичь идеального баланса. Идеальный баланс заключается в том, что мы лежим в воде и практически не прикладываем никаких усилий к тому, чтобы поддерживать наше тело в воде.

Есть ли у вас баланс в воде? Это достаточно легко проверить. Лягте в воду, если вы сможете продержаться 10-15 секунд, не прилагая никаких усилий, либо больше, не делая движений руками, ногами, и вы находитесь над поверхностью воды, значит, у вас относительно правильный баланс. Если вы не можете 2-3 секунды провести в воде, чтобы не предпринимать никаких активных действий вашими конечностями, значит, баланса у вас нет и с ним нужно работать.

## **Обтекаемость**

Второй момент, как только мы нашли баланс, перезагрузили наш ум, вложили туда новую программу. После этого мы начинаем работать над вторым элементом. Мы переходим уже больше к плаванию.

Если баланс это статическое положение, то сейчас мы начинаем говорить уже о динамическом положении.

Еще в 17 веке, когда англичане строили корабли, они достаточно хорошо изучали гидродинамику кораблей. И было выявлено несколько законов, согласно которым, чем меньше поперечное сечение, при прочих равных условиях, и чем это судно длиннее, тем выше его скорость в воде.

Что значит с большей скоростью? На самом деле тяга от усилий не растет. По факту просто уменьшается сопротивление воды к продвижению вперед.

В данном случае судно – это наше с вами тело. И чем оно длиннее, тем проще ему продвигаться в воде.

Сначала мы занимались балансом. Чтобы исключить лишние движения, которые только тратят наши силы и не способствуют продвижению вперед.

Вторая задача уже принять идеальное положение тела, такое, чтобы оно как можно легче скользило вперед. Достижению этой цели способствует решение нескольких маленьких задач.

Первая задачка: как, собственно, нам стать длиннее? Вроде бы тело есть, определенный рост, у кого-то меньше, у кого-то больше, но наши физические данные ограничены. На самом деле это не так. Обычно рост у нас меряется от макушки до пяток. Но в воде нам никто не мешает вытянуть руки вверх, ну или хотя бы одну. Если измерить остаток, который у нас над макушкой торчит, получается у всех по-разному, ну от 70 см до метра. Просто вытягиванием руки вы вырастаете на 70 см.

Были проведены математические исследования. И было показано, что 2 км вы, например, плывете за 20 минут, с ростом 180 см. Но с ростом порядка 230 см вы будете проплывать при тех же самых затратах ту же самую дистанцию 2 км за 18 минут. То есть 50 см дают такой вот выигрыш в 2 минуты.

Но мы с вами понимаем, что скорость здесь не говорит нам о том, что мы начинаем прилагать большие тяговые усилия. Мы не начинаем быстрее работать руками, ногами, мы просто увеличиваемся в длину, и всё. То же самое мы с вами будем использовать. То есть ключевой момент в уменьшении сопротивления, это увеличение нашего роста на длину руки.

Второй немаловажный момент, как я уже говорил, это поперечное сечение нашего тела. С ним мы тоже будем работать. Как его можно уменьшить? Если мы лежим на воде плашмя, единственная возможность уменьшить поперечное сечение – это слегка повернуться на бок. Так, чтобы часть тела вышла из воды, плечо, часть руки. Таким образом, мы принимаем

положение ножа, разрезающего воду. В этом положении с вытянутой рукой мы с вами будем идеально проходить воду, с минимальным сопротивлением.

Это достаточно просто звучит. И более того, это достаточно просто изучать. Важна последовательность того, что делать сначала, что делать потом и что делать на завершающем этапе.

Все это мы проделываем уже на втором занятии на наших тренингах.

## **Приложение усилий**

И третий момент – это непосредственно приложение усилий для продвижения вперед.

Итак, когда положение тела стало сбалансированным и идеальным с точки зрения лобового сопротивления, можно прилагать усилия для продвижения вперед.

Но как придать ему импульс? Вопрос, о котором заботятся, наверное, все.

И, что самое интересное, обучение плаванию обычно и подразумевает – продвижение вперед. То есть когда кто-то спрашивает: «Ты умеешь плавать?» или «Как хорошо ты плаваешь?», обычно начинаются такие вопросы: «А как быстро?», «За сколько проплываешь 50, 100?». То есть в сравнение идет скорость продвижения вперед. Если человек говорит: я плохо плаваю, обычно он подразумевает, что «я не могу проплыть много». Или «я не могу проплыть быстро».

И основная суть методологии в том, что мы заходим совершенно с другого конца. То есть продвижение вперед, классное, хорошее продвижение вперед – это всего-навсего результат сделанной предварительной работы. Это результат того, что у вас есть классный баланс. И результат того, что у вас хорошее вытянутое тело, которым вы прорезаете воду.

Но это еще не всё. Имея эти два кирпича в основании, нам нужно включить в работу ноги и руки так, чтобы у нас не разваливалось классное вытянутое положение тела в воде. И так, чтобы у нас не разваливался баланс, не нарушалось равновесие.

## **Идеальная техника**

Как только мы это делаем, мы имеем уже с вами идеальную технику, которая способна творить чудеса. От которой вы действительно можете получать удовольствие. Продвигаться вперед столько, сколько вы хотите. Плавать в открытых водоемах, в бассейне, в море, в океане, на реках и озерах.

## **Три стадии осознанного плавания**

Недавно я прочитал книгу Джошуа Фоеера «Эйнштейн гуляет по Луне: Наука и искусство запоминания», в которой он описывает свой годовой путь от среднестатистического забывчивого человека к победителю Чемпионата США по запоминанию. На этом пути он многое узнал о процессе запоминания, памяти и человеческом потенциале, что и изложил в своей книге в виде увлекательного исследования.

Может быть, вам знакомо имя К. Андерса Эрикссона? Интересующиеся темой достижения высокого мастерства знают о нем как о психологе, который проводит самые современные исследования в этом направлении. Фоеер согласился стать объектом исследования в лаборатории Эрикссона до и после своих тренировок. Он также периодически консультировался с Эрикссоном, чтобы понять, как работает мозг, и получить рекомендации по преодолению тех препятствий, с которыми он сталкивался в процессе своих тренировок. В восьмой главе, именуемой «Точка окей», Фоеер приводит пример из

собственного опыта и затем коротко и емко описывает процесс Осмысленной практики и его объяснение, которым я хотел бы поделиться с вами.

Постараемся перевести это понятие в контекст спорта:

«Когда люди только начинают учиться плавать, они очень быстро переходят от неуклюжих движений к осторожным, обдуманым движениям, пока наконец тело не начинает так сравнительно легко летать в бассейне, что этот процесс становится совершенно подсознательным и тело начинает как бы думать само за себя. Именно в этой точке навыки плавания перестают развиваться. Они достигают стадии, где видимого прогресса не происходит. Если задуматься, это очень странный феномен. Ведь нам всегда говорили, что, упражняясь, мы можем отработать свои умения до совершенства, и многие люди тренируются мах за махом, день за днем, развивая свое умение плавать. Так почему же они не плавают все лучше и лучше?»

