

ПЛАВАНИЕ

КНИГА-ТРЕНЕР

Эта книга –
первый шаг
в профес-
сиональное
плавание

ПРАВИЛА ■ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ■ ТЕХНИКА
СПРИНТ ■ БЕЗОПАСНОСТЬ ■ МАСТЕРСТВО

АЛЕКСАНДР ПОПОВ,

легенда русского плавания:

«В спорте всегда есть победители
и проигравшие, но нельзя из-за неудач
прекращать им заниматься».

МАЙКЛ ФЕЛПС,

знаменитый американский пловец:

«Я делаю то, что мне
нравится делать –
и это плавание».

ПЛАВАНИЕ

КНИГА-ТРЕНЕР



ПРАВИЛА ■ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ■ ТЕХНИКА
СПРИНТ ■ БЕЗОПАСНОСТЬ ■ МАСТЕРСТВО



ЭКСМО
Москва
2012

УДК 797
ББК 75.717.5
П 37

Автор: *Нечунаев Иван Павлович*

Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. — М. : Эксмо, 2012. —
П 37 272 с. : ил. — (Книга-тренер).

ISBN 978-5-699-54186-7

Хочешь научиться плавать? Мечтаешь без страха нырять в реки, моря и океаны? Это более чем реально.

Способна ли книга заменить тренера? Да, если это — книга-тренер. Это издание уникально: около 1000 фотографий и реалистичных 3D-моделей в деталях покажут все тонкости различных техник плавания. Книга подойдет как тем, кто только учится плавать, так и опытным пловцам, желающим добиться высоких результатов. В ней рассмотрены все стили плавания, особенности тренировок на повышение скорости и выносливости, упражнения на силу и растяжку вне бассейна. Также вы узнаете об истории развития плавания как спорта и величайших чемпионах прошлого и настоящего.

УДК 797
ББК 75.717.5

ISBN 978-5-699-54186-7

© Нечунаев И. П., текст, 2012
© Текст. ООО «Айдиономикс», 2012
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2012

Оглавление

5	Введение
6	Глава 1. История плавания
18	Глава 2. Выбор бассейна и экипировки
20	Плавательные бассейны
22	Правила поведения в бассейне
24	Экипировка
28	Тренировочный инвентарь
30	Глава 3. Первые шаги
32	Основные правила
35	Перед началом занятий
36	Учимся плавать
50	Глава 4. Техника плавания
52	Виды плавания
53	Старт
57	Вольный стиль (кроль на груди)
69	Плавание на спине (кроль на спине)
81	Брасс
92	Баттерфляй
104	Комплексное плавание
108	Эстафетный старт
110	Глава 5. Разминка
113	На суше
121	В воде
124	Перед соревнованиями
126	Глава 6. Гибкость и ее значение
130	Упражнения для развития гибкости
132	Основные мышцы, задействованные в плавании
133	Упражнения для развития гибкости
142	Глава 7. Физическая подготовка
146	Развитие мышц корпуса и чувства баланса
156	Специальная силовая подготовка пловцов
171	Физическая подготовка для улучшения самочувствия и общей выносливости
174	Советы по правильному построению тренировок
175	Программа построения силовой подготовки
178	Глава 8. Спринт, средние и длинные дистанции: основы подготовки
181	Энергообразование во время плавания





- 182 Распределение тренировочной нагрузки
- 184 Типы мышечных волокон
- 185 Тренировка на короткие дистанции (спринт)
- 188 Тренировка на средние дистанции
- 191 Тренировка на длинные (стайерские) дистанции
- 193 Плавание на открытой воде и триатлон

- 194 **Глава 9. Советы по улучшению результата**
- 196 Быстрое плавание на тренировке
- 197 Отработка тактически грамотного проплывания дистанции
- 198 Корректировка техники плавания
- 199 Не забываем откупываться
- 200 Участие в соревнованиях
- 201 Выход на пик формы: сужение

- 202 **Глава 10. Восстановление после тренировок и соревнований**
- 205 Сон
- 206 Питание
- 213 Питьевой режим во время тренировок
- 217 Дополнительное восстановление после тренировок
- 220 Мышечные судороги
- 221 Боль в области шеи — почему она появляется при плавании

- 224 **Глава 11. Психологическая подготовка**
- 226 Цели, мотивация, стимулы
- 232 Во время соревнований
- 234 Визуализация
- 236 Полезные советы

- 238 **Глава 12. Безопасность на воде**
- 240 Правила безопасности
- 245 История одного спасателя
- 245 Спасение на воде
- 248 Первая помощь

- 250 **Глава 13. Биографии чемпионов**
- 252 Царь спринта Александр Попов
- 255 Гений баттерфляя Майкл Фелпс
- 259 Легендарный брассист Косуке Китаджима
- 262 Новатор плавания на спине Ленни Крайзельбург
- 264 Райан Лохте — комплексист, умеющий ждать
- 267 Торпеда средних дистанций Иен Торп
- 270 Владимир Сальников — стайер, веривший в свои силы

Введение

Умение плавать — жизненно необходимый навык, который позволяет человеку чувствовать себя намного свободнее и увереннее в окружающем мире. В то же время это ни с чем не сравнимое удовольствие, возможность испытать красоту собственных движений, насладиться гармонией водной среды, приблизиться к ощущению полета...

Работая над этим изданием, мы ставили перед собой цель не просто рассказать, как научиться плавать или улучшить свою технику, но постараться привить любовь к этому красивейшему виду спорта, объяснить, как заниматься в бассейне (**рис. А**), чтобы даже ожидание его посещения приносило исключительно положительные эмоции.

Ведь радость и хорошее настроение — лучшие спутники в мире спорта.

В основе плавания лежит стремление к самосовершенствованию.

И эта книга призвана помочь вам в постановке и достижении целей, нахождении мотиваций и персональном развитии.

Результаты, выраженные в сухих минутах и секундах, не являются для нас максимально значимым показателем. Гораздо важнее, чтобы, приобретая навыки, вы получали удовольствие, развивались как личность и становились успешным человеком. Ведь плавание — именно тот вид спорта, который максимально подходит для закалки характера, выражения чувства ответственности и веры в собственные силы.

Благодаря ему вы развиваетесь физически: плавание укрепляет все группы мышц, оказывает благотворное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, улучшает силу, скорость,

выносливость, координацию движений. Занимаясь на водных дорожках, вы будете подтянуты, бодры и активны, достигнете гармонии тела и духа — древнегреческого идеала, наилучшим образом воплощенного в плавании.

Мы расскажем вам, как сделать первый шаг навстречу водному миру и как улучшить свои возможности в нем. В книге подробно рассмотрены техники плавания всеми стилями, раскрыты секреты разминки и задачи физической подготовки. Особое внимание уделено восстановлению организма после тренировок для достижения наилучшей физической формы. Не забыли мы и о психологической

подготовке — без нее далеко не уплыть.

Биографии великих чемпионов поведают об историях успеха тех, кто никогда не сдавался и упорно шел к намеченным целям. Полезными будут советы по безопасному поведению на воде, а история плавания приподнимет завесу над интересными событиями прошлого. Начав с самых первых погружений в воду, вы постепенно будете узнавать все больше о навыках и техниках грамотного передвижения в ней. Книга поможет вам понять красоту, гармонию и силу этого фантастического вида спорта — плавания. Желаем вам легкой воды и быстрых секунд!

Рис. А. Современный плавательный бассейн



Глава 1

История плавания



Плавание — относительно молодой вид спорта, впервые появившийся в программе крупнейших соревнований — Олимпийских игр — лишь в 1896 г. Однако история человечества всегда была тесно связана с умением плавать. Этот навык, необходимый нашим предкам для освоения новых территорий или в борьбе за выживание, развивался по мере роста цивилизации. Пройдя путь от почти мифической способности передвигаться по воде (как это виделось в древности), в наши дни плавание с присущими ему гармоничным сочетанием силы и духа, стремлением к совершенству привлекает все больше сторонников, желающих заняться полезным видом физической активности. В этой главе мы рассмотрим ключевые события и фигуры, благодаря которым плавание сегодня — именно тот красивый и полезный спорт, каким мы имеем радость его наблюдать и которым с удовольствием занимаемся.





Рис. 1.1. Австралийская почтовая марка с изображением пловцов

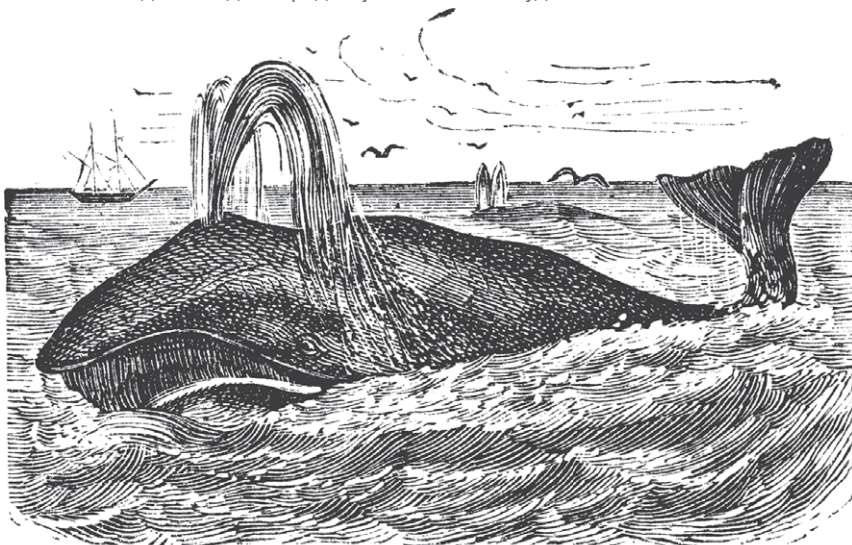
Сегодня ни умением плавать, ни даже самым современным бассейном никого, пожалуй, не удивишь (рис. 1.1). А ведь так было далеко не всегда. Пока люди не научились строить лодки и корабли, единственная возможность перебраться через водное препятствие заключалась в том, чтобы преодолеть его вплавь. Это подтверждают и многочисленные археологические находки. Так, археологи обнаружили наскальные рисунки времен каменного века, изображающие человека, плывущего способом, похожим на брасс или «по-собачьи». В Египте найдена глиняная печать, датируемая примерно V–VI тысячелетиями до н. э., на которой можно увидеть пловца стилем, отдаленно напоминающим современный кроль (вольный стиль). При раскопках Вавилона и Ассирии обнаружены настенные рисунки и барельефы, показывающие плывущих людей. Древнеиндийский дворец Мохенджо-Даро, построенный около 2600 года до н. э., включал в свой архитектурный комплекс небольшой бассейн.

В знаменитых римских банях строили большие бассейны. При раскопках Помпей обнаружена мозаика с рисунками пловцов; подобные изображения встречаются у хеттов и минойцев. Как видим, с древних времен человек придавал воде и умению плавать огромное значение, порой приписывая им мифические свойства (рис 1.2). Известно, что в Древней Греции о необразованных людях говорили: «Он не умеет ни читать,

ни плавать». Первые письменные упоминания о плавании появляются с 2000 г. до н. э. Описания плывущих можно встретить в «Илиаде», «Одиссее», Библии и в эпической англосаксонской саге «Беовульф». Германский фольклор повествует о воинах, умевших плавать и благодаря этому успешно сражавшихся с римлянами. Часто плавание ассоциируется с военными делами, пловцы изображаются в доспехах, нередко — с облегчающими плавание приспособлениями. Известно, что в Средние века одним из важнейших качеств достойного рыцаря считалось именно умение плавать.

В эпоху Возрождения плавание несколько утратило свою привлекательность в Европе. Дело в том, что пловцы, как правило, отождествлялись с людьми без какой-либо одежды, что противоречило общественным вкусам. Однако в то же время Леонардо да Винчи сделал первые наброски спасательного круга, а германский профессор-языковед Николас Винман написал в 1538 г. первую в мире книгу о плавании «Пловец, или Диалог об искусстве плавания». Целью автора было рассказать о том, как не утонуть.

Рис. 1.2. Издавна водной среде и умению плавать уделялось большое внимание



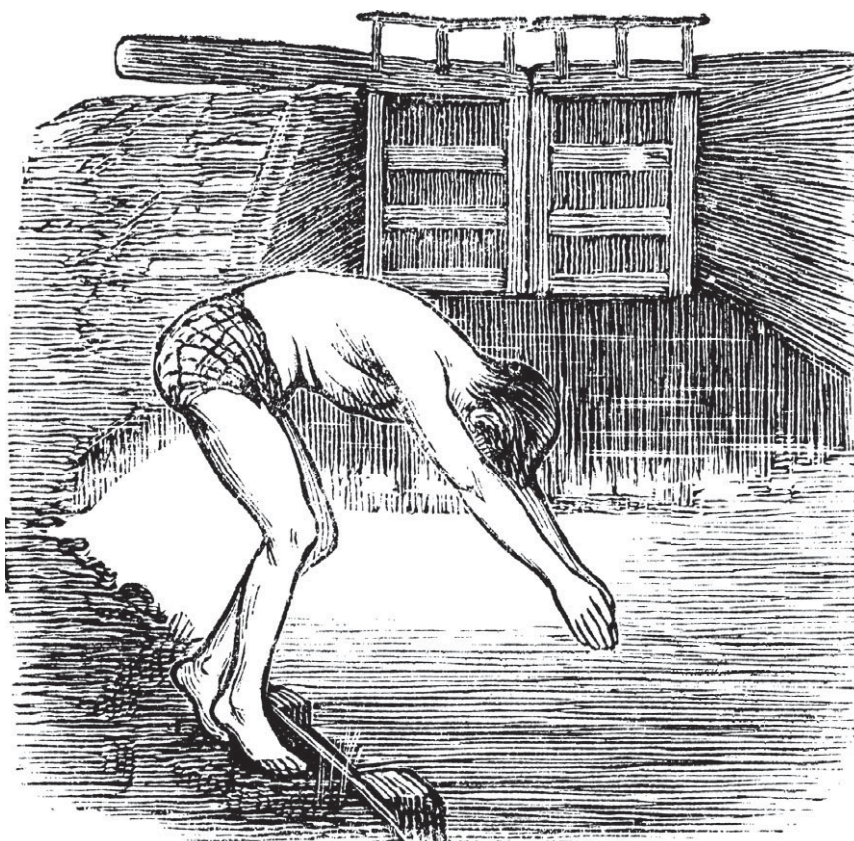


Рис. 1.3. Иллюстрация в одном из первых руководств по плаванию

Он также весьма хорошо описал плавание брассом в том виде, в каком он существовал в XVI в. Поведал Винман и об интересных средствах, помогавших лучше держаться на воде: коровьем мочевом пузыре, снопе сена и пробковом ремне. В 1587 г. вышла в свет другая книга о плавании. Ее автор Эверард Дигби заявил, что люди могут плавать быстрее рыб, а также привел 40 иллюстраций, как плавать брассом, на груди, спине и как прыгать в воду (**рис. 1.3**). По мнению Дигби, именно брасс — самый полезный и нужный стиль плавания. В 1603 г. в Японии образована национальная плавательная федерация. Правивший в то время император Го-Ёдзэй постановил, что дети в школах должны уметь плавать. А в 1708 г. в Китае образована первая в мире спасательная организация «Чинкианг», которая следила

за безопасностью на воде. Новая книга «Искусство плавания» вышла во Франции в 1696 г. Она описывала технику плавания брассом (причем довольно близко к современному стилю) и оставалась единственной в своем роде в течение многих лет. Через несколько лет эту книгу прочел Бенджамин

Франклин, впоследствии выдающийся американский общественный деятель, который в 1716 г. в возрасте 10 лет изобрел плавательные ласты.

ИНТЕРЕСНО

Леонардо да Винчи, изобретатель XV в., одним из первых придал идее о ластах зримую форму. Он сделал набросок человека под водой с ластами на ногах и перепончатыми перчатками на руках. С тех пор началась история постепенного развития и совершенствования ласт.

Весьма интересную работу о плавании опубликовал в 1798 г. немецкий педагог, теоретик и практик физического воспитания Иоганн Гутсмулт. Он рекомендовал для успешного обучения плаванию использовать... удочку для ловли рыбы (**рис. 1.4**). Тем временем по всему миру росло количество организаций спасателей на воде: в Амстердаме, Лондоне и Копенгагене, в Америке и Швеции. Спасатели ответственно выполняли свою тяжелую работу и были уважаемы в обществе. В 1804 г., спустя многие годы после того как Леонардо да Винчи сделал свои наброски спасательного круга, В. Маллисон наконец создал его. Изобретение было более

Рис. 1.4. Первые методики обучения плаванию отличались большой оригинальностью





Рис. 1.5. Первые наброски спасательного круга сделал Леонардо да Винчи

известно как «друг матроса» (рис. 1.5). Однако оно весьма озадачило военно-морские силы США: несмотря на очевидную полезность, круги занимали довольно много места на кораблях.

В 1844 г. в Лондоне произошло интересное событие: соревнования по плаванию, в которых принимали участие и североамериканские индейцы. В то время как англичане плавали брассом, аборигены использовали стиль, более похожий на современный кроль, который был известен многим поколениям коренных жителей Америки и тихоокеанских островов, но был в новинку британцам. Индейцы с легкостью победили хозяев соревнований. Однако, несмотря на это, новый способ плавания был наречен истинными британскими джентльменами «варварским» и «не истинно европейским», так как создавал много брызг, вследствие чего голова оказывалась мокрой. А джентльменам предписывалось всегда держать ее над водой (рис. 1.6).

И британцы продолжали плавать брассом вплоть до 1873 г., когда популярным стал стиль

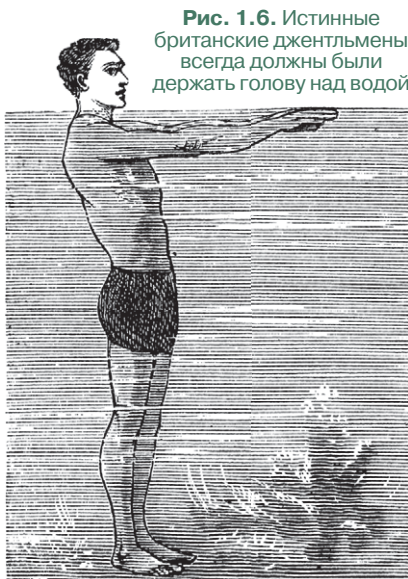


Рис. 1.6. Истинные британские джентльмены всегда должны были держать голову над водой

«на боку». Примерно в то же время в Англии появляется первый закрытый бассейн — в помещении. Англичанин Джон Треджен не стал связываться со стереотипами истинного джентльменства и во время своего путешествия в Южную Америку долго изучал, как плавают туземцы. В итоге он вернулся в Британию и начал прививать соотечественникам стиль плавания, который легче всего охарактеризовать так: руки кролем — ноги брассом. Постепенно стали использоваться

прямые удары ногами в воде. Улучшения в скорости не заставили себя ждать: 100 м стилем Треджена пловцы преодолевали на целых 10 с быстрее, чем классическим брассом. Этот новый способ плавания стал первой европейской версией кроля и завоевал поклонников по всему миру (не помешало даже эстетически неверное обилие брызг). Поистине историческое событие произошло в 1875 г., когда капитан морского флота Мэтью Уэбб стал первым человеком, переплывшим пролив Ла-Манш. Чтобы преодолеть 34 км между Францией и Великобританией, отважному англичанину потребовалось 21 ч 45 мин. Личность капитана Уэбба весьма занимательна. Еще до своего исторического заплыва, когда Мэтью служил штурманом курсировавшего между Нью-Йорком и Ливерпулем корабля «Россия», он предпринял попытку спасти человека за бортом, прыгнув в воду посреди Атлантического океана. Случилось так, что тонувшего найти не удалось, но Уэбб стал героем прессы, получил медаль за храбрость и денежную премию от капитана. Немного позднее Мэтью, будучи уже капитаном корабля «Эмералд», узнал о неудачной попытке по преодолению вплавь Ла-Манша, предпринятой одним из его соотечественников. Это вдохновило его: мореплаватель оставил свою работу, переквалифицировался в пловца и стал тренироваться в холодных водах Темзы. Как выяснилось, тренировки не прошли даром. После заплыва Уэбба в течение 31 года никто не мог переплыть канал. К сожалению, Мэтью погиб во время попытки преодолеть вплавь участок реки ниже Ниагарского водопада. В 1879 г. по указанию баварского короля Людвига II построен первый плавательный бассейн с искусственными волнами, с подогреваемой и подсвечиваемой

Рис. 1.7. Городские купальни в Будапеште — образец открытого бассейна



Рис. 1.8. Пьер де Кубертен — вдохновитель современного олимпийского движения



электрическими лампами водой. Со временем бассейнов появлялось все больше, а их посещение быстро становилось популярным (рис. 1.7). Необходимо было развиваться дальше, и новой великолепной идеей, появившейся в светлых головах людей, стало возрождение и проведение Олимпийских игр. Вдохновителем и организатором олимпийского движения выступил француз Пьер де Кубертен (рис. 1.8). С детства

Пьер был одержим идеями совершенствования красоты духа одновременно с развитием красоты тела: ему были очень близки идеалы Олимпийских игр Древней Греции. Первая Олимпиада современности прошла в 1896 г. в Афинах — на исторической родине олимпийских состязаний. В соревнованиях по плаванию разрешили участвовать только мужчинам, соревновавшимся в таких дисциплинах, как 100, 500, 1200 м вольным стилем. Был также проведен специальный заплыв на 100 м среди матросов, которые стартовали с борта гребной лодки. Первым в истории олимпийским чемпионом по плаванию стал венгр Альфред Хайош, завоевавший сразу две золотые медали. Примечательно, что заплывы проходили



Рис. 1.9. Команда пловцов, 1909 г.

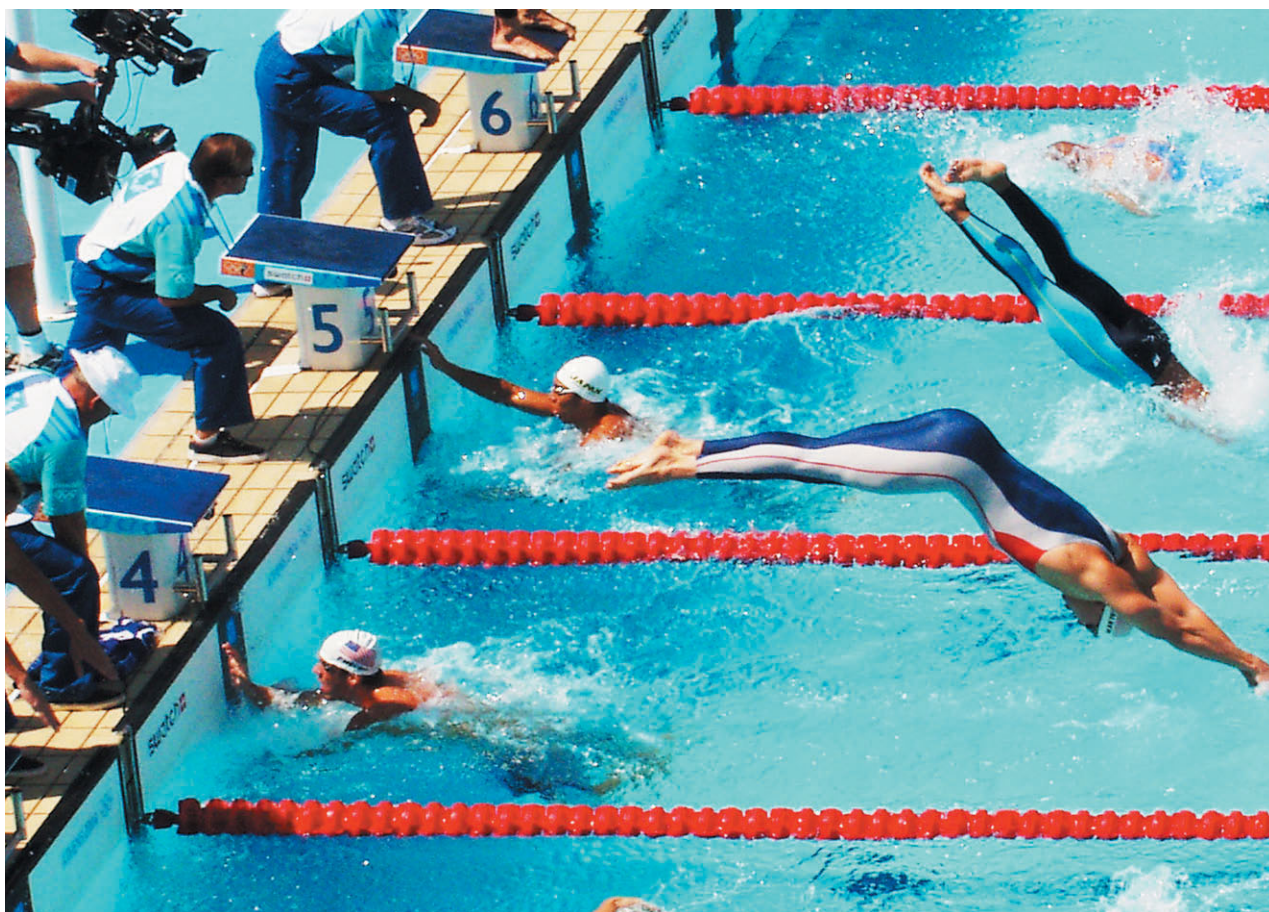
не в бассейне, а в море. По мере того как олимпийское движение набирало свои обороты, приобретало популярность и плавание

(рис. 1.9). Весьма интересным был заплыв на 200 м с препятствиями (в реке против течения!) в программе Олимпиады 1900 г. в Париже: пловцы должны

были по ходу дистанции дважды перелезть через лодку и один раз проплыть под ней. Впервые были введены такие дисциплины, как плавание на спине и водное поло. Продолжала развиваться и техника. Плавание кролем становилось все быстрее и эффективнее. На Олимпийских играх 1904 г. к плаванию вольным стилем и на спине официально добавился и третий стиль: брасс. В 1908 г. основана Международная федерация плавания, которая и сегодня ответственна за проведение международных соревнований по плаванию (рис. 1.10).

В 1912 г. в олимпийских соревнованиях по плаванию впервые приняли участие женщины — это произошло в Стокгольме. Там же, на играх в Швеции, американский пловец Дюк Каханамоку (родом

Рис. 1.10. Представители Международной федерации плавания (на бортике бассейна) и по сей день пристально следят за выполнением правил соревнований



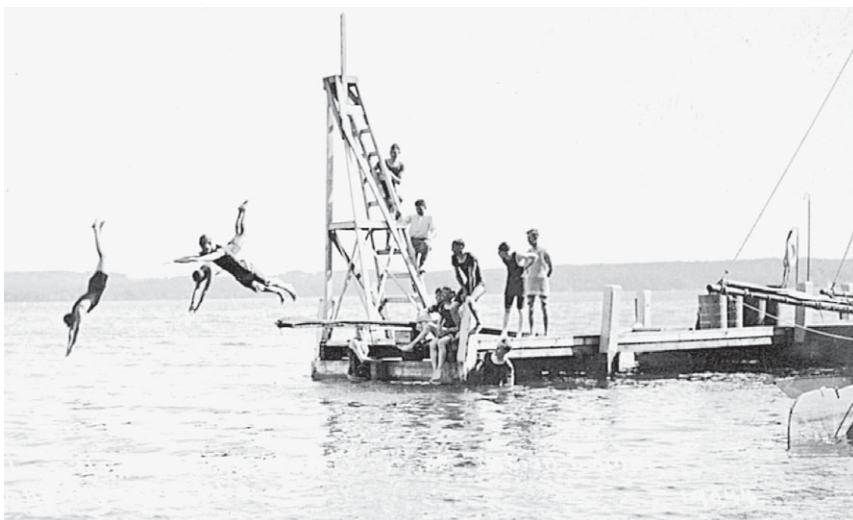


Рис. 1.11. Прыжки в воду с самодельной вышки

с Гавайских островов) удивил всех шестиударным кролем: когда на один цикл движений (два гребка руками) приходится шесть ударов ногами. Это расценивается как первое плавание классическим кролем — значимое событие в истории плавания. Можно заметить, что с развитием техники улучшались и результаты: очередное подтверждение того, что техника в плавании — превыше всего. В 1922 г. американец Джонни Вейсмюллер стал первым человеком, проплывшим 100 м быстрее одной минуты. Джонни положил начало золотой эре плавания, установив свыше 50 мировых рекордов, завоевав 5 олимпийских медалей, выиграв 36 национальных чемпионатов и не проиграв ни одного заплыва на протяжении своей блистательной десятилетней карьеры. Его рекорд на дистанции 100 м вольным стилем продержался 17 лет (**рис. 1.11**).

ИНТЕРЕСНО

После того как Вейсмюллер оставил спорт, он сыграл главную роль в фильме «Тарзан — человек-обезьяна». В наши дни Джонни Вейсмюллера помнят, скорее всего, не как великого пловца, который поставил 67 мировых рекордов (у него есть мировые рекорды на всех дистанциях от 50 ярдов до полумили) и ни разу не проиграл, а как Тарзана.

На Олимпиаде 1924 г. в Париже бассейн впервые разделили на дорожки с помощью пробковых поплавков (**рис. 1.12**), а на дне прочертили линии для лучшего ориентирования во время заплыва. В 1928 г. к спортивному плаванию начали применять научный подход. В Японии пловцов фотографировали под водой во время выполнения движений разными способами плавания, а затем на основании полученных кадров проводили корректировку техники плавания. Это незамедлительно дало свои результаты: на Олимпийских играх 1932 г. японцы буквально

доминировали. В те же годы происходит очередной толчок в развитии техники плавания брассом. Многие пловцы начинают использовать вместо классического, лягушачьего гребка руками полностью под водой более длинный гребок до бедер с последующим проносом рук над водой. Такая смесь современных баттерфляя и брасса давала значительные преимущества в скорости плавания, а со временем спортсмены вместо привычных движений ногами брассом стали использовать одновременный удар ногами сверху вниз, подобный движениям дельфина. Таким образом, брасс переставал существовать в том виде, в котором он издавна использовался спортсменами, а во время соревнований можно было увидеть много различных его разновидностей. В результате в 1952 г. решением Международной федерации плавания из одного стиля было образовано два: брасс и баттерфляй. При этом четко обуславливались правила техники пловцов: какими должны быть движения рук и ног. В то же время австралийские пловцы усовершенствовали технику плавания на спине. Раньше гребок под водой

Рис. 1.12. В 1924 г. бассейн был впервые разделен на дорожки



осуществлялся прямой рукой, теперь же во время давления ладонью на воду она сгибалась. Рекорды в плавании на спине сразу перешли на более высокий уровень. Такую технику выполнения подводной части гребка — рукой, согнутой в локте, — успешно применяют и по сей день.

В 1936 г. пловцы вольным стилем впервые выполнили поворот сальто, что позволило уменьшить время при прохождении дистанции и, соответственно, значительно улучшило результат.

Не отставала от развития техники и улучшения результатов и плавательная мода

(рис. 1.13, 1.14). В начале XX в. пловцы выступали в костюмах, закрывавших тело от колен и до шеи. В 1935 г. мужчинам впервые официально разрешили выступать на соревнованиях в плавках от колен до пояса. В 1943 г. из-за нехватки текстильных материалов в США появились первые женские раздельные купальники, а спустя некоторое время — в 1946 г. — купальник бикини был презентован парижской публике французским модельером и, что поразительно, автоинженером (!) Луи Рееардом. На Олимпиаде 1956 г.

в Мельбурне в очередной раз опробованы новшества в плавании брассом. Некоторые участники соревнований преодолевали значительную часть заплыва под водой, выныривая только для того, чтобы сделать вдох. Дело в том, что при плавании брассом каждый вдох и подъем тела над водой вызывали увеличение ее сопротивления и снижали скорость спортсмена. Плавание под водой держало скорость постоянно высокой.

Но в итоге шесть пловцов были дисквалифицированы. Ведь правила гласили: после того как пловец показался на поверхности воды после старта



Рис. 1.13. Плавательная мода находится в постоянном развитии

или поворота, он обязан плыть по поверхности воды. Однако и здесь нашлись мастера: в то время как дисквалифицированные спортсмены заныривали под воду по ходу дистанции, японец Масару Фурукава проплывал под водой как можно больше именно после старта и поворотов. Формально все правила были соблюдены. В итоге во время своего победного олимпийского заплыва на 200 м брассом спортсмен преодолевал каждый 50-метровый отрезок (соревнования проходили в 50-метровом бассейне) почти

полностью под водой: выныривая после старта и поворотов лишь к 45-метровой отметке. Но такая техника приводила к серьезному кислородному голоданию, и некоторые пловцы даже теряли сознание во время заплыва. Поэтому Международная федерация плавания внесла ограничения на допустимые действия после старта и поворота в стиле брасс. Правила для остальных стилей остались прежними, о чем речь пойдет позже.

В конце 1960-х гг. появились первые плавательные очки, которые, однако, не были так удобны, как современные (рис. 1.15). Первым пловцом, выступившим на соревнованиях в очках, а также в плавательной шапочке, считается англичанин Дэвид Уилки. Это произошло в 1970 г. в Эдинбурге (Шотландия) на Играх Содружества (международные комплексные спортивные соревнования стран Содружества наций, проводящиеся раз в четыре года, а по количеству участников и объему выступлений уступающие лишь Олимпиадам). 1964 г. и Олимпийские игры в Токио принесли первое в истории золото российским пловцам: 15-летняя Галина

Рис. 1.14. Австралийская марка с изображением спортсменки 1960-х гг.





Рис. 1.15. Плавательные очки и шапочка стали неизменным атрибутом экипировки пловцов в 1970-х гг.



Рис. 1.18. В 1980 г. в Москве прошли Олимпийские игры — событие мирового масштаба

время показало, что в плавании главное — качественные тренировки, а не запрещенные препараты.

1980 г. ознаменовался глобальным спортивным событием для Советского Союза: в Москве прошли летние Олимпийские игры (**рис. 1.18**).

Прокузенщикова победила на дистанции 200 м брассом, установив новый олимпийский рекорд. Примечательно, что, когда Галине было 12 лет, подружки смеялись над ней, потому что она не умела плавать! Этот олимпийский пример в очередной раз доказывает, что учиться плавать никогда не поздно, а достичь можно всего, во что вы готовы поверить.

В 1972 г. легендарный американский пловец Марк Спитц был на пике своей карьеры. На Олимпиаде в Мюнхене он завоевал семь (!) золотых медалей (**рис. 1.16**). Оказалось, что эта вершина останется непокоренной на три с половиной десятка лет. В 1973 г. в Белграде прошел первый чемпионат мира по водным видам спорта. С тех пор аналогичные соревнования устраиваются один раз в два года, вызывая огромный ажиотаж у миллионов болельщиков.

1970-е гг. связаны с качественным скачком результатов в плавании. Повсеместно стали применяться новые методики тренировок, пловцы стали больше и разнообразнее тренироваться. К сожалению, не обошлось и без применения допинговых средств (**рис. 1.17**). Пик допинговой эры пришелся на 1980-е гг. Особенно громкий скандал разразился с участием пловцов из Германской Демократической Республики. Многие рекорды, поставленные спортсменами (и особенно женщинами) из ГДР, продержались непобитыми долгие годы. К счастью,

Рис. 1.17. Тень на историю плавания бросили допинговые скандалы с участием спортсменок из ГДР



Американские спортсмены не приехали из-за бойкота игр со стороны США. Несмотря ни на что советские пловцы показали выдающиеся результаты. Знаменитый пловец Владимир Сальников впервые в истории этого вида спорта проплыл дистанцию в 1500 м вольным стилем менее чем за 15 мин (14:58.27). Этот заплыв золотыми буквами вписан в летопись плавания. На Олимпийских играх 1988 г. в Сеуле вновь встал вопрос о введении ограничений на максимально допустимое расстояние, которое можно проплывать под водой после старта и поворота. Некоторые пловцы стилем на спине проныривали по 30 м после старта и поворота. После игр Международная федерация плавания приняла решение сократить максимально допустимое нахождение спортсмена под водой после старта или поворота на спине до 10 м (в 1991 г. это расстояние было увеличено до 15 м).

преимущественно над водой. Тогда проныривать большие расстояния начали пловцы стилем баттерфляй — дельфинообразные удары с помощью ног стали грозным оружием у подготовленных спортсменов с хорошо натренированными ногами. На общем фоне заметно выделялся российский пловец Денис Панкратов (рис. 1.19), двукратный олимпийский чемпион в плавании на 100 и 200 м баттерфляем. Комментаторы крупнейших соревнований порой гадали, когда же Денис покажется на поверхности воды после своего мощнейшего выхода со старта или из поворота. Окончательно решение об ограничении максимально допустимой длины занырявания после старта и поворота до 15 м для всех видов, кроме басса, принято в 1998 г. В бросе разрешается сделать один гребок руками до бедер после старта, сопровождаемый одним дельфинообразным ударом ногами; после этого необходимо показаться на поверхности воды. Кристин Отто из ГДР завоевала на Олимпиаде 1988 г. в Сеуле шесть золотых медалей, это

рекорд для женщин по числу золотых медалей на одних

Рис. 1.20.
Итальянский
бассист
Алессандро Террин
в костюме нового
поколения



Рис. 1.19.
В 1990-х гг.
российский флаг неоднократно
поднимался
в честь Александра Попова
и Дениса Панкратова

Официально это мотивировалось заботой о безопасности и здоровье спортсменов, но на самом деле основная причина заключалась в необходимости предпринимать меры по сохранению зрелищности и самой сущности плавания —

Олимпийских играх. 1990–2000-е гг. увидели расцвет карьеры великих пловцов современности. Россиянин Александр Попов в течение десяти лет оставался практически непобедимым на спринтерских дистанциях вольным стилем на 50 и 100 м. В мире спорта эти дистанции считаются одними из наиболее престижных. Попов обладал великолепной техникой плавания: не совершая большого количества движений и не разрывая воду на тысячи брызг, он словно скользил по глади бассейна к новой победе. Мировой рекорд Александра на дистанции в 50 м вольным стилем с результатом 21,64 с, установленный им в 2000 г. на чемпионате России в Москве, оставался непобитым в течение восьми лет. И это несмотря на то, что Попов выступал в обычных плавках, в то время как его соперники использовали новые высокотехнологичные плавательные костюмы (рис. 1.20). Эти костюмы появились в конце 1990-х гг. и очень быстро завоевали популярность среди пловцов благодаря своим уникальным качествам: они улучшали положение тела в воде, повышали плавучесть и обеспечивали компрессию мышц, в совокупности значительно увеличивая скорость плавания. Костюмная гонка грозила зайти слишком далеко, и после чемпионата мира-2009 в Риме, во время которого было побито 43 мировых рекорда (не без помощи суперсовременных комбинезонов), принято решение отменить высокотехнологичные купальники и вернуться к настоящему, классическому плаванию. Отныне соревновательная экипировка пловцов высокого класса ограничивается плавками до колен для мужчин и купальником до колен для женщин. Конечно, это заметно сказалось на скорости плавания в худшую сторону, и уже на чемпионате мира 2011 г. в Шанхае было побито лишь два мировых рекорда — в том



Рис. 1.21. Олимпийский бассейн Афин-2004



Рис. 1.23. Водный центр Олимпийских игр 2008 г. в Пекине

числе самый продолжительный на тот момент рекорд на дистанции в 1500 м вольным стилем, принадлежавший выдающемуся австралийскому стайеру Гранту Хаккету. В 1998 г. Бенуа Лекомт совершил переплыл через Атлантический океан, который посвятил борьбе с раком. Сопровождаемый двумя матросами на лодке, французский пловец преодолел 5600 км за 72 дня, не остановившись перед стихией и многочисленными штормами.

На начало 2000-х гг. пришелся пик карьеры Иена Торпа — австралийской торпеды, как прозвали его журналисты. В возрасте 17 лет Торп уже был многократным олимпийским чемпионом и чемпионом мира на дистанциях 200 и 400 м вольным стилем. Этого спортсмена отличал фантастический финиш на любой дистанции: Ян увеличивал скорость к концу дистанции благодаря невероятно мощной работе ног, в то время как его соперники увеличивали темп движений руками. Закончив плавать после Олимпиады-2004 в Афинах (**рис. 1.21**), где он вновь стал олимпийским чемпионом, в 2010 г. Торп неожиданно объявил о возобновлении спортивной карьеры и своем решении

отобраться в сборную Австралии для участия в Олимпиаде 2012 г. в Лондоне. Для достижения своей цели он отправился тренироваться в Швейцарию, к выдающемуся российскому тренеру Геннадию Турецкому, который до этого приводил к победам Александра Попова. Олимпиада-2008 в Пекине стала пиком карьеры величайшего пловца современности Майкла Фелпса (**рис. 1.22**).

Майкл, впервые принявший участие в Олимпийских играх в 2000 г., когда ему было всего лишь 15 лет, выиграл шесть золотых медалей на Олимпиаде-2004 и намеревался в Пекине (**рис. 1.23**) побить, казалось бы, вечный рекорд Марка Спитца, завоевавшего семь золотых медалей в далеком 1972-м. И это ему удалось! Майкл завоевал 8 (!) золотых наград, что также сделало его единственным в истории спорта 14-кратным олимпийским чемпионом. Иногда осуществление задуманного было близко к тому, чтобы так

и остаться мечтой, но воля к победе и мощнейшая психологическая устойчивость Фелпса помогали ему двигаться вперед, к намеченной цели.



Рис. 1.22. Майкл Фелпс — четырнадцатикратный олимпийский чемпион

Майкл однозначно обладает огромным талантом: ему присуща феноменальная гибкость, а особенности телосложения (короткие ноги и длинное туловище) оптимально подходят для плавания. Но побеждают не те, кто талантлив, а те, кто лучше и качественнее всех тренируется, — это одна из аксиом плавания.

От Олимпиады-2012 в Лондоне спортивная общественность ожидает захватывающих зрелищ и задается рядом вопросов. Получится ли борьба за первые места между Майклом Фелпсом и его товарищем по команде Райаном Лохте, который долгое время оставался в тени громких имен? Сумеет ли отобраться на игры Иен Торп? Появятся ли новые лидеры на мировой плавательной арене? Покажут ли класс российские пловцы во главе с Евгением Коротышкиным, Анастасией Зуевой и Юлией Ефимовой? Рассудит время.

В наши дни спортивное плавание включает индивидуальные дисциплины:

- ▶ 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вольным стилем;
- ▶ 50, 100, 200 м на спине;
- ▶ 50, 100, 200 м брассом;
- ▶ 50, 100, 200 м баттерфляем;
- ▶ 100, 200, 400 м комплексным плаванием

и эстафеты:

- ▶ 4x50, 4x100, 4x200 м вольным стилем;
- ▶ 4x50, 4x100 м комбинированно.

Глава 2

Выбор бассейна и экипировки

Перед тем как начать занятия плаванием, нужно иметь представление о существующих бассейнах и необходимой спортивной экипировке. Следует также знать неписанные правила посещения бассейна: они помогут комфортнее почувствовать себя в новой обстановке, и вы сможете избежать неловких ситуаций на водных дорожках.



Плавательные бассейны



Рис. 2.1. Стандартный 25-метровый плавательный бассейн

Существует множество бассейнов: разной длины, глубины, температуры воды, закрытых и открытых. Но стандарт для спортивного плавания — бассейны длиной в 25 и 50 м. 50-метровый бассейн называют олимпийским, потому что именно в таком бассейне проводятся соревнования Олимпиад. Пловцы также именуют его длинным (по сравнению с 25-метровым — коротким (рис. 2.1)). Можно услышать и такие выражения, как «короткая вода» и «длинная вода», или «полтинник» и «четвертак». Стать чемпионом

Рис. 2.2. Всемирно известный бассейн «Олимпийский» в Москве



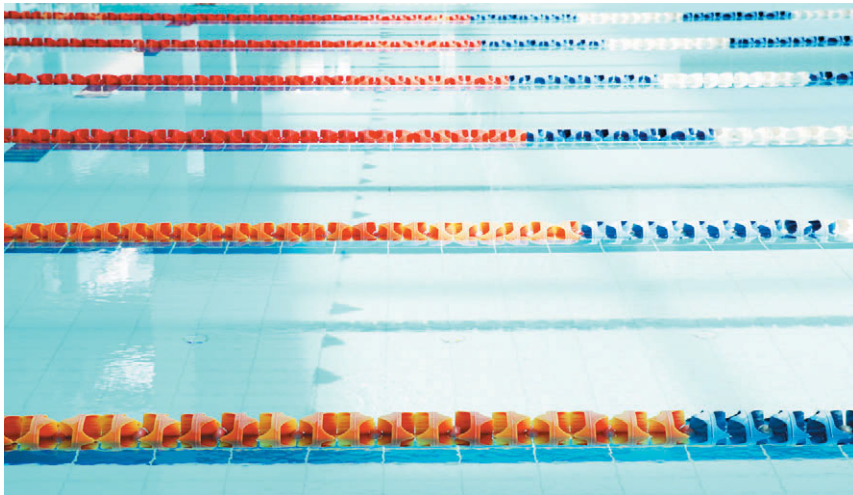


Рис. 2.3. Для удобства плавания бассейны разделены на дорожки

в длинном бассейне считается более престижным, чем в коротком. Результаты, показанные в 25-метровых или в 50-метровых бассейнах, сильно различаются. На «короткой воде» надо совершать больше поворотов, вследствие чего скорость возрастает: несмотря на некоторую задержку во время самого поворота, мощное отталкивание от стенки бассейна придает пловцу дополнительное ускорение и с лихвой компенсирует затраченное на разворот время.

ИНТЕРЕСНО

Самым известным бассейном России и стран ближнего зарубежья считается «Олимпийский» в Москве (рис. 2.2). Он славится «быстрой водой» и имеет богатую историю. Здесь проводились Олимпийские игры 1980 г. и многие крупнейшие соревнования. И сегодня «Олимпийский» регулярно принимает в своих стенах чемпионаты России по плаванию и этапы Кубка мира. Многие мировые рекорды были поставлены в воде этого бассейна: именно здесь Александр Попов проплыл 50 м кролем за рекордные 21,64 с в июне 2000 г. на чемпионате России.

В любом городе 25-метровых бассейнов обычно больше, чем 50-метровых. Поэтому, начиная занятия плаванием и выбирая место для тренировок,

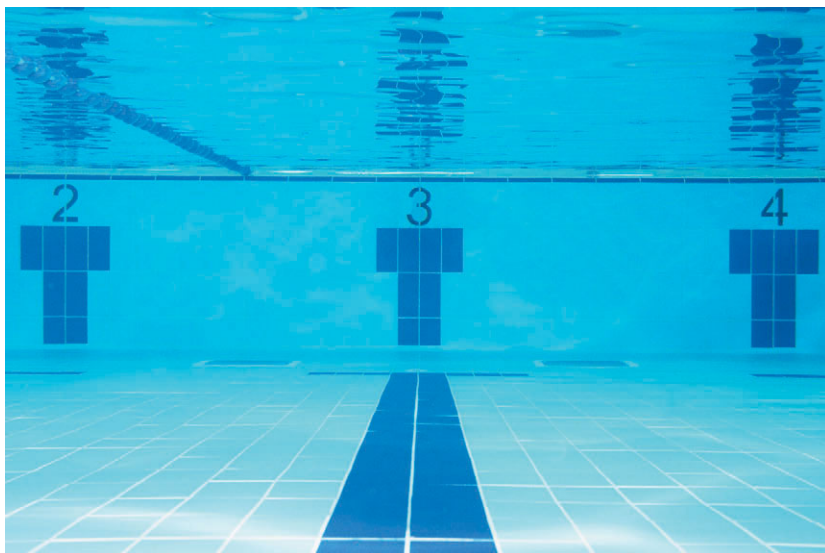
вы, скорее всего, остановитесь именно на коротком бассейне. Для начинающих, кстати, это оптимальный вариант: такой бассейн более мелкий предъявляет не такие высокие требования к вашей подготовке. Очевидно, что в 50-метровом бассейне надо дольше плыть от бортика к бортику: соответственно, и усталость накапливается большая. Сравните: вы прошли половину лестницы, отдохнули и прошли вторую половину или же преодолели все ступеньки сразу. В плане физической нагрузки второй вариант сложнее.

Так и с бассейнами разной длины.

Обычно бассейны разделены на четное количество дорожек (четыре, шесть, восемь, десять) специальными разноцветными канатами (рис 2.3). Последние предназначены для того, чтобы сделать плавание более удобным, а также гасить волны. Это дает возможность лучше организовать движение занимающихся и упростить их ориентирование в воде.

На дне спортивного бассейна посередине каждой дорожки прочерчены линии (рис. 2.4), наряду с разделительными канатами помогающие пловцам двигаться прямолинейно, придерживаясь своей стороны. Та часть «чаши» бассейна, где стоят стартовые тумбочки, должна быть глубже, чтобы пловцы не задевали дно во время прыжка в воду. Существуют и так называемые бассейны-лягушатники, небольшие по длине и ширине и очень мелкие. В них обычно занимаются дети, только начинающие обучение плаванию. А ведь многие пловцы высочайшего уровня тоже когда-то начинали свой путь к Олимпу именно в «лягушатнике».

Рис. 2.4. На дне бассейна есть специальные линии — они помогают лучше ориентироваться в воде



Правила поведения в бассейне



Рис. 2.5. Для комфортного плавания очень важно соблюдать правила поведения в бассейне

В каждом бассейне существуют свои правила посещения, но обычно все они имеют общую основу. У вас должна быть чистая сменная обувь — сланцы. Перед началом плавания в большинстве бассейнов настоятельно рекомендуется принять душ, помыться мочалкой с мылом. Впрочем, вода в бассейнах теоретически должна убивать микробов, и требование мыться перед занятием отвечает, скорее, общепринятым нормам гигиены, нежели является заботой о здоровье посетителей. Но существующие нормы и правила необходимо все же соблюдать, если вы хотите быть на хорошем счету у других любителей плавания и, конечно же, администрации бассейна. При этом, к сожалению, стоит признать, что еще существуют бассейны,

вода в которых не очищается должным образом и может содержать вредные бактерии. Ни в коем случае нельзя пить воду из бассейна!

Несколько практических советов перед посещением бассейна.

- Категорически запрещается плавать в состоянии алкогольного опьянения! Это может привести к трагедии!
- Не приходите в бассейн с открытыми ранами на теле.
- Не используйте кремы или мази перед посещением бассейна.
- Не пользуйтесь духами: запах быстро разносится над поверхностью воды и далеко не всегда приятен для окружающих.
- Не ешьте чеснок или лук перед походом в бассейн.

Прийти в бассейн — не значит сразу прыгнуть на первую попавшуюся или понравившуюся водную дорожку и начать плыть, куда вам только вздумается, размахивая руками во все стороны (рис. 2.5).

Во-первых, уважайте других посетителей. Некорректное поведение едва ли сделает их отношение вам доброжелательным. Во-вторых, трезво оценивайте свои возможности и навыки. Выбирайте такую дорожку, где занимаются пловцы примерно одинакового с вашим уровнем подготовки. Как правило, на центральных дорожках с высокой скоростью тренируются опытные пловцы. На крайних дорожках купаются маленькие дети с родителями или те, кто не чувствует себя достаточно уверенным вдали от бортика. Дорожки между центральными и крайними занимают любители плавания, которые довольно хорошо держатся на воде, умеют плавать разными стилями, но еще не так свободно, чтобы плавать наравне с мастерами. Повторяем, выбирайте дорожку соответственно вашему уровню. Не забывайте, что вы не должны мешать другим. К сожалению, часто бывает так, что горе-пловцы выбирают дорожку, следуя собственной прихоти. Обычно это случается, когда человек, не имеющий еще достаточного опыта, пытается занять центральную дорожку. Наслаждения от такого плавания сразу становится меньше — причем сразу многим людям. Невежеству не должно быть места в бассейне! Опытные пловцы никогда сознательно не займут дорожку для начинающих, потому что знают, как плавать так, чтобы

всем было максимально удобно (**рис. 2.6**). Подобные ошибки чаще всего допускают новички, поэтому предупреждаем: если вы переоцените свои силы, помешаете другим пловцам и получите замечание от посетителей бассейна, то не пререкайтесь, а извинитесь и перейдите на другую дорожку. Плавание внутри каждой отдельно взятой дорожки осуществляется против часовой стрелки (по правой стороне) (**рис. 2.7**). Это правило очень простое и важное. Всегда следуйте ему так же, как вы, например, следуете красному и зеленому сигналам светофора. Не плавайте посередине дорожки или по левой стороне, а также навстречу другим плывущим. Помните: если следовать правилам водного движения, места хватит всем. Если хотите кого-то обогнать, делайте это следующим образом. Сначала удостоверьтесь, что никто не плывет вам навстречу и во время обгона вы не столкнетесь с другим



Рис. 2.6. Опытные спортсмены плавают по центральным дорожкам

человеком (в противном случае это может закончиться синяками и даже сотрясением мозга). Запомните: обгон совершается с левой стороны от обгоняемого. Постепенно переместитесь влево так, чтобы плыть быстрее того, кого обгоняете, при этом не задевая его. Увеличьте скорость, если это необходимо. Лишь после того, как ваши ноги опередят голову обогнанного

пловца, перестраивайтесь обратно на правую сторону дорожки. Самая распространенная ошибка при обгоне заключается в следующем. Вы уже не видите обгоняемого, представляете, что оторвались от него, и начинаете смещаться вправо. Однако в это время ваши ноги подрезают данного человека и бьют по нему. При обгоне важно ни разу не задеть другого пловца и при этом не двигаться чрезвычайно близко от него, чтобы не испугать. Не бегайте вокруг чаши бассейна, чтобы не поскользнуться (да и попросту не выглядеть глупо в глазах окружающих). Не прыгайте со стартовых тумбочек, если кто-то подплывает в это время к бортику: есть риск упасть на другого посетителя и травмировать и его, и себя. Следуйте советам инструкторов и спасателей в бассейне. Их задача — предотвращать опасные ситуации на воде. Не играйте в воде в различные игры, которые могут помешать другим посетителям спокойно плавать. Например, если вы захватили с собой мяч, постарайтесь играть так, чтобы он не улетал на соседние дорожки, да и не доставлял неудобств занимающимся.

Рис. 2.7. Плавать по дорожке надо по правой стороне против часовой стрелки



Экипировка

Перед тем как приступить к занятиям в бассейне, обзаведитесь хорошей плавательной экипировкой. Запомните: она должна соответствовать основному требованию — обеспечивать максимально возможный уровень комфорта во время плавания (**рис. 2.8**). Важно не гнаться за модой в ущерб собственным ощущениям в воде. Вы не должны чувствовать, что лямки купальника натирают плечи или плавательная шапочка сильно сдавливает голову. Выбирайте такие аксессуары, чтобы они не доставляли вам хлопот и не отвлекали от плавания. Комфорт и удобство — превыше всего. Рассмотрим предметы плавательной экипировки.

Мужские плавки

Выбирая плавки, в первую очередь убедитесь, что они комфортно облегают тело. Хорошие плавки не должны

быть ни тесными, ни большими: с одной стороны,

Рис. 2.9. Классические спортивные плавки



Рис. 2.8. Правильно подобранная экипировка сделает ваше пребывание в бассейне комфортным

не стеснять свободу движений, с другой — не слетать с вас после прыжка с тумбочки. Самый популярный и проверенный временем вариант — классические спортивные плавки (**рис. 2.9**). В них наиболее комфортно передвигаться в воде, так как они не сковывают движения бедер. Также хорошо подойдут плавки-шорты (**рис. 2.10**) или облегающие плавки до колен. Не рекомендуется приходить в бассейн в пляжных шортах: они быстро намокают, становятся тяжелыми и сильно ограничивают двигательные возможности пловца.

Рис. 2.10. Плавки-шорты

Женский купальник

Женский купальник предпочтительно должен быть закрытым. Такой вариант наилучшим образом подходит для занятий в бассейне и держит вас в форме (**рис. 2.11**).

Рис. 2.11. Закрытый женский купальник лучше всего подходит для занятий плаванием



Допускается также отдельный спортивный купальник. Главное — чтобы вы чувствовали себя комфортно при занятиях плаванием. Экипировка не должна отвлекать ваше внимание или внимание окружающих.

Купальный костюм должен плотно прилегать к телу и не собираться складками. При выборе купальника следите, чтобы его ляжки не натирали плечи и спину и чтобы он не ограничивал свободу движений.

Вы всегда сможете выбрать себе купальник по вкусу: они бывают самых разных фасонов и расцветок.

После посещения бассейна рекомендуется промыть купальный костюм в прохладной воде и повесить сушиться — так он дольше сохранится в хорошем состоянии.

Если вы хотите, чтобы плавательный костюм прослужил вам неплохой срок, в любом спортивном магазине можно купить плавки и купальники из хлороустойчивого материала, который гораздо медленнее разрушается под воздействием воды бассейна.

Плавательная шапочка

Плавательная шапочка предназначена для компактного размещения волос (так они не будут лезть вам в глаза или цепляться за резинку очков), а также их защиты от намокания.

Выбирая шапочку, желательно примерить ее в магазине, чтобы оценить, насколько вам будет удобно в ней плавать. Есть несколько типов шапочек.

Самый дешевый вариант — латексная плавательная шапочка. К ее плюсам можно отнести разве что доступную цену, в то время как минусов довольно много: ее больно надевать или снимать, она сильно давит на голову и легко рвется. Вариант среднего класса — тряпичная плавательная шапочка. Плюс: не оказывает чрезмерного давления на голову. Однако есть и минусы: волосы плохо собираются под шапочкой, а мгновенно намокая, она принесет постоянное ощущение мокрой головы.

Мы рекомендуем вам приобрести силиконовую шапочку (**рис. 2.12**): вариант, предпочитаемый большинством пловцов, даже несмотря на относительно высокую цену (по сравнению с латексной или тряпичной шапочкой). Силиконовая шапочка плотно прилегает к голове, в то же время не оказывая на нее излишнего давления, хорошо собирает волосы, отлично тянется и легко надевается. Силиконовые шапочки, как правило, очень долговечны.



Рис. 2.13. Плавательные очки



Рис. 2.14. Как сделать так, чтобы очки не запотевали?

Плавательные очки

Плавательные очки представляют собой пластиковые линзы с резиновыми присосками, соединенные между собой переносицей и держащиеся на резинке (**рис. 2.13**).

Хорошие очки не пропускают воду, не запотевают и потому позволяют хорошо видеть под водой.

Чтобы выбрать подходящие очки, приложите их к глазницам, не затягивая сзади ремешок. Если очки хорошо присосались и не падают, это почти наверняка значит, что они не спадут с лица

и не будут пропускать воду. Очки с пометкой *anti-fog* не запотевают, в чем их огромное преимущество перед обычными.

Мы дадим очень простой и практичный совет, как сделать так, чтобы ваши очки не запотевали. Просто смочите их изнутри слюной перед тем, как начать плавать, и затем промойте водой. Этот способ абсолютно бесплатный и проверен тысячами любителей плавания (**рис. 2.14**).

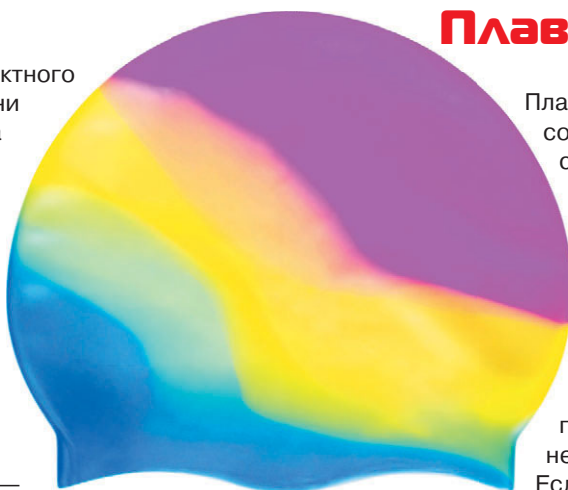


Рис. 2.12. Силиконовая плавательная шапочка

Многие профессиональные пловцы предпочитают так называемые шведские очки (или стекляшки). Эти очки не имеют резиновых присосок, а пластиковая линза напрямую соприкасается с глазницей. Такие очки могут сильно давить на глазницу, но слабо выдаются над поверхностью лица, благодаря чему уменьшают сопротивление воды (рис. 2.15).

Рис. 2.15.
Спортсменка в очках-стекляшках



Рис. 2.16.
Классические мужские спортивные сланцы



Рис. 2.17. Вариант женской обуви для бассейна

Сланцы

Желательно приносить с собой в бассейн сменную обувь. Этого обычно требуют правила посещения: ведь передвигаться по скользкому полу босиком весьма опасно. Лучше всего подойдут классические спортивные сланцы с широкой резинкой (рис. 2.16, 2.17). Не рекомендуем ходить в пляжных сланцах (с одной резинкой, отделяющей большой палец от остальных пальцев ноги), так как скользкая плитка бассейна таит определенную опасность для передвижения в них.

Плавательные костюмы для соревнований

Пловцы, участвующие в соревнованиях, используют специальные костюмы, которые оказывают положительное воздействие на скорость преодоления дистанции, выполняют компрессию мышц, значительно снижая их колебания в воде и уменьшая ее сопротивление, а также позволяют спортсмену принять более высокое положение тела на поверхности воды (при этом возрастает эффективность, экономичность движений).

ИНТЕРЕСНО

Российский пловец Александр Попов побеждал, выступая в обычных плавках, в то время как его соперники облачались в новейшие комбинезоны.

Начиная с 2010 г., по правилам соревнований пловцы-мужчины могут выступать в специальных костюмах-шортах по колено (рис. 2.18), а женщины — в комбинезонах-купальниках (тоже по колено) (рис. 2.19). Такая экипировка весьма дорогая, и задуматься о ее покупке стоит лишь тем, кто уже плавает очень хорошо и готов побеждать на соревнованиях.

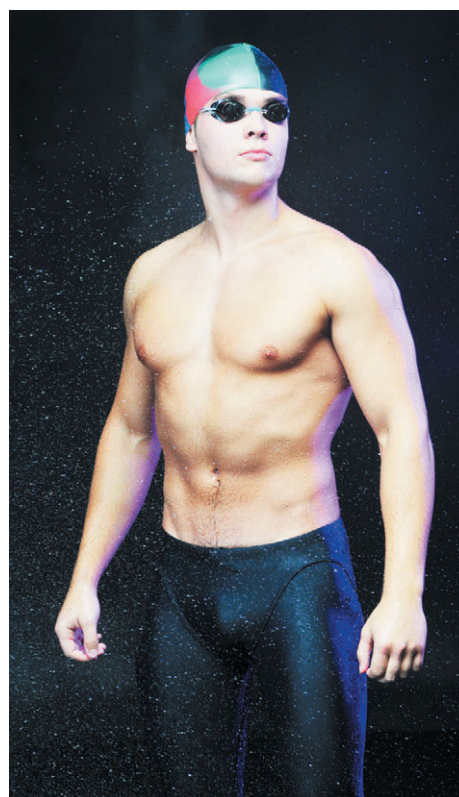


Рис. 2.18. Мужской соревновательный костюм-шорты

Рис. 2.19. Спортсменка в соревновательном плавательном костюме



Тренировочный инвентарь

Во время занятий в бассейне пловцы используют специальный инвентарь, с помощью которого можно реализовать различные тренировочные задачи и повысить уровень подготовки. Для развития силы и выносливости мышц порой недостаточно лишь плавать: нужны специфические упражнения с особыми приспособлениями, применение которых улучшает эффективность движений (рис. 2.20). Однако не стоит спешить с их использованием, пока вы не изучите правильную технику движений. Далее вы узнаете, каким бывает плавательный инвентарь.



Рис. 2.20. Различные тренировочные приспособления помогут увеличить эффективность движений

Доска для плавания с помощью ног

Спортсмены используют доску для плавания с помощью ног (рис. 2.21). Держась за нее руками, вы работаете ногами



Рис. 2.21. Доска для плавания с помощью ног

и развиваете такие важные их характеристики, как сила и выносливость. При этом благодаря доске положение тела на поверхности воды достаточно высокое, что помогает совершать движения, необходимые при плавании в полной координации. Хорошую доску удобно держать, она не тонет под давлением рук.

Доска для плавания с помощью рук

Для плавания с помощью рук пловцы используют специальную 8-образную доску (рис. 2.22). Она зажимается между ногами (между бедрами), и вы совершаете движения одними руками. Это позволяет развить силу и выносливость плечевого пояса и улучшить эффективность выполнения гребка. Доска для совершенствования работы рук должна быть изготовлена из материала, не вызывающего раздражения кожи ног при соприкосновении с ним и трения во время плавания (особенно при выполнении поворотов). Существуют специальные доски для плавания, которые можно использовать для плавания как с помощью ног, так и с помощью рук (рис. 2.23).

Рис. 2.23. Универсальная плавательная доска: ее можно использовать для плавания как с помощью рук, так и с помощью ног



Рис. 2.22. Доска для плавания с помощью рук (черно-зеленая)

Плавательные лопатки

Лопатки помогают развить мощность, выносливость рук и повысить качество совершенства гребка (рис. 2.24). Во время плавания они дают дополнительную нагрузку движениям, что в результате приводит к улучшению силовых показателей и увеличению скорости плавания. Правильно подобранные лопатки должны оптимально соответствовать форме ладони. Затягивайте их резинки так, чтобы было удобно плавать, не беспокоясь о том, что они могут слететь. В то же время подождите с применением лопаток до тех пор, пока не научитесь выполнять гребковые движения руками технически корректно. В противном случае техника плавания может ухудшиться.

Ласты

Пловцы часто используют ласты в процессе занятий (рис. 2.25). Для тренировок наиболее подходящими считаются короткие ласты, которые незначительно больше стопы (рис. 2.26). Они помогают спортсмену сохранять привычный темп движений ногами (словно без ласт), но в то же время нагрузка на мышцы ног увеличивается, показатели силы и выносливости возрастают. Еще короткие ласты способствуют развитию гибкости стопы, что невероятно важно в плавании. Длинные ласты тоже можно применять в тренировочном процессе, особенно на начальных этапах обучения. Но в отличие от коротких они не позволяют почувствовать такой же ритм движений в воде, как при обычном плавании, и порой чрезмерно нагружают связки голеностопа, растягивая их и приводя к болевым ощущениям. Выбирайте такие ласты, чтобы они не были чересчур малы и не натирали кожу сводов стоп при плавании.



Рис. 2.24. Плавательные лопатки



Рис. 2.25. Плавательные ласты



Рис. 2.26. Короткие ласты лучше подходят для плавательных тренировок

Рис. 2.27. Трубка для дыхания

Трубка для дыхания

С применением плавательной трубки для дыхания можно добиться прогресса сразу в нескольких элементах водного спорта. Во-первых, занятия с трубкой помогают развить легкие и увеличить их объем, что позволит вам использовать больше кислорода во время плавания.

Во-вторых, передвижение с трубкой, когда голова постоянно находится в воде и ее не нужно поднимать для вдоха, помогает лучше сконцентрироваться на движениях рук. Выбирайте такую трубку, чтобы она изначально не пахла резиной или пластиком (это доставляет дискомфорт при дыхании) и хорошо крепилась на голове (рис. 2.27).

Глава 3

Первые шаги

Чтобы научиться плавать, требуется не так уж и много. Главное — захотеть. **Учиться плавать никогда не поздно.** Если у вас есть искреннее желание уметь плавать красиво и быстро, вы обязательно достигнете этого. Не заставляйте себя приходить в бассейн и учиться чему-то, если вам это не нравится. Важно полюбить то, что вы делаете, и получать удовольствие от процесса.



Основные правила

Перед началом занятий постарайтесь настроиться на позитив. Это одно из основополагающих правил для того, чтобы научиться плавать. С хорошим настроением, положительными эмоциями и улыбкой все дается намного легче, приятнее и эффективнее. Не думайте, что вам предстоит какое-то мучение, — это совсем не так! Вы совершите увлекательное путешествие в мир плавания, которое принесет бесценный опыт, подарит красоту тела и духа.

Небоязнь воды

В первую очередь запомните: не нужно испытывать страх перед водой. Вы должны воспринимать ее как своего друга, помощника, союзника (**рис. 3.1**). Учитесь двигаться, не преодолевая воду, а вместе с ней, словно единое целое. Обычно мы боимся чего-то неизведанного.

Так, многие люди, не умеющие плавать, испытывают страх перед водой, так ни разу и не попытавшись хотя бы зайти в нее. Но вода не причинит вам никакого вреда, если только вы сами соблюдаете простые правила безопасности. Боязнь воды без каких-либо разумных обоснований — одна из самых нелепых причин, которые мешают научиться плавать. Полюбите воду, воспринимайте водную среду как атмосферу радости и здоровья, учитесь чувствовать ее. Только в воде, пожалуй, вы можете пережить чувства, максимально приближенные к ощущениям полета.

Сосредоточенность

Для начинающих весьма часто важен следующий совет: не обращайте внимания на окружающих. Порой новички думают, что на них с иронией смотрит весь бассейн. Это, конечно же, не так,

Рис. 3.1. Не бойтесь воды!



и вам следует поменьше думать о собственной персоне. Во-первых, все посетители бассейна когда-то учились плавать, неуклюже и забавно, и понимают, что ничего смешного в первых шагах на водной дорожке нет. Во-вторых, занимающимся гораздо интереснее получать наслаждение от самого процесса плавания, нежели смотреть по сторонам. Вам же на данном этапе важнее двигаться к намеченным целям. Думая, что кому-то есть дело до того, как вы научитесь плавать, вы можете тем самым поставить крест на собственных желаниях или амбициях. Нужно ли вам это? Достаточно ли вы сильны, чтобы максимально сконцентрироваться на своих задачах и не вообразать лишнего? Ответ очевиден: ДА, вы сильны, вы невероятно сильны и добьетесь всего, чего только пожелаете.

Терпение

Не придавайте большого значения тому, что кто-то научился плавать быстрее вас. Каждый человек индивидуален: одним обучение дается легче, другим нужно затрачивать больше времени и усилий.

В первую очередь, вам важно не кого-то обогнать, а научиться плавать — красиво, технично, эффективно. А сколько для этого потребуется времени — вопрос второго плана. Запаситесь терпением: иногда придется тратить больше времени на изучение новых упражнений, чем вы ожидали. Но нередко все происходит с точностью до наоборот. Не ставьте перед собой задачу научиться плавать в какой-то конкретный день. Концентрируйтесь на сегодняшнем посещении

бассейна, получайте удовольствие от процесса — и время пролетит куда более интересно и незаметно. А потом вы в один прекрасный день поймете, что умеете плавать! Если что-то не получается, не опускайте руки. Повторяйте задание или упражнение еще и еще. Если это не помогает, вернитесь к упражнению чуть позже, а пока повторите что-нибудь изученное раньше. Со временем все получится. Часто бывает так, что чем больше вы стараетесь и трудитесь над каким-то одним плохо получаемым элементом, тем лучше вы будете выполнять его в дальнейшем. У вас может не быть врожденного таланта к плаванию, что, кстати, абсолютно нормально: он есть у единиц. Но терпение, трудолюбие и любовь к занятиям в разы важнее любого таланта.

Рис. 3.2. Вы должны стараться на отлично!



Спокойствие

Крайне важно не только не бояться воды, но и разумно оценивать свои возможности. Пожалуйста, не бравируйте и не делайте вид, что вам любое задание по плечу (когда это на самом деле совсем не так). Учитесь плавать постепенно, шаг за шагом. Пропустив один шаг, а за ним еще и еще, вы рискуете упустить навыки, необходимые в плавании, которые являются фундаментом для развития последующих умений. Нельзя пропускать ни единого звена в цепи развития ваших плавательных способностей. Вообразив себя опытным, бывалым пловцом, при этом не имея

соответствующей подготовки, вы рискуете собственной безопасностью. Не нужно спешить! Будьте собранны, не рвитесь доказать кому-то (в том числе и себе), что вы уже все умеете, всего лишь после нескольких посещений бассейна. Еще раз повторяем: это почти никому не интересно. А вот вы можете оказаться в небезопасной ситуации на воде. С этим шутить нельзя! Не пытайтесь пройти много упражнений за одно занятие. Лучше основательно закрепить одно-два упражнения, чем поверхностно — семь-восемь.

В обучении плаванию большую роль играет не затраченное время, а качество выполнения изученных элементов (**рис. 3.2**).

Рис. 3.3. Повторение — мать учения



Повторение пройденного

Постоянное повторение уже приобретенных навыков поможет вам хорошо закрепить их в памяти, улучшить координацию выполнения различных движений. Выучив новые упражнения, уделите значительное время их повторению. Это позволит закрепиться на новом уровне ощущений в воде и создаст предпосылки для перехода на следующий. Не пытайтесь изучить что-то новое, если не уверены, что полностью освоили предыдущую ступень. Возможно, вам потребуется намного больше времени для оттачивания уже имеющихся навыков, но в дальнейшем вы будете благодарить себя за то, что не ленились, повторяя пройденный материал и тем самым расширяя будущие возможности. Повторение держит вас в тонусе, не дает забывать все то важное, чему вы научились (**рис. 3.3**).

Что брать с собой

Следуйте стандартным правилам бассейна, в которых перечислены вещи, необходимые для занятий. Обычно это плавки или купальник, мыльные принадлежности, сменная обувь (сланцы). В большинстве бассейнов также требуется плавательная шапочка. Отметим важность наличия такого предмета экипировки, как плавательные очки. Они позволяют видеть под водой, препятствуют попаданию в глаза воды и тем самым делают плавание намного более комфортным. Настоятельно рекомендуем приобрести очки уже перед первым посещением бассейна. Они помогут лучше оценивать свое положение в воде, близость дна, сделают плавание удобным. Будет легче развивать многие навыки и умения, когда вы полностью концентрируетесь на каком-либо упражнении, а не на том, что ничего не видите в воде.

Перед началом занятий

Перед тем как приступить к обучению плаванию, полезно знать и помнить несколько простых правил.

- ▶ Не пытайтесь учиться плавать в безлюдном месте. Конечно, здесь, возможно, никто не увидит ваших плавательных начинаний, но никто и не сможет помочь в случае опасности! Старайтесь всегда плавать там, где есть спасатель, инструктор, другие занимающиеся или ваши друзья, родственники.
- ▶ Приходите на занятие трезвыми, отдохнувшими, хорошо выспавшимися. Не ешьте непосредственно перед плаванием. Вам необходима очень хорошая концентрация внимания во время обучения.
- ▶ Никогда не заходите в воду там, где вы не видите дна. Обычно это применимо к открытым водоемам: озерам, рекам, морям. Не пробуйте проверить глубину

на ощупь: очень легко оступиться. Помните, что под водой может находиться все что угодно: и разбитое стекло, и затонувшее дерево. К тому же, если вы не видите дна, вам будет трудно контролировать собственные движения в воде.

- ▶ Оптимальный вариант при обучении плаванию — занятия в бассейне, желательно в таком, в котором есть мелкая часть. Заходите в воду только на этой части, где вы можете держаться за бортик и потому чувствовать себя вполне комфортно. Пока не научитесь держаться на воде, ни в коем случае не пытайтесь проникнуть на более глубокую часть бассейна.
- ▶ Следите за температурой воды в бассейне. Если она ниже $+25^{\circ}\text{C}$ — значит, вода очень холодная. В таком случае между погружениями желательно принять теплый душ.
- ▶ Никогда не ныряйте в бассейн вниз головой там, где мелко. Очень многие

любители понырять получают в подобных случаях травмы. Спускайтесь в бассейн по лестнице или, в крайнем случае, аккуратно спрыгивайте в воду ногами вниз (**рис. 3.4**).

- ▶ Никогда не бросайтесь в воду, чтобы помочь кому-то, кто просит о помощи, если ваших плавательных навыков еще недостаточно, чтобы спасти человека; как бы вас самих не пришлось спасать. Поэтому зовите на помощь, кричите; бросьте тонущему что-нибудь плавучее (обычно в бассейне поблизости всегда должны быть спасательный круг или плавательная доска).
- ▶ Перед началом упражнений в воде сделайте небольшую разминку на бортике бассейна, выполните движения, которые вы будете совершать в воде. Мысленно представьте, как вы будете отрабатывать упражнения, запланированные на сегодня.

Рис. 3.4. Спускайтесь в бассейн по лестнице



Учимся плавать

Настало время приступить к изучению основных плавательных навыков. Начинать нужно с самых легких, базовых упражнений, постепенно совершенствуя свою подготовку

и переходя к более сложным заданиям. Процесс обучения можно разделить на группы: погружение в воду, плавучесть и скольжение, плавание с помощью ног, плавание с помощью рук, правильное дыхание

и, наконец, плавание кролем. Прежде чем перейти к более сложному заданию, убедитесь, что вы хорошо выполняете пройденное упражнение. Итак, легкой воды (**рис. 3.5**)!

Рис. 3.5. Поплыли!



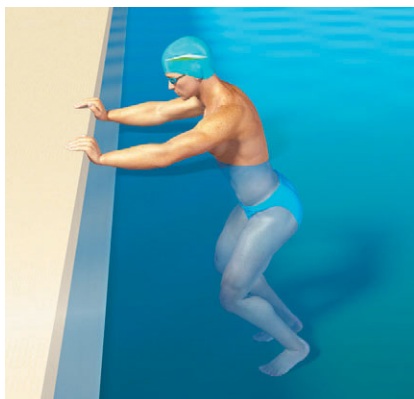
«Задание номер 1»

Именно так называется наше самое первое задание. Для начала требуется совершить очень простое (но для кого-то — невероятно сложное) действие: зайти в воду бассейна (**рис. 3.6**). Да, это и есть наше первое задание. Все, что вам надо сделать, — это просто зайти в воду. Пойдите на дно, привыкните к нахождению в воде — наверняка это будет непривычно. Ноги поставьте на ширине плеч и следите за соблюдением равновесия. Держитесь за бортик бассейна, если чувствуете себя неуверенно. Осторожно сделайте несколько шагов вдоль бортика, придерживаясь за него руками, в одну сторону и обратно (**рис. 3.7**).



Рис. 3.6. Зайдите в воду бассейна

Рис. 3.7. Держась за бортик бассейна, переступайте ногами вправо или влево



Почувствуйте, как двигаются ваши ноги, преодолевая сопротивление воды.

Привыкнув к воде, аккуратно, чтобы не поскользнуться, походите по дну в разных направлениях. Почувствуйте себя достаточно комфортно в новой обстановке, чтобы приступить к следующему шагу.

Приседания-прыжки в воде

Новое упражнение позволит лучше освоиться в воде и подготовиться к заданиям следующего уровня. Вы впервые на мгновение потеряете контакт с дном и почувствуете выталкивающую силу воды.

Исходное положение: станьте на дно бассейна; ноги на ширине плеч; руки в таком положении, чтобы обеспечить хорошее равновесие (**рис. 3.8, а**). Можно держаться за бортик бассейна. Сделайте приседание (вода при этом должна быть ниже уровня вашего подбородка) (**рис. 3.8, б**) и легким, пружинящим движением ног выпрыгните вверх, на некоторое время выпрямляя тело, как в исходном положении. По мере опускания без остановки переходите в позицию следующего приседания и затем снова делаете мягкий прыжок вверх, отталкиваясь ото дна. Почувствуйте, как вода выталкивает вас — и во время погружения, и во время толчка ногами. Вдох выполняйте в самой верхней точке движения, выдох — в самой нижней.

При выталкивании тела ноги могут отрываться ото дна — это абсолютно нормально. Не бойтесь потерять опору: вы быстро опуститесь снова на дно. Толчок ногами производите очень мягко. Этого достаточно, чтобы выпрыгнуть в исходное положение. Данное упражнение можно выполнять с большим количеством повторений. В воде вы становитесь

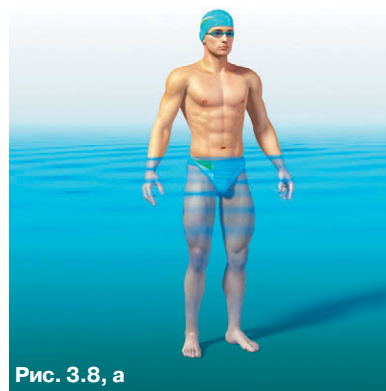


Рис. 3.8, а

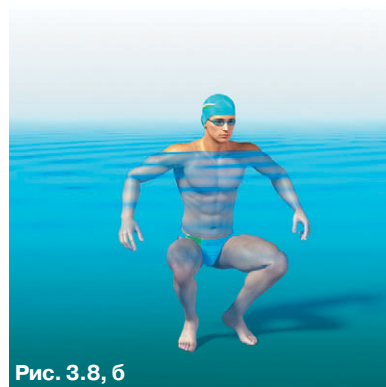


Рис. 3.8, б

Рис. 3.8. Приседания-прыжки в воде

легче, и нужно прилагать меньшие усилия для того, чтобы поднимать собственное тело или, например, тяжелые предметы со дна. Почувствуйте баланс в воде, ощутите, как она обтекает тело.

Погружение головы в воду

После того как вы освоились с нахождением в воде, можно приступить к погружению головы.

Исходное положение: станьте лицом к бортику бассейна; руки выпрямите и держитесь за бортик; ноги согните в коленях так, чтобы уровень воды

был выше пояса (**рис. 3.9, а**). Сосчитайте до трех, затем сделайте ртом глубокий вдох (**рис. 3.9, б**), задержите дыхание и опустите лицо в воду (**рис. 3.9, в**). Досчитайте до пяти и поднимите голову в исходное положение. Сделайте выдох. Делайте столько повторений, сколько необходимо, чтобы выполнение упражнения стало комфортным и привычным.

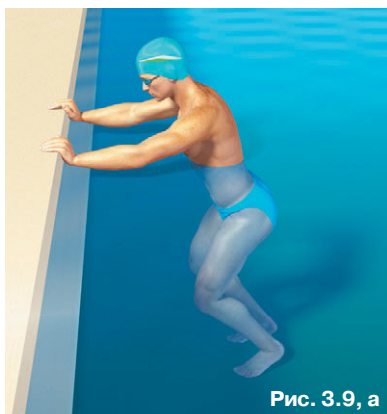


Рис. 3.9, а



Рис. 3.9, б

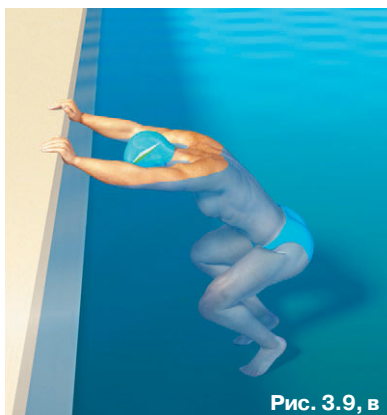


Рис. 3.9, в

Рис. 3.9. Погружение головы в воду

Между погружениями выдерживайте паузу не менее 15 с. Не бойтесь, что вода попадет в нос: задерживая дыхание, вы создаете внутреннее давление воздуха, которое препятствует ее проникновению. И, конечно же, не пытайтесь дышать под водой!

«Звездочка»

Это классическое упражнение хорошо помогает развить чувство равновесия и баланса на воде во время задержки дыхания и погружения головы в воду. Впервые вы не будете касаться дна в течение довольно продолжительного времени. Исходное положение: станьте на дно бассейна; ноги поставьте на ширине плеч; руки вытяните вдоль тела (**рис. 3.10, а**). Согните ноги в коленях и наклоняйтесь вперед, отводя бедра назад (**рис. 3.10, б**). Когда ваши плечи окажутся близко к уровню воды, сделайте глубокий вдох (**рис. 3.10, в**), опустите лицо в воду, вытяните руки вперед и в стороны и, оторвав ото дна ноги, вытяните их назад и в стороны (**рис. 3.10, г**). Получается фигура, похожая на звезду. Сохраняйте такое положение тела, помогая себе напряжением мышц брюшного пресса. Досчитайте до пяти и, чтобы снова встать на ноги, согните их в коленях и поднимите голову — так вы выйдете из горизонтального положения. Повторите это упражнение не меньше десяти раз. Паузы между повторениями делайте по вашему желанию. Старайтесь как можно лучше лежать на поверхности воды, чтобы все тело находилось в одной плоскости. Главное — прочувствовать, как нужно выполнять упражнение; это поможет правильно использовать равновесие и баланс тела во время плавания. В этом упражнении вы должны научиться держаться на поверхности воды. Чтобы ваши ноги не тонули, старайтесь



Рис. 3.10, а

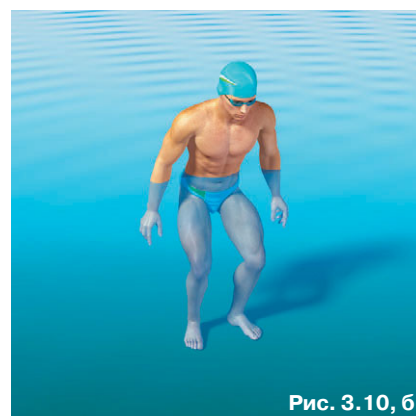


Рис. 3.10, б



Рис. 3.10, в

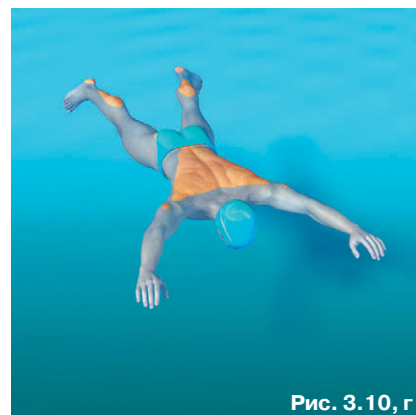


Рис. 3.10, г

Рис. 3.10. «Звездочка»

использовать мышцы корпуса. Но если ноги все равно уходят вниз — не расстраивайтесь: это довольно распространенное явление. И далеко не все пловцы даже мирового класса могут сделать это упражнение с поднятыми ногами. В любом случае вы должны досчитать до пяти и только затем поднимать голову.

Скольжение от бортика

Это упражнение с отталкиванием от бортика и последующим скольжением очень важно для получения правильных ощущений в воде, когда нужно соблюдать баланс тела в движении. Можно выполнять два вида скольжения: на груди и на спине.

Скольжение на груди

Исходное положение: станьте спиной к бортику бассейна; ноги согните в коленях; руки вытяните перед собой (рис. 3.11, а). Наклоняйтесь вперед и вытягивайте руки; одновременно с этим поднимайте ноги со дна бассейна и ставьте их на стенку бортика (рис. 3.11, б). Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и, выпрямляя туловище и руки (рис. 3.11, в), оттолкнитесь от бортика (рис. 3.11, г).

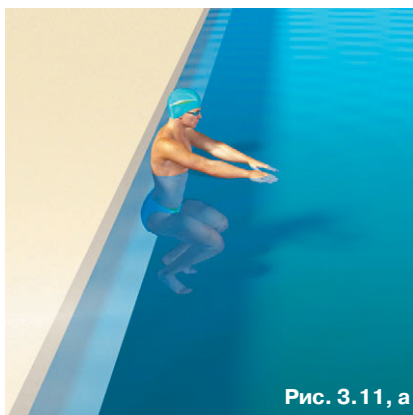


Рис. 3.11, а

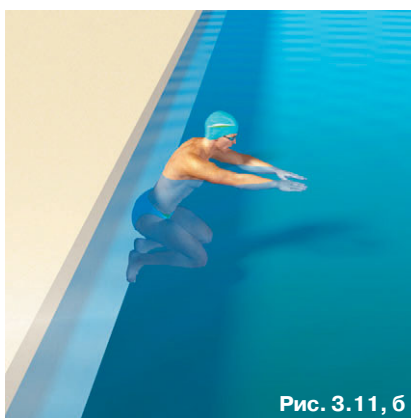


Рис. 3.11, б

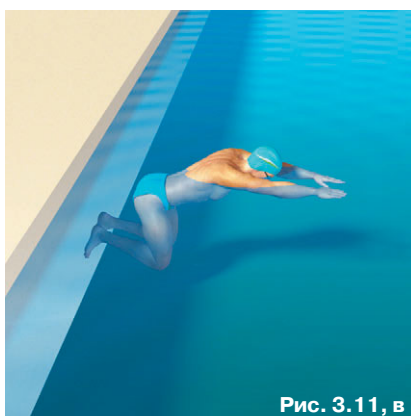


Рис. 3.11, в

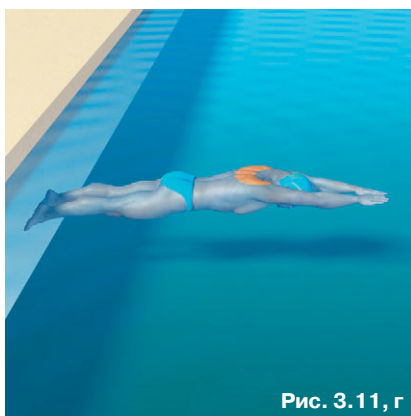


Рис. 3.11, г

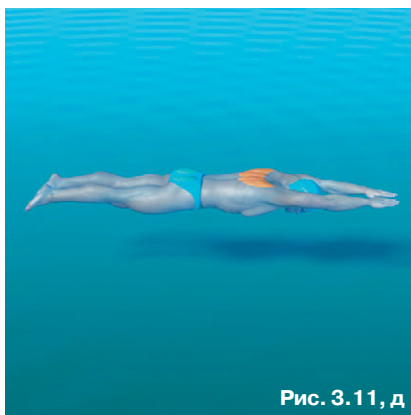


Рис. 3.11, д

Рис. 3.11. Скольжение от бортика

Пытайтесь проскользить по поверхности воды как можно дальше (рис. 3.11, д). Чтобы по окончании скольжения вернуться в вертикальное положение, поднимите голову и согните ноги в коленях.

Скольжение на спине

Исходное положение: станьте лицом к бортику бассейна; ноги согните в коленях; руки поднимите над головой. Отклоняйте тело назад и одновременно ставьте ноги на стенку бассейна. Сделайте глубокий вдох и мощно оттолкнитесь ногами от бортика, пытаясь проскользить как можно дальше (рис. 3.12, а, б). Чтобы по окончании движения вернуться в вертикальное положение, поднимите голову и согните ноги в коленях.

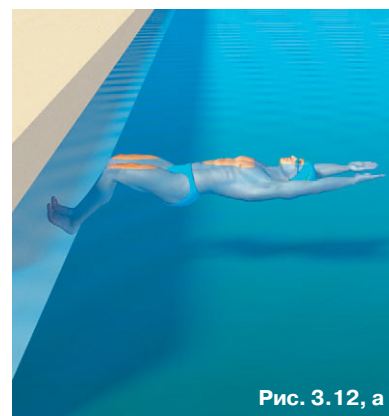


Рис. 3.12, а

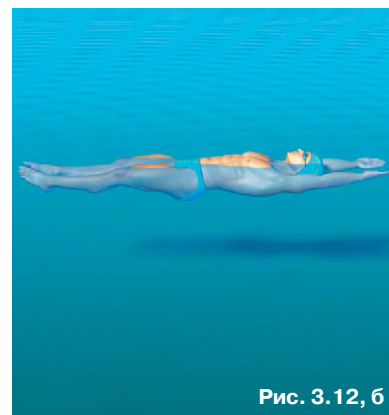


Рис. 3.12, б

Рис. 3.12. Скольжение на спине

Правильное отталкивание

Очень важно отталкиваться именно вперед, а не вверх или вниз (**рис. 3.13, а–в**). Вы должны добиваться максимального продвижения в воде, для чего необходимо отталкиваться в правильном направлении, а также следить, чтобы тело

Рис 3.13. Отталкивание от бортика: а — правильное, б и в — неправильное

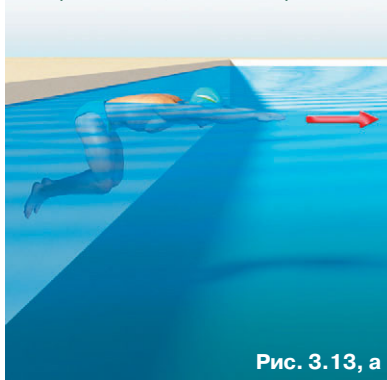


Рис. 3.13, а

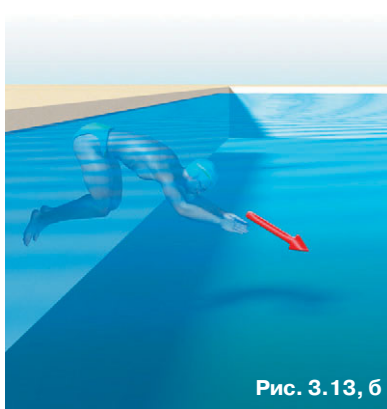


Рис. 3.13, б

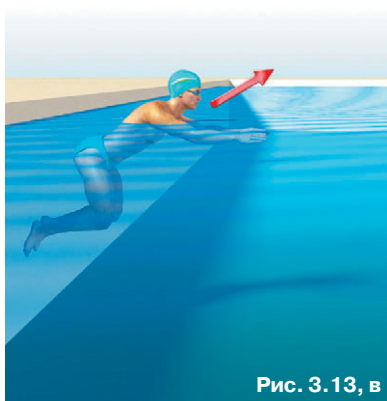


Рис. 3.13, в



Рис. 3.14. Для этого упражнения хорошо подойдут и монеты

их со дна. Желательно, чтобы эти предметы были хорошо видны в воде (**рис. 3.14**).

