

**ТЕРРИ ЛАФЛИН и ДЖОН ДЕЛВЗ**

**Книга № 1**  
по плаванию  
в России

**ПОЛНОЕ  
ПОГРУЖЕНИЕ**

**КАК ПЛАВАТЬ ПУЩЕ БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

**TERRY LAUGHLIN  
JOHN DELVES**

# **TOTAL IMMERSION**

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

**Simon & Schuster**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Серия «Спорт-драйв»

ТЕРРИ ЛАФЛИН  
ДЖОН ДЕЛВЗ

# ПОЛНОЕ ПОГРУЖЕНИЕ

Как плавать лучше, быстрее и легче

Перевод с английского

Под редакцией Максима Буслаева

4-е издание

Издательство «Мани, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014

УДК 797.212.4  
ББК 75.7  
Л29

*Фото для обложки предоставлено Василием Мозжухиным*

*Издано с разрешения литературного агентства Andrew Nurnberg*

**Лафлин, Т.**  
Л29 Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Терри Лафлин, Джон Делвз ; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Марины Бильдановой] ; под ред. Максима Буслаева. — 4-е изд., — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 208 с. — (Спорт-драйв)

ISBN 978-500057-059-3

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

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

УДК 797.212.4  
ББК 75.7

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

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

ISBN 978-500057-059-3

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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

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

## ЧАСТЬ II. ТРЕНИРОВКА ВМЕСТО ПЛАВАНИЯ НАУГАД

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

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 11. Время собраться: плавание на время</b> .....	<b>123</b>
Почему у часов не хватает стрелки? .....	125
Базовые серии: четыре хороших способа следить за временем .....	127
На старт, внимание, повторяйте! .....	129
<b>Глава 12. Соревнование (почти тренировка)</b> .....	<b>133</b>
Соревновательные заплывы: короткие, средние и длинные .....	134
Как стать по-настоящему готовым к соревнованию .....	136
<b>Глава 13. Аксессуары для плавания: меньше значит больше</b> .....	<b>141</b>
Просто скажите «нет» доскам .....	141
Избавьтесь от колобашки .....	142
Умные руки лучше глупого пластика .....	143
Ласты — это помощник в обучении, а не ускоритель .....	145
Наземные тренажеры .....	145
Эластичные шнуры .....	146
Плавание против потока .....	146
Резиновые тросы .....	147

**ЧАСТЬ III. ПЛАВАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ:  
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ, СЧАСТЛИВЫМИ**

<b>Глава 14. Смываем лишние килограммы</b> .....	<b>151</b>
Пейте .....	153
Правила восполнения потери жидкости .....	154
<b>Глава 15. «Сухое плавание»: как всегда быть сильным, гибким и избегать травм</b> .....	<b>157</b>
Как предотвратить травму плеча .....	157
Функциональная силовая подготовка .....	161
На гимнастическом шаре .....	162
<b>Глава 16. Вас ждут друзья. С кем плавать и где?</b> .....	<b>165</b>
Плавание с друзьями и поиск тех, с кем плавать .....	166
Никаких дорожек, никаких стен — плавание на открытой воде .....	172
Чувствуем себя в море как дома: стратегии .....	173
<b>Послесловие. Может ли вдумчивое плавание обогатить вашу жизнь?</b> .....	<b>176</b>
Мастером может быть любой .....	177
Истинные награды практики .....	178
Обогащенный опыт .....	179
Три инструмента для достижения мастерства .....	180
От гладких гребков к состоянию потока .....	181
Как довести ощущение потока до сознательного уровня .....	182
<b>Приложение. Примеры комплексов упражнений для практики «Полного погружения»</b> ....	<b>185</b>
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	<b>194</b>
<b>Об авторе методики «Полное погружение»</b> .....	<b>196</b>

# ПРЕДИСЛОВИЕ К РОССИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

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

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

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

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



# ВСТУПЛЕНИЕ

Задайте себе три вопроса:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вот основные положения методики:

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

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

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

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

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

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

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

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

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

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

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

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

# НОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ПО-НОВОМУ

ЧАСТЬ I

# ПЛАВАНИЕ ОТ БОРТИКА К БОРТИКУ: ПУТЬ В НИКУДА

1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