Существует три стадии приобретения нового навыка, описанные психологами:

## **1. Когнитивная стадия**

«Мы осмысливаем задание и пытаемся выработать новые стратегии, чтобы эффективнее его выполнить».

## **2. Ассоциативная стадия**

«Мы меньше концентрируемся на своих действиях, совершаем уже меньше серьезных ошибок и в общем повышаем собственную эффективность».

Добавлю от себя, «...повышаем собственную эффективность выполнения конкретного задания, в котором мы практикуемся».



Это то, что мы называем «Стадией осознанного умения» на занятиях по методике Total Immersion. У вас уже есть достаточный контроль над своим навыком, но все еще приходится концентрироваться на нем для поддержания ожидаемого уровня качества. Так, вам необходимо проделать множество успешных внимательных повторов, чтобы прочно закрепить его. Если при ослаблении внимания качество тотчас падает, значит, вы еще не достигли автоматизма.

### **3. Автоматическая стадия**

«...Когда мы полагаем, что уже набили руку, и действуем практически машинально. На автоматической стадии мы теряем способность сознательно контролировать то, что делаем».

Теперь следует уяснить, что нам бывает необходимо оттачивать определенные навыки для достижения автоматической стадии ко дню соревнований, потому что тогда мы можем полагаться на них – в режиме автопилота, – действуя в условиях стресса, в то время как наш мозг концентрируется на вопросах более высокого порядка (как, например, соревновательная стратегия). Это то, что вам нужно для соревнований. То же самое относится и к тем, кто просто хочет поучаствовать в мероприятии для любителей плавания, где нет стресса гонки, однако есть необходимость ориентироваться в новой для себя воде, проходить более длительные дистанции или преодолевать неопределенные водные условия.

Вы, однако, так и остановитесь на достигнутом, если в период тренировок вы не отключите автопилот и не сохраните повышенный уровень концентрации на определенном навыке, добиваясь улучшения качества его выполнения.

Переходя к автоматической стадии практики, вы достигаете того, что в сфере достижения мастерства именуется «точкой окей» – той самой точкой, в которой мы решаем, что, дескать, все окей, мы это можем, а потом включаем автопилот и перестаем развиваться».

Так что же нужно делать, чтобы не остановиться в этой «точке окей»? Следовать примеру лидеров!

«Изучив лучших из лучших во многих сферах деятельности, Эрикссон открыл, что наиболее успешные специалисты следовали одним и тем же путем развития. Они вырабатывали стратегию, которая позволяла им сознательно избегать автоматической стадии, и совершенствовались, следуя трем принципам:

- концентрация на технике;
- ориентация на цель;
- получение стабильной и немедленной реакции на свои действия.

Другими словами, они заставляли себя оставаться в «когнитивной фазе».

Позволю себе перевести еще несколько слов Фюера в наш контекст плавания, так как он приводит удивительно точное описание:

«Например, в то время как пловцы-любители в основном упражняются, просто плавая по дорожке, профессионалы чаще всего выполняют специальные упражнения или же сосредотачиваются на специфических трудных моментах контроля гребка. Лучшие пловцы оттачивают движения, которые даются им хуже других, тогда как начинающие налегают на движения, которые они выполняют как нельзя лучше.

«Осмысленная практика» – это трудно».

Позволю себе подчеркнуть, что это должно быть сложно в когнитивном смысле, а не только в плане тренировок (наращивания мышц).

Еще несколько цитат из книги, после чего вам просто придется пойти и скопировать ее себе...

«Если вы хотите достичь в чем-то совершенства, важно не то, сколько времени вы уделяете тренировкам, а как вы его проводите».

«Мой отец, может, и полагает, что загонять мяч в металлические лунки в подвале – это хорошая практика, но пока он не начнет сознательно ставить перед собой труднодостижимые цели и следить за своими показателями – изучать, анализировать, продумывать, – он никогда значительно не улучшит своих результатов. Обычной тренировки попросту недостаточно. Чтобы повысить свой уровень, нам нужно совершать ошибки и учиться на них».

Теперь вы понимаете, почему некоторые увлеченные мастера плавания тренируются днями, неделями и месяцами и тем не менее не повышают своих результатов? Или, скорее, почему ваши собственные результаты не улучшаются?

«Как выяснил Эрикссон, лучший способ избежать автоматической стадии и «точки окей», это сфокусироваться на неудачах».

Вот почему я говорю о том, что нам необходимо культивировать положительное отношение к ошибкам, и о том, как использовать эти «моменты ошибок».

«Ключ к обретению мастерства в том, чтобы сознательно контролировать процесс развития своих навыков в ходе тренировок – в том, чтобы принудить себя отказаться от автопилота».

Итак, вы, конечно, можете «прекратить слишком много думать и просто плавать»... если в данный момент у вас нет желания повысить свое мастерство. Этот факт доказан миллионами людей, которые плавают каждый день и, несмотря на это, не начинают плавать все лучше, так как они мысленно отключаются от этого занятия. Конечно, большинство из них, скорее всего, не

представляют себе, как улучшить свои показатели, над чем следует поработать, и были бы рады получить дельный совет.

Но для всех тех, кто вроде бы занимается под руководством тренера, отсутствие какого-либо прогресса является следствием общей ошибки – недостаточного понимания тренером и пловцом того, как повышение мастерства комплексно действует в человеке. Доброта их намерений и искренность усилий не вызывают сомнений, однако степень их осведомленности на сегодня уже не совсем актуальна.

Но есть одна хорошая новость – знание того, как работает повышение мастерства, сегодня доступно каждому желающему научиться и применить полученные знания на практике.

# **Глава 5. Основы правильного дыхания в плавании**

## **Как эффективно дышать в плавании**

Мы принимаем как должное способность дышать во время бега и любых других упражнений на суше. Большинство из нас, вероятно, не обращает на это никакого внимания, полагаясь на свойство парасимпатической нервной системы регулировать дыхание без нашего сознательного контроля.

Но, оказавшись в воде, мы сразу же сталкиваемся с необходимостью в этом разобраться. Поскольку у пловца есть лишь мгновение, чтобы беспрепятственно сделать вдох в каждом цикле гребка, нужно тщательно продумать, когда и как дышать, чтобы не впасть в панику и не расходовать энергию понапрасну.

Все мы понимаем, что для комфортного и продолжительного плавания объем вдыхаемого воздуха должен быть достаточным и поступать с необходимой частотой.

Частота и глубина дыхания зависят от следующих факторов:

- от того, сколько вам нужно воздуха;
- от того, каким образом вы осуществляете цикл вдоха-выдоха;
- от того, какое время отведено осуществлению этого цикла.

Таким образом, мы должны развить три навыка:

## 1. СНИЗИТЬ РАСХОД КИСЛОРОДА

Уменьшая расход энергии, мы снижаем интенсивность воздухообмена. Снизить расход энергии и, следовательно, кислорода можно за счет удержания равновесия и уменьшения сопротивления.