Исходное положение: станьте на дне мелкой части бассейна; ноги поставьте на ширине плеч. Возьмите в руки игрушку (монету и т. д.). Бросьте игрушку в воду и подождите, пока она опустится на дно (**рис. 3.15, а**). Сделайте глубокий вдох и, оттолкнувшись (**рис. 3.15, б**), попытайтесь нырнуть под воду и ухватить рукой брошенный вами предмет (**рис. 3.15, в**). Взяв его, поднимайтесь на поверхность (**рис. 3.15, г**). При этом не забывайте задержать дыхание. Вынырнув, сделайте выдох. После данного упражнения вам наверняка покажется, что еще чуть-чуть — и вы сможете хорошо плавать. И это на самом деле так! Теперь повторите все пройденное ранее: ведь мы переходим к новым заданиям — к изучению движений ногами.

находилось в максимально прямом положении. По мере угасания скорости скольжения вы можете почувствовать, что тело начинает слегка покачиваться на воде. Это нормальное явление. Ваша задача — удерживать равновесие до полной остановки. Упражнения скольжения нужно выполнять часто, с каждым разом стремясь преодолевать все большее расстояние после отталкивания.

В поисках игрушек

Научившись погружать голову и узнав, что вода выталкивает ваше тело при задержке дыхания, можно приступить к следующему упражнению-игре, которое наверняка вызовет у вас положительные эмоции. Все, что нужно делать, — это бросать в воду разные предметы, игрушки, монеты (то есть вещи, которые хорошо тонут) и доставать

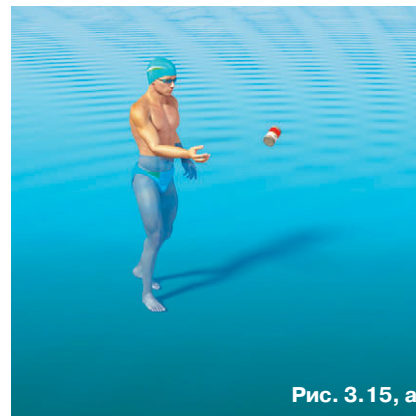


Рис. 3.15, а

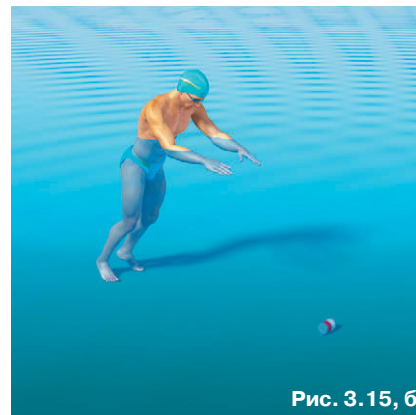


Рис. 3.15, б

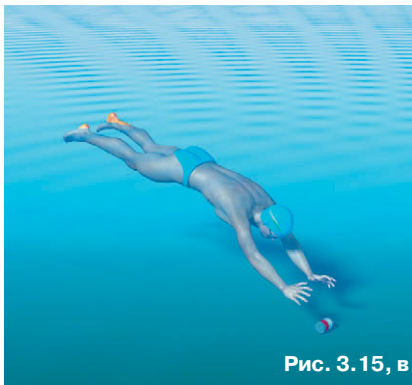


Рис. 3.15, в



Рис. 3.15, г

Рис. 3.15. В поисках игрушек

Работа ногами

Следующим шагом будет изучение работы ног при плавании. Их правильные движения невероятно важны для продвижения в воде, и это нельзя недооценивать.

Во время удара нога должна быть почти прямой. Движение получается в следующей последовательности: первым движется бедро, затем — голень и, наконец, стопа. При этом нельзя сильно сгибать ногу в колене, что создает огромное сопротивление воды и мешает быстрому плаванию. Постарайтесь уделить побольше времени отработке движений ногами: это станет хорошим заделом на будущее.

Упражнение 1. Исходное положение: сядьте на бортик бассейна; руками обопритесь сзади о бортик, ноги опустите в воду (рис. 3.16).

Прямыми ногами совершайте движения в воде; при этом

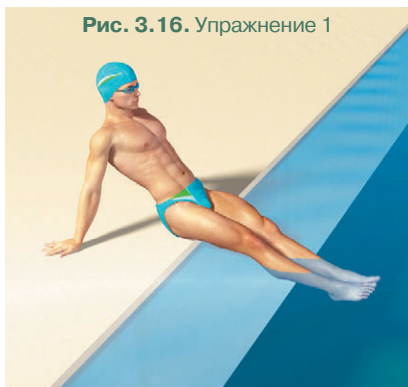


Рис. 3.16. Упражнение 1

старайтесь делать упор на движения вверх, а не вниз.

Упражнение 2. Исходное положение: лягте животом на бортик; руки для сохранения равновесия обоприте на бортик; ноги опустите в воду (рис. 3.17). Прямыми ногами совершайте ударные движения по воде, уделяя повышенное внимание движениям вниз, а не вверх (рис. 3.18).

Упражнение 3. Исходное положение: лицом к стенке

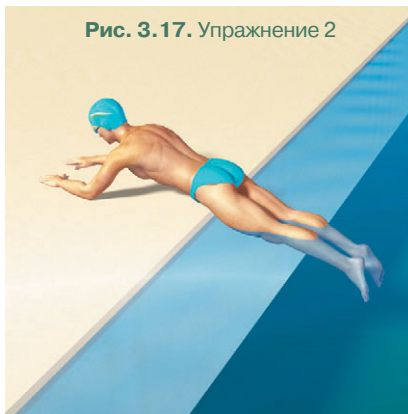


Рис. 3.17. Упражнение 2

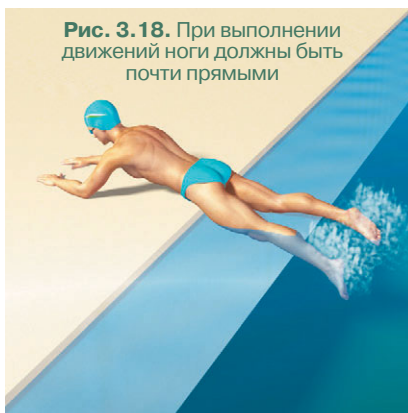


Рис. 3.18. При выполнении движений ноги должны быть почти прямыми

бассейна; руки держатся за бортик, тело прямое и находится на уровне воды (рис. 3.19, а, б). Следите, чтобы ноги не уходили глубоко под воду. Прямыми ногами совершайте движения в воде (рис. 3.20). Старайтесь как можно меньше сгибать их в коленях. Особое внимание уделяйте движению ноги вниз.

Рис. 3.19. Упражнение 3: а — правильное положение; б — неправильное положение

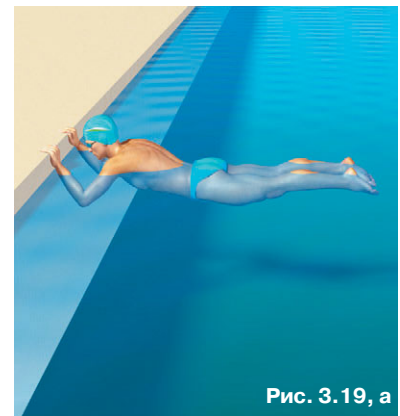


Рис. 3.19, а

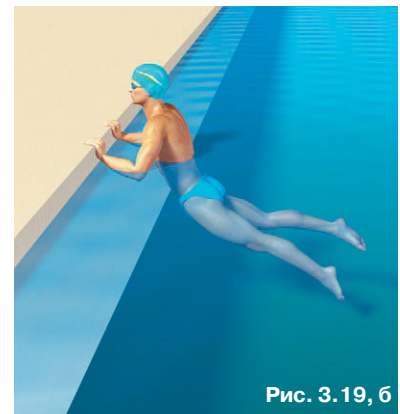


Рис. 3.19, б



Рис. 3.20. Учимся работать ногами

Плавание с доской с помощью движений ног

После отработки движений ног на месте, с сохранением контакта с бортиком, можно переходить к плаванию без касания стенки или дна. Для этого понадобится доска для плавания, которая поможет вам соблюдать правильное положение тела в воде (**рис. 3.21**). Подходящая доска должна быть достаточно большой и не тонуть под давлением рук.



Рис. 3.21. Упражнения с доской хорошо помогают развить навыки плавания с помощью ног

Упражнение. Исходное положение: спиной к бортику бассейна; ноги согнуты в коленях; руки вытянуты перед собой и держат плавательную доску (**рис. 3.22, а**).

Наклоняйтесь вперед и вытягивайте руки с доской; одновременно поднимайте ноги со дна бассейна и ставьте их на стенку бортика. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, затем, наклоняя голову и выпрямляя туловище в одну линию с руками и доской (**рис. 3.22, б**), оттолкнитесь от бортика и совершайте быстрые движения ногами в воде (**рис. 3.22, в**). Попробуйте работать ногами как можно дольше. Почувствуйте, как все ваше тело ровно лежит на воде, и этому способствует применение доски во время выполнения задания. Во время упражнения голова опущена в воду и вы плывете на задержке дыхания. Следующим шагом должно стать

плавание с доской с помощью движений ног так, чтобы вы делали в воду выдох, затем поднимали голову для вдоха и опускали ее обратно. Выдыхать нужно перед тем, как поднимать голову, а не сразу же, как только опустили лицо в воду.

Плавание без доски с помощью движений ног

Научившись плавать с помощью движений ног и плавательной доски, можно приступить к выполнению нового упражнения. Это несколько измененная версия предыдущего: теперь вам надо будет работать ногами без опоры на доску. Исходное положение: спиной к бортику бассейна; ноги согнуты в коленях; руки вытянуты перед собой (**рис. 3.23, а**). Наклоняйтесь вперед

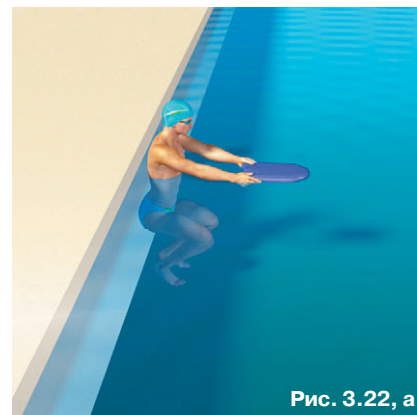


Рис. 3.22, а



Рис. 3.22, б

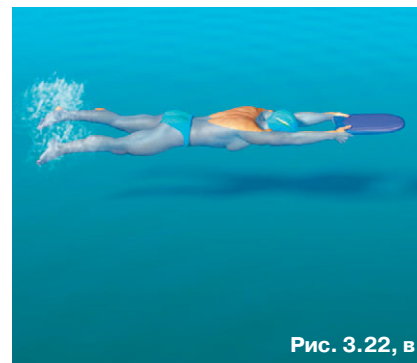


Рис. 3.22, в

Рис. 3.22. Плавание с доской с помощью движений ног

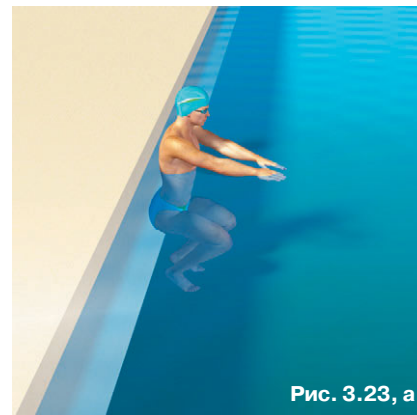


Рис. 3.23, а

и вытягивайте руки; одновременно поднимайте ноги со дна и ставьте их на стенку бортика (**рис. 3.23, б**). Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание и выпрямляя туловище и руки (**рис. 3.23, в**), оттолкнитесь от бортика (**рис. 3.23, г**). Совершайте быстрые движения ногами, при этом всем телом стараясь выпрямиться как можно дальше (**рис. 3.23, д**).

Для усложнения задания во время плавания поднимайте

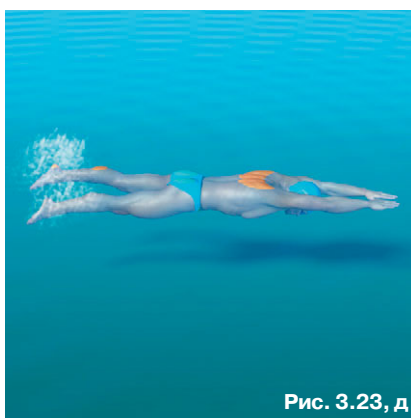


Рис. 3.23, д

Рис. 3.23. Плавание без доски с помощью движений ног



Рис. 3.24, а



Рис. 3.24, б

Рис. 3.24. При гребке ладони принимают форму «лодочки» (как при умывании)

голову, чтобы сделать вдох, затем опускайте ее и двигайтесь дальше. После этого упражнения нужно повторить весь изученный материал, после чего перейдем к изучению движений руками.

Гребок руками

Гребок в плавании должен быть очень эффективным. Чтобы добиться этого, нужно не только долго и упорно тренироваться, но и уделять внимание технике. Запомните, что во время гребка ладонь полностью опирается на воду, ни в коем случае не проскальзывая сквозь нее. Движение руками совершается до конца, до бедер, тем самым увеличивая расстояние, которое вы проплываете с помощью одного гребка, — это и есть эффективность. Первым делом надо запомнить, как правильно держать ладонь при плавании. Все пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу, а сама ладонь, слегка сгибаясь, принимать форму «лодочки» (практически как при умывании) (**рис. 3.24, а, б**).

Теперь можно приступить к упражнениям для развития навыков гребка руками.

Попеременные гребки руками кролем с опорой на бортик

Это первое упражнение для изучения качественного гребка. Оно поможет вам научиться правильно выполнять гребковые движения, акцентируя внимание попеременно на обеих руках, как при плавании кролем. Исходное положение: лицом к стенке бассейна; вытянутые руки держатся за бортик; голова находится над водой (**рис. 3.25, а**). Выполняйте гребок левой рукой, которая входит в воду и, оказывая на нее давление всей площадью ладони, совершает длинное движение под водой (**рис. 3.25, б**). В конце движения рука выходит на поверхность (**рис. 3.25, в**) и значительно выше уровня туловища, через верх проносится вперед (**рис. 3.25, г**), возвращаясь в исходное положение (**рис. 3.25, д**).

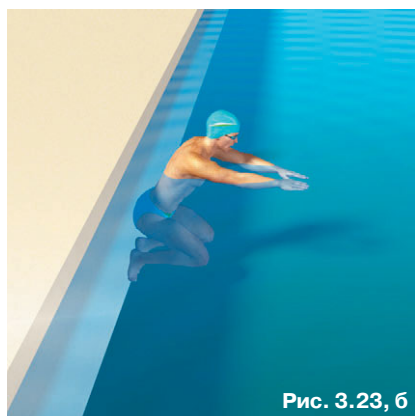


Рис. 3.23, б

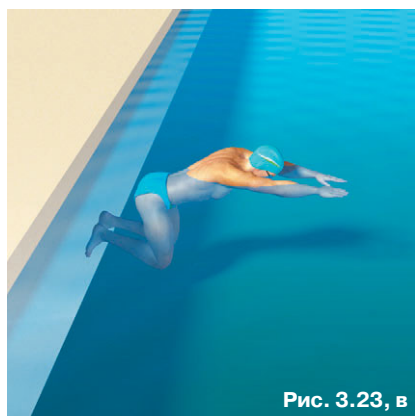


Рис. 3.23, в

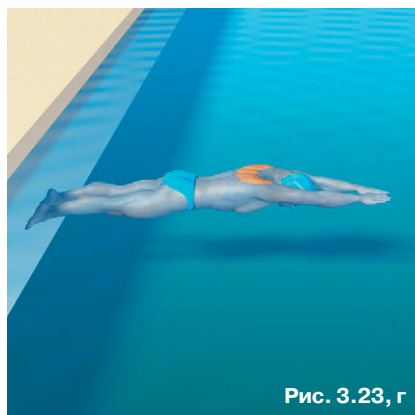


Рис. 3.23, г

Рис. 3.25. Попеременные гребки руками кролем с опорой на бортик бассейна



Рис. 3.25, а

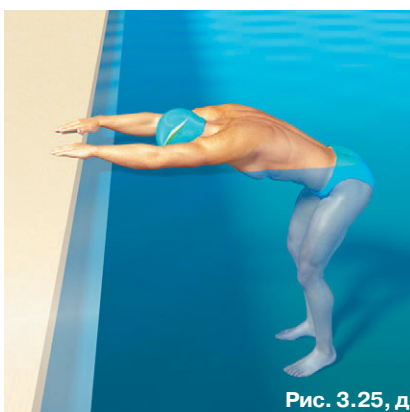


Рис. 3.25, д

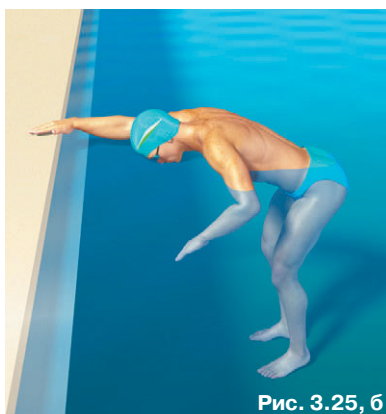


Рис. 3.25, б

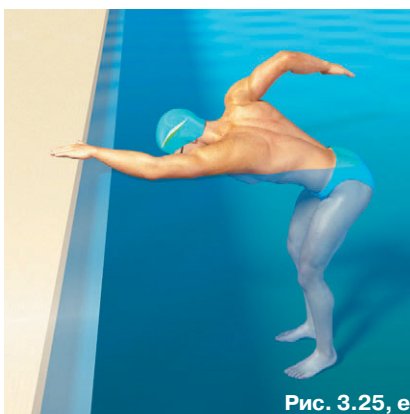


Рис. 3.25, е

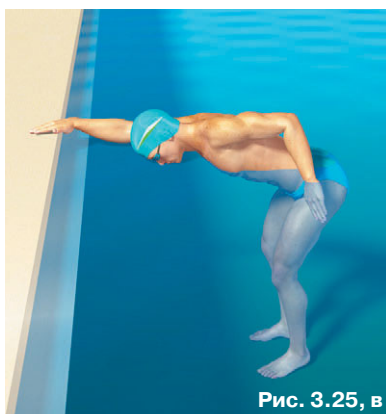


Рис. 3.25, в

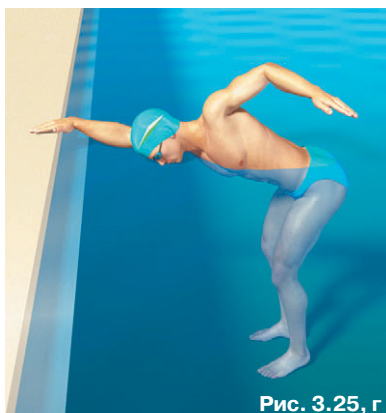


Рис. 3.25, г

Затем то же упражнение выполняется для правой руки (**рис. 3.25, е**). Повторяйте это упражнение довольно долго. Вы должны действительно почувствовать, как ваша ладонь опирается на воду всей своей поверхностью. Следующим этапом станет изучение выполнения гребков руками на задержке дыхания, когда голова опущена в воду.

Попеременные гребки руками кролем на задержке дыхания с опорой на бортик бассейна

Немного усложненный вариант предыдущего упражнения поможет вам получить навыки выполнения

гребка кролем в условиях, более приближенных к реальности: с головой, опущенной в воду. Исходное положение: лицом к стенке бассейна; вытянутые руки держатся за бортик; голова находится над водой

(**рис. 3.26, а**).

Досчитайте до трех и выполните глубокий вдох. Опустите голову в воду (**рис. 3.26, б**). Выполните гребок правой рукой. Рука входит в воду и, оказывая на нее давление всей площадью ладони, совершает длинное движение под водой (**рис. 3.26, в**). В конце рука выходит на поверхность и значительно выше уровня туловища, через верх, проносится вперед (**рис. 3.26, г**), возвращаясь на бортик. Теперь выполните гребок левой рукой. Постарайтесь делать три-четыре гребка перед тем, как поднять голову и сделать вдох. Не задерживайтесь под водой чересчур долго. Вы не должны чувствовать кислородного голодания во время подобных упражнений.

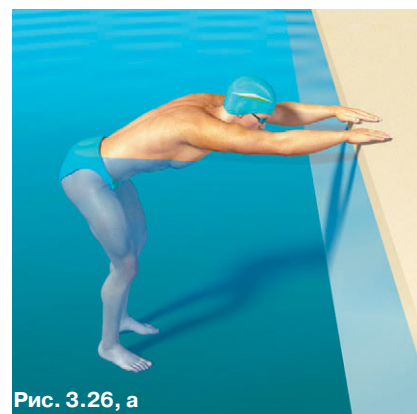


Рис. 3.26, а

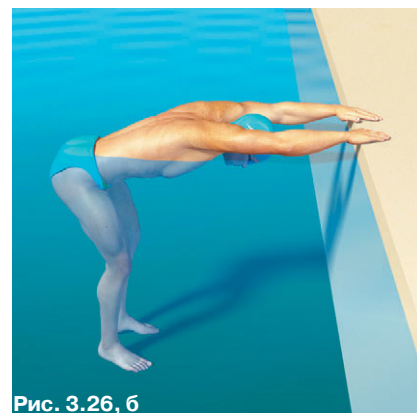


Рис. 3.26, б

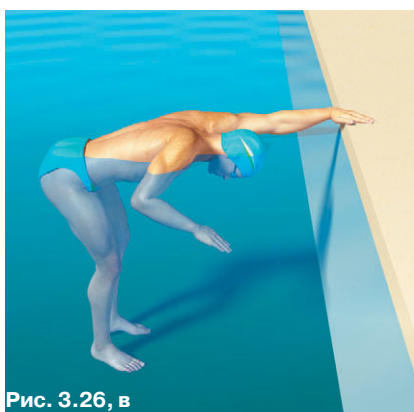


Рис. 3.26, в

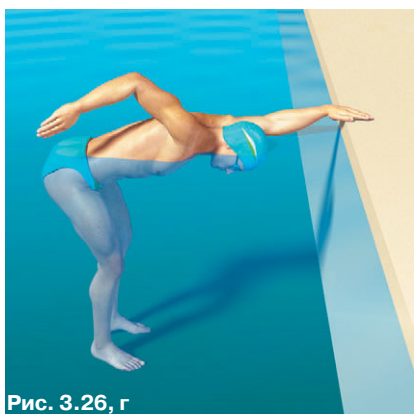


Рис. 3.26, г

Рис. 3.26. Попеременные гребки руками кролем на задержке дыхания с опорой на бортик бассейна

Кроль с задержкой дыхания

Теперь, зная, как правильно задерживать дыхание, двигать руками и ногами, можно попробовать немного проплыть кролем. Исходное положение: стоя на дне бассейна; руки вытянуты перед собой.

Сделайте глубокий вдох (**рис. 3.27, а**) и, оттолкнувшись от дна бассейна вперед, лягте на поверхность воды, вытянувшись всем телом (**рис. 3.27, б**). Сразу же начинайте делать гребки руками и удары ногами (**рис. 3.27, в, г**) и продолжайте плыть до тех пор, пока не начнете чувствовать недостаток кислорода или усталость. Тогда сразу же остановитесь, поднимите голову, сделайте выдох и нормализуйте дыхание.

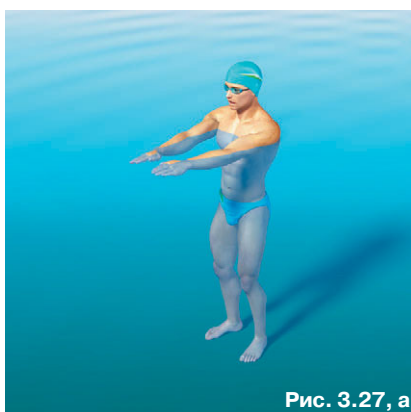


Рис. 3.27, а

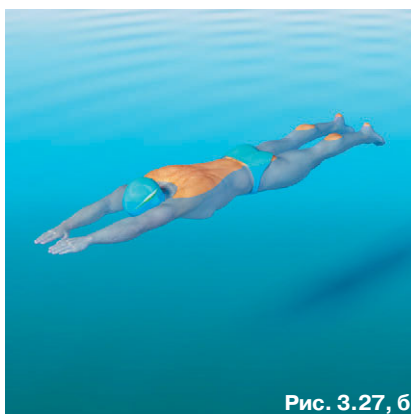


Рис. 3.27, б

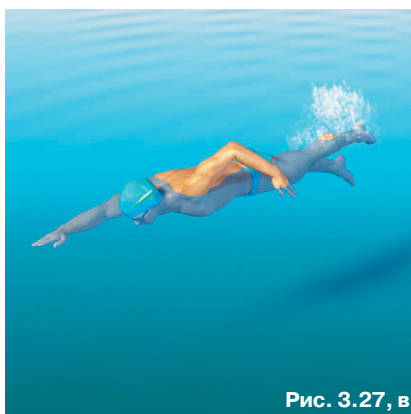


Рис. 3.27, в



Рис. 3.27, г

Рис. 3.27. Пытаемся плыть кролем с задержкой дыхания

Запомните: не нужно бить руками по воде. Они должны входить в воду мягко, плавно, словно нож в масло. Не бойтесь пробовать плыть кролем, даже если раньше почти не находились в воде, не касаясь дна. Вы уже знаете, как двигать руками и ногами, и помните, что во время задержки дыхания вода всегда будет держать вас на поверхности.

После успешного выполнения этого упражнения желательно повторить все, что вы изучили раньше.

Следующей нашей целью будет тренировка правильного дыхания.

Выдох в воду

Предыдущие задания позволили понять, как нужно совершать удары ногами и гребки руками. Вы выполняли их, задерживая дыхание. Теперь пришло время изучить правильное дыхание при плавании. Мы уже делали погружение головы в воду. Но тогда это было во время задержки дыхания. Теперь же, используя это упражнение, мы будем разучивать, как правильно делать вдох и выдох. Исходное положение: лицом к бортику бассейна; руки выпрямлены и держатся за бортик; ноги согнуты в коленях так, чтобы уровень воды был выше пояса (**рис. 3.28, а**).

Рис. 3.28. Выполнение выдоха в воду

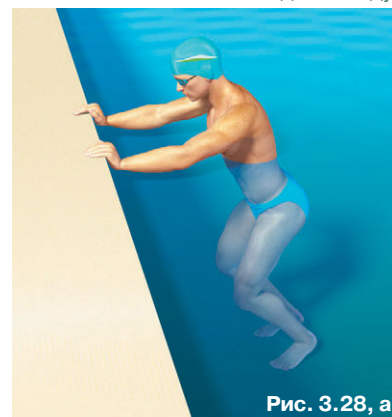


Рис. 3.28, а

Четко сосчитайте до трех, затем сделайте глубокий вдох ртом (**рис. 3.28, б**), задержите дыхание и опустите лицо в воду (**рис. 3.28, в**). Досчитайте до трех, сделайте выдох в воду через нос и поднимите голову в исходное положение. Во время плавания всегда нужно вдыхать ртом и выдыхать носом. Именно этот навык вы должны хорошо запомнить, натренировать и закрепить с помощью данного упражнения.

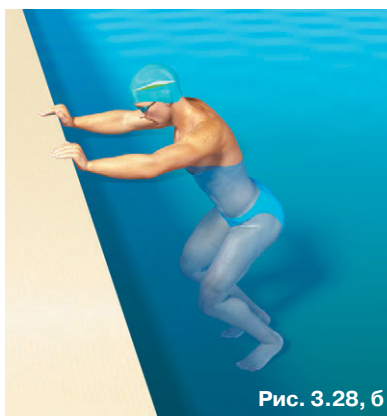


Рис. 3.28, б



Рис. 3.28, в

Не стесняйтесь выпускать пузыри! Впереди нас ждут новые задания для достижения правильного дыхания при плавании.

Приседания-прыжки с погружением

Мы уже выполняли приседания-прыжки без погружения головы в воду. Теперь усложним это

упражнение. Исходное положение: стоя на дне бассейна; ноги на ширине плеч; руки в таком положении, чтобы обеспечить телу хорошее равновесие (**рис. 3.29, а**).

Сделайте вдох ртом (**рис. 3.29, б**) и, согнув колени, выполните приседание с полным погружением под воду (**рис. 3.29, в**). Находясь в таком положении, сделайте быстрый выдох через нос. Легким, пружинящим движением ног выпрыгните вверх, уже в начале

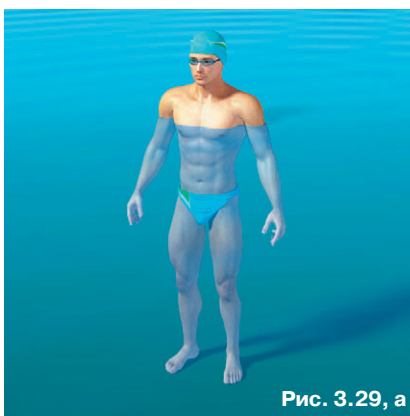


Рис. 3.29, а

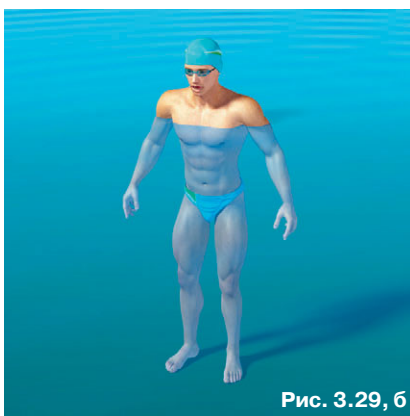


Рис. 3.29, б

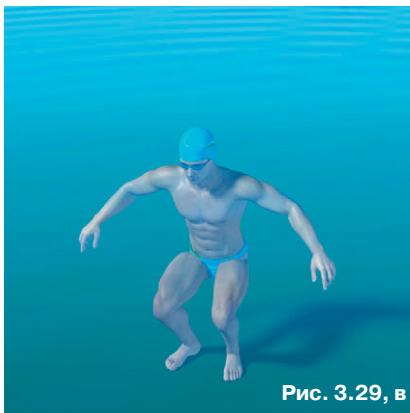


Рис. 3.29, в

подъема начиная следующий вдох (**рис. 3.29, г**). По мере опускания тела сразу же переходите в позицию следующего приседания, выдыхайте и снова делайте мягкий прыжок вверх, отталкиваясь ото дна. Мы научились правильно дышать, выполняя активные действия (в данном случае — прыжки). Следующим этапом станет приобретение навыков дыхания в движениях, выполняемых непосредственно во время плавания кролем.



Рис. 3.29, г

Рис. 3.29. Приседания-прыжки в воде с погружением

Попеременные гребки руками кролем с опорой на бортик бассейна: тренируемся правильно дышать

Пришло время научиться правильному выполнению вдоха и выдоха во время плавания кролем. Сначала мы посвятим этому упражнение, где вы будете чувствовать под собой опору, стоя на дне.

Исходное положение: лицом к бортику бассейна; руки выпрямлены и держатся за бортик; ноги согнуты в коленях так, чтобы уровень воды был выше пояса (**рис. 3.30, а**).

Глубоко вдохните и опустите голову в воду (**рис. 3.30, б**). Сделайте выдох.левой рукой совершите

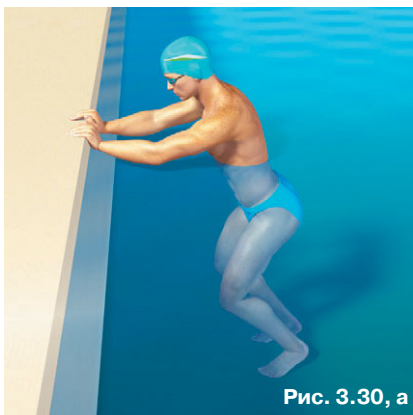


Рис. 3.30, а



Рис. 3.30, г



Рис. 3.30, б

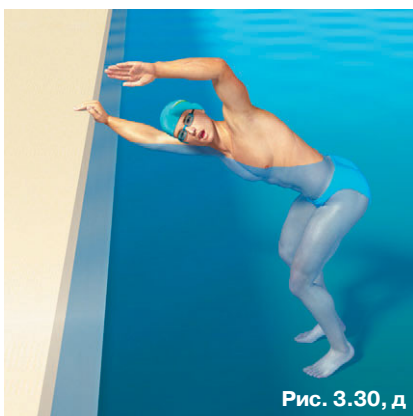


Рис. 3.30, д

гребок, к концу выполнения которого поверните голову и сделайте вдох ртом (рис. 3.30, в, г). Пронесите руку над водой обратно к бортику; при этом голова поворачивается обратно только к концу проноса (рис. 3.30, д, е). Не поднимая головы, выполните теперь гребок правой рукой (рис. 3.30, ж), в конце выдыхая воздух под воду носом. Повторите гребок левой рукой. И так до тех пор, пока не устанете. Упражнение можно изменить,

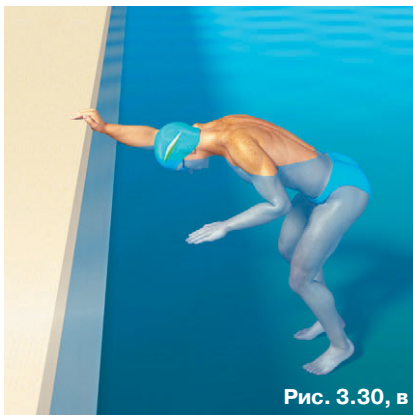


Рис. 3.30, в

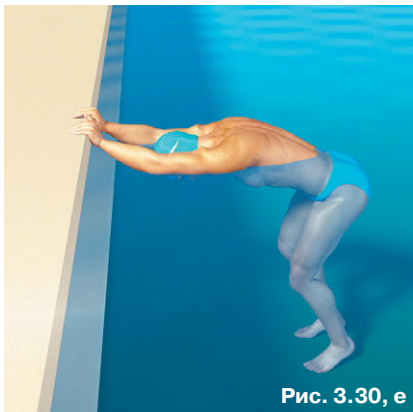


Рис. 3.30, е



Рис. 3.30, ж

Рис. 3.30. Попеременные гребки руками кролем с опорой на бортик бассейна: тренируемся правильно дышать

чтобы вам удобно: вы можете выполнять вдох либо в левую, либо в правую сторону. Очень важно выполнять все движения правильно, последовательно, координированно. Посвятите этому упражнению достаточно времени, чтобы научиться делать его очень качественно. Это предпоследний шаг перед тем, как вы впервые по-настоящему поплывете.

Кроль с попеременными гребками с помощью доски

Исходное положение: спиной к бортику; ноги согнуты в коленях; руки вытянуты вперед и держат плавательную доску (рис. 3.31, а). Сделайте вдох, задержите дыхание и оттолкнитесь от стенки бассейна (рис. 3.31, б)

Рис. 3.31. Плавание кролем с попеременными гребками с помощью доски



Рис. 3.31, а

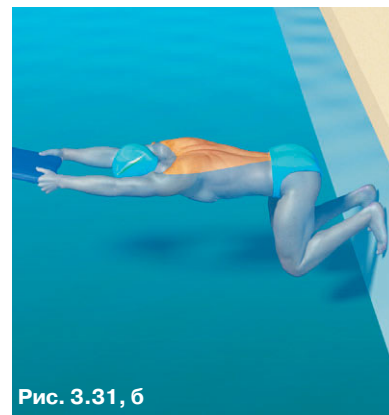


Рис. 3.31, б

(как в упражнении на скольжение). Начните совершать быстрые движения ногами в воде (**рис. 3.31, в**) и почти сразу же, выдохнув носом под воду и держась за доску правой рукой, сделайте левой гребок, в конце которого вдохните ртом и верните руку на доску (**рис. 3.31, г–ж**) (как в упражнении у бортика). Теперь это же упражнение проделайте правой рукой; левая рука держится за доску (**рис. 3.31, з, и**). Положите правую руку на доску (**рис. 3.31, к**). Продолжайте делать гребки, чередуя руки и не забывая постоянно совершать движения ногами в воде. Как уже говорилось, вдох можно выполнять в любую сторону — в зависимости от того, как вам комфортнее плыть. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока можете делать его качественно и правильно. Затем отдохните и снова приступайте к оттачиванию



Рис. 3.31, д

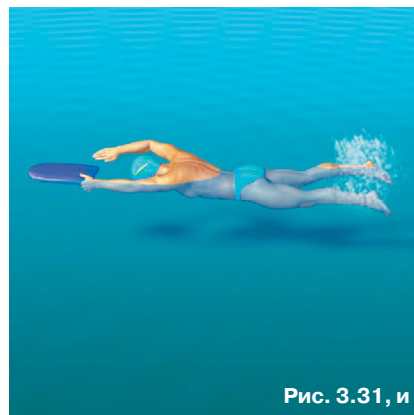


Рис. 3.31, и

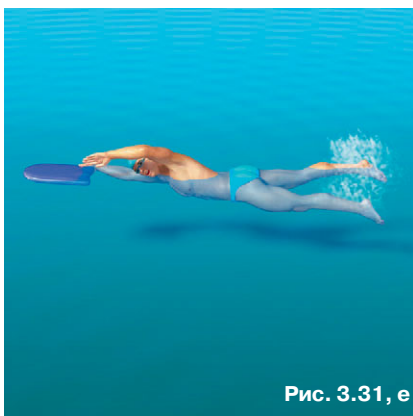


Рис. 3.31, е

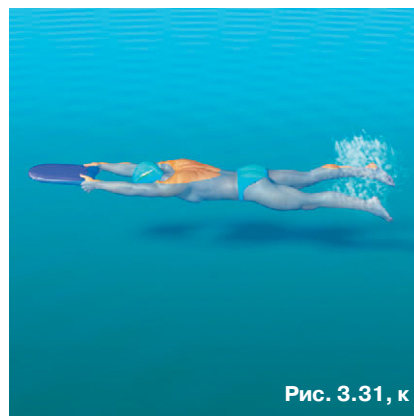


Рис. 3.31, к

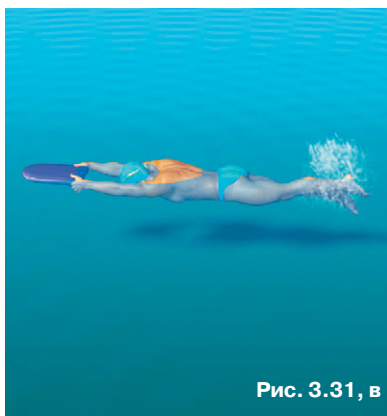


Рис. 3.31, в

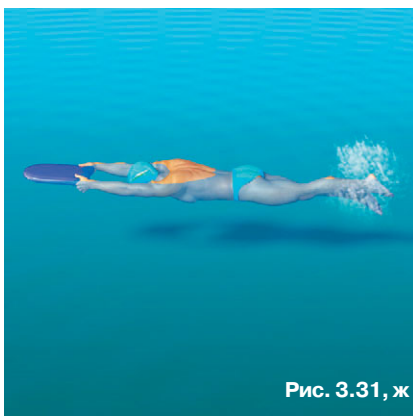


Рис. 3.31, ж

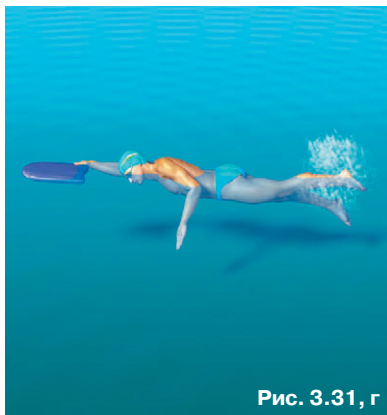


Рис. 3.31, г



Рис. 3.31, з

своих навыков. Это последнее упражнение перед тем, как вы поплывете кролем. Но прежде повторите то, что уже было изучено.

Кроль с красивым скольжением от бортика

Успешно выполнив это упражнение, вы сможете с уверенностью сказать: «Я умею плавать!» Это упражнение включает в себя все, что вы изучили: и погружение воды в голову, и отталкивание от бортика с последующим скольжением, и работу руками и ногами, и правильное дыхание. Исходное положение: спиной к бортику бассейна; ноги согнуты в коленях; руки вытянуты перед собой (**рис. 3.32, а**). Сделайте вдох, задержите дыхание и оттолкнитесь от стенки бассейна (**рис. 3.32, б–г**).

Начните совершать быстрые движения ногами (**рис. 3.32, д**), выдохните под воду носом и сразу выполняйте гребки руками кролем (**рис. 3.32, е–л**). Вдох осуществляется в сторону правой руки (**рис. 3.32, е, ж**). Когда выполняется гребок левой рукой, голова находится в воде (**рис. 3.32, и**). Не ждите, чтобы обе руки оказывались вытянутыми вперед: когда одна заканчивает движение вперед, другая уже начинает гребок. Вот так, шаг за шагом, мы приобрели этот прекрасный навык — умение плавать.

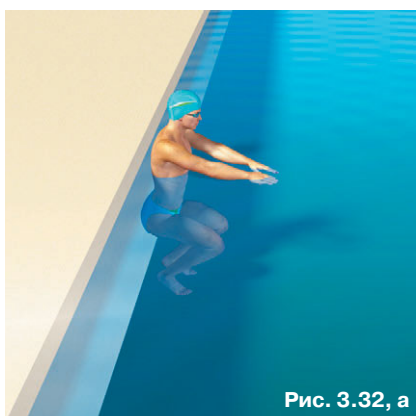


Рис. 3.32, а

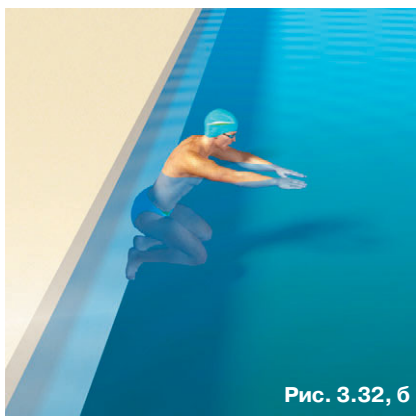


Рис. 3.32, б



Рис. 3.32, в

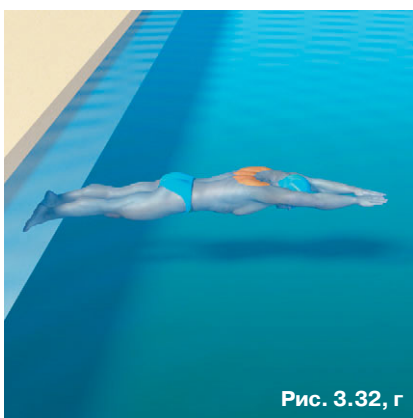


Рис. 3.32, г

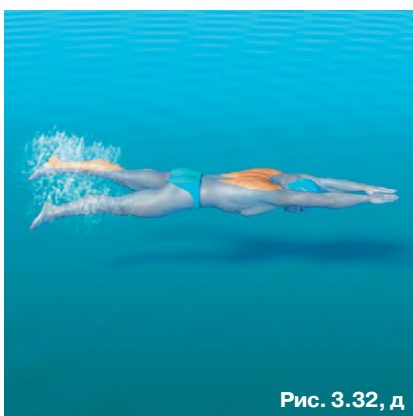


Рис. 3.32, д

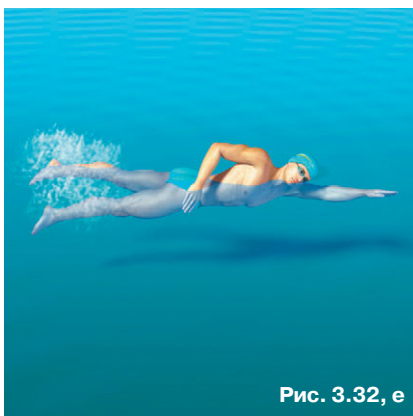


Рис. 3.32, е

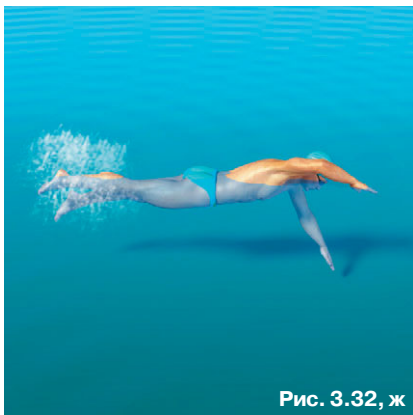


Рис. 3.32, ж

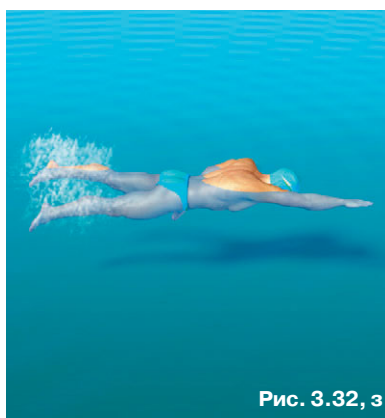


Рис. 3.32, з

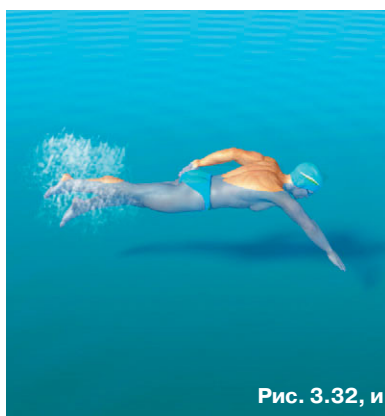


Рис. 3.32, и

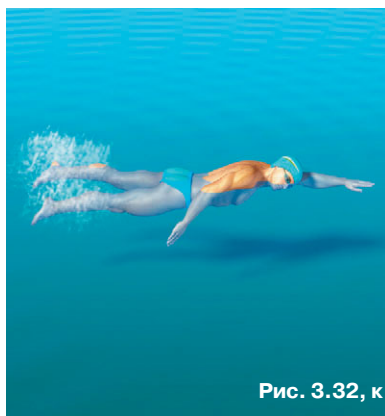


Рис. 3.32, к

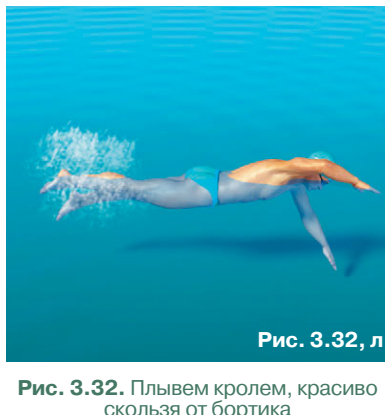


Рис. 3.32, л

Рис. 3.32. Плыдем кролем, красиво скользя от бортика

Глава 4



Техника плавания



Рис. 4.1. Техника плавания — определяющий фактор успеха

Именно техника плавания определяет разницу между победителями и проигравшими, между мастерами и любителями (**рис. 4.1**). Правильная техника поможет вам плыть эффективно, быстро и красиво. Нельзя пренебрегать технической подготовкой. Более того, ей нужно посвящать очень много времени. Добиться качественного выполнения всех движений в воде довольно трудно, но не невозможно. Рассмотрим, какова же техника выполнения движений для различных способов плавания, а также уделим внимание выполнению стартов и поворотов, роль которых в общем успехе чрезвычайно велика.

Виды плавания

Существует четыре спортивных стиля плавания:

- ▶ вольный;
- ▶ на спине;
- ▶ брасс;
- ▶ баттерфляй (**рис. 4.2**).

Комбинация этих стилей представляет собой отдельную

дисциплину — комплексное плавание. Пловцы, принимающие участие в таком заплыве, преодолевают дистанцию всеми стилями в следующем порядке: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль.

Команды из четырех пловцов, участвующие в эстафетном плавании, по очереди плывут

разными способами в несколько ином порядке: на спине, брассом, баттерфляем и кролем.

Так сложилось исторически, и плавание на спине на первом этапе вполне объяснимо.

Узнав названия видов, можно приступить к изучению правильной техники. Начнем с выполнения старта.

Рис. 4.2. Чемпион Европы из Австрии Динко Юкич плывет баттерфляем



Старт

Быстрый и эффективный старт принесет вам преимущество уже в самом начале заплыва. Правильный вход в воду придает пловцу ускорение, необходимое на первых метрах дистанции. Существует два вида старта с тумбочки: классический (рис. 4.3) и легкоатлетический (рис. 4.4). Они различаются положением ног на стартовой тумбочке. Рассмотрим оба варианта.

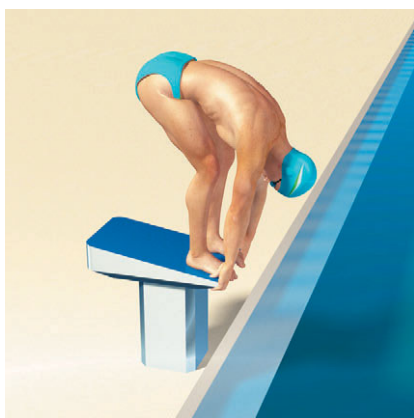


Рис. 4.3. Классический старт

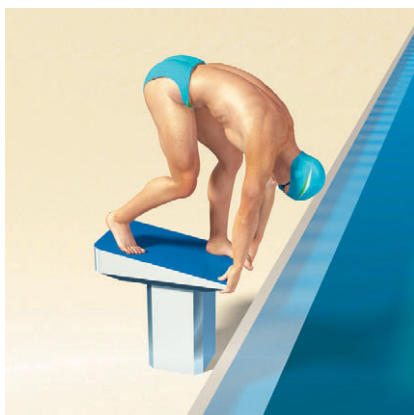


Рис. 4.4. Легкоатлетический старт

Классический старт (грэб-старт) давно используется пловцами, но в последнее время теряет свою популярность. Во время грэб-старта обе ноги находятся на краю тумбочки (рис. 4.5). Он отличается мощным отталкиванием,



Рис. 4.5. При классическом старте обе ноги стоят на краю тумбы

но время стартовой реакции, то есть то время, которое проходит от стартового сигнала до отрыва ног спортсмена от тумбочки, довольно велико, поэтому пловцы отдают предпочтение легкоатлетическому старту. Легкоатлетический старт (трек-старт) применяется сегодня большинством спортсменов

мирового уровня.

При легкоатлетическом старте одна нога спортсмена стоит на краю тумбочки, а другая находится сзади — отсюда он и получил свое название (рис. 4.6). Трек-старт позволяет пловцу быстрее покидать стартовую тумбочку после сигнала стартера и обеспечивает чуть более плоское положение тела при входе в воду, что особенно важно для сохранения высокой скорости после погружения. Пловцы принимают старт, следуя командам судьи. Раздается свисток: спортсмены должны встать на стартовую тумбочку. Следующая команда — «На старт!». По ней пловцы принимают такое положение, из которого будут совершать стартовый прыжок. После того как зафиксирована предстартовая позиция на тумбочке, нельзя совершать никаких движений, иначе последует дисквалификация. Затем раздается стартовый сигнал и спортсмены прыгают в воду.

Рис. 4.6. Пловец выполняет легкоатлетический старт



Классический старт

Исходное положение: стоя на стартовой тумбочке, ноги немного согнуть в коленях и поставить на ширине пояса на краю тумбочки; согнутые пальцы рук, словно огибающие край тумбочки, держатся за край тумбочки (**рис. 4.7, а**).

Старт совершается в следующей последовательности.

Сначала голова, туловище и руки двигаются вперед до такого положения, что спина становится прямой и практически параллельной поверхности воды (**рис. 4.7, б, в**). Затем, совершая ногами мощный толчок от тумбочки, тело полностью выпрямляется (**рис. 4.7, г**), летит вперед и входит в воду (**рис. 4.7 д, е**).

Рис. 4.7. Выполнение классического старта

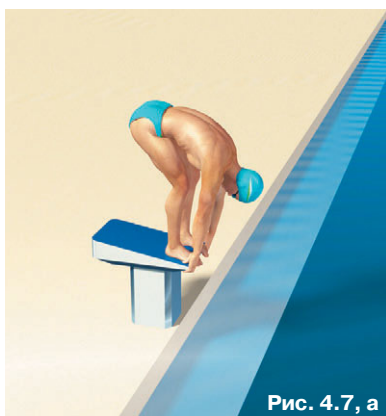


Рис. 4.7, а



Рис. 4.7, б

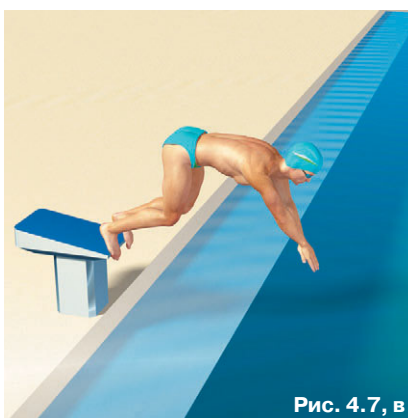


Рис. 4.7, в

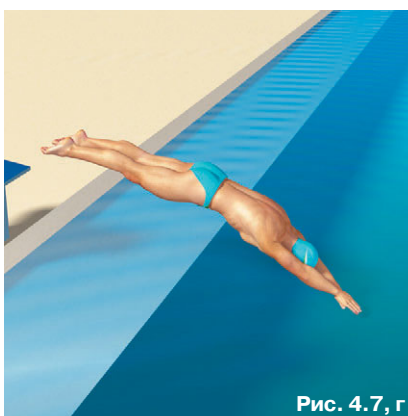


Рис. 4.7, г

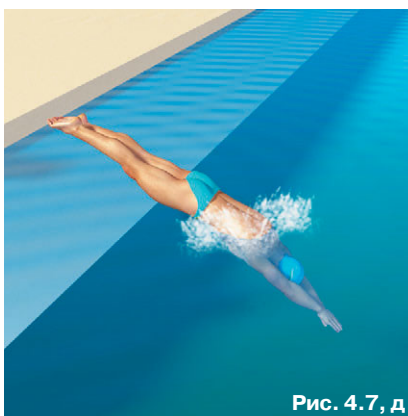


Рис. 4.7, д



Рис. 4.7, е

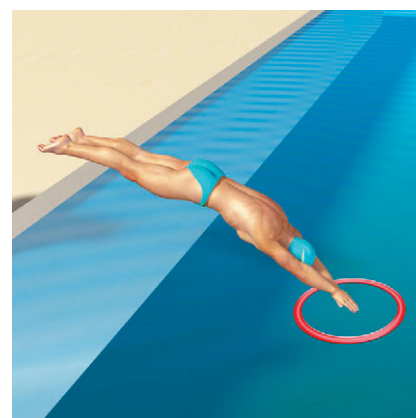


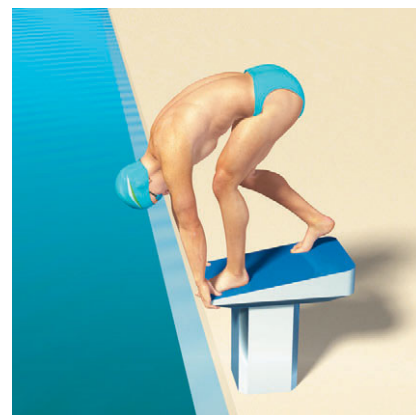
Рис. 4.8. Все тело должно входить в воду в одной точке

Желательно, чтобы все тело вошло в воду в одной точке (**рис. 4.8**). Руки должны быть вместе вытянуты над головой. Запомните: главное при старте — это движение вперед, а не вниз или вверх.

Легко-атлетический старт

Исходное положение: стоя на стартовой тумбочке, одну ногу (более сильную) вынести вперед, на край тумбочки, вторую поставить сзади. Пальцы рук держатся за край тумбочки. Центр тяжести тела должен находиться как можно ближе к воде, чтобы обеспечить наиболее быстрый отрыв от тумбочки. Взгляд направлен на подъем стопы (**рис. 4.9, 4.10, а**).

Рис. 4.9. Исходное положение



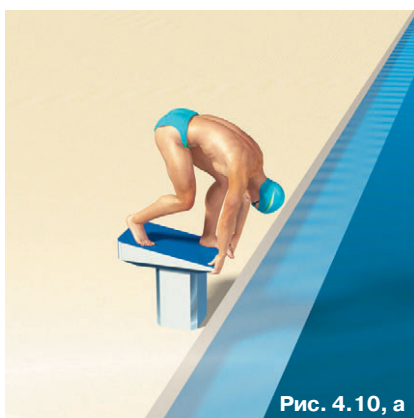


Рис. 4.10, а

Последовательность движений при выполнении старта такова. Сначала двигаются вперед голова и плечи и начинает выпрямляться спина (рис. 4.10, б). Затем к движению вперед подключаются руки и спина становится параллельной поверхности воды, сзади стоящая нога постепенно выпрямляется (рис. 4.10, в). Это оптимальный момент

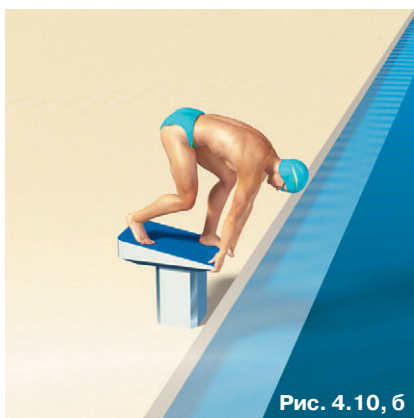


Рис. 4.10, б



Рис. 4.10, в

Рис. 4.10. Выполнение легкоатлетического старта

Рис. 4.11. Легкоатлетический старт (трек-старт)



Рис. 4.11, а

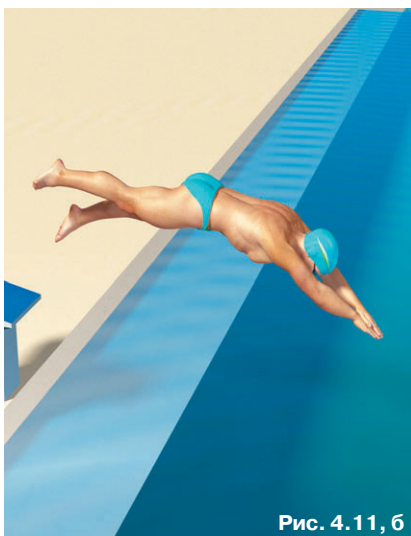


Рис. 4.11, б

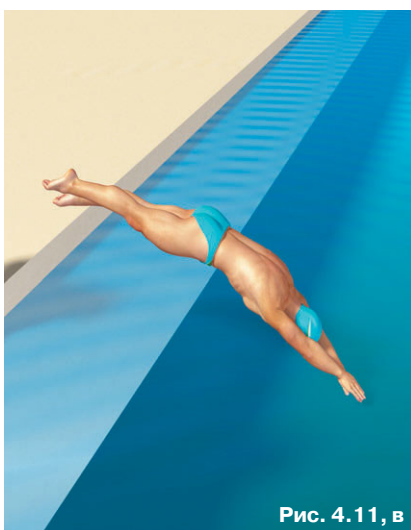


Рис. 4.11, в

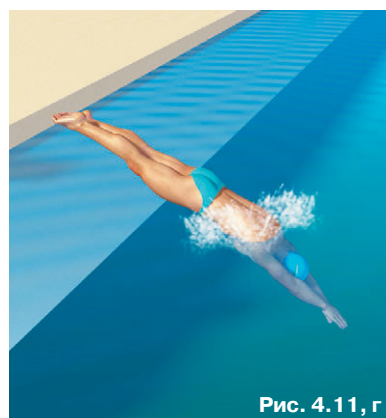


Рис. 4.11, г

для мощного отталкивания от тумбочки: первой отталкивается сзади стоящая нога (рис. 4.11, а), тело выпрямляется и через мгновение отталкивается впереди стоящая нога (рис. 4.11, б). Пловец летит вперед (рис. 4.11, в) и входит в воду (рис. 4.11, г). Руки при входе вытянуты вместе над головой. Все движения должны выполняться очень быстро. Желательно, чтобы все тело вошло в воду в одной точке (рис. 4.12). Разные стили плавания могут иметь одинаковые технические компоненты. Например, старт с тумбочки характерен для вольного стиля, баттерфляя и брасса. А технический элемент, который мы рассмотрим ниже, должен присутствовать всегда, после выполнения каждого старта и поворота, вне зависимости от способа плавания.

Рис. 4.12. Не забываем, что все тело должно входить в воду в одной точке



Правильное положение тела во время выхода после стартов и поворотов

После старта или поворота пловец преодолевает определенную часть дистанции под водой. Это называется выходом. Продвижение во время выхода должно быть максимально быстрым. Чтобы этого добиться, нужно мощно толкаться от тумбочки или бортика, эффективно выполнять движения ногами, приняв такое положение тела, которое будет встречать минимальное сопротивление воды. Тело нужно максимально выпрямить вперед, руки, туловище и ноги расположить в одной плоскости. Можно попробовать принять такое положение на суше (рис. 4.13).

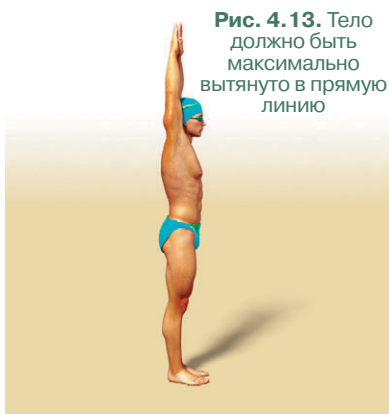


Рис. 4.13. Тело должно быть максимально вытянуто в прямую линию

Очень важный технический момент, о котором забывает подавляющее большинство пловцов любого уровня, — это положение рук во время выхода. Они должны быть максимально вытянуты в струну над головой и прикрывать ее сверху от встречных потоков воды (рис. 4.14, а–г). Руки сложены одна на другой. При этом большой палец той руки, которая находится сверху, закрывает в замок ладонь

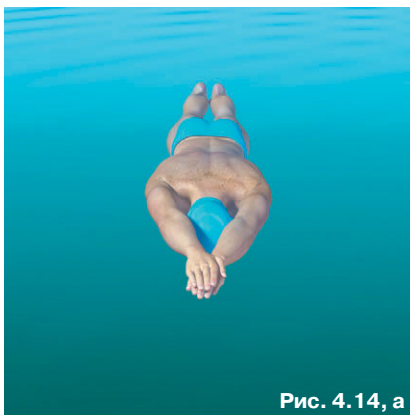


Рис. 4.14, а

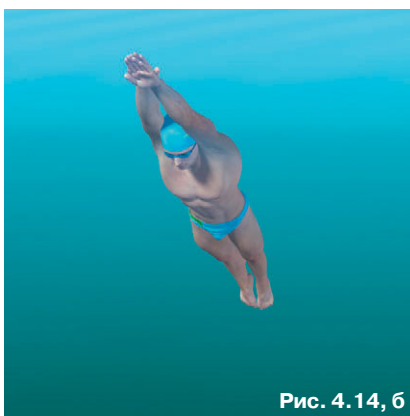


Рис. 4.14, б

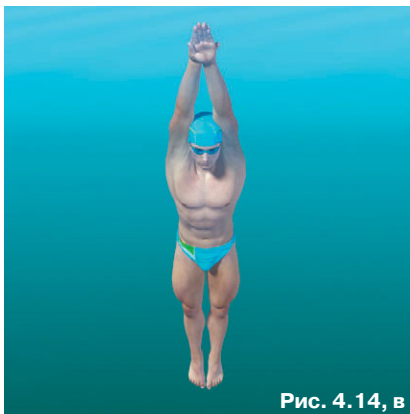


Рис. 4.14, в

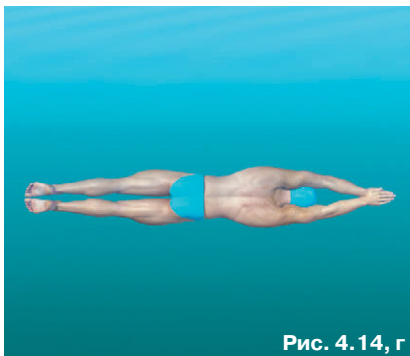


Рис. 4.14, г

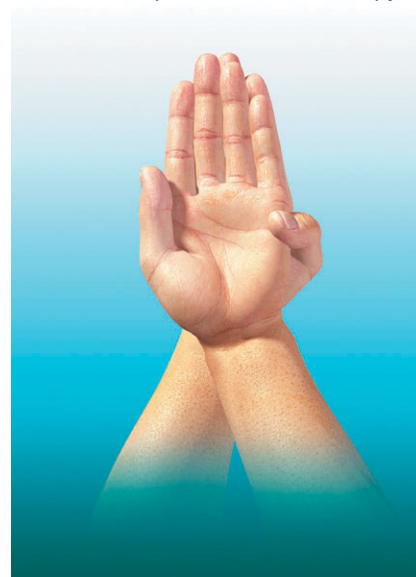
Рис. 4.14. Правильное положение рук во время выходов

нижней руки (рис. 4.15).

Если вы научитесь выполнять это простое правило, ваша техника станет во много раз лучше, а скорость выходов (преодоления подводной части дистанции) заметно вырастет. Обязательно практикуйте выходы с правильным положением рук и всего тела, с мощными движениями ногами. В современном плавании именно это порой является определяющим условием для победы. Кто способен делать эффективные выходы, тот способен плыть очень быстро. Сегодня побеждают спортсмены, обладающие наиболее быстрыми и качественными ударами ногами под водой после стартов и поворотов: например, олимпийские чемпионы Майкл Фелпс и Райан Лохте, а также чемпион мира в 25-метровом бассейне россиянин Станислав Донец.

Теперь, зная, как правильно делать старт и как держать руки для лучшего положения тела и меньшего сопротивления воды, мы перейдем к технике плавания.

Рис. 4.15. Правильное сцепление рук



Вольный стиль (кроль на груди)

Начнем изучение техники плавания с самого распространенного стиля — вольного. Его также называют кролем на груди. Дело в том, что плавание вольным стилем

подразумевает, что пловец может выбрать любой вид для преодоления дистанции. Но так как кроль на груди — самый быстрый способ плавания, то все выбирают именно

его (**рис. 4.16**). Поэтому, говоря «вольный стиль», подразумевают кроль. В последние годы никто уже не разделяет эти понятия, ставшие синонимами.

Рис. 4.16. На дистанции — олимпийский чемпион француз Ален Бернар





Рис. 4.17. Роланд Скуман после установления мирового рекорда



Рис. 4.18. Рекордсменка мира Лотте Фриис (Дания)

Рис. 4.19. Олимпийская чемпионка Федерика Пеллегрини (Италия) отличается превосходной техникой плавания кролем



Вольный стиль завоевал популярность именно потому, что это самый быстрый способ плавания. При этом он не требует от любителей спорта таких затрат сил, как баттерфляй, и не предъявляет таких серьезных требований к технике, как брасс. Стать чемпионом, выступая в стиле кроль, невероятно

престижно: ведь конкуренция в этом виде плавания самая высокая (**рис. 4.17–4.19; табл. 4.1, 4.2**). В программу крупнейших соревнований включаются следующие дисциплины вольного стиля: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м и эстафеты 4×100 и 4×200 м. Также кролем завершаются заплывы комплексного плавания

и комбинированных эстафет. Руки и ноги при плавании вольным стилем двигаются попеременно. Когда одна нога совершает удар вниз, другая поднимается вверх. Когда одна рука совершает гребок, вторая проносится над водой. Рассмотрим технику подробнее.

Таблица 4.1. Рекорды мира в плавании вольным стилем в 50-метровом бассейне (по состоянию на конец 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
20,91	Сезар Фильо (Бразилия), 2009	50	Бритта Штеффен (Германия), 2009	23,73
46,91	Сезар Фильо (Бразилия), 2009	100	Бритта Штеффен (Германия), 2009	52,07
1:42,00	Пауль Бидерманн (Германия), 2009	200	Федерика Пеллегрини (Италия), 2009	1:52,98
3:40,07	Пауль Бидерманн (Германия), 2009	400	Федерика Пеллегрини (Италия), 2009	3:59,15
7:32,12	Жанг Лин (Китай), 2009	800	Ребекка Адлингтон (Великобритания), 2008	8:14,10
14:34,14	Сун Ян (Китай), 2011	1500	Кейт Зиглер (США), 2007	15:42,54

Таблица 4.2. Рекорды мира в плавании вольным стилем в 25-метровом бассейне (по состоянию на конец 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
20,30	Роланд Скуман (ЮАР), 2009	50	Марлен Вельдхус (Нидерланды), 2008	23,25
44,94	Амари Лево (Франция), 2008	100	Либби Трикетт (Австралия), 2009	51,01
1:39,37	Пауль Бидерманн (Германия), 2009	200	Федерика Пеллегрини (Италия), 2009	1:51,17
3:32,77	Пауль Бидерманн (Германия), 2009	400	Джоанна Джексон (Великобритания), 2009	3:54,92
7:23,42	Грант Хаккетт (Австралия), 2008	800	Алессия Филиппи (Италия), 2008	8:04,53
14:10,10	Грант Хаккетт (Австралия), 2001	1500	Лотте Фриис (Дания), 2009	15:28,65

Техника выполнения движений

Положение тела при плавании кролем должно быть плоским и достаточно высоким на поверхности воды. Голову нужно держать так, чтобы взгляд был направлен вниз и вперед (**рис. 4.20, а**).

Рука входит в воду постепенно: сначала кисть, затем — предплечье и плечо

(**рис. 4.20, д–е, левая рука**).

Рука выпрямляется вперед и совершает гребок. Во время гребка выполняется движение до бедер: сначала осуществляется захват воды рукой (при этом локоть начинает сгибаться)

(**рис. 4.20, ж–з, левая рука**),

после чего она принимает положение, в котором максимальной площадью опирается на воду (**рис. 4.20, а, левая рука**) и делает гребок с ускорением к концу движения и захлестом кисти (**рис. 4.20, б, в, левая рука**).

При этом важно помнить, что локоть должен находиться под водой выше, чем предплечье, в течение всего гребка. В середине гребка под водой угол между предплечьем и плечом должен быть прямым (**рис. 4.21, а, б**).

Затем рука поднимается из воды и согнутая начинает движение плечом и проносится вперед, постепенно выпрямляясь

(**рис. 4.20, г–е, левая рука**).

Когда одна рука выпрямляется вперед, другая находится в середине гребка или даже в более ранней его части (это называется плавание в передней четверти) (**рис. 4.20, б, е**).

Руки входят в водупереди тела по прямой линии от плеча или чуть ближе к продольной оси тела.

Ноги совершают поочередные движения вниз-вверх.

При этом они не должны сильно сгибаться в коленях (**рис. 4.20**).

Силу, движущую прямой ногой,

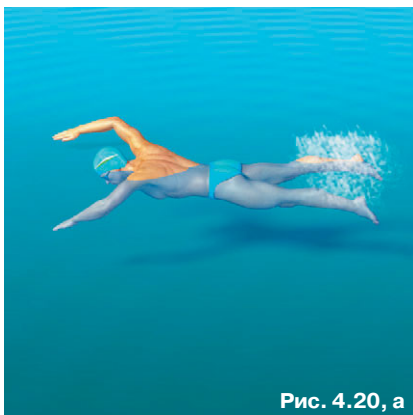


Рис. 4.20, а

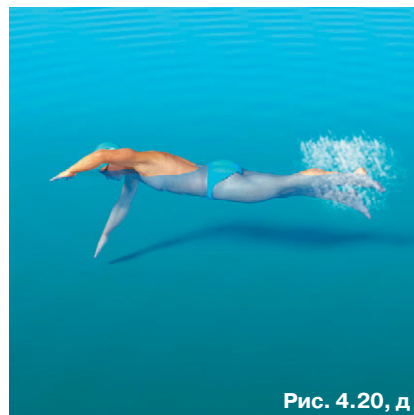


Рис. 4.20, д

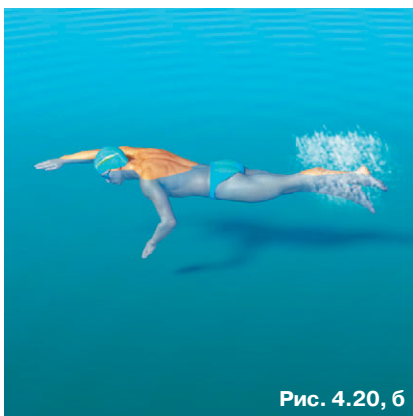


Рис. 4.20, б

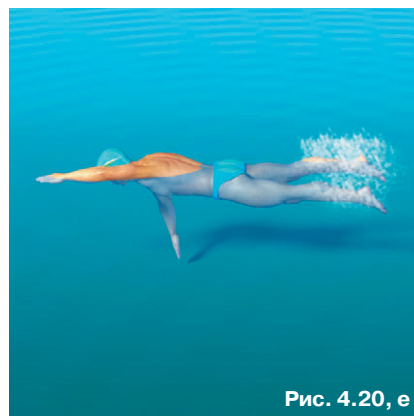


Рис. 4.20, е

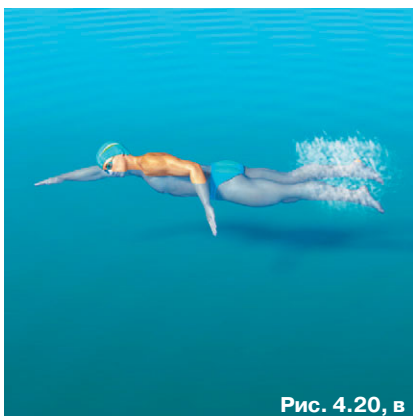


Рис. 4.20, в

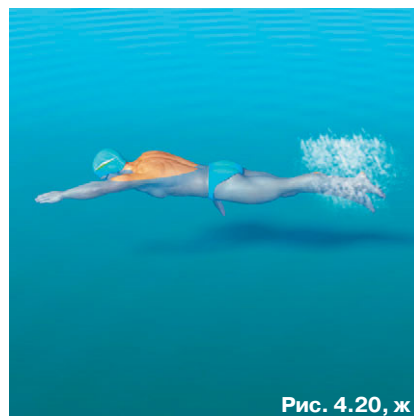


Рис. 4.20, ж

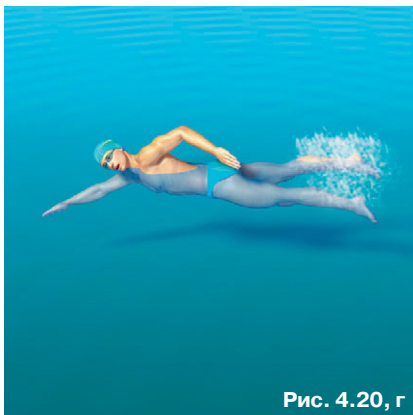


Рис. 4.20, г

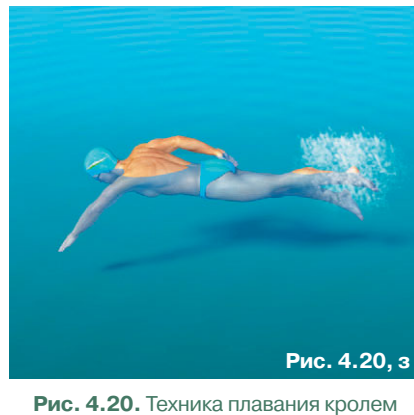


Рис. 4.20, з

Рис. 4.20. Техника плавания кролем

Рис. 4.21. Угол между плечом и предплечьем гребущей руки равен примерно 90°



Рис. 4.21, а

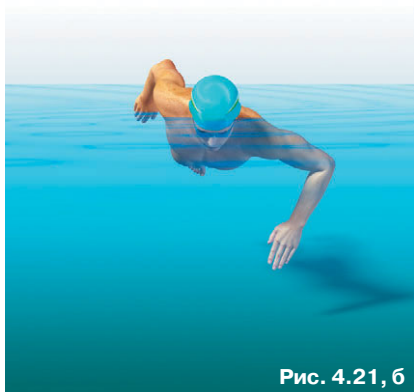


Рис. 4.21, б

обеспечивают мышцы бедра. Ноги должны работать от бедра. Во время удара ногой сначала немного опускается бедро, затем — голень, после чего делает захлестывающее движение стопа. Так нога полностью выпрямляется (эта последовательность выполняется очень быстро, и на ней трудно сконцентрироваться во время плавания). Поддерживая прямое положение, нога поднимается вверх. Продвижение вперед создается благодаря ударам ног вниз и назад (но ударами полностью всей ногой, а не от колена). Вдох производится в сторону руки, выполняющей гребок, по мере приближения ее к бедрам и завершения подводной части гребка (**рис. 4.20, в**). Затем голова опускается обратно в воду к концу проноса руки вперед (**рис. 4.20, д, е**). Выдох в воду завершается перед окончанием следующего гребка, который

проходит на задержке дыхания. На два гребка руками обычно приходится один вдох. При плавании кролем с полной координацией движений на два гребка руками приходится шесть ударов ногами. Во время вдоха тело немного поворачивается в сторону (**рис. 4.20, г**). При этом верхняя часть тела не должна вращаться больше, чем бедра. По завершении вдоха бедра незначительно вращаются в другую сторону, где совершается следующий гребок. Вращение бедер вокруг продольной оси тела помогает пловцу лучше использовать энергию движений.

Старт

Старт выполняется с тумбочки бассейна. После погружения в воду пловец обычно делает два-три-четыре быстрых дельфинообразных удара ногами и, поднявшись на поверхность, начинает движения руками (**рис. 4.22**). Перед тем как тело покажется из воды после выхода, дельфинообразные движения сменяются попеременными ударами кролем. Вольный стиль — такой вид плавания, в котором скорость пловца на поверхности сразу после старта выше, чем под водой. Этим и обусловлено малое количество дельфинообразных ударов. Чтобы как можно скорее выплыть на поверхность, вход в воду должен быть довольно плоским: так спортсмен не будет заныривать глубоко (**рис. 4.22, а**).

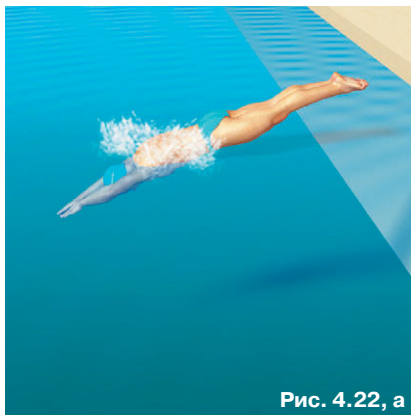


Рис. 4.22, а

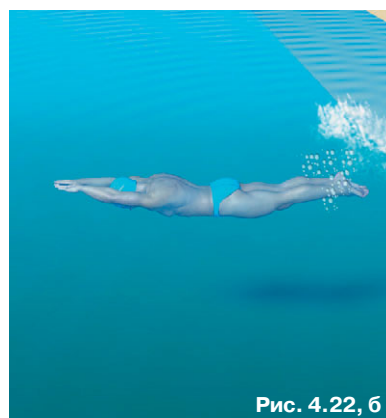


Рис. 4.22, б

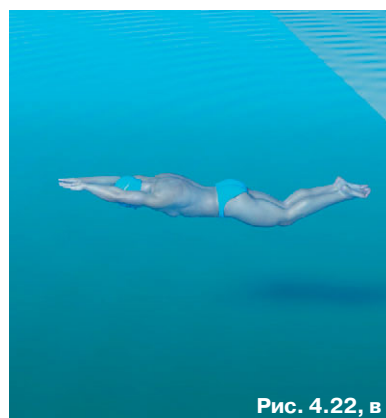


Рис. 4.22, в

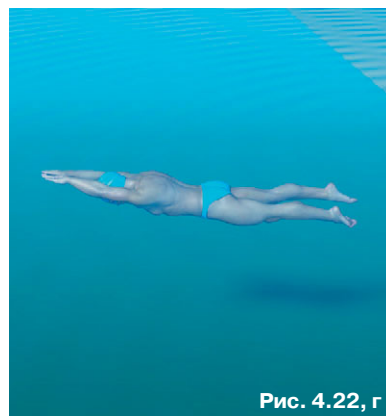


Рис. 4.22, г

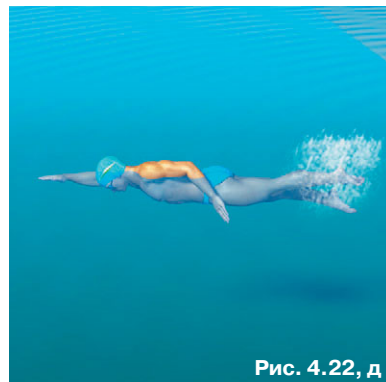


Рис. 4.22, д

Рис. 4.22. Старт в плавании кролем



Рис. 4.23. Поворот сальто

Поворот

Поворот в вольном стиле называется сальто и выполняется кувырком (рис. 4.23). Поворот сальто был впервые сделан на Олимпиаде 1936 г. и стал активно применяться пловцами в середине XX в. Он намного быстрее традиционного поворота «маятником», который выполняется с касанием руками бортика бассейна. Сальто подразумевает отсутствие контакта рук со стенкой и предъявляет особые технические требования к пловцам. Важно уметь правильно рассчитать расстояние до бортика перед поворотом. Перед выполнением последнего гребка до поворота тело должно быть максимально вытянуто вперед (рис. 4.24, а). Рука совершает гребок до бедер (рис. 4.24, б) и, используя

полученное ускорение, пловец начинает кувырок (руки при этом находятся вдоль туловища). Первыми вниз подаются голова и плечи, затем — спина (рис. 4.24, в). Ноги во время начальной стадии поворота остаются прямыми (рис. 4.24, в). Когда пловец оказывается в таком положении, что его туловище становится перпендикулярно дну (рис. 4.24, г), руки выпрямляются в направлении, противоположном бортику, и ведут за собой плечи и спину (рис. 4.24, г, д). Одновременно с этим ноги сгибаются в коленях, проносятся над водой и ставятся на стенку бассейна (рис. 4.24, д). Пловец в данный момент находится на спине, его туловище полностью вытянуто вперед и образует прямой угол с бортиком (рис. 4.24, е) — это наилучшее положение для отталкивания. Ноги мощно толкаются от стенки бассейна (рис. 4.24, е, ж). Выполняя скольжение и дельфинообразные движения

Рис. 4.24. Выполнение поворота при плавании вольным стилем



Рис. 4.24, а

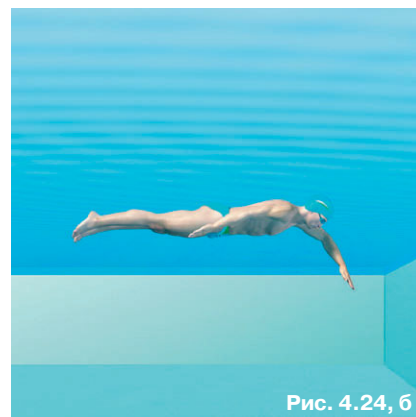


Рис. 4.24, б

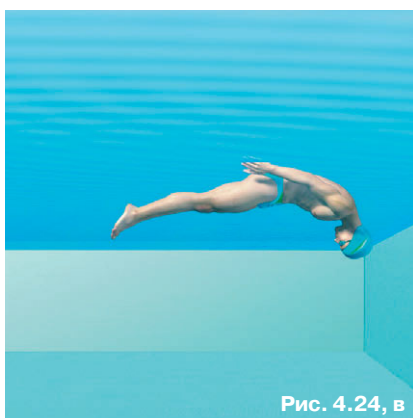


Рис. 4.24, в



Рис. 4.24, ж

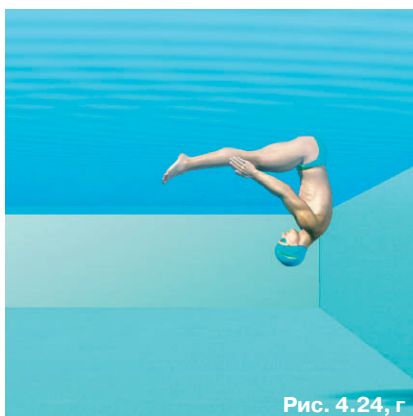


Рис. 4.24, г



Рис. 4.24, з

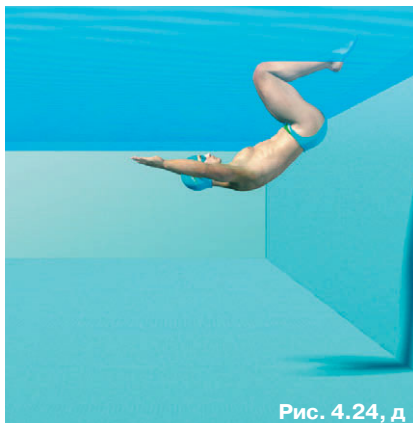


Рис. 4.24, д

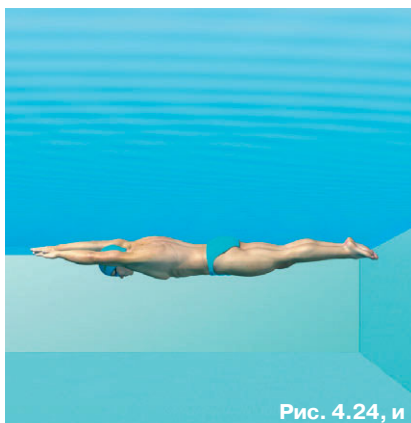


Рис. 4.24, и



Рис. 4.24, е

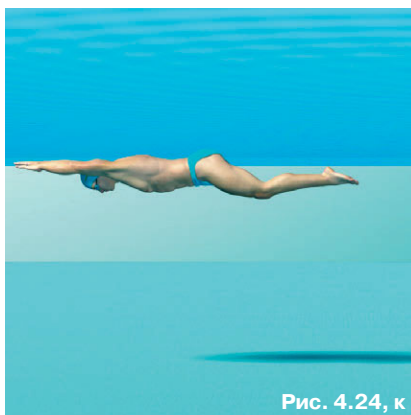


Рис. 4.24, к

ногами, спортсмен постепенно переворачивается со спины на грудь (**рис. 4.24, з–к**), готовый к последующему выходу на поверхность. При этом надо помнить, что первый гребок кролем делается без вдоха.

Упражнения

Чтобы выработать навыки, необходимые для успешного плавания вольным стилем, существуют специальные упражнения. Они помогают развить чувство баланса, координацию движений, улучшить показатели силы и работоспособности гребковых движений руками или ударных движений ногами. Мы рассмотрим эффективные упражнения для закрепления правильной техники плавания кролем.

Плывание на боку с помощью движений ног кролем

Это упражнение отлично подходит для улучшения чувства баланса в воде, укрепления мышц корпуса и развития силы и выносливости ног во время плавания вольным стилем. Исходное положение: лежа на поверхности воды на левом боку; левая рука вытянута вперед, правая — вдоль туловища (**рис. 4.25, а**). Плывите вперед с помощью движений ногами кролем

Рис. 4.25. Плывание на боку с помощью движений ног кролем

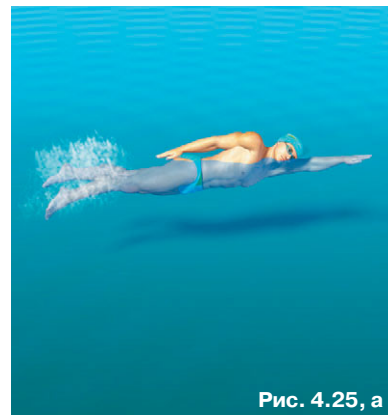


Рис. 4.25, а

(рис. 4.25, б, в). Голову опустите вниз (рис. 4.25, б) и поднимайте только для вдоха (рис. 4.25, в). Ноги держите по возможности прямыми (движение идет от бедра). Проплыв 25 м, поменяйте положение тела, повернувшись на другой бок. Постарайтесь проплыть в общей сложности около 200 м (или столько, на сколько хватит желания или сил). После выполнения упражнения проплывите кролем, полностью

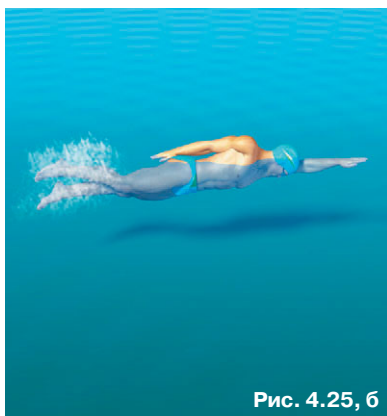


Рис. 4.25, б

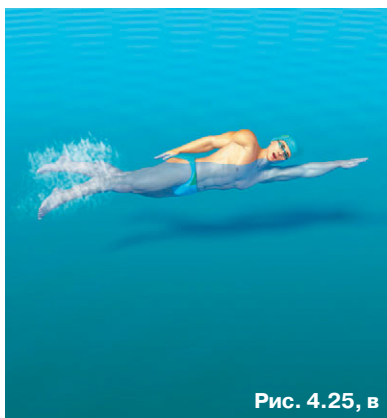


Рис. 4.25, в

сосредоточившись на координации движений; почувствуйте, как работают ваши ноги.

Попеременное плавание на боку

Данное упражнение — усложненная версия предыдущего. Оно помогает развить баланс тела в воде, координацию движений рук и ног, укрепить мышцы корпуса. Исходное положение: лежа

на поверхности воды на левом боку; левую руку вытянуть вперед, правую — вдоль туловища (рис. 4.26, а).

Плывя на левом боку, выполните шесть ударов ногами и совершите гребок левой рукой до бедер. Правая рука при этом пронесится над водой вперед (рис. 4.26, б–г). В конце гребка сделайте вдох в левую сторону (рис. 4.26, г), затем опустите голову и продолжайте продвижение на правом боку с помощью ног (рис. 4.26, д). Совершив шесть ударов, одновременно сделайте гребок правой рукой и пронесите левую руку вперед; сделайте вдох и опустите голову в воду, продолжая плыть на левом боку (рис. 4.26, е, ж). Следите, чтобы ноги во время плавания были по возможности выпрямлены. После выполнения упражнения проплывите кролем, полностью сосредоточившись на координации движений; почувствуйте, как работают ваши ноги.