### 1. ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ДЫХАНИЕ

а) Дышите более поверхностно (вместо того, чтобы каждый раз делать полноценный выдох-вдох) и более часто. Это позволит вам пропустить вдох по необходимости (например, если в лицо ударила волна или нужно подольше задержать дыхание при повороте или отталкивании).

б) Совершая гребки между вдохами, выдыхайте медленно через нос; остатки воздуха резко выдохните в последний момент перед тем, как рот коснется поверхности для вдоха; затем неглубоко вдохните и, быстро опустив голову, вернитесь в наиболее обтекаемое положение.

### 1. СИНХРОНИЗИРОВАТЬ ПРОЦЕССЫ

а) Синхронизируйте дыхание с техникой гребка - вдох нужно производить в наиболее подходящее время в цикле гребка. Скажем так, нельзя вдыхать слишком рано в этом цикле, но если вы вдохнете позже, вы невероятно увеличите сопротивление. Даже лучшие пловцы должны контролировать ранний вдох - хорошая согласованность действий может легко нарушиться от стресса.

б) Синхронизируйте дыхание с темпом гребка - выберите, на каком по счету гребке вы будете вдыхать, чтобы частота дыхательных движений была достаточно высокой. Не стоит плыть на низком запасе кислорода, если этого можно избежать.

# **Основы правильного дыхания в плавании**

Техника дыхания в вольном стиле – куда сложнее, чем в других стилях: ваша голова постоянно находится под водой, а вдыхаете вы близко к ее поверхности. Поначалу это покажется сложным. Не отчаивайтесь.

У хорошей техники дыхания два аспекта: 1) правильный выдох в воду; 2) дыхание в воронке передней волны (иными словами, в воздушном кармане).

## **Техника дыхания в вольном стиле при плавании**

Мы научимся не только основам простого дыхания. Научимся мы и билатеральному дыханию – дыханию на обе стороны: оно естественным образом делает движения в воде симметричными и улучшает фазу захвата. Научимся и правильно рассчитывать время во время дыхания: поздний вдох – одна из самых распространенных ошибок.

### **ВЫДОХ**

Когда ваше лицо – под водой, очень важно выдыхать. Выдыхать постоянно. Выдох выводит из легких и кровеносной системы углекислый газ – и когда вы будете поворачиваться для вдоха, у вас будет на него больше времени.

Когда вы задерживаете дыхание, в теле сразу появляется напряжение. Не делайте так. Никогда. Сосредоточьтесь на выдохе в воду: так, должна тянуться длинная струйка пузырьков. Попробуйте озвучивать свой выдох – например, звуком «брррр», как у моторной лодки. Упражнение простое, но эффективное. Запомните его – пригодится.

# Как научиться хорошему выдоху? Есть упражнение.

## УЧИМСЯ ТОНУТЬ

Делаем на глубокой стороне бассейна. Отлично подходит для начала тренировки. Можно выполнять даже до разминки.

1. Держась на воде, вдохните. Затем опустите руки вдоль тела. И выдыхайте в воду.
2. Вы должны утонуть и опуститься до самого дна бассейна. Без всяких задержек.
3. Экспериментируйте. Чередуйте выдох через рот с выдохом через нос. Объединяйте эти способы. Важно найти, что для вас комфортнее.
4. Если вы, едва погрузившись в воду, начинаете всплывать на поверхность, это признак того, что выдыхаете вы недостаточно быстро. Возможно, подсознательно задерживаете дыхание. Если вы начинаете всплывать, не останавливайтесь! Выдыхайте дальше. Переломный момент. Со временем у вас не будет никаких задержек.
5. РАССЛАБЛЕНИЕ. Чтобы избавиться от воздуха в легких, нужно уметь расслабляться. Представьте, что у вас был на работе тяжелый день, вы вернулись домой и, глубоко выдохнув, повалились на диван. Такое же ощущение должно быть и в плавании. Выдыхайте так же глубоко – только в воду.
6. Экспериментируйте, как мы уже сказали, с разными звуками.
7. СОВЕТ НАЧИНАЮЩИМ. Попробуйте поплавать с другом или поработать с тренером: будет комфортнее. Пока вы не привыкнете держать лицо под водой, моральная поддержка будет для вас очень важна.



8. УТОНУТЬ ТРИ РАЗА ПОДРЯД. Когда вы научитесь плавно и быстро тонуть, переходите к этому пункту. Вдохните и начинайте тонуть. Когда воздуха совсем не останется, оттолкнитесь от дна бассейна и всплывайте к поверхности. Как только достигнете поверхности, глубоко вдохните; тоните вновь. Повторите трижды. Смысл в том, что вы вдыхаете и выдыхаете, не задерживая при этом дыхание.

## ПЛАВАЕМ

Как только вы сможете утонуть три раза подряд и вам удастся выдохнуть легко и расслабленно, оттолкнитесь от бортика и приступайте к плаванию.

Концентрируйтесь на легком выдохе в воду. Дышите, как вам удобно. Главное - без конца выдыхайте.

Как убедиться, какие улучшения дает хорошая техника выдоха? Проплывите 100 метров следующим образом: 25 м - плавно выдыхая; 25 м - с задержкой дыхания и выдохом на последней секунде; 25 м - плавно выдыхая; 25 м - снова с задержкой дыхания.

## **Контраст - вы увидите - поразителен**

И помните: на количество вдыхаемого воздуха ограничений у вас нет. А выдох должен быть очень эффективным. Если вы спокойно очистите легкие перед новым глубоким вдохом - вам легче будет расслабленно держаться на воде.

Попробуйте!

# Глава 6. Как правильно тренировать дыхание

## Билатеральное дыхание: ЧТО ЭТО? ЗАЧЕМ ЭТО?

Билатеральное дыхание (дыхание на обе стороны) помогает поддерживать симметричность движения. В противном случае ваши движения будут заваливаться набок. И если в бассейне вы можете контролировать свое положение, придерживаясь разметки на дне бассейна и разделительной полосы, то на открытой воде так не получится. И вы сильно сойдёте с курса.

Билатеральное дыхание – способ сохранить симметрию естественным путем. И способ идеальный.

Поначалу это непросто. И чаще всего считается, что при такой технике надо вдыхать после каждых трех гребков. Вариант это распространенный и оптимальный – но не единственный.

Билатеральной считается любая манера дышать, при которой вы регулярно меняете стороны.

Дышать 2–3–2–3. Вдыхаете два раза подряд с одной стороны, совершаете три гребка, затем меняете сторону для очередных двух вдохов.

Дышать «по 5». Через каждые пять гребков. Подойдет вам, если вы выработали высокую частоту гребка, но дышите слишком часто.

Смена сторон у бортика. Тоже допустимо. С этого можете и начать.

## **Как отработать билатеральное дыхание**

И сколько тренировок этому нужно посвящать? Желательно – все. Даже если вам сложно. Даже если не будет даваться. Даже если билатеральное дыхание для вас – всего лишь упражнение. Все равно: совершайте как можно больше заплывов с дыханием на две стороны.