Плавание кролем с помощью гребков одной рукой

Это упражнение хорошо помогает улучшить технику гребка. Вы концентрируетесь

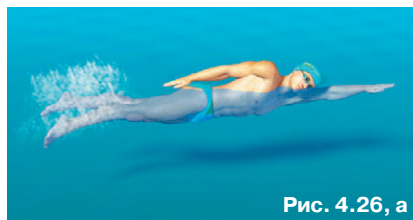


Рис. 4.26, а

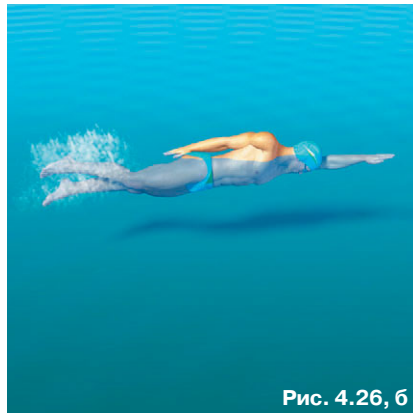


Рис. 4.26, б

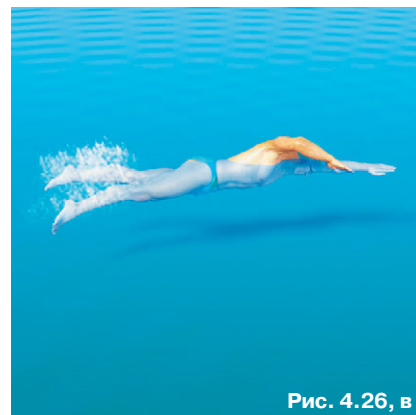


Рис. 4.26, в

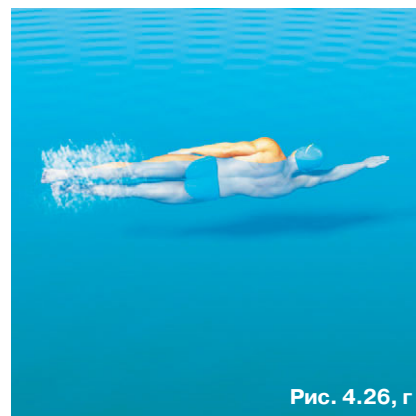


Рис. 4.26, г

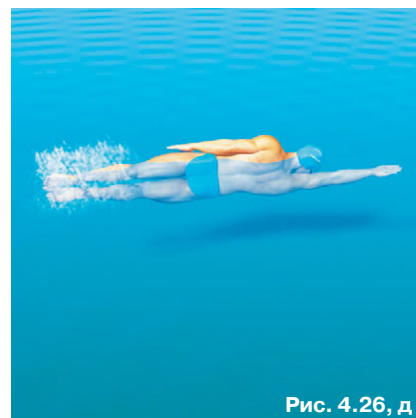


Рис. 4.26, д



Рис. 4.26, е



Рис. 4.26, ж

Рис. 4.26. Попеременное плавание на боку

на движениях одной руки и можете сфокусировать внимание на правильности их выполнения. Исходное положение: лежа на поверхности воды на груди; руки вытянуты вперед; ноги прямые (**рис. 4.27, а**). Сделайте гребок правой рукой и пронесите ее обратно в исходное положение (**рис. 4.27, б–г**). Во время каждого гребка выполняйте вдох. После небольшой паузы повторите упражнение. Ногами в течение всего времени выполняйте ударные движения кролем.

Через каждые 25 м меняйте руки. Акцентируйте внимание на качественном, эффективном гребке, который обеспечивает максимальное продвижение вперед.

Плавание кролем с задержкой рук

Упражнение хорошо подходит для развития чувства воды в плавании вольным стилем. Вы уделяете повышенное внимание каждому отдельному гребку как правой, так и левой рукой, чтобы потом при плавании кролем с полной координацией ваши движения были технически правильными. Исходное положение: лежа на поверхности воды на груди; руки вытянуты вперед; ноги прямые (**рис. 4.28, а**). Сделайте гребок правой рукой (**рис. 4.28, б**) и пронесите ее обратно в исходное положение (**рис. 4.28, в, г**). Во время гребка выполните вдох (**рис. 4.28, б**). После небольшой паузы (**рис. 4.28, г**) произведите



Рис. 4.27, а

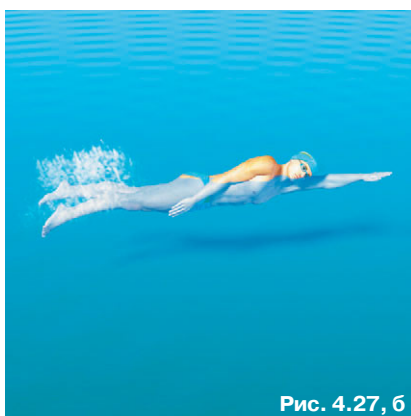


Рис. 4.27, б

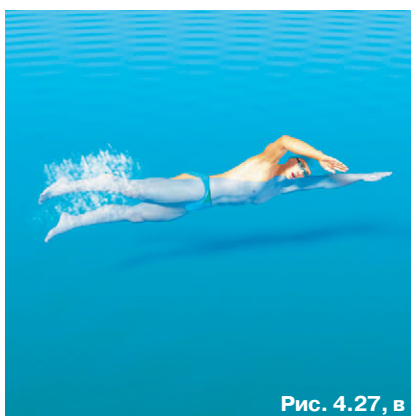


Рис. 4.27, в



Рис. 4.27, г

Рис. 4.27. Плавание кролем с помощью гребков одной рукой

Рис. 4.28. Плавание кролем с задержкой рук

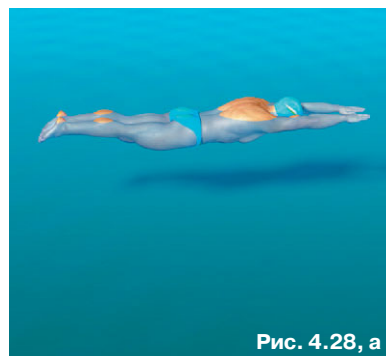


Рис. 4.28, а

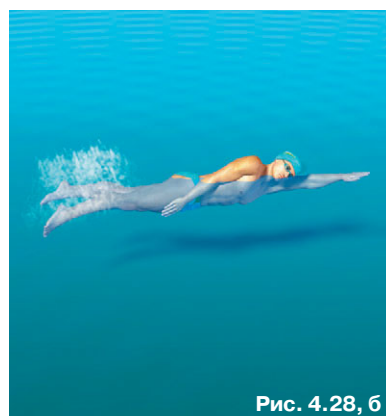


Рис. 4.28, б

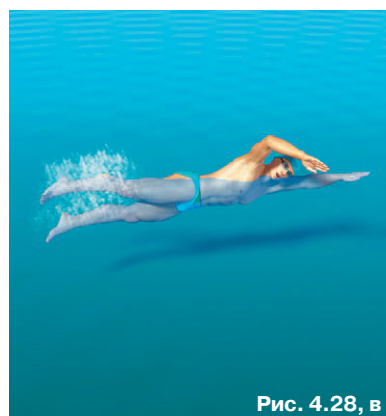


Рис. 4.28, в

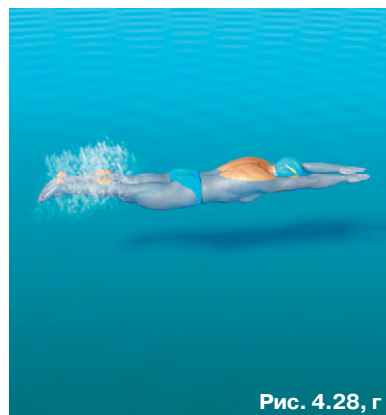


Рис. 4.28, г

гребок левой рукой (без вдоха) (**рис. 4.28, д**) и пронесите ее в исходное положение (**рис. 4.28, е**), затем — снова правой. Ногами постоянно совершайте ударные движения кролем. Не спешите за движением одной руки сразу же выполнять движение другой. Делайте все размеренно, четко, контролируйте технику гребка.

Плавание кролем с помощью работы рук

Это классическое упражнение, направленное на улучшение силы и выносливости рук. Исходное положение: зажмите между ногами 8-образную плавательную доску; руки вытянуты вперед; ноги прямые (**рис. 4.29, а**). Выполняйте движения руками, чтобы передвигаться по поверхности воды; ноги при этом не работают (**рис. 4.29, б**). Слегка вращайте бедрами: во время выпрямления правой

руки — в левую сторону, во время выпрямления левой руки — в правую. Это помогает лучше использовать энергию во время плавания. Упражнение можно выполнять в лопатках; так вы сможете еще лучше развить силовые характеристики гребка (**рис. 4.30**).

Плавание кролем с поднятой головой

Это задание помогает совершенствовать работу ног, улучшает положение тела в воде при плавании кролем и укрепляет мышцы корпуса. Исходное положение: оттолкнитесь от стенки бассейна и выполните скольжение (**рис. 4.31, а**); руки вытянуты вперед; ноги прямые. Поднимите голову над поверхностью воды и совершайте движения руками и ногами, как при плавании кролем (**рис. 4.31, б, в**). Не опускайте голову, пока не доплывете до бортика бассейна. Важно, чтобы тело оставалось прямым и не колебалось в стороны.

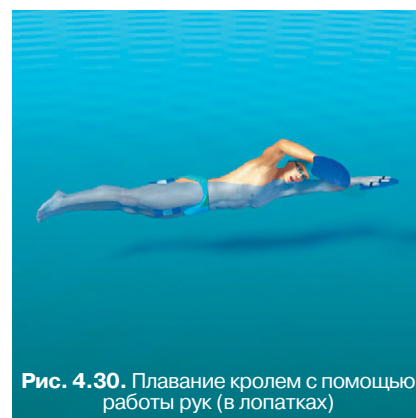


Рис. 4.30. Плавание кролем с помощью работы рук (в лопатках)

Рис. 4.31. Плавание кролем с поднятой головой

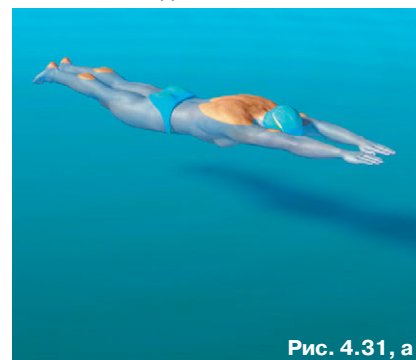


Рис. 4.31, а

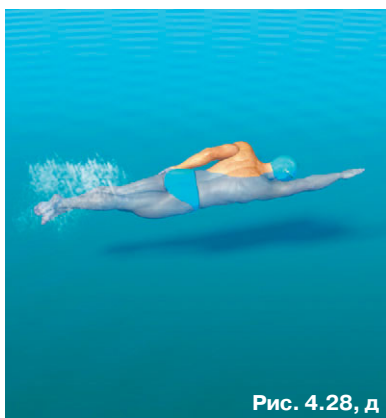


Рис. 4.28, д

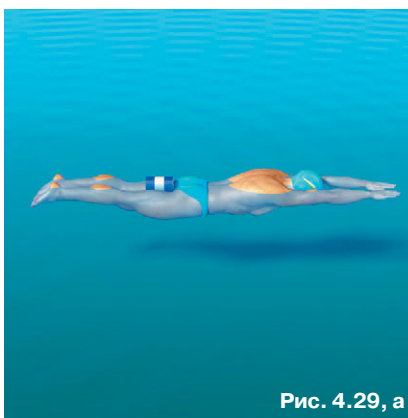


Рис. 4.29, а

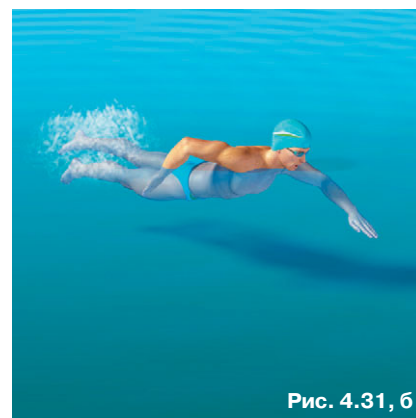


Рис. 4.31, б

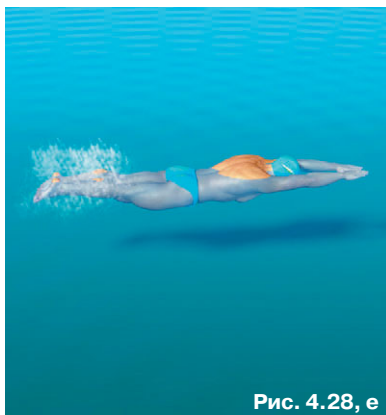


Рис. 4.28, е

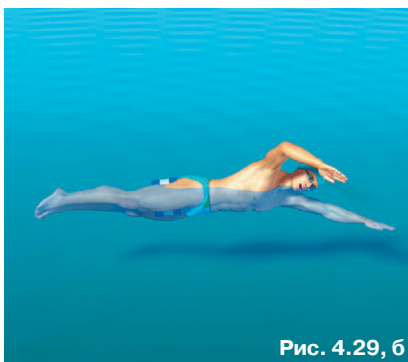


Рис. 4.29, б

Рис. 4.29. Плавание кролем с помощью работы рук

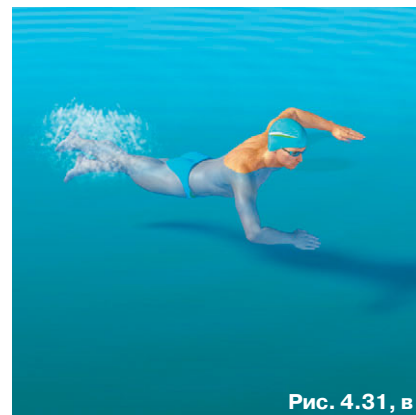


Рис. 4.31, в



Рис. 4.32. Первый гребок после старта выполняется без вдоха

Внимание!

- ▶ Первый гребок кролем после выхода со старта или поворота осуществляется без вдоха, с опущенной в воду головой (**рис. 4.32**). Это уменьшает сопротивление воды и помогает сохранить стартовую скорость (**рис. 4.33, а–г**).
- ▶ Без вдоха выполняется также и последний гребок перед поворотом, что позволяет войти в него на большей скорости. А чем быстрее вы подплываете к повороту, тем выше будет ваша скорость и после его выполнения.
- ▶ Старайтесь плыть без дыхания по крайней мере последние 5 м дистанции перед финишем. Это позволит закончить заплыв с наибольшей скоростью, без лишних движений головы и тела. Финишное касание стенки бассейна выполняется прямой рукой, в таком положении тела, когда оно максимально вытянуто вперед по направлению к бортику. Голова при этом опущена вниз и образует с туловищем одну линию.
- ▶ Практикуйте следующее задание: старайтесь проплыть 50 м кролем

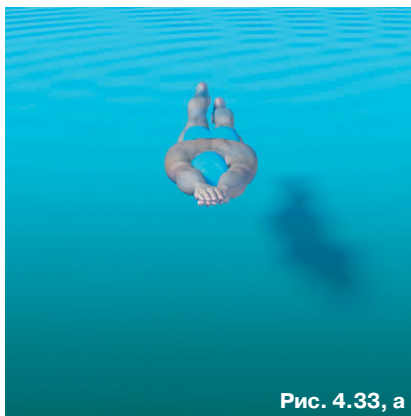


Рис. 4.33, а

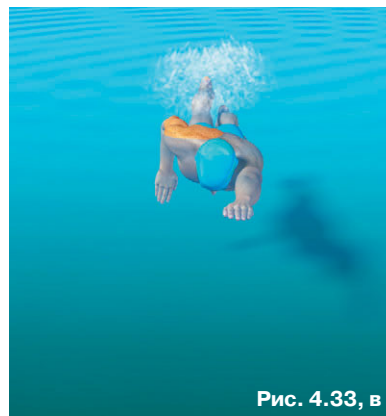


Рис. 4.33, в

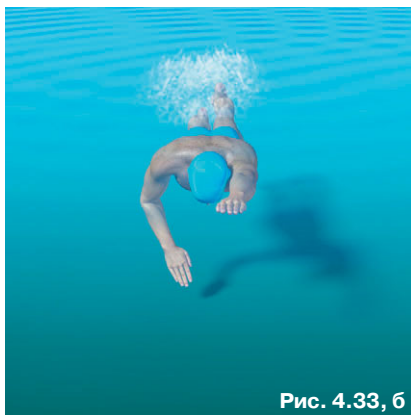


Рис. 4.33, б

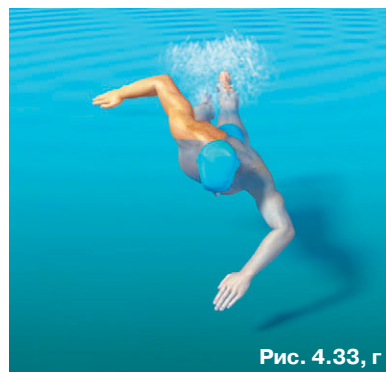


Рис. 4.33, г

Рис. 4.33. Первый гребок выполняется без вдоха



Рис. 4.34. Руки во время проноса над водой должны быть расслабленными

с наименьшим количеством гребков, но с высокой скоростью. Пытайтесь с каждым разом сделать как можно меньше гребков и проплыть как можно быстрее. Это упражнение хорошо подходит для оценки мощности вашего гребка. Помните, что, совершая меньше движений, вы испытываете меньшее сопротивление воды. При этом чем выше ваша скорость, тем большее сопротивление вы встречаете на своем пути. Поэтому большее количество гребков на высокой скорости способствует особенно заметному сопротивлению.

- Во время плавания кролем стопы должны быть расслаблены — так они лучше гнутся и получают хорошее сцепление с водой. Руки во время проноса над водой должны быть также расслабленными — работают только дельтовидные мышцы, непосредственно участвующие в движении руки (**рис. 4.34**).
- Если вы плывете 200 или 400 м, убедитесь, что после старта сделаете достаточное количество вдохов. Порой после первых 15 м кажется, что можно плыть с редким дыханием, но так можно довольно скоро ощутить нехватку кислорода.
- Для различных дистанций может применяться разная техника: например, в спринте ноги работают

намного больше, нежели в стайерских дисциплинах.

- Знайте свой организм: как он реагирует на нагрузку, насколько быстро устает во время соревнований. Найдите такое соотношение скорости в начале и в конце дистанции, которое позволит показать наилучший результат. Особенно это важно на стометровке вольным стилем: ее надо плыть очень быстро, но нельзя начинать максимально сразу со старта, иначе вы рискуете сильно устать и не сможете проплыть технически правильно.

Старайтесь сохранить силы и энергию для финишного спурта.

- Не проваливайте локоть во время гребка. Он должен постоянно находиться в высоком положении и обеспечивать хорошую опору для движения всей руки.
- Постоянно отрабатывайте правильную технику плавания: для любого пловца это основной резерв, с помощью которого можно добиваться улучшения результата (**рис. 4.35**).

Рис. 4.35. Постоянно отрабатывайте правильную технику плавания



Плавание на спине (кроль на спине)

Плавание на спине называют также кролем на спине — по аналогии с кролем на груди. Ведь движения, выполняемые спортсменом в этом стиле, тоже представляют собой поочередную работу и рук, и ног: когда одна рука находится над водой, другая — под водой, когда правая — над головой, левая — у бедер (**рис. 4.36**). Также и с ногами: одна движется вверх, другая — вниз. Плавание на спине входит в программу Олимпийских игр и крупнейших мировых соревнований. Существуют следующие дистанции: 50, 100 и 200 м. Также на спине проплывает первый этап комбинированной эстафеты 4×100 м (**рис. 4.37**). Кроме того, кроль на спине — второй по очередности способ в комплексном плавании. Примечательно, что на Олимпийских играх не присутствует 50-метровая дисциплина: в программе Олимпиад из всех «полтинников»

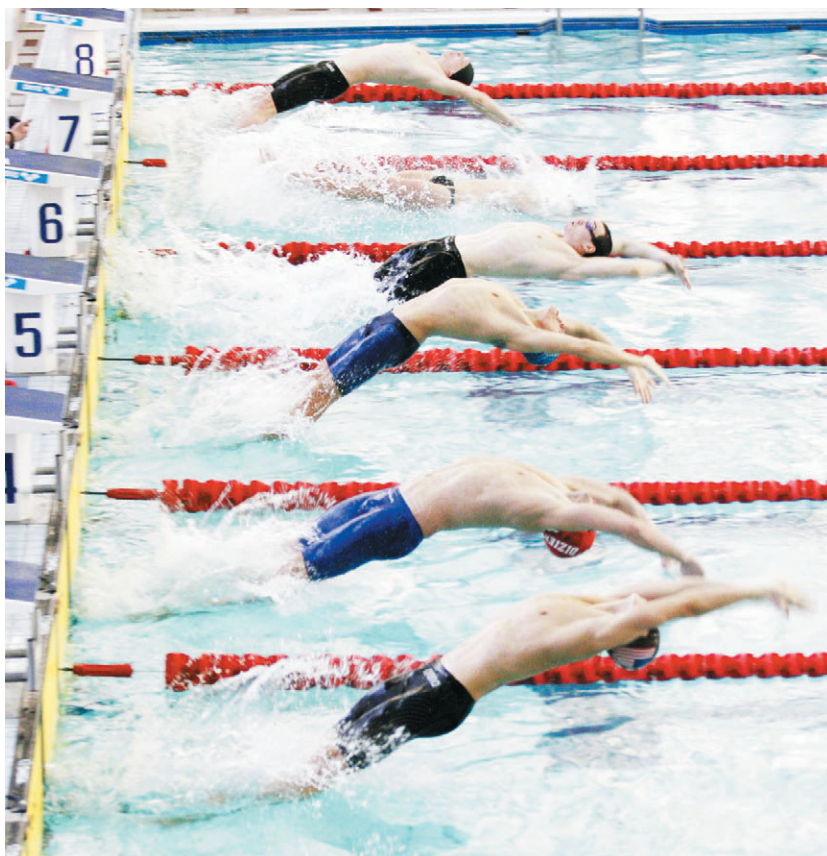


Рис. 4.37. На спине проплывается первый этап комбинированной эстафеты

Рис. 4.36. Чемпионка мира итальянка Алессия Филиппи



есть лишь 50 м вольным стилем (табл. 4.3, 4.4).

Этот стиль появился раньше, чем возникли баттерфляй или брасс. То, как плавали на спине первые мастера, визуально не очень отличалось от современной техники.

Разве что раньше пловцы проносили руку над водой согнутой в локте: считалось, что так быстрее. Но время показало, что быстрее плавать все же с проносом прямых рук. Еще одно отличие состоит в том, что гребок под водой выполняется в наши дни намного

эффективнее, чем прежде, когда его делали полностью прямой рукой, в результате чего спортсмен не получал достаточной опоры о воду. Рассмотрим технику плавания на спине, которой придерживаются современные рекордсмены (рис. 4.38).

Таблица 4.3. Рекорды мира в плавании на спине в бассейне 50 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
24,04	Лиам Тэнкок (Великобритания), 2009	50	Жао Лин (Китай), 2009	27,06
51,94	Аарон Пирсол (США), 2009	100	Джемма Спофорт (Великобритания), 2009	58,12
1:51,92	Аарон Пирсол (США), 2009	200	Кирсти Ковентри (Зимбабве), 2009	2:04,81

Таблица 4.4. Рекорды мира в плавании на спине в бассейне 25 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
22,61	Питер Маршалл (США), 2009	50	Саня Йованович (Хорватия), 2009	25,70
48,94	Ник Томан (США), 2009	100	Шино Сакаи (Япония), 2009	55,23
1:46,11	Аркадий Вятчанин (Россия), 2009	200	Шино Сакаи (Япония), 2009	2:00,18

Рис. 4.38. Всегда думайте о том, как можно улучшить технику плавания





Рис. 4.39. Экс-рекордсмен мира на «короткой воде» венгр Ласло Чех

Техника выполнения движений

Как и в остальных способах плавания, положение тела при плавании на спине должно быть плоским и довольно высоким на поверхности воды (рис. 4.39). Бедра находятся чуть ниже уровня плеч. Голова продолжает линию туловища и поэтому может лежать в воде чуть под наклоном. Взгляд направлен вверх. Рука входит в воду прямой; при этом кисть должна быть повернута так, чтобы первым в воду входил мизинец, последним — большой палец. Это позволит руке сразу же принять

в воде положение, обеспечивающее максимально эффективное начало гребка (рис. 4.40, а).

Гребок выполняется до бедер. В начале движения рука, сгибаясь в локте, осуществляет захват воды, что дает ей оптимальную опору (рис. 4.40, б). Затем сразу же совершается мощное отталкивание от воды; при этом выполняется ускорение руки и захлестывающее движение кисти в конце выполнения гребка (у бедер) (рис. 4.40, в, д). Важно знать, что в середине гребкового движения угол между плечом и предплечьем равен примерно 90° .

В этот момент рука выпрямлена вдоль туловища. Затем она выходит из воды и осуществляется ее пронос обратно в положение впереди головы (рис. 4.40, е, ж, а).

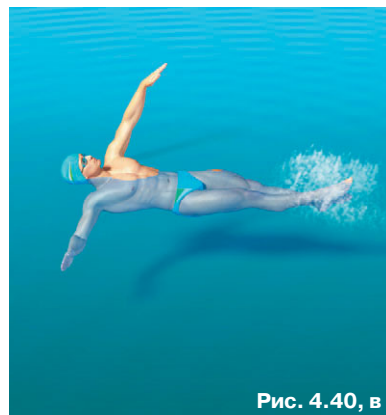


Рис. 4.40, в

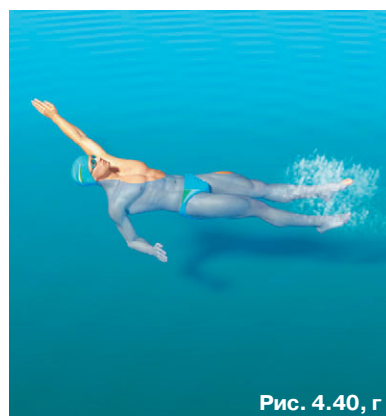


Рис. 4.40, г

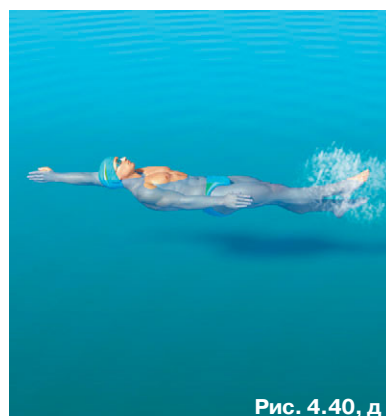


Рис. 4.40, д

Рис. 4.40. Техника плавания на спине

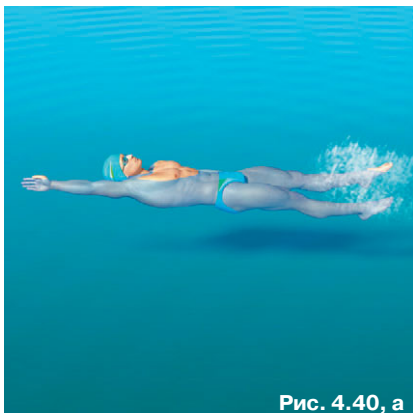


Рис. 4.40, а

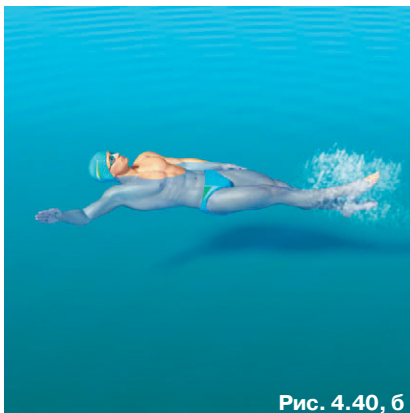


Рис. 4.40, б

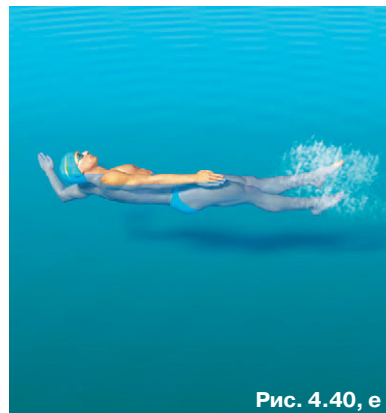


Рис. 4.40, е

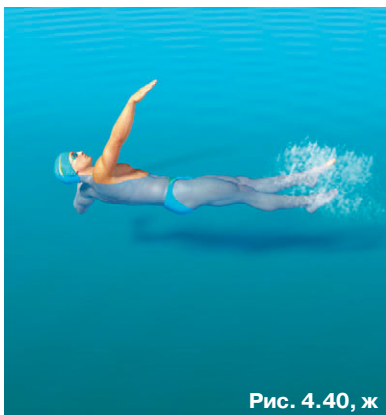


Рис. 4.40, ж

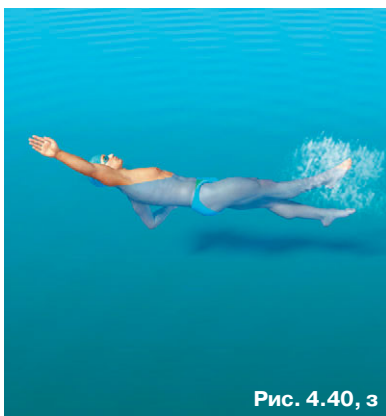


Рис. 4.40, з

В момент проноса рука полностью выпрямлена. Когда одна рука выпрямлена вперед, другая — вдоль туловища (рис. 4.40, а, д). Руки входят в воду впереди тела — по прямой линии от плеча или чуть шире. Ноги во время плавания на спине выполняют

Рис. 4.41. Во время гребка угол между плечом и предплечьем равен примерно 90°



попеременные движения вверх-вниз (рис. 4.40). Как и в кроле на груди, они не должны сильно сгибаться в коленях, а совершать движения почти полностью выпрямленными: так создается меньшее сопротивление воды и обеспечивается лучшее продвижение по ее поверхности. Удар ногой совершается вверх, и этим обусловлено положение тела, при котором бедра находятся в воде чуть глубже, чем плечи: ноге нужна водная среда для эффективного толчка (стопа и колени не должны сильно вылетать из воды). Во время удара ногой первым начинает движение бедро, затем — голень и в конце совершается захлестывающее движение стопой. После удара ноги вверх она выпрямленной быстро выполняет движение вниз.

Вдох в плавании на спине весьма прост, так как для его выполнения вам не надо поворачивать голову. Он совершается в то время, когда одна рука проносится вперед, а выдох делается во время проноса другой руки (рис. 4.41). При плавании на спине на два гребка руками приходится шесть ударов ногами (иногда меньше). Это называется одним циклом движений. Во время гребка правой рукой тело незначительно поворачивается (тоже вправо), причем бедра должны поворачиваться больше, чем плечи (рис. 4.40, б). Так же и во время гребка левой рукой (рис. 4.40, ж). Вращение бедер помогает лучше использовать энергию инерции во время плавания (именно вращение вокруг продольной оси тела, а не вливание из стороны в сторону).

Рис. 4.42. Старт на спине выполняют участники Олимпиады-2004

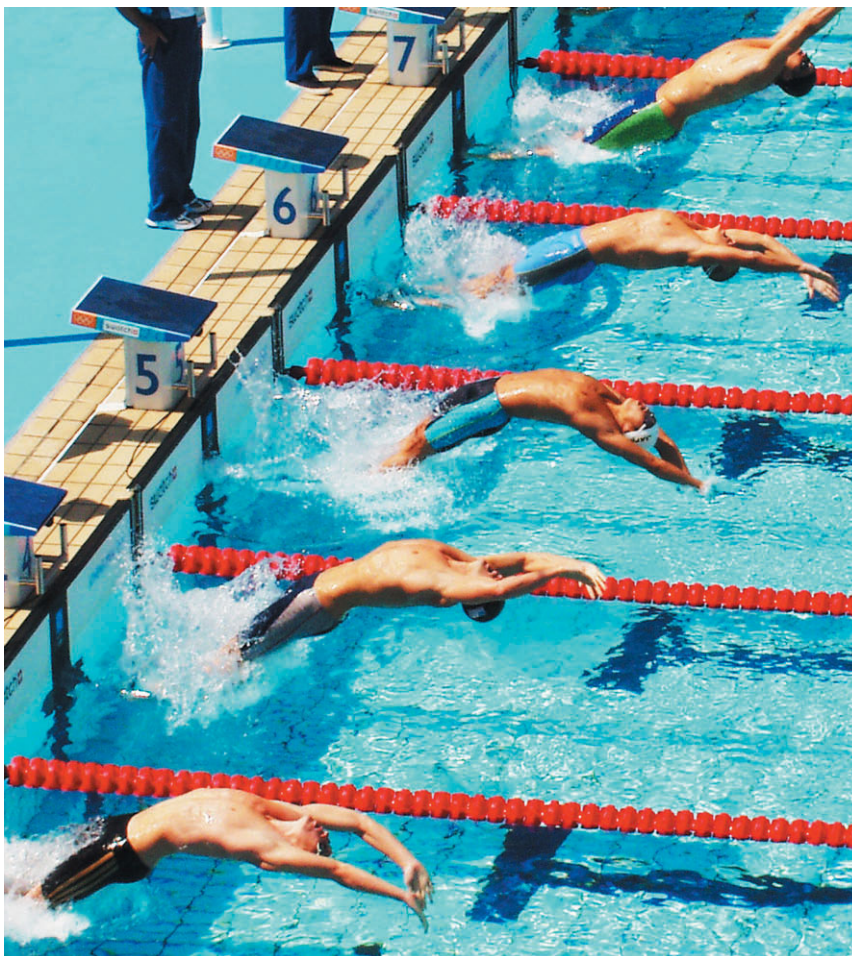




Рис. 4.43. Пловец высокого класса выполняет старт на спине

Старт

Кроль на спине отличается от других видов плавания не только своим положением не на груди, но и стартом не с тумбочки. Последний выполняется с помощью отталкивания от стенки бассейна (рис. 4.42, 4.43).

Исходное положение: руки согнуть в локтях и держаться за поручни стартовой тумбочки; ноги согнуть в коленях и на ширине плеч опереться на стенку бассейна; голова находится на одной линии со спиной; взгляд направлен вниз (рис. 4.44, а).

Старт выполняется в следующей последовательности. Голова и плечи начинают движение вверх и вперед (рис. 4.44, б); затем голова запрокидывается назад, руки выпрямляются, отрываются от поручней и проносятся над головой вперед (рис. 4.44, в, г). Когда угол между бедрами и коленями достигает примерно

Рис. 4.44. Выполнение старта на спине

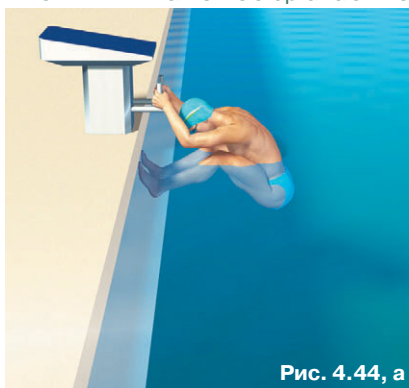


Рис. 4.44, а



Рис. 4.44, в



Рис. 4.44, б

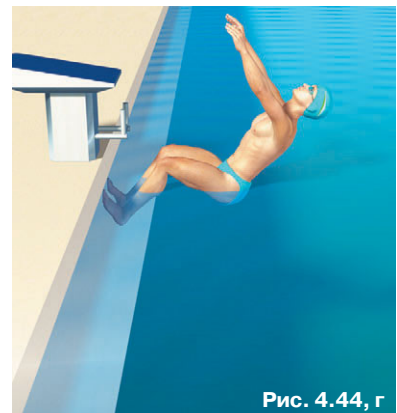


Рис. 4.44, г

90°, ноги мощно отталкиваются от стенки бассейна; одновременно тело прогибается вверх, словно образуя дугу (**рис. 4.44, д, е**). Руки и вслед за ними голова, плечи и все остальное тело входят в воду в одной точке (**рис. 4.44, ж–к**). Через несколько мгновений ноги начинают делать дельфинообразные движения, и пловец постепенно выходит на поверхность, начиная выполнение первого гребка (**рис. 4.44, л–о**).

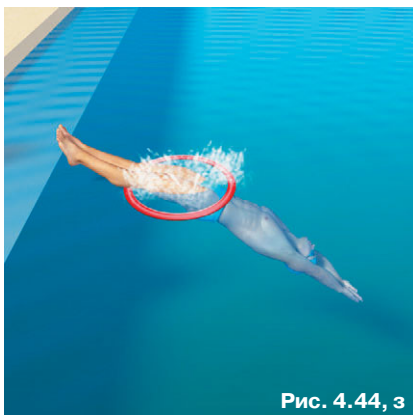


Рис. 4.44, з

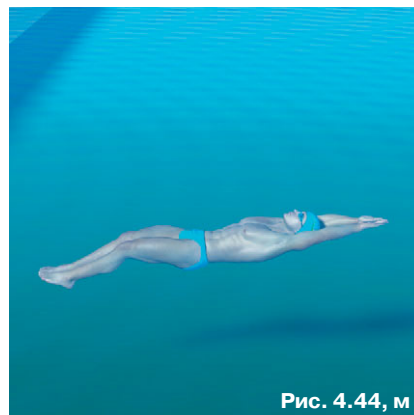


Рис. 4.44, м

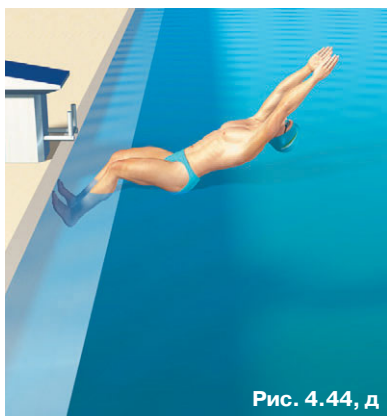


Рис. 4.44, д

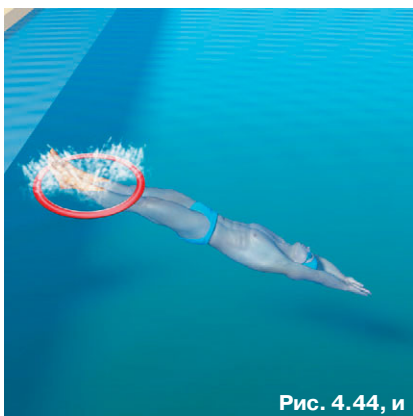


Рис. 4.44, и

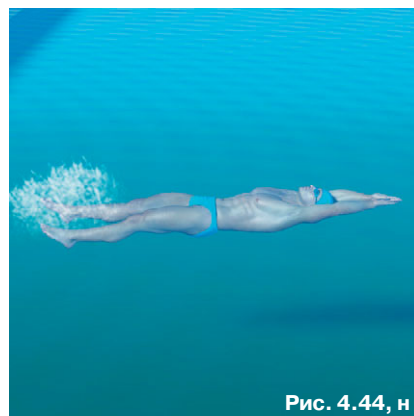


Рис. 4.44, н

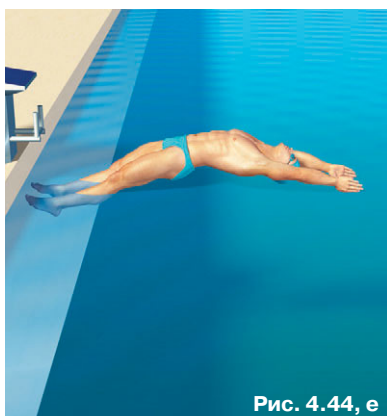


Рис. 4.44, е

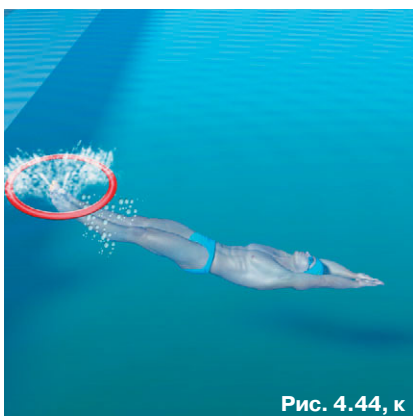


Рис. 4.44, к

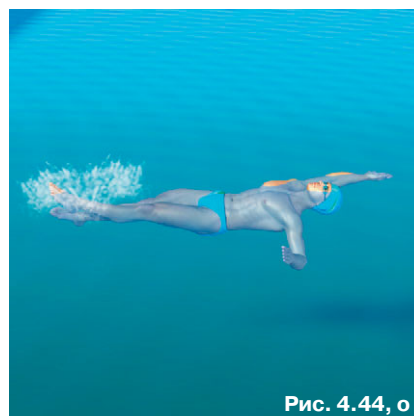


Рис. 4.44, о

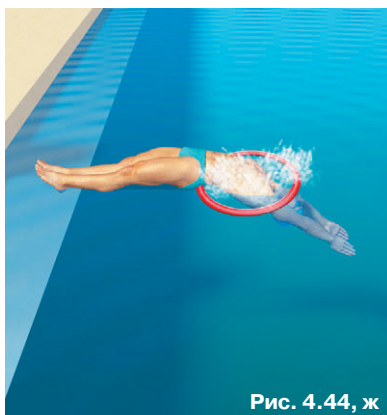


Рис. 4.44, ж

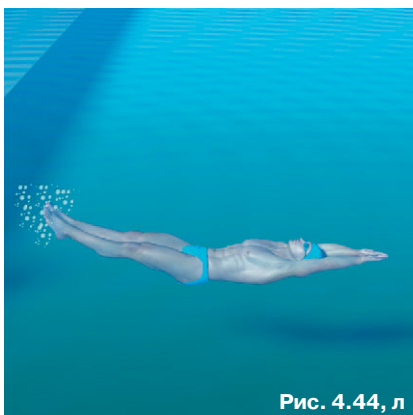


Рис. 4.44, л

Поворот

При плавании кролем на спине пловцы выполняют поворот сальто, как и при кроле на груди. Перед стенкой бассейна спортсмен, увидев над головой флажки, рассчитывает количество гребков до бортика. Когда остается один гребок, нужно перевернуться на грудь и выполнить поворот сальто, после чего оттолкнуться в положении

на спине и сделать выход с помощью дельфинообразных движений ногами. Профессиональные пловцы практикуют следующее прохождение поворота. Предпоследний гребок перед переворачиванием на грудь выполняется формально еще на спине, но практически — уже в положении на боку (рис. 4.45, а, б). Это позволяет с большей скоростью подойти к повороту (так как при плавном повороте вокруг своей оси тело пловца испытывает меньшее сопротивление воды, чем при резком повороте со спины на грудь). Последний гребок совершается полностью на груди (рис. 4.45, в), и выполняется поворот сальто (рис. 4.45, г, д). После этого надо мощно оттолкнуться ногами от стенки бассейна (рис. 4.45, е, ж) и сделать выход с помощью дельфинообразных движений ногами (рис. 4.45, з–к),

Рис. 4.45. Выполнение поворота в плавании на спине

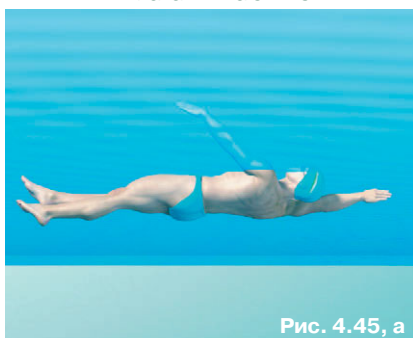


Рис. 4.45, а



Рис. 4.45, б



Рис. 4.45, в



Рис. 4.45, г



Рис. 4.45, д



Рис. 4.45, е



Рис. 4.45, ж

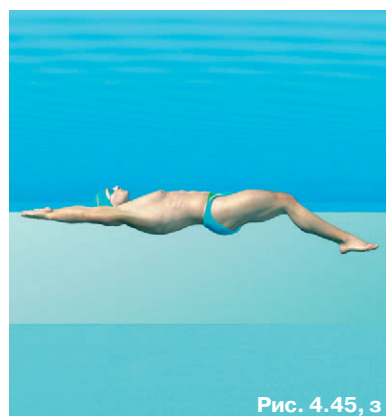


Рис. 4.45, з

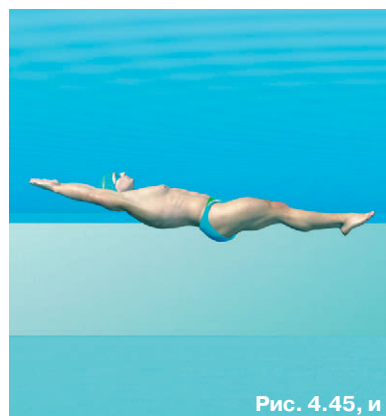


Рис. 4.45, и



Рис. 4.45, к

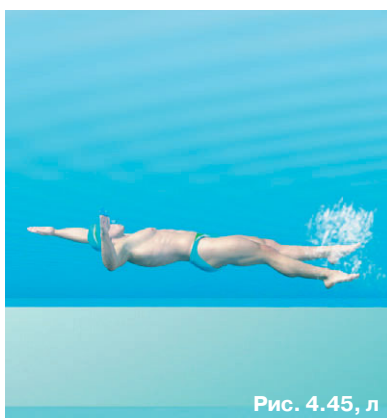


Рис. 4.45, л

пока не будет произведен первый гребок на поверхности (рис. 4.45, л). Запомните: чем выше скорость вхождения в поворот, тем выше скорость во время поворота и после.

Упражнения

Навыки, необходимые для успешного плавания на спине, можно развивать с помощью специальных упражнений (рис. 4.46). Они направлены на улучшение положения тела

в воде, тренировку правильной координации движений и развитие эффективной техники при прохождении дистанции. Также благодаря их выполнению совершенствуются сила и выносливость мышц, задействованных во время плавания.

Плавание на спине с помощью движений ногами

Это упражнение дает хорошую нагрузку на мышцы ног и корпуса и помогает почувствовать, каким должно быть правильное положение тела в воде.

Исходное положение: лежа на спине на поверхности воды; руки вытянуты вдоль туловища (рис. 4.47, а). Выполняйте ударные движения ногами (рис. 4.47, а, б). Когда одна нога поднимается вверх, вторая опускается вниз. Удар производится вверх. Старайтесь сильно не сгибать ноги в коленях. Удар должен выполняться от бедра и заканчиваться движением стопы вверх.

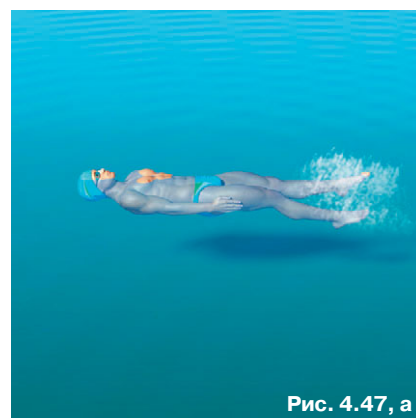


Рис. 4.47, а

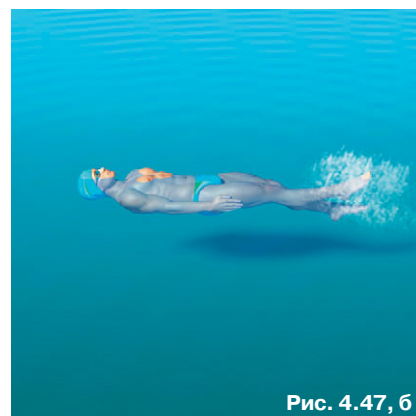


Рис. 4.47, б

Рис. 4.47. Плавание на спине с помощью движений ногами

Рис. 4.46. Упражнения помогут вам улучшить технику плавания



Плавание на боку с помощью движений ногами

Это упражнение служит для укрепления мышц ног, развития их силы и выносливости, оказывает положительное воздействие на стабильность мышц корпуса и чувство баланса в воде. Исходное положение: лежа на воде в положении на боку; голова обращена вверх. Выполняйте движения ногами. Сделав шесть ударов на одном боку, постепенно переворачивайтесь на другой бок, не переставая работать ногами. Зафиксируйтесь в положении на боку и сделайте шесть ударов; затем снова перевернитесь. Голова в течение всего времени выполнения упражнения находится в одном положении. Следите за тем, чтобы ноги сильно не сгибались в коленях. Вращение тела происходит одновременно для всех его частей. Бедра поворачиваются чуть больше, чем плечи (рис. 4.48).



Рис. 4.48. Плавание на боку с помощью движений ногами

Плавание на спине с попеременными гребками

Это упражнение позволяет уделить повышенное внимание выполнению гребка и улучшить координацию движений, необходимую при плавании на спине. Исходное положение: лежа на воде в положении на спине; левая рука выпрямлена вперед, правая — вдоль туловища (рис. 4.49, а).

Рис. 4.49. Плавание на спине с попеременными гребками

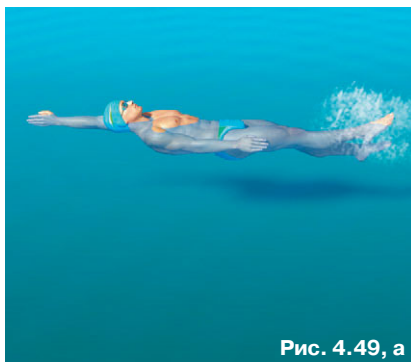


Рис. 4.49, а

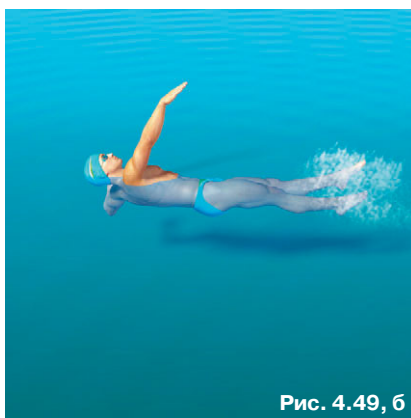


Рис. 4.49, б

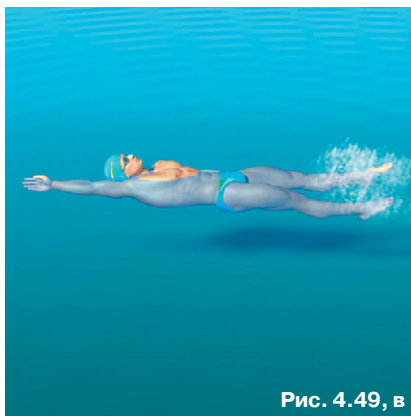


Рис. 4.49, в

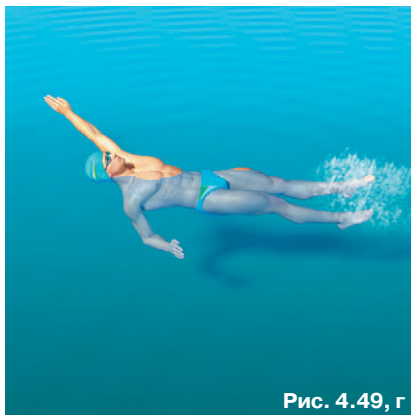


Рис. 4.49, г

Одновременно выполняйте гребок левой рукой и пронос в положение вперед правой рукой (рис. 4.49, а–в). Завершив необходимые движения, сделайте паузу. Повторите теперь гребок для правой руки и пронос для левой (рис. 4.49, г). Сделайте паузу. Ноги во время упражнения выполняют ударные движения без каких-либо пауз. Важно, чтобы вы не совершали лишних колебаний в стороны во время движений рук. Присутствует небольшое вращение туловища вокруг продольной оси тела — такое же, как при плавании на спине. Замечайте, как руки выполняют гребок. Старайтесь делать его максимально качественно.

Плавание на спине с задержкой рук

Упражнение помогает почувствовать правильное положение тела в воде и укрепляет мышцы корпуса и ног, которым необходимо прилагать значительные усилия, чтобы поддерживать вас на поверхности. Исходное положение: лежа в воде на спине; левая рука выпрямлена горизонтально вперед, правая вытянута вверх перпендикулярно поверхности воды (рис. 4.50, а). Сохраняя положение правой руки, сделайте 12 ударов ногами. Выполните гребок левой рукой и доведите

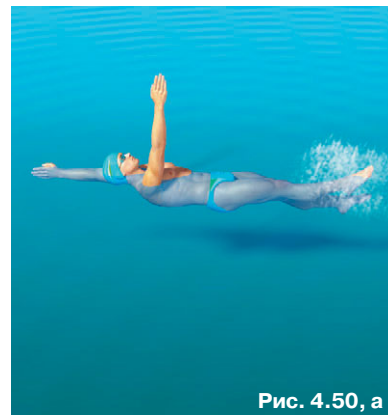


Рис. 4.50, а

ее до такого же положения. Правая рука одновременно с этим выпрямляется вперед (рис. 4.50, б, в). Повторите 12 ударов ногами и снова поменяйте руки. Старайтесь сохранять плоское положение тела на поверхности воды.

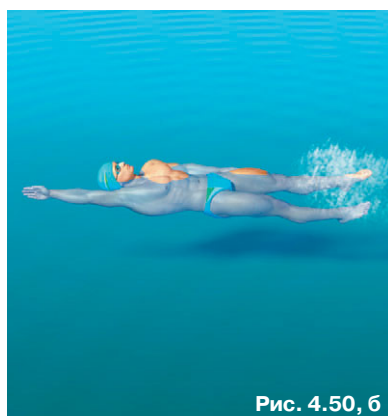


Рис. 4.50, б



Рис. 4.50, в

Рис. 4.50. Плавание на спине с задержкой рук

Упражнение для правильного входа руки в воду

Это задание помогает сконцентрироваться на правильном входе руки в воду в конце ее проноса. Исходное положение: лежа в воде на спине; левая рука вытянута горизонтально вперед, правая выпрямлена вдоль туловища (рис. 4.51, а). Плывайте на спине с полной координацией движений

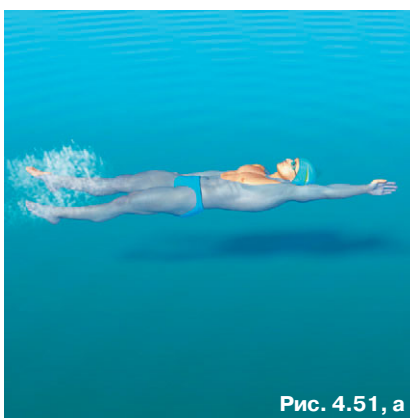


Рис. 4.51, а

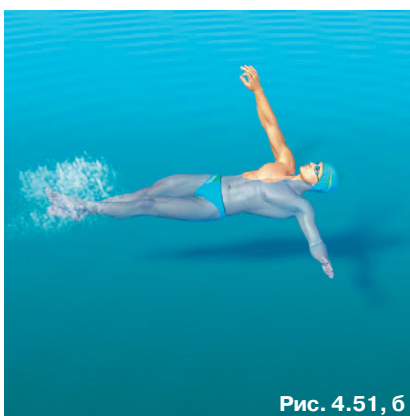


Рис. 4.51, б

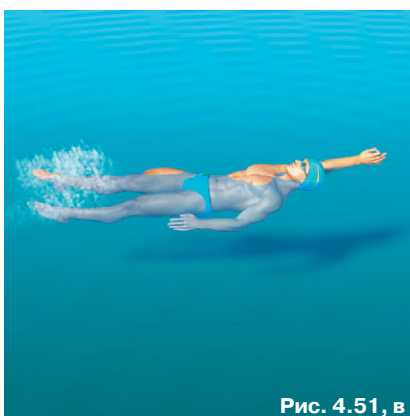


Рис. 4.51, в



Рис. 4.51, г



Рис. 4.51, д

Рис. 4.51. Упражнение для правильного входа руки в воду

(рис. 4.51, а–д). Во время проноса рук над водой кончики большого и указательного пальцев соприкасаются между собой (рис. 4.51, б, рис. 4.52). В таком положении они остаются вплоть до момента входа руки в воду (рис. 4.51, в). Гребок совершается открытой ладонью. Первым в воду должен погружаться мизинец.

Рис. 4.52. Кончики большого и указательного пальцев соприкасаются



Плавание на спине с движениями двух рук одновременно

Данное упражнение предназначено для развития координации движений и улучшения положения тела в воде.

Исходное положение: лежа в воде на спине; руки вытянуты вдоль туловища (рис. 4.53, а). Двигайте руками, как при плавании на спине, но одновременно (рис. 4.53, а–е). По достижении исходного положения сделайте

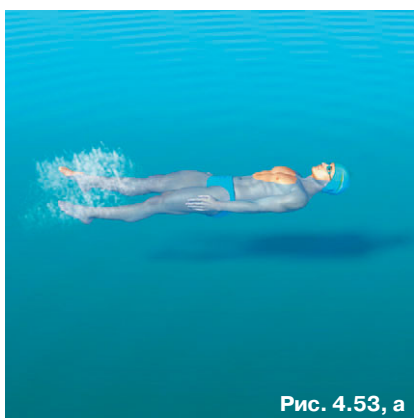


Рис. 4.53, а

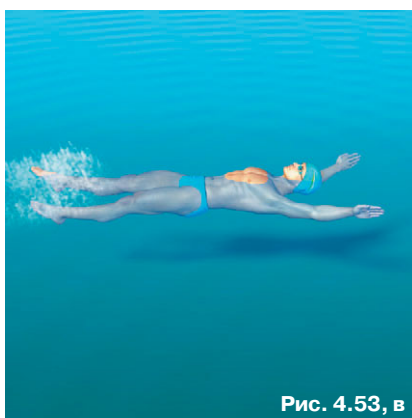


Рис. 4.53, в

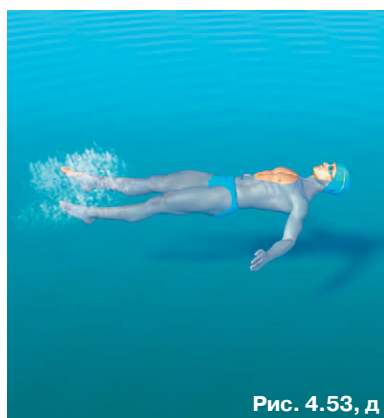


Рис. 4.53, д

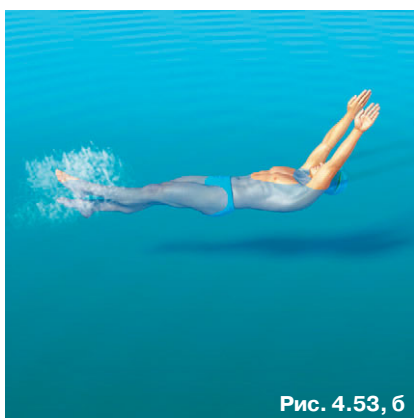


Рис. 4.53, б

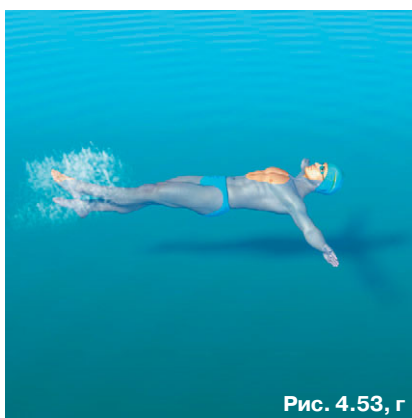


Рис. 4.53, г

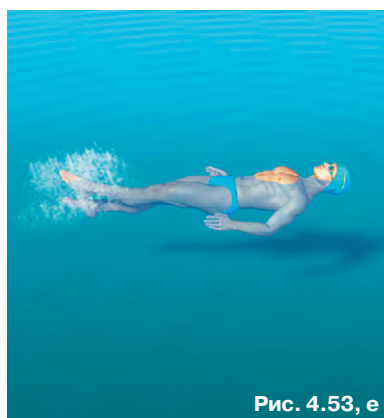


Рис. 4.53, е

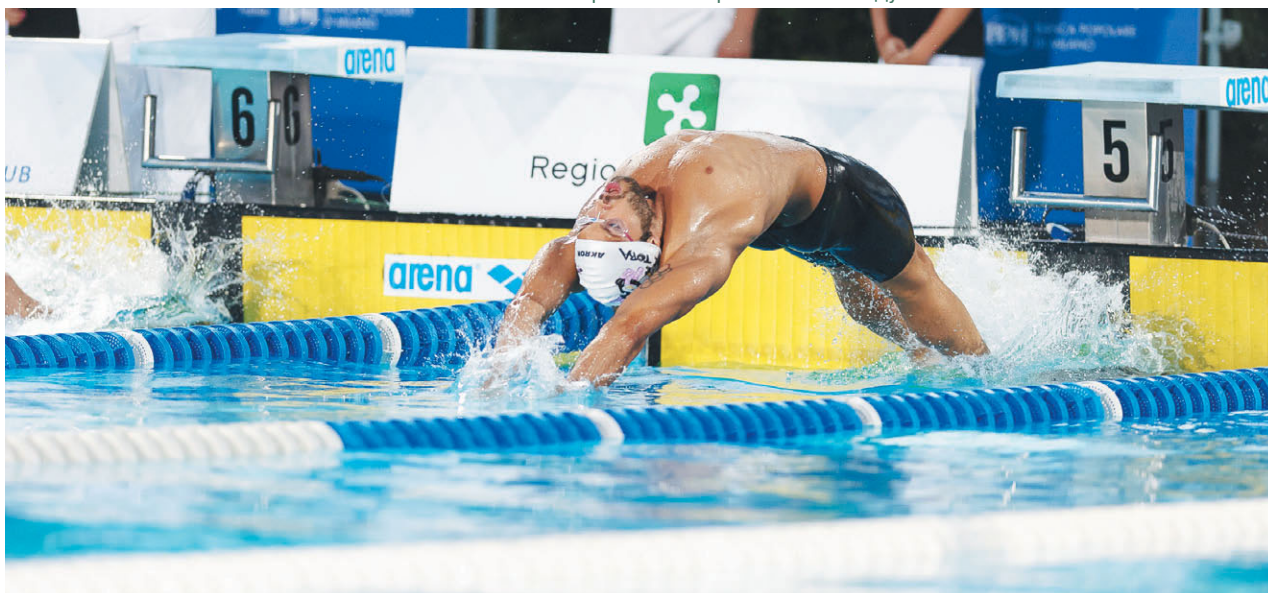
Рис. 4.53. Плавание на спине с движениями двух рук одновременно

небольшую паузу. В течение всего времени выполнения упражнения ногами совершайте обычные ударные движения. Старайтесь не опускать чересчур низко бедра во время гребка руками: это создает сильное сопротивление воды.

Внимание!

- ▶ Старайтесь делать старт так, чтобы не падать плоско на воду сразу после отталкивания от стенки бассейна: важно хорошо войти в воду, чтобы с высокой скоростью начать прохождение дистанции (рис. 4.54).

Рис. 4.54. После старта важно хорошо войти в воду



- ▶ При этом следите, чтобы не занырнуть слишком глубоко после стартового толчка (**рис. 4.55**).
- ▶ Обязательно следите за правильным входом рук в воду: первыми должны погружаться мизинцы. Это позволит руке сразу принять наиболее удобное для эффективного гребка положение.
- ▶ Чтобы быстрее вынырнуть на поверхность воды во время выполнения выхода после старта или поворота, немного наклоните голову вперед (подбородком в сторону груди).
- ▶ При выполнении движений ногами старайтесь сильно не сгибать ноги в коленях: это создает лишнее сопротивление. Убедитесь, что колени не показываются из воды во время плавания.
- ▶ Темп движений руками должен быть довольно высоким. При этом, чтобы достичь лучшего согласования работы всех конечностей, удары ног должны быть мелкими и быстрыми.
- ▶ Старайтесь плыть ровно, без лишних движений плечами вверх-вниз. Голову постоянно держите в одном положении (**рис. 4.56**). Пловцы-спинисты мирового класса практикуют следующее упражнение: ставят на лоб стакан с водой и плывут, стараясь не опрокинуть его. Это развивает хороший баланс тела в воде для поддержания его оптимального положения на поверхности. Также не плывите «сидя».
- ▶ Уделяйте внимание прохождению подводной части дистанции с помощью дельфинообразных движений ногами. Если вы научитесь делать мощный выход после поворота и старта, то сможете достичь поверхности воды с большей скоростью.
- ▶ Отталкивание от стенки во время выполнения поворота или старта производите двумя ногами; при этом они должны быть на таком же расстоянии друг от друга, как, например, когда вы прыгаете в длину с места на суше. Старайтесь добиваться устойчивого положения, из которого можно сделать наиболее сильное отталкивание.



Рис. 4.55. Не занывайте очень глубоко после старта



Рис. 4.56. Следите за положением головы

Брасс



Рис. 4.57. Чемпионка Европы в плавании брассом Анастасия Чаун



Рис. 4.58. Джессика Харди (США) после очередной победы

Брасс — не только самый медленный способ плавания, но и самый тяжелый с технической точки зрения. Координация движений в этом стиле, согласование работы рук и ног весьма тяжело даются

большинству пловцов (рис. 4.57, 4.58). Однако соревнования брассистов всегда вызывают повышенный интерес (табл. 4.5, 4.6). Долгое время спортсмены пытались преодолеть минутный рубеж

на стометровке брассом, и первым это удалось сделать россиянину Роману Слуднову. Брассисты — самые низкие из всех пловцов: рост здесь не играет первостепенной роли. Например, четырехкратный

Таблица 4.5. Рекорды мира в плавании брассом в бассейне 50 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
26,67	Камерон ван дер Бург (ЮАР), 2009	50	Джессика Харди (США), 2009	29,80
58,58	Брентон Рикард (Австралия), 2009	100	Джессика Харди (США), 2009	1:04,45
2:07,31	Криштиан Спренгер (Австралия), 2009	200	Анна-Мэй Пирс (Канада), 2009	2:20,12

Таблица 4.6. Рекорды мира в плавании брассом в бассейне 25 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
25,25	Камерон ван дер Бург (ЮАР), 2009	50	Джессика Харди (США), 2009	28,80
55,61	Камерон ван дер Бург (ЮАР), 2009	100	Ребекка Сони (США), 2009	1:02,70
2:00,67	Даниэл Гирта (Венгрия), 2009	200	Ребекка Сони (США), 2009	2:14,57



Рис. 4.60. Рекордсмен мира
Даниэл Гирта из Венгрии

Рис. 4.59. Рекордсмен мира
южноафриканец Камерон ван
дер Бург после победы
на этапе Кубка мира



олимпийский чемпион Косуке Китаджима имеет рост всего 178 см.

В программе крупнейших мировых состязаний присутствуют следующие дистанции брассом: 50, 100 и 200 м

(рис. 4.59, 4.60). Помимо

этого, данным стилем проплываается второй этап комбинированной эстафеты, а также он является третьим по счету видом комплексного плавания. На Олимпийских играх медали на 50 м брассом не разыгрываются. Движения пловца-брассиста симметричны относительно осевой линии тела: обе руки делают гребок вместе. Ноги в брассе выполняют совершенно иные движения, нежели в других видах плавания: в кроле и в баттерфляе они совершают удары, в брассе одновременно делают толчок.

Техника выполнения движений

Положение тела в воде при плавании брассом должно быть высоким; ноги находятся чуть ниже туловища, чтобы обеспечить хорошее отталкивание (рис. 4.61, а).

Гребок начинается, когда руки полностью выпрямлены вперед (рис. 4.61, а). Ладони разводятся в сторону (рис. 4.62, а), руки сгибаются в локтях, принимая положение, обеспечивающее максимальную опору на воду (рис. 4.61, б), и совершают мощное гребковое движение до такого положения, когда окажутся под плечами и образуют примерно прямой угол с плоскостью тела (рис. 4.61, в). В конце гребка руки захлестывающим движением предплечья подтягиваются к груди, локти опускаются вниз (рис. 4.62, д) и руки проносятся вперед в начальное положение (рис. 4.61, д, е). Все движение делается без каких-либо пауз. Пронос рук можно выполнять как под водой, так и по поверхности или над ней, но локти не должны выходить из воды.

Толчок ногами технически достаточно сложен. Бедра пловца подаются вниз (рис. 4.61, б), стопы начинают подтягиваться к ягодицам. Во время подтягивания ноги сгибаются в коленях (при этом колени разводятся в стороны), стопы все еще находятся вместе (рис. 4.61, г, 4.62, д). Достигнув положения, когда голени перпендикулярны поверхности воды (рис. 4.61, д), стопы разворачиваются носками в стороны друг от друга (рис. 4.61, е, 4.61, ж), и круговым захлестывающим движением выполняется мощное отталкивание ногами назад до их полного выпрямления (рис. 4.61, е-ж, 4.62, ж-и).

Вдох во время плавания выполняется в конце гребка

(рис. 4.61, г, рис. 4.62, д).

Затем, к полному выпрямлению рук вперед, голова опускается в воду и делается выдох (рис. 4.61, ж).

(рис. 4.61, ж).

При плавании брассом первыми совершают движение руки.

В момент, когда они подтягиваются к груди, бедра опускаются вниз и начинается движение ног (рис. 4.61, г). Толчок выполняется, когда руки уже выпрямлены (рис. 4.61, е), после чего все тело выпрямляется и скользит по поверхности (рис. 4.61, ж).

Рис. 4.61. Техника плавания брассом (вид сбоку)

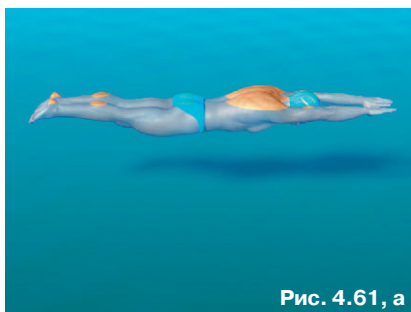


Рис. 4.61, а

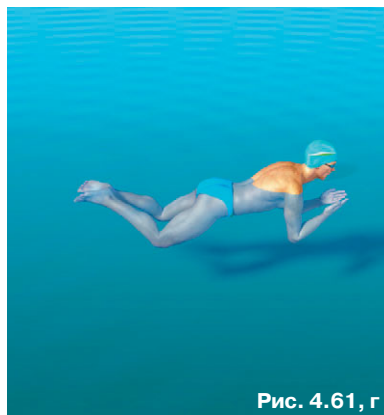


Рис. 4.61, г

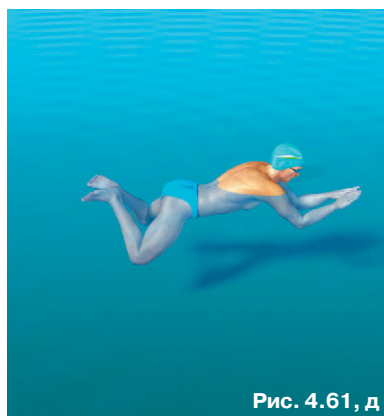


Рис. 4.61, д

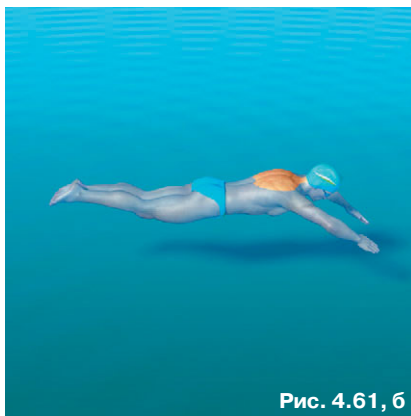


Рис. 4.61, б

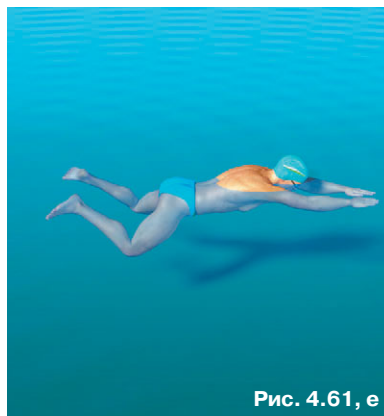


Рис. 4.61, е

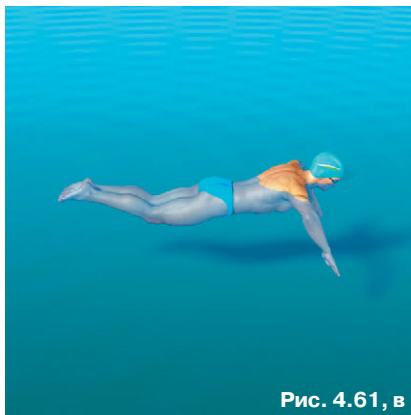


Рис. 4.61, в

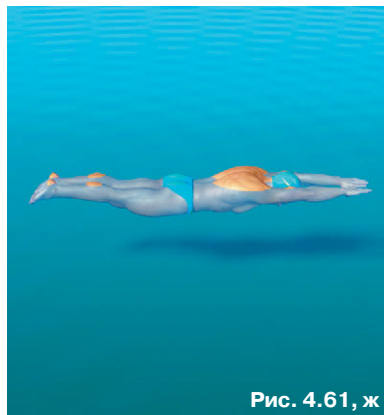


Рис. 4.61, ж



Рис. 4.62, а

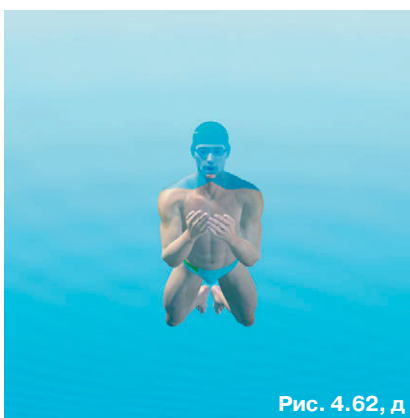


Рис. 4.62, д

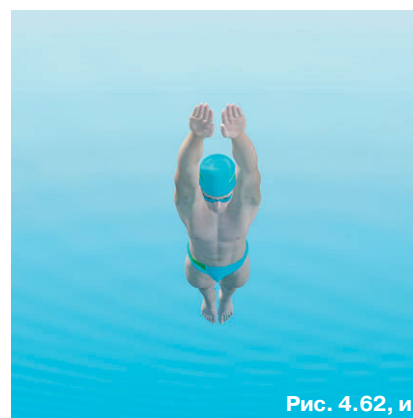


Рис. 4.62, и

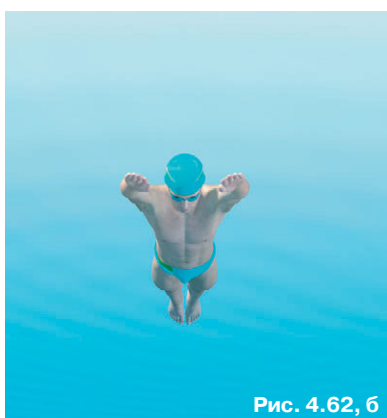


Рис. 4.62, б



Рис. 4.62, е

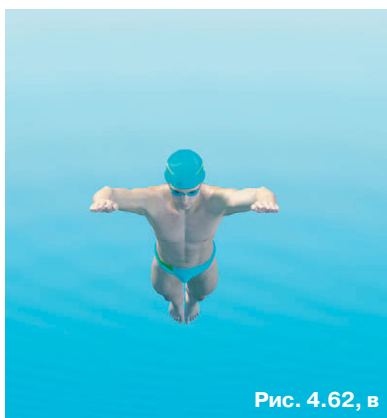


Рис. 4.62, в

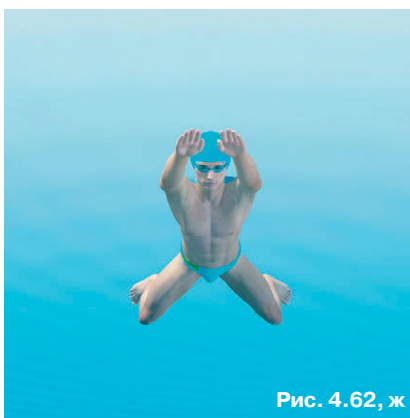


Рис. 4.62, ж



Рис. 4.62, г

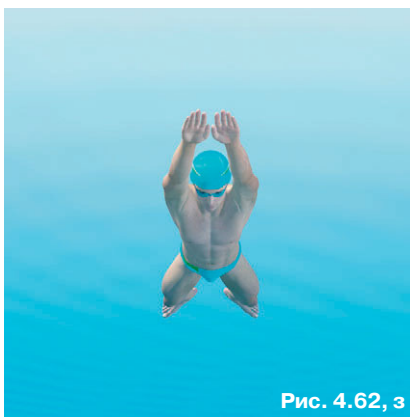


Рис. 4.62, з

Рис. 4.62. Техника плавания брассом (вид спереди)

Старт

Старт выполняется с тумбочки, как в кроле на груди и баттерфляе. По сравнению кролем при старте в брассе и баттерфляе пловец входит в воду под немного большим углом, чтобы занорхнуть чуть глубже. Это нужно для более эффективного выполнения выхода, который в брассе и баттерфляе является более быстрым способом передвижения, нежели плавание на поверхности воды, как в кроле. После стартового прыжка пловец-бассист некоторое время скользит без движений под водой (**рис. 4.63, а**). Затем руками выполняется длинный гребок до бедер, в конце которого совершается один быстрый дельфинообразный удар ногами (**рис. 4.63, б–д**). Длинный гребок начинается с разведения рук в стороны и давления ими на воду (**рис. 4.63, б, в**); затем положение рук сильно сужается у груди пловца и совершается мощное одновременное отталкивание руками до бедер (**рис. 4.63, г, д**). Потом снова следует скольжение тела под водой в направлении вперед и немного вверх (**рис. 4.63, е**). После него пловец проносит руки вперед и выпрямляет их в одно время с началом толчка ногами (**рис. 4.63, ж, з**). Когда ноги завершают движение (**рис. 4.63, и**), пловец оказывается на поверхности и начинает первый гребок (**рис. 4.63, к**). Так делается выход брассом.

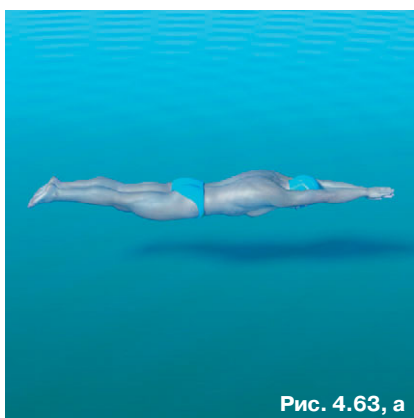


Рис. 4.63, а

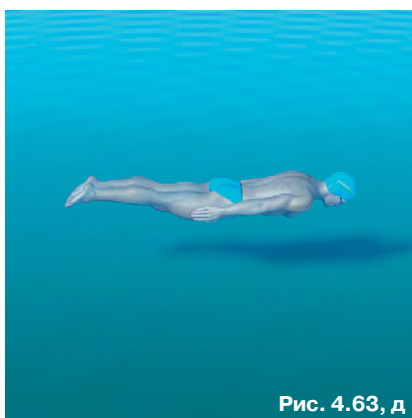


Рис. 4.63, д

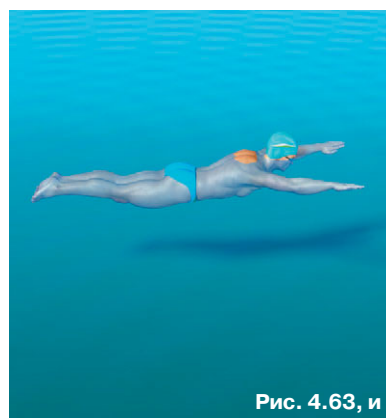


Рис. 4.63, и

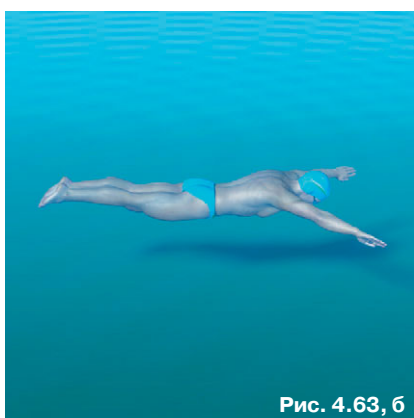


Рис. 4.63, б

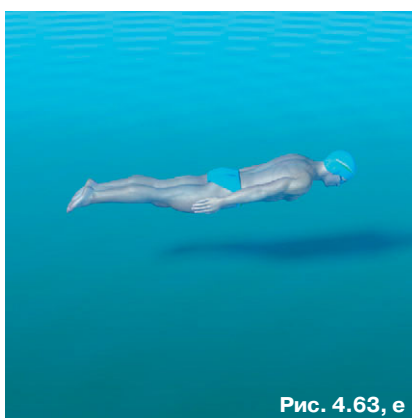


Рис. 4.63, е

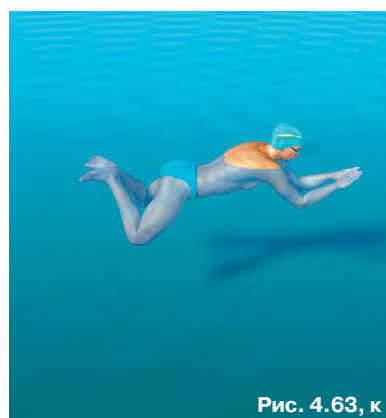


Рис. 4.63, к

Рис. 4.63. Выход после старта брассом

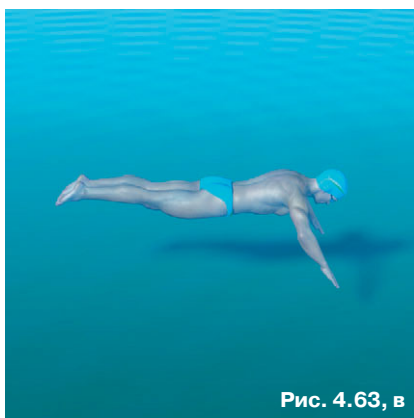


Рис. 4.63, в



Рис. 4.63, ж

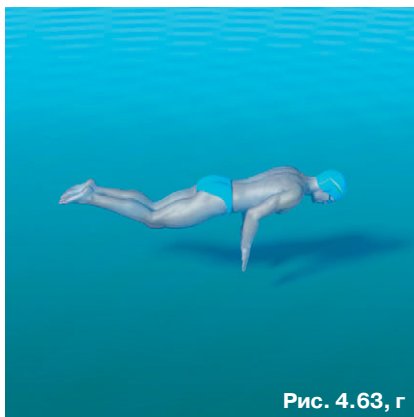


Рис. 4.63, г

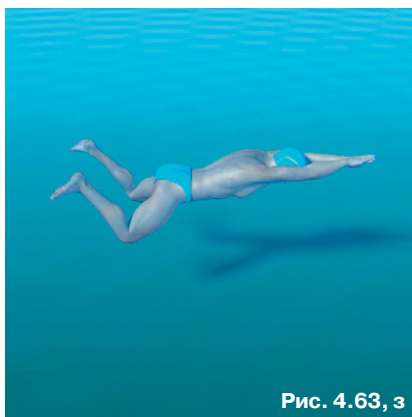


Рис. 4.63, з

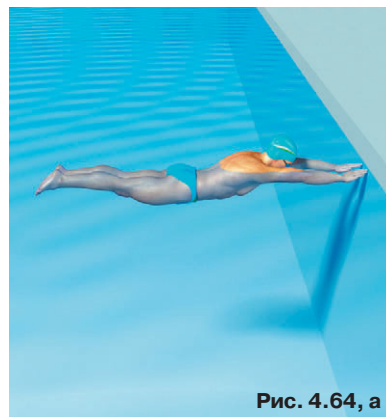


Рис. 4.64, а

Поворот

При повороте брассом обе руки касаются стенки бассейна одновременно (рис. 4.64, а). Затем одна рука на некоторое время остается на стенке бассейна в качестве опоры

для тела во время разворота (рис. 4.64, б, в), а вторая направляется вниз и назад (рис. 4.64, в). Ноги подтягиваются к груди (рис. 4.64, б, в), корпус наклоняется в сторону, обратную бортику бассейна (рис. 4.64, б–г), стопы ставятся на стенку (рис. 4.64, г), обе руки выпрямляются (рис. 4.64, д), и выполняется мощное отталкивание ногами от стенки бассейна с последующим скольжением под водой (рис. 4.64, д, е). Выход после поворота такой же, как и после старта: после скольжения следует длинный гребок руками до бедер, сопровождаемый одним дельфинообразным ударом ногами; затем после некоторой паузы руки выпрямляются, совершается толчок ногами и пловец начинает первый гребок на поверхности (рис. 4.64, ж–р).



Рис. 4.64, г

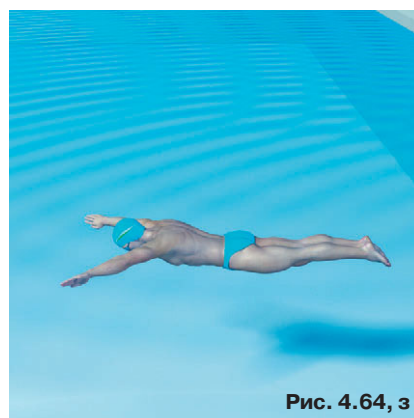


Рис. 4.64, з

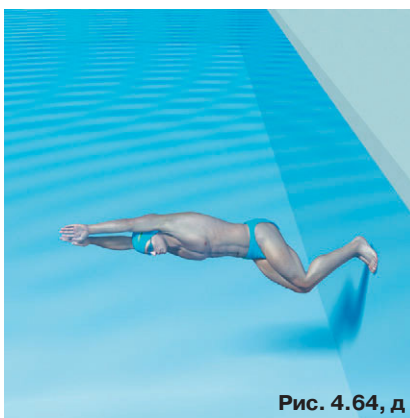


Рис. 4.64, д

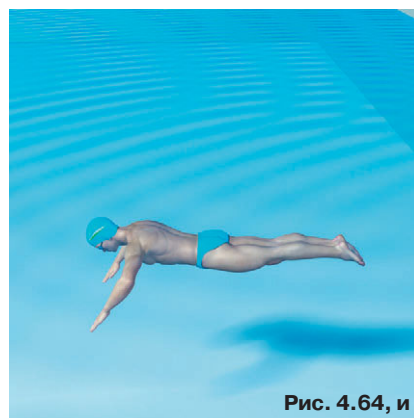


Рис. 4.64, и

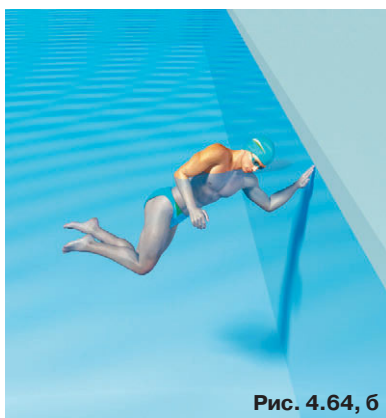


Рис. 4.64, б

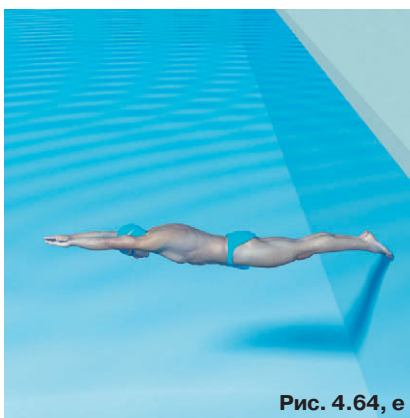


Рис. 4.64, е

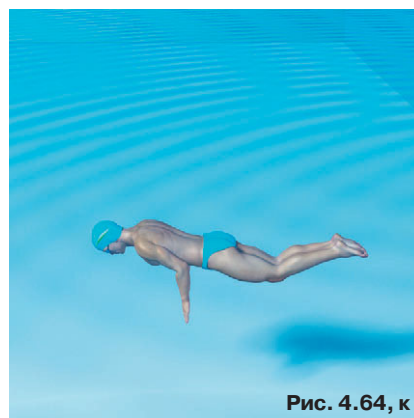


Рис. 4.64, к



Рис. 4.64, в



Рис. 4.64, ж

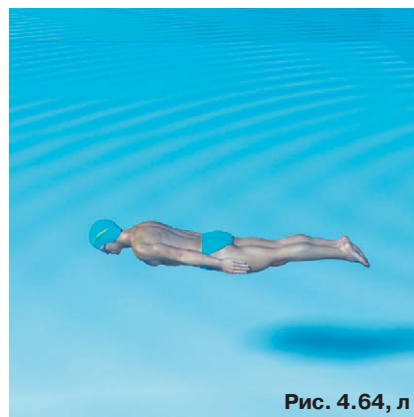


Рис. 4.64, л



Рис. 4.64, м



Рис. 4.64, р

Рис. 4.64. Поворот в плавании
брассом

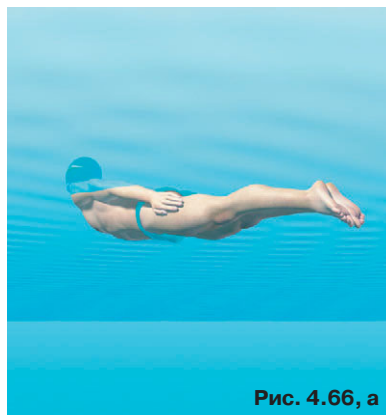


Рис. 4.66, а

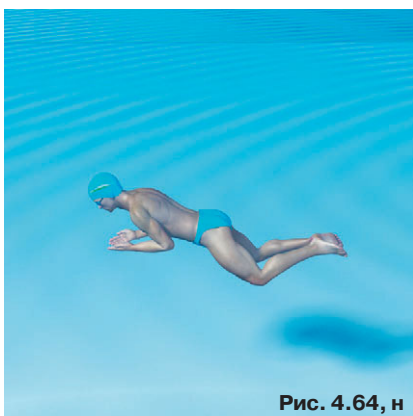


Рис. 4.64, н



Рис. 4.64, о

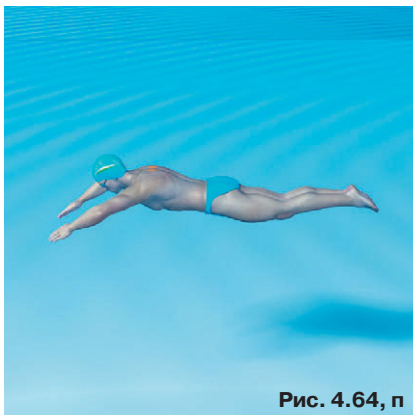


Рис. 4.64, п

Упражнения

Брасс сильно отличается от других стилей по технике выполнения движений как ногами, так и руками (рис. 4.65). Чтобы хорошо плавать брассом, ему надо уделять особое внимание в процессе тренировок, выполняя специфические упражнения. Они призваны укрепить мышцы корпуса и конечностей, способствовать улучшению положения тела в воде и совершенствованию координации движений.

Плавание брассом с помощью движений ногами

Это упражнение хорошо подходит для усиления работы ног в плавании брассом. Исходное положение: лежа на груди на поверхности воды; руки вытянуты вдоль туловища (рис. 4.66, а). Выполняйте отталкивания ногами брассом (рис. 4.66, б, в).

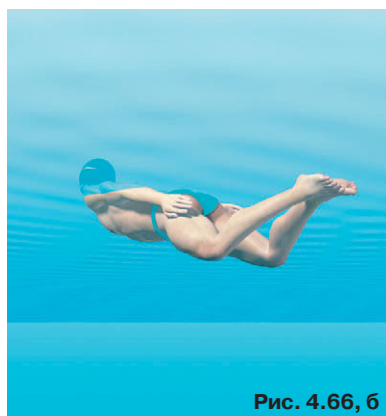


Рис. 4.66, б



Рис. 4.66, в

Рис. 4.66. Плавание брассом
с помощью движений ногами

Рис. 4.65. Брасс сильно отличается
по технике от других видов плавания



Руки в течение выполнения упражнения неподвижны и продолжают находиться вдоль туловища. Голову старайтесь держать над поверхностью воды. Стремитесь плыть так, чтобы положение тела в воде было как можно более близким к горизонтальному: сопротивление воды будет меньше.

Плавание брассом на спине с помощью движений ногами

Плавание в положении на спине, выполняя отталкивания ногами брассом, помогает немного по-другому проработать мышцы ног, нежели в положении на груди. Показатели силы и выносливости ног возрастают. Исходное положение: лежа в воде на спине; руки вытянуты вдоль туловища (**рис. 4.67, а**). Совершайте отталкивания ногами брассом, все время находясь в положении на спине (**рис. 4.67, б–д**). Руки неподвижны и остаются вытянутыми вдоль туловища. После каждого отталкивания делайте паузу и выполняйте скольжение, возвращаясь в исходное положение. Бедра во время выполнения упражнения не должны опускаться глубоко под воду.

Рис. 4.67. Плавание брассом на спине с помощью движений ног

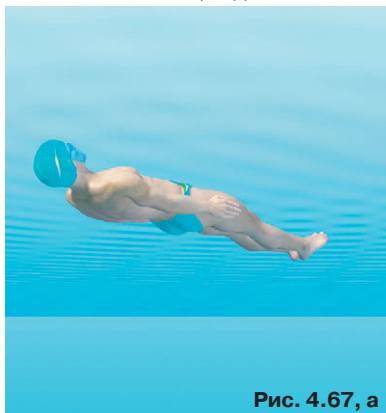


Рис. 4.67, а

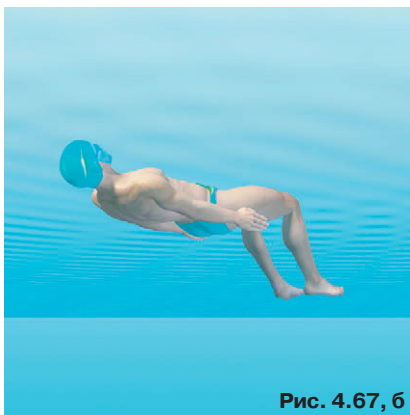


Рис. 4.67, б

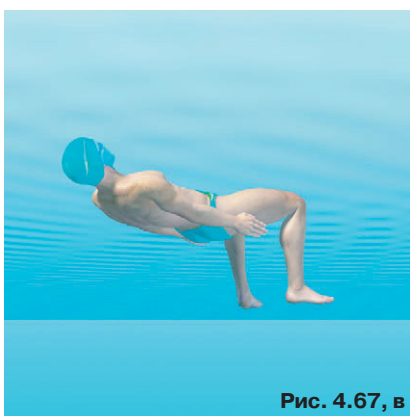


Рис. 4.67, в

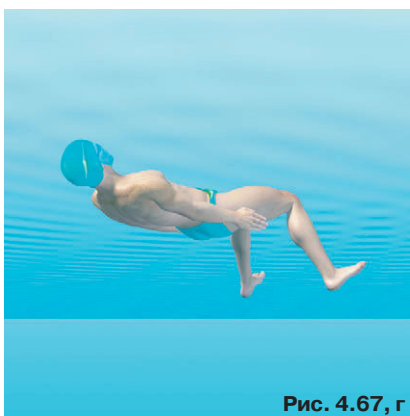


Рис. 4.67, г

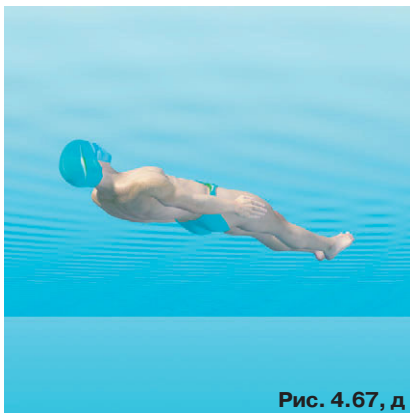


Рис. 4.67, д

Плавание брассом с помощью движений руками

Плавание с помощью рук отлично развивает силовые способности, что очень важно в брассе. Для этого упражнения вам понадобится 8-образная доска для плавания с помощью рук. Исходное положение: выпрямленное тело скользит по воде в положении на груди; между бедрами зажата плавательная доска (**рис. 4.68, а**). Не совершая никаких действий ногами, выполняйте гребковые движения руками брассом (**рис. 4.68, б**). После каждого гребка нужно вернуться в исходное положение, а затем сделать следующее движение руками. Сфокусируйтесь на том, чтобы руки работали мощно и эффективно, обеспечивая максимальное продвижение вперед.

Рис. 4.68. Плавание брассом с помощью движений руками

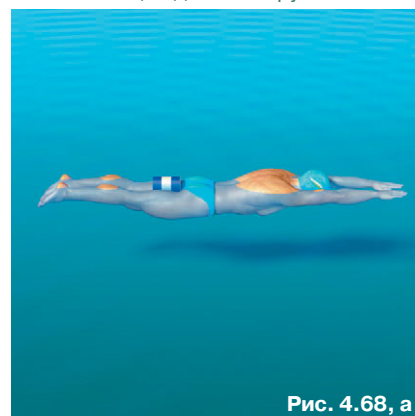


Рис. 4.68, а

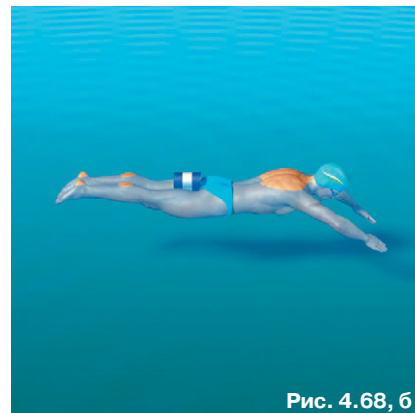


Рис. 4.68, б

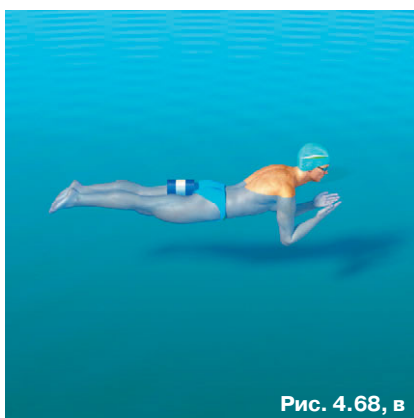


Рис. 4.68, в

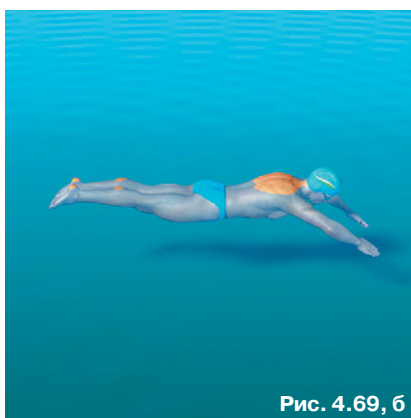


Рис. 4.69, б

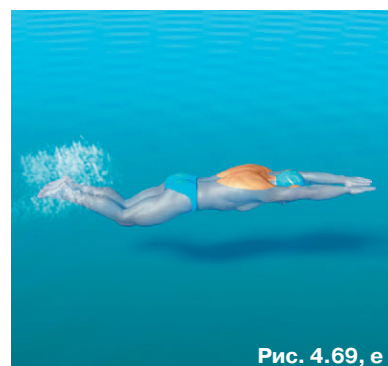


Рис. 4.69, е

Рис. 4.69. Плавание брассом с дельфинообразными движениями ногами

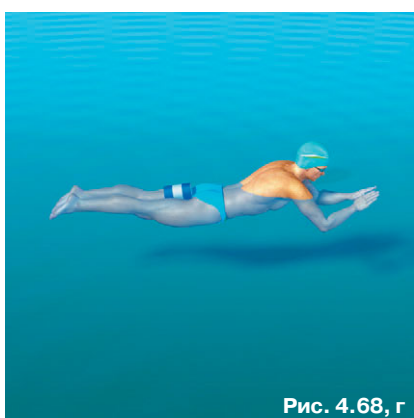


Рис. 4.68, г

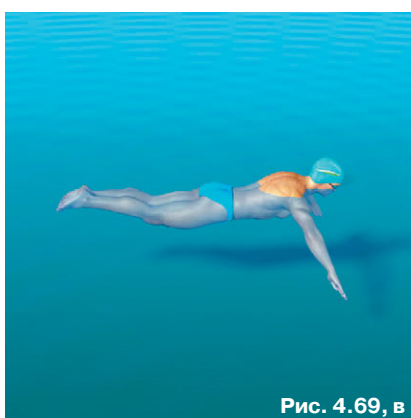


Рис. 4.69, в

Плавание брассом с дельфинообразными движениями ногами

Это упражнение улучшает координацию движений пловца, акцентирует внимание на правильном выполнении гребка и работе корпуса. Исходное положение: лежа в воде на груди; руки вытянуты вперед (рис. 4.69, а).

Плывите, выполняя гребки руками брассом и дельфинообразные

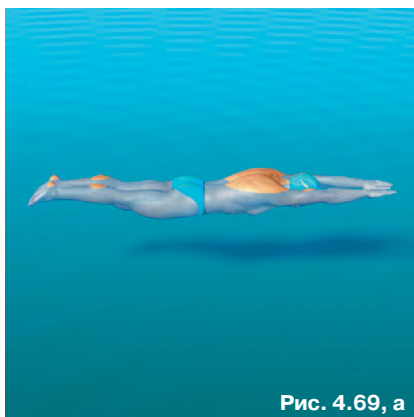


Рис. 4.69, а

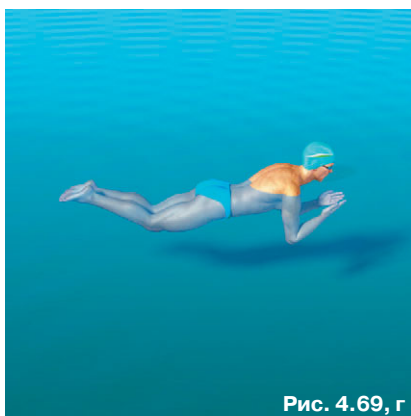


Рис. 4.69, г

Полный цикл движений с последующим отталкиванием ногами

Упражнение предназначено для развития координации движений и дополнительного улучшения показателей работы ног в брассе.

Исходное положение:

лежа в воде на груди; руки вытянуты вперед; тело прямое (рис. 4.70, а).

Сделайте полный цикл движений брассом (руки + ноги)

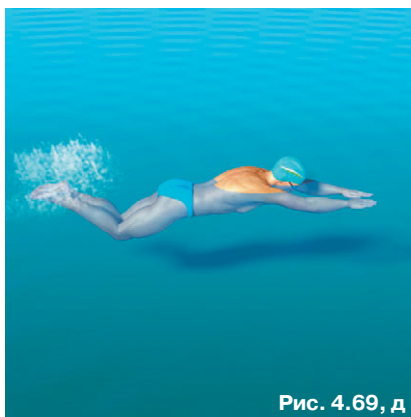


Рис. 4.69, д



Рис. 4.70, а



Рис. 4.70, б

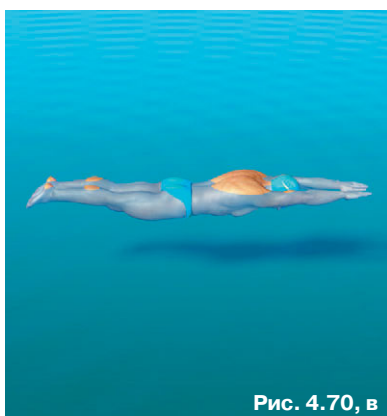


Рис. 4.70, в

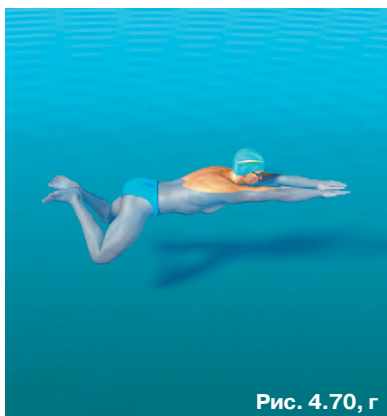


Рис. 4.70, г

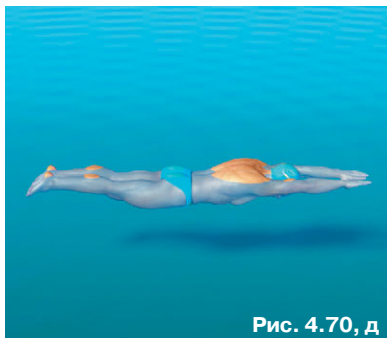


Рис. 4.70, д

Рис. 4.70. Полный цикл движений с последующим отталкиванием ногами

(рис. 4.70, б) и выполните скольжение, возвращаясь в исходное положение (рис. 4.70, в). Теперь оттолкнитесь ногами брассом; руки при этом вытянуты вперед, голова находится над водой (рис. 4.70, г). Снова выполните скольжение до исходного положения (рис. 4.70, д). Не спешите выполнять все движения без пауз между ними. Отталкивание должно быть мощным, скольжение — длинным.

Полный цикл движений с последующим гребком руками

Упражнение предназначено для развития координации движений и дополнительного улучшения силовых характеристик рук в плавании брассом. Исходное положение: лежа в воде на груди, руки вытянуты вперед, тело прямое (рис. 4.71, а). Сделайте полный цикл движений брассом (руки + ноги) (рис. 4.71, б) и выполните скольжение, возвращаясь в исходное положение (рис. 4.71, в). Теперь сделайте гребок руками брассом; ноги при этом не совершают никаких движений и выпрямлены в расслабленном состоянии (рис. 4.71, г); снова выполните скольжение до исходного положения (рис. 4.71, д). Гребок должен быть сильным. Обязательно делайте скольжение после движений. Как вариант выполнения задания можно чередовать полный цикл с толчком ногами (из предыдущего упражнения) и с гребком руками. Это будет выглядеть так: полный цикл — толчок ногами — полный цикл — гребок руками.

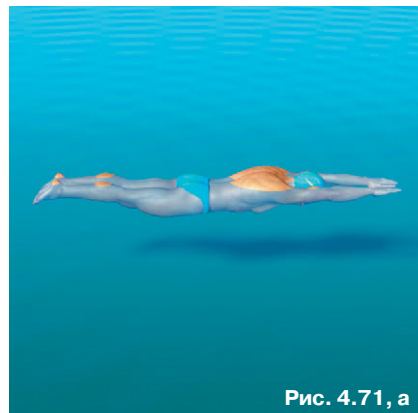


Рис. 4.71, а

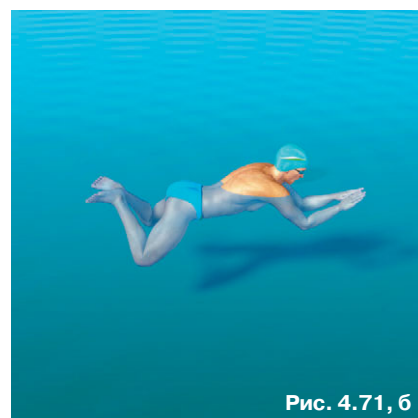


Рис. 4.71, б

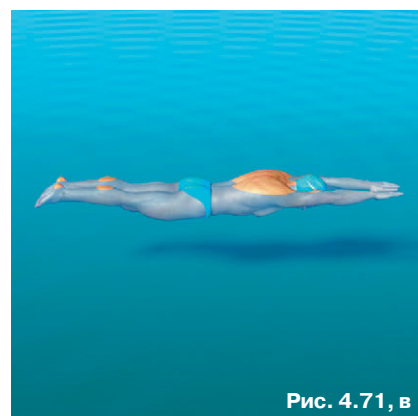


Рис. 4.71, в

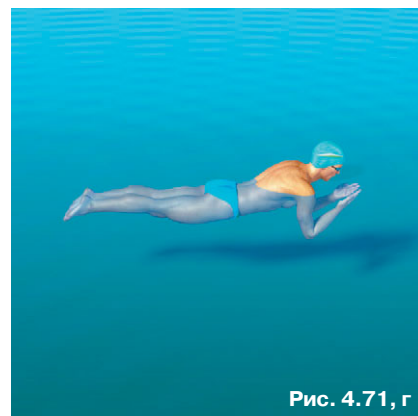


Рис. 4.71, г

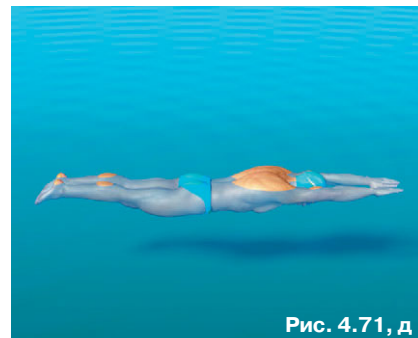


Рис. 4.71, д

Рис. 4.71. Полный цикл движений с последующим гребком руками



Рис. 4.72. Трехкратный бронзовый призер Олимпийских игр Хьюго Дюбоск (Франция)

Внимание!

- ▶ Следите за правильным, высоким положением тела в бросе. Вы плывете по горизонтали, а не по вертикали — это важно всегда помнить (**рис. 4.72**).
- ▶ Не забывайте о возможности делать во время выхода после старта или поворота дельфинообразный удар ногами в конце длинного гребка руками до бедер. Это может повысить скорость прохождения подводной части дистанции, и вы с большей скоростью

сможете начать передвижение уже по поверхности воды.

- ▶ Включайте в свою тренировочную программу такие задания, как, например, 200 м бросом на шаг (то есть вы должны плыть всю дистанцию с наименьшим количеством циклов движений). Это позволит хорошо развить силу ног при отталкивании и, соответственно, увеличит дистанцию, преодолеваемую за один цикл «руки — ноги», приведет к нарастанию скорости и уменьшению сопротивления воды (чем меньше движений, тем

меньше сопротивление). Лучшие бросисты мира способны преодолеть 25 м бросом с помощью выхода после поворота и одного гребка после него. Если вам удастся сделать всего пять или шесть циклов — это уже большой успех. Не останавливайтесь на достигнутом.

- ▶ Не совершайте лишних движений головой во время плавания. Голова должна находиться в естественном положении и продолжать линию туловища (**рис. 4.73**).
- ▶ Не спешите выполнять вдох еще до того, как начали движение руками. Он производится во время гребка, когда руки подтягиваются к туловищу (**рис. 4.74**).
- ▶ Уделяйте внимание гибкости ног, особенно хорошо работайте над растягиванием приводящих мышц в паховой области. Они очень легко травмируются при плавании бросом, поэтому нуждаются в дополнительной разминке и растяжке.
- ▶ При выходах после старта и поворотов не торопитесь выныривать на поверхность. По максимуму используйте подводное скольжение. Во-первых, оно быстрее, чем плавание на поверхности, во-вторых, во время скольжения вы не совершаете никаких движений и экономите силы.

Рис. 4.73. Рикке Моллер Педерсен (Дания) и россиянка Анастасия Чаун (на заднем плане)



Рис. 4.74. Итальянский бросист Фабио Скоццолли



Баттерфляй



Рис. 4.75. Чемпион Европы Динко Юкич (Австрия)

Стиль баттерфляй часто называют дельфином за его схожесть с плаванием этих млекопитающих: ударные движения ногами сверху вниз словно движения дельфиньего

хвоста, а волнообразные движения туловищем напоминают передвижение дельфинов по поверхности воды (рис. 4.75, 4.76, 4.77).

Существует три дистанции баттерфляем — 50, 100 и 200 м. На Олимпийских играх из них присутствуют только две — 100 и 200 м. Баттерфляй —

Рис. 4.76. Рекордсменка мира на 100 м баттерфляем Сара Сьострем (Швеция)



также первый вид комплексного плавания, а в комбинированной эстафете участники преодолевают отрезок данным стилем на третьем этапе (**табл. 4.7, 4.8**).

Баттерфляй считается физически самым сложным способом, поэтому его предпочитают немногие любители плавания. Тем не менее это одновременно и самый эффектный стиль:

движения пловца-дельфиниста — мощные, агрессивные и заметные в бассейне — всегда производят впечатление на окружающих.

По скорости баттерфляй уступает только кролю.

Для этого способа плавания характерна одновременная работа рук: они вместе делают гребок и проносятся над водой.

В середине прошлого века

движения ногами в баттерфляе выполнялись так же, как в брасе. С тех пор техника претерпела качественные изменения, и сегодня пловцы используют не толчок ногами (как в брасе), а удары (почти как в кроле, только сразу двумя). Технику выполнения движений в баттерфляе рассмотрим подробнее.



Рис. 4.77. Рекордсменка мира в плавании баттерфляем Тереза Альсхаммар (Швеция)

Таблица 4.7. Рекорды мира в плавании баттерфляем в бассейне 50 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
22,43	Рафаэль Муньоз (Испания), 2009	50	Тереза Альсхаммар (Швеция), 2009	25,07
49,82	Майкл Фелпс (США), 2009	100	Сара Сьострем (Швеция), 2009	56,06
1:51,51	Майкл Фелпс (США), 2009	200	Лью Зиге (Китай), 2009	2:01,81

Таблица 4.8. Рекорды мира в плавании баттерфляем в бассейне 25 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
21,80	Штеффен Дайблер (Германия), 2009	50	Тереза Альсхаммар (Швеция), 2009	24,38
48,48	Евгений Коротышкин (Россия), 2009	100	Диана Буи Дуйет (Франция), 2009	55,05
1:49,11	Кайо Альмейда (Бразилия), 2009	200	Лью Зиге (Китай), 2009	2:00,78



Рис. 4.78. Тело должно плоско лежать на поверхности воды

Техника выполнения движений

Положение тела на поверхности воды при плавании баттерфляем имеет определяющее значение. Чтобы ноги не тонули, тело должно плоско лежать на поверхности воды и не совершать больших колебаний (рис. 4.78). Не следует поднимать верхнюю часть туловища высоко из воды, угол между туловищем и поверхностью воды должен быть как можно меньше. Руки совершают гребковое движение до бедер и проносятся вперед над водой. Сначала ладони разворачиваются для хорошего захвата, руки разводятся немного в стороны (рис. 4.79, б, 4.80, б) и, начиная давление на воду и сгибаясь в локтях, принимают положение, оптимальное для выполнения гребка (рис. 4.79, в, 4.80, в) (плечи при этом находятся у поверхности воды). Мощное гребковое движение завершается с ускорением у бедер (рис. 4.79, г–ж, 4.80, г–ж). Предплечья в середине

гребка составляют примерно прямой угол к плечам (рис. 4.80, г). Затем руки глубже погружаются в воду, расстояние между ними сужается, во время прохождения гребка под туловищем они близко расположены одна к другой (рис. 4.80, д), после чего вновь расходятся немного в стороны (рис. 4.80, е). В это время плечи становятся параллельными туловищу, и движение заканчивается довершением гребка предплечьями (рис. 4.79, д, е, 4.80, д, е). После выпрямления рук назад (рис. 4.79, ж, 4.80, ж) они проносятся над водой вперед через стороны и выпрямляются (рис. 4.79, з–к, 4.80, з–к). Ноги совершают дельфинообразные ударные движения (рис. 4.81). Движение начинается от бедра и завершается стопами. Удар совершается вниз и назад, и в его конце ноги полностью выпрямлены, после чего начинают обратное движение. Важно, чтобы ноги не сгибались сильно в коленях и чрезмерно не захлестывались назад во время движения вверх. Амплитуда движений не должна быть большой, иначе это способствует значительному сопротивлению воды. Вдох в баттерфляе выполняется во время окончания гребка, перед

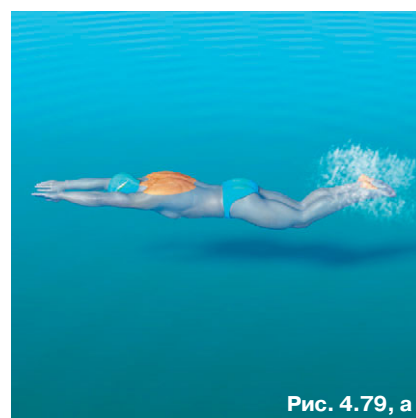


Рис. 4.79, а

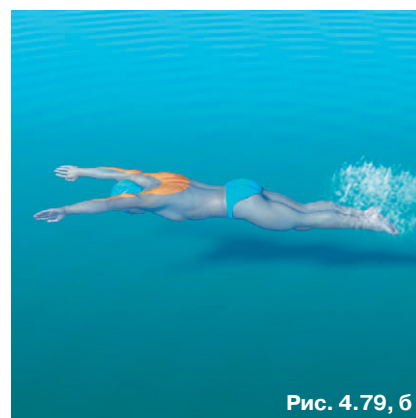


Рис. 4.79, б

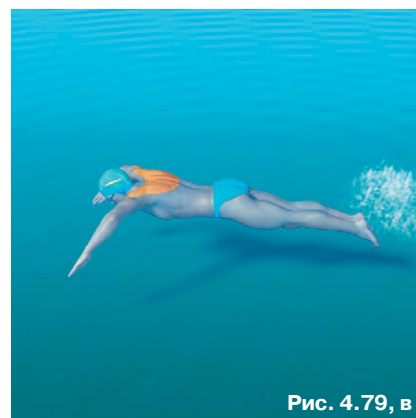


Рис. 4.79, в

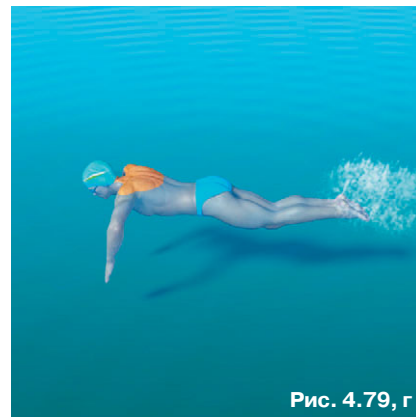


Рис. 4.79, г

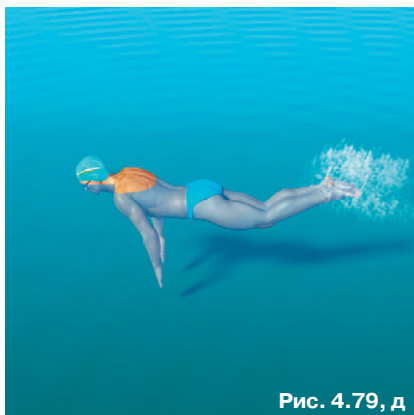


Рис. 4.79, д

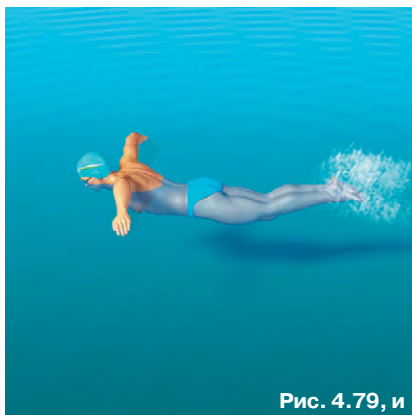


Рис. 4.79, и

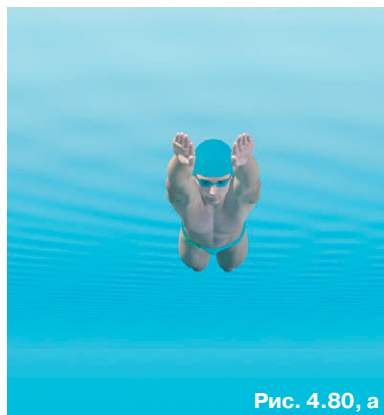


Рис. 4.80, а

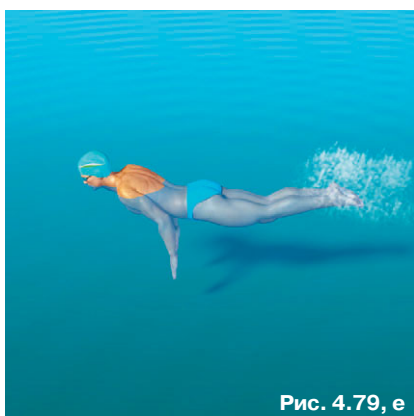


Рис. 4.79, е

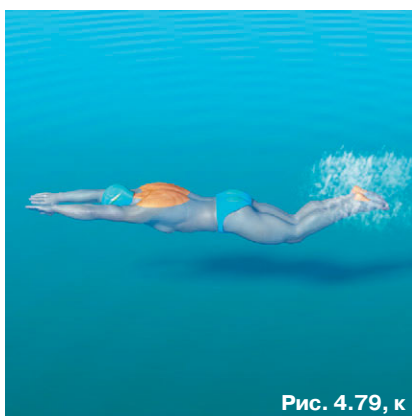


Рис. 4.79, к

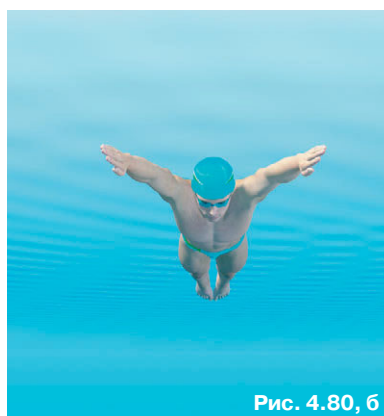


Рис. 4.80, б

Рис. 4.79. Техника плавания баттерфляем (вид сбоку)

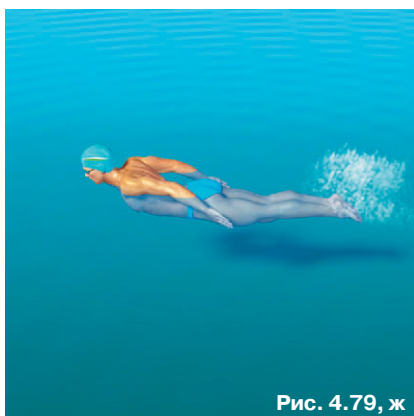


Рис. 4.79, ж

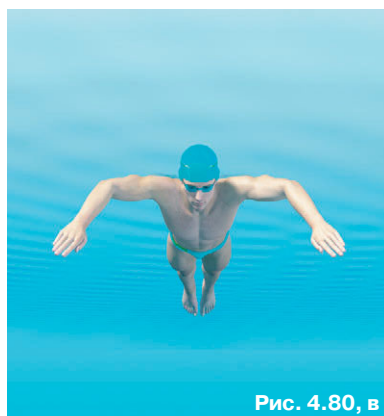


Рис. 4.80, в

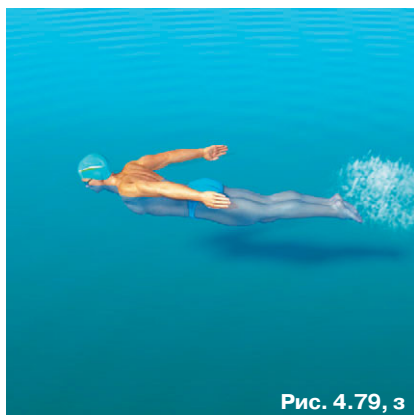


Рис. 4.79, з

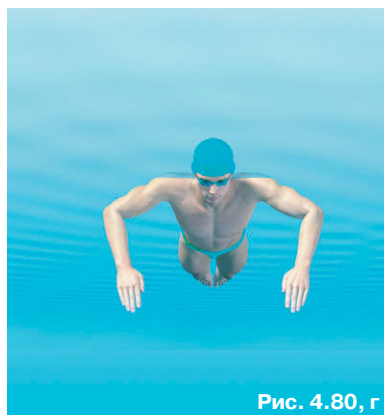


Рис. 4.80, г

тем как руки начнут проноситься вперед (**рис. 4.79, ж, 4.80, ж**). Выдох под воду делается во время выпрямления рук впереди (**рис. 4.79, к, 4.80, к**). При плавании баттерфляем на один цикл приходится один гребок руками и два удара ногами: первый выполняется одновременно с окончанием гребка и совершением вдоха (**рис. 4.79, е, ж**), второй совпадает с завершением проноса рук (**рис. 4.79, а, б**). Во время выпрямления рук после проноса тело может немного волнообразно потянуться вперед так, чтобы бедра приподнялись вверх и подготовили ногам хорошую опору на воду (**рис. 4.79, а**) для следующего удара (**рис. 4.79, б**).

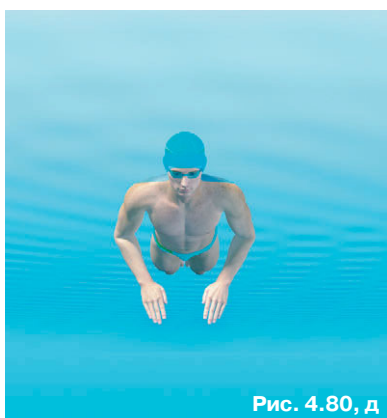


Рис. 4.80, д

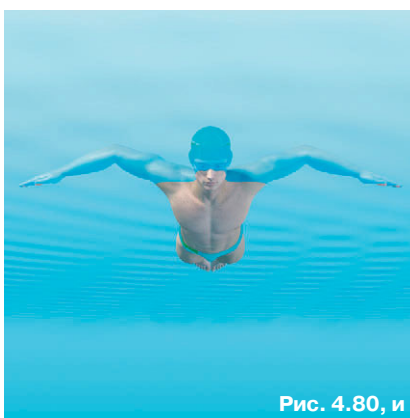


Рис. 4.80, и

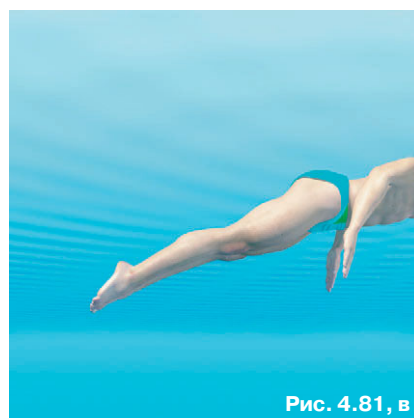


Рис. 4.81, в

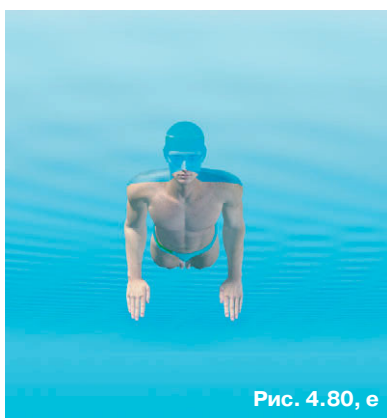


Рис. 4.80, е



Рис. 4.80, к



Рис. 4.81, г

Рис. 4.80. Техника плавания баттерфляем (вид спереди)

Рис. 4.81. Техника выполнения движений ногами в баттерфляе

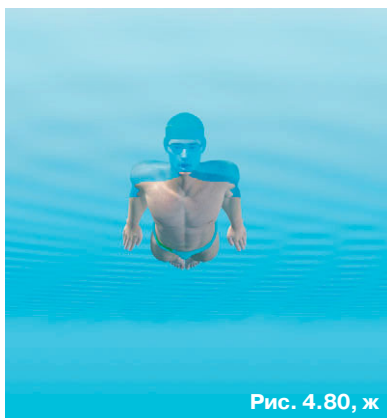


Рис. 4.80, ж

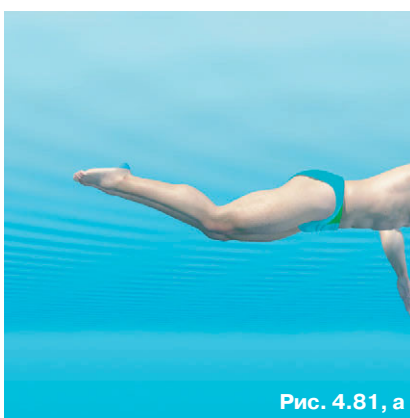


Рис. 4.81, а

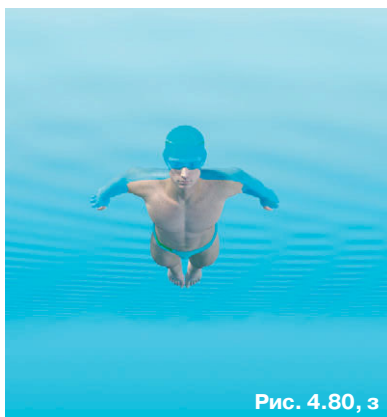


Рис. 4.80, з

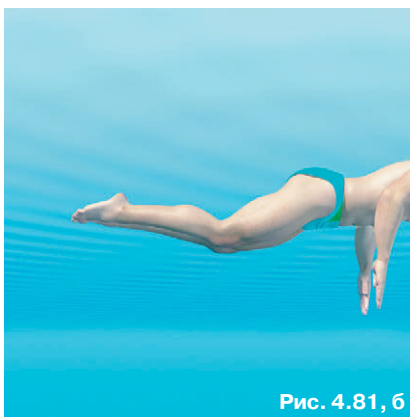


Рис. 4.81, б

Старт

Старт с тумбочки в баттерфляе выполняется так же, как в вольном стиле и брасе, но подводная часть дистанции после старта преодолевается иначе.

В баттерфляе после старта и поворотов разрешается преодолевать под водой дистанцию, равную 15 м. Пока вы не показались на поверхности, вы можете делать подводный выход с помощью дельфинообразных движений ногами. Чтобы выход после поворота был наиболее быстрым, тело максимально вытягивается вперед, а ноги совершают эффективные дельфинообразные удары. Спина при этом должна быть прямая и не гнуться в пояснице. Не делайте лишнего движения ногами вверх: это создает лишнее сопротивление воды.

Погрузившись в воду, пловец

мощно и быстро выполняет дельфинообразные удары ногами, постепенно поднимаясь на поверхность воды, чтобы совершить первый гребок (рис. 4.82, а–ж).

После старта важно не вынырнуть за 15-метровой отметкой: это запрещено правилами.

Рис. 4.82. Старт при плавании баттерфляем

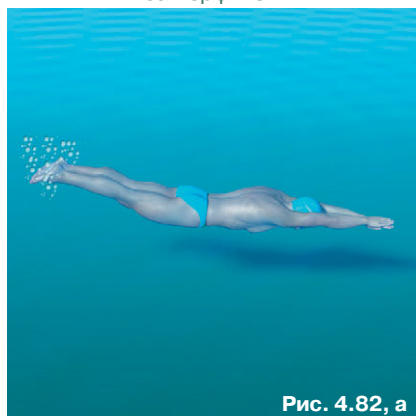


Рис. 4.82, а

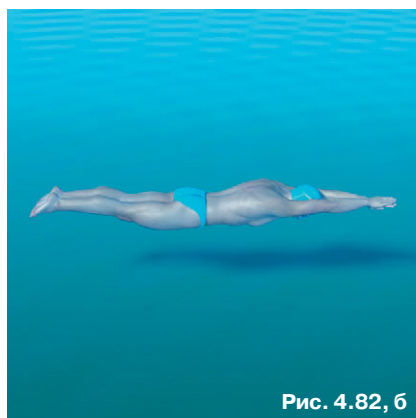


Рис. 4.82, б

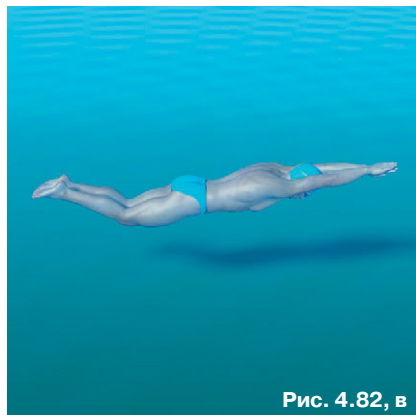


Рис. 4.82, в

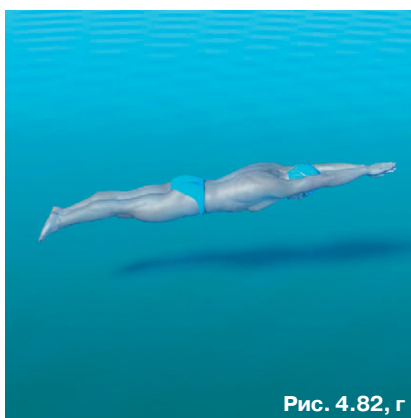


Рис. 4.82, г



Рис. 4.82, д

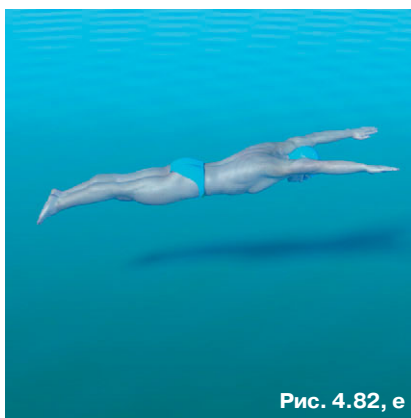


Рис. 4.82, е

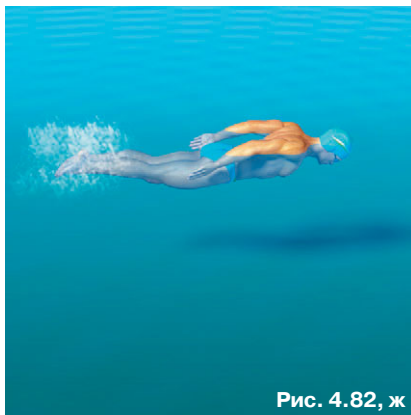


Рис. 4.82, ж

Поворот

Поворот в баттерфляе выполняется так же, как в брассе. Вам необходимо коснуться стенки бассейна одновременно двумя руками и, подтянув колени к груди, совершить разворот туловища, поставить ноги на стенку бассейна и оттолкнуться от нее (рис. 4.83, а–г). Различие заключается в прохождении отрезка под водой, который преодолевается полностью с помощью дельфинообразных движений ногами (рис. 4.83, д–з), пока пловец не сделает первый гребок (рис. 4.83, и).

Рис. 4.83. Поворот в плавании баттерфляем



Рис. 4.83, а

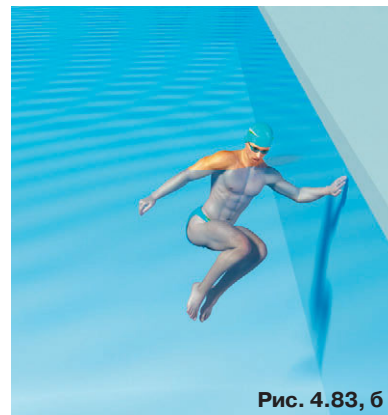


Рис. 4.83, б



Рис. 4.83, в

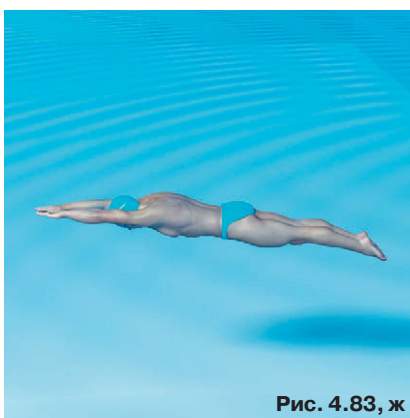


Рис. 4.83, ж

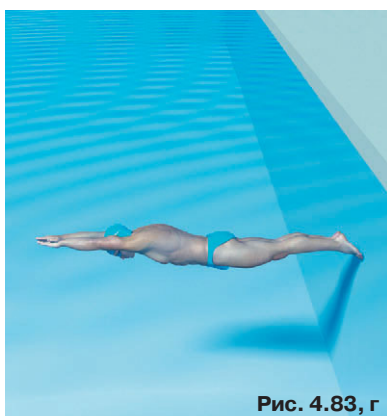


Рис. 4.83, г

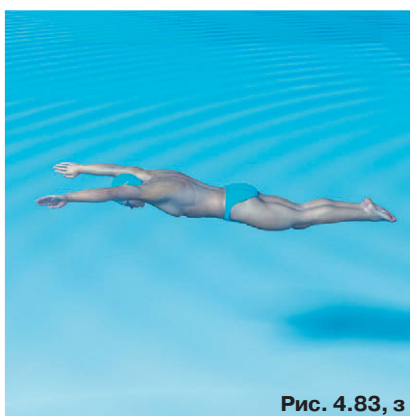


Рис. 4.83, з

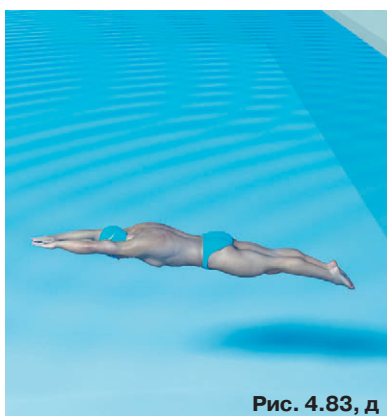


Рис. 4.83, д

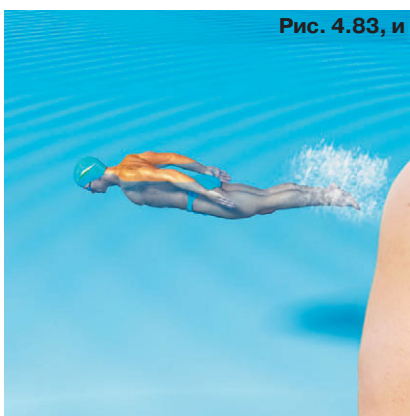


Рис. 4.83, и

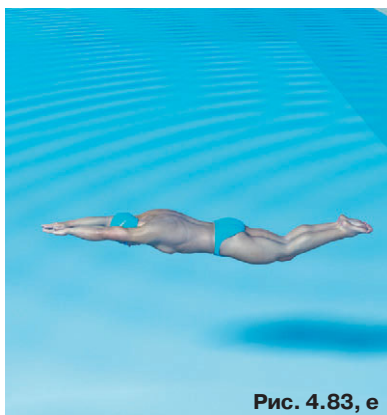


Рис. 4.83, е

Плавание на боку с помощью дельфинообразных движений ногами

Это упражнение очень хорошо развивает силу и выносливость ног и укрепляет мышцы корпуса, что так необходимо при плавании баттерфляем. Ведь он предъявляет серьезные требования к работе ног для поддержания оптимального положения тела на воде. Исходное положение: находясь в воде в положении на правом боку; правая рука вытянута вперед под водой, левая параллельна туловищу (рис. 4.85, а). Совершайте дельфинообразные движения ногами, постоянно находясь в положении на боку (рис. 4.85, б–д). По мере необходимости поднимайте голову, чтобы сделать вдох (рис. 4.85, б).

Рис. 4.84. Роланд Скуман (ЮАР) неоднократно выигрывал чемпионаты мира в плавании на 50 м баттерфляем



Упражнения

Рассмотрим несколько упражнений, которые помогут вам улучшить координацию движений и, соответственно, технику плавания баттерфляем. Основной акцент делается на поддержание оптимального положения тела в воде, качественное выполнение гребка и развитие силы и выносливости мышц ног и корпуса (рис. 4.84).

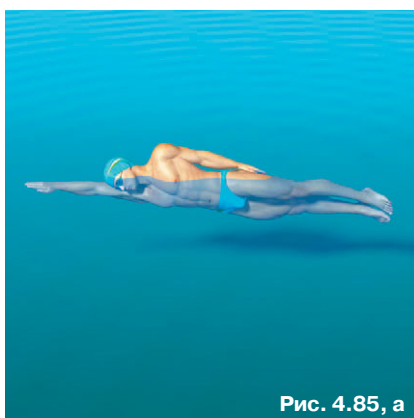


Рис. 4.85, а

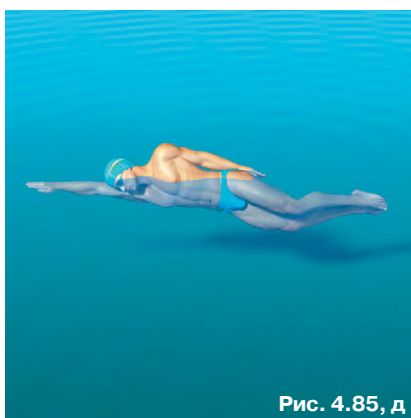


Рис. 4.85, д

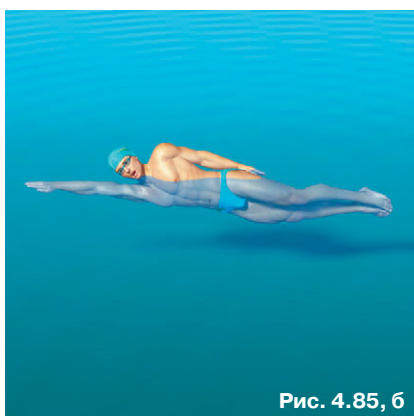


Рис. 4.85, б

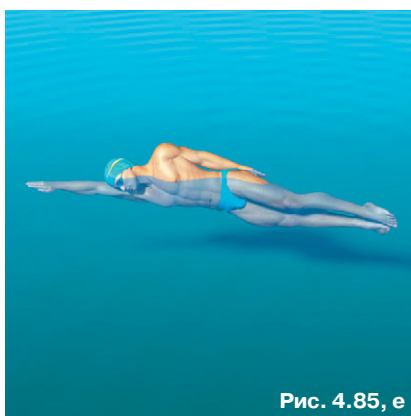


Рис. 4.85, е

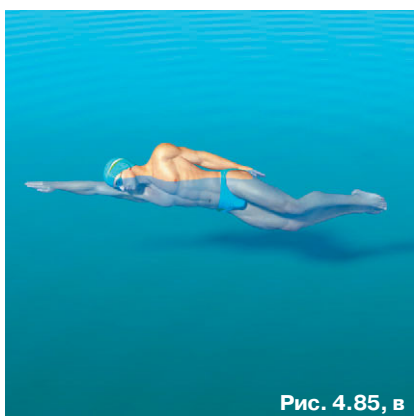


Рис. 4.85, в

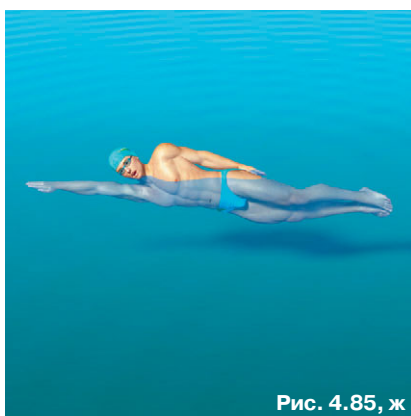


Рис. 4.85, ж

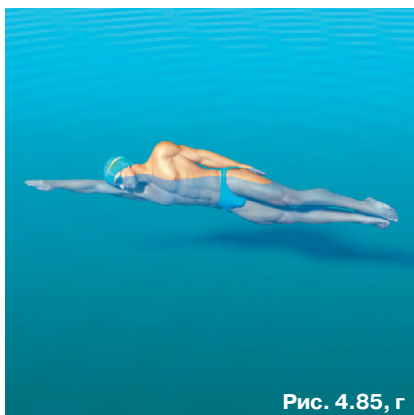


Рис. 4.85, г

Рис. 4.85. Плавание на боку с помощью дельфинообразных движений ногами

Проплыв 25 м на правом боку, повернитесь на другой бок и продолжите упражнение. Дистанцию, которую вы преодолеете с помощью этого упражнения, выбирайте по собственным силам и желанию.

Плавание на спине с помощью дельфинообразных движений ногами

Данное упражнение также хорошо способствует развитию силы и выносливости ног и мышц корпуса, необходимых для поддержания правильного положения тела в воде (особенно мышц брюшного пресса и нижней части спины). Исходное положение: лежа на поверхности воды на спине; тело прямое; руки вытянуты вперед; ладони сложены вместе (**рис. 4.86, а**). Выполняйте дельфинообразные движения ногами, все время оставаясь в положении на спине. Тело должно быть выпрямлено, руки максимально вытянуты вперед (**рис. 4.86, б, в**). Дистанцию, которую вы проплываете с помощью этого упражнения, выбирайте по собственным силам и желанию.

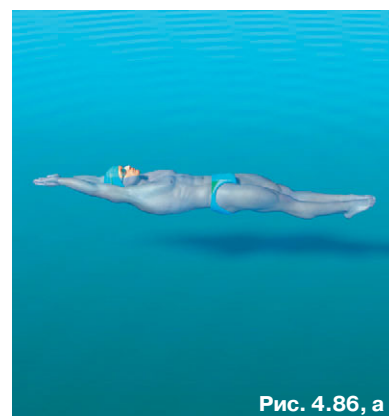


Рис. 4.86, а

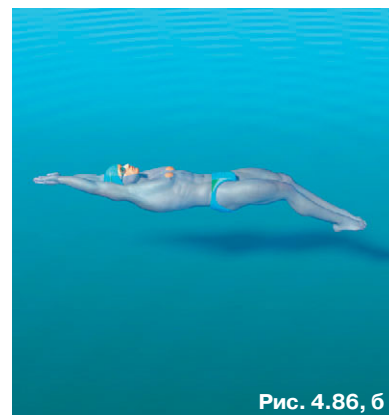


Рис. 4.86, б

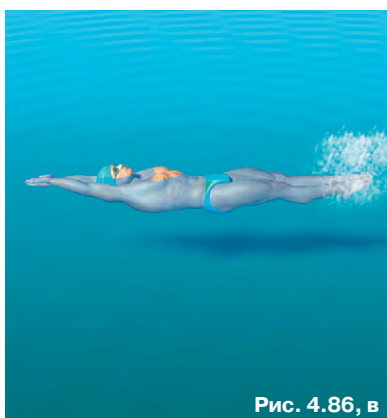


Рис. 4.86, в

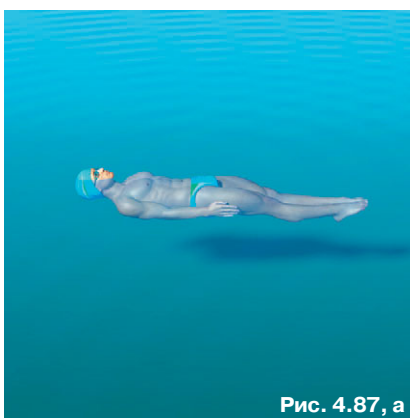


Рис. 4.87, а

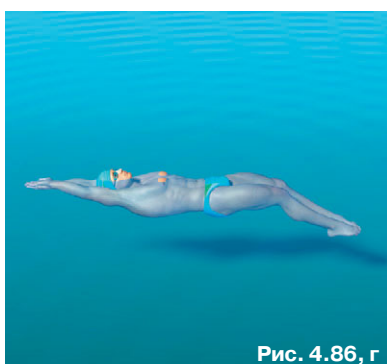


Рис. 4.86, г

Рис. 4.86. Плавание на спине с помощью дельфинообразных движений ногами

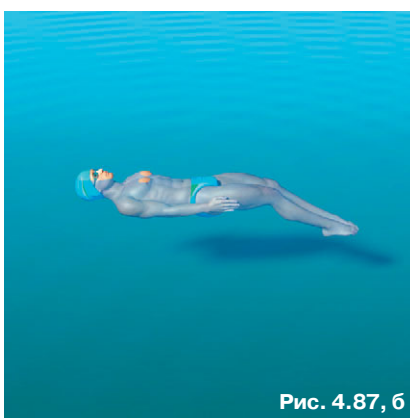


Рис. 4.87, б

Плавание на спине с вытянутыми вдоль тела руками с помощью дельфинообразных движений ногами

Этот вариант предыдущего упражнения оказывает еще более ощутимую нагрузку на мышцы ног и корпуса. Исходное положение: лежа на поверхности воды на спине; тело прямое; руки вытянуты вдоль туловища (**рис. 4.87, а**). Выполняйте дельфинообразные движения ногами, все время оставаясь в положении на спине (**рис. 4.87, б, в**). Проплывайте во время выполнения этого упражнения такую дистанцию, которая отвечает вашей подготовке.

Плавание баттерфляем с попеременными движениями руками

Это упражнение способствует оттачиванию техники плавания

баттерфляем и улучшению координации движений пловца. Уделяя внимание движению одной руки, вам будет легче плыть обычным баттерфляем двумя руками. Исходное положение: лежа на воде на груди; тело прямое; руки вытянуты вперед (**рис. 4.88, а**). Сделайте сначала три гребка правой рукой, затем три — левой. Над водой руку проносите прямой. Дышите на каждый гребок в сторону движущейся руки. Ногами работайте так же, как при плавании баттерфляем: на каждый гребок рукой приходится два удара ногами (**рис. 4.88, б–д**). Вдох выполняется в конце гребка, когда рука доходит до бедер. Голова после вдоха опускается обратно в воду перед тем, как рука полностью выпрямится. Первый удар ногами совершается, когда рука во время гребка выпрямляется до бедер, второй, — когда она возвращается вперед. Как вариант выполнения упражнения выполняйте вдох вперед, как при стандартном плавании баттерфляем.

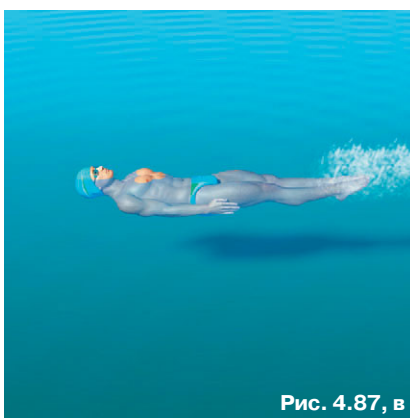


Рис. 4.87, в

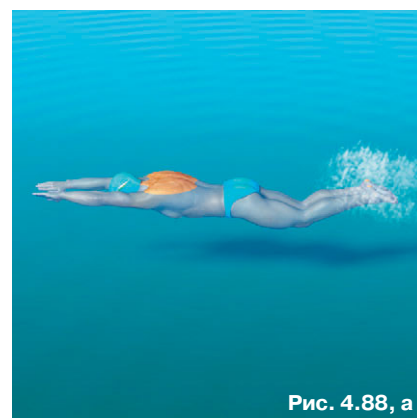


Рис. 4.88, а



Рис. 4.87, г

Рис. 4.87. Плавание на спине с вытянутыми вдоль тела руками с помощью дельфинообразных движений ногами



Рис. 4.88, б

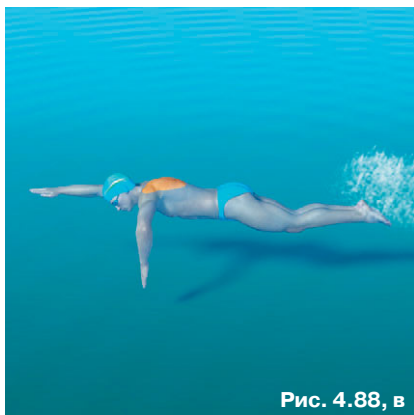


Рис. 4.88, в



Рис. 4.88, ж

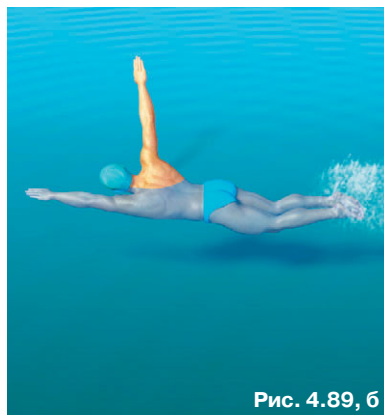


Рис. 4.89, б

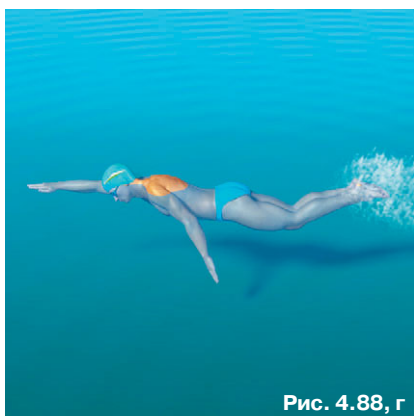


Рис. 4.88, г

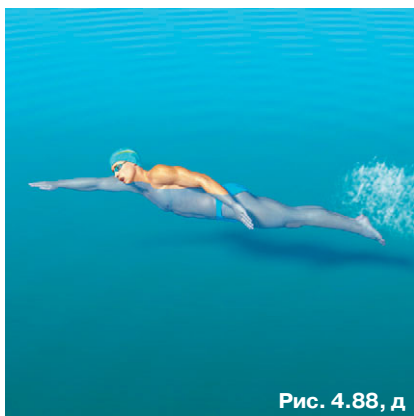


Рис. 4.88, д

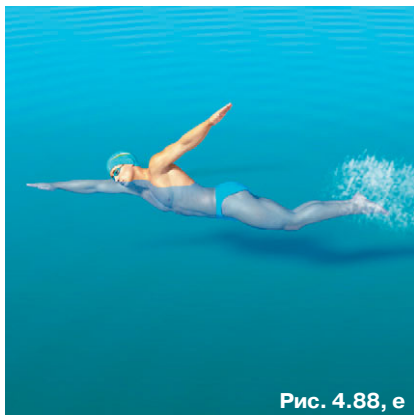


Рис. 4.88, е

Упражнение «2-2-2»

Это упражнение часто применяет Майкл Фелпс в своей подготовке. Оно призвано улучшить технику плавания баттерфляем путем концентрирования внимания на движениях руками по отдельности, чтобы затем выполнить правильные движения одновременно.

Исходное положение: лежа на воде на груди; тело прямое; руки вытянуты вперед

(рис. 4.89, а).

Сделайте два гребка баттерфляем правой рукой, потом — левой и затем — два гребка одновременно обеими руками (рис. 4.89, б–г). Ногами работайте как обычно, совершая дельфинообразные движения — по два на каждый цикл движений. Сфокусируйтесь на правильном выполнении движений правой и левой руками по отдельности и потом, соблюдая точную технику, совершите качественные движения обеими руками сразу.

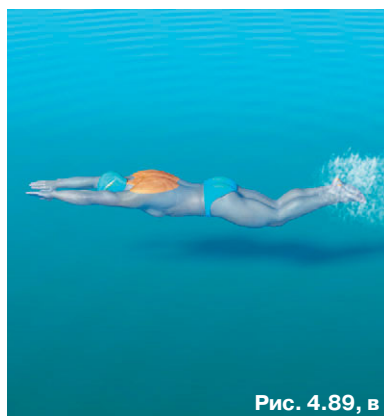


Рис. 4.89, в

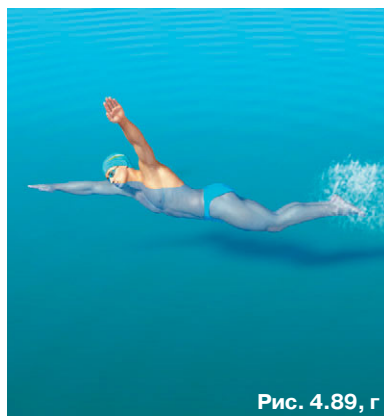


Рис. 4.89, г

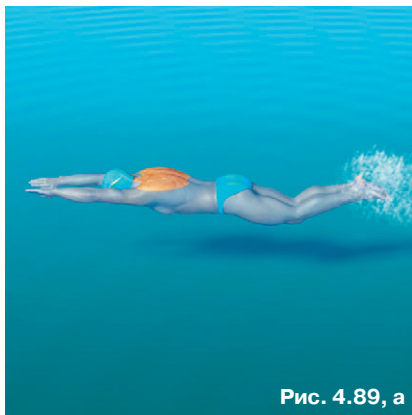


Рис. 4.89, а

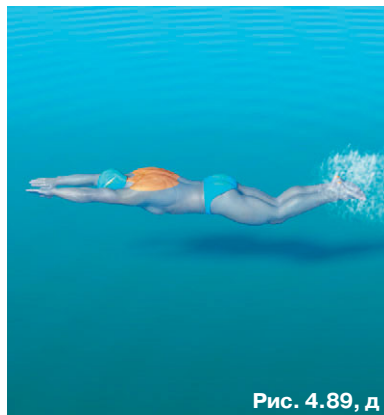


Рис. 4.89, д

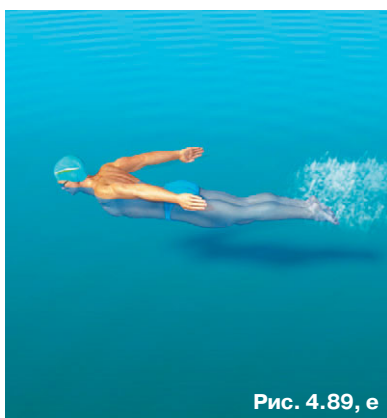


Рис. 4.89, е

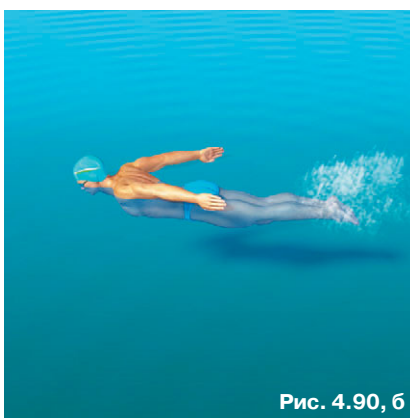


Рис. 4.90, б

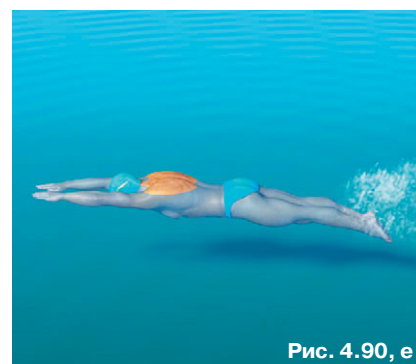


Рис. 4.90, е

Рис. 4.90. Один полный цикл движений и четыре удара ногами

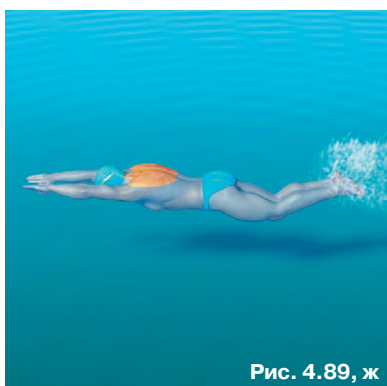


Рис. 4.89, ж

Рис. 4.89. Упражнение «2-2-2»

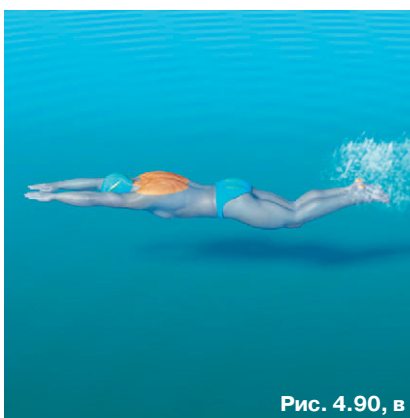


Рис. 4.90, в

(один гребок руками и два удара ногами) и затем, находясь на поверхности воды, выполните четыре удара ногами (**рис. 4.90, б–д**). Повторите.

Внимание!

► Первый гребок после выхода со старта или поворота осуществляйте без вдоха — с головой, опущенной в воду. Это уменьшит ее сопротивление и поможет лучше сохранить стартовую скорость (**рис. 4.91, а–е**).

Один полный цикл движений и четыре удара ногами

Данное упражнение, которое часто делает Майкл Фелпс, помогает пловцу почувствовать правильное положение тела в воде.

Исходное положение: лежа на воде на груди; тело прямое; руки вытянуты вперед (**рис. 4.90, а**).

Сделайте один полный цикл движений баттерфляем

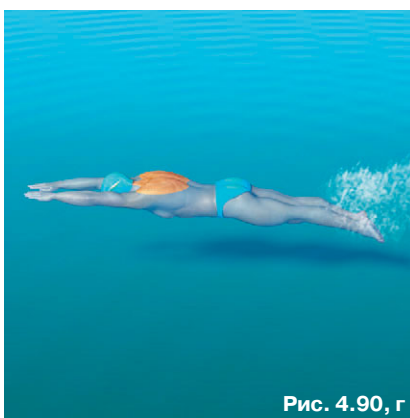


Рис. 4.90, г

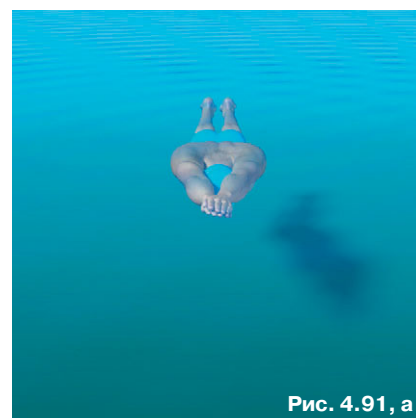


Рис. 4.91, а

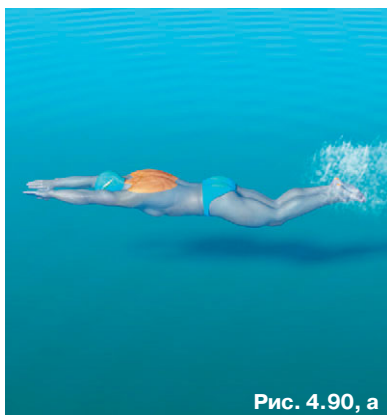


Рис. 4.90, а

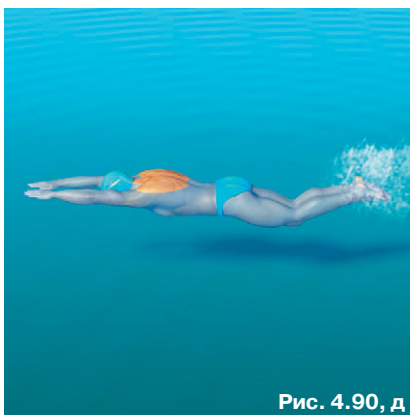


Рис. 4.90, д

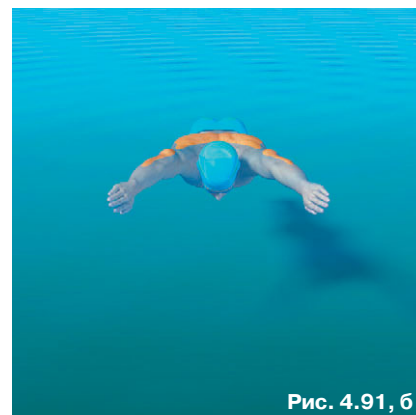


Рис. 4.91, б

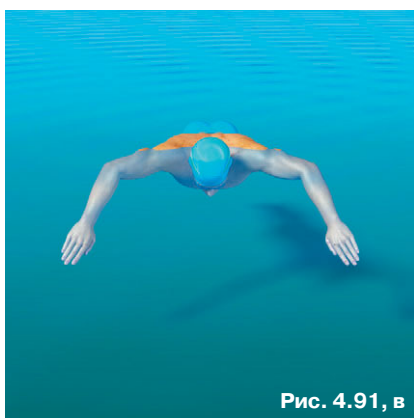


Рис. 4.91, в

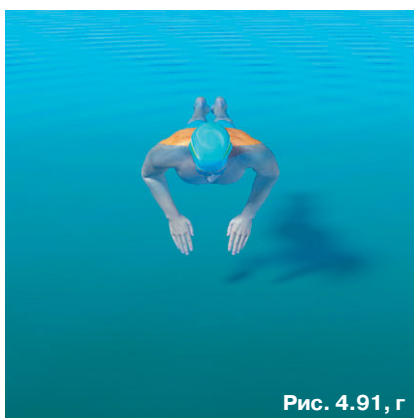


Рис. 4.91, г

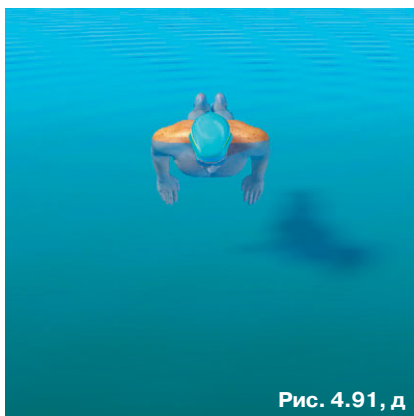


Рис. 4.91, д

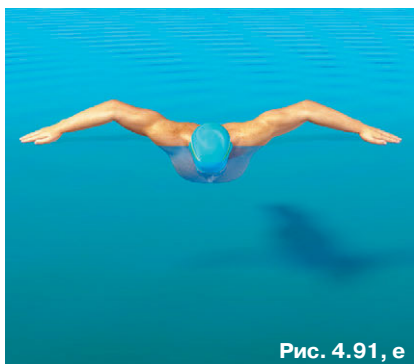


Рис. 4.91, е

Рис. 4.91. Первый гребок выполняется без вдоха

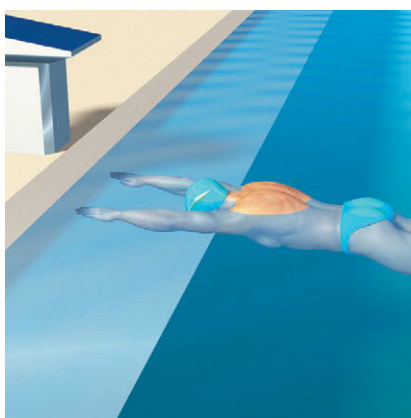


Рис. 4.92. Касание бортика выполняется, когда тело максимально вытянуто, а голова опущена в воду

- ▶ Последний гребок перед финишным касанием бортика совершайте без дыхания: голова опущена в воду, тело максимально вытянуто (рис. 4.92).
- ▶ Если вы плаваете баттерфлем с помощью рук (с доской в ногах), старайтесь не использовать плавающие лопатки: они могут оказывать нездоровую нагрузку на плечи.
- ▶ Практикуйте следующее задание: старайтесь проплыть 25 или 50 м баттерфлем с наименьшим количеством гребков, но с высокой скоростью. Пытайтесь с каждым разом сделать как

можно меньше гребков и проплыть как можно быстрее. Это упражнение хорошо подходит для оценки мощности гребка. Совершая меньше движений, вы испытываете меньшее сопротивление воды.

- ▶ Как можно больше времени уделяйте обучению дельфинообразным движениям ногами во время прохождения подводной части дистанции после стартов и поворотов. Это может существенно улучшить ваш результат.
- ▶ По максимуму используйте любые, даже самые незначительные аспекты техники плавания, которые могут принести вам преимущество. Быстро выполняйте старты и повороты, правильно касайтесь бортика, используйте мощные движения ногами под водой.
- ▶ Не выскакивайте очень высоко из воды при плавании баттерфлемом. Чем более плоское ваше положение, тем выше скорость: ведь уровень сопротивления значительно снижается (рис. 4.93).
- ▶ Во время дельфинообразного удара ногами стопы должны быть расслаблены. Так они будут лучше гнуть и станут работать, словно ласты.

Рис. 4.93. Чемпион мира Павел Корженевски (Польша)



Комплексное плавание

Комплексное плавание (или комплекс) включает в себя все четыре стиля. Дистанция преодолевается в следующем порядке: баттерфляй, на спине, брасс, кроль. Спортсмены принимают участие в заплывах на 100, 200 и 400 м комплексом (табл. 4.9, 4.10). При этом на Олимпийских играх в программе соревнований стометровка отсутствует: медали в этой дисциплине разыгрываются только в 25-метровых бассейнах, в то время как все Олимпиады проходят на «длинной воде» (рис. 4.94).

У пловцов есть такая шутка: кто плохо плавает всеми способами, тот выбирает комплекс. Конечно же, это не так. Чтобы преуспевать в комплексном плавании, нужно уметь плавать быстро всеми способами (или хотя бы тремя из них). Как правило, у большинства пловцов слабое звено — брасс.



Рис. 4.94. Олимпийский чемпион 2000 г. в комплексном плавании Массимилиано Росолино (Италия)

Именно на нем можно проиграть все преимущество, что с таким трудом зарабатывалось во время баттерфляя и кроля на спине. Чтобы компенсировать свои недостатки в брассе, спортсмену приходится особенно быстро плавать и баттерфляем, и на спине, и вольным стилем. Так, например, делал Майкл Фелпс, у которого

брасс продолжительное время был слабым местом. В комплексе могут преуспевать также и чистые брассисты: они обычно умеют неплохо плавать и баттерфляем. Например, американец Эрик Шанту — специалист в плавании брассом и призер чемпионатов мира в комплексном плавании. Тренировка пловца-комплексиста

Таблица 4.9. Рекорды мира в комплексном плавании в бассейне 50 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
1:54,00	Райан Лохте (США), 2011	200	Ариана Кукорс (США), 2009	2:06,15
4:03,84	Майкл Фелпс (США), 2008	400	Стефани Райс (Австралия), 2008	2:29,45

Таблица 4.10. Рекорды мира в комплексном плавании в бассейне 25 м (по состоянию на осень 2011 г.)

Время, с	Мужчины	Дистанция, м	Женщины	Время, с
50,76	Петер Манкоч (Словения), 2009	100	Хинкелин Шредер (Нидерланды), 2009	57,74
1:50,08	Райан Лохте (США), 2010	200	Джулия Смит (США), 2009	2:04,60
3:55,50	Райан Лохте (США), 2010	400	Джулия Смит (США), 2009	4:21,04

многогранна и включает задания для всех видов плавания. Так как комплекс начинается с баттерфляя, то и старт абсолютно такой же. Рассмотрим правильное выполнение поворотов в комплексном плавании.

Поворот «баттерфляй — на спине»

Этот поворот довольно прост в выполнении. Он совершается так же, как и поворот брассом или баттерфляем, за тем лишь исключением, что после касания стенки бассейна спортсмен отклоняется не на бок, а назад, в положение на спине. После этого производится отталкивание от бортика (рис. 4.95, а–г).

Рис. 4.95. Поворот «баттерфляй — на спине»

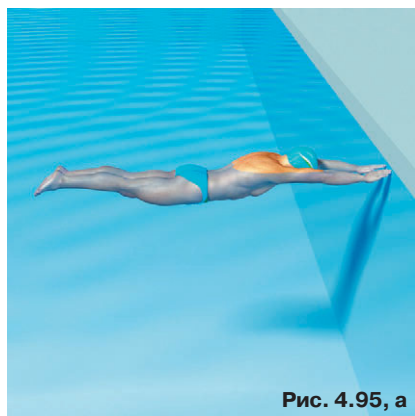


Рис. 4.95, а

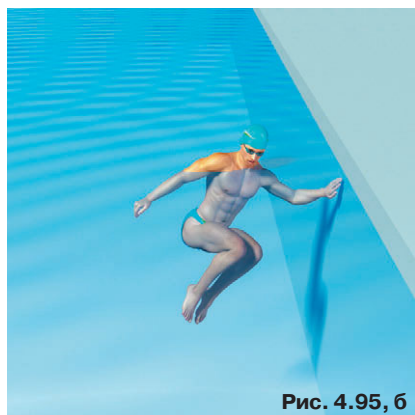


Рис. 4.95, б



Рис. 4.95, в

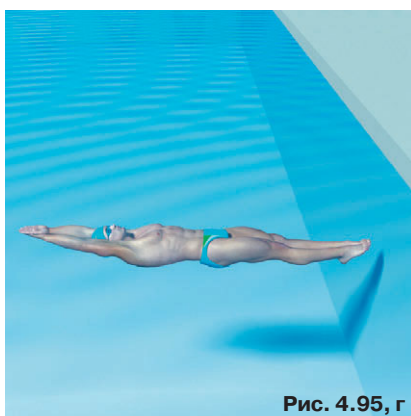


Рис. 4.95, г

Поворот «на спине — брасс»

Поворот между плаванием на спине и брассом — самый тяжелый из трех поворотов комплексного плавания. Существует несколько вариантов его выполнения. Рассмотрим два из них. Первый способ выполнения поворота со спины на брасс — самый распространенный и легкий. Спортсмен подплывает к бортику, касается его рукой в положении слегка на боку, затем подтягивает ноги к туловищу, переворачивается на грудь и отталкивается от стенки бассейна. Второй вариант поворота называется «кроссовер» и сегодня он самый эффективный. Его используют такие лидеры мирового комплексного плавания, как Майкл Фелпс и Райан Лохте. Но в то же время технически это самый сложный способ.

«Кроссовер»

Спортсмен подплывает на спине к бортику бассейна (рис. 4.96, а), поворачивая тело на тот бок, рука которого выполняет последний гребок (рис. 4.96, б). С окончанием движения гребковой руки находящаяся сверху рука максимально вытягивается вперед и тело устремляется к стенке бассейна (рис. 4.96, в).

Рис. 4.96. Поворот со спины на брасс — «кроссовер»



Рис. 4.96, а



Рис. 4.96, б



Рис. 4.96, в

В таком положении — на боку (ноги прямые) — на глубине 30–40 см происходит касание бортика рукой, находящейся над головой (рис. 4.96, г), затем выполняется кувырок вперед — практически такой же, как и при выполнении поворота сальто (рис. 4.96, д). Туловище и руки выпрямляются, и пловец отталкивается от стенки бассейна (рис. 4.96, е–з). Очень важно делать этот поворот так, чтобы ни в один момент до касания бортика вы не находились в положении на груди: вы должны быть как минимум на боку. Следите за ногами во время касания стенки рукой (рис. 4.96, г).



Рис. 4.96, е

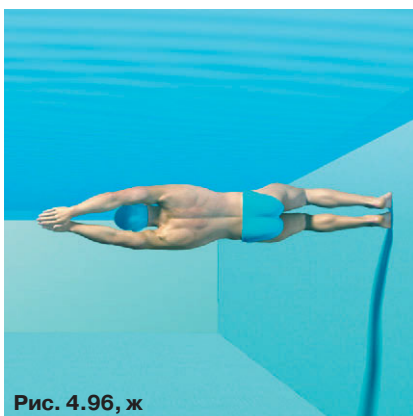


Рис. 4.96, ж



Рис. 4.96, г

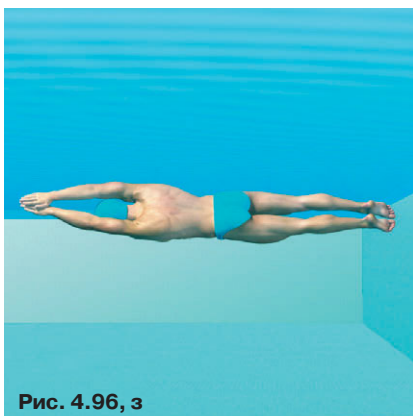


Рис. 4.96, з



Рис. 4.96, д



Поворот «басс — вольный стиль»

Поворот с басса на кроль — абсолютно такой же, как в бассейне или баттерфляе. Спортсмен касается стенки бассейна двумя руками, делает разворот и отталкивается ногами, во время выхода постепенно принимая положение на груди (рис. 4.97, а–е).

Рис. 4.97. Поворот с басса на кроль

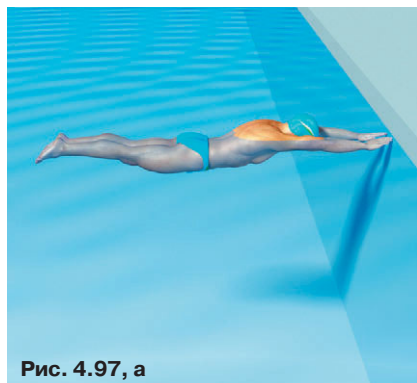


Рис. 4.97, а



Рис. 4.97, б

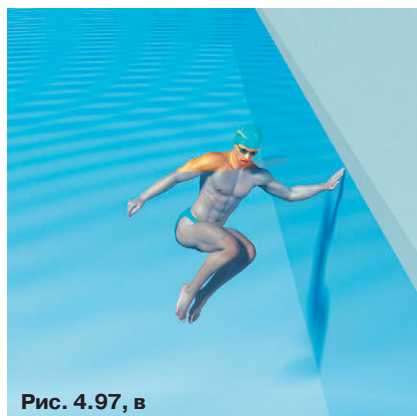


Рис. 4.97, в



Рис. 4.97, г

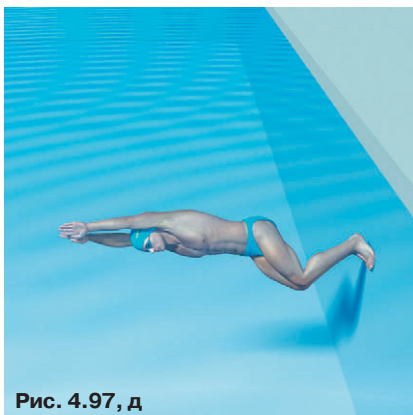


Рис. 4.97, д



Рис. 4.97, е

Внимание!

- В комплексном плавании как нигде необходимо правильно распределять силы по дистанции. Стратегия Майкла Фелпса для плавания двухсотметровой дистанции заключалась в следующем:

первые 50 м баттерфляем — сделать хороший старт с быстрым выходом после него, затем плыть до поворота, используя «легкую» скорость: быстро, но расслабленно, прорабатывая дыхание; следующие 50 м на спине — уделять внимание высокому темпу движений руками, ногами совершая при этом мелкие и частые, но не очень мощные удары; затем 50 м брассом — сделать акцент на работу руками, высокий темп движения которых должен задавать тон

быстрым, но не широким толчком ногами; последние 50 м кролем — полностью включать ноги, отдавая последние силы на финиш.

- Обязательно отрабатывайте повороты между стилями комплекса. Следите за тем, чтобы правильно касаться стенки, быстро разворачиваться и отталкиваться.
- Постоянно работайте над теми способами плавания, которые у вас получаются хуже, и одновременно развивайте преимущества в тех видах, которые получаются лучше (рис. 4.98).
- Старайтесь технически правильно преодолевать дистанцию. В баттерфляе не забывайте, что первый гребок после старта и поворота выполняется без дыхания. На спине следует максимально быстро выполнить поворот. В бросе все движения нужно делать без лишней суеты (рис. 4.99), быстро выполнять поворот и использовать преимущество подводных выходов. В кроле необходимо финишировать хотя бы последние 5 м без дыхания. Финишное касание следует выполнять, опустив голову вниз и максимально вытянувшись прямой рукой и всем телом по направлению к стенке бассейна.



Рис. 4.99. Брасс — третий по порядку стиль комплексного плавания

Рис. 4.98. Австриец Маркус Роган — не только отличный спинист, но и сильнейший комплексист



Эстафетный старт



Рис. 4.100. Эстафета — на старт!

Эстафеты всегда вызывают повышенный интерес у любителей спорта. Ведь совместный труд четверых пловцов, упорная борьба соперников, частая смена лидеров, накал страстей на финише — все это вызывает особый ажиотаж среди болельщиков и самих атлетов. Именно в эстафетном плавании можно особенно часто наблюдать выдающиеся результаты: выступая за сборную школы, компании, области, страны, нужно оправдать возлагаемые надежды, доверие и не подвести команду. Многие пловцы в эстафете плывут быстрее, чем в личных дисциплинах: сказывается чувство ответственности

и выброс адреналина. В таких условиях очень важно сделать все возможное, чтобы победить. Помимо быстрого плавания, слагаемая успеха в эстафете — и ее быстрая передача от участника к участнику. Рассмотрим, как нужно правильно выполнять эстафетный старт (**рис. 4.100**).

ИНТЕРЕСНО

Джейсон Лезак (США) обладает самым быстрым в истории временем проплытия 100 м вольным стилем в эстафете. На Олимпиаде 2008 г. в Пекине ему удалось показать фантастический результат — 46,06 с.

Когда один пловец команды доплывает свой этап и касается бортика, стартует следующий участник. Правилами Международной федерации

плавания допускается, что один участник может прыгнуть в воду на 0,03 с раньше, чем бортика коснется спортсмен предыдущего этапа. Если же он стартует раньше на 0,04 с, вся команда подлежит дисквалификации. Разумеется, что сильно рисковать ради того, чтобы сделать эстафетный старт с отрывом в 0,03 с, не хочется никому. На крупнейших соревнованиях наиболее распространенное время передачи эстафеты равно примерно от 0,20 с до 0,30 с. Когда цена медалей решается в упорной борьбе за сотые доли секунды, от скорости передачи эстафеты зависит очень многое. Эстафетные команды специально уделяют стартам огромное внимание перед важнейшими

соревнованиями. Старт первого этапа эстафеты такой же, как обычный, — по сигналу. А вот старт остальных участников отличается от обычного. Спортсмены могут совершать движения на стартовой тумбочке еще до того, как предыдущий участник коснулся бортика.

Техника выполнения старта.

Пловец, принимающий старт, стоит на тумбочке (обе ноги на краю), внимательно следит за приближением к стенке бассейна своего товарища по команде и, принимая во внимание скорость последнего, рассчитывает, когда же необходимо выполнить стартовый прыжок. Проверенный и действенный способ — держать руки в таком положении, когда они направлены прямо в линию «Т» на дне бассейна (**рис. 4.101, а**). Когда плечи пловца, передающего эстафету, пересекают эту линию, спортсмен на тумбочке начинает стартовые движения. Он выполняет мах руками назад через верх (**рис. 4.101, б**) и затем вперед через низ (**рис. 4.101, в**). Когда мах выполняется назад, пловец наклоняется, а его центр тяжести перемещается ближе к воде; сразу же, без каких-либо пауз, руки совершают маховое движение вперед, а тело начинает выпрямляться перед прыжком (**рис. 4.101, в**). Конец маха должен совпадать с мощным отталкиванием ногами от тумбочки и желательно — с моментом финишного касания участника, передающего эстафету (**рис. 4.101, г**). Принявший эстафету прыгает в воду и начинает свой этап (**рис. 4.101, д, е**).

Еще один вариант выполнения эстафетного старта предполагает постановку ног на тумбочке, как во время легкоатлетического старта. Когда пловец делает мах руками, то одновременно с этим он подает тело вперед и делает шаг сзади стоящей ногой на край тумбочки (завершение шага совпадает с достижением

руками максимальной амплитуды движения назад). Таким образом, придается дополнительное ускорение стартовому движению, которое затем усиливается окончанием маха руками вперед и заканчивается отталкиванием ног от тумбочки.

Чтобы правильно выполнять все необходимые движения, нужно долго работать над их координацией. Цена ошибки в эстафете очень велика: из-за промаха одного участника дисквалифицируют всю команду. При этом большинство фальстартов происходит по вине финиширующих. Самая распространенная ошибка заключается в следующем: передающий эстафету делает перед касанием стенки бассейна лишний гребок. Если вы сомневаетесь во время стартового прыжка, то вытягивание тела на финише предпочтительнее лишнего гребка. Бортика надо касаться, когда рука (руки) и тело полностью вытянуты вперед.

Рис. 4.101. Передача эстафеты

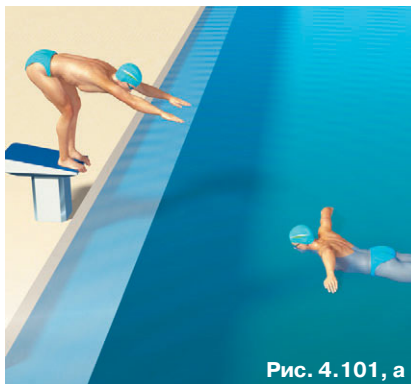


Рис. 4.101, а



Рис. 4.101, б



Рис. 4.101, в



Рис. 4.101, г



Рис. 4.101, д

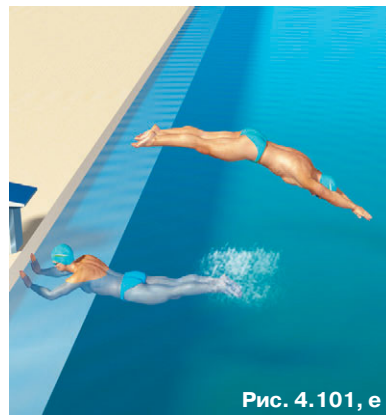


Рис. 4.101, е

Глава 5

Разминка



Разминка — невероятно важный элемент успешной физической деятельности, необходимый для лучшей подготовки к плаванию. Специальные упражнения перед погружением в бассейн приводят мышцы, суставы и связки в тонус. Хорошо подготовленный пловец меньше подвержен риску получить травму. Замечен положительный эффект разминки и на психологическую готовность атлета приступить к выполнению заданий, требующих повышенной физической активности. Разминка выполняется не только на бортике бассейна перед тренировкой в воде, но и непосредственно при плавании. Рассмотрим основные параметры качественной разминки, ее влияние на организм спортсмена, разучим упражнения на суше и в воде бассейна, а также разберем варианты разминки перед тренировкой и перед соревнованиями.



Огромную важность в плавании имеет разминка. Ее значение трудно переоценить и ни в коем случае нельзя не учитывать. Разминка включает в себя элементы на суше и в воде, которые следуют один за другим перед плавательной тренировкой. Разминка также предшествует занятию по улучшению физической подготовки и даже выполнению упражнений на гибкость. Все профессионалы делают упражнения перед тренировкой или соревнованиями, и это не просто ритуал, а необходимость (рис. 5.1)!

Правильная разминка поможет вам.

- Разогреть мышцы. Разогретье, размятые мышцы, суставы и связки работают значительно продуктивнее; повышаются их эластичность и гибкость. Благодаря этому движения в воде получаются более эффективными, ваше чувство воды будет значительно лучше. Это значит, что вам для понимания и применения правильной техники плавания понадобится меньше усилий. В итоге сам процесс принесет больше удовольствия и занятие окажется более полезным.
- Подготовить сердечно-сосудистую систему к физической нагрузке.

Рис. 5.1. Разминка перед плаванием очень важна



Подняв частоту сердечных сокращений ударов перед занятием и разогнав кровь, вы будете готовы сразу включиться в нужный ритм работы, не теряя времени в воде на то, чтобы «проснуться». Очень важно проработать, размять ноги перед основными заданиями тренировки: при этом задействуется большой круг кровообращения и мышцы лучше насыщаются кислородом. Хорошо работающие ноги — один из ключей к успеху в плавании. Пловец, качественно подготовленный к тренировке, тратит на 20–30 % меньше энергии по сравнению с теми, кто решил не утруждать себя предварительными упражнениями. Поэтому сознательный спортсмен способен дольше находиться на пике физической активности и быть лучше сконцентрированным на тренировочных целях. Это не пройдет незамеченным, и организм отблагодарит вас положительными результатами (рис. 5.2). Вследствие разминки в начале тренировки уменьшается уровень накопления в крови и мышцах молочной кислоты. Вы будете чувствовать себя свежее, руки словно легче станут подниматься из воды.