И ваши движения станут симметричными.

Не можете задерживать дыхание на целых три гребка?

В этом-то и весь секрет. Вы не должны его задерживать. Мы писали о правильной технике выдоха, и в этом – ключ. Выдыхайте, выдыхайте постоянно, непрерывно. Углекислый газ не должен скапливаться в легких и кровеносной системе – иначе вы станете задыхаться.

## **Поставьте себе две задачи**

Отведите себе около двух недель на упорную и дисциплинированную работу. Каждый раз дышите на обе стороны. И по прошествии двух недель билатеральное дыхание будет даваться вам с каждым разом легче, легче и легче.

Не сдавайтесь. Позанимайтесь подольше – и произойдет прорыв.

И помните о правильном выдохе. Это – основа любой техники. Основа правильного дыхания. И если билатеральное дыхание начнет вам казаться неудобным, причина одна: ошибка в технике. Ее придется исправить.

Попробуйте – выдержите хотя бы две недели, и вскоре вы не будете понимать, как можно плыть, вдыхая на одну сторону.

Попробуйте – а затем напишите нам: удалось ли? А если нет – в чем были трудности? Если да – как ощущения? И как вам книга?

# На сколько гребков лучше делать

## ВДОХ

Иногда нас спрашивают: с каким интервалом лучше дышать? Это неверная постановка вопроса. Мы меняем модель дыхания в соответствии с нашими потребностями. Не мы подстраиваемся под нее, а она подстраивается под нас. Выберите нужное решение исходя из ситуации. С двусторонним дыханием у вас есть возможность получить больше кислорода вместо того, чтобы увеличивать темп.

Если у вас нет проблем со здоровьем, если у вас не ослаблена иммунная система и вы не новичок и при этом вам приходится вдыхать через каждые 2 гребка даже при малой их мощности, подозреваем, что у вас проблемы с расходом энергии, а не с физической подготовкой.

Часто пловцы мне жалуются на то, что быстро начинают задыхаться; наиболее вероятная причина тому – плохой баланс, вторая причина – рассинхрон дыхания, третья – ограничения, накладываемые односторонним дыханием. Есть и другие варианты, но эти – наиболее распространенные из тех, что мы видим.

Чтобы устранить первую причину, нужно научиться поворачивать голову для вдоха, сохраняя устойчивое равновесие в позиции «скольжение», затем – научиться тому же в «догонялках» со вдохом на каждый гребок. Держать голову вдоль вытянутого в струну тела (на занятиях мы называем это «шашлычок», это пошло из кэмпов в Турции) и не начинать раньше времени движения вытянутой рукой – крайне важно в этом упражнении. Невыполнение одного из этих элементов приведет к нарушению дыхания.

Вторая проблема решается простым поворотом головы вместе с поворотом плеч в момент захвата – как будто плечо и подбородок соединены резиновым жгутом. Как только рот достигнет поверхности, быстро втяните

воздух и опустите голову, прежде чем рука, находящаяся в фазе проноса, выйдет вперед. Пловец и особенно пловчиха НЕ должны увидеть эту руку.

Последняя проблема решается просто – систематической тренировкой и развитием привычки к двустороннему дыханию.

## **Глава 6. Как правильно тренировать дыхание**

### **Если вам тяжело дышать на каждый третий гребок**

Такое дыхание является наилучшим для правильной постановки техники, вы можете дышать под каждый второй гребок. Например, плывете один бассейн под правую руку, второй бассейн под левую. Так ваша дыхательная система будет тренироваться в более мягком режиме и, возможно, ваш отрезки будут более длинные.

При плавании с дыханием под одну руку обязательно возвращайтесь время от времени к упражнениям на точку фокусировки вертикальной линии, ведь голова совершает больше движений, и после каждого вдоха возвращайте ее на прямую линию и соблюдайте положение головы, для того чтобы не было излишних движений корпусом. Когда вам будет удаваться это упражнение легко и вы сможете делать вдох без затруднений, возвращайтесь к правильному дыханию на каждый третий гребок, на разные стороны.

## **Если вам тяжело проплывать отрезки больше 100 метров**

Не стремитесь к этому, останавливайтесь, отдыхайте и проплывайте повторно отрезки по 100 метров. В тренировках очень важно соблюдать принцип постепенности. Постепенно наращивайте нагрузки, и ваша сердечно-сосудистая, дыхательная системы будут тренироваться планомерно, и вы обязательно придете к тому результату, к которому стремитесь. Не поднимайте пульс выше 130 - 140 ударов. На высоких пульсах теряется концентрация движений, и вы не сможете максимально эффективно работать над техникой, выполняйте работу мягко. Только после того как вы будете уверенно и экономично двигаться, тогда вы сможете проплывать неограниченное количество метров в бассейне на том пульсе и той техникой, которую вы поставили, вы сможете увеличить давление на воду и проплывать более короткие отрезки с большей интенсивностью.

# Глава 7. Практика дыхания

## Учитесь дышать... на суше

Правильное дыхание является одной из главных трудностей для пловцов. Именно поэтому практически во всех программах и методиках плавания предлагают способы по его улучшению.

Однажды я изучал ресурсы по технике дыхания на суше, или «дыхательную гимнастику», как назвал ее доктор Гей Хендрикс в своей книге «Сознательное дыхание: дыхательная гимнастика для здоровья, снятия стресса и личного мастерства».

Это исследование подтолкнуло меня к тому, чтобы в моей онлайн-программе тренировок к методикам дыхания в воде добавить некоторые техники дыхания на суше. Так, чтобы они дополняли друг друга.

Именно эту связь между дыханием на суше и дыханием в воде я и хочу подчеркнуть в этой книге.

Без сомнений, необходимо достичь легкого дыхания в плавании, чтобы оно больше не накладывало на вас никаких ограничений. Но я полагаю, что умение дышать правильно на суше может помочь вам достигать еще большего прогресса в воде.

Подумайте, сколько часов вы проводите каждую неделю, дыша на суше, по сравнению с часами в бассейне. Будет очень трудно преодолеть плохие дыхательные привычки в воде, если мы будем постоянно поддерживать их вдали от нее. И если опираться на то, что я читал в соответствующей

литературе, неправильное дыхание является почти нормой для взрослых людей, живущих на суше, со множеством вытекающих отсюда заболеваний.

Итак, если мы хотим, чтобы дыхание в воде было превосходным, давайте постараемся хотя бы немного улучшить наше дыхание на суше.

За последние несколько лет я приобрел три основных навыка, которым обычно учат в дыхательных практиках и которые я продолжаю осознанно практиковать постоянно во время бодрствования.

## **1. Я осознаю свое дыхание**

Это так просто, что слишком легко упустить это из виду или забыть об этом.

Осознанность является основой для любой попытки изменить или побороть какую-то нежелательную привычку. Чем сильнее моя способность в любой момент фокусироваться и сохранять осознанность, тем легче мне поддаться изменениям.