- Избежать вероятных травм. Неподготовленные к тренировке мышцы в несколько раз чаще оказываются травмированы. Мышечные волокна, не растянутые должным образом во время разминки, могут надорваться при резких движениях и усилиях, для выполнения которых требуется хорошая предварительная растяжка. Разминка значительно уменьшает

Рис. 5.2. Хорошая разминка поможет продемонстрировать максимум возможностей



риск получить травму: например, растяжение связок. Несмотря на то что по сравнению с другими видами спорта плавание почти не травмоопасно, не стоит сознательно подвергать себя потенциальным болевым ощущениям. Ведь разминка — это возможность получить от посещения бассейна максимум пользы с минимумом риска. Поэтому повторяем еще раз: пренебрегая разминкой, вы серьезно рискуете получить травму. Да, это не будет так же страшно, как сломать ногу или ключицу, но даже самое рядовое растяжение мышц в области паха или растяжение связок плеча может оставить вас за бортиком бассейна как минимум на неделю, лишая возможности насладиться тем, ради чего вы читаете эту книгу, — совершенствованием плавания.

- Подготовиться психологически. Выполняя различные физические упражнения, вы мысленно настраиваетесь на предстоящую тренировку. Многие любители спорта приходят поплавать после тяжелого трудового или учебного дня, и разминка на бортике бассейна служит определенному рода переходом от одного вида деятельности к другому, помогая забыть о проблемах, переживаниях на работе. У вас есть время вспомнить и еще раз осмыслить уже изученные технические элементы, провести визуализацию своего плавания, подумать о целях, которые надо реализовать сегодня. Корректная постановка целей — весомый вклад в общий успех.

На суше

Стандартная разминка на суше обычно начинается с верхней части тела и постепенно переходит

делать все. Вы можете выбрать те упражнения, которые вам больше нравятся и лучше помогают. Главное, чтобы после разминки вы были готовы быстро и красиво плавать (рис. 5.3).

Упражнение для дыхания с движением рук через стороны

к упражнениям для нижней части. Хотим предостеречь вас от ошибки, которую весьма часто совершают начинающие пловцы. Пожалуйста, разминайтесь без фанатизма! Не выкручивайте себе руки до боли и не пытайтесь во что бы то ни стало сесть, а то и прыгнуть в положение на шпагат. Все подготовительные движения должны быть мягкими и плавными, чтобы вы смогли почувствовать, как с каждой минутой ваши мышцы и связки становятся более эластичными, а свобода движений возрастает. Опять же, легкость в ощущениях бывает обманчива, а платить за это порой приходится неприятными травмами. Начинайте упражнения расслабленно, свободно, с небольшой амплитудой. Увеличивайте нагрузку и темп постепенно, планомерно, шаг за шагом. Когда почувствуете, что одним упражнением уже достаточно проработали мышцы, приступайте к другому.

Одновременно с разминкой выполняйте упражнения на растяжку, которые мы рассмотрим в главе про гибкость. Это поможет вам лучше подготовить мышцы и суставы к тренировке. Упражнения, которые мы рекомендуем, наилучшим образом подойдут для того, чтобы эффективно и с максимальной отдачей справиться с последующей нагрузкой в бассейне. Необязательно

Разминка начинается с дыхательного упражнения, чтобы задать нужный рабочий тон легким. Исходное положение: стоя на полу прямо; руки вдоль туловища; ноги вместе.

Рис. 5.3. Делайте упражнения, которые наилучшим образом помогут подготовиться к тренировке

Рис. 5.4. Упражнение для дыхания с движением рук через стороны



Рис. 5.4, а



Рис. 5.4, б

Медленно и плавно совершайте одновременно следующее (рис. 5.4, а):

- ▶ поднимайте руки через стороны вверх;
- ▶ вытягивайтесь всем телом, приподнимаясь на носках;
- ▶ совершайте глубокий вдох.

Движение вверх длится 5–6 с. Достигнув высшей точки, сделайте обратное действие, чтобы вернуться в исходное положение. Одновременно (рис. 5.4, б):

- ▶ опускайте руки через стороны вниз;
- ▶ опускайтесь на стопы;
- ▶ совершайте выдох.

Движение вниз также длится 5–6 с. Повторите упражнение 7–10 раз. Между повторениями можно не делать паузу. Следите за тем, чтобы тело всегда было прямым.

Наклоны головы вправо-влево и вперед-назад

Упражнение помогает привести в тонус мышцы, задействованные при движениях шей. Исходное положение: стоя на полу прямо; руки вдоль туловища; ноги вместе. Наклоните голову вправо. Задержитесь в таком положении на 2 с. Вернитесь в исходное положение. Сделайте секундную паузу. Теперь наклоните голову влево (**рис. 5.5, а**). Вернувшись в исходное положение, наклоните голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди (**рис. 5.5, б**). Задержитесь в таком положении на 2 с и вернитесь в исходное положение. Наклоните голову назад и задержитесь на 2 с (**рис. 5.5, в**). Вернитесь в исходное положение. Сделайте 5 повторений. Отдых между ними не нужен. Следите за тем, чтобы туловище оставалось неподвижным — двигаться должны только шея и голова.

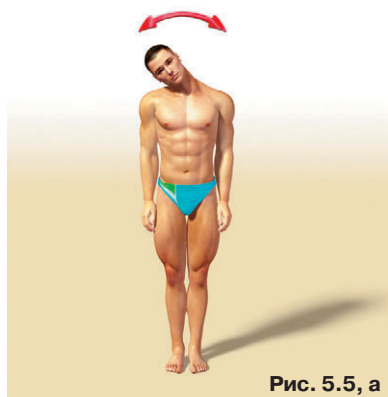


Рис. 5.5, а

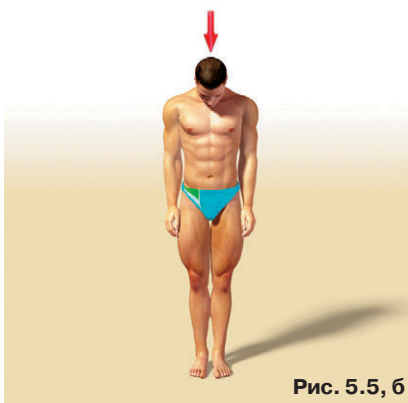


Рис. 5.5, б

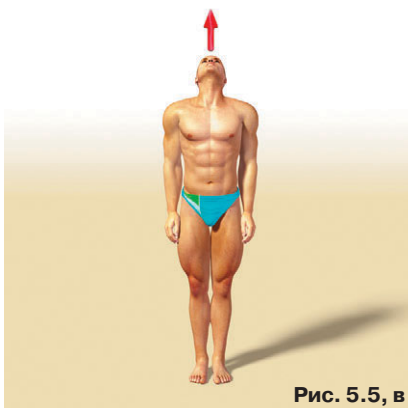


Рис. 5.5, в

Рис. 5.5. Наклоны головы вправо-влево и вперед-назад



Рис. 5.6, а



Рис. 5.6, б

Рис. 5.6. Повороты головы

Круговые движения головой

Упражнение, включающее полный круг движений шей. Исходное положение: стоя на полу прямо; руки вдоль туловища; ноги вместе. Наклоните голову вперед (**рис. 5.7, а**). Сделайте секундную паузу и начинайте совершать круговое движение головой в левую сторону (**рис. 5.7, б**). Выполните полное вращение (**рис. 5.7, в–д**) и сделайте паузу. Теперь совершите вращение головой в правую сторону. Всего сделайте 5 повторений. Не спешите, выполняйте движения плавно, мягко. Двигаются только шея и голова, туловище остается неподвижным. Не делайте несколько круговых вращений подряд в одну сторону: закружится голова.

Повороты головы

Еще одно упражнение для разминки шеи. Исходное положение: стоя на полу прямо; руки вдоль туловища; ноги вместе. Поверните голову вправо. Задержитесь в такой позиции на 2 с (**рис. 5.6, а**). Вернитесь в исходное положение и, сделав секундную паузу, поверните голову влево (**рис. 5.6, б**). Это одно повторение. Сделайте 5 повторений. Следите за тем, чтобы плечи оставались прямыми в течение всего времени выполнения упражнения.

Рис. 5.7. Круговые движения головой

Рис. 5.7, а



Рис. 5.7, д

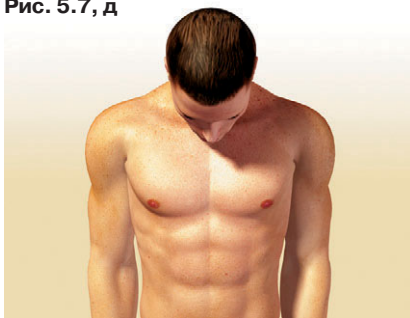


Рис. 5.7, б



Рис. 5.7, в

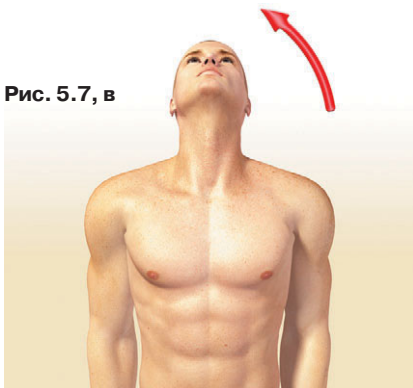
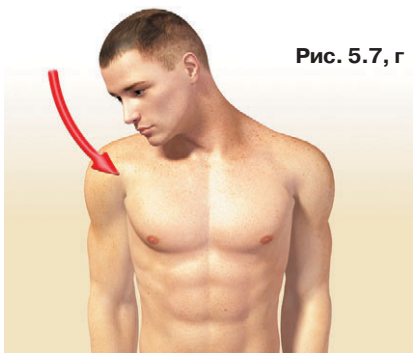


Рис. 5.7, г



Попеременные махи руками за голову через стороны

Данное упражнение помогает размять плечевые суставы и трицепс.

Исходное положение: стоя; ноги на ширине пояса; руки в стороны (рис. 5.8, а).

Одновременно левая рука движется вправо за голову, а правая — влево перед туловищем (то есть руки выполняют движение по часовой стрелке) (рис. 5.8, б, в).

Достигнув конечной точки, совершайте движение против часовой стрелки: правая рука — влево за голову, левая — вправо перед туловищем (рис. 5.8, г, д).

Выполняйте это упражнение в течение 30–40 с. Старайтесь достать рукой, находящейся вверху, спину как можно ниже. Движения выполняйте плавно,

Рис. 5.8. Попеременные махи руками за голову через стороны



Рис. 5.8, б



Рис. 5.8, в



Рис. 5.8, г



Рис. 5.8, д

чтобы верхний плечевой пояс работал слаженно. Не допускайте, чтобы руки двигались каждая сама по себе. Представьте ваш плечевой пояс как середину байдарочного весла, а руки — как его лопасти,двигающиеся в одном ритме.

Наклоны к полу из положения стоя

Упражнение разминает спину, поясницу, заднюю поверхность бедра.

Исходное положение: стоя прямо; ноги на удобной для выполнения упражнения ширине; руки вытянуты вверх (рис. 5.9, а) или вытянуты вдоль туловища.

Не сгибая ног, плавно нагнитесь вниз, стараясь руками достать до пола (рис. 5.9, б). Сделайте небольшую паузу и вернитесь в исходное положение.

Рис. 5.9. Наклоны к полу из положения стоя



Рис. 5.9, а



Рис. 5.9, б

Выполните 10–15 повторений. Если вам трудно дотянуться руками до пола, поставьте ноги шире или слегка согните их в коленях.

Не делайте резких движений, даже если вам относительно легко дается это упражнение, наклоняйтесь мягко.

Не делайте упражнение, если чувствуете боль.

Наклоны в сторону

Наклоны в сторону помогают растянуть и размять мышцы боковой поверхности тела и широчайшей мышцы спины. Исходное положение: стоя прямо; ноги на ширине плеч; стопы параллельны друг другу; руки на поясе.

Поднимите правую руку вверх и медленно выполните наклон в левую сторону (рис. 5.10). В нижней точке наклона задержитесь на несколько секунд и затем плавно вернитесь в исходное положение, поставив руку на пояс. Расслабьтесь. Аналогично сделайте наклон в правую сторону с левой вытянутой рукой. Совершите по 5 наклонов в каждую сторону. Старайтесь выполнять упражнение так, чтобы бедра не двигались влево-вправо при наклонах. Перемещаться должна только верхняя часть тела.

Рис. 5.10. Наклоны в сторону



Совершите вдох во время наклона и выдох по ходу возвращения в исходное положение.

Ноги можно слегка сгибать в коленях на 2–3 см.

Не делайте резких движений: это может быть чревато неприятной травмой.

Имитация гребковых движений

Упражнение разминает суставы и мышцы при выполнении движений, очень похожих на совершаемые в воде. Исходное положение 1: стоя нагнувшись; колени слегка согнуты; спина прямая; руки перед собой (рис. 5.11, а). Совершайте руками круговые движения, как при плавании баттерфляем, кролем (вольным стилем) (рис. 5.11, б–г).

Рис. 5.11. Имитация гребковых движений



Рис. 5.11, а

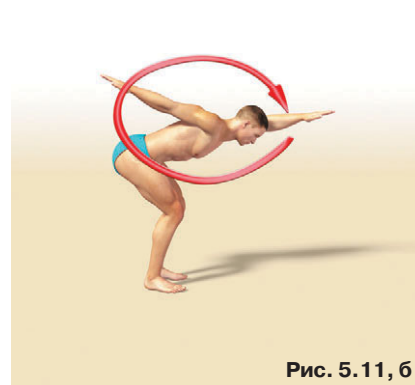


Рис. 5.11, б

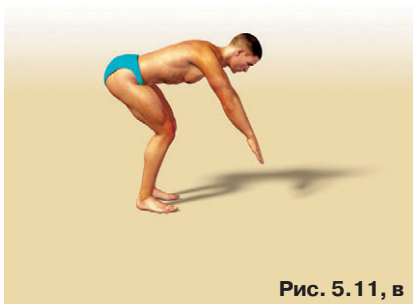


Рис. 5.11, в

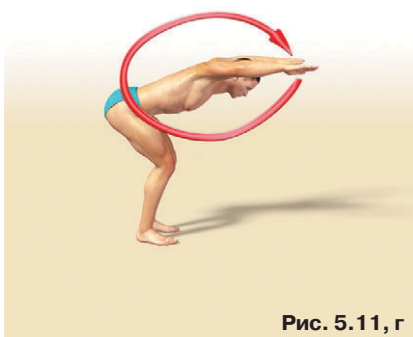


Рис. 5.11, г



Рис. 5.11, д



Рис. 5.11, е

Исходное положение 2: стоя прямо; ноги на ширине пояса; руки вдоль тела (**рис. 5.11, д**).

Совершайте руками круговые движения, имитирующие движения как при плавании на спине (**рис. 5.11, е**).

Количество повторений: выполните 30 кругов каждым способом, для стилей на спине и кроль, считая движения одной руки.

Попеременные махи руками вперед-назад в наклоне

Упражнение хорошо подготавливает плечевой пояс пловца к предстоящей тренировке. Исходное положение: стоя нагнувшись; колени слегка согнуты; спина прямая; руки перед собой (**рис. 5.12, а**).

Одновременно правая рука совершает мах вперед, левая — назад (**рис. 5.12, б**).

По достижении крайней точки амплитуды руки меняются: правая совершает мах назад, левая — вперед (**рис. 5.12, в**).

Сделайте по 20–30 махов каждой рукой.

Движения должны быть легкими, плавными и совершаться во многом благодаря инерции. Руки расслаблены.

Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой: не сгибайтесь в пояснице.

Рис. 5.12. Попеременные махи руками вперед-назад в наклоне



Рис. 5.12, а

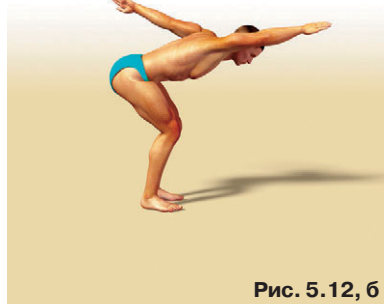


Рис. 5.12, б



Рис. 5.12, в

Махи двумя руками одновременно через стороны в наклоне

Упражнение прекрасно разминает весь плечевой пояс. Исходное положение: стоя нагнувшись; колени слегка согнуты; спина прямая; руки перед собой (**рис. 5.13, а**).

Рис. 5.13. Махи двумя руками одновременно через стороны в наклоне

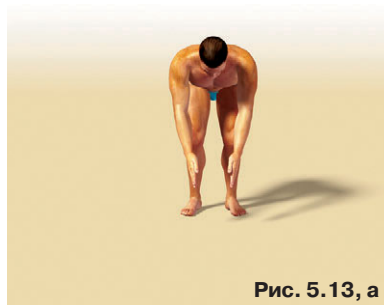


Рис. 5.13, а

Одновременно двумя руками совершите мах вверх через стороны (**рис. 5.13, б**). Достигнув наивысшей точки, выполните мах вниз (**рис. 5.13, в**) с перекрещиванием рук на груди (**рис. 5.13, г**). Снова делайте мах вверх для нового повторения. Выполните 15–20 махов. Не совершайте слишком резкие движения: есть риск получить травму. Движения идут во многом по инерции, без видимого приложения мышечных усилий.

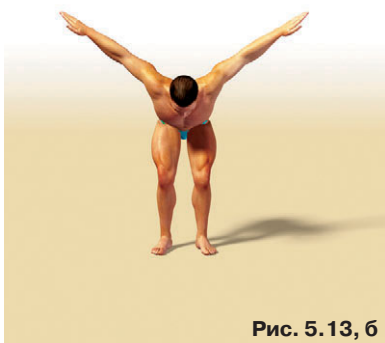


Рис. 5.13, б

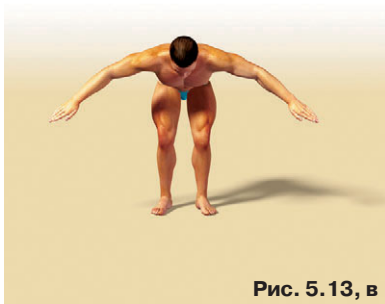


Рис. 5.13, в

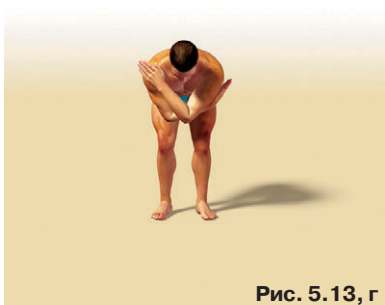


Рис. 5.13, г

«Мельница»

Упражнение отлично подходит для разминки плечевого пояса и мышц спины.

Исходное положение: стоя нагнувшись; колени слегка согнуты; спина прямая; руки в стороны (**рис. 5.14, а**).

Руки вращаются через стороны, попеременно вправо-влево (**рис. 5.14, б–г**). Рука, находящаяся внизу, совершает захлест (**рис. 5.14, б, г**).

Желательно выполнить 15–20 махов в каждую сторону.

Рис. 5.14. «Мельница»

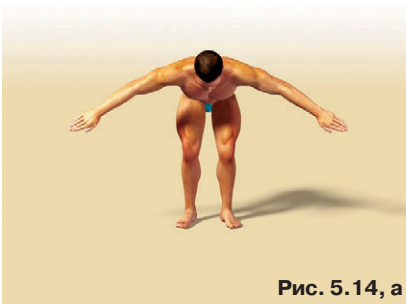


Рис. 5.14, а



Рис. 5.14, б

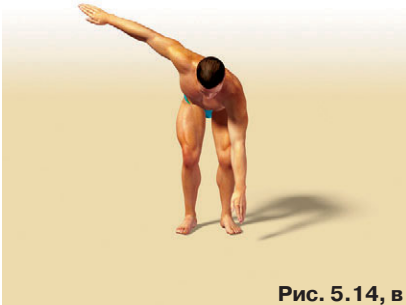


Рис. 5.14, в

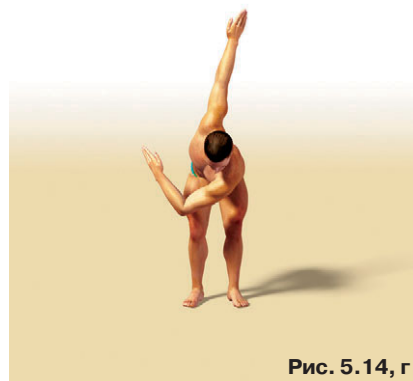


Рис. 5.14, г

Движения при этом должны быть мягкие, плавные, с помощью инерции. Не прилагайте чрезмерные мышечные усилия: во время разминки они не требуются.

Круговые движения туловищем

Универсальное разминочное упражнение, которое помогает разогреть мышцы брюшного пресса, боковой поверхности тела и нижней части спины, задействуя также переднюю поверхность бедра.

Исходное положение: стоя прямо; ноги на ширине плеч; руки за головой.

Выполните вращение туловища по часовой стрелке в следующей последовательности: наклон назад — наклон влево — наклон вперед — наклон вправо (**рис. 5.15**). Получилось полное

Рис. 5.15. Круговые движения туловищем



круговое движение. Повторите аналогичное вращение против часовой стрелки.

Не выполняйте много движений подряд в одну сторону: закружится голова.

Сделайте по 4–5 вращений в каждом из направлений.

Если тяжело выполнять упражнение с руками на поясе, держите их так, как вам удобно.

Во время наклона туловища делайте выдох, во время пригибания назад — вдох.

Скорость выполнения движений низкая: все должно быть мягко и плавно.

Наклоны туловища вперед с руками за спиной в замке

Это упражнение помогает размять связки и сухожилия задней поверхности бедра, спины и плеч. Исходное положение: стоя прямо; ноги на ширине пояса; прямые руки находятся за спиной и сцеплены между собой в замок (рис. 5.16, а).

Наклонитесь вперед к полу; при этом руки возглавляют движение (рис. 5.16, б). Ноги в коленях не сгибайте. Сделайте три пружинящих движения руками в крайней точке наклона. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8–10 повторений.

Рис. 5.16. Наклоны туловища вперед с руками за спиной в замке



Рис. 5.16, а

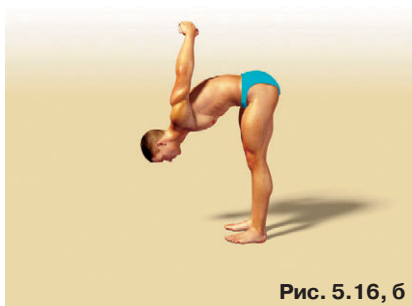


Рис. 5.16, б

Не пытайтесь подать руки вперед с применением чрезмерной силы и не совершайте резкие движения в наклоне. Все упражнение должно выполняться очень плавно, мягко. Наклон становится глубже постепенно по мере совершения разминки.

Круговые движения коленями

Упражнение хорошо подходит для разминки и разогрева связок и сухожилий ног и коленных суставов.

Исходное положение: стоя; ноги вместе; руки на коленях. Согните ноги и выполните плавное круговое движение коленями по часовой стрелке (рис. 5.17, а) до исходного положения. После паузы повторите упражнение против часовой стрелки (рис. 5.17, б). Выполните по 5 круговых движений в каждую сторону.

Рис. 5.17. Круговые движения коленями



Рис. 5.17, а



Рис. 5.17, б

Скорость выполнения упражнения невысокая. Почувствуйте каждый момент вращения, ощутите ваши связки.

Перенос веса тела с одной ноги на другую

Очень эффективное упражнение для растяжки и разминки мышц ног.

Исходное положение: стоя; ноги находятся на полу на расстоянии, в два раза превышающем ширину плеч; руки на поясе.

Плавно перенесите вес тела на левую ногу (рис. 5.18). Сделайте паузу, почувствуйте, как тянутся мышцы и связки правой ноги. Вернитесь в исходное положение. Выполните аналогичное движение в правую сторону. Сделайте по 5 повторений в каждую сторону.

Рис. 5.18. Перенос веса тела с одной ноги на другую



Не приседайте чересчур глубоко, особенно в начале выполнения упражнения. Также не совершайте движения, если испытываете болевые ощущения.

Круговые движения одной ногой, стоя на другой ноге

Это упражнение хорошо разминает ноги, задействуя приводящие мышцы и мышцы передней поверхности бедра. Также вам придется соблюдать равновесие, что полезно для плавания. Исходное положение: стоя; ноги на ширине пояса; руки расположены произвольно. Поднимите правую ногу, согнув ее в колене. Совершите бедром этой ноги круговое вращение по часовой стрелке. Вернитесь в исходное положение. Теперь выполните круговое вращение бедром против часовой стрелки (рис. 5.19). Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги. Выполните 5–6 повторений для каждой ноги. Движения должны быть мягкими.

Рис. 5.19. Круговые движения одной ногой, стоя на другой ноге



Маховые движения ногами

Упражнение хорошо развивает двигательную активность ног и стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, обеспечивая приток крови к мышцам. Исходное положение 1: стоя левым боком к опоре, расположенной на уровне чуть выше пояса; левая рука держится за опору (рис. 5.20, а). Совершайте махи вверх и вперед правой ногой, заводя ее вверх и назад во время обратного движения. Выполнив 7–10 махов, встаньте к опоре правым боком и повторите махи для левой ноги. Исходное положение 2: встаньте лицом к параллельной опоре на уровне чуть выше пояса; обеими руками возьмитесь за опору (рис. 5.20, б).

Рис. 5.20. Маховые движения ногами

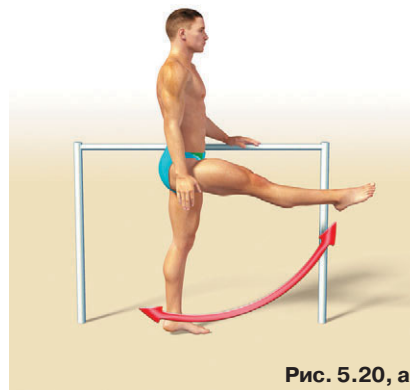


Рис. 5.20, а

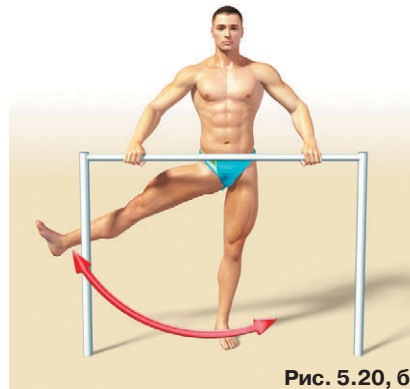


Рис. 5.20, б

Совершайте махи правой ногой в стороны. Выполнив 7–10 махов, повторите упражнение для левой ноги.

Следите за тем, чтобы движения производились плавно, без рывков.

Круговые движения стопой

Во время плавания очень важно, чтобы ваша стопа была хорошо размятой: это улучшит эффективность ее движений во время ударов ногами и отталкиваний от бортика. Исходное положение: сидя на стуле или ином возвышении. Приподнимите одну ногу от пола и совершайте круговые движения стопой сначала по часовой стрелке, затем — против (рис. 5.21).



Рис. 5.21. Круговые движения стопой

Выполните по 10 круговых движений в обе стороны обеими стопами. Всего должно получиться 40 движений. Почувствуйте, как стопа описывает полный круг движения. Выполняйте упражнение мягко, плавно, медленно.

В воде

Разминка в воде — часть тренировки, она подготавливает спортсмена к основной нагрузке. Она следует за разминкой на суше. Это необходимо для того, чтобы вы почувствовали ваше тело, движения в воде, проработали системы организма для специфической физической активности, морально адаптировались к нахождению в чаше бассейна (например, порой бывает непросто привыкнуть к температуре воды или запаху хлора) и психологически настроились к основным заданиям тренировки (**рис. 5.22**). Если вы уже умеете плавать и хорошо держитесь на воде, то приступайте к выполнению разминки в воде. Стандартная разминка включает в себя упражнения, которые

помогут вам почувствовать себя готовыми к главному заданию. Пловцы предпочитают включаться в работу по-разному, и единой программы, которая подошла бы всем, не существует. Прислушивайтесь к себе, к своему телу, к ощущениям, которые возникают у вас до, во время и после разминки. Запоминайте, как работали ваши мышцы и каким было дыхание после разных упражнений. Основываясь на полученном опыте, старайтесь подобрать оптимальный для себя вариант начала тренировки, который обеспечит максимальную готовность организма к нагрузке. Несмотря на некоторую индивидуализированность разминки, основанную на субъективных ощущениях

пловца, есть, однако, определенное ядро, вокруг которого выстраивается разминочный процесс.

ИНТЕРЕСНО

После выполнения разминки ваш результат на 100-метровой дистанции будет в среднем на 0,7 с лучше, чем при ее отсутствии.

Рассмотрим, что можно включить в качественную разминку, чтобы помочь легче справиться с основными заданиями.

- **Свободное плавание.** Одно из главных условий свободного плавания — почувствовать технику движений. Обратите внимание, как вы совершаете гребок, как ваше тело лежит на воде, как работают

Рис. 5.22. Почувствуйте воду во время разминки





Рис. 5.23. С самого начала тренировки важно соблюдать правильную технику плавания

ноги. Не имеет смысла увеличивать скорость плавания, пока вы не научитесь контролировать свою технику на низких скоростях. Будьте расслаблены: движения должны получаться естественными и одновременно правильными. Думайте о каждом техническом элементе вашего плавания (**рис. 5.23**). Оттачивая мастерство в мелочах, вы по кирпичику выстраиваете фундамент будущего успеха.

- **Упражнения.** Включайте в разминку плавание с помощью ног, с помощью рук, различные упражнения, которые помогают лучше почувствовать ваши движения в воде и прогреть мышцы, задействованные во время тренировки в бассейне. Например, хорошее упражнение — плавание на наименьшее количество гребков. Оно позволяет хорошо ощутить опору на воду и улучшить работу мышц.

- **Контроль за дыханием.** Исходя из уровня вашей подготовки, задания могут варьироваться. Основная упражнения по контролю за дыханием — плавание с задержкой дыхания (**рис. 5.24**). Если вы новичок, то достаточно сделать четыре погружения с головой на 20 с. Со временем можно увеличивать период нахождения под водой. Но ни в коем случае не доводите до состояния дискомфорта и кислородного голодания! Если вы вполне уверенно плаваете, то можно практиковать плавание кролем с задержкой дыхания.

Это подразумевает, что вы должны заполнить от двух до восьми повторений по 25 м, делая лишь один вдох на каждые 3 (5, 7, 9) гребка. Отдых между повторениями должен позволять вам поддерживать одинаковое количество вдохов на каждом отрезке в течение всего задания.

- **Плавание в среднем темпе с небольшими интервалами отдыха.** В зависимости от уровня вашей подготовки это могут быть четыре повторения по 25 м или же четыре-восемь повторений по 100 м. Основная задача — проработать дыхание, сердечно-сосудистую систему, увеличить частоту пульса. Во время такого

плавания кровь доставляет к мышцам кислород и они способны продуктивнее выполнять движения. Интервалы отдыха должны составлять 15–20 с. Не надо прилагать чересчур много физических усилий; старайтесь сохранять правильную технику, которую вы повторяли во время свободного плавания.

- **Плавание со скоростью выше средней (80–85 % от максимальной).** Этот этап разминки позволяет подготовить организм к ожидаемой тренировочной нагрузке. Пример задания: преодолеть два отрезка по 50 м со скоростью в 80–85 % от максимальной. Можно заменить этот вариант четырьмя 50-метровыми отрезками прогрессивно — то есть каждый последующий отрезок проплывается быстрее предыдущего. Начинать надо в комфортном, среднем темпе; затем нужно постепенно увеличивать скорость преодоления дистанции, стараясь при этом сохранять правильную технику движений. Если вы пока не готовы к расстоянию в 50 м, практикуйте заплывы по 25 м.

- **Плавание на короткие дистанции с предельной (очень высокой) скоростью.** Этот этап активизирует нервную систему, быстрые мышечные волокна и взрывные двигательные качества, приводя организм в состояние готовности к главной части тренировки. Обычно пловец преодолевает два отрезка по 25 м (или по 15 м) с мак-

Рис. 5.24. В плавании важно уметь задерживать дыхание





Рис. 5.25. Во время разминки иногда тоже надо плыть быстро



Рис. 5.26. Олимпийская чемпионка из Италии Федерика Пеллегрини всегда уделяет большое внимание разминке перед тренировкой и соревнованиями

симальной скоростью (**рис. 5.25**). Первостепенное значение приобретает сохранение правильной техники во время этих коротких заплывов с предельным усилием. Ваше плавание всегда должно оставаться на высшем техническом уровне, вне зависимости от скорости передвижения и затрачиваемых усилий! Отдыхайте между ускорениями до тех пор, пока не почувствуете, что полностью восстановились. Перед вторым стартом можно проплыть в очень спокойном ритме 25–50 м: это поможет лучше отдохнуть.

- ▶ **Свободное плавание.** Пловцы называют его «откупыванием». Откупывание завершает разминку и подразумевает плавание без особых физических усилий: медленное, расслабленное, спокойное. Оно восстанавливает пульс, снижает уровень накопления молочной кислоты в мышцах и заканчивает подготовку к основным заданиям тренировки (**рис. 5.26**).

Примерная разминка в воде.

Как наглядный пример можно рассмотреть следующую разминку, переходящую в тренировку, для пловцов среднего уровня подготовки (**рис. 5.27**).

Она составляет 750 м и может при желании быть уменьшена или увеличена. Между заданиями следует делать достаточный для восстановления дыхания отдых.

- ▶ 100 м — свободно, по выбору. Почувствуйте опору на воду.
- ▶ 50 м — с помощью ног.
- ▶ 50 м — с помощью рук.
- ▶ 100 м — упражнения комплексного плавания.
- ▶ 2 раза по 25 м — с наименьшим количеством вдохов.
- ▶ 50 м — свободно, в качестве восстановления после предыдущего задания.
- ▶ 4 раза по 25 м — с отдыхом 10 с между повторениями (в среднем темпе).
- ▶ 50 м — со скоростью в 80 % от максимальной.
- ▶ 50 м — свободно.
- ▶ 15 м — максимальное ускорение + доплыть расслабленно до бортика.
- ▶ 25 м — быстро.
- ▶ 100 м — «откупаться», восстановиться после предыдущего задания.

В течение всей разминки не забывайте о правильной технике плавания! Теперь вы готовы приступить к основной части тренировки.

Рис. 5.27. Эффективная разминка — один из ключей к эффективной тренировке



Перед соревнованиями

Разминка перед соревнованиями должна полностью подготовить вас к предстоящему старту, причем не только физически, но и психологически. Она очень похожа на разминку

перед тренировками и включает те же компоненты: например, упражнения на суше, плавание с помощью ног, плавание со средней или с высокой скоростью. Различие состоит лишь в том, что разминка

перед важными заплывами подразумевает немногим большее число сверхкоротких отрезков, проплываемых с максимальной скоростью, а также повышенное внимание отработке стартов и поворотов (**рис. 5.28**).

Рис. 5.28. Спортсмен должен обязательно размяться перед предстоящим стартом



Разминка на суше должна проводиться мягко и плавно. Избегайте резких движений. Разогрейте ваши мышцы и связки, поделайте упражнения на растяжку, чтобы, перед тем как прыгнуть в бассейн для водной части разминки, ваши мышечные волокна стали эластичными и готовыми эффективно совершать техничные движения во время плавания.

Вам нужно привыкнуть к бассейну, в котором предстоит выступать: все бассейны разные, и поэтому необходимо прочувствовать атмосферу внутри спортивного комплекса. Важно привыкнуть к температуре воды, ее прозрачности, запаху, к бортикам бассейна, которые могут быть низкими или высокими, скользкими или шершавыми. Стартовые тумбочки также различаются почти во всех бассейнах, и с них тоже надо приноровиться качественно сделать прыжок. Может оказать влияние на результат и глубина воды: важно почувствовать ощущения своего тела под водой после выполнения старта или поворотов. Бывает, что пловец после выхода всплывает на поверхность раньше или позже, чем ожидал, что связано с непривычной глубиной. Если вы плаваете на спине, очень важно сделать несколько стартов, чтобы адаптироваться к отталкиванию от нового, ранее не опробованного бортика.

К самому моменту заплыва необходимо подходить в оптимальном психологическом состоянии. Иногда этому что-то мешает и вы либо чрезмерно заведены и нервничаете, либо, наоборот, неподобающе спокойны для такого большого события. Исправить неполадки в настроении можно и с помощью плавательной разминки. Если вы чересчур волнуетесь, поможет спокойное, мягкое плавание, без резких движений или серьезных усилий. Если вы находитесь в состоянии




Рис. 5.29. К разминке нужно относиться серьезно, тогда результаты не заставят себя ждать

предстартовой апатии, то, наоборот, надо заставить себя проплыть некоторое количество коротких отрезков с максимальной или близкой к ней скоростью (**рис. 5.29**). Нужно расслабиться и получать удовольствие от процесса. Непередаваемая атмосфера соревнований, дух дружбы и соперничества одновременно — именно то, что так притягивает спортсменов, ради чего

тренируются тысячи пловцов во всем мире. Перед соревнованиями очень важно хорошо выспаться. При этом просыпаться надо как минимум за 3–4 ч до начала соревнований, чтобы нервная система успела активизироваться: вы ощутите себя в оптимальной боевой готовности, с отличным настроением, выходя на старт заплыва.

Глава 6

Гибкость и ее значение



Эта глава посвящена такому важному физическому качеству, как гибкость. Хорошо развитая гибкость позволяет спортсменам совершать более пластичные и эффективные движения в воде, требующие от организма наименьших энергозатрат. Преимущества пловцов с отличной гибкостью видны невооруженным глазом: они быстро, плавно и красиво скользят вперед по поверхности воды. Отличная гибкость — лучшая амплитуда движений, более качественная техника и, соответственно, не такая быстрая утомляемость. Подвижные суставы и эластичные связки гораздо меньше подвержены травмам. В этой главе мы уделим особое внимание упражнениям для улучшения гибкости, узнаем, какие мышцы наиболее активно задействованы во время плавания и каких упражнений лучше избегать.



Наверняка вы имели возможность наблюдать, как технично плавают опытные спортсмены: казалось бы, не совершая каких-либо активных действий, они словно скользят по поверхности воды. В то же время некоторые посетители бассейна оставляют вокруг, впереди и позади себя несметное количество брызг и все равно еле продвигаются вперед. Плавание — это наука о технике движений, о том, как быстро передвигаться в воде, затрачивая как можно меньше усилий. Чтобы по максимуму использовать потенциал скорости, нужно развивать гибкость суставов и эластичность связок и мышц. Лучшие пловцы мира включают в свои программы подготовки упражнения для развития гибкости (**рис. 6.1**).

Тренировка гибкости помогает удлинить мышечные волокна, а чем они длиннее, тем больше силы могут создать во время своих сокращений. Уровень гибкости напрямую связан со скоростью плавания: благодаря хорошей растяжке развивается способность мышц выполнять быстрые, мощные и качественные движения в воде (**рис. 6.2**). Вместе с этим физические нагрузки становятся менее энергозатратными и легче переносятся спортсменами. Чем меньшее сопротивление воды вы встречаете, тем быстрее вы плывете, и наоборот. Одна из основных причин чрезмерного сопротивления заключается в огромном количестве лишних движений, совершаемых пловцом. Это происходит, если ваши суставы недостаточно гибки, а мышцы недостаточно эластичны. Например, чтобы слегка повернуть только руку или ногу, вам приходится вращать под неудобным углом чуть ли не все тело. Развитие гибкости способствует

увеличению амплитуды движений во время плавания, и это помогает продвигаться вперед

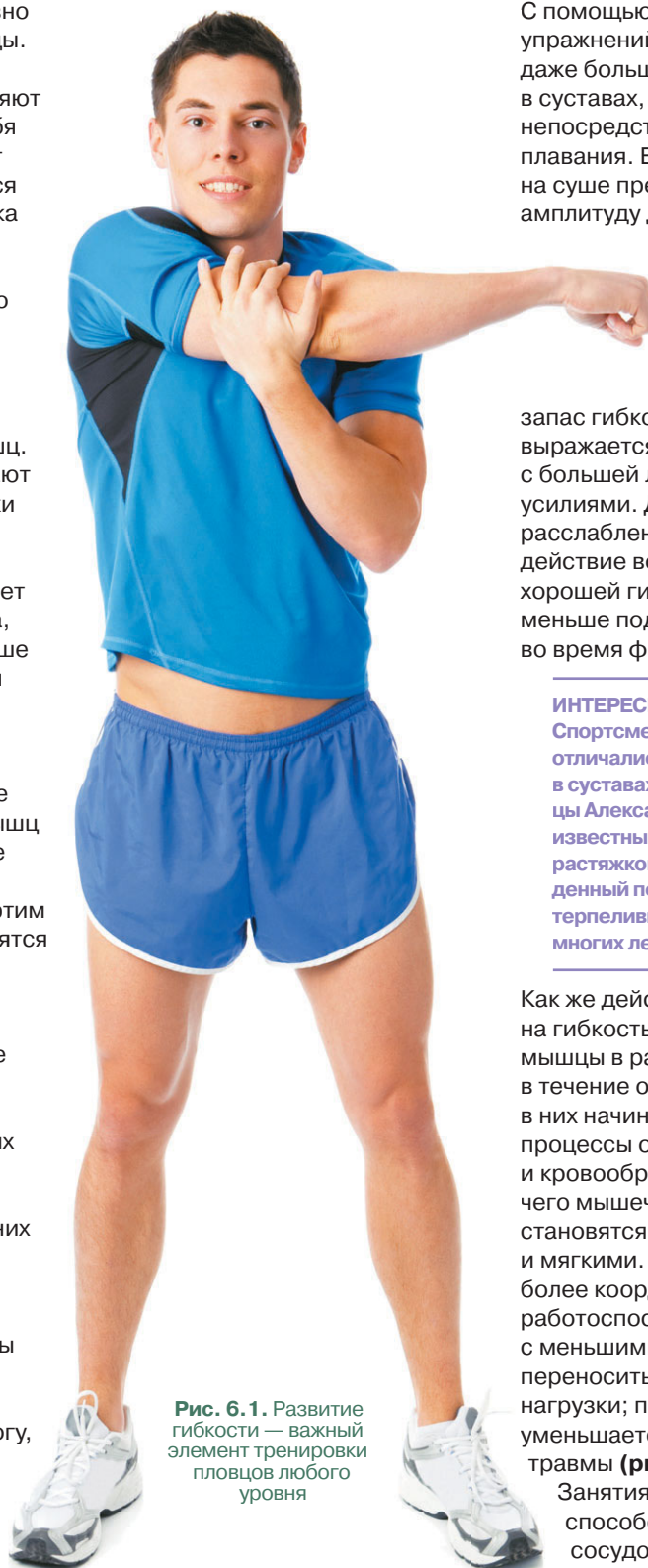


Рис. 6.1. Развитие гибкости — важный элемент тренировки пловцов любого уровня

более эффективно, наилучшим образом задействуя двигательные возможности мышц, суставов и связок. Сопротивление воды сразу становится меньше. С помощью специальных упражнений можно добиться даже большей подвижности в суставах, чем это необходимо непосредственно во время плавания. Если размах движений на суше превышает нужную амплитуду движений в воде

значит, ваша гибкость отлично развита и вы должны использовать это преимущество.

Создается некий запас гибкости, который выражается в возможности плыть с большей легкостью и меньшими усилиями. Движения получаются расслабленными, и их полезное действие возрастает. Обладатели хорошей гибкости значительно меньше подвержены травмам во время физической нагрузки.

ИНТЕРЕСНО

Спортсмены мирового класса всегда отличались отличной гибкостью в суставах и связках. Великие пловцы Александр Попов и Майкл Фелпс известны своей феноменальной растяжкой. Это не только врожденный показатель, но и результат терпеливых тренировок в течение многих лет.

Как же действуют упражнения на гибкость? Когда вы удерживаете мышцы в растянутом виде в течение определенного времени, в них начинают активно протекать процессы обмена веществ и кровообращения, вследствие чего мышечные волокна становятся упругими и мягкими. Эластичные мышцы более координированные, работоспособные и готовы с меньшими потерями энергии переносить физические нагрузки; при этом значительно уменьшается риск получения травмы (**рис. 6.3**).

Занятия на гибкость способствуют расширению сосудов и улучшению

Рис. 6.2. По мере улучшения гибкости плавание становится более эффективным

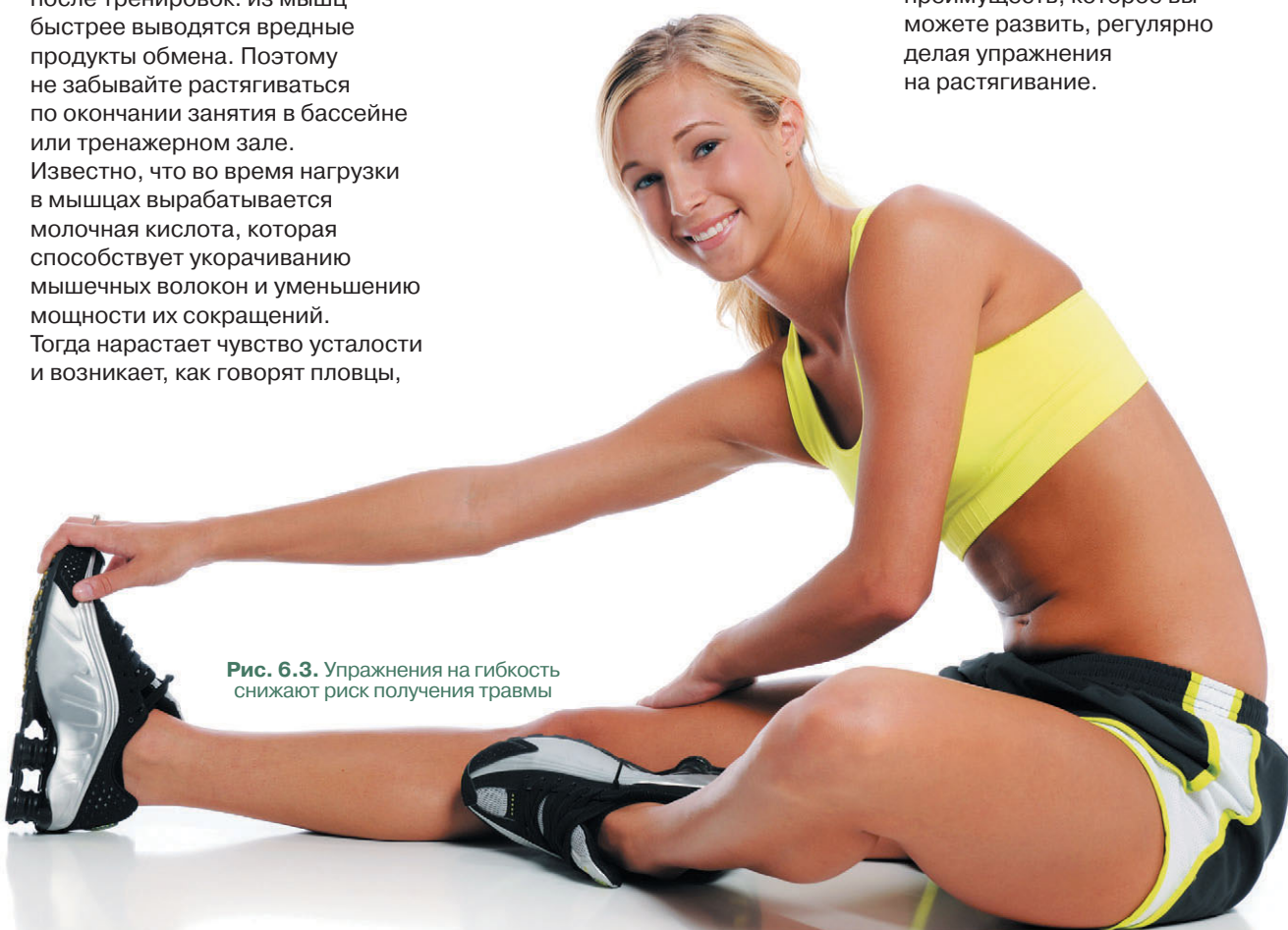


ощущение забитости мышц. Спортсмены с лучшей гибкостью приступают к нагрузке с более длинными мышечными волокнами, которые способны работать на высокой мощности в течение продолжительного времени, пока вырабатывается молочная кислота. Развитая гибкость помогает плыть на высокой скорости

мышечного кровотока. Это очень полезно для восстановления после тренировок: из мышц быстрее выводятся вредные продукты обмена. Поэтому не забывайте растягиваться по окончании занятия в бассейне или тренажерном зале. Известно, что во время нагрузки в мышцах вырабатывается молочная кислота, которая способствует укорачиванию мышечных волокон и уменьшению мощности их сокращений. Тогда нарастает чувство усталости и возникает, как говорят пловцы,

значительно дольше. Это одно из ключевых преимуществ, которое вы можете развить, регулярно делая упражнения на растягивание.

Рис. 6.3. Упражнения на гибкость снижают риск получения травмы



Упражнения для развития гибкости

Программа тренировки на гибкость обычно включает в себя два компонента: разминку (подготовительную часть) и основную часть (рис. 6.4).

► **Правильная разминка.** Даже перед тренировкой на гибкость необходимо разминаться! Мышцы и сухожилия растягиваются намного легче и эффективнее, когда вы начинаете тренировку в тонусе. Представьте мышцы, связки, сухожилия как кусочки жевательной резинки: когда она холодная и вы попытаетесь растянуть

ее, она ломается пополам; когда же жвачка теплая, она просто гнется и растягивается. Этот пример наглядно показывает важное благотворное воздействие предварительной подготовки. Перед тем как вы приступите к основным упражнениям на гибкость, немного разогрейтесь, выполните уже пройденные нами разминочные упражнения. Заставьте ваше сердце биться немного чаще, разгоните кровь по организму. Можно походить или слегка попрыгать по дну бассейна, проплыть пару кругов в спокойном темпе или же пробежать (главное — не по жесткой поверхности!) в очень легком темпе. Почувствуйте все ваши мышцы, они должны быть разогретыми перед занятием на гибкость.

► **Основная часть — непосредственно сами упражнения на гибкость.**

Делайте растяжку всех мышц, которые вы используете, когда плаваете. Мнение, что главное в плавании — это плечи и бедра, основанное на том, что именно эти мышцы устают больше всего во время тренировки, —

Рис. 6.4. Занятия на развитие гибкости тоже имеют свои требования к правильному выполнению



Рис. 6.5. Упражнения на гибкость должны быть регулярными

абсолютно неверно. На самом деле вы задействуете почти все мышцы своего тела! В зависимости от вида плавания (баттерфляй, вольный стиль, кроль на спине или брасс) некоторые группы мышц работают и сокращаются больше, чем другие, но даже мелкие мышцы, задействованные при движениях в воде, очень важны для общего успеха и нуждаются в специальных упражнениях для сохранения гибкости. Гибкими должны быть все мышцы. Ведь для поддержания правильного положения тела на поверхности воды необходима совместная работа практически всех мышц.

► **Продолжительность растяжки.**

Не спешите заканчивать упражнения на гибкость как можно раньше, чтобы поскорее уйти домой или же сразу приступить к плавательной тренировке. Это может впоследствии вызвать вопрос: почему же не получилось стать более гибкими? Каждая отдельная растяжка (один подход) должна длиться 15–30 с, чтобы улучшить гибкость. Основываясь на субъективных ощущениях, более короткий временной промежуток вы тоже можете посчитать достаточным. Но это не так. Здесь как раз тот случай, когда чем дольше, тем лучше. Исследования показывают, что 15–30 с растягиваний за один подход улучшат эластичность ваших мышц. Не поленитесь, запаситесь терпением и растягивайтесь чуть больше: ваша гибкость станет лучше.

► **Количество повторений.** Во время тренировок на силу пловцы делают

более одного подхода к каждому упражнению. Занятия по улучшению гибкости, хоть и имеют совершенно другую направленность, тоже следуют такой методике: после растягивания в течение 15–30 с — расслабьтесь. Сделайте небольшой перерыв и повторите растяжку той же мышцы или мышечной группы еще как минимум 3–4 раза. Вы заметите, что второе и третье повторения получаются намного легче, амплитуда движений увеличивается, а в мышцах появляется ощущение легкости. Как раз этого и надо добиваться постоянными тренировками. По прошествии некоторого времени вы оцените прогресс, если будете заниматься регулярно (рис. 6.5).

► **Интенсивность.** Упражнения на растяжку не должны причинять вам боль. Почувствовать болевые ощущения — значит пытаться чересчур растянуть мышцы. Это сигнал о том, что вы еще не готовы к такому уровню растягиваний, и не стоит форсировать события. Однажды этот уровень станет вполне достигаемым без какой-либо боли (рис. 6.6). Вы должны чувствовать не боль, а именно растягивание мышц или сухожилия. Задержитесь в такой позиции, когда вы ощущаете, как тянется ваша мышца. Если присутствует чувство комфорта, чуть увеличьте амплитуду движения. Немедленно прекратите упражнение, если боль даст о себе знать. Запомните: нельзя доводить упражнения на растягивание до боли: это намного ближе к получению травмы, нежели к улучшению гибкости.

► **Обязательно после тренировки делайте упражнения на гибкость!**

Полезно также сделать несколько упражнений на гибкость и после тренировки в бассейне или спортивном зале. Это позволяет значительно улучшить восстановление мышц после нагрузки, ускорить процесс вывода из них молочной кислоты. Восстановление организма — невероятно важный элемент в общей системе занятий. Особенно важно уделять время растяжке после посещения тренажерного зала. Дело в том, что занятия, направленные на развитие силы и увеличение мышечной массы, могут серьезно уменьшить амплитуду ваших движений и подвижность в суставах. Чтобы этого не случилось, делайте растяжку после каждой тренировки.

Рис. 6.6. Регулярные занятия по развитию гибкости делают ваши мышцы более эластичными



Основные мышцы, задействованные в плавании

При плавании задействованы практически все мышцы. Мы же рассмотрим те из них,

которые имеют наибольший эффект для быстрого продвижения в воде и потому

нуждаются в особом внимании при выполнении упражнений на гибкость (**рис. 6.7**):

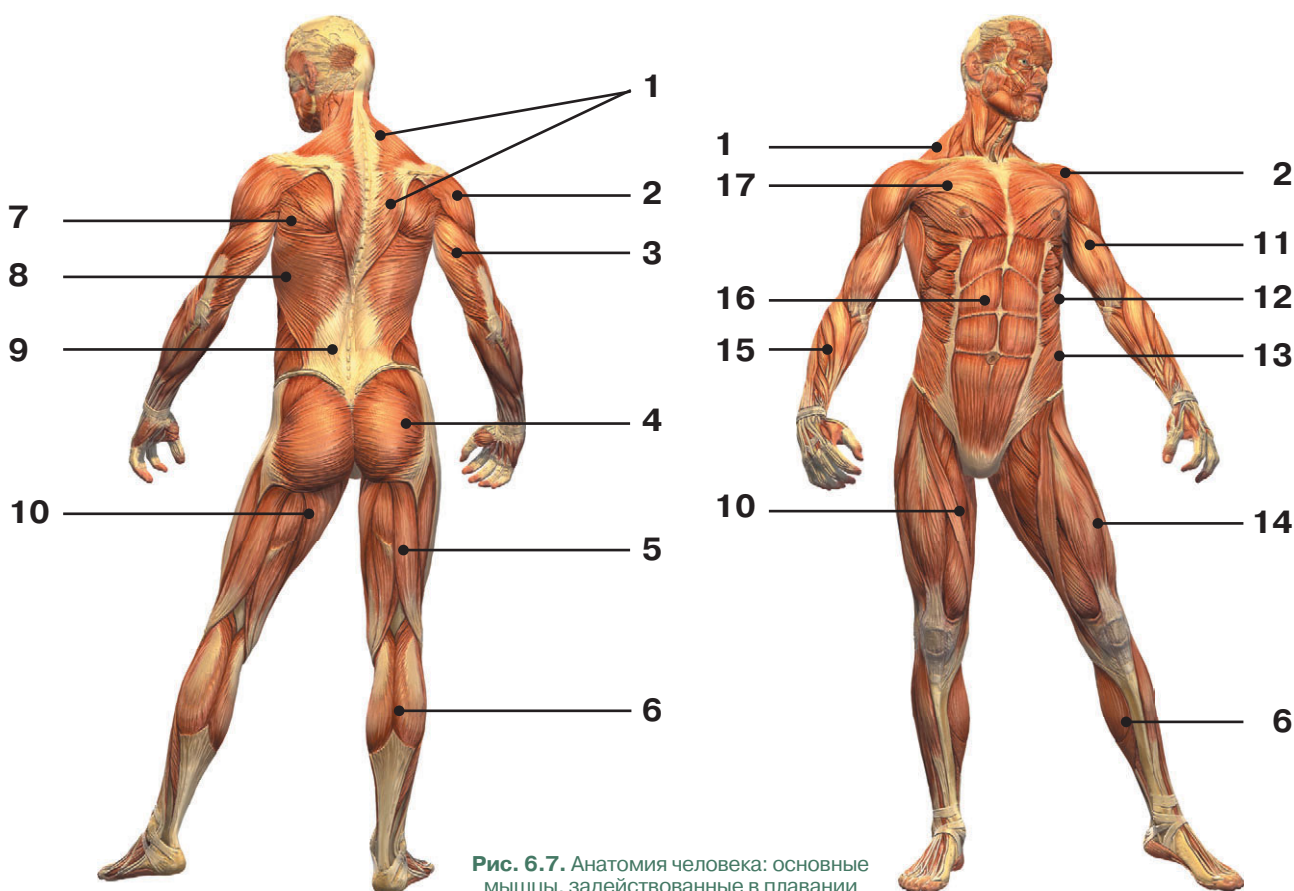


Рис. 6.7. Анатомия человека: основные мышцы, задействованные в плавании

- ▶ дельтовидные мышцы плеча (2);
- ▶ трицепс (3);
- ▶ большая грудная мышца (17);
- ▶ широчайшая мышца спины (8);
- ▶ мышцы брюшного пресса (16);
- ▶ мышцы нижней части спины (9);

- ▶ четырехглавая мышца бедра (передняя поверхность бедра) (14);
- ▶ двуглавая мышца бедра (задняя поверхность бедра) (5).

Также очень важны следующие мышцы: предплечий (15); бицепс (11); трапециевидная (1), ромбовидные

мышцы (находящиеся за трапециевидными); большая круглая (7); косые мышцы живота (12); боковой поверхности тела (13); ягодичные (4); приводящие (10); икроножные (6).

Все остальные мышцы играют не такую заметную, но все равно важную роль во время плавания.

Упражнения для развития гибкости

Пловцы делают множество различных упражнений на развитие гибкости. Их можно выполнять отдельно на специальной тренировке; можно делать как после занятия в бассейне, так и во время разминки перед ним. Делая упражнения на гибкость вместе с разминкой, вы лучше подготавливаете организм к нагрузке, повышаете эластичность мышечных волокон и способствуете насыщению их кислородом. Занятия, направленные на улучшение гибкости, включают в себя большую и продолжительную программу упражнений. Мы рассмотрим самые важные и потому наиболее часто встречаемые в подготовке пловцов упражнения для развития гибкости (**рис. 6.8**).

Рис. 6.8. У пловцов высокого класса отличная растяжка



Растяжка шеи и трапециевидной мышцы

Во время плавания шея не должна быть перенапряженной. Чтобы этого добиться, нужно заниматься ее растягиванием.

Исходное положение: стоя; ноги на ширине плеч; спина прямая; руки вдоль туловища.

Наклоните голову в правую сторону. Левую руку заведите за спину, правую положите на голову и легко надавите в сторону плеча (**рис. 6.9, а, б**).

Почувствуйте, как растягивается левый свод шеи. Задержитесь в такой позиции на 15–30 с и вернитесь в исходное положение. Теперь выполните упражнение, наклонив голову в другую сторону.

Повторите упражнение по три-четыре раза в каждую сторону. Между повторениями делайте паузу в 20 с.

С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний.



Рис. 6.9, а



Рис. 6.9, б

Рис. 6.9. Упражнение для растяжки шеи и трапециевидной мышцы

Уделите внимание тому, чтобы движения шеи были мягкими и плавными. Давление руки должно быть ощутимым, но не приводить к болевым ощущениям. Плечи не должны подниматься.

После упражнения сделайте несколько плавных, спокойных и достаточно глубоких круговых движений головой: по часовой стрелке и против. В результате вы должны ощущать большую легкость при поворотах и наклонах головы и отсутствие ощущения неэластичности в мышцах шеи. Чтобы эластичность сохранялась, занятия должны быть регулярными.

Растяжка шеи и верхней части спины

Еще одно упражнение для растяжки шеи, которое поможет вам плавать с большим чувством комфорта при выполнении поворотов головы для вдоха.

Упражнение 1. Исходное положение: стоя; ноги на ширине плеч; спина прямая; руки вдоль туловища. Наклоните голову максимально вперед, чтобы подбородок стремился к груди (**рис. 6.10, а**). Задержитесь в такой позиции на 15–30 с. Почувствуйте, как растягиваются сзади свод вашей шеи и верхняя часть спины. Вернитесь в исходное положение. Повторите растягивание. Всего сделайте четыре повторения. Для усиления эффекта растяжки держите руки сзади за спиной в замке.

Рис. 6.10. Наклоны головы

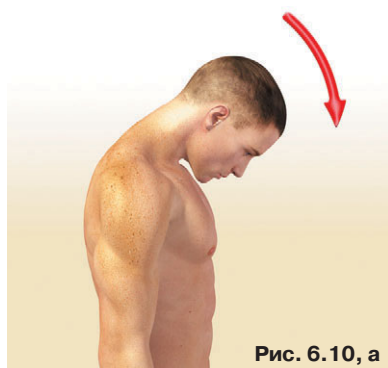


Рис. 6.10, а

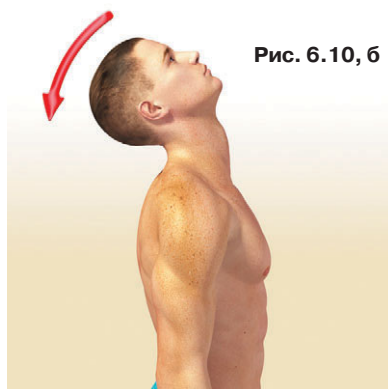


Рис. 6.10, б

Упражнение 2. Исходное положение: то же.

Отклоните голову максимально назад, чтобы затылок стремился к полу, а подбородок был направлен вверх (**рис. 6.10, б**). Задержитесь в таком положении на 15–30 с. Почувствуйте растяжку переднего свода шеи. Сделайте четыре повторения упражнения. Между повторениями — отдых 20 с. Для усиления эффекта растяжки держите руки перед собой в замке. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Движения шеи должны быть мягкими и плавными. После упражнения сделайте несколько спокойных и достаточно глубоких круговых движений головы: по часовой стрелке и против. В результате вы должны почувствовать легкость в поворотах и наклонах головы и отсутствие ощущения неэластичности в мышцах шеи. Чтобы эластичность сохранялась, занятия должны быть регулярными.

Растяжка трицепса

Упражнение очень важно для пловца: ведь трицепс — одна из ключевых мышц, задействованных в плавании, и ее эффективная работа очень существенна.

Исходное положение: стоя; ноги на ширине плеч; спина прямая; руки вдоль туловища. Заведите правую руку за спину через верх.левой рукой оказывайте давление вниз на локоть правой руки (**рис. 6.11, а, б**). Почувствуйте растяжку мышц в руке. Задержитесь в таком положении на 15–30 с. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение, заводя за спину левую руку. Сделайте три-четыре повторения для каждой руки. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить



Рис. 6.11, а

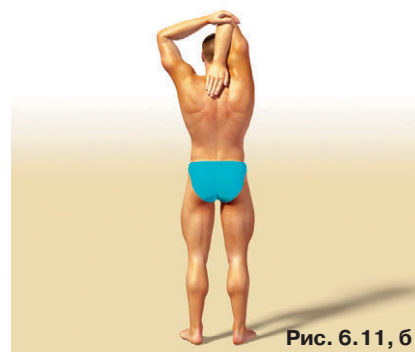


Рис. 6.11, б

Рис. 6.11. Упражнение для растяжки трицепса

амплитуду растягиваний. Движения руками совершайте мягкие, плавные. Давление оказывайте ощутимое, но не резкое и не приводящее к боли.

Растяжка дельтовидных мышц

Упражнение способствует улучшению эластичности дельтовидных мышц и связок плечевого сустава. Дельтовидные мышцы обеспечивают пронос руки над водой во время плавания всеми стилями. Исходное положение: стоя прямо; ноги на ширине плеч. Поднимите правую руку до уровня плеч, чтобы она была параллельна полу.левой рукой оказывайте давление на правую руку чуть выше локтя, в направлении к плечам (**рис. 6.12**). В крайней точке движения задержитесь на 15–30 с. Вернитесь



Рис. 6.12. Упражнение для растяжки дельтовидных мышц

в исходное положение. Повторите упражнения для левой руки. Сделайте три-четыре повторения для каждой руки. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Давите на верхнюю руку чуть выше локтя, но ни в коем случае не на локоть.

Развитие гибкости в плечевом суставе, большой грудной и дельтовидной мышцах

Как и предыдущее, это упражнение развивает гибкость связок плечевого сустава, удлиняет мышечные волокна большой грудной мышцы, дельтовидной мышцы и некоторых других мелких мышц. В итоге плечевой пояс во время плавания двигается более расслабленно и эффективно, не перегружая мышцы. Исходное положение: встаньте левым боком к такой вертикальной поверхности, чтобы под углом в 90° к плоскости тела на нее можно было опереть левую руку (это может быть, например, угол

между стенами, дверной проем или колонна); ноги значительно удалены друг от друга, правая — впереди (**рис. 6.13, а**). Подайте туловище вперед. При этом правая нога незначительно сгибается в колене, левая остается прямой (**рис. 6.13, б**). Почувствуйте, как растягиваются мышцы груди. Задержитесь в крайней точке амплитуды движения вперед и оставайтесь в таком положении в течение 20–30 с. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, встав другим боком. Сделайте три-четыре повторения для каждой стороны. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Не совершайте резкие движения! Ни в коем случае не выполняйте упражнение с прямой рукой! Это очень травмоопасно и вредно для локтевого сустава.

Рис. 6.13. Упражнение для развития гибкости в плечевом суставе, большой грудной и дельтовидной мышцах

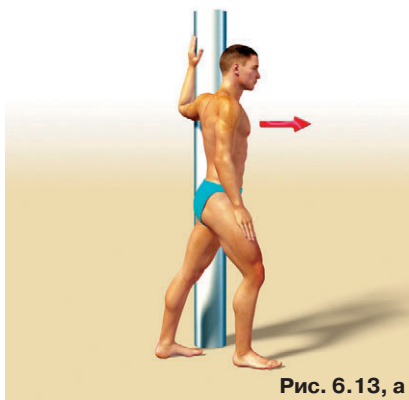


Рис. 6.13, а



Рис. 6.13, б

Растяжка мышц груди и плеч

Упражнение главным образом растягивает большую грудную мышцу, а также воздействует на плечевой сустав и его связки, дельтовидную мышцу и некоторые другие мелкие мышцы. Оно очень важно для улучшения гибкости плечевого пояса, которая так необходима для эффективного выполнения гребковых движений во время плавания. Исходное положение: стоя правым боком к стене; правая рука опирается о стену выше головы под углом в 90° (**рис. 6.14, а**). Оставляя положение правой руки неизменным, давите телом вниз и в сторону, стремясь подмышечной впадиной к стене (**рис. 6.14, б**). Чтобы улучшить растягивание, согните правую

Рис. 6.14. Упражнение для растяжки мышц груди и плеч

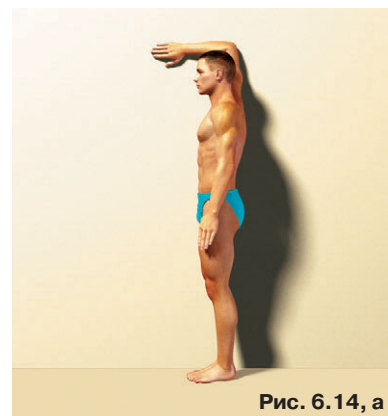


Рис. 6.14, а



Рис. 6.14, б

ногу в колене. Задержитесь в крайней точке растяжки на 20–30 с. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой руки, встав к стене другим боком. Сделайте три-четыре повторения на каждую руку. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Давление должно оказываться очень мягкое и плавное. Чувствуйте растягивание связок и мышц, но не терпите боль.

Растяжка широчайшей мышцы спины

Широчайшая мышца спины очень важна в плавании, так как сильно задействована в выполнении гребка. Исходное положение: стоя; руки подняты вверх (рис. 6.15, а).

Рис. 6.15. Упражнение для растяжки широчайшей мышцы спины

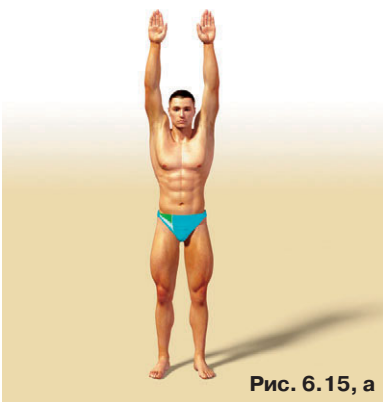


Рис. 6.15, а

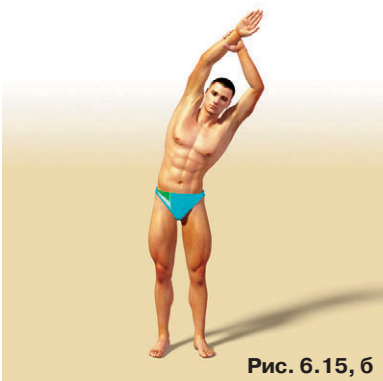


Рис. 6.15, б

Взявшись левой рукой за запястье правой, совершайте наклон туловищем влево; при этом левая рука тянет правую вверх (рис. 6.15, б). Почувствуйте, как растягивается широчайшая мышца спины. Задержитесь в крайней точке амплитуды упражнения на 15–30 с и вернитесь в исходное положение. Выполните повторение для другой руки. Всего выполните три повторения для каждой руки. Между повторениями — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний.

Растяжка широчайшей мышцы спины и развитие гибкости в плечевых суставах

Как одна из наиболее мощных широчайшая мышца спины не должна быть обделена вниманием. Это упражнение растягивает также плечевой пояс, мышцы задней поверхности бедра и подколенные сухожилия. Исходное положение: стоя лицом к стене; ноги вместе; спина прямая; руки вдоль туловища. Обопритесь прямыми руками о стену. Ноги остаются прямыми, руки не сгибаются в локтях. Голова находится на одной линии со спиной. Наклоняйтесь вниз так, чтобы грудь стремилась к полу, а ладони под весом тела давили на стену (рис. 6.16). Почувствуйте, как растягиваются мышцы плеч, спины и ног (подколенные сухожилия). Задержитесь в нижней точке растягивания на 15–30 с и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение четыре-пять раз. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний.



Рис. 6.16. Упражнение для растяжки широчайшей мышцы спины и развития гибкости в плечевых суставах

Движения должны быть мягкими. Не наклоняйтесь чересчур резко: это опасно для плечевых суставов. Чтобы акцентировать большее внимание отдельно на правой или левой стороне тела, наклонитесь вправо или влево туловищем во время выполнения упражнения.

Растяжка мышц живота

Это упражнение отлично растягивает мышцы брюшного пресса, косые мышцы живота. Они играют определяющую роль в возможности поддерживать хорошее положение и соблюдать баланс тела в воде. Мы рекомендуем выполнять растяжку мышц живота в комплексе с растяжкой мышц нижней части спины (см. следующее упражнение). Исходное положение: стоя на коленях; руки опираются о пол; спина прямая; носки касаются поверхности пола (рис. 6.17, а). Подайте бедра вперед и прогните спину назад (рис. 6.17, б). Почувствуйте, как растягиваются мышцы живота. Задержитесь в таком положении на 15–30 с. Вернитесь в исходное положение. Сделайте четыре повторения упражнения. В перерывах — отдых 20 с. Предлагаем чередовать одно повторение данного упражнения с одним повторением следующего. С каждым новым повторением

Рис. 6.17. Упражнение для растяжки мышц живота



Рис. 6.17, а

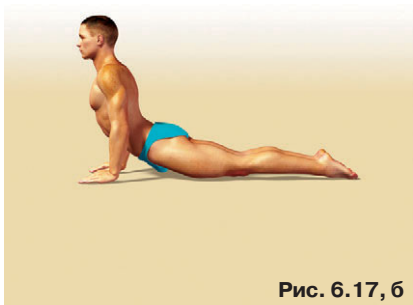


Рис. 6.17, б

старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Не откидывайте голову слишком далеко назад: для правильного выполнения упражнения этого не требуется.

Растяжка мышц спины

Упражнение отлично подходит для растягивания мышц спины (особенно ее нижней части), которые наряду с мышцами живота участвуют в обеспечении правильного положения тела во время плавания. Мы рекомендуем выполнять упражнение в комплексе с предыдущим.

Исходное положение: как в предыдущем упражнении (**рис. 6.18, а**).

Подайте бедра назад; по мере их отклонения руки выпрямляются. Задержитесь в крайней точке движения назад на 15–30 с (**рис. 6.18**). Возвратитесь

в исходное положение.

Сделайте четыре повторения упражнения. В перерывах — отдых 20 с.

Чередуйте одно повторение данного упражнения с одним повторением предыдущего (растяжкой мышц живота). С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний.

Если вы почувствуете также растягивание широчайших мышц спины во время выполнения упражнения, в этом нет ничего странного: ведь ваши руки опираются о пол и, соответственно, широчайшие мышцы тоже тянутся. Растягивание мышц нижней части спины довольно трудно ощутить во время упражнения, но знайте, что они становятся более эластичными.

Растяжка нижней части спины и ягодичных мышц

Это упражнение отлично подходит для растяжки ягодичных мышц и нижней части спины, которые участвуют в поддержании правильного положения тела на поверхности воды и в ударах ногами при плавании. Исходное положение: сидя на полу; ноги прямые; руки опираются сзади на пол (**рис. 6.19, а**).

Поставьте правую ногу стопой на пол слева от колена левой ноги. Левую руку заведите правее колена правой ноги (**рис. 6.19, б**). Всем туловищем повернитесь вправо, локтем левой руки оказывая давление (как бы отталкиваясь) от правого колена. Голова тоже поворачивается вправо (**рис. 6.19, в**).

Задержитесь в такой позиции на 15–30 с. Почувствуйте, как растягиваются ваши ягодичные мышцы с правой стороны. Вернитесь



Рис. 6.18, а



Рис. 6.18, б

Рис. 6.18. Упражнение для растяжки мышц спины



Рис. 6.19, а

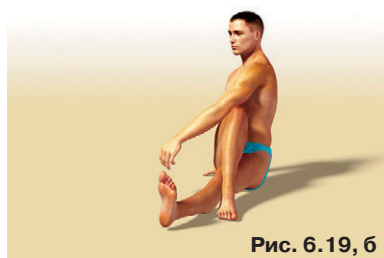


Рис. 6.19, б



Рис. 6.19, в

Рис. 6.19. Упражнение для растяжки нижней части спины и ягодичных мышц

в исходное положение. Выполните упражнение, поворачиваясь в левую сторону. Сделайте по три повторения в каждую сторону. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Давить локтем на ногу нужно достаточно сильно, но в то же время аккуратно. После выполнения упражнения слегка потрясите расслабленными ногами.

Растяжка четырехглавой мышцы бедра

Отличное упражнение для растяжки четырехглавой мышцы бедра, которая играет огромную роль в плавании, обеспечивая мощные и эффективные удары ногами. Исходное положение: стоя прямо; руки вдоль туловища; ноги на ширине пояса. Стоя на левой ноге, возьмите правой рукой за подъем стопы правой ногу, согнутую в колене. Для сохранения равновесия вытяните левую руку вперед. Мягко давите рукой на ногу так, чтобы почувствовать растяжку в мышцах передней поверхности бедра (рис. 6.20). Задержитесь в такой позиции на 15–30 с и вернитесь в исходное положение. Повторите

Рис. 6.20. Упражнение для растяжки четырехглавой мышцы бедра



упражнение, стоя на правой ноге. Сделайте три-четыре повторения для каждой ноги.

Для растяжки стопы держитесь за ее подъем, для растяжки мышц бедра — за лодыжку.

Если вам трудно удерживать равновесие, стоя на одной ноге, возьмитесь одной рукой за опору.

Растяжка передней поверхности бедра

Иметь хорошую гибкость в ногах очень важно, чтобы затрачивать меньше усилий во время плавания, уметь мощнее работать ногами (особенно во время передвижения под водой после стартов и поворотов).

Исходное положение: стоя на полу на левом колене; угол между коленом и полом примерно 90°; правая нога под тем же углом опирается на пол всей стопой; руки на поясе; спина прямая (рис. 6.21, а).

Перенесите вес тела вперед с помощью движения бедер вперед (рис. 6.21, б). Задержитесь в таком положении на 15–30 с. Почувствуйте, как растягиваются мышцы передней поверхности бедра левой ноги. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте ноги и повторите упражнение. Выполните четыре повторения для каждой ноги. В перерывах — отдых 20 с.



Рис. 6.21, а



Рис. 6.21, б



Рис. 6.21, в

Рис. 6.21. Упражнение для растяжки передней поверхности бедра

С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Чтобы усилить растягивание, поднимайте руку, одноименную ноге, находящейся сзади (рис. 21, в).

Держите спину прямой в течение всего времени выполнения упражнения.

Растяжка задней поверхности бедра

Мышцы задней поверхности бедра и подколенные сухожилия наиболее часто подвержены травмам, именно поэтому их необходимо много, но мягко и плавно растягивать.

Исходное положение: лежа на спине; ноги согнуты в коленях; стопы на полу (рис. 6.22, а).

Поднимите правую ногу, обхватите

ее руками ниже колена и давите по направлению к груди (**рис. 6.22, б**). Задержитесь в крайней точке движения на 15–30 с и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги. Сделайте три повторения на каждую ногу. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Движения должны быть очень осторожными и аккуратными,

Рис. 6.22. Упражнение для растяжки задней поверхности бедра

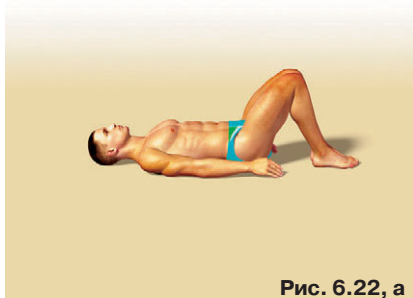


Рис. 6.22, а

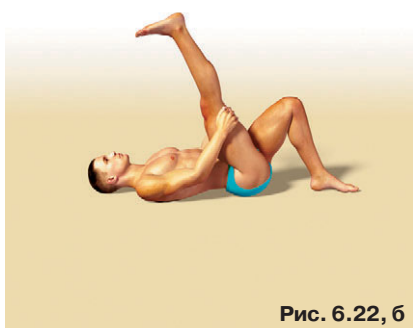


Рис. 6.22, б

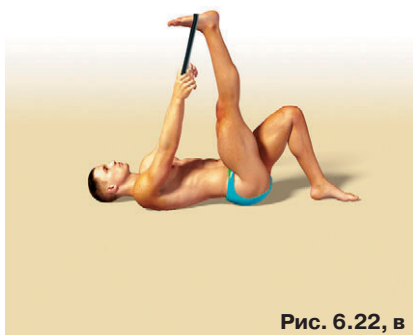


Рис. 6.22, в

чтобы не потянуть подколенные сухожилия. Чтобы нога оставалась прямой во время выполнения упражнения, можно использовать полотенце или резиновый жгут (**рис. 6.22, в**). Так будут лучше растягиваться подколенные сухожилия.

Растяжка приводящих мышц бедра

Это упражнение хорошо помогает для улучшения плавательных показателей спортсменов-бассистов. Если ваши приводящие мышцы недостаточно гибкие, вы можете столкнуться с болезненными растяжениями в области паха во время плавания брассом.

Исходное положение: сидя на полу; подошвы вместе; колени разведены в стороны; ладони держатся за лодыжки; локти находятся на ногах (**рис. 6.23, а**).

Плавно и мягко оказывайте давление локтями на ноги (**рис. 6.23, б**). Чувствуйте, как растягиваются ваши приводящие мышцы и связки в паховой области. Выполняйте упражнение в течение 20–30 с.

Повторите упражнение четыре раза. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Давите на колени достаточно сильно, но аккуратно. В случае возникновения боли прекратите выполнение упражнения.

Растяжка ягодичных мышц

Ягодичные мышцы участвуют в ударе ногами во время плавания всеми стилями. Особенно важно их действие при прохождении подводной части дистанции после старта или поворотов.

Исходное положение: лежа на полу; руки за головой.



Рис. 6.23, а



Рис. 6.23, б

Рис. 6.23. Упражнение для растяжки приводящих мышц бедра

Согните правую ногу в колене и поставьте на пол. Левую ногу поднимите и опустите лодыжкой чуть ниже колена правой ноги. Плавно приподнимайте от пола правую ногу, оказывая ей давление на левую в сторону головы. Вектор давления направлен параллельно полу (**рис. 6.24**). Задержитесь в крайней точке амплитуды выполнения движения на 15–30 с и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение для другой ноги. Сделайте три-четыре повторения на каждую ногу. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний.



Рис. 6.24. Упражнение для растяжки ягодичных мышц

Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра: наклоны вперед из положения сидя

Данное упражнение — наиважнейшее для качественной, эффективной растяжки мышц спины и задней поверхности бедра. Исходное положение: сидя на полу; ноги выпрямлены и сведены вместе; руки вытянуты перед собой (рис. 6.25, а). Наклонитесь вперед, не сгибая ног в коленях (рис. 6.25, б). Почувствуйте, как тянутся мышцы спины и задней поверхности бедра. Задержитесь в крайней точке движения на 15–30 с. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение пять раз. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Движения совершайте плавно, не наклоняйтесь вперед до такой степени, что почувствуете боль. После выполнения упражнения немного пройдитесь, потрясите расслабленными ногами.

Растяжка мышц спины и задней поверхности бедра: наклоны вперед к одной ноге из положения сидя

Это упражнение помогает еще эффективнее растянуть мышцы и связки задней поверхности бедра.

Рис. 6.25. Наклоны вперед из положения сидя



Рис. 6.25, а



Рис. 6.25, б

Рис. 6.26. Упражнение для растяжки мышц спины и задней поверхности бедра: наклоны вперед к одной ноге из положения сидя

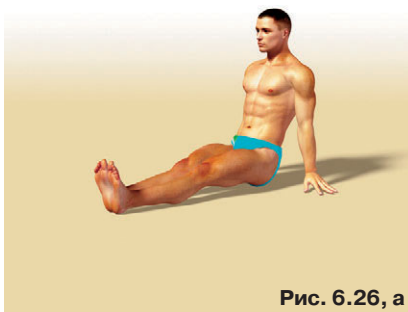


Рис. 6.26, а

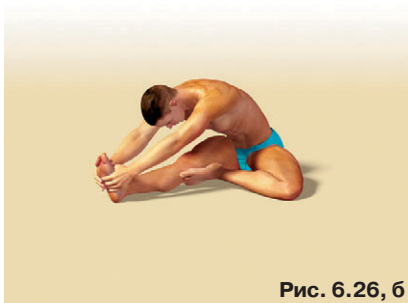


Рис. 6.26, б

Исходное положение: сидя на полу; ноги вытянуты вперед (рис. 6.26, а).

Согните одну ногу в колене. Наклонившись к прямой ноге, постарайтесь взяться руками за стопу и достать головой колено (рис. 6.26, б). Почувствуйте растягивание в мышцах и связках задней поверхности бедра. Задержитесь в таком положении на 15–30 с и вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение, выполняя наклоны по три раза к каждой ноге. В перерывах — отдых 20 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний. Если вам трудно дотянуться до стопы, можно во время наклона обхватить руками лодыжку или икроножную мышцу. Если вы не достаете головой колено — это не повод для расстройств (лишь единицы могут это сделать). Важно понимать, что головой вы тянетесь к колену, а не должны непременно достать до него.

Растяжка стоп

Гибкие стопы очень важны в плавании: эффективность выполнения ударных движений ногами сразу возрастает. Майкл Фелпс и Иен Торп (обладатели, соответственно, 48- и 52-го размеров ноги) используют свое преимущество в размере стоп, уделяя внимание их гибкости. Исходное положение: лежа на полу; руки выпрямлены и вытянуты вверх; ноги выпрямлены и сведены вместе (рис. 6.27, а).

Рис. 6.27. Упражнение для растяжки стоп



Рис. 6.27, а

Не отрывая коленей от пола, наклоните носки вперед, к поверхности пола (**рис. 6.27, б**). Задержитесь в таком положении на 15–20 с и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение пять раз. В перерывах — отдых 15 с.



Рис. 6.27, б

Растяжка стоп руками

Еще одно упражнение по растяжке стоп. Исходное положение: сидя на полу; одна нога согнута в коленном суставе и лежит на другой, прямой ноге. Руками оказывайте давление на стопу, наклоняя ее в сторону тела (**рис. 6.28**). Задержитесь в крайней точке движения на 15–20 с и вернитесь обратно в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги. Выполните три-четыре повторения для каждой ноги. В перерывах — отдых 15 с. С каждым новым повторением старайтесь немного увеличить амплитуду растягиваний.



Рис. 6.28. Упражнение для растяжки стоп руками

Растяжка мышц живота и спины

Это упражнение мы рекомендуем выполнять последним. Оно способствует хорошему

вытягиванию тела и выпрямлению позвоночника. Растягиваются бицепс, мышцы живота, спины, боковой поверхности тела. Исходное положение: стоя прямо; руки расслаблены и вытянуты вверх (**рис. 6.29, а**). Сцепив ладони в замок, потянитесь всем телом максимально вверх. Задержитесь в самой высокой точке на 15–20 с, стараясь сохранять равновесие (**рис. 6.29, б**). Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение пять-шесть раз. В перерывах — отдых 15–20 с. Как вариант выполнения упражнения можно включить наклоны туловища в стороны. В этом случае будут дополнительно растягиваться широчайшие мышцы спины.

Рис. 6.29. Упражнение для растяжки мышц живота и спины

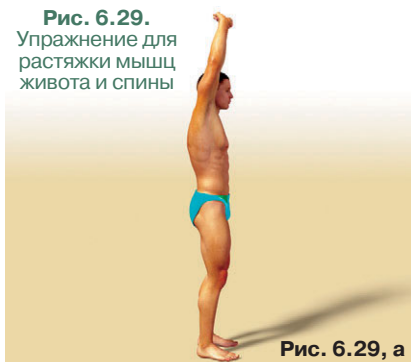


Рис. 6.29, а



Рис. 6.29, б

Упражнения, которые делать нежелательно

Существуют упражнения, которые повсеместно используются и рекомендуются, но на самом деле не только не приносят пловцу

никакого положительного эффекта, но и могут нанести серьезную травму.

- Выкруты рук с палкой (**рис. 6.30**). Это упражнение очень вредно для плечевых суставов и не дает ощутимого эффекта для плавания.
- Растяжка мышц груди с опорой о стену прямой рукой очень вредна для локтевых суставов (**рис. 6.31**). Растяжка мышц груди должна выполняться на опоре только с согнутой рукой (**рис. 6.32**)!



Рис. 6.30. Нельзя!



Рис. 6.31. Неправильно!

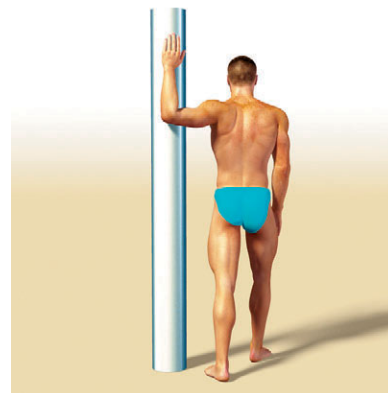


Рис. 6.32. Правильно

Глава 7

Физическая подготовка





Огромное значение в плавании имеет развитие специальных физических показателей, таких как сила, выносливость, координация движений. Их можно улучшать не только на тренировках в бассейне, но и с помощью определенных упражнений в спортивном зале. Они наиболее эффективны при правильно построенной программе занятий, вносят разнообразие в тренировочный процесс и способствуют совершенствованию возможностей пловца. Важно помнить, что любая физическая активность вне стен бассейна должна быть направлена не на то, чтобы наработать грудку мышц, а на то, чтобы плыть быстрее и эффективнее. В этой главе мы узнаем, как тренироваться на суше для наилучших результатов в воде. Мы изучим ключевые упражнения для развития специальных силовых характеристик пловца, укрепления мышц корпуса и улучшения чувства баланса, а также на конкретном примере разберем рекомендуемое построение тренировочного плана.



Рис. 7.2. Занятия по физической подготовке изобилуют средствами для достижения наилучшего результата

Плавание — уникальный вид физической активности. Навыки, необходимые для того, чтобы правильно и красиво плавать, очень специфичны и оттачиваются во время тренировок в воде. Вам наверняка доводилось видеть профессиональных пловцов. Все они обладают стройными, мускулистыми фигурами. Такой внешний вид достигается не одним лишь плаванием, но и занятиями физической, силовой подготовкой. Очевидно, что нельзя научиться плавать, не посещая бассейн, но без занятий на суше невозможно обеспечить такой уровень силовых показателей, который со временем станет необходим для успешного

совершенствования в плавании (**рис. 7.1**). Все ведущие пловцы мира регулярно занимаются специальной физической подготовкой за пределами бассейна. Если вы не будете уделять ей время, то не сумеете полностью реализовать свои плавательные способности. Силовые тренировки позволяют развить те мышцы, которые задействованы во время движений в воде и которые вы не сможете проработать только плавательными тренировками. При этом ваша главная цель — не накачать мышцы, а улучшить силовые показатели, необходимые для более быстрого плавания. Для того чтобы ваши желания и усилия приносили максимум

отдачи, обучение или тренировки проходили целостно и гармонично, а сам процесс был разнообразным и интересным, займитесь физической подготовкой (как говорят пловцы — «работой на суше») (**рис. 7.2**). Может случиться так, что вы быстро бегаєте, имеете отменную, на ваш взгляд, выносливость, физически сильны или просто считаете себя крепким и здоровым человеком. Но при посещении бассейна вы вдруг почувствуете, будто это совершенно не помогает. Не переживайте! Тот уровень физической подготовки, который у вас уже есть, не пропадет даром. Он позволит быстрее освоиться в бассейне, качественнее проводить тренировки и, поверьте, ваш организм намного легче

Рис. 7.1. Нацеленность на результат очень важна в тренировочном процессе





Рис. 7.4. Олимпийский чемпион Ален Бернар (Франция) всегда уделял повышенное внимание силовым тренировкам

адаптируется к новым ощущениям и нагрузкам.

С другой стороны, когда вы приходите в бассейн без какой-либо предшествующей тому подготовки, то и здесь тоже нет повода для расстройств. Никогда не поздно начать путь к совершенствованию, если есть готовность развиваться и вера в собственные силы. Следуя простым правилам, можно стать сильным и выносливым (**рис. 7.3**). Важно, чтобы занятия носили системный характер: не рекомендуется пропускать тренировки или приходить на них по желанию. Нужно следовать определенному плану: если вы станете работать, по программе, результаты будут намного лучше. Важно помнить, что перед каждой тренировкой по физической подготовке надо в обязательном порядке тщательно размяться, а перед выполнением разных упражнений — отдельно разминать те мышцы, которые будут задействованы. В этой главе речь пойдет о том, как улучшить свою физическую подготовку за пределами бассейна таким образом, чтобы это способствовало вашему прогрессу в плавании (**рис. 7.4**).

Рис. 7.3. Увеличивая силу мышц, задействованных при плавании, вы улучшаете свои возможности плыть быстро



Развитие мышц корпуса и чувства баланса

Во время плавания в той или иной мере задействованы практически все мышцы вашего тела. Это обусловлено тем, что пловцу нужно постоянно прилагать усилия для удерживания на поверхности воды. Поддержание баланса — ключевой параметр, необходимый для соблюдения правильной техники: ведь в плавании очень важно управлять своим телом как единым целым. Руки и ноги должны работать в связке и дополнять друг друга, чтобы не создавалось помех для продвижения вперед. Для этого необходимо, чтобы корпус вашего туловища обеспечивал жесткое соединение между нижней и верхней частями. Тренировка мышц корпуса, которая обеспечит вашему телу баланс, стабильность в воде, и должна стать основным направлением работы на суше. Говоря кратко, важно не только тренировать мышцы — брюшного пресса, нижней части спины, боковой поверхности тела, косые мышцы живота, но и развивать их способность сохранять

то или иное положение тела в течение определенного времени. Пока вы не проработаете эти мышечные группы и не укрепите корпус, не имеет смысла переходить к поднятию тяжестей, так как, во-первых, без соответствующей предшествующей качественной подготовки велик риск получения травмы при чрезмерных силовых усилиях; во-вторых, вы не сможете хорошо управлять своим телом в воде, а большие мышцы будут только мешать, если вы не сможете направить их силу в правильное русло. Как пример важности хорошо проработанного корпуса тела представьте себе два деревянных бруска. Один — цельный, второй — разделенный на две части, скрепленные короткой веревкой. Какой из брусков поплывет быстрее, если пустить их по течению? Очевидно, что первый. У второго же верхняя и нижняя части будут болтаться из стороны в сторону, создавая большое сопротивление, что негативно скажется на скорости. Так и в плавании: руки и ноги должны быть жестко соединены прямой линией. Энергия продвижения вперед,

идущая от ног, не должна пропадать зря вследствие излишних колебаний в тазобедренном суставе, в то время как движения рук не должны заставлять ходить из стороны в сторону все тело. Необходимо так тренировать мышцы корпуса, чтобы обеспечить хорошую стабильность туловища и снизить сопротивление воды (рис. 7.5).

При развитии мышц корпуса и улучшении чувства баланса возрастает ваша возможность использовать энергию ног словно лодочный мотор. Полезное действие сильно возрастает, когда ноги не просто работают для поддержания тела на плаву, но дают мощный импульс для развития движения, который подхватывается и совершенствуется работой рук. Правильная работа корпусом — путь к лучшей технике плавания, когда значительно уменьшается сопротивление воды, сохраняются силы, а передвижение становится, конечно же, более быстрым. Вам легче поддерживать хорошее положение тела в воде, если мышцы корпуса развиты и способны помочь правильно балансировать на поверхности.

Рис. 7.5. Чувство баланса играет огромную роль в плавании





Рис. 7.6. Регулярные тренировки на суше ведут к успеху и в бассейне

торса и развить чувство баланса. Вы будете пожинать плоды таких тренировок в бассейне, замечая, насколько легче стало управлять собственным телом в воде. Некоторые из заданий вам могут быть уже знакомы, так как являются базовыми на мышцы корпуса. Разумеется, одним лишь упражнением на пресс большого успеха не достичь, поэтому рассмотрим сразу несколько более эффективных упражнений (**рис. 7.7**).

Большинство из них выполняются с помощью медицинского мяча (медбола) — порой просто незаменимого предмета тренировочного инвентаря (**рис. 7.8**).

Медболы бывают разного веса и разного размера, благодаря чему вы можете подобрать наиболее удобный для вас. Ведущие пловцы мира в подготовке на суше используют медицинские мячи, в последние годы ставшие невероятно важными для грамотной реализации тренировочных программ. По размерам медбол напоминает баскетбольный мяч; его удобно держать в руках, выполнять броски. В случае отсутствия возможности заниматься со специальным медицинским мячом допустимо использовать мяч, набитый песком, баскетбольный мяч (правда, он будет легким), гирию или диск для штанги (но их применение

Рис. 7.8. Медицинский мяч (медбол) отлично подходит для улучшения силы и развития чувства баланса



Тогда вы способны грамотно управлять своим плаванием: не проваливать глубоко ноги и таз и не поднимать слишком высоко голову. Чтобы это стало реальностью, надо выполнять качественные физические упражнения (**рис. 7.6**).

Ограничиваться только одним упражнением нельзя. Желательно выполнять целый комплекс.

Не переусердствуйте в первое время занятий: нагрузку следует увеличивать постепенно.

Иначе из-за болезненных ощущений в области брюшного пресса вы не сможете даже смеяться в течение нескольких дней. Разные упражнения полезно чередовать по дням. После успешной проработки мышц, отвечающих за чувство баланса, можно сразу переходить к другим мышечным группам: груди, спины, рук, ног. Рассмотрим специальные упражнения, которые помогут укрепить мышцы

Рис. 7.7. Применение медицинского и швейцарского мячей очень полезно для физической подготовки пловцов



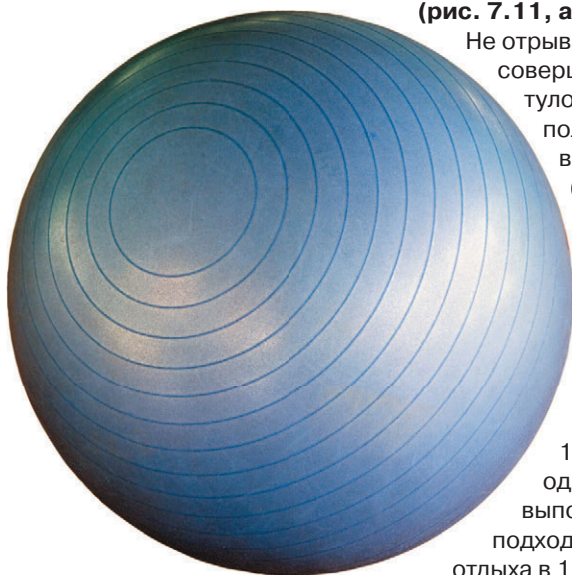
ограничивает амплитуду и правильность выполнения необходимых движений) (рис. 7.9).

Также довольно широко при выполнении упражнений



Рис. 7.9. Диск от штанги широко применяется при выполнении упражнений для мышц туловища

Рис. 7.10. Упражнения со швейцарским мячом прекрасно подходят для развития чувства баланса



физической подготовки можно применяется так называемый швейцарский мяч (или фитнес-бол) (рис. 7.10). Он создает неустойчивую опору, поэтому вам приходится находить правильный баланс тела

и развивать навыки равновесия, что с очень качественным положительным эффектом проецируется и на плавание в бассейне. По размерам швейцарский мяч довольно большой: на нем можно сидеть и даже лежать.

Подъем туловища из положения лежа

Классическое упражнение для развития мышц брюшного пресса. Его можно выполнять скрестив руки на груди, сложив их за головой, используя диск от штанги или гирю. Наш вариант подразумевает применение медицинского мяча.

Исходное положение: возьмите двумя руками медицинский мяч и лягте на спину; согните ноги в коленях под углом 90°; расположите стопы полностью на полу; держите медбол очень близко к груди или прижатым к ней (рис. 7.11, а).

Не отрывая ног от пола, совершите подъем туловища в сидячее положение, держа мяч в прежней позиции (рис. 7.11, б).

Вернитесь в исходное положение. Это будет считаться одним повторением. Желательно сделать не менее 15 повторений за один подход. Всего выполняется четыре подхода с промежутками отдыха в 1 мин

Следите, чтобы спина оставалась по возможности прямой во время выполнения движений. Не наклоняйте шею чересчур сильно: это может привести к ее перенапряжению и травме.

Рис. 7.11. Подъем туловища из положения лежа



Рис. 7.11, а



Рис. 7.11, б

Движения ногами кролем, лежа на швейцарском мяче

Это упражнение призвано усилить работу ног при плавании вольным стилем, а также развить силу и чувство баланса. Оно хорошо укрепляет мышцы корпуса, задействуя также мышцы живота и нижней части спины. Исходное положение: лежа на животе на швейцарском мяче; руки опираются на пол; ноги прямые, находятся в воздухе. Совершайте попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании вольным стилем (рис. 7.12).



Рис. 7.12. Движения ногами кролем, лежа на швейцарском мяче

Выполняйте упражнение 30–60 с за один подход. Всего сделайте три подхода. Между ними — перерыв 15 с.

Движения ногами кролем в положении сидя

Упражнение задействует мышцы живота и бедра, улучшая силовые показатели работы ног при плавании вольным стилем и на спине. Исходное положение: сидя на полу; руки опираются сзади; ноги выпрямлены вперед под углом примерно в 90° к телу. Совершайте попеременные движения ногами вверх-вниз, как при плавании вольным стилем (рис. 7.13).

Рис. 7.13. Движения ногами кролем в положении сидя



Важно, чтобы во время выполнения упражнения бедра не касались пола. Выполняйте упражнение 30–60 с за один подход. Всего сделайте три подхода. Между ними — перерыв 20 с.

«Русский твист» сидя

Это упражнение по вращению туловищем известно во всем мире. Оно направлено в первую очередь на развитие косых мышц живота, которые играют большую роль в поворотах тела. Исходное положение: сидя на полу; колени согнуты; пятки касаются пола; вытянутые перпендикулярно туловищу руки держат диск от штанги или медицинский мяч. Отклонитесь назад до положения, когда почувствуете, что мышцы живота напряглись для того, чтобы обеспечить положение равновесия (рис. 7.14, а).

Рис. 7.14. «Русский твист» сидя



Рис. 7.14, а



Рис. 7.14, б

Удерживая груз на прямых вытянутых руках, повернитесь всем торсом направо и коснитесь диском или мячом пола позади вас (рис. 7.14, б). После касания начните движение в левую сторону, не останавливаясь в исходной позиции. Сделайте три подхода по пять повторений, считая повороты тела только в одну сторону. В перерывах — отдых 1 мин. Важно вращать весь корпус, а не только руки. Плечи и голова должны поворачиваться в одной плоскости с диском (мячом). Если вам трудно выполнять упражнение с прямыми руками, можно делать его с согнутыми. Если вы хотите разнообразить задание, поднимите ноги — согнутые или прямые — над уровнем пола.

«Русский твист» стоя

Вариант «русского твиста», выполняемый стоя, помогает нагрузить больше мышц во время выполнения упражнения, нежели «твист» сидя. Исходное положение: стоя на полу; ноги расположены друг от друга на расстоянии, незначительно превышающем ширину плеч; на прямых вытянутых руках держите медицинский мяч (рис. 7.15, а).

Рис. 7.15. «Русский твист» стоя



Рис. 7.15, а

Не меняя высоту положения рук, слегка повернитесь на правой ноге и медленно, но мощно вращайтесь туловищем в левую сторону (**рис. 7.15, б**). Старайтесь дотянуться мячом как можно дальше. Плавнo вернитесь в исходное положение и выполните упражнение, поворачиваясь в правую сторону. Это будет одно повторение. Обратите внимание,



Рис. 7.15, б

что туловище должно быть прямым, без наклонов в стороны. Именно это и оказывает полезное действие на ваш торс. Всего сделайте три подхода, выполняя по пять повторений. В перерывах — отдых 45 с. Если вы чувствуете себя достаточно подготовленными, можете усложнить упражнение и постараться выполнить его, стоя на одной ноге. При этом стопа не поворачивается вместе с телом, а стоит неподвижно на полу.

Складывание туловища к ногам

Упражнение хорошо развивает мышцы верхней части брюшного пресса.

Исходное положение: возьмите медицинский мяч, лягте на спину

и поднимите прямые ноги вверх, чтобы они были перпендикулярны полу; на вытянутых руках держите медбол над головой — в положении чуть выше пола (**рис. 7.16, а**).

Не совершая никаких движений ногами и не сгибая рук в локтях, оторвите от пола туловище и одновременно с руками поднимайте его вверх до тех пор, пока мяч не коснется ваших стоп (**рис. 7.16, б**). Мягко опуститесь в исходное положение. Это одно повторение.

Повторяйте упражнение 10 раз за один подход. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 1 мин.

Круговые вращения прямыми руками с медицинским мячом

Высокоэффективное упражнение для укрепления мышечного корсета тела.

Исходное положение: стоя на полу; ноги на ширине плеч; колени слегка согнуты; на вытянутых руках прямо над головой держите медицинский мяч; руки слегка согнуты (**рис. 7.17, а**).

Не сгибая рук в локтевых суставах, с большой амплитудой вращайте почти прямыми руками против часовой стрелки (**рис. 7.17, б**), словно рисуя мячом воображаемый круг впереди вашего тела (**рис. 7.17, в, г**). Один круг равен одному повторению. Сделайте 10 повторений против часовой стрелки, затем смените направление вращения. Выполните два подхода на каждую сторону вращения. В перерывах — отдых 1 мин.

Следите, чтобы тело оставалось прямым относительно вертикальной оси во время выполнения упражнения; бедра не должны ходить из стороны в сторону.

Рис. 7.16. Складывание туловища к ногам



Рис. 7.16, а



Рис. 7.16, б

Рис. 7.17. Круговые вращения прямыми руками с медицинским мячом

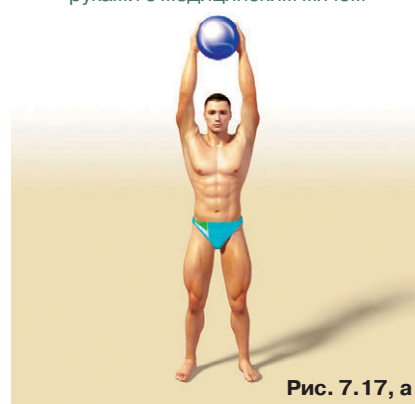


Рис. 7.17, а



Рис. 7.17, б

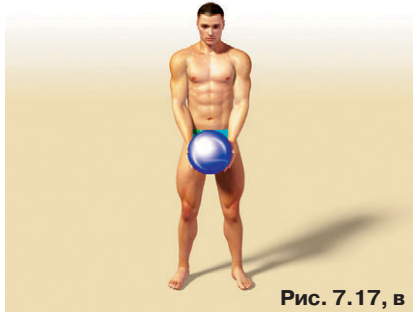


Рис. 7.17, в



Рис. 7.17, г

«Дровосек»

Упражнение получило свое название, потому что совершаемые движения похожи на движения человека, рубящего дрова. Очень хорошо развивает стабильность мышц туловища, совершенствует их возможности переносить нагрузки высокой интенсивности.

Исходное положение: стоя на полу; ноги расположены друг от друга на расстоянии, незначительно превышающем ширину плеч; руки выпрямлены прямо над головой и держат медицинский мяч (рис. 7.18, а).

Быстро наклонитесь вперед, сгибаясь в поясе и в коленях; одновременно с этим совершите движение руками, словно вы собираетесь бросить мяч вниз и назад, между вашими ногами, но не выпускайте его из рук (рис. 7.18, б). Быстро выполните обратное движение с той же интенсивностью, вернувшись

Рис. 7.18.
«Дровосек»



Рис. 7.18, а



Рис. 7.18, б

в исходное положение. Это будет считаться совершением одного повторения. Сделайте не менее 10 повторений в течение одного подхода. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 1 мин. Следите, чтобы во время наклона спина не выгибалась вверх: позвоночный столб должен быть прямым.

Подъем туловища из положения лежа к согнутой ноге

Упражнение задействует не только мышцы корпуса (в особенности верхней части брюшного пресса), но и дает некоторую двигательную нагрузку на мышцы бедра. Исходное положение: лягте на спину; ноги выпрямлены

и лежат на полу; прямые и вытянутые над головой руки держат медицинский мяч незначительно выше пола (рис. 7.19, а). Одновременно поднимайте туловище и сгибайте правое колено по направлению к груди; руки с мячом совершают движение над коленом в направлении стопы. Вернитесь в исходное положение и выполните движение в направлении левого колена (рис. 7.19, б). Это будет одним повторением. Сделайте не менее пяти повторений в одном подходе. Всего выполните два подхода. В перерыве — отдых 45 с.

«Мост»

Это упражнение дает качественную нагрузку на мышцы ягодиц и нижней части спины. Исходное положение: лягте

Рис. 7.19. Подъем туловища к согнутой ноге

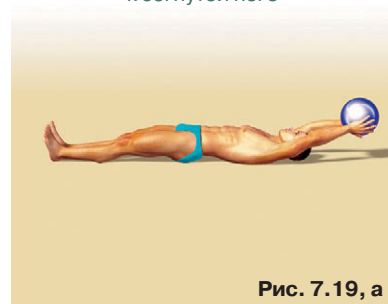


Рис. 7.19, а



Рис. 7.19, б

на спину; колени согнуты под углом 90° , стопы полностью прижаты к полу, но не давят на него; руки расслаблены и лежат на полу вдоль тела (рис. 7.20, а).

С помощью мышц корпуса оторвите бедра от пола и приведите их в такое положение, чтобы они составляли прямую линию от колен и до плеч (рис. 7.20, б). Задержитесь на 3–5 с. Вернитесь в исходное положение. Это одно повторение. Сделайте 15 повторений в течение одного подхода. Выполните четыре подхода. В перерывах — отдых 30–45 с.

«Мост» с подъемом ноги

Еще одна разновидность «моста», способствующая укреплению мышц нижней части спины и передней и задней поверхностей бедра. Исходное положение: лягте на спину; руки вдоль тела лежат на полу; колени согнуты под углом 90° ; пятки соприкасаются с полом. Оказывая пятками давление на пол, туловище поднимается так, чтобы оно составляло прямую линию от колен до плеч (рис. 7.21, а). Правое колено согните в направлении груди (рис. 7.21, б). Задержитесь на 3–5 с в такой позиции. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, сгибая левое колено.

Во время одного подхода выполните пять повторений. Сделайте три подхода. В перерывах — отдых 1 мин. Следите, чтобы бедра не проваливались во время подтягивания колена к груди. Также важно, чтобы нога, находящаяся снизу, стояла на полу именно пяткой: это увеличит нагрузку на заднюю поверхность бедра.

Рис. 7.20. «Мост»



Рис. 7.20, а

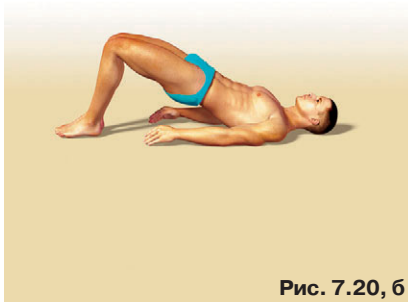


Рис. 7.20, б

Рис. 7.21. «Мост» с подъемом ноги



Рис. 7.21, а



Рис. 7.21, б

Опускание ноги в положении лежа

Упражнение полезно для укрепления мышц нижней части брюшного пресса и передней поверхности бедра, а также способствует растяжке мышц бедра.

Исходное положение: лягте на спину; руки вдоль тела на полу; ноги подняты вверх перпендикулярно полу (рис. 7.22, а).

Сохраняя ноги прямыми, постепенно опустите левую до такого положения, когда она будет находиться на расстоянии 20–30 см от пола (рис. 7.22, б). Плавнo вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение для правой ноги. За один подход сделайте не менее семи повторений. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 45 с.

Рис. 7.22. Опускание ноги в положении лежа



Рис. 7.22, а



Рис. 7.22, б

Не вытягивайте в струну стопу во время выполнения упражнения. Наоборот, движение осуществляется таким образом, что пятка идет первой. Представьте, что она стремится как можно дальше отдалиться от бедра.

«Мост» на боку

Упражнение хорошо развивает возможности боковой поверхности тела сохранять стабильность туловища, предотвращать ненужные колебания во время плавания.

Исходное положение: лежа на левом боку; рука согнута в локтевом суставе под углом 90°; левое предплечье располагается на полу прямо под плечом; стопы соединены, левая касается пола. Поднимите бедра от пола и с помощью мышц туловища удерживайте тело в таком положении, чтобы создавалась прямая линия от стоп до головы (рис. 7.23). Задержитесь в такой позиции на 15–45 с. Повторите упражнение для правой стороны тела. Это будет одно повторение. Выполните четыре повторения. В перерывах — отдых 45 с.

«Планка»

Это отличное упражнение для проработки мышц корпуса, плеч, рук. Особенно хорошо выполнять его перед силовой тренировкой с использованием дополнительных утяжелений. Ян Крокер, экс-

Рис. 7.23. «Мост» на боку



рекордсмен мира в плавании на 100 м баттерфляем, считал это упражнение основополагающим для развития чувства баланса корпуса и регулярно выполнял его. Исходное положение: примите упор лежа; ноги находятся на расстоянии меньше ширины плеч друг от друга; руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°; все тело образует прямую линию (рис. 7.24).

Рис. 7.24. «Планка»



Задержитесь в таком положении как можно дольше. Количество повторений — на ваше усмотрение, но рекомендуем сделать не менее четырех. Отдых между повторениями — 1 мин.

«Планка» с поднятием руки

Это усовершенствованная версия классической «планки», предъявляющая к подготовке пловца более серьезные требования. Исходное положение: примите упор лежа; ноги находятся на расстоянии больше ширины плеч друг от друга; руки согнуты в локтевых суставах под углом 90°; все тело образует прямую линию (рис. 7.25, а).

Поднимите правую руку вперед-направо и вверх, чтобы она находилась в одной плоскости со всем телом (рис. 7.25, б). Задержитесь

Рис. 7.25. «Планка» с поднятием руки

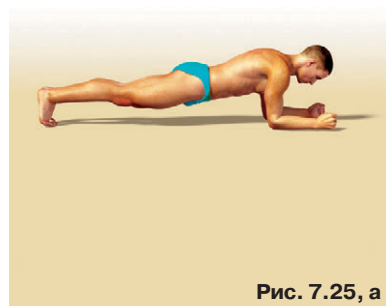


Рис. 7.25, а

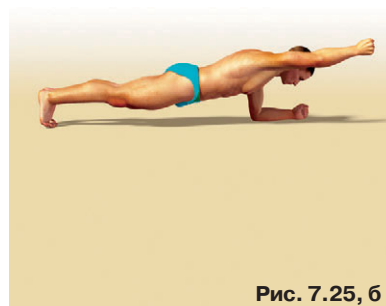


Рис. 7.25, б

в таком положении на 2 с и опустите руку обратно. Выполните то же упражнение для левой руки. Это считается одним повторением. Всего сделайте не менее пяти повторений в течение одного подхода. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 1 мин. В качестве еще одного варианта упражнения можно выполнять «планку» с поднятием вверх ноги.

«Планка» с подъемом в положение упор лежа

Это очередное упражнение, основанное на классической «планке». Улучшает силовые показатели мышц корпуса и рук. Исходное положение: примите упор лежа; ноги находятся

на расстоянии ширины плеч друг от друга; руки согнуты в локтевых суставах под углом 90° ; все тело образует прямую линию (рис. 7.26, а).

Начиная движение левой рукой (рис. 7.26, б), поднимитесь из позиции «планки» в позицию упор лежа (рис. 7.26, в).

Задержитесь в этом положении на 3 с, вернитесь в исходное положение и начинайте движение левой рукой (рис. 7.26, г).

Задержитесь на 3 с (рис. 7.26, д).

Повторите, чтобы ведущей оказалась правая рука. Это станет одним повторением.

Всего сделайте не менее 10 повторений за один подход.

Выполните четыре подхода.

В перерывах — отдых 1 мин.

Важно помнить, что туловище не совершает никаких движений: сгибаются и разгибаются только руки.

«Планка» с тягой гантелей

Это еще один усовершенствованный вид «планки», который отлично развивает мышцы корпуса, рук, плеч.

Исходное положение: примите упор лежа; прямые руки опираются на пол гантелями (должны располагаться прямо под плечами); ноги стоят друг от друга на расстоянии, превышающем ширину плеч (рис. 7.27, а).

Стараясь держать туловище прямым, сильным и плавным движением поднимите гантель левой рукой. Локоть при этом не должен заходить далеко вверх за линию тела (рис. 7.27, б).

Плавно опустите гантель на пол. Повторите упражнение для правой руки. Это будет считаться одним повторением.

Сделайте в подходе не менее пяти повторений. Общее

Рис. 7.26. «Планка» с подъемом в положение упор лежа



Рис. 7.26, а



Рис. 7.26, д

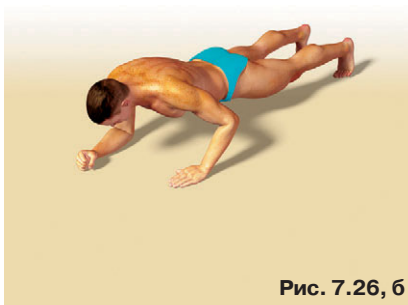


Рис. 7.26, б



Рис. 7.27, а



Рис. 7.26, в

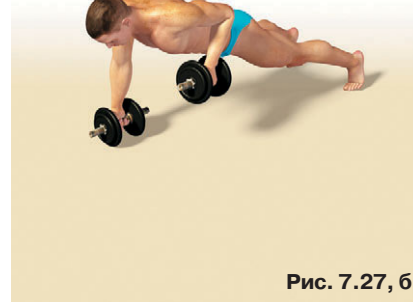


Рис. 7.27, б

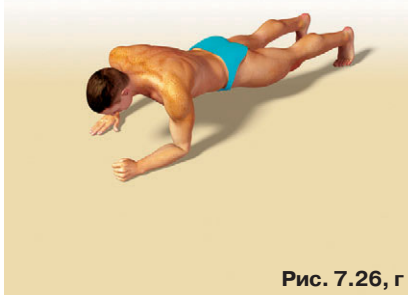


Рис. 7.26, г

количество подходов — три. В перерывах — отдых 45 с. Старайтесь, чтобы ноги соприкасались с полом (особенно во время опускания гантели).

Рис. 7.28. «Квадрапед»

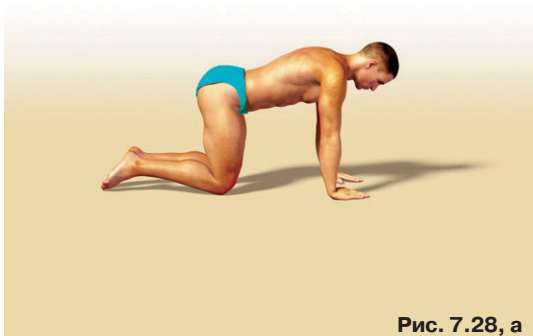


Рис. 7.28, а



Рис. 7.28, б



Рис. 7.28, в



Рис. 7.28, г

«Квадрапед»

Это упражнение отлично укрепляет мышцы корпуса и прекрасно подходит для развития чувства баланса. Оно всегда присутствует в программе физической подготовки 14-кратного олимпийского чемпиона Майкла Фелпса.

Возможны несколько вариантов выполнения упражнения: с поднятием руки, ноги или одновременно и руки, и ноги.

Исходное положение: коленями и руками обопритесь о пол так, чтобы они образовывали с поверхностью угол в 90°; руки располагаются прямо под плечами; голова и шея находятся в одной плоскости со спиной; спина прямая (**рис. 7.28, а**).

Упражнение 1. Оторвите правую руку от пола и вытяните ее вперед, чтобы она находилась на одном уровне с плечами, продляя прямую линию спины (**рис. 7.28, б**). Задержитесь в такой позиции на 5 с и вернитесь в исходное положение. Повторите для левой руки. Это одно повторение.

Упражнение 2. Оторвите правую ногу от пола и вытяните ее назад, чтобы она находилась на одном уровне с ягодицами, как бы продлевая прямую линию спины (**рис. 7.28, в**). Задержитесь в такой позиции на 3 с и вернитесь в исходное положение. Повторите для левой ноги. Это одно повторение.

Упражнение 3. Поднимите одновременно правую ногу и левую руку, чтобы они находились в одной плоскости с прямой спиной (**рис. 7.28, г**).

Задержитесь в такой позиции на 3–4 с и плавно вернитесь в исходное положение. Повторите для левой ноги и правой руки. Это одно повторение.

Общее количество повторений — не менее 10 за один подход. Выполните четыре подхода.

В перерывах — отдых 1 мин.

Чтобы усложнить выполнение упражнения, поместите на спину легкую планку или палку длиной примерно в 1,5–2 м и старайтесь так совершать движения, чтобы она не падала, а лежала ровно (**рис. 7.29**).

Рис. 7.29. «Квадрапед» с планкой на спине



Специальная силовая подготовка пловцов

После тщательного изучения и последовательного выполнения упражнений, развивающих силу корпуса и чувство баланса, можно приступить к специальным упражнениям, которые напрямую увеличивают силовые показатели мышц, задействованных во время плавания (**рис. 7.30**). Такая тренировка включает в себя различные виды упражнений. По мере возрастания ваших навыков работы на суше рассмотрим специальные упражнения нескольких групп:

тренировка с резиновыми жгутами; плиометрические упражнения с медицинским мячом; упражнения с собственным весом; упражнения с применением отягощений. Важно помнить, что перед каждым занятием необходимо основательно размяться, разогреть мышцы и сердечно-сосудистую систему. После выполнения заданий следует приступить к растягивающим упражнениям на гибкость; они помогают мышцам быстрее восстановиться и оставаться эластичными, что очень важно в плавании.

Упражнения с резиновыми жгутами

Упражнения с резиновыми жгутами — следующий шаг по улучшению вашей физической подготовки. Изучив упражнения для укрепления мышц корпуса и развития чувства баланса, можно приступить к этой группе упражнений, очень специфичных и важных для плавания. Они должны привить вам ощущение технически правильного

Рис. 7.30. Уделяя внимание силовой подготовке, можно добиться значительного улучшения скорости плавания



выполнения гребка в воде и заложить основу для дальнейших силовых тренировок. Занятия с резиновыми жгутами или эспандерами всегда входят в тренировочную программу пловцов любого класса — от новичков и любителей до олимпийских чемпионов. Эти упражнения помогают развивать силу и скорость выполнения гребка, улучшают качество захвата воды, способствуют более быстрому продвижению пловца и увеличивают скорость плавания. Существуют специальные резиновые эспандеры, созданные именно для тренировок на суше. Они продаются в спортивных магазинах и относительно недороги (рис. 7.31).



Рис. 7.31.
Резиновый эспандер

Более дешевый вариант — медицинский жгут. Он практически не уступает фирменным эспандерам по своим качествам и часто используется пловцами (рис. 7.32).

Рис. 7.32.
Медицинский жгут



Рассмотрим важнейшее упражнение с использованием резинового эспандера — тяга жгута в наклоне, на примере которого можно затем самостоятельно делать другие, немного измененные упражнения.

Тяга резинового жгута

Выполнение этого упражнения способствует развитию необходимых при плавании силовых характеристик. Тяга эспандера (жгута) представляет собой имитацию гребковых движений, совершаемых во время плавания. Корректно выполняя данное упражнение, вы начинаете запоминать, как совершать гребок технически правильно, и постепенно применяете это на практике в бассейне автоматически, не задумываясь. Сначала рассмотрим половину полной тяги резинового жгута, что даст вам представление о правильной технике выполнения движений и подготовит к полной версии задания.

Половинная тяга жгута

Исходное положение: резиновый жгут закреплен на высоте чуть выше пояса; нагнувшись, держитесь расслабленными руками за концы эспандера; ноги согнуты в коленях; спина прямая; плечи расположены выше бедер. Вы должны стремиться к такому положению тела, при котором линия бедра — плечи — запястья будет прямой. Смотрите вниз и немного вперед (рис. 7.33, а). Совершите движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами (рис. 7.33, б). Верните руки в исходное положение. Повторяйте большое количество раз. Очень важно, чтобы локти оставались неподвижными.

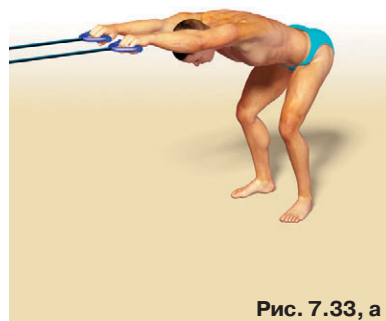


Рис. 7.33, а

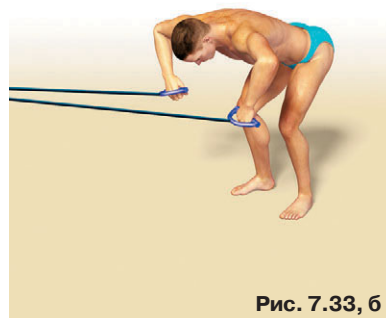


Рис. 7.33, б

Рис. 7.33. Половинная тяга жгута

Последовательность изучения движений, необходимых в данном упражнении, и их применения на практике.

1. Вначале совершайте движения очень медленно, спокойно. Сопротивление жгута минимально. Поймите, как выполнять упражнение технически правильно.
2. Увеличьте скорость движений.
3. Увеличьте сопротивление резинового жгута.
4. Совершайте движения на высокой скорости и со значительным сопротивлением жгута. Соблюдайте правильную технику.

На первых порах важно выполнять движения очень аккуратно, с правильной техникой. Это заложит в вашу двигательную память грамотные движения, которые затем можно будет применить в бассейне.

Полная тяга жгута

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении (**рис. 7.34, а**).

Совершите движение предплечьями, чтобы они образовали прямой угол с плечами (**рис. 7.34, б**).

Без промедления продолжайте движение руками назад; при этом положение локтей должно постоянно оставаться высоким (**рис. 7.34, в, г**). Верните руки в исходное положение.

Во время выполнения половинной тяги ваши движения должны быть сначала очень медленными и контролируруемыми, с весьма незначительным сопротивлением жгута. Затем увеличивайте скорость и добавляйте сопротивление. После того как вы почувствуете себя уверенно в выполнении этого упражнения, переходите к изучению полной тяги жгута. Опять все повторяется: контроль над движениями, маленькая скорость, незначительное сопротивление; потом — увеличение скорости и нарастание нагрузки. Такой принцип должен применяться ко всем упражнениям, в первую очередь к тем, где важна техника выполнения движений. Ведь это повлияет на эффективность ваших гребков в воде. Главная цель упражнения по тяге жгута в наклоне — тренировка мышц, чтобы улучшить скорость захвата и отталкивания при плавании, отточить навыки технически правильного выполнения гребков.

Выполняйте упражнение по 50–100 повторений в одном подходе (в зависимости от сопротивления жгута и уровня вашей подготовки). Совершите четыре подхода. В перерывах — отдых 1 мин. Если вам требуется больше времени для перерыва, увеличьте его.

Рассматриваемое упражнение отлично подходит

Рис. 7.34. Полная тяга жгута

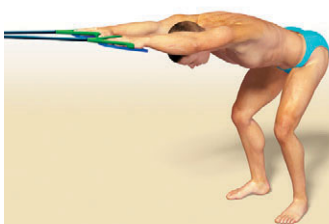


Рис. 7.34, а

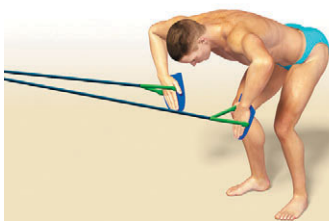


Рис. 7.34, б

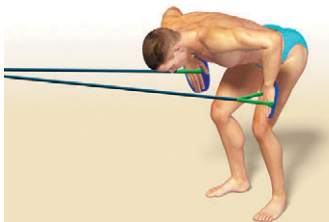


Рис. 7.34, в

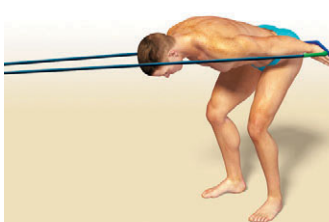


Рис. 7.34, г

для улучшения силовых показателей в стиле баттерфляй. Чтобы сфокусироваться на вольном стиле, делайте движения при тяге жгута по аналогичной схеме, но с руками, двигающимися попеременно: когда одна рука вытянута вперед, другая находится сзади. При этом можно совершать движения как с высоким положением локтя, так и с прямой рукой. Для начала можно попробовать выполнение движений только одной рукой. Также выполнение тяги резинового жгута возможно в положении лежа на скамье (**рис. 7.35, а–г**).



Рис. 7.35, а



Рис. 7.35, б



Рис. 7.35, в

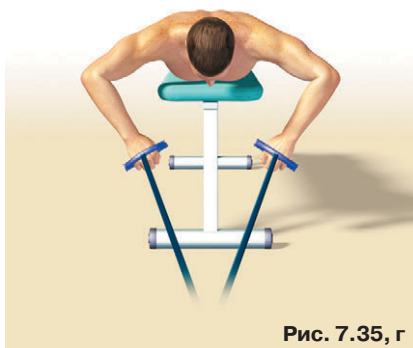


Рис. 7.35, г

Рис. 7.35. Тяга резинового жгута лежа

Плиометрические упражнения с медицинским мячом

Плиометрика — тип тренировочной нагрузки, включающий в себя быстрые, мощные, взрывные движения. Она улучшает физическую подготовку и развивает нервную систему спортсмена. Плиометрика призвана увеличить скорость и силу мышечных сокращений, обеспечить такую взрывную двигательную активность, которая будет выражаться в развитии силовых и скоростных параметров. Все это вкупе с укреплением связок, понижением риска получения травмы делает плиометрические упражнения очень важными в плавании, особенно в занятиях спринтеров: им крайне необходима способность уметь взорваться, выжать максимум с первых метров дистанции.

В качестве плиометрических упражнений можно использовать спринтерский бег с утяжелением, выпрыгивание вверх в максимальном темпе или запрыгивания на высокую ступень, серию быстрых ударов по боксерской груше и так далее. Мы рассмотрим два плиометрических упражнения с медицинским мячом, которые

имеют большую ценность в подготовке пловцов (рис. 7.36). Также в разделе упражнений с собственным весом изучим плиометрические отжимания от пола.

Броски медицинского мяча о пол

Упражнение отлично подходит для плавания, развивая силу и мощь верхней части тела. Его выполнение два-три раза в неделю на протяжении 8–10 недель принесет существенную пользу в виде эффективного выполнения гребка

Рис. 7.36. Медицинский мяч, успешно применяемый в заданиях для укрепления мышечного корсета, используется и при выполнении плиометрических упражнений



Рис. 7.37. Броски медицинского мяча о пол



Рис. 7.37, а



Рис. 7.37, б

во время плавания и поможет выйти на качественно новый уровень физической подготовки.

Исходное положение: стоя; ноги на ширине плеч; колени слегка согнуты; вытянутые руки держат на головой медицинский мяч (рис. 7.37, а). Одним мощным, взрывным движением бросьте мяч вниз на пол, настолько быстро и сильно, насколько можете (рис. 7.37, б, в).



Рис. 7.37, в

Поймайте отскочивший мяч и продолжайте бросать его до тех пор, пока способны поддерживать высокий уровень скорости и силы бросков. Старайтесь полностью выпрямить ваше тело и руки перед броском: так вы сможете вложить в него всю энергию. Выполните четыре подхода. Это упражнение можно немного видоизменить. Вместо того чтобы бросать медбол с высоты вытянутых рук, попробуйте ударять его о пол с высоты груди; при этом локти остаются неподвижными. Данный вариант подразумевает гораздо большую работу трицепса.

Броски медицинского мяча вверх

Данное упражнение оказывает эффективное воздействие не только на силу и резкость мышц верхней части тела, но и на эти же параметры нижней части спины и ног. Исходное положение:

в состоянии полного приседа или полуприседа держите медбол внизу на вытянутых руках; спина прямая; взгляд направлен вперед и вверх (**рис. 7.38, а**).

Начинайте мощно подниматься из положения приседа; по мере почти полного выпрямления ног распрямляйте тело и максимально сильным и быстрым, насколько это возможно, движением рук подбросьте мяч вверх (**рис. 7.38, б**).

Когда мяч упадет на землю, повторите упражнение и делайте его до тех пор, пока не почувствуете, что уже не можете вкладывать в бросок максимум резкости и силы.

Выполните три подхода. Броски мяча вверх надо выполнять на открытой местности или в спортивном зале с высоким потолком.

Вы можете контролировать глубину приседа по вашему желанию, но помните, что последовательность выполнения

Рис. 7.38. Броски медицинского мяча вверх



движений в этом упражнении такова: ноги — туловище — руки. Спина должна оставаться прямой.

Упражнения с собственным весом

Эти упражнения подразумевают нагрузку за счет веса собственного тела и отсутствие дополнительных отягощений. Они помогают улучшить показатели силы и силовой выносливости, в то время как масса тела не претерпевает существенных изменений. Особенно это полезно для пловцов: во-первых, им довольно трудно набрать большую мышечную массу, во-вторых, им необходимо такое соотношение сила — вес, чтобы первый показатель был как можно больше, а второй — как можно меньше (**рис. 7.39**).

Следя за своим телом во время выполнения этих упражнений, вы приобретаете задатки для улучшенного контроля за его движениями и балансом во время плавания. Кроме того, эти упражнения можно выполнять дома; они не требуют дорогого оборудования и доступны для самостоятельных занятий. Ниже

Рис. 7.39. Упражнения с собственным весом всегда присутствовали в тренировочной программе пловцов высочайшего класса



описаны наиболее эффективные упражнения для плавания, которые можно разделить на несколько групп.

- ▶ Упражнения, направленные на улучшение силовых параметров ног: выпрыгивания вверх из положения сидя; неполные приседания на одной ноге; подъем корпуса с помощью ног на швейцарском мяче; приседания с медицинским мячом.
- ▶ Упражнения для мышц груди: отжимания от пола; плиометрические отжимания от пола.
- ▶ Упражнение для мышц спины: подтягивание на перекладине.

При этом во время отжиманий и подтягиваний также задействованы мышцы рук. Не забывайте делать разминку перед всей тренировкой и перед каждым упражнением в отдельности. Помните о растяжке и упражнениях на гибкость после каждой тренировки.

Выпрыгивания вверх из положения сидя

Упражнение отлично развивает мышцы ног и их силовые показатели. Очень эффективно для улучшения стартового прыжка с тумбочки в воду бассейна, для мощного плавания с помощью ног (особенно во время дельфинообразных движений под водой после старта и поворотов). Исходное положение: стоя; руки за головой; ноги на расстоянии, удобном для совершения приседания.

Присядьте, чтобы ваши бедра оказались параллельны поверхности пола (**рис. 7.40, а**), и затем резко, с максимальным усилием выпрыгните вверх, выпрямляя все тело (руки по-прежнему находятся за головой) (**рис. 7.40, б**). Сконцентрируйте внимание на том, чтобы во время прыжка ноги работали эффективно в течение всего выпрямления тела до момента полного отрыва от пола. Старайтесь приземляться

Рис. 7.40. Выпрыгивания вверх из положения сидя



Рис. 7.40, а



Рис. 7.40, б

на носки, чтобы смягчить нагрузку на суставы ног.

По приземлении ноги сгибаются в коленях и можно делать следующее выпрыгивание. Совершайте прыжки до тех пор, пока не почувствуете, что больше не можете поддерживать должный уровень мощности и темп. Сделайте три подхода к упражнению. В перерывах — отдых 1,5–2 мин.

Между отдельными выпрыгиваниями можно делать паузу или же выполнять их одно за другим (на ваше усмотрение). Следите, чтобы во время выполнения упражнения спина оставалась прямой.

Неполные приседания на одной ноге

Это упражнение хорошо подходит для укрепления мышц бедра и корпуса, а также развития чувства баланса. Особенно полезно для любителей плавания брассом. Исходное положение: стоя

на скамье на правой ноге; руки вытянуты вперед; тело прямое; левая нога находится в состоянии равновесия слева от скамьи (**рис. 7.41, а**). Оставляя руки вытянутыми перед собой, задействуя мышцы бедра и сохраняя равновесие, присядьте на правой ноге до положения полуприседа (**рис. 7.41, б**). Вернитесь в исходное положение,

Рис. 7.41. Неполные приседания на одной ноге



Рис. 7.41, а



Рис. 7.41, б

выпрямляя ногу. Пять раз повторите упражнение на правой ноге, затем — на левой. Это один подход. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 1 мин. Следите, чтобы спина оставалась прямой. Приседая, можно касаться свободной ногой пола (это зависит от высоты скамьи и вашего роста). Также можно делать неполные приседания, стоя на полу. При этом нога, не задействованная в отталкивании, сгибается в колене.

Подъем корпуса с помощью ног на швейцарском мяче

Упражнение способствует укреплению ягодичных мышц, мышц и сухожилий задней поверхности бедра. Выполнение подъема корпуса на швейцарском мяче (фитболе) способствует развитию столь нужных в плавании чувства баланса и равновесия: вам придется прилагать определенные усилия, чтобы нога оставалась на мяче. Исходное положение: лежа на спине на полу; левая нога расположена на швейцарском мяче, чтобы площадь соприкосновения была чуть ниже икроножной мышцы. Оторвите тело от пола, чтобы туловище и левая нога образовали прямую линию. Правая нога согнута и находится в воздухе. Руки разведены в стороны и опираются на пол для устойчивости. Голова лежит на полу (**рис. 7.42, а**). С помощью сгибания левой ноги на швейцарском мяче поднимайте туловище и правую ногу вверх (**рис. 7.42, б**).

Рис. 7.42. Подъем корпуса с помощью ног на швейцарском мяче



Рис. 7.42, а



Рис. 7.42, б

После выполнения движений с левой ногой сделайте упражнение с правой ногой. За один подход совершите 10 повторов для каждой ноги. Сделайте два подхода. В перерыве — отдых 1,5 мин. Убедитесь, что продвижение тела вверх обеспечивается за счет работы мышц ноги, расположенной на мяче.

Приседания с медицинским мячом

Это упражнение повышает выносливость и силу мышц ног, способствует улучшению координации движений в связи с использованием связки ноги — руки. Несмотря на то что оно выполняется с медболом, мяч используется как средство, способствующее поддержанию правильного баланса тела, нежели как утяжеление. Поэтому мы включили его в упражнения с собственным весом.

Исходное положение: стоя на полу; ноги расположены друг от друга на расстоянии, незначительно превышающем ширину плеч; согнутые руки держат очень близко к груди медицинский мяч (**рис. 7.43, а**). Отклоните ягодицы и, сгибая колени, присядьте до уровня, когда ваши бедра станут как минимум параллельными полу; мяч при этом остается в прежнем положении (**рис. 7.43, б**). Затем, отталкиваясь ногами от пола, вернитесь в исходное положение, одновременно поднимая мяч на вытянутых руках над головой (**рис. 7.43, в**). Это одно повторение.

Сделайте не менее 10 повторений раз за один подход. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 1 мин. Отдельное внимание уделите тому, чтобы во время приседания ваша спина оставалась прямой. Именно поэтому во время приседания первыми начинают движение ягодицы, а не ноги.

Рис. 7.43. Приседания с медицинским мячом



Рис. 7.43, а



Рис. 7.43, б



Рис. 7.43, в

Отжимания от пола

Одно из ключевых упражнений в общей физической подготовке — отжимания. Они развивают большую грудную мышцу и трицепс, задействуя весь плечевой пояс в целом, оказывают положительное влияние на параметры общей и взрывной силы. Выполняя это упражнение с собственным весом, вы получите ощутимый прирост силовых

показателей без существенного увеличения массы тела, что очень важно для пловцов. Исходное положение: примите упор лежа на полу; все тело находится в одной плоскости; спина прямая (**рис. 7.44, а**). Согните руки в локтях, опуская тело до положения, когда оно становится параллельно полу (**рис. 7.44, б**). Затем усилием рук вернитесь в исходное положение (одно повторение). При этом тело остается в прямом положении — сгибаются только руки. Количество повторений зависит от уровня вашей физической подготовки. Как базовое задание для начинающих можно сделать четыре подхода по 10 повторений. С каждой тренировкой старайтесь увеличивать их количество в подходе.

Чтобы уделить внимание нагрузке на разные части большой грудной мышцы, можно практиковать отжимания с разной высотой положения рук и ног или с разным

Рис. 7.44. Отжимания от пола

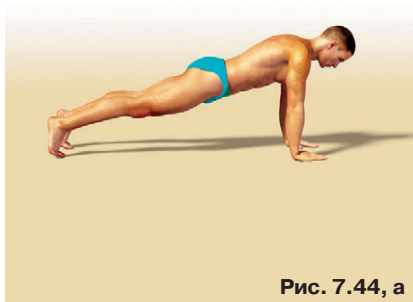


Рис. 7.44, а



Рис. 7.44, б

расстоянием между ладонями. При выполнении отжиманий, во время которых на возвышении находятся ноги (на скамье, стуле), основная нагрузка приходится на верхнюю часть большой грудной мышцы. При выполнении отжиманий, во время которых на возвышении находятся руки, основная нагрузка приходится на нижнюю часть большой грудной мышцы. Отжимания с широко расставленными друг от друга ладонями способствуют большему напряжению наружной части большой грудной мышцы, с узко расставленными — внутренней части груди.

Плиометрические отжимания от пола

Как уже говорилось, плиометрика способствует улучшению резкости, быстроты, взрывной силы. Особенно хорошо использовать для этих целей специальные плиометрические отжимания от пола. Они довольно трудны для выполнения, поэтому не расстраивайтесь, если что-то не получается, и продолжайте работать над обычными отжиманиями. Плиометрические отжимания в первую очередь рекомендуются любителям плавания на короткие дистанции. Известно, что олимпийский чемпион 2008 г. на 50 м вольным стилем бразилец Сезар Филью регулярно включает их в свою тренировочную программу. Исходное положение: в начале упражнения тело находится параллельно полу, как в нижней части отжиманий; от головы до пяток можно провести прямую линию; руки согнуты в локтях (**рис. 7.45, а**). Резким, мощным движением руками вытолкните себя вверх, оторвав их от пола (**рис. 7.45, б**). Приземлитесь до исходного положения и продолжайте выполнять упражнение. Ввиду сложности задания количество повторений может быть небольшим. Совершайте

Рис. 7.45. Плиометрические отжимания от пола

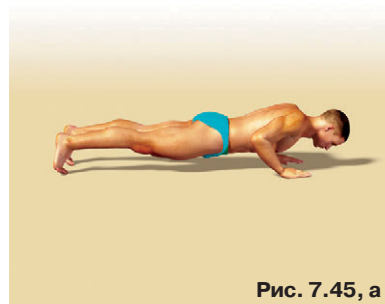


Рис. 7.45, а



Рис. 7.45, б

их до тех пор, пока сохраняются сила и скорость. Сделайте три подхода. В перерывах — отдых 2 мин.

Подтягивания на перекладине

Это еще одно упражнение, которое является базовым для физической подготовки подавляющего большинства спортсменов. Подтягивания эффективно развивают широчайшие мышцы спины, необходимые для мощного выполнения подводной части гребка, а также улучшают силовые показатели бицепса, участвующего в фазе захвата воды при совершении гребка. Австралиец Имон Салливан, побивший в 2008 г. мировой рекорд Александра Попова на дистанции 50 м вольным стилем, подтягивался четыре раза с подвешенным к нему диском от штанги весом в 50 кг. При этом вес Салливана — всего

лишь 75 кг. Рассмотрим подтягивания довольно широким прямым хватом как наиболее эффективные для пловцов. Исходное положение: используя прямой хват перекладины (ладони обращены вперед), возьмитесь за нее обеими руками чуть шире плеч и повисните; ноги можно скрестить (**рис. 7.46, а**). Подтягивайтесь, пока ваш подбородок не окажется над перекладиной (**рис. 7.46, б**). Опуститесь в исходное положение. Это одно повторение. Выполняйте количество подтягиваний по мере вашей подготовки. Например, если ваш личный рекорд равен пятнадцати повторениям, можно сделать четыре подхода по двенадцать повторений. В перерывах — отдых 2 мин. Важно, чтобы тело во время упражнения не совершало каких-либо существенных колебаний вперед-назад.

Рис. 7.46. Подтягивания на перекладине



Рис. 7.46, а



Рис. 7.46, б



Рис. 7.47. Упражнения с дополнительными отягощениями отлично развивают необходимую силу

Упражнения с дополнительным отягощением

После изучения и эффективного повторения упражнений с собственным весом вы уже довольно хорошо подготовлены физически, поэтому можете переходить к упражнениям с дополнительными отягощениями. Таковыми, как правило, являются штанга или гантели. Хорошо подойдут также занятия на тренажерах (**рис. 7.47**). Важно помнить, что не стоит поднимать вес, который еще тяжел для вас: очень велик риск получить травму. Также старайтесь выполнять все упражнения правильно с технической точки зрения: это тоже требуется для того, чтобы свести показатель травматичности к минимуму. Разминайтесь перед всей тренировкой, а отдельно перед каждым упражнением разминайте те мышцы, которые задействованы в его выполнении. Когда у вас появляется пауза между подходами, не сидите на скамье, а лучше пройдитесь, слегка разомните конечности. Рекомендуемые упражнения с дополнительными отягощениями можно условно разделить на несколько больших групп.

- **Упражнения для мышц ног:** болгарские приседания со штангой; шаг на скамью со штангой; выпады вперед со штангой; приседания

со штангой на спине; приседания со штангой на груди.

- **Упражнения для мышц рук:** поочередное выжимание гантелей вверх; разгибания рук с гантелью из-за головы; разгибание руки с гантелью назад в наклоне.
- **Упражнения для мышц груди:** жим штанги в положении лежа; жим гантелей в положении лежа на скамье; жим гантелей в положении лежа на швейцарском мяче.
- **Упражнения для мышц спины:** попеременная тяга гантелей в наклоне; пулlover с гантелью; пулlover с медицинским мячом.

«Болгарские» приседания со штангой

Упражнение развивает мышцы бедра, что дает положительный эффект при отталкивании от стартовой тумбочки, выполнении поворотов, улучшает работу ног в плавании. Особенно хорошо подходит любителям брасса. Исходное положение: стоя; на плечах за шейой держите штангу; правая нога впереди левой, которая находится сзади в выпрямленном состоянии, касаясь носком скамьи не выше 45 см (**рис. 7.48, а**). Совершите вдох; с помощью мышц бедра и корпуса присядьте

как можно ниже; при этом правая стопа полностью находится на полу; левая нога во время приседания сгибается (**рис. 7.48, б**). Вы должны чувствовать, как по мере приседания растягиваются мышцы бедра стоящей сзади ноги. По мере мощного выпрямления обратно в исходное положение выполните выдох. Повторите упражнение: пять раз для правой ноги, затем пять — для левой. Это один подход. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 3 мин. Болгарские приседания хорошо акцентируют нагрузку на ведущей (впереди стоящей) ноге. Это помогает развить силу мышц бедра более эффективно. Следите, чтобы спина была прямая и не прогибалась в пояснице.

Рис. 7.48. Болгарские приседания со штангой



Рис. 7.48, а



Рис. 7.48, б

Шаг на скамью со штангой

Упражнение — хороший стимулятор для развития мощности отталкивания от стартовой тумбочки. Исходное положение: станьте лицом к скамье (иному возвышению) на таком расстоянии, чтобы на нее можно было поставить ногу, согнутую в колене под углом в 90° , на плечах за шеей держите штангу; ноги на ширине пояса. Поставьте на скамью правую ногу так, чтобы она была согнутой в колене на 90° (**рис. 7.49, а**). Используя мышцы бедра правой ноги, поднимайтесь вверх, пока не поставите на скамью левую ногу (**рис. 7.49, б**). Теперь обе ноги расположены на скамье. Сделайте небольшую паузу и левой ногой начните обратное движение в исходное положение. При этом

Рис. 7.49. Шаг на скамью со штангой



Рис. 7.49, а



Рис. 7.49, б

напряжены мышцы бедра правой ноги. Приземление приходится на носки и должно быть мягким. Обе ноги находятся на полу. За один подход повторите упражнение по пять раз для каждой ноги. Выполните три подхода. В перерывах — отдых 3 мин. Не помещайте сзади стоящую ногу на скамью до тех пор, пока полностью не выпрямитесь. Следите, чтобы спина оставалась прямой и не наклонялась вперед.

Выпады вперед со штангой

Это упражнение увеличивает силу мышц бедер, укрепляет мышцы нижней части спины. Хорошо помогает для улучшения силовых показателей, необходимых при плавании с помощью ног, стартов, поворотов. Австралиец Иен Торп, чья работа ногами в бассейне поистине феноменальна, — известный приверженец данного упражнения. Исходное положение: стоя; на плечах за шеей держите штангу, чтобы она лежала на трапецевидных мышцах и не касалась шейных позвонков; ноги на ширине пояса (**рис. 7.50, а**). Сделайте шаг правой ногой как можно дальше вперед. Первой опускается пятка. Присядьте до такого положения, когда колено левой ноги почти

Рис. 7.50. Выпады вперед со штангой

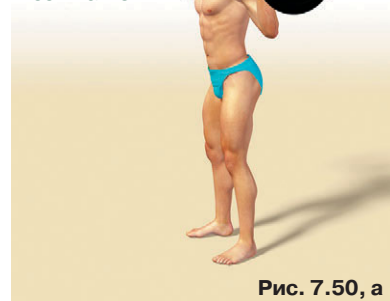


Рис. 7.50, а

касается пола (**рис. 7.50, б**), и сразу после этого усилиями мышц бедра правой ноги возвращаетесь в исходное положение. Выполните по пять выпадов на каждую ногу в течение одного подхода. Сделайте три подхода. В перерывах — отдых 3 мин. Сделайте вдох перед выпадом. Выдыхайте на полпути во время возвращения в исходное положение. Старайтесь, чтобы туловище



Рис. 7.50, б

оставалось прямым: не сгибайтесь в пояснице во время упражнения.

Приседания со штангой на спине

Это базовое упражнение для силовой подготовки во многих видах спорта. Плавание не исключение: приседания помогают пловцам-любителям и профессионалам отлично проработать мышцы ног, значительно улучшить их силовые показатели, увеличить мышечную массу, оказывают общеукрепляющий эффект на подготовку спортсмена. Выдающийся японский представитель плавания брассом, четырехкратный олимпийский чемпион Косуке Китаджима в течение всей своей карьеры выполняет это упражнение. Исходное положение: стоя; на плечах за шеей держите штангу, чтобы она лежала

на трапецевидных мышцах и не касалась шейных позвонков; ноги расположены на такой ширине друг от друга, чтобы вам удобно было выполнять приседание (не ставьте их слишком широко или узко) (**рис. 7.51, а**).

Сделайте вдох и присядьте как можно глубже (движение начинается с отклонения ягодиц назад) (**рис. 7.51, б**). Без паузы начинайте выпрямляться и на полпути к исходному

Рис. 7.51. Приседания со штангой на спине



Рис. 7.51, а



Рис. 7.51, б

положению сделайте выдох. Полностью выпрямитесь и выполняйте следующее приседание. Количество повторений обычно равняется 8–10 за один подход. Выполняется 3 подхода. В перерывах — отдых 5 мин. Вес поднимаемой штанги должен соответствовать вашей подготовке. Во время выполнения упражнения стопы полностью прижаты к полу.

В состоянии приседа колени находятся позади линии пальцев ног. Убедитесь, что спина не выгибается вверх; позвоночный столб должен быть прямым. Это весьма травмоопасное упражнение, поэтому перед его началом выполните качественную разминку, особое внимание уделите разогреву мышц ног и коленным суставам. Если вы испытываете боль в коленях или знаете, что ваши коленные суставы подвержены травмам, откажитесь от упражнения.

Приседания со штангой на груди

Это упражнение также широко используется в силовой подготовке пловцов. Оно оказывает мощнейший эффект на развитие силы нижней части тела, улучшает чувство баланса и вызывает в организме физиологические процессы, способствующие эффективному наращиванию мышечной массы. Это упражнение труднее предыдущего (так как штанга расположена на груди), но может обеспечить положительный эффект при меньшей нагрузке. В то же время штанга на груди оказывает меньшую нагрузку на позвоночник, чем штанга на спине, снижается риск получения травмы. Исходное положение: поместите штангу спереди на плечи; гриф от штанги задевает нижнюю часть шеи; локти находятся высоко впереди, чтобы обеспечить хорошую поддержку штанги; ноги расположены на такой ширине друг от друга, чтобы вам удобно было выполнять приседание (не ставьте их слишком широко или узко (**рис. 7.52, а**). Сделайте вдох и присядьте как можно глубже (движение начинается с отклонения ягодиц назад) (**рис. 7.52, б**). Без паузы начинайте выпрямляться и на полпути к исходному положению сделайте выдох. Полностью выпрямитесь и выполняйте следующее приседание.

Рис. 7.52.
Приседания
со штангой
на груди



Рис. 7.52, а



Рис. 7.52, б

Количество повторений составляет 8–10 за один подход. Выполняется 3 подхода. В перерывах — отдых 5 мин. Вес поднимаемой штанги зависит от вашей подготовки: не приступайте к подъему тяжестей, которые не позволят вам выполнить упражнение правильно и технично. Во время выполнения упражнения стопы полностью прижаты к полу. В состоянии приседа колени находятся позади линии пальцев ног. Убедитесь, что спина не выгибается вверх; позвоночный столб должен быть прямым. Это весьма травмоопасное упражнение, поэтому перед его началом выполните качественную разминку, особое внимание уделите разогреву мышц ног и коленным суставам.

Если вы испытываете боль в коленях или знаете, что ваши коленные суставы подвержены травмам, откажитесь от упражнения.

Поочередное выжимание гантелей вверх

Выжимание гантелей развивает силовые характеристики, необходимые при плавании с помощью рук, увеличивает мощность выполнения гребка в воде. Исходное положение: стоя; ноги на ширине плеч; руки с гантелями находятся на уровне плеч; локти раздвинуты в стороны; ладони обращены вперед. Поднимите вверх правую руку (**рис. 7.53, а**). Опуская ее, сразу же начинайте поднимать левую руку. Вы всегда должны поднимать одну гантель в то время, когда рука с другой гантелей опускается (**рис. 7.53, б**). Количество повторений зависит от веса гантелей. Рекомендуем

Рис. 7.53.
Поочередное
выжимание
гантелей вверх



Рис. 7.53, а



Рис. 7.53, б

вам выбрать такие гантели, чтобы вы могли сделать 15 повторений на каждую руку. Всего выполните три подхода. В перерывах — отдых 3 мин. Не совершайте никаких движений туловищем — только руками.

Жим штанги в положении лежа

Это упражнение — основа для развития силы грудных мышц и трицепса и увеличения мышечной массы. Пловцы всегда включают его в свою тренировочную программу. Перед вами стоит задача не в том, чтобы поднять как можно больший вес, а в том, чтобы плыть быстро. Поэтому стремитесь к техническому выполнению упражнения с адекватной нагрузкой. Например, четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов поднимает штангу, равную по тяжести его собственному весу, 10 раз за один подход. Как объясняет сам спортсмен, это вполне соответствует его задачам занятий на суше в аспекте плавательной подготовки, и брать больший вес ему просто не имеет смысла. Исходное положение: лежа на спине на плоской скамье; прямые вытянутые вверх руки держат штангу чуть шире плеч; ноги стоят на полу (**рис. 7.54, а**).

Рис. 7.54. Жим штанги
в положении лежа



Рис. 7.54, а

Опустите штангу к центру груди, чтобы произошло касание (**рис. 7.54, б**), затем поднимите вверх, пока руки полностью не выпрямятся в локтях. Количество повторений: 8–10 в одном подходе. Желательно выполнять три подхода. В перерывах — отдых 5 мин. В это время желательно делать упражнения на растяжку мышц груди. Следите, чтобы во время опускания штанги локти



Рис. 7.54, б

образовывали с телом угол, близкий к 90°.

Жим гантелей в положении лежа на скамье

Упражнение напоминает предыдущее, но обладает определенным преимуществом для пловцов. Используя гантели вместо штанги, ваши руки будут лучше развивать силу в условиях, когда необходимо найти состояние баланса, равновесия. Пятикратный олимпийский чемпион из Австралии Иен Торп любил выполнять это упражнение при посещении тренажерного зала. Исходное положение: лежа на спине на наклонной скамье; ноги на полу; руки согнуты в локтях, разведены в стороны и держат гантели на уровне груди (**рис. 7.55, а**).

Одновременно поднимайте обе руки с гантелями вверх до полного выпрямления в локтевых суставах (**рис. 7.55, б**),

Рис. 7.55. Жим гантелей в положении лежа на скамье



Рис. 7.55, а



Рис. 7.55, б

после чего плавно опустите до исходного положения. Рекомендуется выполнять три подхода по 8–10 повторений. В перерывах — отдых 5 мин. Опуская руки, сделайте вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох.

Жим гантелей в положении лежа на швейцарском мяче

Еще одна разновидность жима лежа с гантелями — с использованием швейцарского мяча. Это упражнение создает нестабильную опору, и, находя равновесие и баланс, вы самым лучшим образом развиваете параметры мышц груди и трицепса. Тяжести поднимаются не самые большие, зато эффект от выполнения задания — огромный.

Исходное положение: подкатите швейцарский мяч к стене; лягте на него спиной; ноги на полу; угол наклона корпуса составляет 30°; гантели держатся на уровне груди;

локти согнуты и разведены в стороны (**рис. 7.56, а**). Поднимите руки с гантелями вертикально вверх до полного выпрямления (**рис. 7.56, б**). Затем медленно, соблюдая равновесие, опустите их в исходное положение. Очень важно почувствовать баланс, необходимый для успешного выполнения упражнения. Начинайте с небольшого веса, чтобы просто понять, как правильно удерживать равновесие. Затем можно увеличивать вес поднимаемых тяжестей. Сделайте три подхода по 8–12 повторений. В перерывах — отдых 5 мин.



Рис. 7.56, а

Рис. 7.56. Жим гантелей лежа на швейцарском мяче



Рис. 7.56, б

Попеременная тяга гантелей в наклоне

Это упражнение хорошо подходит для тренировки мышц спины, в особенности широчайшей и большой круглой. Роль последней часто недооценивается, тем не менее она совершает значительное усилие во время гребка. Это еще одно упражнение, которое практиковал в своей силовой подготовке Иен Торп. Исходное положение: ноги

на ширине плеч и согнуты в коленях; туловище наклонено вперед и составляет с бедрами угол в 45° ; спина прямая и не прогибается в пояснице; руки прямые, вытянуты вниз и держат гантели так, что ладони обращены назад (**рис. 7.57, а**).

Поднимите левую руку и задержите на мгновение (**рис. 7.57, б**). Плавно опускайте ее и одновременно начинайте подъем гантели правой рукой. Руки постоянно находятся в движении: когда одна

Рис. 7.57.
Попеременная тяга гантелей в наклоне

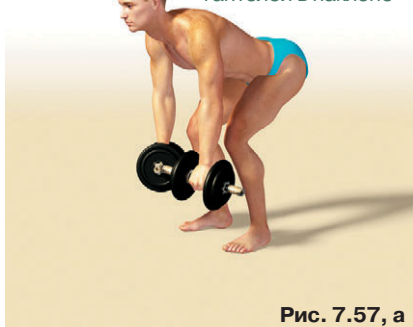


Рис. 7.57, а



Рис. 7.57, б

поднимается, другая опускается. Количество повторений — 8–10 на каждую руку. Всего сделайте три подхода. В перерывах — отдых 4 мин. Вес гантелей — на ваше усмотрение. Можно менять положение гантелей: или ладони обращены назад, а запястья вперед (плоскость гантелей перпендикулярна плоскости стоп), или же большие пальцы обращены вперед (гантели параллельны стопам).

Разгибания рук с гантелью из-за головы

Данное упражнение призвано увеличить силовые возможности трицепса — мышцы, невероятно важной в плавании. Используется подавляющим большинством пловцов. Исходное положение: стоя на полу; ноги на ширине пояса; руки держат прямо над головой гантель; локти почти прижаты к голове (**рис. 7.58, а**). Сгибая руки в локтях, опускайте гантель за голову вниз (**рис. 7.58, б**).

Рис. 7.58.
Разгибания рук с гантелью из-за головы

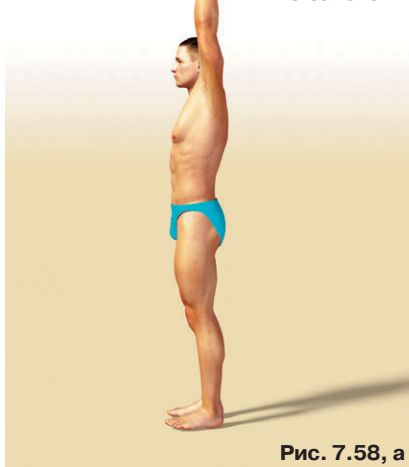


Рис. 7.58, а



Рис. 7.58, б

Достигнув крайней нижней точки, начинайте обратное движение и возвращайте руки в исходное положение. Делайте четыре подхода по 15 повторений в каждом. В перерывах — отдых 2 мин.

Вес гантели должен соответствовать уровню вашей подготовки. Очень важно, чтобы во время выполнения упражнения локти оставались неподвижными (двигаться должны только предплечья), как и все тело.

Разгибание руки с гантелью назад в наклоне

Это упражнение для развития трицепса способствует улучшению конечной фазы подводной части гребка, когда рука совершает мощное отталкивание от воды и выпрямляется. Французский пловец, олимпийский чемпион 2008 г. на дистанции в 100 м вольным стилем Ален Бернар, известный своим атлетическим телосложением, считает это упражнение одним из самых полезных для трицепса. Исходное положение: правая нога согнута в колене и стоит на скамье, левая — на полу; правая рука опирается на скамью; спина прямая и почти параллельна поверхности пола; голова направлена вверх и вперед; левая рука, согнутая в локтевом суставе, держит гантель; плечо расположено близко к телу и параллельно полу; между левым плечом и предплечьем образован угол в 90° (**рис. 7.59, а**).



Рис. 7.59, а

Не совершая других движений, выпрямляйте руку с гантелью назад, пока она полностью не выпрямится и не станет параллельна спине (рис. 7.59, б).

После короткой паузы в верхней точке движения согните руку до исходного положения. После определенного количества повторений сделайте то же самое для правой руки. Выполните три подхода по 10 повторений.



Рис. 7.59, б

Рис. 7.59. Разгибание руки с гантелью назад в наклоне

В перерывах — отдых 3 мин. Выпрямляя руку, делайте выдох, сгибая — вдох. Постоянно следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.

Пулловер с гантелью

Упражнение для развития широчайшей мышцы спины и передней зубчатой мышцы. Помогает улучшить мощность гребка и повысить эффективность фазы захвата воды. Многократный олимпийский чемпион, американец Джейсон Лезак, чей фантастический финиш принес сборной США победу над французами в эстафете 4×100 м вольным стилем на Олимпиаде-2008 в Пекине, использовал это упражнение

в качестве основного для тренировки широчайшей мышцы спины. Исходное положение: лежа на спине на скамье; ноги стоят на полу; прямые руки вытянуты вверх над головой и держат гантель (рис. 7.60, а). Начинайте опускать руки за голову, стремясь коснуться пола (рис. 7.60, б). В самой нижней возможной точке поднимайте гантель обратно и возвращайтесь в исходное положение. Сделайте три подхода по 8–10 повторений. В перерывах — отдых 5 мин. Вес гантели выбирайте по вашему усмотрению: он не должен быть чрезмерно тяжелым, равно как и чересчур легким. Следите, чтобы ноги не отрывались от пола во время опускания гантели.

Пулловер с медицинским мячом

Это упражнение позволяет проработать нужные мышцы и развить чувство баланса, ведь оно выполняется лежа на швейцарском мяче (фитнес-мяче). Исходное положение: лежа верхней частью спины на швейцарском мяче; ноги находятся на полу под углом в 90°; тело прямое от колен до головы; руки вытянуты вверх над грудью и держат медицинский мяч (рис. 7.61, а). Опустите руки за голову (рис. 7.61, б). Достигнув крайней точки движения, возвратите их с мячом в исходное положение. Выполните три подхода по 15 повторений. В перерывах — отдых 3 мин. Перед началом упражнения попробуйте совершить нужные движения без медицинского мяча, чтобы почувствовать правильный баланс тела на фитболе.



Рис. 7.60, а



Рис. 7.60, б



Рис. 7.61, а

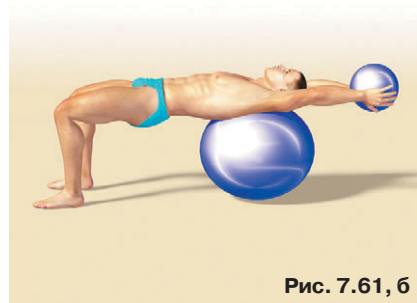


Рис. 7.61, б

Физическая подготовка для улучшения самочувствия и общей выносливости



Рис. 7.62. Бег поможет повысить уровень общей выносливости

Занятия плаванием наилучшим образом подходят для того, чтобы достичь оптимального уровня выносливости. Но иногда бассейны оказываются закрытыми или же просто хочется разнообразить тренировочный процесс. В этом случае можно заняться ездой на велосипеде, бегом на лыжах, греблей, прыжками со скакалкой, игровыми видами спорта и просто активным отдыхом.

Бег

Регулярные занятия бегом помогут развить выносливость, сбросить лишний вес (рис. 7.62). Бег дает хорошую нагрузку на сердце и многие группы мышц, тренируя не только ноги, но и корпус и плечевой пояс. Занятия бегом продолжительностью более 30 мин способствуют получению организмом энергии за счет окисления жиров

(таким образом, они сгорают). Особенно эффективен бег по холмам или в горку с последующим спусканием с нее. Это желательно делать следующим образом: в течение 25–30 с вы быстро бежите в горку, затем мягко и спокойно, буквально трусцой, спускаетесь с нее и начинаете повторение. Если регулярно практиковать такой бег в течение 20–30 мин, выносливость мышц ног сильно улучшится. Можно осуществить подобное и с помощью бегового тренажера. В то же время будьте осторожны во время бега по твердой поверхности (особенно по асфальту): это может привести к травме стопы или колена. Выбирайте удобную обувь (рис. 7.63). Если у вас плоскостопие, лучше отказаться от бега и заняться ездой на велосипеде.



Рис. 7.63. Спортивная обувь для бега должна быть максимально комфортной



Рис. 7.64. Занятия на велосипеде оказывают положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы



Рис. 7.65. Лыжи отлично подходят для улучшения работы дыхательной системы организма

Велосипед

Занятия на велосипеде — будь то езда на тренажере или по местности — очень полезны в плане улучшения общей выносливости организма. Особенно сильное положительное воздействие они оказывают на сердечно-сосудистую систему и мышцы ног (**рис. 7.64**). Как и бег, особенно эффективна езда на велосипеде по холмам, постоянное чередование движения вверх и вниз. Это можно попробовать как на холмистой, горной местности, так и с помощью велотренажера. Постоянное нахождение в состоянии равновесия, без которого на велосипеде не обойтись, также хорошо и для плавания. При езде на велосипеде важно следить за ощущениями в спине. В случае ее перенапряжения можно получить болезненное и абсолютно ненужное защемление нерва. Не забывайте делать упражнения на гибкость, в том числе растягивайте мышцы ног (они могут немного укоротиться, что не очень хорошо для плавания).

Лыжи

Бег на лыжах очень активно практикуется пловцами в зимний период. Занятия лыжами помогают улучшить дыхание, увеличить жизненный объем легких и поднять показатели работы сердечно-сосудистой системы (**рис. 7.65**). Эффективны они и в развитии некоторых координационных навыков, баланса и равновесия. Лыжные заезды обычно довольно продолжительны.

Гребля

Если бы занятия греблей были намного доступнее, они могли бы стать отличным подспорьем в подготовке пловцов (**рис. 7.66**). Во время гребли отлично работает дыхательная система, очень сильно задействованы мышцы корпуса и плечевого пояса. Гребные движения вырабатывают навыки баланса, равновесия и ритма, увеличивают физическую силу мышц верхней части тела.

Рис. 7.66. Занятия греблей очень полезны для пловцов



Однако гребля может привести к некоторому ухудшению гибкости, поэтому необходимо отдельно уделять внимание этому элементу подготовки, если вам все-таки посчастливилось найти место для занятий с веслами. Сейчас во многих тренажерных залах есть гребной тренажер, который может в определенной степени заменить лодку.

Прыжки со скакалкой

Отличный вид двигательной активности, который дает хорошие результаты за относительно короткое время выполнения (рис. 7.67). Прыжки очень полезны для повышения общего уровня выносливости, развития силы ног и улучшения работы сердечно-сосудистой системы.

Рис. 7.67. Прыжки со скакалкой поддержат вас в тонусе



Рис. 7.68. Водное поло — очень тяжелый вид спорта

Игровые виды спорта

Периодическое участие в игровых видах спорта способно оказать вам большую поддержку в деле улучшения общей физической подготовки. Игровые виды, такие, например, как водное поло, футбол, баскетбол, гандбол, требуют в течение всего времени игры проявлять активность «рваного» типа: вам приходится двигаться в разном темпе, с разными промежутками отдыха и с разной интенсивностью (рис. 7.68). Это дает очень качественную нагрузку на сердечно-сосудистую систему, причем такую нагрузку, которую весьма проблематично найти в плавании. Тем не менее она очень нужна и пловцам. Главный недостаток игровых видов спорта заключается в повышенном риске получения травмы, а также в поиске компании единомышленников.

Активный отдых

Любой вид активного отдыха оказывает положительный эффект на организм человека, если не сопряжен с нездоровыми побочными действиями. Очень хорошо бывает пойти в лес или в горы, подышать свежим воздухом, организовать пикник, поиграть в бадминтон. Активный отдых держит вас в надлежащей форме — как физически, так и психологически. Не употребляйте алкогольные напитки, не курите — ведите здоровый образ жизни! Вы почувствуете себя свежими, помолодевшими и бодрыми, а плавать станет еще легче и интереснее (рис. 7.69).



Рис. 7.69. Активный отдых поможет настроиться на позитивный лад

Советы по правильному построению тренировок

Теперь, изучив все виды необходимых нам упражнений — на корпус, с резиновым эспандером, плиометрические, с собственным весом, с отягощениями, — можно приступить к составлению специальной программы физической подготовки. Вы сами определяете количество, время занятий и их продолжительность, мы же дадим вам советы относительно эффективной организации процесса (рис. 7.70).

- ▶ Чтобы добиться максимального эффекта от занятий по физической подготовке, желательно иметь тренировочный план.
- ▶ Упражнения для мышц корпуса можно выполнять на каждой тренировке, в ее начале или конце. Если вы занимаетесь физической подготовкой несколько раз в неделю, то не старайтесь проделать все известные упражнения на одной тренировке, чередуйте их по дням. Если вы тренируетесь редко, то выбирайте нагрузку по желанию.
- ▶ Упражнения по растягиванию резинового жгута можно включать в программу каждой тренировки.
- ▶ Плиометрические упражнения вполне достаточно выполнять два раза в неделю.
- ▶ Двух занятий в неделю также будет достаточно для упражнений с собственным весом.
- ▶ Работая с отягощениями, делайте один раз в неделю упражнения для мышц груди, спины и ног, упражнения для рук — дважды.
- ▶ Не совершайте много однотипных упражнений за одну тренировку.

Не делайте сразу жим лежа и штанги, и гантелей.

- ▶ Можно выполнять суперсеты — когда два упражнения находятся в связке. Например, пловцы часто комбинируют подтягивания на перекладине и плиометрические броски медицинского мяча о пол. Оба задания в совокупности дают большой эффект для развития широчайшей мышцы спины. Еще один пример — попеременное выполнение жима гантелей в положении лежа и отжиманий от пола.
- ▶ Самостоятельно, основываясь на ощущениях, выбирайте вес штанги или гантелей. Не стремитесь поднимать большие тяжести: это очень травмоопасно.
- ▶ В зависимости от ваших целей можно варьировать стандартное количество повторений в одном подходе. 6–10 повторений с большим весом подойдут для развития силы, 12–16 с меньшим — для развития силовой выносливости. Работа над силой более нужна пловцам на 50 и 100 м, над выносливостью — от 200 м и больше. Продолжительность отдыха между

повторениями довольно большая при тренировке силы и значительно меньше — при тренировке выносливости.

- ▶ Рекомендуется первыми выполнять упражнения для больших групп мышц, пока ваши запасы энергии остаются на высоком уровне.
- ▶ Для пловцов хорошо подходит так называемая круговая тренировка — когда с небольшими интервалами отдыха выполняется подряд много упражнений. Это не только способствует развитию силы и силовой выносливости, но и стимулирует работу сердца. Больше подходит пловцам на средние и длинные дистанции.
- ▶ Убедитесь, что в первые 30–40 мин после тренировки вы употребляете в пищу некоторое количество белка и углеводов. Отличный вариант — выпить после занятия протеиновый (белковый) коктейль, съесть банан. Таким образом вы поможете мышцам избежать разрушения после перенесенной нагрузки и лучше восстановиться.
- ▶ Будьте настроены позитивно!

Рис. 7.70. Правильная тренировочная программа — залог успеха



Программа построения силовой подготовки

Программа занятий на суше обычно меняется каждые три недели. Одни упражнения для определенных мышечных групп замещаются другими. Если вы участвуете в соревнованиях, то по ходу плавательного сезона нагрузка на суше начинается преимущественно с работы над максимальной силой, затем сменяется занятиями над силовой выносливостью и завершается работой над взрывным, резким характером (рис. 7.71–7.74). За две недели до главных соревнований тренировки в спортивном зале прекращаются. Подразумевается выполнение отдельных упражнений для развития силовых возможностей. Женщины вместо штанги могут

использовать легкие гантели или выполнять упражнения с грифом от штанги.

Ниже приведена примерная трехнедельная программа (по две тренировки в неделю), которая может включать в себя следующие упражнения.

День 1

Активная разминка Вводная часть:

- ▶ упражнения для мышц корпуса;
- ▶ имитация гребковых движений баттерфляем с помощью резинового жгута;

- ▶ плиометрические броски медицинского мяча о пол;
- ▶ выпрыгивания вверх из положения сидя.

Упражнения для мышц ног:

- ▶ приседания со штангой на груди;
- ▶ шаг на скамью со штангой.

Упражнения для мышц спины:

- ▶ пулlover;
- ▶ подтягивания.

Заключительная часть:

- ▶ легкий бег в течение 10 мин;
- ▶ упражнения на гибкость.

Рис. 7.71. Пловцы всегда отличались широкими плечами и спиной. Во многом этому способствует силовая подготовка





Рис. 7.72. Разнообразные упражнения в тренажерном зале помогут вам стать быстрее в бассейне

Рис. 7.73. Занятия должны быть регулярными и строиться по определенному плану



День 2

Активная разминка Вводная часть:

- ▶ упражнения для мышц корпуса;
- ▶ имитация гребковых движений вольным стилем с помощью резинового жгута;
- ▶ плиометрические броски медицинского мяча вверх.

Упражнения для мышц груди:

- ▶ жим штанги в положении лежа;
- ▶ отжимания.

Упражнения для мышц рук:

- ▶ разгибание руки с гантелью назад в наклоне;
- ▶ поочередное выжимание гантелей вверх.

Заключительная часть:

- ▶ езда на велосипеде в низком темпе в течение 15 мин;
- ▶ упражнения на гибкость.

Примерная круговая тренировка

Круговая тренировка может заменить собой классическую силовую тренировку, если вы плаваете на средние или стайерские дистанции, хотите улучшить выносливость и общую физическую подготовку или же похудеть. Вы не нарастите больших мышц и не разовьете выдающуюся силу при таком виде нагрузки, зато ваша сердечно-сосудистая система станет работать значительно эффективнее, а силовую выносливость вы сможете успешно применить в плавании (**рис. 7.74**). Наша примерная круговая тренировка довольно интенсивна и выполняется на основе 15 упражнений. Время выполнения каждого упражнения — 45 с; время на отдых и переход к следующему — 30 с. После завершения одного

цикла упражнений отдохните 5 мин и приступайте ко второму циклу, повторяя все упражнения. По желанию можно сделать и больше.

1. Прыжки со скакалкой.
2. Подъем туловища из положения лежа.
3. Тяга резинового жгута.
4. «Планка».
5. Неполные приседания на одной ноге.
6. Выпрыгивания вверх из положения сидя.
7. Разгибания рук с гантелью из-за головы.
8. Отжимания от пола.
9. «Квадрапед».
10. Поочередное выжимание гантелей вверх.
11. Пулловер на швейцарском мяче.
12. «Планка» с подъемом в положение упор лежа.
13. «Мост» с подъемом ноги.
14. Броски медицинского мяча о пол.
15. Подтягивания на перекладине.

Окончание тренировки необходимо посвятить упражнениям на гибкость. Вы можете включить в круговую тренировку упражнения по вашему желанию. Главное — старайтесь сохранять небольшие интервалы для отдыха и высокую интенсивность занятий.



Рис. 7.75. Статодинамические упражнения помогают улучшить силовые показатели медленных мышечных волокон

Стато-динамические упражнения

Большим потенциалом для развития силовых способностей мышц обладают так называемые статодинамические упражнения. Они позволяют проработать медленные мышечные волокна, которые почти не развиваются в процессе классической силовой тренировки, когда нагрузка приходится на быстрые мышечные волокна (**рис. 7.75**). Медленные мышечные волокна обеспечивают от 50 % и более от суммарной мощности, создаваемой мышцами во время плавания. Статодинамические упражнения подразумевают отсутствие

расслабления мышц во время нагрузки. Это получается тогда, когда движения во время совершения упражнения выполняются не до конца. Например, приседания со штангой небольшого веса: приседать нужно медленно и не выпрямлять ноги до конца, равно как и садиться в глубокий присед. Амплитуда движений сокращена и сверху, и снизу так, чтобы мышцы были постоянно напряжены. Через 30–40 с таких приседаний мышцы сильно устают. Надо выполнить три подхода по 30–40 с (до упора) с перерывами для отдыха, равными 30 с. Такой принцип можно использовать при тренировке всех мышц и чередовать с классическими тренировками.

Рис. 7.74. Круговая тренировка предполагает хорошую выносливость организма



Глава 8

Спринт, средние и длинные дистанции: основы подготовки



Чтобы добиться наилучших результатов в плавании, в большинстве случаев спортсмены выбирают отдельную дисциплину и специализируются в ней. Обычно это происходит вполне естественно: на какой дистанции лучше результаты, та и становится основной. В свою очередь, для достижения максимума и полной реализации потенциала, выступая в плавании основным способом, тренироваться нужно так, чтобы как можно более эффективно задействовать физиологические особенности организма. При правильном подходе к занятиям показанные секунды будут быстрее, а затраченные ресурсы — меньше. Программы тренировок для пловцов, специализирующихся в спринте, выступающих на средних или длинных дистанциях, могут существенно различаться, ведь для развития разных способностей организма нужно применять определенные методы тренировочного воздействия. В этой главе мы узнаем, чем отличается подготовка спринтеров, средневики и стайеров, а также уделим внимание соотношению необходимой нагрузки для спортсменов с разными предпочтениями в выборе дистанции.



Достигнув определенного уровня технического мастерства, вы наверняка захотите выбрать себе плавательную дисциплину, которой станете посвящать больше времени ради лучших результатов (**рис. 8.1**). Чтобы подготовиться к преодолению различных дистанций, нужно построить грамотный тренировочный процесс. Чтобы понять, какая нагрузка необходима, надо принимать во внимание длину дистанции, механизмы образования энергии в организме при работе разной продолжительности и даже тип преобладающих в теле мышечных волокон. Все это поможет выбрать тренировочные задания, которые будут с максимально положительным эффектом воздействовать на уровень вашей физической подготовки. Вам необязательно запоминать все свойства источников обеспечения мышц энергией (**рис. 8.2**), но их наглядное представление в том виде, в каком они существуют в организме, а затем рассмотрение полученной информации применительно к практике покажут, почему мы применяем те или иные тренировочные методы в зависимости от длины дистанции.



Рис. 8.1. Плавание — это постоянное стремление вперед

Рис. 8.2. В плавании разной продолжительности задействованы разные источники энергообразования



Энергообразование во время плавания

Кратко рассмотрим механизмы поступления энергии во время плавания. Мы не станем вдаваться в научные тонкости, но дадим общее представление о том, как энергия вырабатывается в организме. Это должно помочь вам в дальнейшем лучше понять особенности тренировок спринтеров, средневики и стайеров (рис. 8.3). Существует два основных вида источников энергообразования — анаэробные и аэробные. Первые, в свою очередь, подразделяются на анаэробные алактатные и анаэробные лактатные.

Анаэробное энергообразование присутствует во время самых первых движений при любой активности, а также тогда, когда аэробные источники энергии не могут удовлетворить потребности организма в энергии.

Анаэробное алактатное энергообразование

обеспечивается с помощью специальных фосфорных соединений, которые содержатся в мышцах и продуцируются в них во время физической нагрузки. Химические реакции, проходящие с участием фосфорных соединений и АТФ (аденозинтрифосфата — универсального источника энергии для биохимических процессов в организме), способны дать задействованным в работе мышцам и органам колоссальное количество энергии, но в течение весьма непродолжительного времени (так как запас этих энергетических соединений в организме ограничен). Именно они оказывают максимальный вклад в обеспечение энергией быстрого, взрывного плавания с полной отдачей примерно в первые 10 с спринтерской дистанции в 50 м. В течение этого времени организмом не накапливается молочная кислота (что и отражено в названии



Рис. 8.3. Знание механизмов энергообразования поможет выбрать оптимальную тренировочную программу

источников энергии — алактатные).

Анаэробное лактатное энергообразование

обеспечивается с помощью гликогена (углеводов), запасаемого организмом в мышцах и печени. Во время так называемого процесса гликолиза гликоген расщепляется до молочной кислоты. При этом образуются АТФ и высокоэнергетическое соединение — фосфокреатин. Анаэробные лактатные источники энергии не так мощны, как анаэробные алактатные, но действуют в течение более продолжительного времени: они являются главными проводниками энергии во время плавания на дистанциях в 100 и 200 м, а также вносят заметный вклад в энергообеспечение на дистанции в 400 м.

При **аэробном энергообразовании** работа мышц осуществляется благодаря окислению кислородом углеводов и жиров. Аэробные процессы не достигают пика своей производительности сразу после старта, а наращивают обороты постепенно, выходя на максимум ко второй-третьей минуте после

начала быстрого плавания. Мощность, образуемая при аэробном энергообразовании, гораздо меньше мощности, получаемой во время анаэробных процессов. Однако с помощью аэробных источников энергии можно проплыть намного дольше: ведь резервы жиров в организме довольно велики. Аэробные пути энергообеспечения вносят некоторый вклад в плавание на 100 и 200 м и являются преобладающими на дистанциях в 400, 800, 1500 м, а также в марафонском плавании на открытой воде. Аэробная тренировка позволяет увеличить число митохондрий в мышцах, в результате чего мышцы способны принимать больше кислорода (соответственно, и результаты вырастут). Через 25–30 мин после начала аэробной нагрузки истощаются запасы гликогена в организме и энергия начинает образовываться преимущественно за счет окисления жиров. Желающие похудеть могут взять это на заметку.

Распределение тренировочной нагрузки

Представленные выше виды образования энергии во время плавания вносят определенную ясность в построение плана подготовки спортсменов, плавающих разные дистанции — от 50 до 1500 м. Выясним, какая тренировка нужна различным группам пловцов, перед тем как перейдем к более подробному рассмотрению отдельно каждой группы (**рис. 8.4**).