Поэтому периодически, в любое время моего дневного бодрствования, я обращаю внимание на свое дыхание. Я делаю это, стоя за своим столом (я предпочитаю стоячую парту). Я часто практикую это во время вождения, стоя в очереди, идя по улице, сидя за обеденным столом, приближаясь к потенциально напряженному общению и т.д.

Легко понять, почему осознанное дыхание является отправной точкой для стольких медитативных практик. Оно универсально, мобильно и устойчиво. Это то, чем обладает каждый, оно всегда со мной, куда бы я ни шел, и не остановится, пока я этого не захочу.

Но качество этого дыхания повлияет на качество и, возможно, на продолжительность моей жизни. Так как же сделать его лучше?



# 1. Я дышу диафрагмой, а не верхней частью груди

Недавно я прочитал две книги, и в обеих упоминается об этом факте: верхняя часть легких циркулирует менее 1/10 литра крови в минуту, в то время как нижняя часть легких циркулирует более 1 литра крови в минуту – в 10 раз больше! («Сознательное дыхание», стр. 44). Когда мы дышим с помощью верхних отделов грудной клетки, расширяя лишь небольшую часть легких, эффективный кислородный обмен составляет лишь малую долю воздухообменной способности. В то время как диафрагмальное дыхание позволяет втягивать воздух глубоко в легкие, до самого нутра и получать более полный потенциал для воздухообмена. Мы говорим не о преувеличенно глубоком, а о простом, нормальном автоматическом дыхании, производимом другим набором мышц благодаря привычке.

Организм человека предназначен для выведения 70% токсинов через дыхание. Лишь небольшой процент токсинов выводится из организма с потом, дефекацией и мочеиспусканием. Если ваше дыхание не работает с максимальной эффективностью, вы не избавляетесь от токсинов должным образом. Если при дыхании выделяется менее 70% ваших токсинов, то другие системы вашего организма, такие, как почки, должны работать в усиленном режиме. Такая перегруженность может создать почву для ряда заболеваний («Сознательное дыхание», стр.17).

Не всякое дыхание одинаково. И техника действительно имеет значение. Просто большинству из нас, взрослых, нужно заново научиться этой правильной технике. Мы потеряли ее где-то по пути.

Доктор Хендрикс сделал интересное наблюдение: практически каждый ребенок, которого он встречал, дышит правильно, но к тому моменту, когда дети достигают 12-летнего возраста, большинство начинает дышать неправильно – верхней частью груди. Что-то за эти годы уже успело разрушить

их оригинальную, превосходную дыхательную программу. Мало того что грудное дыхание менее эффективно, оно способствует накоплению токсинов и стресса в других системах организма.

Диафрагмальное дыхание сейчас стало для меня почти постоянной привычкой, но изначально это было не так. Я должен был работать над этим в течение определенного времени. И я продолжаю работать над этим. Я замечаю, что у меня наконец-то появляется ритмичное диафрагмальное дыхание во время сознательной деятельности – когда я упражняюсь на суше, во время бега, во время плавания. И теперь я думаю, что дышу таким образом большую часть времени днем, пока мой ум сосредоточен на других вещах вне моего тела. Опять же, привычка осознания или привычка регулярно проверять свое тело помогает мне закрепить эту превосходную модель.

Один из способов, с помощью которого я практикую устойчивое глубокое дыхание, имитируя такой процесс в воде, – это встать в планку, а затем посчитать глубокие вдохи, чтобы отметить время, в течение которого я удерживаю это положение. Мышцы ниже пупка твердые, в то время как выше пупка я чувствую прогиб при каждом вдохе – признак того, что моя диафрагма работает на дыхание. Ровное, контролируемое дыхание длится около 3 секунд, и после примерно 35 раз такого дыхания время моей стойки в планке превышает 90 секунд. Несколько повторов (в разных положениях планки для прорабатывания различных групп мышц), и у вас есть хороший набор дыхательных базовых упражнений.

## **1. Носовое дыхание**

Специалисты по дыхательной гимнастике перечислили множество преимуществ, которые приобретает тело при дыхании через нос, а не через рот. Наибольший интерес для легкой атлетики и повседневной трудовой

жизни вызывает тот факт, что носовое дыхание запускает парасимпатическую нервную систему, снижает сердечный ритм и стрессовую реакцию в организме.

Я думаю, что для некоторых это может оказаться непростой задачей, учитывая долгую привычку дыхания ртом. Но не стоит прятаться за отговорками, если изменения принесут вам чистую выгоду. Исходя из генетики, некоторым членам моей семьи присуща небольшая и в некотором смысле сдавливающая перегородка в носу, так что, если есть даже небольшое раздражение, проход воздуха кажется изрядно затруднительным.

Даже от самого легкого прохладного ветерка у меня начинается насморк, поэтому попытка вдыхать через нос во время бега на прохладном воздухе – это как дыхание под душем, когда капли воды забивают нос при каждом вдохе. Когда я бегаю, я частенько сморкаюсь на асфальт, чтобы очистить ноздри, так что тот, кто бежит рядом со мной, должен быть осторожен! Конечно, в воде мы не обращаем внимание на то, кто какие выделения выпускает в воду (Фу! Вы же не хотели, чтобы я вам об этом напоминал, не так ли?).

Но, несмотря на трудности, я научился регулярно использовать носовое дыхание для занятий аэробикой и во время менее интенсивных упражнений, и реакция моего тела стоит усилий овладения этой методикой. Если у вас нет четкой медицинской причины воздерживаться от носового дыхания, вам следует серьезно подумать о развитии этой привычки, несмотря на первоначальные неудобства.

## **Новая дыхательная привычка**

То, к чему мы стремимся, выполняя эту сознательную перестройку техники дыхания на суше, – это выработка новой привычки. А привычка – это программа, которая заставляет нас бессознательно и без усилий выполнять

определенные действия. Когда мы тратим силы и время на перестройку сложившейся системы, то, что раньше было трудным и, казалось бы, неустойчивым, становится автоматическим и постоянным.

Люди перепрограммируются в невероятной степени. Нам нужно практиковать осознание привычек, которые нами управляют, и проанализировать, действительно ли они хороши для нас? А затем приложить усилия для улучшения тех привычек, в которых мы нуждаемся.

Подумайте об этом: если мы дышим более правильно на суше, мы быстрее восстанавливаемся, быстрее пополняем энергию, лучше думаем и чувствуем себя тоже лучше. И затем добавьте к этому превосходную технику дыхания в воде, и мы с вами станем спортсменами с большей энергией, большей осознанностью, большим контролем, большей силой, большим счастьем.

Звучит неплохо, не так ли?

Итак, что происходит с вашим дыханием сейчас, когда вы читаете эти строки? Что вы можете попрактиковать на этой неделе, чтобы улучшить ваше дыхание?

## **Тренировка ритмичного дыхания**

### **Упражнение: Поворот головы в позиции скольжения**

Упражнение начинается с выхода в позицию скольжения.

Подробнее про позицию скольжения см. книги Терри Лафлина и специальный видеокурс, ссылки в конце этой книги.