Спринт

Первая группа — спринтеры, то есть те, кто плавает 50 и 100 м (**рис. 8.5**). Понятно, что подавляющая часть энергии в спринте



Рис. 8.5. Филиппо Манини из Италии — выдающийся спринтер современности

Рис. 8.4. Пловцы разбиваются по тренировочным группам в зависимости от основной дистанции



обеспечивается с помощью анаэробного энергообразования. Соответственно, пловцам в своей подготовке необходимо уделять максимальное внимание именно анаэробным тренировкам. В то же время пловцы на 100 м не должны забывать и о небольшом объеме аэробной нагрузки, но, главное, небольшом! Современные тенденции в плавании таковы, что ведущие мировые спринтеры добиваются своих результатов с помощью небольших аэробных объемов плавания и большого количества анаэробных. Конечно, есть пример Александра Попова, который проплывал аэробно очень много километров (например, 90 в неделю). Александр — великий чемпион и уникальный спортсмен, не похожий на других спринтеров. Но сегодня главный вопрос в плавательном мире стоит так: если есть возможность прийти к одному результату разными путями, зачем плавать больше? Олимпийский чемпион Пекина-2008 на дистанции

в 50 м Сезар Фильо из Бразилии отмечал, что проплывает 35 км в неделю, и это довольно много. Не пугайтесь, уважаемые любители плавания, если 35 км покажутся вам колоссальной нагрузкой. Ведь для профессионалов (особенно олимпийских чемпионов) это и вправду очень мало.

Средние дистанции

Вторая группа — средневики — пловцы, выступающие на 200 и 400 м (рис. 8.6). Правда, иногда они способны неплохо преодолевать 100 или 800 м. Для представителей этой группы тренировка должна быть смешанная — аэробно-анаэробная, чтобы развивать как скорость, так и выносливость. Иен Торп, один из ярких представителей средневиков, великолепно плавал 200 и 400 м вольным стилем, выигрывал Олимпийские игры и ставил многочисленные мировые рекорды. В то же время есть пример южнокорейского чемпиона

Парка Тхе Хвана, который, плавая 200 и 400 м, успешно преодолевал также и 100, и 800 м.

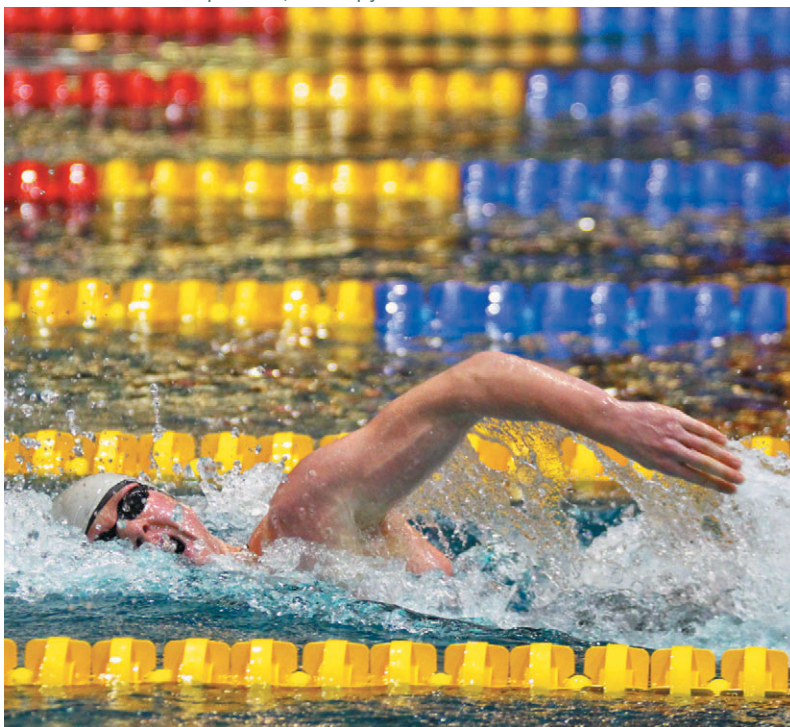
Стайерское плавание

Третья группа — стайеры. Это пловцы на 800, 1500 м, также хорошо преодолевающие 400 м (рис. 8.7). Сюда можно включить и спортсменов, выступающих в плавании на открытой воде — тех, кто плавает 5, 10 и даже 25 км. Тренировка для этой группы пловцов преимущественно аэробная, но регулярно включает в себя и анаэробные компоненты, способствующие улучшению специальной скоростной выносливости. Если сравнивать стайеров со спринтерами, то первые проделывают значительно больше анаэробной работы, чем вторые — аэробной, хотя ее относительная доля все равно очень мала.

Рис. 8.6. Федерика Пеллегрини — ярчайшая представительница средневиков



Рис. 8.7. Стайеры специализируются на 800 и 1500 м вольным стилем



Типы мышечных волокон

Решая, какая группа подходит именно вам, неплохо знать, какой тип мышечных волокон преобладает в вашем организме. Люди с большим содержанием быстрых мышечных волокон (БМВ) изначально, с рождения более предрасположены к спринту, чем те, у кого преобладают медленные мышечные волокна (ММВ). Пловцы с большим

содержанием ММВ более склонны к длинным дистанциям, им легче развить хорошую выносливость, но очень трудно показать серьезный результат на коротких дистанциях. Спортсмены с хорошим соотношением и быстрых, и медленных мышечных волокон способны достичь хороших показателей в преодолении средних дистанций (**рис. 8.8**).

Конечно, добиться относительного успеха можно на любой дистанции и с любым типом мышц, но затраты на это могут оказаться совершенно несопоставимыми. Впрочем, если вам нравится плавать короткие дистанции, имея ММВ, — плавайте. Другое дело, что большинство спортсменов выбирает дистанции, на которых они способны добиться значительного успеха.

Рис. 8.8. Спринтер вы или стайер, зависит от того, сколько в организме медленных или быстрых мышечных волокон





Рис. 8.9. Спринт — взрывная двигательная деятельность в течение короткого времени

Тренировка на короткие дистанции (спринт)

К спринтерским относят дистанции на 50 и 100 м.

В спринте преимущественно задействованы быстрые мышечные волокна. Для их развития не стоит выполнять много заданий на выносливость, так как это может нанести урон скоростным способностям ваших мышц. Чтобы быть относительно успешным спринтером, необязательно постоянно проплывать с медленной скоростью длинные расстояния на тренировках. Нужно плавать с такой скоростью,

которая будет наиболее близка к соревновательной. Другими словами, как мы уже отмечали, в вашей подготовке должна преобладать анаэробная тренировка — нагрузка, близкая к максимальной и выполняемая в течение довольно короткого времени. И важно ни в коем случае не перетренироваться. Гораздо лучше иногда лишний раз отдохнуть, чем довести себя до изможденного состояния. Главное в спринте — суметь развить взрывную силу и максимальную скорость,

удержать их в течение определенного времени и плыть так, чтобы техника оставалась правильной (рис. 8.9). Тренировки современных пловцов на короткие дистанции обычно включают в себя достаточно большое количество скоростного кратковременного плавания с разными интервалами отдыха (в зависимости от периода подготовки). Также применяются различные устройства, создающие



Рис. 8.10. Тренировка должна готовить спринтеров к быстрому плаванию на соревнованиях

дополнительное сопротивление телу пловца в воде или придающие дополнительное ускорение. Спринтеры физически сильнее пловцов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях, и весьма значительная часть их подготовки осуществляется в тренажерном зале. Типичная тренировка спринтеров состоит

из чередования мягкого, свободного и быстрого, а также максимально быстрого плавания. Чтобы хорошо преодолеть дистанцию в 50 м, скорее всего, вам не нужно проплывать различные задания наподобие 10×200 или 10×400 м. На соревнованиях вам надо плыть 50 или 100 м, не больше. Важно понимать, что тренировочное задание должно готовить спринтера к тому, чтобы

он показал отличный результат на соревнованиях (**рис. 8.10**). Вам необходимо развивать скоростные качества, чтобы быстро стартовать и успеть «раскрутиться» за эти короткие 50 м. В тренировке это можно реализовать такими заданиями как, например, 10×25 м максимально со старта с отдыхом до восстановления (**рис. 8.11**), то есть вы сами чувствуете, когда достаточно отдохнули после 25-метрового заплыва и можете приступить к следующему повторению. Между повторениями можно откупываться 25 м (это подойдет и для 50-метрового бассейна, где другого пути добраться обратно до стартовой тумбочки нет, и для 25-метрового, где тумбочки стоят почти всегда только с одной стороны бортика). Для того чтобы подготовиться к дистанции на 100 м, нужна большая подготовка, нежели для выступления на 50 м, и можно включать в тренировку больше заданий на выносливость. Хорошо подойдут такие тренировочные серии как, например, 4×25 м в полную силу с отдыхом 10 с между повторениями.

Рис. 8.11. Спринтеры плавают много коротких отрезков во время занятий





Рис. 8.12. Старайтесь разнообразить тренировочный процесс

Но часто такие задания делать не следует: организм довольно долго восстанавливается после них, может сильно устать и нужного эффекта не будет. Во время обычной тренировочной подготовки вполне достаточно одного раза в неделю, за две-три недели до соревнований — двух раз. Разумеется, что каждый день проплывать одну и ту же дистанцию не имеет смысла, потому что организм адаптируется к нагрузке. Поэтому нужно стараться разнообразить тренировочный процесс (**рис. 8.12**).

Желательно чередовать направление нагрузки через день. Например, в понедельник — спокойное плавание на невысоком пульсе, различные упражнения, плавание на ногах и на руках, а также задания на скорость (4×15, 2×25 и 50 м со старта в полную силу и с большим отдыхом). Во вторник — три сета (три раза) 4×50 м быстрого плавания (90% от максимальной скорости) в режиме две минуты. Такая тренировка утомляет пловца, поэтому уделяйте внимание откупыванию между сетами, что поможет лучше восстанавливать силы. Так можно чередовать

нагрузку по дням. Основное задание в среду: 10 м быстро до бортика бассейна + сразу же 15 м быстро от бортика (6 раз). Это отработка скоростного прохождения поворота. Кроме того, можно поплавать спокойно, отрабатывая технику. В четверг: 100 м быстро — отдых 2 мин; 75 м быстро — отдых 1,5 мин; 2×50 м быстро — отдых 1 мин. Если чувствуете, что можете больше, повторите сет. В пятницу — упражнения, плавание с помощью ног, с помощью рук; 10×25 м максимально в режиме 1,30 (если вы проплываете за 20 с, то следующее повторение будет через 1,10). Таков примерный план построения тренировок на неделю для спринтера. Опирайтесь на собственные ощущения, выбирая тренировочные задания. Решите сами, что вам действительно нужно, а без чего сегодня можно обойтись. В спринте это совершенно нормальное явление. Рассматривайте включение в недельную программу тренировок заплывов со старта на время. Двух раз в неделю будет достаточно. К примеру, в понедельник можно проплыть со старта 50 м, а в пятницу — 100 м. Главное — стараться, как на соревнованиях.

Это очень хорошо помогает для тренировки нервной системы. Для спринтеров важен хороший отдых между тренировками; ведь им необходимо как можно чаще чувствовать скорость, мощь и резкость. Когда организм утомлен, быстрота реакции и скоростные качества быстрых мышечных волокон притупляются. Поэтому старайтесь полностью восстанавливаться между тренировками. Если вы чувствуете, что плаваете слишком много и не можете хорошо разогнаться на своих любимых 50 и 100 м, уменьшите объем нагрузки. Исключите из тренировки все упражнения, кроме свободного плавания и проплывания нескольких коротких отрезков с максимальной скоростью. Особенно это важно перед соревнованиями, когда интенсивность тренировок должна значительно уменьшаться. Тогда можно просто прийти в бассейн, покупаться, сделать пару стартов и поворотов с высокой скоростью и отдыхать, мысленно визуализируя предстоящий старт (не стоит забывать о психологической подготовке).

Тренировка на средние дистанции

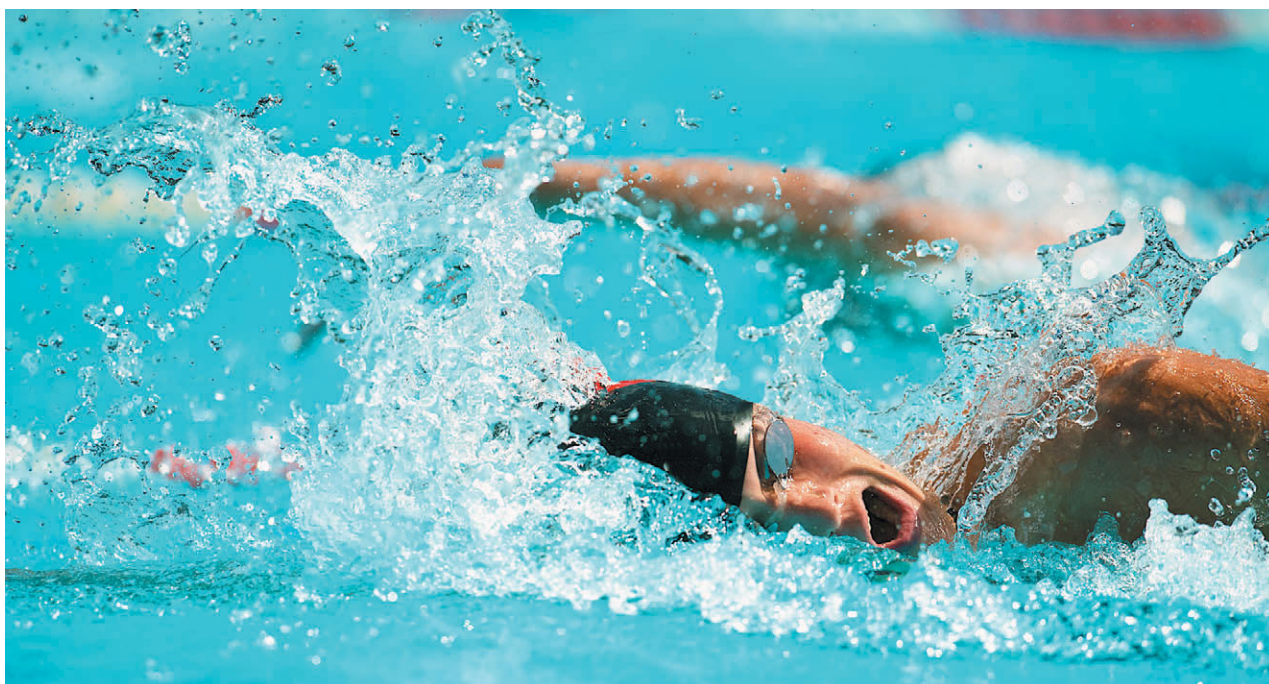


Рис. 8.13. Средневики должны обладать высокой скоростью и отличной выносливостью

Средние дистанции в плавании составляют 200 и 400 м. В той или иной степени они требуют одновременно хорошей скорости и выносливости, а потому в тренировочной программе необходимо присутствие смешанной нагрузки — и аэробной, и анаэробной (рис. 8.13). Дистанцию в 200 м способны хорошо проплыть те, кто специализируется также на дистанции в 100 м, в то время как 400 м — стайеры, специализирующиеся на дистанциях в 800 и 1500 м. В общих чертах, дистанция в 400 м требует большей выносливости, а в 200 м — скорости.

На средних дистанциях пловцу необходимо поддерживать высокую скорость в течение

довольно долгого времени (от 2 до 6 мин, в зависимости от длины дистанции и подготовки пловца) (рис. 8.14). Во время заплыва организм расходует больше кислорода, чем получает его с дыханием. Возникает так называемый кислородный долг. Важная тренировочная задача — как можно лучше переносить недостаток кислорода и поддерживать скорость плавания высокой и постоянной на протяжении всего заплыва. Очень многие пловцы быстро начинают плыть со старта, затем сильно устают и еле доплывают дистанцию. Если это происходит, то помимо улучшения качества тренировок важно уметь правильно распределять собственные силы. Первые метры дистанции плыть всегда легко, и возникает

обманчивое ощущение, что так будет до самого финиша. Комбинировать тренировку скорости и выносливости просто необходимо, если вы хотите успешно плавать средние дистанции. Типичные занятия могут состоять из заданий, в которых задействованы процессы как аэробного, так и анаэробного энергообразования. Например, 5×200 м с высокой скоростью и средним по продолжительности временем отдыха между повторениями, или 12–20×50 м с высокой скоростью в режиме 1,15, или 12×100 м в режиме 2 мин с увеличением скорости плавания от первых 100 м к третьим (то есть цикл повторяется четырежды). Объем плавания на тренировке существенно выше, чем объем,



Рис. 8.14. 200 м баттерфляем — средняя дистанция

проплываемый спринтерами. При этом общая интенсивность занятий также выше (**рис. 8.15**). Средние дистанции предъявляют к пловцу иные требования, нежели необходимые для спринта. Чтобы успешно соревноваться на 200 и 400 м, нужно много работать не только над скоростью,

но и над выносливостью. Пловцы, специализирующиеся в плавании на средние дистанции, физически не так мощны, как спринтеры, но гораздо выносливее. Они, как правило, имеют меньшую мышечную массу, и это объяснимо: чем больше у спортсмена мышц, тем больше ему необходимо

кислорода во время плавания. А когда кислорода и так не хватает, лишние мышцы только мешают.

Хорошими примерами заданий для тренировок на средние дистанции могут быть следующие.

- ▶ 10–15х100 м со скоростью 75–80 % от максимальной с отдыхом 15 с. Хорошая нагрузка для улучшения выносливости.
- ▶ 400 м следует плыть следующим образом: 25 м очень быстро + 75 м — свободно. Такую 400-метровку можно повторять 3–5 раз.
- ▶ 400 м вольным стилем: 6 гребков быстро + 8 — спокойно. Можно повторять несколько раз. Это и предыдущее задания помогают улучшить как аэробную, так и анаэробную производительность организма.
- ▶ 3х200 м прогрессивно (с улучшением) от первых 200 м к третьим 200 м с отдыхом 30–60 с между повторениями. Помимо физиологического тренировочного эффекта улучшается также морально-волевая готовность

Рис. 8.15. Интенсивность тренировок средневики очень высока



в полную силу проплыть последнее повторение.

- 3 раза (сета) по 4×50 м в с отдыхом 45–50 с между повторениями и с отдыхом 5 мин между сетами. Вы устанавливаете себе такое время на 50 м, какое хотите иметь на каждых 50 м при проплывании дистанции в 200 м на соревнованиях. Например, ваша цель на 200 м — 2 мин; значит, каждые 50 м должны проплывать за 30 с. В этом задании первые 4×50 м вы стараетесь плыть с таким временем, которое будет на 2 с медленнее целевого времени на 50 м; то есть $30 \text{ с} + 2 = 32 \text{ с}$. Вторые 4×50 м вы стараетесь плыть по целевому времени, то есть за 30 с. Последнее 4×50 м вы стараетесь проплыть с результатом целевого времени минус 2 с, то есть $30 - 2 = 28 \text{ с}$.

Это задание отлично подходит для совершенствования как специальных скоростных качеств, так и выносливости, и является важным для улучшения средней скорости прохождения дистанции.

- 12×25 м быстро (90–95 % от максимального усилия) в режиме 40 с.

Комбинация аэробной и анаэробной тренировок, работа над скоростью и выносливостью ведут к успеху пловцов-средневики. Если ваша дисциплина — комплексное плавание, то уделяйте значительное внимание каждому стилю плавания, особенно старайтесь улучшать те стили, которые у вас слабые. Можно

равномерно распределить плавание на тренировке между всеми четырьмя стилями, а можно полностью уделить занятие какому-то одному из них (**рис. 8.16**). Работайте над переходами от одного способа плавания к другому в том порядке, в котором они встречаются в дисциплине комплексного плавания (баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль). Например: вы плывете 3×50 м, где первые 50 м проплываете баттерфляй — спина, чередуя через 25 м, вторые 50 м — спина — брасс, третьи 50 м — брасс — кроль. Такие серии можно повторять несколько раз для достижения наилучшего тренировочного эффекта.

Рис. 8.16. Заплывы на 200 и 400 м комплексным плаванием — примеры средних дистанций



Тренировка на длинные (стайерские) дистанции



Рис. 8.17. Стайерское плавание предъявляет большие требования к выносливости пловцов

Успешное преодоление длинных дистанций требует отличной выносливости. Вы должны уметь долго плыть на одной и той же скорости (желательно, чтобы она была высокой), а также терпеть боль, жжение в мышцах, возникающие во время заплыва (**рис. 8.17**).

Чем длиннее дистанция, тем дольше надо терпеть боль. Дистанция в 1500 м звучит для очень многих пловцов как приносящая неземные страдания. Обычно такие пловцы не имеют должного уровня выносливости, чтобы хорошо проплыть ее, потому им и приходится тяжело. Но если вы намерены тренироваться ради того, чтобы преуспевать на стайерских дистанциях, будьте готовы проделывать большие объемы работы, проводить много времени в бассейне, монотонно наматывая километр за километром. В итоге не только физически, но и морально вы

изменитесь в лучшую сторону, станете более терпеливыми, целеустремленными (**рис. 8.18**). Стайеры порой недолюбливают спринтеров за то, что те якобы мало тренируются, но забирают почти все лучи славы себе. Забудьте о каких-либо отрицательных

отношениях: вы приходите в бассейн ради себя. Вы добиваетесь собственных целей и получаете от этого удовольствие. Кто-то счастлив плавать 1500 м, а кому-то тяжело заставить себя проплыть и 25 м. Не думайте о других, уважайте всех и доставляйте наслаждение от плавания себе. В подготовке на длинные дистанции часто встречаются тренировочные программы, длинные по расстоянию и продолжительные по времени. Для повышения аэробной выносливости во время длинных заданий рекомендуется плавать на пульсе 140–170 ударов в минуту. Меньший пульс не дает необходимого тренировочного эффекта, в то время как больший вовлекает анаэробные источники энергообразования, вследствие чего эффект нагрузки смещается в неправильном направлении, а вы чересчур устаете. Примером задания для аэробной выносливости может быть 10×200 м с отдыхом 15 с

Рис. 8.18. Стайеры готовы к монотонному наматыванию кругов в бассейне и обладают колоссальным терпением



между повторениями или 6×400 м с отдыхом 20–30 с. Такие задания обычно используются в начале сезона, чтобы заложить фундамент общей выносливости, на котором дальше постепенно будут надстраиваться специальная выносливость, сила и скорость (рис. 8.19).

Задания для стайеров во время стандартной тренировки могут быть следующими:

- ▶ 15×100 м с отдыхом 10–15 с со скоростью 80 % от максимальной;
- ▶ 10×200 м: первые 200 м быстро, вторые 200 м спокойно и т. д.;
- ▶ 6×300 м прогрессивно (с улучшением результата): от первых 300 м к третьим; от четвертых — к шестым; отдых 20 с;
- ▶ 20×100 м: прогрессивно от первых 100 м к третьим (и так до 18-й сотни); последние 3×100 м — быстро; отдых — 30 с;
- ▶ 40×50 м на пульсе преимущественно 150 ударов в минуту (25 ударов за 10 с) с отдыхом 10 с; каждые

пятые 50 м — быстро (пульс может возрасти).

В последнее время в мире плавания наблюдается тенденция отхода от заданий, содержащих однократное проплавание более чем 400 м. Когда-то популярные задания наподобие 3×1500 м или 5×800 м уже практически не используются. Повышается интенсивность плавания на тренировке, что предъявляет большие требования к выносливости спортсмена, нежели монотонное аэробное плавание. Вывод таков, что интенсивные тренировки приносят больше пользы спортсменам, желающим достичь лучшего результата. При этом объем проделываемой нагрузки необязательно должен становиться меньше. Как пример стайера, использовавшего разнообразные тренировочные подходы в своей подготовке, можно привести Кирена Перкинса — олимпийского чемпиона 1992 г. и 1996 г. на дистанции в 1500 м. Конечно, он плавал много километров, но тренировки были очень интенсивными и включали много заданий смешанного

аэробно-анаэробного характера, а иногда — преимущественно анаэробного. Однажды он плыл 30×50 м вольным стилем в полную силу в режиме 1,30, и плыл по 24 с! Понятно, что неспроста такие задания включаются в тренировку чемпионов. Это подтверждает важность не только аэробного плавания, но также смешанного и анаэробного в тренировочном процессе даже у стайеров (рис. 8.20). Стайеры обычно физически на порядок слабее спринтеров и средневики, но имеют лучший уровень развития сердечно-сосудистой системы вследствие больших нагрузок на выносливость. Вполне объяснимо, что стайеры не имеют такой мышечной массы, как спринтеры (ведь большие мышцы тяжелее обеспечивать кислородом). Стоит уделить внимание рациону пловцов на длинные дистанции: он несколько отличается от рациона пловцов других групп. В связи с большей потребностью в жирах, которые окисляются во время длительного плавания, убедитесь, что принимаете с пищей достаточное количество здоровых жиров.

Рис. 8.19. Без натренированной выносливости 1500 м вольным стилем не преодолеть



Рис. 8.20. И стайерам порой нужно плавать быстро



Плавание на открытой воде и триатлон

Рис. 8.21. Вода буквально кипит в соревнованиях по триатлону



Плавание на открытой воде предъявляет к подготовке пловцов очень серьезные требования. Чтобы преодолеть расстояние в 5 км и больше, необходимо иметь недюжинную выносливость. Тренировки обычно включают в себя очень большое количество нагрузок аэробной направленности. Понятно, что подавляющее большинство пловцов на открытой воде тренируется не в морях или озерах, а в бассейне, благодаря чему довольно легко отслеживать проплытое расстояние. Типичные задания могут быть такими, как 20×200 м или 10×400 м на уровне 75–80 % от максимальных усилий. Общий объем плавания — километраж — очень велик и способствует развитию выносливости. В триатлоне тренировочные нагрузки хоть и значительно меньше по сравнению с нагрузками на открытой воде, но имеют схожие основы. Спортсменам нужно обладать хорошей выносливостью, чтобы проплывать значительные расстояния в открытых водоемах и после этого быть способными много и быстро ехать на велосипеде и бежать. Работа в бассейне также носит преимущественно аэробный характер, с сериями наподобие 15×100 м, 10×200 м. Во время соревнований по триатлону важно не переусердствовать во время плавания, а экономить энергию для езды на велосипеде и бега, чтобы успешно прийти к финишу (рис. 8.21).

Глава 9

Советы по улучшению результата



Рис. 9.1. Тренировочный процесс англичанина Росса Дэвенпорта отличается разнообразием

Чтобы улучшить результаты, в тренировочный процесс можно ввести некоторые довольно простые компоненты (**рис. 9.1**). Они эффективно работают: выполняя их, вы сможете выйти на совершенно новый качественный уровень в плавании.



Быстрое плавание на тренировке

Два-три раза в неделю, придя на тренировку, сделайте разминку, которую вы планируете проводить на соревнованиях. Немного отдохните и проплывите максимально со старта на время дистанцию, которую считаете для себя главной. Важно выложиться на 100 %! Такое задание подготавливает вас плыть быстро в любое время сезона, укрепляет нервную систему и стрессоустойчивость на соревнованиях. В то же время вы приобретаете неоценимый опыт проплывания дистанции в условиях и на скоростях, близких к соревновательным (рис. 9.2). Чтобы усложнить задание, проплывайте, например, 50 м со старта с максимальной скоростью тогда, когда ваш

организм, казалось бы, меньше всего этого ожидает. Например, в середине тренировочной серии будьте готовы проверить себя на прочность, встать на стартовую тумбочку и показать первоклассный результат. Принимайте решение спонтанно. В некоторые дни вы можете имитировать соревновательные условия, а иногда плыть быстро безо всякой предварительной подготовки. Это улучшает не только вашу психологическую готовность, но и физиологические показатели.

ИНТЕРЕСНО

Великому российскому пловцу Александру Попову иногда приходилось проплывать на время, когда он уже сидел после тренировки в джакузи и отдыхал. Стоит отметить, что Алек-

сандр в течение 10 лет никому не проигрывал свои коронные дистанции — 50 и 100 м вольным стилем.

Главное — не переусердствовать. Одного максимального заплыва в день вполне достаточно при условии, что вы действительно приложили все усилия. Необязательно повторять это каждый день, но желательно спуртовать не менее трех раз в неделю. К дистанциям длиннее 100 м отнеситесь осторожно: организму может потребоваться долгое время, чтобы восстановиться, например после заплыва на 1500 м. Поэтому рекомендуется устраивать заплывы в основном на 50 и 100 м. Не чаще одного раза в неделю можно проплыть 200 м.

Рис. 9.2. Чемпион Европы россиянин Григорий Фалько способен показывать выдающиеся результаты даже на тренировках



Отработка тактически грамотного проплывания дистанции

Первые метры дистанции всегда даются легко, и возникает ощущение, что без особых усилий можно держать такую скорость постоянной до самого финиша. Но это впечатление обманчиво. Руки становятся тяжелее и начинают болеть, ноги отказываются работать, а плыть еще остается очень и очень много. С такой ситуацией довольно часто сталкиваются еще неопытные пловцы. Для того чтобы этого не случилось, нужно отрабатывать тактику преодоления дистанции уже во время тренировок. Необходимо найти оптимальную скорость плавания на той или иной дистанции: может быть и так, что, медленно начав, вы не компенсируете это рывком на финише. Прислушивайтесь к своему телу, замечайте, каков уровень усталости в разные моменты дистанции, где можно плыть медленнее, а где — быстрее (рис. 9.3).

Раскладка времени по дистанции очень индивидуальна. Кому-то подойдет равномерное плавание, кто-то использует свое преимущество быстрого старта или мощного финиша. Знайте свои сильные и слабые стороны, развивайте первые и улучшайте вторые.

Если вы готовитесь для дистанции в 200 м, то примером для подготовки может послужить следующий тест. Проплывается 4×50 м. Отдых между отрезками — 10 с. Плыть надо быстро, как на соревнованиях. Результаты за каждые 50 м складываются, и суммарный показатель может



Рис. 9.3. Экс-рекордсмен мира из Венгрии Ласло Чех всегда славился тактически грамотным проплыванием дистанции

дать примерное представление о том, какой результат вы можете показать на дистанции в 200 м. Пробуйте разное проплывание этого теста, чтобы подготовить правильный временной расклад. В один день начните быстро и посмотрите, как удастся закончить. В другой день старайтесь держать скорость

постоянно выше средней, ровной на каждом отрезке. Или же начинайте медленно, но с улучшением на каждые 50 м. В итоге самый лучший суммарный результат 50-метровых отрезков с большой вероятностью определит подходящую вам тактику.

Корректировка техники плавания

Очень часто пловцы любого уровня подготовки совершают одну и ту же ошибку. Вам кажется, что ваша техника плавания чуть ли не идеальна и со стороны выглядит просто великолепно. На самом деле с вероятностью в 99,9 % можно сказать, что это совсем не так. Но вы не можете заметить собственные ошибки, не увидев своего плавания со стороны. Здесь приходит на помощь видеосъемка. Попросите кого-нибудь в бассейне — на тренировке или соревнованиях — снять на видеокамеру то, как вы

плаваете. Позже можно спокойно посмотреть и проанализировать свою технику и все ошибки, которые вы обнаружите. Впрочем, не спешите хвататься за голову: зная свои проблемы, вы будете стремиться к их устранению. А вот неведение куда более опасно. Также очень полезно порой просматривать крупнейшие соревнования — чемпионаты мира и Европы — и замечать технические аспекты плавания чемпионов. Причем не нужно просто повторять технику пловцов высочайшего класса. Сначала стоит разобраться, почему они делают именно те или иные

движения, какие преимущества им это дает и как помогает плыть быстрее. Только после того как вы начнете понимать теоретические основы, можно приступить к освоению новых элементов на практике. Сегодня в Интернете можно найти огромное количество бесплатных видеороликов о плавании, где техника пловца показывается со всех необходимых ракурсов — над водой, из-под воды — и в замедленном движении. Сравнивайте свое плавание с плаванием чемпионов и стремитесь сделать собственные движения качественнее и эффективнее (рис. 9.4).

Рис. 9.4. Чемпионка мира Тереза Альсхаммар из Швеции очень много работала над улучшением своей техники с помощью подводной видеосъемки



Не забываем откупываться

Незаменимый компонент хорошего восстановления во время и после тренировок и соревнований — откупывание. Это спокойное, небыстрое плавание на невысоком пульсе в течение определенного времени, заминка. Оно помогает вашим мышцам освободиться от ионов водорода, накапливающихся вместе с молочной кислотой: они снижают кислотно-щелочной баланс организма, и мышцы устают, начинают гореть, закисляться. Вы почувствуете себя намного свежее после тренировки, если откупаетесь, мышцы не будут такими тяжелыми, словно

налитыми свинцом, и не будут болеть (**рис. 9.5**). Откупываться необходимо как во время занятия — после выполнения серьезного тренировочного задания, когда вы сильно устаете, так и после занятия — чтобы максимально восстановить организм. Между тренировочными заданиями достаточно откупаться 100–300 м, а после всей тренировки желательно проплыть 300 м и больше. На соревнованиях откупывание еще более важно. Если есть возможность, старайтесь как можно скорее после окончания заплыва пойти в разминочный

бассейн и с невысоким пульсом поплавать в течение 15–18 мин — это лучшее время для освобождения организма от вредного действия ионов водорода и утилизации молочной кислоты. После хорошего откупывания ощущения не в пример лучше, чем сразу после дистанции, и вы готовы соревноваться и дальше. Если же на соревнованиях отсутствует разминочный бассейн, то после заплыва постойте минуты две в холодном душе, а потом выполните упражнения на растяжку (особенно на те мышцы, которые устали и болят).

Рис. 9.5. Выдающийся австралийский пловец на длинные дистанции Грант Хаккет всегда уделял повышенное внимание восстановлению после соревнований и тренировок



Участие в соревнованиях

Старайтесь участвовать во всех соревнованиях, в каких только возможно! Соревновательный опыт невероятно важен и абсолютно необходим любому пловцу. Регулярно принимая участие в соревнованиях, вы приобретаете бесценный опыт и становитесь лучше подготовлены к их атмосфере психологически. Проплывая на соревнованиях одну и ту же дистанцию максимально несколько раз в течение сезона или года, вы учитесь лучше распределять свои силы на ней (рис. 9.6).

Основываясь на прошлых ощущениях, вы выбираете временной график, наиболее подходящий именно вам. Не получится стать чемпионом, не участвуя в соревнованиях. Вы должны воспитать в себе бойцовский дух и волю к победе, и именно соревнования помогут сделать это. Не бойтесь выходить на старт и показывать все, на что способны.

ИНТЕРЕСНО

Александр Попов участвовал в 100 соревновательных стартах за сезон.

Частые заплывы помогут вам лучше понять, насколько хороша ваша техника и способны ли вы удерживать ее правильной не только на тренировочных скоростях, но и на скоростях совершенно другого, высшего уровня. Важно сохранять технику правильной на любой скорости. А ведь многие пловцы, качественно плывущие на тренировке, словно теряют все свои навыки и легкость плавания на соревнованиях. Чтобы этого не произошло, нужно постоянно выступать на соревнованиях.

Рис. 9.6. Чемпион Европы Фабио Скоццолли из Италии всегда рассматривает участие в соревнованиях как возможность получить бесценный опыт



Выход на пик формы: сужение

Чтобы показать на соревнованиях максимальный результат, нужна специальная подготовка. Тренировочный процесс обычно претерпевает заметные изменения по мере приближения к соревнованиям. Важная фаза восстановления ресурсов организма перед ответственными стартами — так называемая фаза сужения (**рис. 9.7**). Обычно сужение длится три недели и представляет собой постепенное уменьшение объема плавания, общее снижение нагрузки и в то же время увеличение количества работы над максимальной скоростью. Первая неделя сужения включает в себе большое количество повторений на максимальной скорости с большим отдыхом между ними. В то же время поддерживается определенный уровень плавания на средней скорости с целью сохранения выносливости и стимуляции дыхания и сердечно-сосудистой системы. Во вторую неделю нагрузка уменьшается, объем тренировочной работы сокращается. Отдых между заплывами увеличивается, а дистанция сокращается. Типично проплывание 25-метровых

отрезков на максимальной скорости с отдыхом до полного восстановления организма. Третья неделя — это обычно небольшой объем медленного, свободного плавания, с заострением внимания на правильности выполнения движений в воде; малое количество заплывов на 15–25 м с максимальной скоростью; отработка стартов, поворотов. Пловцы могут по-разному реагировать на фазу сужения. Однажды наступает момент, когда вы вдруг понимаете, что ваша скорость куда-то пропала, тело не чувствует воду, а результаты внезапно стали очень слабыми. Дело в том, что тело спортсмена, долгое время испытывавшее стабильные, постоянные нагрузки и привыкшее к ним, неожиданно получает отдых. Системы организма стараются перестроиться и адаптироваться к новым условиям работы, и вследствие этого пловец временно находится в весьма разобранном состоянии. Обычно такое случается во время второй недели сужения и продолжается от двух до десяти дней. Такой большой диапазон объясняется индивидуальными особенностями переносимости сужения. Главное — не паниковать и не расстраиваться! Это естественный процесс, через который проходят десятки тысяч пловцов всего мира, всех уровней мастерства и возрастов. Адаптируясь к изменившимся условиям, организм в конечном счете восстанавливает свои силы, набирает максимальный запас скоростных качеств и готов реализовать все то, что вы закладывали в него на долгих и упорных тренировках (**рис. 9.8**). Во время сужения важно как никогда заботиться о своем здоровье. Получается, что при подготовке к соревнованиям иммунитет пловца

сильно ослабевает. Достаточно малейшего сквозняка, чтобы заболеть, поставив под угрозу участие в главном старте года и перечеркнув предыдущую подготовку. Поэтому желательно отказаться от посещения многолюдных мероприятий и мест с большим скоплением народа: очень легко подхватить вирус. Следите за вашим питанием. Удостоверьтесь, что в рационе присутствуют фрукты. Дополнительно принимайте витамины и адаптогенные препараты растительного происхождения. Самые распространенные и проверенные временем — женьшень, элеутерококк, эхинацея, лимонник китайский, родиола розовая. Очень важно пить много воды! Ни в коем случае нельзя допускать обезвоживания организма. Постоянно имейте при себе бутылку питьевой воды. Даже просыпаясь ночью, не помешает сделать пару глотков.

Рис. 9.7. Правильная подготовка к решающему старту поможет вам стать чемпионом



Рис. 9.8. Олимпийская чемпионка из Италии Федерика Пеллегрини всегда остается в хорошем расположении духа при подготовке к важнейшим соревнованиям



Глава 10

Восстановление после тренировок и соревнований



Правильное восстановление — ключ к успеху в плавании. После тренировки очень важно дать организму возможность наилучшим образом отдохнуть от нагрузок и максимально готовым подойти к следующему занятию: в этом случае эффект от выполненной работы будет наибольшим. В противном случае можно не только прийти на следующую тренировку вымотанным, но и ухудшить физические кондиции, оказавшись в очень неприятном состоянии перетренированности. Чтобы обеспечить оптимальное восстановление, будучи весьма ограниченным во времени, важно знать, что нужно делать для снятия усталости и компенсации затраченных усилий. В этой главе мы рассмотрим, какой режим питания предпочтителен и насколько ценно для организма соблюдение водного баланса, какие процедуры помогут скорее восполнить энергопотери и что поспособствует скорейшему избавлению от мышечных судорог. Чем лучше восстановление, тем больше шансы реализовать все наработанное усердными тренировками в великолепный результат.

В последнее время мировые тенденции в плавании таковы, что вопросам грамотного восстановления после тренировок уделяется порой даже больше внимания, чем самим тренировкам (рис. 10.1). Для достижения превосходной физической формы важно соблюдать простые, но проверенные правила. Если вы хотите добиться особенно высокой

эффективности тренировочного процесса, очень важно, чтобы ваш организм успевал хорошо восстановиться после нагрузки и мог подойти отдохнувшим и бодрым к следующему занятию. Для этого надо соблюдать простые правила по режиму дня, питанию, уделять время восстановительным процедурам. Желательно, чтобы вы разработали распорядок дня и строго следовали ему. Время отхода ко сну, приема пищи,

отдыха между тренировками в идеале всегда должно быть примерно одинаковым. Резкое изменение в режиме — и организм испытывает стресс. А это — удар по вашей плавательной подготовке и даже иногда шаг назад. Поэтому постарайтесь, чтобы стрессов, связанных с недосыпанием, недоеданием или недисциплинированностью в отношении режима дня, было как можно меньше.

Рис. 10.1. Важно не только усердно тренироваться, но и грамотно восстанавливаться после нагрузки



Сон

Приходя в бассейн, надо чувствовать себя готовым к предстоящему занятию. Вы должны быть свежими и настроенными на работу (**рис. 10.2**). Понятно, что человек, который ночью спал всего 2–3 ч, вряд ли чувствует себя подобным образом. Запомните: сон — это мощнейший активатор восстановительных процессов в организме. Именно во сне наилучшим образом отдыхают после нагрузок ваши мышцы. Полноценно поспав, вы ощущаете себя хорошо не только физически, но и эмоционально. В качестве стандарта необходимого количества сна обычно называют 8 ч в сутки, и это научно обосновано. Поэтому исходите из этой цифры, планируя свой режим дня. Но если вам необходимо спать меньше или больше, то спите столько, сколько считаете оптимальным для хорошего самочувствия. Большое значение в процессе занятий приобретает дневной сон. Даже 20–30 мин сна днем перед тренировкой могут дать ощутимый заряд сил и улучшить настроение.

Если есть возможность хоть немного поспать днем, настоятельно рекомендуем воспользоваться ей. Старайтесь ложиться спать в одно и то же время.



Рис. 10.2. В бассейн нужно приходить бодрым!

Так вы привыкаете к постоянному режиму дня и исключаете элемент стресса. Если же каждый день приходится засыпать в разное время, то организм пытается разобраться, к чему же все-таки адаптироваться, сбиваются суточные ритмы. Достаточное количество сна — это очень здорово, но как нельзя спать

слишком мало, так и не рекомендуется спать слишком долго. Поздно проснувшись после очень продолжительного сна, вы можете чувствовать вялость в течение дня или испытывать проблемы с отходом ко сну вечером. В то же время бывает так, что перед занятием не удастся нормально поспать или же вообще нет возможности поспать ночью и в течение дня. Тогда организм чувствует себя невероятно усталым, не получив должного отдыха. В этом случае разумнее отказаться от тренировки и восстановить силы. Изможденный организм не способен корректно переносить нагрузку, и положительного

Рис. 10.3. Для лучших результатов важно хорошо выспаться

тренировочного эффекта не будет. Лучше немного отдохнуть, чем переусердствовать (**рис. 10.3**).

ИНТЕРЕСНО

Майкл Фелпс: «Дневной сон — это не роскошь. Это необходимость».



Питание

Правильное питание — один из основных элементов, помогающих тренироваться качественно. Организм создает энергию путем расщепления разных компонентов еды — углеводов, белков и жиров. Как пловец вы должны заботиться не только о том, чтобы питание было здоровым, но и о том, чтобы оно отвечало дополнительным потребностям вашего тела, связанным с тренировками. Ведь то, чем вы питаетесь, напрямую влияет на ваши способности переносить нагрузку и восстанавливаться между занятиями. Грамотно сбалансированная диета — очень хороший энергетический ресурс, который поможет вам добиться лучших результатов в плавании (**рис. 10.4**).

При этом важно, чтобы жизненно необходимые питательные вещества поступали в правильных пропорциях. Рассмотрим ключевые компоненты, из которых состоит практически вся пища. Это углеводы, белки и жиры.

Углеводы

Самый важный источник энергии в плавании — углеводы. Они сохраняются в мышцах и печени в качестве гликогена. Гликоген — энергетический резерв организма, основное энергетическое топливо: с помощью его запасов вы высвобождаете энергию во время физической нагрузки. Если не употреблять в пищу достаточного количества углеводов, уровень запасенного гликогена упадет, что незамедлительно скажется



Рис. 10.4.
Сбалансированное питание очень важно для спортсмена

в худшую сторону на ваших возможностях быстро и долго плавать. Углеводы наиболее доступным образом обеспечивают организм энергией, которая вам пригодится для хорошего плавания. Они бывают двух видов: комплексные и простые. Комплексные углеводы — лучший источник энергии для тренировок, поскольку энергия, которую они дают, высвобождается организмом

постепенно и в течение долгого времени. Вы не испытываете резких перепадов самочувствия, а постоянно находитесь в тонусе. Желательно потреблять много комплексных углеводов. В качестве примеров пищи, богатой комплексными углеводами, можно привести крупы (каши), макаронные изделия, картофель, пиццу (**рис. 10.5**). Простые углеводы дают резкий

Рис. 10.5. Углеводы — важнейший источник энергии



кратковременный энергетический подъем, который может быть полезен, но за ним следует такой же ощутимый энергетический спад. Поэтому потреблять их лучше в небольших количествах. Продукты с большим количеством простых углеводов: сахар, варенье, мед, шоколадные батончики, сладкие напитки.

Прием углеводов должен осуществляться в течение всего дня. Необходимо, чтобы они составляли больше половины всей потребляемой вами пищи — около 65 %. Пловцы, не употребляющие в пищу достаточного количества углеводов, не восстанавливаются полностью между тренировками.

Это может привести к потере веса, ухудшению результатов, перетренированности или болезни.

Хорошая идея — приносить с собой на занятие закуску с высоким содержанием углеводов, чтобы перекусить после тренировки и запустить восстановительный процесс. Особенно это важно, если вам приходится долго добираться от бассейна до дома. В качестве закуски после тренировки могут выступать нежирный бутерброд (рис. 10.6), свежие фрукты (бананы, яблоки, апельсины), сушеные фрукты (ананасы, манго), батончики мюсли, орехи, нежирная булочка.

Рис. 10.6. После тренировки желательно употребить в пищу легкую закуску



Рис. 10.7. Белки невероятно важны для строительства и восстановления мышц

Белки

Белки нужны телу для поддержания имеющейся мышечной массы и ее прироста. Также они играют первостепенную роль в восстановлении поврежденных тканей организма в случае травмы или болезни. Достаточный прием белков в пищу на ежедневной основе очень важен; в противном случае вместо наращивания новых мышц вы будете терять давно наработанные.

Много белков содержится в мясе, птице, рыбе, яйцах, бобовых, молоке и молочных продуктах (твороге, сыре) (рис. 10.7). Убедитесь, что в белках, которые вы потребляете, имеется небольшое количество жира. Задумайтесь также о способах приготовления белка: например, предпочитайте жареному мясу вареное или печеное.

Комплексный прием белков и углеводов —

лучшая комбинация для удовлетворения энергетических нужд организма, и если вы будете употреблять их вместе, то сможете наилучшим образом восполнить

запасы гликогена и защитить мышцы от разрушения после нагрузки. Белки должны составлять примерно 15–20 % от потребляемой вами пищи. Существует рекомендуемая норма для пловцов — 1,5 г белков на 1 кг тела в день. Другими словами, если ваш вес равен 80 кг, то дневная норма белка должна составлять 120 г.

Жиры

Диеты с большим потреблением жиров не принесут пользы в плавании. Ведь, выбирая блюда с высоким содержанием жиров, вы, скорее всего, уменьшаете прием углеводов, а это отрицательно сказывается на запасах энергии в организме. Для людей, ведущих активный образ жизни, рекомендуется принимать столько жиров, чтобы они составляли не более 15 %

от всей потребляемой пищи. Откладываясь в организме в чрезмерных количествах, жиры могут стать тяжелым, ненужным балластом, от которого трудно избавиться. Помните об этом.

Старайтесь потреблять пищу, богатую Омега-3-ненасыщенными жирными кислотами. Это орехи, семена растений, масла семян растений (например, льняное масло), рыбий жир, брокколи (рис. 10.8).



Рис. 10.8. Семена растений и их масла содержат полезные для здоровья Омега-3 жирные кислоты

Хорошо также съедать и одну-две порции скумбрии, сельди или лосося в неделю. Омега-3-ненасыщенные жирные кислоты улучшают доставку кислорода к клеткам. Это улучшает аэробный обмен веществ, что, в свою очередь, выражается в возросших запасах энергии и улучшении выносливости во время нагрузок. Старайтесь обеспечивать свое ежедневное потребление жиров за счет здоровых жиров. Избегайте жареной пищи!

Фрукты и овощи: витамины и минералы

Отдельное внимание стоит уделить фруктам и овощам. Их желательно употреблять до пяти порций в день (рис. 10.9, 10.10). За основу можно принять правило одной трети: овощи должны составлять по крайней мере 1/3 вашей пищи. Так вы не только утолите голод, но и получите множество необходимых организму питательных веществ. Пловцы, получающие важнейшие питательные

Рис. 10.9. Фрукты содержат много витаминов и полезных питательных веществ



Рис. 10.10. Употребление в пищу овощей очень полезно для пловца

вещества в натуральном виде (а не в качестве витаминных или пищевых добавок), имеют лучшие показатели восстановления после тренировок. Грамотно составленная диета содержит достаточное количество минералов и витаминов. Старайтесь употреблять в пищу разные блюда, чтобы разнообразить прием важных питательных веществ. Особенно важны для пловцов такие минералы, как кальций, фосфор, железо, калий, натрий и магний. Если у вас часто сводит судорогами мышцы, увеличьте прием магния (самый практичный и проверенный вариант — бананы). Если возникает ощущение недомогания или усталости, принимайте мультивитаминные комплексы. Но отметим еще раз: лучше удовлетворять нужду организма в витаминах естественно — с помощью фруктов и овощей.

Дневной рацион питания

Сбалансированное питание должно обеспечивать вас энергией, необходимой в течение дня, правильным соотношением и количеством белков — жиров — углеводов, витаминами и минералами. Как правило, человеку, ведущему активный образ жизни, нужно не менее трех приемов пищи в сутки (рис. 10.11).

Завтрак

Завтрак должен быть относительно легким и энергетически насыщенным. На завтрак рекомендуется есть пищу, богатую углеводами, которые дадут вам энергию в начале трудового дня. Хорошо остановить свой выбор на кашах, например овсяной, или

Рис. 10.11. Важно соблюдать режим питания





Рис. 10.12. Завтрак должен быть легким и энергетически ценным

смеси мюсли и фруктов. Также подходят различные хлопья; их можно есть с молоком или соком (не все хорошо переносят молоко, а сок — тоже очень неплохой вариант для первой половины дня) (рис. 10.12).

Старайтесь не есть каждый день одно и то же на завтрак, чередуйте каши, хлопья, добавляйте в них фрукты и ягоды. Можно съесть пару кусков хлеба с вареньем или медом, но без масла или маргарина. Не стоит налегать утром на белки: им нужно время, чтобы нормально усвоиться в организме, а это, в свою очередь, отнимает определенную энергию. В перерыве между завтраком и обедом можно перекусить фруктами или питательными углеводными батончиками.

Обед

Обед — первый основательный прием пищи. Но это не значит, что необходимо съесть столько, сколько позволит организм. Обедаться нельзя — это вредно. Обед должен включать в себя в правильном соотношении все три компонента пищи — углеводы, белки и жиры (рис. 10.13). Пища не должна быть очень



Рис. 10.13. Обед должен быть питательным

тяжелой для усвоения, так как пищеварительные процессы очень энергозатратны. Жареным жирным мясным котлетам, например, лучше предпочесть куриное мясо. В качестве гарнира хорошо подойдут любые комплексные углеводы — рис, картофель, крупы, макароны. Помните: между большим приемом пищи и тренировкой должно пройти не менее 3 ч. Поэтому, если вы идете в бассейн после обеда, убедитесь, что прошло достаточное количество времени. За час до тренировки тем не менее можно съесть фрукт или йогурт.

Ужин

Ужин — второй основательный прием пищи. Съесть на ужин можно больше, чем на обед, чтобы компенсировать затраченную ранее в течение дня энергию, но чересчур много кушать все равно нельзя. Во время ужина желательно остановить свое внимание преимущественно на белках. Белковая пища довольно долго переваривается в желудке, снабжая ваш организм необходимыми аминокислотами, и это серьезно поддерживает процессы восстановления в мышцах, которые лучше всего протекают в ночное время суток. Очень хорошо, если на ночь вы съедаете тарелку обезжиренного творога: этот натуральный молочный продукт очень хорош для строительства мышц и их восстановления (рис. 10.14).



Рис. 10.14. Перед сном полезно употребить в пищу обезжиренный творог

Питание во время соревнований

То, что и как вы едите и пьете до и во время соревнований, может иметь значительное влияние на эффективность плавания и показанные результаты и даже предопределить

ту самую малость, необходимую для победы (**рис. 10.15**). В решающие моменты очень важно быть в тонусе. Рассмотрим, как питаться за ночь до старта и в день соревнований, чтобы плыть быстро.

За ночь до соревнований

Важно, чтобы во время ночного сна перед соревновательным днем запасы гликогена в ваших мышцах и печени восполнялись. Для этого нужно употребить в пищу что-нибудь богатое комплексными углеводами: например, солидную порцию макарон, картофеля, риса (**рис. 10.16**). Убедитесь, что вы пьете достаточно жидкости: организм не должен быть обезвоженным, а очень много воды теряется именно



Рис. 10.16.

За ночь до старта первостепенную важность в питании приобретают комплексные углеводы

во время приема пищи. Напиток не должен быть газированным, содержать кофеин и ни в коем случае не может быть алкогольным: алкоголь способствует сильному обезвоживанию организма, и это действие длится до 36 ч. Хороший отдых и сон — другой важный элемент подхода к соревнованиям в оптимальной форме.

Утро в день соревнований

После того как вы отлично выспались ночью и позволили

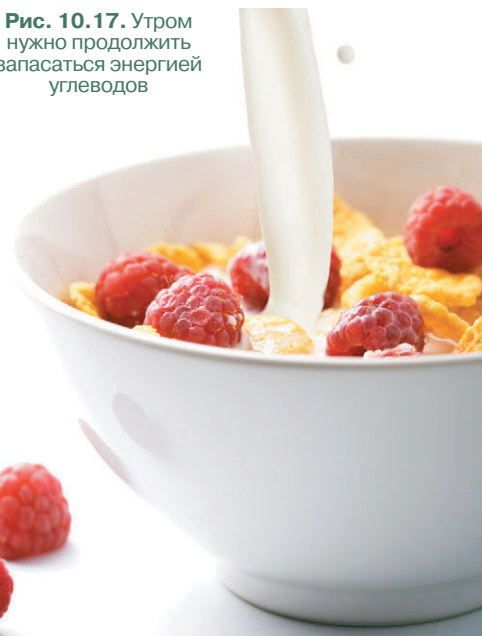


Рис. 10.15. Олимпийская чемпионка из США Натали Коглин всегда уделяла огромное внимание сбалансированной диете

организму записать энергией на предстоящий тяжелый соревновательный день, необходимо поддержать запасы гликогена на высоком уровне. Ведь в то время, когда вы спите, тело не получает дополнительного питания. Завтрак призван восполнить этот пробел (**рис. 10.17**). Правильный завтрак предотвращает расходование запасенного гликогена и ликвидирует риск усталости. Каши, крупы — хороший вариант еды в первой половине дня: они богаты качественными углеводами и легко усваиваются. Если вы соревнуетесь во второй половине дня, то можете позволить себе легкий обед, насыщенный углеводами (например,

рис с овощами). Но помните, что последний прием пищи перед соревнованиями должен быть не позднее чем за 2 ч до их начала. Очень важно, чтобы пища успела перевариться. При этом обратим внимание, что на скорость пищеварения могут отрицательно повлиять нервозность и волнение, связанные с грядущим стартом. В течение всего времени, предшествующего вашему

Рис. 10.17. Утром нужно продолжить запасаться энергией углеводами



заплыву, необходимо регулярно пить (рис. 10.18). Подойдут вода, изотонические спортивные напитки, разбавленный водой натуральный сок. Уровень жидкости в организме всегда должен быть высоким. Чтобы понять, обезвожены ли вы, обратите внимание на цвет вашей мочи. Чем более обезвожен организм, тем темнее она будет и тем меньшее ее количество будет выделяться.



Рис. 10.18.
Пейте как можно чаще!

и содержащим достаточно углеводов. Хорошо подойдут для этого изотонический напиток, изюм, яблоко, виноград, сушеные фрукты, натуральный фруктовый сок, фруктовый батончик, батончик мюсли, кусочек рисового пирога (рис. 10.20). Но будьте внимательны в выборе. Закуски с большим содержанием сахара дают вам мгновенный всплеск энергии, и организм производит инсулин, но затем уровень сахара так же мгновенно падает (иногда даже ниже прежнего уровня).

Вы будете чувствовать себя усталым, вялым и расконцентрированным, что, конечно же, скажется на результате не лучшим образом. Поэтому во время соревнований остерегайтесь продуктов с высоким содержанием сахара. Также не ожидайте серьезного эффекта и от печенья: из-за жира, содержащегося в нем, углеводы усваиваются намного медленнее, чем когда они находятся в пище в свободной форме. Такое медленное усвоение вызывает приток крови от мышц к желудку, чтобы поддержать пищеварительный процесс. По этой же причине бананы, которые на самом деле усваиваются организмом весьма медленно, лучше употреблять раньше в течение дня, чем во время соревнований.

После соревнований

Когда завершился ваш последний заплыв, это не значит, что



Рис. 10.20.
Если у вас есть время между заплывами, можно перекусить

о правильном питании можно забыть. Организм должен быть здоровым и хорошо восстанавливаться. Очень важно восполнять запасы

гликогена в мышцах после соревнований, особенно если вы соревнуетесь и на следующий день. В течение 30 мин после финиша открыто так называемое углеводное окно, когда углеводы усваиваются особенно



Рис. 10.21. Начните восполнять запасы энергии сразу после окончания соревнований

эффективно. Поэтому старайтесь употребить что-нибудь, содержащее по меньшей мере 50 г углеводов (желательно больше): например, хлеб с медом, два банана, пару яблок или апельсинов, два батончика мюсли (рис. 10.21). В течение 2 ч после того, как вы перекусили, рекомендуется полноценный ужин (скорее

Во время соревнований

Постарайтесь сразу же после финиша сделать несколько глотков жидкости. Лучший вариант в подобных случаях — изотонический спортивный напиток (рис. 10.19). Он не только восполняет запасы воды в организме, но и в силу присутствия в нем углеводов компенсирует затраты гликогена в мышцах. Во время соревнований питье становится для вас основным источником энергии: ведь времени между заплывами на прием пищи и ее переваривание обычно нет. Поэтому важно, чтобы напиток содержал в себе достаточное количество углеводов, но действующих не мгновенно, а постепенно. Если между заплывами у вас есть хотя бы 1 ч, можно перекусить чем-нибудь легкоусваиваемым

Рис. 10.19. Не забывайте пить спортивные напитки



всего, как раз настанет время ужина) с высоким содержанием углеводов. Макароны, пицца, картофель, рис будут хорошим решением. Не забывайте о мясе — белки помогут вашим мышцам избежать разрушения. Воздержитесь от еды с большим содержанием жира, так как наличие жиров замедляет процесс усвоения углеводов и, соответственно, восполнения запасов гликогена.

Не забывайте также об обильном питье после той тяжелой работы, которую ваш организм проделал во время скоростных заплывов. Необходимо выпивать не менее 500 мл жидкости (воды, спортивного напитка, сока) сразу после окончания соревнований и постоянно делать несколько глотков до конца дня, чтобы удостовериться, что водный баланс организма не нарушен. Соревнованиями ваше

увлекательное путешествие по миру плавания не заканчивается, поэтому надо быть здоровым и свежим и для дальнейших свершений.

Краткое обобщение

Сахар подобен фейерверку: сначала большой и быстрый взрыв, затем — полное отсутствие энергии.

Комплексные углеводы напоминают уголь: горят медленно, но постоянно и в течение продолжительного времени. Макароны или картофель, употребленные вечером за день до старта, будут иметь гораздо более сильный и качественный эффект на ваши физические возможности, нежели шоколадка в день старта. Также не забывайте о таких медленно усваиваемых комплексных углеводах, как, например, бананы: они хорошо

подходят для употребления на завтрак или, по крайней мере, за 3 ч до старта; таким образом, энергетический результат будет наилучшим.

Информация о питании во время соревнований может так же успешно применяться и во время всего тренировочного процесса. Важно помнить, что углеводы лучше употреблять в первой половине дня, белки — ближе ко сну. Жиров ешьте по возможности меньше; старайтесь употреблять полезные жиры (Омега-3). Чтобы достичь максимальных результатов на соревнованиях и тренировках, ваш организм должен быть полон энергии (**рис. 10.22**).

ИНТЕРЕСНО

Про Майкла Фелпса после Олимпиады-2008 в Пекине долго и упорно ходили слухи, что он потребляет 12 тысяч калорий в день. Позже пловец опроверг их, заявив, что весь его дневной рацион питания составляет лишь 8–9 тысяч калорий, что тоже впечатляет.

Рис. 10.22. Старайтесь восполнять запасы энергии максимально здоровым питанием



Питьевой режим во время тренировок

Восполнение запасов жидкости во время тренировки — пожалуй, самый недооцениваемый компонент в правильном построении тренировочного процесса. Неизвестно на чем основанные призывы, что пить во время занятий нельзя, абсолютно неправильны. Следуя им, вы можете навредить своему здоровью. Современная наука однозначно говорит «да» питью во время тренировок. Не принимая должного количества жидкости, вы серьезно рискуете заработать обезвоживание организма, и все занятия могут пройти даром (рис. 10.23)!

И на тренировках, и на соревнованиях очень важно поддерживать водный баланс организма. Когда вы теряете лишь 2 % жидкости, ваши выносливость, скорость, координация движений и даже психологическая концентрация ухудшаются на целых 15–20 %. Обезвоживание вредит самочувствию и приводит к быстрому утомлению. Вы не только потеете во время тренировки (хотя наверняка не замечаете этого). Душная и влажная обстановка внутри бассейна также может привести к обезвоживанию. Во время тренировки вы постоянно теряете запасы жидкости в организме,

а их необходимо восполнять. Если вы не хотите, чтобы ваши результаты ухудшались, следует постоянно принимать достаточное количество жидкости. Питье во время тренировок или соревнований — хорошая привычка, даже если занятия довольно непродолжительны: ваше тело теряет воду вне зависимости от длительности тренировок.

Рис. 10.24. Не доводите организм до состояния обезвоживания, постоянно пейте



Профессиональные пловцы потребляют до 2 л жидкости за тренировку. Вам может понадобиться меньше (в зависимости от жажды и самочувствия). Если есть возможность, измерьте свой вес до тренировки и после. Потеря веса в 1 кг равна потере 1 л пота. Подсчитайте, сколько жидкости вы теряете за тренировку, и пейте столько же или даже чуть больше во время занятий.

До, во время и после тренировки

Во-первых, важно принимать достаточное количество воды или спортивного напитка уже до тренировки (лучше всего — понемногу в течение дня, где бы вы ни находились)

(рис. 10.24). Не допускайте, чтобы после учебы или

Рис. 10.23. Убедитесь в достаточном приеме жидкости



работы вы приходили на тренировку уже обезвоженным. Старайтесь не употреблять кофе. Перед занятием выпейте стакан воды или спортивного напитка. Это может быть особенно важно, если вы ходите в бассейн по утрам: ведь во время сна тело тоже теряет довольно много воды (например, с дыханием). Если вам трудно плавать после того, как вы выпили, например, стакан воды, начинайте с меньших объемов и постепенно увеличивайте количество принимаемой жидкости. Организм легко привыкнет к новым ощущениям. Во-вторых, возьмите с собой спортивную фляжку с водой, положите ее на бортик бассейна и регулярно делайте несколько глотков (**рис. 10.25**). Конечно, это нельзя использовать как самооправдание, чтобы просто так остановиться во время тренировки и попить, поэтому пить надо в перерывах между заданиями. Очень важно пить мало, но часто. Это намного лучше, чем пить много жидкости сразу и делать большие перерывы

между приемами. Почему важно положить фляжку на бортик бассейна? Просто в этом случае вам не придется выходить из воды каждый раз, когда хочется пить. В-третьих, после тренировки необходимо продолжить восполнять потери жидкости. Запомните, что ваш организм нуждается в восстановлении ее запасов. Очень важно предотвращать обезвоживание не только во время тренировочного процесса. Особое значение приобретает утоление жажды на борту самолета во время долгих перелетов. Дело в том, что воздух в самолете очень сухой и вы теряете много жидкости во время дыхания. Поэтому убедитесь, что потребляете достаточное количество воды. Также обильное питье помогает пловцам легче акклиматизироваться и быстрее выздоравливать в случае болезни. Если вы чувствуете жажду — это плохой знак: значит, ваше тело уже в определенной степени обезвожено. Поэтому не ждите, когда почувствуете желание пить — пейте постоянно, чтобы не допустить обезвоживания.

Что пить

Заметьте, что не существует универсальной спортивной жидкости, которая наилучшим образом подходила бы любому спортсмену. Требования к напитку у всех разные и могут зависеть от вкусов, тренировочных целей, продолжительности занятия, а также цены или доступности напитка. Много лет назад ученые предполагали, что восполнить потери жидкости во время нагрузки лучше всего помогает обычная питьевая вода. Но последние исследования показывают, что есть кое-что и полезнее воды для применения на тренировках и соревнованиях. Наряду с обычной водой отличным решением для поддержания баланса жидкости в организме может быть специальный спортивный (так называемый изотонический) напиток. Он содержит небольшое количество углеводов, солей и электролитов и возмещает потерянную телом жидкость намного быстрее, чем простая вода. При этом углеводы, которые обычно составляют в нем 8–10 %, дают пловцу дополнительную энергию, а соли и электролиты поддерживают мышечную и нервную активность организма на высоком уровне в течение занятия. Спортивный напиток можно купить в магазине: выбор довольно велик. Вы можете выбрать наиболее подходящий для себя по ощущениям и по вкусу. Но уже готовые напитки от известных фирм-производителей нередко оказываются дорогими для ежедневного употребления. Поэтому вы можете приготовить такой напиток самостоятельно. Смешайте варенье с водой в адекватных пропорциях или сок (компот) с водой в соотношении 1:1. Добавьте щепотку соли: это хорошо

Рис. 10.25. Поставьте фляжку с питьевой водой на бортик бассейна





Рис. 10.26. Смешайте варенье или компот с водой, добавьте щепотку соли — и напиток готов

для электролитного баланса, а на вкус такое малое количество все равно не повлияет (**рис. 10.26**).

Избегайте газированных энергетических напитков: они содержат кофеин и много сахара, а также вызывают вздутие живота, что подавляет желание пить и, соответственно, ограничивает поступление воды в организм (**рис. 10.27**). Кофеин давно известен как вещество, выводящее жидкость из организма и способствующее обезвоживанию. А простые углеводы, содержащиеся в энергетических напитках, дают лишь кратковременный взрыв энергии, сопровождаемый колоссальным падением уровня сахара в крови и повышенной утомляемостью. Как правило, чем моложе пловец, тем чувствительнее он к эффектам обезвоживания. Если вы ходите в бассейн с ребенком, следите за его самочувствием.

Рис. 10.27. Не пейте газированные энергетические напитки, содержащие кофеин



Углеводное и белковое «окна»

После тренировки очень важно сразу принять порцию углеводов и белков. Почему? Дело в том, что в первые 30–40 мин после нагрузки в организме возникают так называемые углеводное и белковое окна. Это означает, что углеводы и белки, принятые в этот промежуток времени, усваиваются очень быстро, чтобы компенсировать истраченную энергию (восстановить запасы гликогена), а также защитить мышцы от разрушения, вызванного

воздействием нагрузки. Эти 30–40 мин после занятия — единственное время, когда не возбраняется прием даже простых углеводов (они быстро усваиваются и восполняют запасы энергии). Если вы не употребите некоторое количество белков сразу после тренировки, организм вследствие определенных химических реакций начинает использовать для своего восстановления запасы белка из мышц.



Рис. 10.28. Белковый коктейль и фрукты помогут восстановить силы после тренировки

Таким образом, происходит разрушение мышечных тканей. Подобные процессы называются катаболическими. Чтобы не допустить катаболизма, а, наоборот, восстанавливать и наращивать мышцы (это называется анаболизмом), необходимо принимать белки (вместе с углеводами) сразу после тренировки. Оптимальным вариантом может быть белковый (протеиновый) коктейль и фрукты (мы рекомендуем бананы) (**рис. 10.28**).

Спортивное питание

Некоторые любители плавания часто ужасаются, услышав словосочетание «спортивное питание». Спешим заверить, что ничего страшного в этом выражении нет. Спортивное питание выпускается для людей, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом и желающих улучшить свои результаты благодаря оптимальному восстановлению после нагрузок и правильному использованию ресурсов организма. Нет абсолютно ничего общего между допингом и спортивным питанием. Первый наносит вред здоровью, в то время как второе безвредно и даже полезно, а порой просто необходимо (**рис. 10.29**).

Спортивное питание призвано помочь спортсмену лучше восстановиться после тренировки. Например, для успешного восполнения запасов белка в организме во время белкового «окна» достаточно принять белковый (протеиновый) коктейль. Ведь другая белковая пища — например, мясо, рыба или птица — будет усваиваться в течение нескольких часов и может не успеть воспрепятствовать разрушению мышц в первые 30–40 мин после нагрузки. При этом энергетические

затраты на пищеварение в случае с обычной пищей окажутся в разы выше. Однако спортивное питание должно применяться лишь в случаях, когда нет возможности заменить его полноценной едой. Не стоит принимать его постоянно. Это лишь дополнение к сбалансированному натуральному питанию, но ни в коем случае не замена последнего.

Конечно, если у вас нет возможности хорошо поесть перед тренировкой, то хорошим подспорьем будет прием углеводно-белкового коктейля (гейнера), который обеспечивает вас тем же количеством калорий и полезных микроэлементов, что и обычный прием пищи, но усваивается гораздо быстрее. Чтобы сбросить лишний вес,

Рис. 10.30. Чемпион Европы Мирко ди Тора из Италии усердно тренируется и знает, как надо восстанавливаться после нагрузок

Рис. 10.29. Спортивное питание не является страшным



многие пловцы используют L-карнитин (левокарнитин). Он способствует окислению жирных кислот в митохондриях клеток, и вы получаете энергию во время плавания преимущественно за счет окисления жиров, а не сжигания углеводов. Таким образом, лишние накопления жира в организме задействуются как энергетический резерв и сгорают, позволяя тратить меньше важных запасов гликогена из мышц и печени. Пловцы часто принимают креатин. Он содержится в мышцах, создается организмом, а также поступает в него с мясом. Дополнительный прием креатина безопасен для организма, помогает спортсмену развивать максимальное усилие в первые 10 с высокоинтенсивной нагрузки и потому особенно ценится спринтерами. Он очень хорошо подходит для многократных повторений коротких скоростных отрезков. Важное преимущество креатина заключается в том, что он оказывает хорошую поддержку при работе в тренажерном зале: наблюдается улучшение силовых показателей. Современный выбор препаратов спортивного питания может удовлетворить вкус любого профессионального пловца. В отличие от препаратов допинга, за кратковременный эффект которых может наступить расплата длиною в жизнь, с помощью спортивного питания можно улучшить иммунитет,

ускорить восстановительные процессы в организме и увеличить

тренировочную нагрузку. Однако никакое питание не сделает вас более быстрым или сильным: такими вас могут сделать только тренировки (**рис. 10.30**).



Дополнительное восстановление после тренировок

В качестве дополнительного восстановления в тренировочном процессе можно использовать некоторые полезные процедуры. Важно знать, что восстановление после тренировок — настолько же важный процесс, как и сами тренировки. Тренируются из всех сил тысячи спортсменов, но выигрывают единицы: те, кто уделяет большое внимание вопросам отдыха и реабилитации организма после нагрузок.

Сауна и баня

Посещение бани или сауны давно широко практикуется в плавании. Сауна (баня) как восстановительная процедура способствует прогреванию внутренних органов, активизирует кровоток и помогает вывести из организма накопившиеся вредные вещества. Также сауна благотворно воздействует на мышцы. Во время прогревания они расслабляются, тем самым улучшается циркуляция крови, уменьшается напряжение в мышцах, улучшаются ощущения в суставах и снимается напряжение в позвоночнике (**рис. 10.31**). Посещение сауны хорошо планировать таким образом, чтобы после него вы могли позволить себе целый день спокойного отдыха без физических нагрузок. Скорее всего, это будет в пятницу или в субботу после тренировки (в зависимости от того, в какой день недели вы в последний раз приходите в бассейн). Несмотря на то что баня-сауна — это восстановительная процедура, после нее тоже необходим отдых.



Рис. 10.31. Положительное действие бани или сауны очевидно

Поэтому нежелательно плавать сразу на следующий день. Вы можете чувствовать странные ощущения в теле во время тренировок в течение 3–5 дней после посещения сауны, но потом они станут лучше. Пловцы предпочитают ходить в сауну за 7–10 дней до важных соревнований. Такой временной промежуток поможет вывести из организма ненужные вещества и обеспечит необходимое восстановление перед стартом.

Рис. 10.32. Массаж прекрасно расслабляет мышцы и способствует лучшему восстановлению между тренировками



Массаж

Массаж — невероятно полезная процедура для любителей плавания (**рис. 10.32**). Его применение оказывает благоприятное воздействие на организм, способствуя: усилению кровообращения в мышцах и внутренних органах, расслаблению перенапряженных мышц и снятию боли в поврежденных мышцах, улучшению подвижности в суставах, стимуляции работы нервной системы, активизации обменных процессов в тканях. Желательно пройти полный курс массажа: так ваши мышцы будут проработаны намного лучше, чем при одноразовом посещении массажиста. В бассейне вы заметите большую легкость, плавность в движениях, расслабленность во время плавания. Процедуру

массажа лучше проходить после посещения бассейна, чтобы расслабить работавшие мышцы. Перед соревнованиями профессиональные спортсмены используют специальный массаж, который тонизирует мышцы и нервные окончания и настраивает на максимальный результат. А уже после соревнований — восстановительный массаж.

Контрастный душ

Контрастный душ — водная процедура, во время которой горячая вода чередуется с холодной. Это оказывает оздоровительный эффект на ваш организм (рис. 10.33). Такой душ положительно воздействует на сосуды, связки, соединительную ткань. Разная температура вызывает попеременное расширение и сужение сосудов, вследствие чего улучшаются кровоснабжение в органах и тканях и обмен веществ, быстрее выводятся шлаки. Контрастный душ хорошо закаляет организм. Несмотря на кратковременное воздействие горячей воды, следите за ее температурой, чтобы не обжечься.

Физиотерапевтические процедуры

Различные физиотерапевтические процедуры могут помочь вам в случае, когда в мышцах ощущается перенапряженность или когда вы травмированы (рис. 10.34). Физиотерапевтическое воздействие способно значительно ускорить процессы восстановления



Рис. 10.33. Контрастный душ — полезная водная процедура

поврежденных тканей или стимулировать расслабление мышц, подверженных нагрузкам и стрессу. Физиотерапия часто идет в комплексе с другими

восстановительными процедурами (например, с массажем): так дополняется и усиливается действие каждой из них на организм.



Рис. 10.34. Физиотерапия может оказать положительное восстановительное воздействие на мышцы

Ледяная ванна

В последнее время в мире спорта (и особенно в плавании) для лучшего восстановления организма после тренировок все чаще стали применяться ледяные ванны. Во время приема такой ванны на мышцы (с многочисленными микротравмами вследствие перенесенной нагрузки) оказывается охлаждающий лечебный эффект. Ледяная вода обладает воздействием, схожим с прикладыванием льда к растянутым мышцам, только распространяется на все тело или большую его часть. Важнейшая физиологическая особенность приема ледяных ванн состоит в том, что во время, когда вы чувствуете холод, кровеносные сосуды поверхности и конечностей тела сжимаются; при этом кровь приливает ко внутренним органам, обогащая их кислородом. Это улучшает процесс выведения накопившихся в организме ненужных веществ — в том числе молочной кислоты. После ледяной ванны тело начинает согреваться и свежая кровь поступает обратно в мышцы, вымывая остатки шлаков.

Температура воды в ванне должна быть $+10-15^{\circ}\text{C}$. Ледяной она называется потому, что обычно для достижения необходимой температуры в уже холодную воду нужно добавлять лед (**рис. 10.35**). Время принятия процедуры — 5–10 мин. Этого вполне достаточно, чтобы тело освободилось от молочной кислоты, а поврежденные мышцы остудились. Можно принимать ванну как частично (только ноги), так и полностью. В первый раз ощущение холода может быть труднопереносимым, но после второй-третьей процедуры станет намного легче находиться в ледяной воде. Убедитесь, что пальцы ног закрыты специальными носками (иначе им будет очень больно). В течение 30–40 мин после процедуры желательно



Рис. 10.35.
Для достижения
необходимой процедурной
температуры в воду
добавляют лед

основательно размяться: покрутить педали на велосипеде, побегать, попрыгать, чтобы лучше разогнать кровь по организму и усилить эффект от приема ванны. Можно принять теплый душ или выпить кружку горячего молока, чая. Другой восстановительный метод, связанный с ледяной ванной, похож на принцип контрастного душа. Возможно несколько вариантов выполнения данной процедуры. Первый вариант: 1–2 мин вы находитесь в ледяной ванне, затем 1–2 мин — вне ее (и так 3–5 раз). Второй вариант: вы чередуете ледяную ванну и горячий душ (так же через

1–2 мин 3–5 раз). Третий вариант: чередование ледяной и горячей ванн. Такая техника позволяет мышцам эффективнее избавляться от вредных веществ за счет частой смены температурного режима, когда кровь несколько раз приливает и отливает от мышц. Получается, что вредные продукты распада вымываются в несколько этапов. Но в то же время такая техника требует терпения и устойчивости от принимающих ванну: согласитесь, довольно неприятно несколько раз залезать в ледяную воду (тем более после приятного тепла).

Мышечные судороги

Если у вас свело ногу судорогой, этому есть свои объяснения. Судороги связаны с нарушениями в мышцах и нервах ног, препятствующими естественной способности мышц к сокращению и расслаблению. Это может случаться при повреждении мышц, излишнем раздражении нервов, при усталости, обезвоживании организма, нарушении нормального кровообращения или при недостатке в организме некоторых необходимых витаминов и микроэлементов (**рис. 10.36**).

Если у вас свело икроножную мышцу, постарайтесь выпрямить ногу и сильно, но плавно рукой потянуть носок на себя (**рис. 10.37**). Задержитесь в таком положении, пока не почувствуете, что мышцу отпустило. Затем сделайте упражнение для растяжки икроножной мышцы (**рис. 10.38**). Если у вас свело мышцы в передней поверхности бедра, выполните упражнение для растяжки четырехглавой мышцы бедра (**рис. 10.39**). Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что мышцы расслабились.

После упражнений на растягивание проведите массаж тех мышц, которые были скованы судорогой. Разомните, потяните их. Затем приложите лед на 15 мин: это поможет избавиться от болевых ощущений в ноге после судороги. В случае если вашу икроножную мышцу свело во время плавания, постарайтесь

Рис. 10.36. Судороги мышц часто доставляют неприятности во время плавания

не волноваться и не паниковать. Лягте в воде на спину и на плаву одной рукой тяните пораженную ногу за палец к себе, пока судорога не перестанет тревожить. Только затем можно плыть к берегу. Во время физической активности старайтесь пить больше воды, чтобы избежать обезвоживания (пожалуй, самой недооцененной по своей вредности проблемы у пловцов).

Если судороги случаются часто, включите в рацион дополнительное количество магния и кальция. Принимайте витамины с этими минералами. Употребляйте в пищу бананы: они действительно помогают в разы снизить частоту возникновения судорог благодаря содержащимся в них полезным микроэлементам (включая, конечно же, магний) (**рис. 10.40**). В заключение хотим указать на один очень интересный момент относительно того, как уменьшить болевые ощущения в мышцах во время судорог. Если у вас свело мышцы верхней части тела (например, руки), зажмите середину верхней губы между указательным и большим пальцами и подавите на нее. Если же у вас сковало судорогой ногу, повторите то же самое, но зажимая середину нижней губы. Зажмите губу на 30 с довольно сильным, но не вызывающим боли давлением пальцев. Это весьма занимательно, но такой метод работает, так как в губах располагаются определенные биологически активные точки, при давлении на которые достигается расслабление мышц. Вы наверняка слышали о случаях, когда велосипедистов с судорогой икроножной мышцы резко и больно укалывают иглой в эту мышцу — наш способ приносит гораздо меньше страданий (хотя и действует, конечно, не так молниеносно).

Рис. 10.37. При судороге икроножной мышцы потяните носок на себя



Рис. 10.38. Упражнение для растяжки икроножной мышцы



Рис. 10.39. Упражнение для растяжки четырехглавой мышцы бедра



Рис. 10.40. Употребление в пищу бананов очень эффективно в борьбе с частыми судорогами мышц



Боль в области шеи — почему она появляется при плавании

Хроническая шейная боль — довольно часто встречаемая проблема у посетителей бассейна (**рис. 10.41**). Одной из причин возникновения болевых ощущений может быть неправильная техника плавания. Рассмотрим наиболее часто встречающиеся ошибки в технике разных стилей, которые могут привести к боли в области шеи, и научимся их избегать.

Вольный стиль (кроль)

- ▶ Не позволяйте голове отклоняться от центральной линии (продольной оси) тела во время вдоха. Мысленно представьте, будто вы нанизаны на невидимый шампур от пальцев ног до головы: все ваше тело находится в одной плоскости. Многие пловцы склонны прижимать подбородок к плечу во время дыхания. Однако это не только отклоняет голову от продольной оси, но и может вызвать боль в шее с заметным покалыванием и онемением руки.
- ▶ Когда вы плывете кролем, смотрите прямо и вниз на дно бассейна. Не поднимайте голову чересчур высоко. Очень важно поддерживать правильный баланс



Рис. 10.42. Голова во время вдоха поворачивается незначительно

тела в воде: ведь даже незначительно поднятая выше плоскости тела голова сразу нарушает ваше положение и опускает ноги. Плывая правильно, вы достигаете двух целей: с одной стороны, плывете быстрее и экономичнее, с другой — предотвращаете возможные травмы.

- ▶ Не допускайте чрезмерного вращения шеи и головы во время дыхания. Это распространенная ошибка, встречающаяся у любителей плавания. Вам достаточно повернуть голову набок лишь до такого положения, когда рот находится немного над водой — теперь можно сделать вдох (**рис. 10.42**).
- ▶ Важно соблюдать хорошее вращение всего тела вдоль продольной оси. Неправильные движения приводят к чрезмерному вращению шеи

Рис. 10.41. Шейная боль часто беспокоит пловцов





Рис. 10.43. Правильное положение головы в воде поддерживается во многом благодаря мышцам передней части шеи

во время вдоха. Когда ваше тело вращается правильно по центральной линии, нет необходимости поворачивать голову более чем на 45°, чтобы сделать вдох.

- Для большинства пловцов лучше подходит дыхание в обе стороны. Другими словами, вы делаете вдох сначала с одной стороны, потом — с другой. Это помогает равномерно распределить нагрузку на мышцы шеи. Но важно помнить, что, когда вы вдыхаете со слабой стороны (движения в которую менее комфортны), также следует избегать лишних движений головой. Нужно контролировать дыхание вращением туловища.

Плавание на спине

- Чтобы держать голову на плаву, необходимо использовать мышцы передней части шеи (**рис. 10.43**). Старайтесь не плавать сразу и помногу на спине, если раньше почти не плавали так или плавали очень давно. Наравнявайте объем плавания постепенно. В противном случае могут возникнуть ощущения дискомфорта и усталость в шейном отделе.
- Плохое вращение туловища ведет к большой нагрузке на плечевые суставы и мышцы, что, в свою очередь, приводит к неправильной нагрузке на шею.

Брасс

Положение головы и шеи должно сохраняться относительно неподвижным. Не надо дополнительно поднимать голову вверх для того,

чтобы сделать вдох. Она должна быть практически в одной линии со спиной и подниматься вместе с туловищем (**рис. 10.44**). Это не только уменьшает напряжение шейных мышц, но и позволяет плыть быстрее: ведь, поднимая голову, вы опускаете ноги, тем самым увеличивая сопротивление воды.

Баттерфляй

- Слабая работа ногами, недостаток силы в верхнем плечевом поясе или и то, и другое одновременно может повлиять на правильность выполнения вдоха.
- Наиболее часто встречаемая ошибка: поздний вдох, который начинается, когда руки уже проносятся над водой. Положение тела при этом совершенно неправильное: плечи направлены вниз и вперед, в то время как шея и голова совершают движение назад. Сделайте вдох до того, как руки покажутся из воды для проноса вперед, а во время проноса опустите голову (**рис. 10.45**).

Рис. 10.44. Голова при плавании брассом не должна совершать лишних движений





Рис. 10.45. Во время проноса рук опускайте голову

Повороты сальто

Выполняйте повороты без лишних движений головой. Во время поворота она наклоняется вперед в таком положении, что подбородок устремлен в сторону груди.

Связь повседневной активности и шейной боли

Повседневная активность также вполне может привести к болевым ощущениям в шее и помешать вам наслаждаться плаванием. Поэтому постарайтесь избавиться от всего того, что может привести к боли. Рассмотрим основные проблемы.

► Постоянное напряжение мышц шеи на работе.

Оцените эргономичность вашего рабочего места. Находится ли экран компьютера на уровне глаз? Обеспечивает ли кресло необходимую поддержку для спины? Расслаблены ли ваши плечи во время работы за компьютером?

► **Вы держите телефон между ухом и плечом.** Даже если вы думаете, что не проводите много времени за телефонными разговорами, вред шее может быть нанесен ощутимый. Держите телефонную трубку в руке или пользуйтесь наушниками.

► **Тяжелая сумка.** Вместо сумки через одно плечо берите на тренировку рюкзак с двумя заплочными лямками (рис. 10.46).

► **Стойка на голове/на плечах как элемент зарядки может повредить шею.** Даже езда на велосипеде иногда наносит вред, если ваша голова подвергается нагрузке в неестественном положении.

Рис. 10.46. Для посещения бассейна вместо сумки через одно плечо выбирайте рюкзак



Решение проблемы неприятных ощущений в шее

Почувствовав боль в шее, прекратите плавание или физические упражнения. По возможности расслабьте шею и приложите к ней лед на 15 мин. Эту процедуру можно повторить через час, если не станет лучше. Обратитесь к врачу, если чувствуете, что проблема довольно серьезна.

Для расслабления и восстановления мышц может помочь массаж. Но если проблема весьма серьезна, то он окажется полезен лишь временно. Не плавайте до тех пор, пока ваша шея полностью не восстановится от травмы.

Однако если вы точно знаете и твердо уверены, что шея просто чуть-чуть затекла на работе или учебе, то посещение бассейна и плавание расслабленно, в спокойном темпе, может помочь размять и расслабить мышцы и почувствовать легкость в движениях головой.

Глава 11

Давно не секрет, что путь к успеху в спорте заключается не только в грамотных тренировках, но и в серьезной психологической подготовке. Плавание предъявляет больше требований к тому, как спортсмен готов морально: к тренировкам, к соревнованиям, к борьбе с самим собой и соперниками; готов ли сделать что-то, тяжелое сегодня, но приносящее пользу в долгосрочной перспективе (рис. 11.1). В отличие от многих других видов спорта в плавании спортсмен несет колоссальную ответственность за собственные действия, образ жизни, результат. Здесь не может быть такого, что порой случается в игровых видах спорта: когда неудачные действия одного члена коллектива компенсируются эффективной командной игрой.

Психологическая подготовка



Рис. 11.1. Правильный психологический настрой сделает вас хозяином положения

Цели, мотивация, стимулы

Пловец, встающий в бассейне на стартовую тумбочку, остается наедине со своими мыслями, и уповать на помощь извне не приходится. Никто не отработает за вас тренировку, не научится красиво и технично плавать и не выиграет соревнования. Это должно быть полностью вашим личным, осознанным решением: посвятить себя тому, что вам нравится, что вы любите, чего хотите добиться. Вы плаваете, тренируетесь, развиваетесь и совершенствуетесь, получаете удовольствие в первую очередь для себя. Не теряйте драгоценное время, если не готовы честно отдавать силы и эмоции взамен на удовольствие от плавания. Любите всей душой то, что делаете (**рис. 11.2**). В этой главе вы найдете советы, которые помогут разнообразить подход к тренировкам и соревнованиям, сделать посещение бассейна более привлекательным и интересным.

Рис. 11.2. Будьте готовы с радостью узнать что-то новое в плавании

Умение сделать первый шаг

Всем известно, как тяжело бывает начать что-то новое. Может быть, трудно решиться на то, чтобы научиться плавать, или же на то, чтобы начать ходить в бассейн. Нелегко бывает работать над техникой, начинать разучивать с нуля, казалось бы, давно пройденные элементы. Кто-то боится делать старт с тумбочки головой вниз — и это можно понять. Но однажды надо сказать себе: сейчас или никогда. И на счет раз-два-три начать то самое новое, чего вы побаивались и пытались отложить на потом. Момент

«потом» наступил, и наступил прямо сейчас, в эту самую секунду. Хватит искать малейшие зацепки, чтобы отсрочить начало изучения техники баттерфляя или выполнения поворота сальто! Вы хотите красиво плавать? Вы хотите уметь прыгать с тумбочки, плавать всеми стилями и чувствовать себя в прекрасной физической форме? Ответ очевиден: да! Тогда незачем откладывать на неизвестный день то, что вы можете сделать прямо сейчас. Практика показывает, что люди, постоянно находящие причины чего-то не делать, так никогда это и не совершат. Почему? Потому что они не решаются сделать первый шаг. Поверьте: если вы начнете новое дело, окружающие не начнут показывать на вас пальцем



и кричать: «Смотрите, он начал ходить в бассейн!»
Все совершенно не так.
Если честно, то вся затея целиком — ваше личное начинание, до которого почти никому нет дела.
Опасаться каких-то слухов — глупо. Оглядываться на кого-то —

бессмысленно. Вы сами управляете собственными желаниями и их реализацией. Положите конец собственной лени и не будьте трусливыми; если хотите плавать — плавайте. Наконец, захотите стать лучше. Плавание сделает вас красивее, свежее, привлекательнее.

Рис. 11.3. Не бойтесь совершить первый прыжок

Вы сможете изящно рассекать воду в бассейне любым стилем и с любой скоростью и будете наслаждаться этим. Нерешительность сделать первый шаг навстречу самосовершенствованию — сознательный отказ от того, чтобы стать лучше.

ИНТЕРЕСНО
Королева Великобритании Елизавета II в юности занималась плаванием. Сохранилось фото 1939 г., на котором 13-летняя Елизавета запечатлена в спортивном купальнике.

Готовность меняться в лучшую сторону

Не бойтесь положительных изменений. Не страшитесь перемен в образе жизни, образе мыслей; не опасайтесь сменить бассейн, поменять сложившуюся годами неправильную технику

плавания. Позитивные перемены делают вас сильнее, приносят жизненный и специфический спортивный опыт, насыщают ваши дни новыми красками и преумножают интерес к занятию любимым делом — плаванием (**рис. 11.3**). Быть может, вы задаетесь вопросом: как можно знать наперед, будут ли перемены со знаком плюс и поплыву ли я лучше? Ведь нельзя предугадать будущее. Это вполне разумный вопрос. Ответом же на него будет другой: верите ли вы в себя, в то, что способны лучше плавать, стать лучше, чем вчера? Ведь нет никаких преград для того, чтобы стать сильнее, чем неделю, месяц, год назад. Возможности улучшить ваше плавание не сильно зависят от того, насколько тренирован организм на данный момент, посвятили ли вы спорту всю молодость или же пришли в бассейн только полгода назад. Сигнал к развитию всегда поступает из разума, из вашей психологии. Будете ли победителем или проигравшим — решать вам, и соперники тут совершенно не нужны. Самый большой ваш друг и соперник — вы сами. Если вы верите, что добьетесь успеха, то приложите усилия и обязательно преуспеете. Поверьте в себя, вы достойны этого. Вы добьетесь своих целей, потому что настроены серьезно, у вас хорошее настроение и вы получаете удовольствие от процесса. Главное — чтобы было желание!