Добившись сбалансированного скольжения, переходим к повороту отработки поворота головы. Голова поворачивается в сторону ведомой руки. Положения, в которые поворачивается голова, приведены на рисунке.

Первое – поплавок (кивок), мы поворачиваем голову так, чтобы лицо смотрело в сторону и было полностью погружено в воду. Задача упражнения – приучить тело к повороту головы и делать это без нарушения достигнутого баланса.

Второе – пол-лица, поворачиваем голову так, чтобы над поверхностью воды оставалась точно половина лица и поверхность воды проходила по линии переносица–нос–подбородок. Отрабатывайте поворот до тех пор, пока голова не начнет приходить в заданное положение автоматически. Это важно, поскольку на следующем этапе мы уже будем дышать, и малейшие огрехи заставят нас глотать воду.

Третье – пойманная рыба, положение головы аналогично предыдущему, однако мы начинаем дышать, для этого приоткрываем рот и немного искажаем его форму – так чтобы вдохнуть воздуха, но не воды!

Отработка тайминга и управление кислородом осуществляются при помощи приведенных ниже точек фокусировки только после получения устойчивого навыка вдоха «пойманной рыбой».

Точки внимания:

- Поплавок
- Пол-лица
- «Пойманная рыба»
- Ранний поворот (поворачивайте голову вместе с началом поворота корпуса, вместе с вкладыванием руки)
- Не задерживайте дыхание – выпускайте воздух по чуть-чуть через рот (нос)

- Резко выдохните (за мгновение перед вдохом) – это позволит сбросить остатки углекислого газа и освободить органы дыхания от плещущейся повсюду воды
- Короткий вдох
- Быстрое возвращение головы в исходное положение – следите за рукой, вы не должны видеть, как возвращается рука (локоть выходит из воды), если увидели руку, выходящую из воды – значит, уже поздно и завершать вдох нужно раньше.

Дополнительные инструкции:

- Выберите одну точку внимания, к идеальному выполнению которой вы будете стремиться;
- Проверьте, что голова у вас свободно плавает на воде («Невесомая голова») и расположена вдоль прямой линии спины (лазер, он же стержень), перед тем, как поворачиваете голову. Поворот осуществляется вокруг этого стержня;
- Голова следует за корпусом, они как будто работают в одной сцепке. Как только вернули голову, немедленно опускайте глаза вниз в дно;
- Заканчивайте движение в идеальной позиции скольжения;
- Остановитесь, вернитесь в позицию супермена, чтобы начать заново;
- Не дышите во время первых нескольких повторений. Останавливайтесь, чтобы подышать и отдохнуть;
- Сконцентрируйтесь на том, чтобы выработать хорошее положение головы (сделайте это приоритетной задачей) в этих упражнениях, а не на том, чтобы вдохнуть.

## **Продвинутое упражнение: Техника отработки дыхания с работой одной руки**

Упражнение рекомендуется выполнять уже опытным пловцам, уверенно делающим предыдущие упражнения и пронос руки с гребком. Начинаем из позиции скольжения. Вдох делается в сторону ведущей руки, смены рук нет. Ведущей рукой выполняем полный цикл гребка с вдохом под эту руку.

Точки внимания:

Используйте точки внимания, указанные выше

Дополнительные инструкции:

- Используйте инструкции, указанные выше и
- Держите одну руку «в кармане», прижав ее к телу. Не позволяйте локтю оттопыриваться в сторону от тела.

Поворачивайтесь в сторону работающей руки еще во время ее движения под водой (момент смены позиций скольжения в полной координации).

- Сохраняйте положение головы. Не давайте ей смещаться вверх или вниз при каждом ходе руки.
- Короткий вдох
- Быстрое возвращение головы в исходное положение – следите за рукой, вы не должны видеть, как возвращается рука (локоть выходит из воды), если увидели руку, выходящую из воды – значит уже поздно и завершать вдох нужно раньше.

# **Практическое руководство: правильное дыхание**

Предлагаемое практическое руководство будет актуально для пловцов с любым уровнем подготовки. Пробуйте его и адаптируйте под себя. Рекомендуем воспользоваться руководством несколько раз для того, чтобы проследить динамику и почувствовать, как маленькие, но важные детали влияют на результат. Данная система обучения построена следующим образом:

- тестирование,
- усовершенствование (в случае необходимости),
- практические тренировки по руководству (допустимы комбинации с другими программами) с целью выработать правильный техничный навык плавания.

Цель: выработать навык правильного положения головы, определить временные затраты, выработать навык правильного ритмичного дыхания на обеих сторонах.

## **Точки внимания (ТВ):**

А – Лицо (или очки для плавания) условно делится на две половины.

Б – Поворот под водой происходит максимально быстро.

В – Выдох происходит в последний момент перед тем, как лицо покажется над водой.

Г – Вдох делается очень быстро.

Д – Движение в воде происходит по осевому принципу (ось как бы проходит вдоль всего тела).



Е – Затяжной выдох под водой (один гребок рукой – один выдох).

Для примера рекомендуем начать с выбора ТВ А, Б и В. Далее в ходе практических занятий можете вносить изменения.

## **Разминка.**

Начните с 10 минут максимально спокойного плавания, вдох над водой, выдох под водой. Цель – не дистанция, цель – настраивание тела и мозга на предстоящие задачи.

Сосредоточьте внимание на следующем:

- Длина тела должна быть максимальной;
- Вращение под водой осуществляется по осевому принципу (представьте, что вдоль вашего тела проходит ось);
- Во время плавания голова находится под водой. Для того чтобы сделать вдох, небольшая часть лица на короткое время показывается над водой, это происходит одновременно с гребком рукой.

## **Задание 1. Плавание с вдохом под одну руку**

Приблизительно 10 минут. При выполнении этого упражнения важна не дистанция, а легкость, непринужденность в движении. Вы должны скользить по воде. Вдох делается под одну руку, далее рука идет вниз, до уровня кармана, далее тело принимает позицию «рыба-меч» (т.е. скользит). Остановитесь, можете немного отдохнуть, начните упражнение сначала. Выполните упражнение 3 раза, сконцентрировав внимание на ТВ А, затем Б, далее В:

- Три подхода, внимание на ТВ А, вдох под правую руку;

- Три подхода, внимание на ТВ А, вдох под левую руку;
- Выполняем те же комбинации, меняем ТВ на Б, затем В;
- Три подхода, 3-5 поочередных гребков обеими руками, вдох под правую руку;
- Три подхода, 3-5 поочередных гребков обеими руками, вдох под левую руку.

## **Задание 2. Поочередные гребки обеими руками с дыханием под одну руку**

600 метров. Поочередные гребки обеими руками. Ориентир - правая стена. Вдох делается каждый раз, когда вы поворачиваетесь лицом к правой стене. Выполните упражнение 3 раза, сконцентрировав внимание на ТВ А, затем Б, далее В:

- Выполните упражнение на дистанции 25 м (длина дорожки в бассейне);
- Выполните упражнение на дистанции 50 м;
- Выполните упражнение на дистанции 75 м;
- Повторите серию упражнений, сконцентрировав внимание на двух ТВ одновременно, например, Б и В.

## **Задание 3. Поочередные гребки обеими руками с дыханием под обе руки**

900 метров. Поочередные гребки обеими руками. Выполните серию упражнений три раза, внимание на ТВ А, далее Б, далее В:

- 2х 50 м, вдох на каждый третий гребок;

- 2x 50 м, вдох каждые три, затем четыре гребка, опять три и опять четыре;
- 2x 50 м, вдох каждые два, затем три гребка, опять два и опять три.

## **Усложняйте задачи**

При желании вы можете усложнить предлагаемые упражнения, ниже описаны некоторые способы. Если вы чувствуете, что в этом нет необходимости, вернитесь на предыдущий круг.

- Комбинируйте ТВ – АБ, АВ, БВ или АБВ;
- Считайте гребки (например, вдох всегда на 4-й гребок);
- Считайте гребки, меняя заданное число (например, заданное число 4, далее  $4-1 =$  вдох на 3-й гребок,  $4+1 =$  вдох на 5-й гребок);
- Используйте метроном для более точного темпа плавания. Также с помощью метронома вы можете задать ритм дыхания. Ссылка на метроном в конце книги.

Используйте метроном для плавания следующим образом: задайте ритм дыхания, выберите приемлемый темп плавания, начните упражнение, постепенно увеличивая нагрузку до предела своих возможностей. Увеличивайте шаг метронома не более чем на 0,2 единицы в расчете на одну длину дорожки бассейна.

Увеличивайте длину дистанции для каждого упражнения (вместо 25, 50, 75 м вы можете проплыть дистанцию 50, 75, 100 м).

Увеличивайте количество подходов (к примеру, 5 вместо 3).

Если чувствуете в себе силы, можете комбинировать описанные выше способы. Прислушивайтесь к себе. Выполняйте упражнения по мере своих возможностей.

Помните, что дорогу осилит идущий. Постепенно, шаг за шагом, увеличивайте нагрузку, и вы почувствуете, как организм начинает адаптироваться к новым задачам с меньшими затратами сил (пульс и необходимость в кислороде не будут такими частыми). Не останавливайтесь на достигнутом. Воспринимайте любое задание, как вызов вашим навыкам.

Тренируйтесь осознанно, и результат не заставит себя долго ждать.

# Заключение

## Как тренироваться регулярно и сделать тренировки событием, на которое хочется идти снова и снова

1. Принять вызов. Твое решение проплыть интересную дистанцию или научиться чему-то новому. Чтобы помочь себе, купи слот на соревнования, расскажи друзьям, назначь цену слова.
2. Потратить деньги и время на тренировки. Чтобы было обидно прерывать. Купи красивое снаряжение, абонемент в бассейн/фитнес, гаджеты. Найми тренера, составь план тренировок, участвуй в тренингах и мастер-классах, через два месяца нужно будет прилагать усилия, чтобы не ходить на тренировки.
3. Дружить и общаться с другими пловцами. Найди или создай себе команду единомышленников. Особенно тех, кто опытнее тебя, среди них ты будешь расти автоматически.
4. Тренироваться мало. Уходи с тренировок с чувством «легкого голода», чтобы хотелось еще. Берегите свое желание заниматься и разжигайте его.
5. Вести дневник успехов. Планируй свои тренировки заранее и позитивно подводи итоги. Что хочешь сделать, чему научиться? После: что получилось хорошо ?
6. Делиться любовью к плаванию. Если хочешь разобраться глубоко – начни обучать других, сам разберешься глубже и еще больше полюбишь плавание.

Вот опыт тех, кто уже применил эти знания на практике:

Юлия Васильева, г. Москва:

«Самое главное, что сейчас я больше знаю про свое тело, про его взаимодействие с водой, про баланс и скольжение. Про все то, чему не учат на обычных тренировках»

*Представьте себе восторг ребенка от покупки новой игрушки. Такими были и мои чувства, когда я оказалась на тренинге. Благодаря Александру и Алексею я начинаю понимать, что плавать действительно просто! Я еще только в начале пути, и мне еще далеко до подсчета гребков и тому подобного, но я и не тороплюсь. Иногда «дольше получается быстрее» - эта фраза мне очень запомнилась, и она про меня сейчас. Самое главное, что сейчас я больше знаю про свое тело, про его взаимодействие с водой, про баланс и скольжение. Про все то, чему не учат на обычных тренировках. Спасибо за ваш профессионализм! Ну а я в бассейн, скользить и учиться плавать, как дельфин.*

Михаил Коновалов, г. Омск:

«Железная дистанция триатлона за 9 месяцев нерегулярных плавательных тренировок»

*Всем привет. Примерно год назад захотел пройти железный триатлон. Начал самостоятельные тренировки по системе полного погружения. Затем в феврале попал в лагерь в Таиланде. Оказалось, что было много ошибок. В частности, слишком поворачивал корпус (под 90 градусов к поверхности). Через пару дней тренировок с Алексеем проплыл 5 км. До этого мог максимум 200 м за раз. Затем нерегулярные тренировки в одиночестве. И в июне я прошел полужелезную дистанцию. Проплывая почти 2 км за 35 мин. При этом было четкое ощущение, что хочу еще плавать. Затем опять нерегулярные тренировки летом. И в сентябре я прошел железную дистанцию. Проплывая почти 4 км за 1 час 22 минуты. Плавать больше не*

хотелось, видимо, 4 км моя дистанция. В планах улучшить результат. Как-то так. Всем успехов в плавании.

Сергей Яночкин, г.Калининград:

«Вначале подумал, что это просто учебник для начинающих и не умеющих плавать, но очень скоро понял, что и мне надо начать все заново».

Добрый день! Хочу сказать спасибо за ваши труды, которые вы прилагаете, популяризируя плавание как вид спорта, доступный каждому. Мне уже (еще) 61 год. Я кандидат в мастера спорта СССР (выполнил в 1972 г.), потом был большой перерыв, и только в конце девяностых начал опять плавать, участвовать в соревнованиях ветеранов. Три года назад, я прочитал книги «Полное погружение» и «Как рыба в воде». Вначале подумал, что это просто учебники для начинающих и не умеющих плавать, но очень скоро понял, что и мне надо начать все заново. Я никогда не плавал, что называется, «красиво и легко», основой всего был каждодневный, изнуряющий труд на тренировках для выносливости и силы. Повторить это в мои годы я не могу, да и смысла нет (результаты не растут, дай бог держать, чтоб не упали). И я резко перестроился. Плаваю на тренировках, пытаюсь сократить количество гребков, делаю упражнения на технику и баланс. Контролирую только изменение скорости на короткой дистанции - 25 м. На каждой тренировке проплываю 4х25 м с заданным количеством гребков и фиксирую время. Сегодня я плыву четвертак быстрее, чем 5 лет назад, делая не 22, а 19 гребков (на спине) и всего полсекунды проигрываю, если делаю 16 гребков. Ставлю задачу к концу года добиться паритета и в этом случае. Но главное, я на каждой тренировке получаю удовольствие от новых ощущений, нового понимания своего тела и механики гребка, не гроблю свое сердце и на каждой тренировке знаю, чего хочу и могу добиться. В этом мне помогают ваши статьи и видео. Еще раз большое спасибо!!!

# Поделитесь своим увлечением

*«Хочешь в чем-то разобраться - начни учить этому других». Александр Геннадьевич*

Я написал эту книгу, так как хотел поделиться своей любовью к плаванию. Я искренне верю, что познание возможностей своего тела через осознанное плавание меняет всю жизнь каждого из нас к лучшему.

Присоединяйтесь к нам, делитесь тем, что узнали в этой книге. Соберите у себя в городе или бассейне группу единомышленников, разделяющих ваши ценности и цели.

Обучайте основам осознанного плавания ваших друзей, коллег, знакомых и родственников, если они заинтересовались этой методикой. Поделитесь этой книгой с ними.

Это еще одна причина того, почему я начал преподавать Total Immersion. Я хотел, чтобы эти знания стали неотъемлемой частью моей жизни. Разобраться еще глубже. Прописать их навсегда в свое сознание, а также еще глубже разобраться в теме.

Терри Лафлин в книге «Как рыба в воде» рассказывает о том, чему бы вы могли обучить другого посетителя бассейна:

«Подвешивать голову»:

- Для эффективного плавания существенным является выравнивание линии голова-позвоночник.



- Расслабьте шею и положите голову на воду. Голова обладает положительной плавучестью и не утонет. Взгляд направлен вниз, а не вперед.

Вытягивать корпус:

- Чем длиннее ваше тело, тем быстрее и легче оно движется в воде.
- Помните о том, что руки нужны в первую очередь для увеличения длины тела, а не для отталкивания от воды.
- Проскальзывайте ладонью в воду при вкладывании, как будто опускаете письмо в почтовый ящик.

Двигаться подобно воде:

- Мягкий гребок и вкладывание 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 количество гребков.

Плавайте лучше, живите лучше!

# Дополнительные материалы и помощь онлайн

- Полезные видео про технику плавания [на нашем видеоканале...](#)
- Пять секретов легкого плавания я открываю [в прямом эфире...](#)
- Получить видеоуроки по упражнениям «супермен» и «позиция скольжения» [можно по ссылке...](#)
- Будь в курсе всех событий и публикаций [в Телеграмканале «Плывать просто»...](#)
- Подписывайся на нашу [группу ВКонтакте...](#)

# Благодарности

Благодарю своих родителей Александра Анатольевича и Марину Николаевну за свободу выбирать реализацию своих талантов, любовь и поддержку во всем.

Благодарю Евгения Ходченкова и Алексея Валяева. На семинаре Тони Роббинса «Свидание с судьбой» в Австралийском Кернсе в мае 2019 каждый из нас вспомнил, что хочет написать свою книгу. Мы договорились поддержать друг-друга в написании книги, собирались каждый понедельник, обменивались успехами и это сработало.

Эта книга стала первой после почти 6-летнего перерыва с прошлой книги. Благодаря вашей поддержке я прошел через страхи и сомнения, что сдерживали меня все эти годы.

Благодарю команду проекта «Плывать просто»: Юрия Харькова, Марию Смирнову, Алексея Пилота, Юрия Попова, Алексея Покшиванова, Андрея Кима, Александра Горбачева, Анну Нарядчикову, Анну Архипову, Андрея Полуэктова. Благодаря вашему труду и вкладу мне хватило времени и сил, чтобы завершить рукопись. Благодарю за ваши комментарии по рукописи.

Благодарю учеников, что задавали вопросы на занятиях, в комментариях и в личных сообщениях. Когда вопросы начали повторяться, я уже не мог молчать.

# Рекомендуемая литература

1. Терри Лафлин. «Полное погружение».
2. Терри Лафлин. «Как рыба в воде».
3. Алексей Лихобабин. «Как научиться плавать на открытой воде».
4. Мэт Хадсон. «Плавание для триатлетов».
5. Алексей Лихобабин. «Как плавать быстрее. Математика скорости в плавании»
6. Масааки Имаи. «Кайдзен: Ключ к успеху японских компаний». Kaizen: The Key to Japan's Competitive Success by Masaaki Imai.
7. Джордж Леонард. «Мастерство. Путешествие длиною в жизнь». Mastery by George Leonard.
8. Михай Чиксентмихайи. «Поток. Психология оптимального переживания». Flow by Mihaly Csikszentmihaly.
9. Власов В.Н. «Механизм плавания рыб и дельфинов, а также полета птиц как вариант движения с отталкиванием от среды».
10. А.И. Каланов, В.А. Каланов. «Живая планета». LifePlanet.org.
11. Публикации Total Immersion academy <http://www.totalimmersion.net/blog>

# **Миссия школы «Плавать просто»**

## **Какова наша цель?**

Каждый умеет плавать и получает от этого удовольствие.

## **Что мы делаем?**

Меняем жизни людей к лучшему через познание возможностей своего тела, ума и духа при помощи практики осознанного плавания Total Immersion.

# Миссия академии Total Immersion

## Что мы делаем?

Мы используем плавание как средство для изменения жизни - для разжигания любопытства и страсти, а также стремления к непрерывному обучению и совершенствованию - во всем, что мы встречаем. Мы также стремимся рассказать нашим близким и мировым сообществам пловцов о преимуществах осознанного плавания, основанного на понимании своей цели. И о том, как достичь этих преимуществ.

## Почему мы это делаем?

Потому что мы верим, что плавание обладает уникальными возможностями для создания устойчивых положительных изменений в теле, уме и духе.

## Для кого мы это делаем?

Люди всех возрастов, от малышей до старичков и со всеми физическими возможностями. Те, у кого есть цели по здоровью, и те, у кого есть цели по

скорости. Любой, кто может получить пользу от хорошего плавания и получить больше удовольствия.

## **Кто мы?**

Влюбленные в плавание. Мы на себе испытали возможности трансформации с помощью TI Swimming и хотим поделиться этим опытом с другими.

# Об авторе

## Алексей Лихобабин

- Эксперт № 1 по методике Полного погружения - Total Immersion в России.
- 1247 пловцов из 25 стран участвовали в тренингах, кэмпях и мастер-классах Алексея.
- Призер заплывов на открытой воде на дистанциях 10 и 14 км.
- Стаж занятий плаванием: 26 лет, из них 15 лет профессионально. Любит плавать кролем между островами в морях и океанах.
- Учился на тренера в Международном Эриксоновском Университете коучинга, Канада.
- Проводил тренинги и кэмпы по плаванию в 12 странах.
- Автор 5 книг.
- Сертифицированный командный коуч.
- Альпинист, восходил на вершины в Альпах, на Тянь-Шане и Кавказе, в том числе на Монблан, Эльбрус и Казбек.

Подписывайтесь в социальных сетях

- [Инстаграм...](#)
- [ВКонтакте...](#)
- [Фейсбук...](#)