Постановка целей

Постановка целей очень важна в плавании. Цель — это ваш ориентир; то, каким вы хотите видеть себя в будущем, что хотите уметь и иметь. Перед вами не должна стоять цель



Рис. 11.4. Будьте уверены в достижении своих целей

выиграть Олимпийские игры, если вы не собираетесь это делать. Для одних невероятной желанной целью будет научиться плавать, для других — проплыть быстрее, чем раньше. Вы сами определяете, чего хотите добиться. Желание должно исходить только от вас. Искреннее намерение сделать что-то задуманное — вот что делает нас сильнее (рис. 11.4). Конечно, не всегда цели оказываются выполненными. Но до тех пор пока вы верили в свою волю и силу духа и честно пытались идти к намеченным вершинам, нет смысла винить себя: ведь сделано было все, что в ваших силах. Вы однозначно стали сильнее. Уже сам по себе процесс движения к цели важен не меньше, чем ее достижение. Так не бывает, чтобы все давалось без труда, само собой. Ставьте перед собой разные цели: на год и на полгода; на неделю и на предстоящую тренировку; общие и конкретные. Например, через месяц надо научиться плавать баттерфляем. А на следующей тренировке нужно начать изучение работы

ногами в стиле брасс. Приходите в бассейн и знайте, какова ваша установка на сегодня: улучшить подводную часть гребка при плавании вольным стилем, быстрее сделать поворот сальто или же проплыть без остановки 200 м.

ИНТЕРЕСНО

Южноафриканский пловец Теренс Паркин завоевал на Олимпиаде 2000 г. серебряную награду на дистанции в 200 м брассом. Теренс от рождения был глухим; с тренером он общался языком знаков. Своим выступлением южноафриканец хотел показать, что и люди с ограниченными возможностями могут достигать фантастических результатов.

Важнейшая тренировка в жизни

Как вы думаете, какая тренировка — самая важная в вашей жизни?

Самая главная в жизни тренировка — сегодняшняя. Неважно, что было вчера, не так важно, что будет завтра, если вы находитесь в бассейне сегодня. Думать нужно только

о том, что вам необходимо сделать именно сейчас. Следите за каждым гребком, вдохом, поворотом! Постоянно думайте о технике. Думайте, как плыть правильно, над чем работать, что совершенствовать. Стараясь плыть правильно в данный момент, вы закладываете фундамент для того, чтобы плыть эффективно и быстро потом. Не думайте много о том, что будет с вашим плаванием через какое-то время. Важно отработать все качественно и эффективно прямо сейчас. Гораздо полезнее показывать свой максимум каждую тренировку изо дня в день, из недели в неделю. Вы не можете знать будущее, но вы можете плавать с прекрасным настроением и оптимизмом уже сегодня. Это приведет вас туда, куда вы только пожелаете. Идя в бассейн, помните: сегодня вам предстоит самая важная тренировка в жизни. Получите удовольствие от занятий (рис. 11.5). Справедливости ради, стоит отметить, что поставить цель — мало. Если у вас нет желания для ее осуществления, вряд ли вы захотите ударять пальцем о палец. В этом случае на помощь приходит мотивация.



Рис. 11.5. Честно прилагайте все усилия прямо сейчас, чтобы достичь успеха

ИНТЕРЕСНО

Один австралийский тренер запускать в бассейн к своим подопечным... крокодила. У рептилии были подпилены когти и заклеена пасть. Однако результаты спортсменов заметно улучшились вследствие таких тренировок.

Мотивация

Именно мотивация помогает вам плыть, когда порой хочется все бросить и уйти в душ, а то и домой. Многие профессиональные пловцы ежедневно испытывают страдания, боль на тренировках. Да, они не любят этих ощущений. Но ради того, отмечают они, чтобы однажды принять участие в Олимпиаде или выиграть чемпионат страны или города, готовы терпеть нагрузку. В конечном счете на соревнованиях никто не вспоминает о том, как тяжело было на тренировках; на соревнованиях пловцы наслаждаются тем, как быстро они плывут. Мотивация не позволяет спортсменам бросить все на полпути, так и не реализовав амбиции. Разумеется, мотивация у всех разная. Перед вами, любителем плавания, не стоит цель попасть

на Олимпиаду, да и наслаждения от посещения бассейна вы получаете гораздо больше по сравнению с теми, кто стремится выиграть чемпионат мира. Но ведь вы помните, что цель индивидуальна, она у каждого своя. Радость человека, впервые проплывшего 25 м быстрее 20 с, может быть куда большей, чем радость олимпийского чемпиона. Важно, что вы чувствуете и насколько победа над собой важна для вас. Но что может помочь вам проплыть 25 м быстрее 20 с? Довольно часто нужен какой-то дополнительный стимул. Выбирайте такой стимул, который работает для вас. Иногда можно наградить себя за какое-то достижение. Если у вас долго не получалось сделать хороший старт, но вы продолжали работать над этим элементом

и наконец смогли сделать его, порадайте себя чем-нибудь, что любите. Приобретите новые плавательные очки или билеты в театр — что угодно. Важно, чтобы эта награда помогла вам постараться чуть сильнее, сделать чуть лучше. Будьте мотивированы. Знайте, что за хорошее плавание вас ждет что-нибудь приятное: или подарок, или просто ощущение собственной красоты и независимости. Например, научившись плавать, вы наверняка с удовольствием побываете на море, чтобы почувствовать свободу и красоту передвижения в воде. Посетители бассейна с большим уважением будут относиться к вам, увидев, как эффективно вы плаваете (**рис. 11.6**).

Рис. 11.6. Поощряйте себя за достижение новых рубежей



Вы будете довольны своим внешним видом. Все это реальные примеры того, что может дополнительно мотивировать к занятиям. Конечно же, главная мотивация — ваша любовь к плаванию или желание полюбить это прекрасное занятие.

ИНТЕРЕСНО

Желая вернуться в большой спорт после 6-летнего перерыва, бывший рекордсмен мира австралиец Джефф Хьюгилл похудел на 50 кг (со 130 до 80). Возвращение оказалось блистательным: в 2010 г. он признан Спортсменом года в родной стране. Судя по всему, у Джеффа была солидная мотивация.

Внимание!

Несмотря на всю важность целей в развитии пловца и человека, ни в коем случае не подчиняйте свою жизнь какой-то одной цели. Добившись ее, вы можете спросить себя: а что дальше? — и не найдете ответа. Не добившись ее, вы можете почувствовать себя так, словно потеряли весь смысл существования. Не переходите грань между профессионализмом и фанатизмом. Делайте все необходимое для того,

чтобы техничнее и быстрее плавать, лучше восстанавливаться после тренировок и не болеть. Пусть это проходит так же, как обычная, повседневная активность, не представляющая из себя ничего сверхъестественного, нового или оригинального, но приносящая радость и удовольствие. Будьте разносторонне развитой личностью (**рис. 11.7**). Не зацикливайтесь на одной лишь цели, не живите от тренировки до тренировки. Так вы рискуете сгореть, как говорят пловцы, и ничего не добиться. Вокруг много всего интересного помимо плавания. На тренировке вы должны показывать свой максимум, вне бассейна — радоваться жизни.

ИНТЕРЕСНО

Английский поэт Байрон 3 мая 1810 г. переплыл пролив Дарданеллы. Лорд очень ценил этот заплыв и так отзывался о своем поступке: «Я горжусь этим своим достижением больше, чем мог бы гордиться любым другим свершением, будь то в поэзии, политике или же риторике...»

Рис. 11.7.
Сохраняйте гармоничный баланс в жизни и спорте



Самоконтроль в процессе занятий

Честно отдавайте себе отчет, насколько хорошо вы тренируетесь. После каждой тренировки спрашивайте: «Сделал ли я сегодня все, на что способен? Показал ли свой максимум? Что мог сделать лучше?» Если вы найдете в себе смелость признаться, что работали спустя рукава, то не вздумайте повторять это на следующей тренировке! Окружающим нет до вашего плавания никакого дела, вы обманываете только самих себя. Несерьезное отношение к занятиям в бассейне из разряда «изредка» легко может перейти в разряд «часто», а потом и вовсе стать постоянным. Заканчивается такое отсутствие дисциплины почти всегда плачевно. Подумайте, зачем вам это надо. Плавание — само по себе ни с чем не сравнимое удовольствие. Надо просто по-другому посмотреть на процесс, если вам вдруг все надоело. Не ограничивайте себя в удовольствии. Проверьте, как идет продвижение к целям. Добиваетесь ли вы поставленных задач? Если да, то все прекрасно. Если нет, разберитесь почему. В случае, когда вам не в чем себя винить, подкорректируйте цель. Слегка упростите требования. Или оставьте задачу прежней, но увеличьте сроки ее выполнения. Очень важно, чтобы изменение было плавным — абсолютная легкость выполнения не доставит большого удовлетворения, а чрезмерная трудность может сначала отпугнуть, а затем и полностью отбить желание посвятить себя дальнейшим стараниям. Добившись цели, от души порадитесь и похвалите себя за то, что не отклонились

с намеченного курса и победили. Потом поставьте новую задачу и двигайтесь дальше. Не останавливайтесь на достигнутом. Еще никто не добился совершенства в плавании, но приближаться можно всегда. Попробуйте и вы. В то же время не требуйте все и сразу. Это может быть невозможно да и ненужно. Продвигайтесь по дорожке прогресса постепенно. Нельзя однажды проснуться и сразу поплыть брассом, если вы никогда даже не пробовали. Начинать надо всегда с базовых основ. Запаситесь терпением: оно того стоит. Оттачивая каждый элемент, отрабатывая каждый старт и поворот, шаг за шагом, гребок за гребком вы станете великолепным пловцом (рис. 11.8).

Позитивный настрой, успешность

Относитесь к тому, что делаете, с положительными эмоциями (рис. 11.9). Здоровая критика порой не повредит, но постоянный скептицизм к чему бы то ни было не нужен. Пребывая в хорошем расположении духа, легче принять и изучить что-то новое, измениться в лучшую сторону. С оптимизмом смотрите

Рис. 11.8. Постоянное движение вперед — путь к успеху

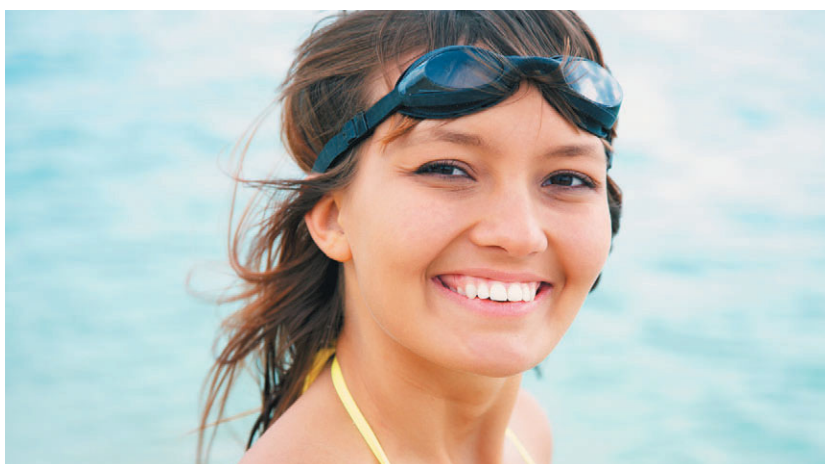


Рис. 11.9. В плавании невероятно важен позитивный настрой

в будущее и не допускайте нелепых, чрезмерных измышлений о том, на правильном ли вы пути. Оценивайте обстоятельства как бы со стороны, реально — и вы увидите, что ваше плавание развивается соотносимо с затраченными усилиями.

Если что-то не получается — это не повод впадать в депрессию. Значит, нужно еще немного потренироваться. Это даже интересно: разобраться, что же выходит неправильно, и исправить ошибку. Постепенно улучшая свое плавание, совершенствуетесь и вы как личность. Ведь вы учитесь добиваться поставленных целей, а достигая их, становитесь более успешным человеком. Помните: вы не приходите в бассейн ради того, чтобы во что бы то ни стало показать какой-то результат. Вы приходите в бассейн, чтобы получить удовольствие от процесса и стать более успешным. Старайтесь делать все качественно — и результат не заставит себя ждать. Не переживайте, если не плывется. Состояние, когда кажется, что мышцы тяжелы, а тело совсем не слушается, знакомо всем любителям плавания. Оно может быть вызвано адаптацией организма к разного рода нагрузке, общей физической усталостью или угнетенностью нервной системы. В большинстве случаев это абсолютно нормальное явление, и нет причины паниковать, если вчера вы били рекорды,

а сегодня еле передвигаетесь по поверхности воды. Воспринимайте такой период как знак того, что ваше тело переваривает нагрузку и становится сильнее. Пройдет некоторое время — и вы достигнете следующей ступени прогресса. Не допускайте глупейшую ошибку: когда все идет хорошо, это не значит, что рано или поздно что-то должно измениться в худшую сторону. Думая так, вы только создаете себе абсолютно ненужные проблемы (причем не только в спорте, но и в целом в жизни). В бассейн приходите как в место, где вы можете посвятить себя любимому делу и морально отдохнуть. Давно замечено, что во время плавания человек забывает о своих проблемах и восстанавливает эмоциональное состояние. Радуйтесь такой счастливой возможности в вашей жизни: ведь вы можете плавать и наслаждаться этим. Далеко не всем дано такое счастье, а как много людей хотели бы научиться плавать или хотя бы побывать в бассейне, но не могут и никогда не смогут это осуществить. Радуйтесь, что вы не сидите дома перед телевизором, а активно проводите свободное время с пользой для тела и духа. Улыбнитесь перед тем, как прыгнуть в воду.

Во время соревнований

Если вы участвуете в соревнованиях, главное правило — не волноваться. Звучит весьма незамысловато, но именно такова основа успешных заплывов. Приходя на соревнования и готовясь к старту, знайте: все, что можно было сделать для успешной подготовки, уже сделано. Вся работа позади и лишними мыслями вы себе уже не поможете. А вот навредить сможете, причем запросто (**рис. 11.10**).

Не сосчитать, сколько пловцов показывает очень слабые результаты и проигрывает соревнования, находясь физически в своей лучшей форме. Проблема здесь кроется в психологии. Самая распространенная проблема — когда спортсмен постоянно думает о предстоящем старте. В любое время суток, в любом месте он не может заставить себя не думать о том волнительном моменте, когда придется встать на тумбочку и поплыть свои метры. В большинстве случаев это заканчивается тем, что

к старту пловец выходит морально истощенным, не готовым соревноваться и плыть быстро. Что же делать, чтобы избежать этого? Конечно, если вам трудно перестать накручивать себя, необходимо отвлечься на что-то интересное, увлекательное и интересное. Попробуйте почитать книжку перед заплывом (честно говоря, это удастся немногим). Лягте или сядьте во время ожидания заплыва, послушайте хорошую, бодрящую музыку и постарайтесь отключиться от происходящего вокруг. Пообщайтесь с друзьями или знакомыми соперниками в непринужденной обстановке, посмейтесь.

Приведенный пример достаточно эффективен для многих пловцов. Но все-таки он представляет собой бегство от проблемы, а не ее решение. Что, если у вас не будет с собой записи музыки, книжки, а все участники соревнований окажутся незнакомыми и не настроенными на общение? Необходимо иметь абсолютно позитивный настрой, чтобы вы чувствовали уверенность в своих силах и готовность побеждать самого себя (а также

соперников). Не для того вы долго и упорно тренировались, чтобы потом в самый ответственный момент занервничать и попрощаться с мечтами и целями. Вы проделали колоссальную работу и должны понимать: вот он, тот самый сладостный момент, когда можно, наконец, пожать плоды своего усердия! Уже одна эта мысль должна вселять в вас положительное настроение и прогонять сомнения. Улыбнитесь! Вы пришли в бассейн показать лучшее достижение в жизни и получить от этого удовольствие. Вы готовились столь долгое время к интереснейшему событию, которое поможет раскрыть ваш потенциал, — к соревнованиям. Вы совершенно не случайны здесь сегодня — так покажите все, на что способны! (**рис. 11.11**).

Не переживайте за результат. Вы знаете, что позади месяцы, а то и годы тренировок. Вы честно выдержали всю нагрузку, и теперь отличный результат не заставит себя ждать. Когда приходите на соревнования, знайте, что проплывете быстро. Не бойтесь боли во время заплыва. Боль, которую вы можете испытать, когда плывете на важных стартах, не страшна. Наоборот, если вам больно — значит, вы честно боретесь на дистанции, отдаете свои силы, реализовываете все наработанное ранее. Примите боль как хороший знак: вы показываете свой максимум и вам не в чем себя винить. Продолжайте стремиться вперед! Уважайте соперников, но не бойтесь их. Соперники — такие же люди, как и вы: они серьезно тренировались и тоже хотят показать свой максимум. Будьте взаимовежливы. Перед стартом пожмите руки друг другу и пожелайте удачи. После

Рис. 11.10. Этот волнующий момент на старте важных соревнований

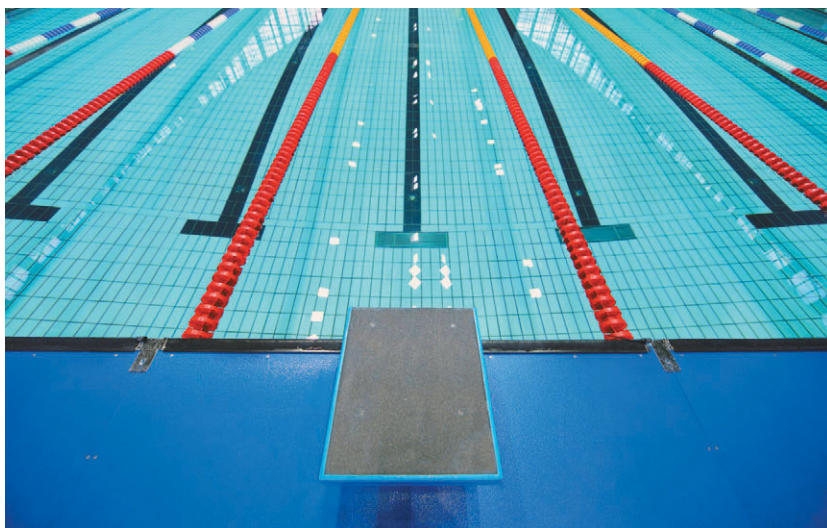




Рис. 11.12. Уважайте соперников

финиша подбодрите проигравшего (или поздравьте победителя). В сообществе пловцов человечески приятное отношение не пройдет незамеченным, и вас станут уважать в ответ. Дружите

с соперниками, но на дистанции забывайте о том, кто плавает с вами рядом (рис. 11.12).

Вы плаваете свой лучший заплыв и прикладываете недюжинные усилия для успеха. Не имеет значения, кто плавает сбоку, сзади или даже впереди. Ваш самый главный оппонент — вы сами. Победив собственные сомнения и страхи, вы не проигравший. Если вы сможете сказать себе, что сделали ВСЕ, что было в ваших силах, то вы — победитель. Никогда не сдавайтесь и боритесь до конца. Так, чтобы не было стыдно перед самим собой. Не считайте, что жизнь не заладилась, если показываете далеко не тот результат, на который рассчитывали. Это случается со всеми пловцами. Помните: кто не падает — тот не встает. Нет повода считать себя ни на что не годным и отчаиваться. Один неудачный день в бассейне не делает вас другим. Для родных, близких, друзей вы остались тем же, кем и были. Вас по-прежнему

любят за то, что вы есть, а не за ваши результаты. Всегда верьте в позитив: не получилось быстро проплыть сегодня — получится завтра. Спокойно и трезво проанализируйте ваш подготовительный тренировочный процесс. Вспомните, как готовились психологически. Обратите внимание, был ли этот старт самым важным из запланированных, или вам было необходимо отработать лишь некоторые задачи, специфические для данного этапа. Почти ничего не случается без причины, а если она найдена, то при желании ее можно ликвидировать. Если вы вдруг заболели перед соревнованиями, постарайтесь сильно не расстраиваться; временно переключитесь на что-нибудь другое, тоже интересное (например, читайте книги). Думайте о том, как быстрее выздороветь и вернуться в бассейн, а не о том, сколько времени вы потеряли и сколько возможностей не реализовали. Воспринимайте болезнь как определенного рода отдых. Выздоровев, вы с новыми эмоциями пойдете на занятия, по которым так скучали.



Рис. 11.11. Улыбнитесь — и с уверенностью побеждайте

Визуализация

Важнейшая техника психологической тренировки пловцов — визуализация. Ее применяют сильнейшие спортсмены мира, олимпийские и мировые чемпионы. Основная задача визуализации заключается в том, чтобы помочь вам полностью морально подготовиться к быстрому плаванию. Вы до мельчайших деталей представляете себе все ощущения, которые будете испытывать во время того самого исторического заплыва, который так долго ждали, и программируете ваше тело плыть так, как этого хотите. На крупнейших соревнованиях вы всегда заметите пловцов, словно уставившихся взглядом в пустоту за некоторое время перед началом заплыва, —

это признак того, что они визуализируют предстоящий старт (**рис. 11.13**). Лучшие спортсмены визуализируют свое плавание не только до соревнований, но и во время подготовки в течение сезона и даже всей карьеры. Нет абсолютно ничего, что можно было бы не включать в визуализацию: чтобы успешно выступить, необходимо полностью прочувствовать всю обстановку в бассейне. Это значит, что вам надо ощутить всю атмосферу большого события: видеть соперников, друзей, слышать гул зрителей, почувствовать запах воды в бассейне... Мельчайшие подробности имеют большое значение, если вы действительно хотите быть во всеоружии и не желаете

оказаться ошеломленными масштабностью соревнований. Такое часто случается со многими пловцами, не уделяющими должного внимания психологической подготовке: они превосходно тренируются в течение долгого времени, но не могут справиться с волнением, теряются, когда попадают в переполненный бассейн, и в итоге показывают совсем не тот результат, к которому готовились. Чтобы вам не довелось испытать эти неприятные ощущения, визуализируйте предстоящие соревнования от начала до конца. Наверняка вы почувствуете учащение пульса или холодок в груди, мысленно погрузившись в атмосферу крупного состязания (**рис. 11.14**). Относитесь к визуализации настолько серьезно, насколько серьезно вы относитесь к тренировкам в бассейне. Помните, что тело пловца на 100 % подчинено разуму и контролируется им, и если кто-то решит развивать лишь свои физические показатели, отказываясь от психологической стабильности, то его шансы на успех невелики. Начинайте визуализацию соревнований за несколько недель. Повторяйте процесс ежедневно, а в день долгожданного старта посмотрите на бассейн и увидите себя (**рис. 11.15**). Посмотрите на воду и представьте каждое мгновение дистанции, проходящей великолепно: именно так, как вам хочется. Чувствуйте, как каждый гребок, каждый удар ногами, каждый вдох выполняются на фантастически высоком уровне. В вашей визуализации не может быть места ошибкам в технике или тактике прохождения дистанции. Вы должны видеть абсолютно правильное собственное плавание — такое

Рис. 11.13. Не бойтесь мечтать об идеальном плавании





Рис. 11.14. Мысленно окунитесь в атмосферу соревнований

Рис. 11.15. Представьте свой лучший заплыв



плавание, о котором мечтаете. Чтобы плыть близко к идеальному по-настоящему, нужно и мысленно плыть идеально. Используя технику визуализации, вы основательно закрепляете наработанную физическую готовность. Следите за качеством своих мыслей: даже визуализация ничем не поможет, если вы настроены негативно! Внедрение такой психологической составляющей в тренировочный процесс может творить чудеса и заставит удивиться тому, какой невероятной силой обладает ваша мысль.

Визуализацию можно проделывать и перед каждой тренировкой. Особенно это важно, когда вы стремитесь к улучшению техники. Перед началом плавания представьте, словно плывете быстро, красиво, почти без брызг. Ощутите максимально правильное техническое исполнение всех движений. Потом попробуйте повторить это в воде. Засекайте время, за которое вы мысленно преодолеете дистанцию. Например, визуализируйте свой заплыв на 50 м. За сколько вы проплыли? Сравните ваше время по ощущениям и время, которое набежало на секундомере за ваш воображаемый заплыв. Чем ближе показатели, тем лучше вы готовы.

Полезные советы



Рис. 11.16. Плыть быстро — по силам каждому

Обобщая основные вопросы психологической подготовки, можно кратко выделить несколько общих правил, которые помогут вам на пути к успеху.

- Четко знайте уже в самом начале занятий, чего хотите добиться и как. Поставьте перед собой ясную цель и следуйте ей. Иначе есть риск

потерять хватку в случае, когда цели нет, а продвигаться вперед трудно (рис. 11.16).

ИНТЕРЕСНО

Американский пловец, олимпийский чемпион Брайан Гуделл сказал: «Победители видят то, что они желают для себя, а проигравшие видят то, чего они боятся». Не имея цели, к чему вы стремитесь?

- Живите сегодняшним днем. Это неплохо — думать масштабно и о конечной цели, но ежедневные тренировки не менее важны. Чтобы в итоге достичь общей цели (например, на год), необходимо реализовать столько ежедневных установок, сколько вы вообще можете себе поставить за 365 дней. Каждодневные цели поддерживают конечную цель и приближают к ней.

Выполнение итоговой цели зависит от достижения промежуточных целей.

- Будьте терпеливы. Побеждает тот, кто умеет ждать и терпеть. Те же, кто отвергает силу веры, ожидания, терпения и надежды, не добьются успеха. Ошибки, проблемы и просчеты практически неизбежны в процессе плавательной подготовки, но будьте уверены в себе и запаситесь терпением — все получится.
- Не переживайте, если не получаете широкого признания за ваши достижения. Многие спортсмены теряют целеустремленность и интерес к своему делу из-за того, что в лучах славы купаются другие. Помните: то, что вы делаете, — это полностью ваша собственная инициатива. Пусть ваш факел освещает лишь только вашу тропинку, до поры до времени незаметную для остальных. Если вы будете терпеливо продвигаться наверх, то ближе к вершине солнечного света станет все больше и вас будут замечать все чаще.
- Будьте готовыми учиться и открытыми для чего-то нового. Не бойтесь изменений, если видите в них потенциал

для развития. Словно губка, впитывайте все то, что связано с вашей целью. Убедитесь, что отделяете хорошее от плохого, нужное от ненужного, что развиваете в себе правильные взгляды, идеи, техники. Избавьтесь от вредных привычек. Так вы станете ценнее для ваших целей, семьи и, конечно, для самих себя. Не устанавливайте неразумные ограничители, тогда вырастут и ваши способности к познанию и пониманию плавания.

- Поощряйте свои старания и стремитесь не допускать чрезмерно негативного отношения к собственным или чужим результатам. Слова поддержки не наносят боли, в то время как отрицательное восприятие мира вредит всем.
- Конструктивная критика должна помогать продвижению вперед. Именно конструктивная, такая, что поможет увидеть и понять свои ошибки, а затем найти пути их исправления. Принимая такую критику и внося изменения в трениро-

вочный процесс, вы экономите время и силы и двигаетесь в правильном направлении.

- Учитесь воспринимать боль как нормальное явление. В современном мире все сводится к тому, чтобы вы чувствовали себя как можно более комфортно. Это и передвижение в транспорте сидя, и использование пульта от телевизора. Тренировка подразумевает собой некомфортные для организма условия, но они должны восприниматься со знаком «плюс». Тот дискомфорт, который вы можете испытывать в бассейне, — определенный показатель того, насколько серьезно вы относитесь к тренировке. Ничто не приходит легко и без усилий: порой не обойтись и без боли во время нагрузки. Но чем больше вы вкладываете в процесс, тем больше получаете в результате.

- Если у вас есть шанс, используйте его. Прикладывайте максимум усилий. Плавание — это не вся жизнь, но оно дает ценнейшие, неповторимые ощущения, недоступные многим. Живите жизнью разносторонне развитого человека, дайте себе эту возможность — плавать!

- Верьте в достижение любых целей, невзирая на время или расстояние. Всегда надейтесь на лучшее. Уважайте и любите себя (рис. 11.17).

Рис. 11.17.
Правильная психологическая подготовка поможет вам победить



Глава 12

Безопасность на воде

Утопление — один из наиболее часто встречающихся несчастных случаев, поэтому относиться к вопросам безопасности на воде следует предельно серьезно. Большинство несчастий можно предотвратить, соблюдая простые правила безопасности. Мы предлагаем указания, которым надо следовать, чтобы плавание и отдых у воды были радостными и не таили в себе опасность. Нахождение в воде не должно быть угрозой для жизни человека.



Правила безопасности

► Умение плавать многократно повышает безопасность нахождения в воде. Если вы чувствуете недомогание, не приступайте к плаванию. Избегайте активной физической деятельности, находясь в болезненном состоянии или будучи утомленным.

► Учиться плавать нужно на мелкой части бассейна, где вода доходит вам максимум до груди. Входить в воду надо осторожно, постепенно, чтобы привыкнуть к ее температуре и новой среде.

► Никогда не купайтесь в запрещенных местах. Если в водоеме предусмотрены заградительные буйки, ограничивающие зону плавания, не заплывайте за них.

► Если вы чувствуете недомогание, не приступайте к плаванию. Нельзя совершать активную физическую деятельность, находясь в болезненном состоянии или будучи утомленным.

► Если у вас есть сомнение в безопасности того или иного места для плавания, не заходите в воду.



Рис. 12.1. Используйте специальные плавательные средства, если неуверенно держитесь на воде

► Знайте свои возможности. Умение плавать тоже бывает разным: кто-то может быть профессиональным пловцом, а кто-то может преодолеть в воде без остановки лишь 10 м. Если ваша подготовка недостаточно хороша, чтобы плавать там, где глубоко и ноги не достают дна, то не делайте этого. Не стремитесь за пловцами-профессионалами, если вы еще только начинаете учиться плавать или знаете, что ваши способности держаться на воде весьма ограничены. Не поддавайтесь на провокации знакомых или других

посетителей бассейна, пляжа — вам дороже собственная жизнь, а не псевдоуважение со стороны подстрекателей.

► Если вы неуверенно плаваете, то используйте вспомогательные средства, например надувные нарукавники, спасательные жилеты или пояса из пенопласта. Они помогут лучше держаться на воде, но их применение совершенно не означает, что теперь вы можете заплывать далеко (рис. 12.1, 12.2).



Рис. 12.2. Спасательные жилеты порой очень важны во время плавания

- ▶ Старайтесь не плавать там, где больше никого нет. Даже опытные пловцы могут почувствовать себя плохо во время плавания, и очень важно, чтобы рядом находился кто-то еще. Может случиться все что угодно — от судороги мышцы до сердечного приступа, — и помощь будет просто необходима. Когда вы плывете вместе с кем-то, то в случае непредвиденной опасности можно быть уверенным в получении помощи. Если вы плаваете в пустом бассейне, то убедитесь, что в нем есть спасатель (который не спит на вышке, а зорко следит за безопасностью).

- ▶ Никогда даже в шутку не пытайтесь кого-нибудь утопить: это может обернуться трагедией.

- ▶ Если во время плавания вы или ваши знакомые вдруг почувствовали себя плохо или начали тонуть, не стесняйтесь звать на помощь. Крики привлекут внимание спасателей или людей, находящихся на берегу (на бортике бассейна) и они примут меры по ликвидации опасности. Никогда не издавайте ложных криков о помощи: может получиться так, что при серьезной опасности никто не откликнется на ваши просьбы.

- ▶ Если вы опытный пловец и плаваете в компании с друзьями, то следите за теми из них, кто не очень комфортно ощущает себя в воде. Если вы замечаете, что они начинают чувствовать себя уставшими и это затрудняет нахождение на поверхности воды, порекомендуйте им немного передохнуть. Поддержка со стороны пловцов хорошего уровня очень важна во время плавания.

- ▶ Если вы хорошо и уверенно плаваете, изучите базовые техники спасения тонущих. Вдруг вам придется однажды оказаться там, где тонет человек? Тогда ваша грамотная поддержка будет как нельзя кстати. Всегда оказывайте помощь тем, кто испытывает затруднения

при нахождении в воде, до тех пор, пока это не угрожает вашей собственной жизни.

- ▶ Всегда следуйте указаниям спасателей: они профессионалы в своем деле, имеют за плечами опыт спасения людей. Это их работа, и они знают, что говорят и делают.

- ▶ Плавайте только в безопасных местах. Бассейны безопасны для плавания в том плане, что вы можете видеть дно и знаете, что при плавании внезапно не наткнетесь на какие-либо подводные предметы.

- ▶ Остерегайтесь неизвестных водоемов, особенно если не видите дна. Под водой может находиться множество предметов, которые могут вас поранить: разбитые бутылки, колеса от велосипедов, затонувшие деревья, консервные банки.

- ▶ При плавании в открытом водоеме желательно, чтобы на берегу был спасатель. Это уже один из признаков того, что дно водоема исследовано водолазами и он пригоден для плавания (рис. 12.3).

- ▶ Даже несмотря на присутствие спасателей, всегда уделяйте повышенное внимание безопасности детей.

- ▶ Очень осторожно относитесь к плаванию в реках. Вы не можете сказать наверняка, какова скорость течения в разных местах, есть ли в реке ямы на дне и водовороты. Последние представляют собой очень большую опасность при плавании в реках: неподготовленных пловцов они порой могут затянуть вниз, на дно реки, сбивая с ориентации в пространстве и ввергая в состояние паники. К тому же течение реки может сильно разниться в местах, которые, казалось бы, находятся очень близко друг от друга.

- ▶ Плавание в открытом водоеме намного сложнее, чем в бассейне, ввиду различных течений, волн, потоков воды, с которыми приходится бороться; вы затрачиваете гораздо больше усилий для поддержания себя на поверхности воды. Поэтому грамотно оценивайте степень своей усталости и вовремя выходите на берег. При этом удостоверьтесь, что место обозревается

Рис. 12.3.
Спасатели всегда
на чеку



спасателями. Иногда на дне водоема могут расти водоросли (рис. 12.4).

- Если вы попали в речное или морское течение, не впадайте в панику. Старайтесь плыть по течению вдоль берега, понемногу приближаясь к нему. Обычно течение представляет собой узкую полоску в воде, с которой можно постепенно свернуть к берегу. Если же вам не удастся вырваться из течения, расслабьтесь и просто плывите по нему. Рано или поздно оно замедлится и, почувствовав это, вы сможете выплыть в сторону берега. Если же оно не замедляется, зовите на помощь. Плыть против течения категорически не рекомендуется: ваши силы быстро иссякнут, а требуемый результат достигнут не будет. Некоторые течения настолько сильны, что ни для кого не представляется возможным преодолеть их вплавь, — даже не пытайтесь заходить в воду в таких местах.

Рис. 12.4. В открытых водоемах могут неприятно испугать водные растения



Рис. 12.5. Знайте о приближении шторма

- Никогда не плавайте в море во время шторма! Большие волны, которые он приносит, действуют на пловца таким образом, что отдаляют от берега. В местах со скалистым берегом никогда не стойте на камнях во время шторма: вас может сбить волной, что чревато серьезными травмами.
- Перед плаванием осмотрите местность на наличие различных информационных знаков. Они могут помочь вам прояснить специфику воды: температуру, глубину, течения, возможность шторма (рис. 12.5).
- Находясь в бассейне, соблюдайте требования безопасности. Ни в коем случае не бегайте вокруг чаши бассейна: поверхность пола влажная и скользкая, поэтому можно упасть и получить травмы.
- Принимая в бассейне душ, во избежание ожога включайте сначала холодную воду, а затем — горячую.
- Никогда не пейте воду из бассейна: она включает в себя токсичные химические вещества и может содержать вредные для здоровья бактерии.
- Отдельного внимания заслуживает безопасность при прыжках в воду. Прыгать можно только в местах, предусмотренных для этого (рис. 12.6).

- Будьте внимательны в бассейне при совершении прыжков в воду, особенно вниз головой. Совершая прыжок со стартовой тумбочки, убедитесь, что внизу никто не плавает по дорожке или не собирается ее пересекать. Не прыгайте в воду с бортика, находясь на мелкой части бассейна: это чревато очень серьезными травмами.
- Никогда не прыгайте в воду с разбега головой вперед в открытых водоемах. Часто приходится видеть незадачливых ныряльщиков, которые, пробежав полпляжа и обсыпав отдыхающих песком, достигают кромки воды, отталкиваются от берега... и всем телом ударяются о дно. Вполне очевидно, что в метре-двух от берега водоема глубина воды не может быть достаточной для ныряния. Эта ошибка невероятно распространена, а самой мягкой и безболезненной расплатой за нее может стать сломанный нос.
- Не прыгайте в воду со скал: вы вряд ли знаете, что находится под водой, а там могут быть подводные скалы.
- Не прыгайте в воду в местах, которые обозначены табличкой «Нырять запрещено» (No Diving).
- Не ныряйте слишком глубоко: на глубине большое давление, которое вредно для барабанных перепонок в ушах.

- Нырять с аквалангом только в том случае, если вы прошли соответствующую подготовку и получили специальный сертификат. При этом погружайтесь под воду в пределах вашей подготовки.
- Никогда не плавайте в состоянии алкогольного опьянения (**рис. 12.7**)! Алкоголь — причина половины всех

не плавайте, находясь в состоянии других видов опьянения. Ведите здоровый образ жизни!

- Во время отдыха на море следите за тем, чтобы не сгореть на солнце. Находясь в воде, кожа подвержена большему воздействию солнечных лучей, так как они отражаются в водной среде и усиливают свое действие. Пользуйтесь специальным кремом, чтобы потом не пришлось расстраиваться из-за красной болевой спины, получившей солнечный ожог.
- Следите, чтобы ваш организм никогда не был в состоянии обезвоживания. Особенно легко получить обезвоживание во время длительного плавания в душной обстановке. Постоянно пейте большое количество жидкости.
- Не плавайте сразу после еды. Желательно, чтобы после последнего приема пищи прошло не меньше 3 ч.
- Не плавайте в чрезмерно холодной воде: это вредно для здоровья. Температура вашего тела падает значительно быстрее в воде, чем на суше, и организм теряет тепло. Для бассейнов холодной считается вода в $+25^{\circ}\text{C}$ и ниже. В море можно плавать и при $+20^{\circ}\text{C}$, так как температура воздуха выше. Если вы замерзаете во время плавания в бассейне, стойте



Рис. 12.7. Никогда не плавайте в состоянии алкогольного опьянения!

утоплений, начиная с подросткового возраста. Под действием алкогольного опьянения вы не можете контролировать свои действия и координировать движения так, как это необходимо для безопасного плавания. Держитесь от воды как можно дальше. Также никогда

Рис. 12.6. Не прыгайте в воду там, где это запрещено





Рис. 12.8. Не находитесь слишком долго в холодной воде

под теплым душем и возвращайтесь к занятиям. Не стойте долго без каких-либо движений у бортика бассейна: вы быстро замерзнете.

- Если вода в открытом водоеме прохладная, не отплывайте далеко от берега, находясь все время на такой глубине, чтобы ногами могли достать дно (**рис. 12.8**). Вероятность испытать мышечную судорогу при нахождении в холодной воде намного выше, чем в теплой. Как только вы

начинаете чувствовать, что ваши мышцы могут сковать судорогой, возвращайтесь на берег.

- В водоем, в котором вы раньше никогда не плавали, заходите осторожно, ногами ощупывая дно.
- Если вы хотите преодолевать длинные дистанции в море, плавайте вдоль береговой линии, а не заплывайте далеко от берега. В случае опасности вас заметят и окажут необходимую помощь.

- Если вы заметили в бассейне или на пляже что-то такое, что может представлять опасность для посетителей, немедленно дайте знать об этом спасателям (инструкторам).

ИНТЕРЕСНО
Американский пловец Гэри Холл плавал однажды в океане и был атакован акулой. Холл сумел отразить нападение хищницы, ударив ее ногой в челюсть.

История одного спасателя

Жак Фусс — знаменитый французский спасатель (**рис. 12.9**). С детства он отличался отвагой и решительностью, готовностью помочь тем, кто оказался в беде, и бесстрашием перед лицом опасности. Неудивительно, что эти качества сделали Жака самым известным спасателем Южной Франции середины XIX в. Легенды о его подвигах до сих пор ходят по средиземноморскому побережью. Жаку Фуссу было всего 10 лет (1829 г.), когда он впервые спас тонувшего человека (тот был затянут под корму лодки). В возрасте 13–14 лет мальчик спас еще пятерых человек. Особенно занимательная история с его участием произошла в 1836 г., когда Фусс вызволил из воды двух бродячих артистов, которые бросились на помощь своему медведю, но сами пошли ко дну. После спасения артистов Жак в тяжелой и изнурительной борьбе вытащил на берег и медведя (который едва ли хотел снова быть пойманным). В 1839 г., после спасения еще четверых человек, 20-летний Жак Фусс получил свою первую правительственную награду, а спустя год — вторую (после удачного высвобождения из воды еще пятерых). В год, когда Фусс заступил на военную службу, он спас жизни трех артиллерийских стрелков и получил третью медаль от правительства Франции за спасение двоих солдат и их лошадей, тонувших в реке Рейн в Страсбурге.

Рис. 12.9. Своими отважными действиями по спасению утопающих Жак Фусс завоевал уважение и почет во французском обществе



Спасение на воде

Соблюдение мер безопасности на воде в несколько раз уменьшает вероятность несчастного случая, однако не может предотвратить его совсем. Чтобы спасти тонущего человека, нужно знать определенные правила, причем некоторые из них пригодятся даже тем, кто не умеет плавать (**рис. 12.10**). Речь идет об оказании утопающему помощи с берега, когда не надо бросаться в воду. Рассмотрим

способы спасения тонущих как с берега (или из лодки), так и вплавь, ознакомимся с основными видами транспортировки тонущего к берегу или лодке, а также узнаем, как оказывать пострадавшему первую помощь.



Рис. 12.10. Однажды вам могут пригодиться навыки спасения на воде

Оказание утопающему помощи с берега

Если вы оказались в ситуации, когда надо спасать человека, который тонет близко к берегу (или к лодке), не надо паниковать. Первым делом кричите о помощи, чтобы привлечь внимание окружающих: среди них могут быть отличные пловцы. Попытайтесь найти какой-нибудь предмет, который хорошо держится на поверхности воды, и бросьте его тонущему. Это могут быть автомобильная камера, доска, большая пластиковая бутылка — любое средство, за которое он сможет ухватиться и хоть немного облегчить поддержание себя на поверхности. Если расстояние от берега (лодки) до утопающего невелико, постарайтесь протянуть ему длинную палку или кинуть веревку, за которые он может схватиться.

Если дело происходит на пляже, то у отдыхающих всегда найдутся надувные круги, матрасы. На станции спасателей также должен быть спасательный круг (**рис. 12.11**). Он ярко-красного цвета, сделан из пенопласта

Рис. 12.11. На спасательной станции всегда есть спасательные круги



и по окружности имеет веревку, за которую можно зацепиться рукой. Во время броска спасательного круга аккуратно рассчитывайте свои силы: он довольно тяжел — 7 кг — и может нанести удар по голове спасаемого. Когда круг опускается на воду около тонущего, тот берется за него руками и с помощью движений ногами приближается к берегу; если же он не в состоянии это сделать из-за усталости, то просто находится на одном месте, держась за круг, и дожидается спасателей. Безопаснее всего, чтобы утопающий надел круг на себя. Для этого ни в коем случае не следует подныривать под круг. Нужно надавить на ближний его край, и круг встанет перпендикулярно поверхности воды, после чего его можно будет надеть (сначала просовывается голова, затем — руки, плечи, и в конце концов спасаемый расставляет в стороны локти и кладет руки на круг). Если круг привязан к длинной веревке, конец которой находится на берегу, спасенного можно подтянуть к берегу. У спасателей на станции могут быть специальные шары

на длинной веревке, которые тоже эффективны для спасения утопающих недалеко от берега. Даже если к тонущему уже устремился спасатель, не раздумывая бросайте плавательное средство: вы не можете знать, насколько утопающему хватит сил, чтобы держаться на поверхности.

Оказание утопающему помощи вплавь и его транспортировка

Запомните: если вы не обладаете достаточными навыками плавания для того, чтобы броситься в воду и спасти человека вплавь, не делайте это. Лучше зовите на помощь на берегу: быстро придут спасатели или откликнутся хорошие пловцы. Теперь обратное правило: если вы отлично плаваете и видите тонущего человека, обязательно спасайте его.

В деле спасения жизни не может быть иного выбора.

Для начала постарайтесь быстро оценить обстановку.

Если инцидент произошел вблизи от берега, можно бросить

Рис. 12.12. Будьте готовы спасти жизнь человека



тонущему спасательный круг или другие плавучие предметы. Если поблизости есть лодка, лучше воспользоваться ей, чем преодолевать необходимую дистанцию вплавь.

В случае, когда утопающий находится в реке, необходимо учитывать ее течение: никогда не плывите против него. Лучше забежать вверх по течению, чтобы подплыть к утопающему.

Всегда старайтесь сократить расстояние, которое нужно проплыть до утопающего. Не бросайтесь в воду в одежде: намокая, она затрудняет движения в воде. Снимите одежду и обязательно обувь и быстро,

но осторожно входите в воду, чтобы поплыть к тонущему (рис. 12.12). Не прыгайте в воду головой вниз: это опасно, а ведь вам еще предстоит спасти человека. Подплывайте

к утопающему так, чтобы он вас не видел. В противном случае он постарается зацепиться за вас и вы оба пойдете под воду. Если это все-таки произошло, сделайте вдох, задержите дыхание и опуститесь вместе с тонущим. Под водой он начнет захлебываться и постарается как можно скорее выбраться на поверхность, отпустив вас. Теперь можно приступить

к транспортировке спасаемого. Если пострадавший устал

в борьбе с водной стихией, но вполне способен контролировать свои действия и готов следовать указаниям, лучше всего для его транспортировки к берегу подойдет следующий способ. Спасатель плывет брассом, а спасаемый держится за него сзади, положив руки на плечи, помогая при этом продвижению вперед небольшими попеременными ударами ногами кролем (рис. 12.13).

Если же пострадавший изможден и не реагирует адекватно на команды спасателя, то транспортировать его нужно самостоятельно несколькими способами.

► **Транспортировка на спине.** Находясь в положении на спине, спасатель берет тонущего двумя руками за нижнюю челюсть; при этом ладони спасателя располагаются поверх щек и ушей спасаемого, чтобы голова последнего находилась над водой и он мог дышать. Получается, что плечи спасаемого размещаются над бедрами спасателя, который теперь может плыть на спине с помощью ударов ногами брассом и транспортировать пострадавшего (рис. 12.14).

► **Транспортировка на боку.** Спасатель кладет тонущего на спину, просовывает свою правую руку под его правую руку со стороны спины и этой же рукой берет его за подбородок, чтобы голова спасаемого находилась над водой и он мог дышать. Теперь спасатель плывет к берегу или к лодке, делая гребки левой рукой и отталкиваясь ногами (рис. 12.15). Можно транспортировать пострадавшего и на другом боку (в зависимости от того, как удобнее спасателю).

► **Транспортировка сопротивляющегося утопающего.** Может случиться так, что пострадавший находится в крайне возбужденном состоянии, постоянно пытается уцепиться за спасателя и мешает ему. Тогда спасатель просовывает свою правую руку между правой рукой и спиной утопающего и берет его за левое плечо. Теперь спасатель плывет к берегу или лодке, делая гребки левой рукой и отталкиваясь ногами (рис. 12.16). Можно транспортировать пострадавшего на другом боку (в зависимости от того, как удобнее спасателю).

Разумеется, что это очень нелегкий труд — транспортировка утопающего. Его вес может намного превышать вес спасателя. Если вы оказываете тонущему помощь не в одиночку, а вместе с другими пловцами, можно по очереди транспортировать его. Если вы дадите спасаемому плавательное средство, чтобы он мог держаться за него, это значительно облегчит транспортировку. Доставив пострадавшего на берег, необходимо сразу же приступить к оказанию первой помощи.

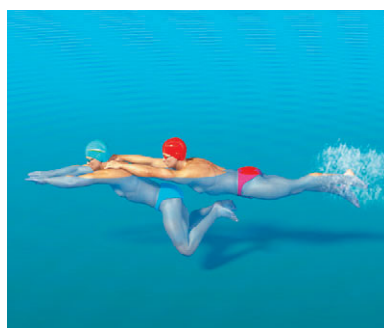


Рис. 12.13. Способ транспортировки утопающего в случае, если он способен адекватно реагировать на помощь



Рис. 12.14. Транспортировка на спине

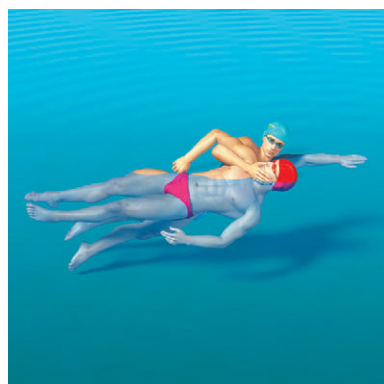


Рис. 12.15. Транспортировка на боку

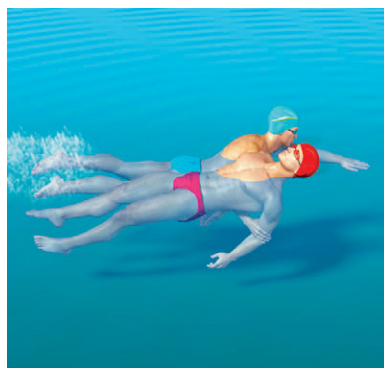


Рис. 12.16. Транспортировка сопротивляющегося утопающего

Первая помощь

Сразу после доставки пострадавшего на берег ему необходимо оказать первую помощь. То, какой она будет, зависит от самочувствия спасенного. Если он лишь напуган произошедшим и замерз, сделайте ему растирание тела сухим полотенцем и оденьте в сухую теплую одежду, чтобы он согрелся и пришел в себя. Горячее питье может также хорошо помочь для согревания. Если пострадавший потерял сознание, но нормально дышит, а его пульс хорошо прощупывается, то для приведения его в чувство дайте ему понюхать нашатырный спирт (должен быть в любой автомобильной аптечке) и разогрейте: разотрите полотенцем, оденьте в теплую сухую одежду и обеспечьте горячим питьем. Когда пострадавший не дышит, но его пульс еще прощупывается, незамедлительно вызывайте машину скорой медицинской помощи и до ее приезда начинайте делать тонувшему искусственное дыхание. Так же нужно действовать и в том случае, если у утопавшего не наблюдается ни дыхания, ни сердцебиения.

Для возвращения пострадавшего к жизни выполняются следующие действия.

- **Освобождение дыхательных путей.** Чтобы подготовить спасенного к искусственному дыханию, необходимо сначала освободить его верхние дыхательные пути и желудок от воды. Для этого положите пострадавшего животом на бедро согнутой

ноги так, чтобы его голова находилась значительно ниже туловища (рис. 12.17). С помощью марли или платка очистите полость рта от песка, ила, слизи и затем надавите руками на корпус спасенного: это освободит его легкие и желудок от воды. Снова очистите полость рта. Желательно тратить не более 20–30 с на очищение дыхательных путей и освобождение их от воды. Теперь, если у пострадавшего отсутствует пульс, надо переходить к искусственному дыханию.



Рис. 12.17. Положите пострадавшего животом на бедро согнутой ноги так, чтобы его голова находилась значительно ниже туловища

► Искусственное дыхание.

Искусственное дыхание выполняется до тех пор, пока пострадавший не начнет дышать сам. Самый простой, но в то же время эффективный способ искусственного дыхания — «рот в рот». Уложите спасенного на твердую ровную поверхность и максимально запрокиньте его голову назад, чтобы язык не закрывал гортань. Встаньте на колени сбоку от головы пострадавшего. Одной рукой удерживайте его голову и шею, а другой рукой зажмите его нос (рис. 12.18, а). Глубоко вдохните и, плотно прижавшись ртом через платок ко рту пострадавшего, сделайте выдох (рис. 12.18, б). Если после вашего выдоха грудная клетка тонувшего приподнялась — значит, его дыхательные пути проходимы и вы правильно



Рис. 12.18, а

Рис. 12.18. Одной рукой удерживайте голову и шею пострадавшего, другой зажмите его нос (а); глубоко вдохните и, плотно прижавшись ртом через платок ко рту пострадавшего, сделайте выдох (б)

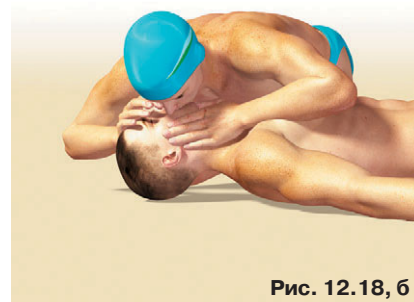


Рис. 12.18, б

выполняете искусственное дыхание. Подождите, пока грудная клетка опустится, и продолжайте совершать вдувания воздуха пострадавшему. Первые 5–10 вдуваний сделайте быстро — в течение 20–30 с, все последующие — со скоростью 11–12 выдохов в минуту. Выполняйте искусственное дыхание до тех пор, пока не приедет машина скорой медицинской помощи или пока пострадавший не сможет дышать самостоятельно.

► Непрямой массаж сердца.

Если у пострадавшего пульс после искусственного дыхания не появился, нужно приступить к непрямому массажу сердца. Его следует выполнять именно после искусственного дыхания, а затем эти два вида первой помощи надо чередовать вплоть до полного возобновления жизнедеятельности организма пострадавшего.

Начинайте выполнять не прямой массаж сердца после того, как было произведено 4–5 вдуваний воздуха в рот

пострадавшего. Встаньте сбоку от него и под углом в 90° положите руки на нижнюю часть грудины (**рис. 12.19**); при этом ладони находятся одна на другой (**рис. 12.20**). Приподнимайте пальцы рук так, чтобы короткие и энергичные толчки на грудину осуществлялись только с помощью наложенных друг на друга ладоней (**рис. 12.21**).



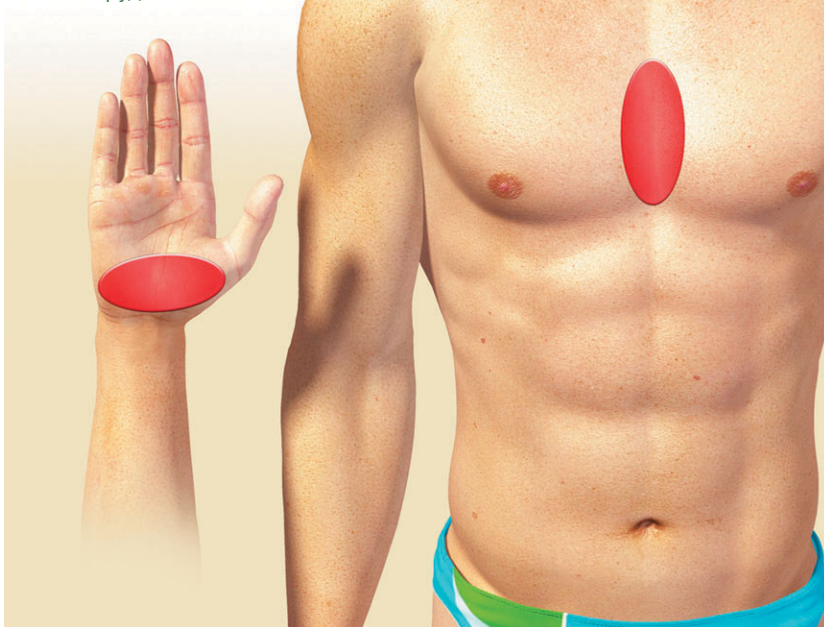
Рис. 12.19. Правильное положение рук на груди во время непрямого массажа сердца



Рис. 12.20. Правильное положение ладоней на груди во время непрямого массажа сердца

Грудина тонувшего должна опускаться под давлением рук на 4–5 см в сторону позвоночника. Во время толчка происходит механическое сжатие сердца и кровь из него выталкивается в аорту. После того как вы сделали толчок, расслабьте руки, не снимая их с грудины (в это время полость сердца снова наполняется кровью из вен). Делайте непрямой массаж сердца в обычном ритме сердечных сокращений — 60–70 раз в минуту. Получается, что одно

Рис. 12.21. Площадь соприкосновения ладони с грудиной



сдавливание длится примерно 1 с. Очень важно правильно чередовать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца (**рис. 12.22**). Их ни в коем случае нельзя выполнять одновременно. Сначала делайте 1–2 вдувания воздуха, затем сразу — от 5 до 15 надавливаний на грудину (надавливание совершается во время выдоха пострадавшего). Искусственное дыхание следует выполнять в течение 60–90 мин, пока спасенный не начнет дышать. Признаки возвращения пострадавшего к жизни — появление пульса (в один ритм с ритмом массажа), розоватый цвет кожи и слизистых оболочек, сужение зрачков, восстановление самостоятельного дыхания. Все-таки не рекомендуется прекращать выполнение искусственного дыхания до приезда медицинской бригады. Известны случаи возвращения к жизни утопавших и через 1,5 ч с начала оказания первой медицинской помощи.



Рис. 12.22, а

Рис. 12.22. Чередование искусственного дыхания и непрямого массажа сердца



Рис. 12.22, б

Глава 13



Биографии чемпионов

В этой главе мы рассмотрим путь к успеху выдающихся пловцов, своими талантом, работоспособностью и фантастической волей к победе заслуживших, чтобы их имена были вписаны в историю спорта золотыми буквами.



Царь спринта Александр Попов

Выдающийся российский пловец, четырехкратный олимпийский чемпион, шестикратный чемпион мира и неоднократный рекордсмен планеты Александр Попов для многих любителей плавания — эталон спортсмена-спринтера (**рис. 13.1**). Попов на высочайшем уровне выступал на дистанциях в 50 и 100 м вольным стилем в течение почти 15 лет, выигрывая практически все соревнования, в которых участвовал. Первый международный успех

к Александру пришел в 20 лет, когда он выиграл 100-метровку кролем на чемпионате Европы по плаванию в Афинах. Интересно, что еще за год до этой победы Попов выступал в плавании на спине и, хоть и попадал в состав сборной России, однако был довольно далек от крупных достижений в этом виде плавания. Резкая смена основного стиля под руководством тренера Геннадия Турецкого предопределила дальнейшую судьбу Александра. На Олимпийские игры 1992 г. в Барселоне Попов

приезжал хоть и в ранге молодого и амбициозного чемпиона Европы, но едва ли рассматривался специалистами в качестве претендента на победу. Публика ждала золота от Мэтта Бionди — американского спринтера, не проигрывавшего свои дистанции в течение семи лет подряд. Однако великому американцу суждено было испытать горечь поражения: Александр Попов стал в Барселоне двукратным олимпийским чемпионом, выиграв обе короткие дистанции вольным стилем — 50 и 100 м — с результатами 21,91 и 49,02 с соответственно. Бionди завершил плавательную карьеру: началась «эра Попова». Русский пловец, Царь — как стала называть его спортивная общественность — выигрывал старт за стартом, не оставляя конкурентам никаких шансов на победу. За четыре года после игр в Барселоне Александр выиграл также чемпионат мира и два чемпионата Европы, поставив при этом множество рекордов. В это время он тренировался в австралийском городе Канберра под руководством Геннадия Турецкого.

ИНТЕРЕСНО

Будучи практически непобедимым в течение долгих лет, Александр Попов получил прозвище Царь.

На Олимпиаду-1996 в Атланту Попов ехал в ранге фаворита, но у него появился серьезный и честолобивый соперник — американец Гэри Холл. Холл постоянно заявлял в прессе о своей готовности победить Попова и отпускал разные колкости в адрес россиянина в надежде психологически сломить Александра. Но Попов, как и подобает великому спортсмену,

Рис. 13.1. Александр Попов



в течение всей своей карьеры отличался непревзойденной психологической устойчивостью — качеством, которое в спринте является определяющим. Ажиотаж перед финальным заплывом на 100 м был запредельным — вся Америка ждала победы Гэри Холла. Двадцать тысяч человек пришло в тот вечер посмотреть на борьбу русского и американца. Посетил это знаменательное событие и президент США Билл Клинтон. В результате в этой накаленной атмосфере всем оставалось признать только одно: Попов — выдающийся чемпион. Он вновь, спустя четыре года после побед в олимпийской Барселоне, выиграл олимпийское золото на обеих спринтерских дистанциях вольного стиля, на 50 м показав результат 22,13 с, а на 100 м — 48,74 с. Золотую медаль на 100-метровке Александр в знак признания и благодарности подарил своему тренеру. Спустя месяц после Олимпийских игр в Атланте Попов получил ножевое ранение в случайной московской уличной драке, свидетелем которой стал. Травма была очень серьезной, и возникли обоснованные опасения, сможет ли Александр продолжать карьеру. Но первыми словами, сказанными пловцом, когда он открыл глаза после операции, был вопрос: сможет ли он плавать? Трудно представить, какие нечеловеческие моральные и физические усилия прилагал Александр, чтобы вернуться к своим лучшим результатам, но он обладал поистине уникальной силой духа и волей к победе. Попов не просто продолжил плавать, но и стал плавать еще быстрее. Всего через год после ранения Александр выигрывает чемпионат Европы, показывая всему миру: он снова готов побеждать. Затем последовали победы в чемпионате мира-1998 и чемпионате Европы-2000. В июне 2000 г. Александр Попов устанавливает мировой рекорд в плавании на 50 м вольным стилем с фантастическим результатом —

21,64 с. Это достижение оставалось непревзойденным в течение восьми лет, пока не было побито австралийцем Имоном Салливаном (плывшим в суперсовременном плавательном комбинезоне). На Олимпийских играх 2000 г. в Сиднее Попову не удалось завоевать золотых медалей: он стал вторым на дистанции в 100 м, уступив голландцу Питеру ван ден Хогенбанду, чья звезда возшла именно на этих играх. Многие специалисты расценили поражение Александра как неготовность бороться с молодыми пловцами и предрекали закат его спортивной карьеры. Но спустя три года на чемпионате мира в Барселоне Попов доказал, что он способен на многое. Выиграв обе спринтерские дисциплины — 50 и 100 м — русский Царь в полной мере восхитил весь спортивный

К сожалению, Александр Попов не смог завоевать медали на Олимпиаде 2004 г. в Афинах — на его четвертых играх (уникальный для спринтеров показатель). Во время соревнований прославленному пловцу было 32 года — солидный, по плавательным меркам, возраст. Завершив спортивную карьеру, Попов не остался в стороне от спорта: он является членом Международного олимпийского комитета и принимает активное участие в организации мирового олимпийского движения. Пожив в Канберре (Австралия) и Золотурне (Швейцария), в настоящее время Александр проживает в Москве (**рис. 13.2**); он женат на известной российской пловчихе Дарье Шмелевой и имеет троих детей. Попов всегда выделялся среди

Рис. 13.2. Александр Попов на пресс-конференции



мир своим плаванием. На 100-метровой дистанции Попов обогнал двух давних конкурентов и выдающихся мастеров вольного стиля — голландца Питера ван ден Хогенбанду и австралийца Иена Торпа.

других пловцов. Во-первых, внешне: его рост достигал 2 м. Во-вторых, Александр всегда был потрясюще гибким в суставах. Постоянно работая над гибкостью, он плыл

очень эффективно и технично. В-третьих, о технике Попова ходили легенды: казалось, не совершая частых движений в воде, двигаясь очень плавно и мягко, он тем не менее оставлял далеко позади всех соперников. В-четвертых, российский спортсмен был всегда готов побеждать — его психологическая подготовка просто феноменальна. Внешне спокойный и хладнокровный, во время заплыва он не оставлял шансов конкурентам. Несмотря на появление специальных высокотехнологичных плавательных костюмов, облегчающих передвижение в воде, увеличивающих скорость плавания и потому используемых другими спортсменами, Александр Попов выступал в обычных классических плавках. Более того, он никогда не надевал плавательную шапочку, которая помогает снизить сопротивление воды. При этом Попов все равно побеждал. «Плывет не костюм,

плывет человек», — замечал Александр. Для него представляла гораздо больший интерес возможность прогрессировать, улучшать эффективность, красоту плавания с помощью собственных резервов. Тренировочная программа Попова включала несколько важных методик, которые позднее были взяты на заметку ведущими спортсменами. Одно из важнейших заданий — проплывание дистанции со старта в случайный момент времени, и пловец должен был преодолеть ее очень быстро. В любых условиях, в любое время, в любой стране Александр был готов встать на плавательную тумбочку и показать «быстрые» секунды. Однажды во время тренировочного сбора в американском Колорадо-Спрингс Попов на тренировке проплыл со старта 50 м вольным стилем, побив... мировой рекорд! Присутствовавшие на занятии американские пловцы и тренеры были ошарашены возможностями россиянина.

Очень большое внимание Попов уделял плаванию с помощью ног, чтобы, подобно моторной лодке, обеспечивать себе продвижение вперед и создавать импульс, подхватываемый руками. Представьте себе: четырехкратный олимпийский чемпион проплывал 50 м с помощью одних лишь ног за 26 с! Важной деталью техники Попова было также большое расстояние, преодолеваемое за каждый отдельный гребок. Развитию этого способствует такое задание, как плавание с помощью рук или в полной координации, когда нужно сделать как можно меньше гребков, чтобы преодолеть дистанцию (например, 50 м). Ключевым элементом в подготовке Александра стала техника плавания. Попов проводил долгие часы в бассейне, работая над улучшением эффективности своих движений в воде. Качественные, упорные тренировки в совокупности с талантом спортсмена и глубокой целеустремленностью привели Александра Попова к вершинам Олимпа (**табл. 13.1**).

Таблица 13.1. Олимпийские достижения Александра Попова*

Место	Дистанция	Время, с	Город проведения	Год
1	50 м вольным стилем	21,91	Барселона (Испания)	1992
1	100 м вольным стилем	49,02	Барселона (Испания)	1992
2	Эстафета 4×100 м вольным стилем	3:17,56	Барселона (Испания)	1992
2	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:38,56	Барселона (Испания)	1992
1	50 м вольным стилем	22,13	Атланта (США)	1996
1	100 м вольным стилем	48,74	Атланта (США)	1996
2	Эстафета 4×100 м вольным стилем	3:17,06	Атланта (США)	1996
2	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:37,55	Атланта (США)	1996
2	100 м вольным стилем	48,69	Сидней (Австралия)	2000

* Цветом в таблице отмечены индивидуальные дисциплины, не обозначены цветом — эстафеты.

Гений баттерфляя Майкл Фелпс

Майкл Фелпс — американский спортсмен, ему по праву принадлежит титул величайшего пловца всех времен. В его копилке 14 олимпийских наград высшей пробы — это абсолютный рекорд по количеству золотых медалей, когда-либо завоеванных одним человеком (**рис. 13.3**).

Майкл рано начал показывать впечатляющие результаты и уже в возрасте 15 лет принял участие в своей первой Олимпиаде, проходившей в австралийском Сиднее в 2000 г. Ему не удалось стать призером на этих соревнованиях (он занял пятое место на дистанции в 200 м баттерфляем), но своим выступлением он громко заявил спортивному миру о личных амбициях, перспективах и колоссальном потенциале.

И уже незадолго до чемпионата мира 2001 г. в Фукуоке (Япония) Майкл Фелпс стал самым молодым рекордсменом планеты в истории плавания (до него этот титул принадлежал австралийцу Иену Торпу), установив высшее достижение во время выступления на чемпионате США в своей наиболее сильной дисциплине — 200 м баттерфляем. В Фукуоке Майкл превзошел свой результат; так началась «эра Фелпса».

По мере подготовки к Олимпийским играм 2004 г. в Афинах Майкл Фелпс становится многократным чемпионом Пантихоокеанских игр (2002 г.), а также, установив несколько мировых рекордов, празднует четыре победы на чемпионате мира 2003 г. в Барселоне (Испания). Эти соревнования стали одними из самых зрелищных в истории плавания: в них приняли участие такие выдающиеся пловцы, как россиянин Александр



Рис. 13.3. Четырнадцатикратный олимпийский чемпион Майкл Фелпс

Попов, австралийцы Иен Торп и Грант Хаккетт, голландцы Питер ван ден Хогенбанд и Инге де Брюин, японец Косуке Китаджима и украинка Яна Клочкова. В олимпийские Афины Майкл

Фелпс приехал безоговорочным фаворитом. Пресса подливала масла в огонь: газеты пестрили заголовками, что Майкл собирается завоевать восемь золотых медалей

на одной Олимпиаде и побить «вечный» рекорд Марка Спитца. Сам Фелпс, стоит отметить, никогда не позволял себе разбрасываться громкими заявлениями: его жизненное кредо — «Дела говорят громче слов». Не обещая побить рекорд Спитца, Майкл тем не менее приложил все усилия, чтобы как можно ближе подойти к этому достижению. На его счету шесть золотых и две бронзовые медали Олимпийских игр 2004 г. В то время как американскому пловцу относительно легко удалось победить на дистанциях в 200 м баттерфляем, в 200 и 400 м комплексным плаванием, на 100-метровке баттерфляем развернулась ожесточенная борьба между Фелпсом, его товарищем по команде Яном Крокером и украинцем Андреем Сердиновым. Перед последним метром дистанции казалось, что Майкл Фелпс занимает третью позицию, но невероятное по своей эффективности финишное касание позволило ему выиграть золото, обогнав Крокера на 0,04 с (51,25 против 51,29). Борьба двух американцев на 100-метровой дистанции долгие годы подогревала зрительский интерес к этой дисциплине. После Олимпиады Майкл Фелпс стал всенародным любимцем в США, где плавание никогда не пользовалось большой популярностью. Сразу по возвращении домой он продолжил тренировки,

не отдыхая ни одной недели: начинался новый олимпийский цикл подготовки с конечной остановкой в 2008 г. в Пекине. Однако в тренировочном процессе Фелпс испытывает некоторые проблемы, связанные с недостатком мотивации: будучи уже шестикратным олимпийским чемпионом, трудно заставить себя основательно готовиться к менее крупным соревнованиям. На чемпионате мира 2005 г. в Монреале, несмотря на пять завоеванных золотых медалей, пловец остается недоволен своими результатами, уступающими его личным рекордам. Это стало хорошим раздражителем для спортсмена, и он приступает к усиленным тренировкам. На Пантхоокеанских играх 2006 г. Майкл обновляет мировые

Рис. 13.4. Майкл Фелпс никогда не боялся ставить перед собой, казалось бы, невыполнимые цели

рекорды на дистанциях в 200 м баттерфляем и в 200 м комплексным плаванием, а на чемпионате мира 2007 г. в Мельбурне (Австралия) производит фурор, выиграв семь золотых медалей и побив пять мировых рекордов. За год до Олимпийских игр это был серьезный удар по психике соперников, надеявшихся побороться с Фелпсом, но оставшихся далеко позади. С новой силой возобновились слухи о намерениях Майкла завоевать в Пекине восемь медалей высшей пробы, чтобы побить рекорд Марка Спитца 1972 г. Сам же спортсмен отвечал, что будет не загадывать, а просто плыть максимально быстро. Олимпийская феерия Фелпса в Пекине началась довольно непринужденно с его победы на дистанции в 400 м комплексным плаванием; был установлен новый мировой рекорд — 4:03,84 с. Но уже во второй дисциплине, в которой Майкл принимал участие — эстафете 4×100 м вольным стилем, — планы побить рекорд Спитца грозили остаться нереализованными. Сборная Франции с большим преимуществом лидировала перед последним этапом эстафеты. На дистанцию отправились олимпийский чемпион на 100-метровке вольным стилем француз Ален Бернар и американец Джейсон Лезак. Ценой нечеловеческих усилий 33-летний Лезак привел сборную Америки к золотым медалям, отыграв колоссальный гандикап и обогнав француза на 0,08 с, при этом показав на своем этапе быстрое время в плавательной истории (46,06 с).

Фелпс продолжил медальную гонку и финишировал первым в финальных заплывах на 200-метровых дистанциях вольным стилем, баттерфляем и комплексным плаванием, а также



в составе сборной США победил в эстафете 4×200 м вольным стилем. Интересно, что по ходу заплыва на 200 м баттерфляем плавательные очки Майкла наполнились водой и он не мог ничего видеть во время второй половины дистанции. Однако как истинный профессионал он ориентировался в бассейне... считая гребки: Фелпс четко знал, сколько гребков ему требуется на преодоление третьего и четвертого отрезков 200-метровки: за его плечами были годы упорных тренировок. Самый невероятный заплыв Олимпиады стартовал в дисциплине 100 м баттерфляем: именно здесь Майкл Фелпс мог завоевать свое седьмое золото. Превосходно был готов главный конкурент — представитель Сербии (выросший и живущий в США) Милорад Чавич. Серб неоднократно делал перед стартом громкие заявления о своих намерениях обогнать Фелпса и войти в историю как «тот самый человек, который помешал ему завоевать восемь золотых медалей на одной Олимпиаде». Майкл был по обыкновению хладнокровен и парировал: время рассудит. Двух пловцов отличала совершенно разная тактика прохождения дистанции. Чавич, пользуясь своей физической силой и врожденными скоростными качествами, быстро проходил первую половину 100-метровки, заметно теряя скорость на второй. Фелпс же превосходно плавал второй 50-метровый отрезок, но не обладал достаточной скоростью на первом. Во время финального заплыва Милорад Чавич сразу вырвался вперед. Фелпс после первых 50 м был только седьмым. Но затем Майкл начал постепенно приближаться к Чавичу и, совершив гроссмейстерское финишное касание, опередил того на 0,01 с. Со стороны казалось, что выиграть было невозможно (и Чавич даже подал протест на правильность итоговых результатов). Просмотр подводной

съемки заставил признать: первым был Фелпс с результатом 50,58 с. Победив вместе с соотечественниками Аароном Пирсолом, Бренданом Хансенем и Джейсоном Лезаком в своем последнем заплыве — комбинированной эстафете 4×100 м, Майкл Фелпс реализовал свою мечту и завоевал восемь золотых наград на одной Олимпиаде. Комментируя свое выступление, он сказал: *«Рекорды существуют для того, чтобы их бить — неважно, насколько это будет тяжело... Можно добиться всего, во что вы готовы поверить и вложить свою душу»* (рис. 13.4). После игр в Пекине Фелпс впервые в своей карьере взял перерыв: он не тренировался в течение восьми месяцев. Тем не менее Майкл вернулся к занятиям в бассейне и принял участие в чемпионате мира по плаванию 2009 г. — самом неоднозначном чемпионате в истории. Дело в том, что большинство пловцов выступало в новейших, суперсовременных плавательных комбинезонах, которые давали им огромные преимущества в скорости плавания. Фелпс же выступал в костюме старого образца. На дистанции в 200 м вольным стилем он уступил немцу Паулю Бидерманну. Специалисты в один голос заявили, что этого бы не произошло, не будь у немца полиуретанового комбинезона. Но Майкла Фелпса только раззадорило это досадное поражение, и, поставив новые мировые рекорды, он выиграл 100 и 200 м баттерфляем, причем на 100-метровке вновь, как и год назад, в захватывающей борьбе обогнал Милорада Чавича. Став первым человеком на планете, проплывшим 100 м баттерфляем быстрее 50 с (49,82), Фелпс эмоционально отпраздновал победу, словно говоря всему миру: побеждает не костюм, побеждает человек. На своем пути к Олимпиаде-2012 в Лондоне, которая станет заключительной в его карьере,



Рис. 13.5. В воспитании Фелпса большую роль сыграла его мать

Майкл принял участие в Пантихоокеанских играх 2010 г. и чемпионате мира 2011 г. Несмотря на победы, результаты Фелпса не отличались «быстрыми» секундами. Любители плавания задаются вопросом, что покажет четырнадцатикратный олимпийский чемпион на предстоящих Олимпийских играх, и предвкушают его борьбу с давним другом по команде и серьезнейшим соперником Райаном Лохте, который уже неоднократно имел честь обогнать Фелпса в течение последних двух лет. Фелпс вырос без отца и воспитывался матерью Дэбби; она посещает все крупные соревнования с участием сына (рис. 13.5). Начал плавать в возрасте семи лет, во многом из-за того, что две его старшие сестры серьезно занимались плаванием

и даже попадали в национальные сборные Америки для разных возрастных групп. В шестом классе Майклу поставили диагноз — синдром дефицита внимания и гиперактивность: в школе он отличался неусидчивостью, не мог долгое время заниматься какой-либо однообразной, утомляющей работой. Однако плавание преобразило Фелпса и помогло вырасти здоровым, психологически уравновешенным человеком. Майкл Фелпс отличается великолепной способностью добиваться поставленных целей, посвящать себя реализации задач и воплощению желаний, какими бы нереальными они ни казались. Фелпс ненавидит проигрывать, и когда это случается, получает мощнейшую мотивацию, стимул для еще более упорных тренировок. Вырезку из газеты со словами Иена Торпа, что вряд ли Майклу удастся завоевать восемь

медалей на одной Олимпиаде, Фелпс прикрепил к своей кабинке в бассейне. Он провозгласил задачей повысить популярность плавания во всем мире с помощью своих результатов и работает ради этой цели.

ИНТЕРЕСНО

В детстве школьный учитель сказал Майклу Фелпсу, что тот никогда не будет успешным. Этих слов 14-кратный олимпийский чемпион не забудет никогда.

Майкл Фелпс обладает удивительным телосложением и физическими характеристиками, хорошо подходящими для плавания: длинное туловище, короткие ноги, стопа 48-го размера, феноменальная гибкость; а размах рук (201 см) превышает рост спортсмена (193 см). Фелпс извлекает максимум преимущества из своей отлично развитой гибкости: его техника высокоэффективна; коэффициент полезного действия

каждого гребка невероятно высок. Как Александр Попов и Иен Торп, он много работал над максимальным продвижением тела в воде вперед с помощью минимального количества совершаемых при этом движений. Стоит отметить продуктивную работу ногами в плавании Фелпса; подводная часть дистанции с помощью дельфинообразных движений ногами в его исполнении всегда заставляла болельщиков затаить дыхание от восхищения. Майкл Фелпс потрясюще силен во многих мелких, но очень важных технических элементах: особенно в финишном касании в плавании баттерфляем. Не единожды во время крупнейших соревнований казалось, что американец проигрывает еще за один метр до финиша, но в итоге он приходил первым. Такое можно было наблюдать на дистанции в 100 м стилем баттерфляй на Олимпиадах 2004 и 2008 гг., а также на чемпионатах мира 2007 и 2009 гг. (**табл. 13.2**).

Таблица 13.2. Олимпийские достижения Майкла Фелпса

Место	Дистанция	Время, с	Город проведения	Год
5	200 м баттерфляем	1:56,50	Сидней (Австралия)	2000
1	100 м баттерфляем	51,25	Афины (Греция)	2004
1	200 м баттерфляем	1:54,04	Афины (Греция)	2004
1	200 м комплексным плаванием	1:57,14	Афины (Греция)	2004
1	400 м комплексным плаванием	4:08,26	Афины (Греция)	2004
3	200 м вольным стилем	1:45,32	Афины (Греция)	2004
3	Эстафета 4×100 м вольным стилем	3:14,62	Афины (Греция)	2004
1	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:30,68	Афины (Греция)	2004
1	Эстафета 4×200 м вольным стилем	7:07,33	Афины (Греция)	2004
1	100 м баттерфляем	50,58	Пекин (Китай)	2008
1	200 м баттерфляем	1:52,03	Пекин (Китай)	2008
1	200 м комплексным плаванием	1:54,23	Пекин (Китай)	2008
1	400 м комплексным плаванием	4:03,84	Пекин (Китай)	2008
1	200 м вольным стилем	1:42,96	Пекин (Китай)	2008
1	Эстафета 4×100 м вольным стилем	3:08,24	Пекин (Китай)	2008
1	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:29,34	Пекин (Китай)	2008
1	Эстафета 4×200 м вольным стилем	6:58,56	Пекин (Китай)	2008

Легендарный брассист Косукэ Китаджима



Рис. 13.6. Выдающийся брассист, четырехкратный олимпийский чемпион Косукэ Китаджима

Косукэ Китаджима — знаменитый японский пловец, четырехкратный олимпийский чемпион в плавании брассом. Многие авторитетные специалисты по праву называют его величайшим брассистом в истории плавания (**рис. 13.6**). Идти к олимпийским достижениям Китаджима начал в ранние годы: в возрасте 17 лет он уже занял четвертое место на Олимпиаде 2000 г. в Сиднее. Любители плавания могли проследить восхождение новой звезды: в 2002 г. он выигрывает Азиатские и Пантхоокеанские игры, в 2003 г. уверенно побеждает

на чемпионате мира в Барселоне. Но несмотря на победы в крупнейших соревнованиях и доминирование на международной арене в период с 2001 по 2003 г., на Олимпийских играх 2004 г. в Афинах японский мастер брасса не был безоговорочным фаворитом. Американец Брендан Хансен имел в своем активе мировые рекорды на обеих дистанциях — в 100 и 200 м — и был не намерен сдаваться без борьбы. На дистанции в 200 м брассом Хансен отобрался в финальный заплыв со вторым

результатом, в то время как Китаджима имел третье квалификационное время. В финале борьба между ними шла до последнего поворота: после 150 м пловцы плыли практически вровень. Но Китаджима совершил фантастический финиш и с новым олимпийским рекордом (2:09,44 с) выиграл заплыв, обогнав Хансена, ставшего в итоге третьим. Второе место занял 15-летний представитель Венгрии Даниэл Гирта, который вписал свое имя в историю как самый

молодой призер олимпийских соревнований по плаванию после 1932 г. В финал 100-метровой дистанции с первым результатом попал Хансен; Китаджима прошел квалификацию полуфиналов вторым. Плавательный мир предвкушал захватывающее зрелище в решающем заплыве, и эти ожидания оправдались. Косуке Китаджима и Брендан Хансен сражались от самого старта и до конца дистанции, и все решило финишное касание бортика: Китаджима выиграл с результатом 1:00,08 с, опередив американца на 0,17 с. Во многом также благодаря усилиям Косуке японская четверка комбинированной эстафеты завоевала бронзовые медали. Домой брассист возвращался национальным героем. Не обладая мировым рекордом ни на 100, ни на 200 м брассом, Китаджима сумел в упорной борьбе выиграть обе дистанции, что говорит о его потрясающей психологической устойчивости и готовности

побеждать. Между Олимпийскими играми 2004 и 2008 гг. Китаджима не показывал выдающихся результатов. Говорят, что, выиграв олимпийскую медаль высшей пробы, другие соревнования уже трудно воспринимать так же, как раньше. Как бы то ни было, но в этот период Косуке «ограничился» победой на Азиатских играх в 2006 г. и выиграл 200 м брассом на чемпионате мира в Мельбурне в 2007 г. Он также занял несколько вторых-третьих мест на Пантхоокеанских играх 2006 г., чемпионатах мира 2005 и 2007 гг., при этом неоднократно будучи побежденным давним соперником — американцем Бренданом Хансеном. Но представитель Страны восходящего солнца хладнокровно воспринимал поражения: он усиленно тренировался, чтобы вновь удивить мировую спортивную общественность на Олимпийских играх 2008 г. в Пекине. И это ему действительно удалось! На 100-метровой дистанции основная борьба развернулась не между Китаджимой и Хансеном,

как предполагалось, а между японцем и сильным норвежским брассистом Александром Дале Оеном. Норвежец дважды по ходу соревнований — в предварительном заплыве и в полуфинале — обновлял олимпийский рекорд; первым отобрался он и в финал соревнований. Косуке Китаджима квалифицировался в финал вторым, расположившись на комфортном расстоянии и контролируя ситуацию. В финале Китаджима и Дале Оен с самого старта бросились в бой, первые 50 м проплыв одновременно. Но на второй половине дистанции Китаджима вырвал победу с новым мировым рекордом — 58,91 с. Впервые в истории плавания на 100 м брассом было показано время быстрее 59 с (**рис. 13.7**). Победа на дистанции в 200 м далась японскому пловцу значительно легче: ближайший преследователь — австралиец Брентон Рикард — отстал больше, чем на секунду. В итоге — новый олимпийский рекорд (2:07,64 с). После Игр-2008 Китаджима взял

Рис. 13.7. Косуке Китаджима получает поздравления с победой от своего сильнейшего соперника — норвежца Александра Дале Оена



годовой перерыв от плавания и начал учить английский язык. Как ни странно, японец не знал английского и поэтому никогда не давал интервью после победных заплывов на крупнейших международных соревнованиях. Основной причиной желаний изучить язык стало то, что в конце 2009 г. Косуке отправился тренироваться в Америку, в плавательный клуб в Калифорнии, в котором тренируются многие олимпийские чемпионы. Американский опыт понравился Китаджиме: он шуточно отмечал, что может, наконец, почувствовать себя в тишине и спокойствии: ведь в США, в отличие от Японии, за ним не ходят по пятам толпы фанатов. На чемпионате мира 2011 г. в Шанхае Китаджима занял второе место на дистанции в 200 м брассом и не попал в число призеров на дистанции вдвое короче. Но давно известно, что главный старт для него — Олимпийские игры. Завоевав четыре олимпийские золотые медали, Косуке Китаджима по праву считается наиболее выдающимся спортсменом-бассистом (**табл. 13.3**). За несгибаемый характер, волю к победе и хладнокровие японца уважают специалисты и любят тысячи поклонников со всего света.



Рис. 13.8. Японский мастер всегда отличался великолепной техникой плавания

Техника Косуке Китаджимы невероятно эффективна (**рис. 13.8**). Он высоко лежит на поверхности воды и обладает отличной координацией движений рук, ног и корпуса. Темп плавания спортсмена довольно высок. При этом шаг (длина) скольжения во время каждого отдельно взятого цикла (на один цикл приходится гребок руками и удар ногами) очень велик. Чтобы добиваться подобного, в программу тренировок включаются упражнения на минимальное количество циклов: например, надо проплыть 50 м, затратив

на это как можно меньше циклов. Косуке также обладает хорошей двигательной реакцией: он очень резок и всегда выигрывает прыжок со старта и первые 15 м у других спортсменов. Пожалуй, едва ли найдется на крупных соревнованиях по плаванию кто-либо, кто был бы ниже, чем Китаджима. Его рост — 178 см, вес — 73 кг. Это еще раз подтверждает, что не физические данные определяют достижения человека, а его готовность идти к намеченным целям, невзирая на ограничения, расстояния и время.

Таблица 13.3. Олимпийские достижения Косуке Китаджимы

Место	Дистанция	Время, с	Город проведения	Год
4	100 м брассом	1:01,34	Сидней (Австралия)	2000
1	100 м брассом	1:00,08	Афины (Греция)	2004
1	200 м брассом	2:09,44	Афины (Греция)	2004
3	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:35,22	Афины (Греция)	2004
1	100 м брассом	58,91	Пекин (Китай)	2008
1	200 м брассом	2:07,64	Пекин (Китай)	2008
3	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:31,18	Пекин (Китай)	2008

Новатор плавания на спине Ленни Крайзельбург

Ленни Крайзельбург — четырехкратный олимпийский чемпион, двукратный чемпион мира и экс-рекордсмен планеты в плавании на спине — выступал за сборную США. Первые успехи на международных соревнованиях пришли к спортсмену в 1997 г., когда он выиграл заплывы на 100 и 200 м на спине в японском городе Фукуока. Там проходили Пантихоокеанские игры — очень престижные интернациональные соревнования, в которых принимают участие пловцы США, Австралии, Японии, Канады и других стран, расположенных в Тихоокеанском регионе. Затем последовали победы на чемпионате мира 1998 г. в Перте (Австралия) и повторение успеха на Пантихоокеанских играх 1999 г. в Сиднее. Все это стало хорошей репетицией к Олимпийским играм, которые проходили также в Сиднее. На Олимпиаду 2000 г. Ленни Крайзельбург приехал в ранге общепризнанного фаворита. В его активе — мировые рекорды на всех трех дистанциях в плавании на спине — 100, 200 и 50 м. Стоит отметить, что Ленни не разочаровал сиднейскую публику, как и американских болельщиков, следивших

за его выступлениями. На 100-метровке на спине в упорной борьбе с австралийцем Мэттом Уэлшем, которого горячо поддерживали родные трибуны, Крайзельбург одержал победу, поставив новый олимпийский рекорд — 53,72 с. На дистанции в 200 м Ленни предрекали тяжелое состязание с товарищем по команде, 17-летним Аароном Пирсолом, который только начинал спортивную карьеру, но уже имел в активе победу над Крайзельбургом в одном из предолимпийских турниров. Однако уже в самом начале Ленни вырвался вперед и удерживал лидерство на протяжении всего заплыва, увеличивая отрыв от преследователей — Пирсола и Мэтта Уэлша — благодаря мощнейшему финишному спурту. Результат победителя — 1:56,76 с — стал еще одним олимпийским рекордом в исполнении пловца. Третье олимпийское золото Крайзельбург завоевал в составе американской эстафетной четверки комбинированного плавания, уже на первом этапе создав своим великолепным прохождением отрезка на спине солидное преимущество соотечественникам — Эду Мозесу, Яну Крокеру и Гэри Холлу. Три олимпийские награды высшего достоинства упрочили славу Крайзельбурга как

выдающегося представителя плавания на спине. Пропустив чемпионат мира 2001 г., Ленни начал подготовку к Олимпийским играм 2004 г. К сожалению, вследствие падения с беговой дорожки во время занятия в тренажерном зале ему пришлось перенести операцию на левом плече; именитый пловец был вынужден восстанавливаться после травмы и не мог тренироваться в бассейне в течение целого года. Но Крайзельбург нашел в себе силы возобновить подготовку к Олимпиаде и сумел пробиться в национальную команду на дистанции в 100 м на спине, став вторым на олимпийском отборе вслед за новым утвердившимся мировым лидером — Аароном Пирсолом. На Олимпийских играх в Афинах Ленни финишировал четвертым в дисциплине 100 м на спине, уступив 0,02 с третьему результату. Компенсацией за досадное поражение стала золотая медаль в эстафетном плавании, завоеванная Ленни участием в предварительном заплыве. Завершив карьеру, Крайзельбург открыл свою плавательную академию, которая имеет отделения в разных штатах Америки.

ИНТЕРЕСНО

В 13 лет Ленни переехал с семьей из Украины в США.

Биография Ленни Крайзельбурга чрезвычайно интересна.

Он родился и вырос в Одессе, где и начал свои занятия плаванием. Тренер сразу заметил в своем ученике большой талант и потенциал однажды стать олимпийским чемпионом.

Он сказал, чтобы Ленни ни в коем случае не бросал плавание и продолжал тренироваться. Первое время после эмиграции в Америку было очень тяжелым во многих отношениях. Семья Ленни испытывала финансовые затруднения; ему приходилось добираться до бассейна по полтора часа, и домой после тренировки он приходил только к десяти часам вечера. К тому же юный Крайзельбург поначалу испытывал большие трудности с английским языком. Вскоре после приезда он хотел прекратить свои занятия плаванием, но отец настоял, чтобы сын продолжил тренироваться. Ленни неоднократно упоминал отца как человека, которому во многом обязан своим успехом в спорте: тот поддерживал, когда опускались руки, и помогал найти мотивацию.

Важнейшее правило, которое усвоил Крайзельбург: никогда не сдаваться. Талант молодого пловца был замечен на соревнованиях, и Ленни получил спортивную стипендию в университете Южной Калифорнии. Стипендия покрывала все расходы на образование и тренировки в плавательной команде колледжа. Это распространенная американская практика, позволяющая талантливым спортсменам учиться бесплатно, выступая за университет. Стипендия стала хорошим подспорьем для Крайзельбурга, и вследствие эффективной тренировочной программы он довольно быстро вырос в одного из быстрееших пловцов мира.

Ленни Крайзельбург всегда выделялся среди других спортсменов строением тела по бодибилдерскому типу. Он был хорошо развит и обладал большой, не свойственной пловцам физической силой. Это помогало ему компенсировать некоторый недостаток в росте (187 см).

В технике плавания Крайзельбурга отличала мощная работа руками с очень эффективным и быстрым гребком. Работе ногами он тоже уделял повышенное внимание: особенно дельфинообразным движениям ногами во время прохождения подводной части дистанции после старта и поворотов. Ленни часто упоминал свой секрет успеха на дистанции в 200 м на спине. Дело в том, что он первым стал быстро начинать первую половину дистанции. Как говорил Крайзельбург, на второй половине 200-метровки пловец в любом случае сильно устает независимо от того, начал он быстрее или медленнее. Поэтому надо стараться начинать заплыв так, чтобы реализовать преимущество быстрого старта. Конечно, это не значит, что надо плыть максимально быстро первые 25 м, но не стоит и откупываться первые 100 м. Своим примером Ленни Крайзельбург изменил мировое плавание способом на спине и в огромной мере поспособствовал дальнейшему развитию этого стиля (табл. 13.4).

Таблица 13.4. Олимпийские достижения Ленни Крайзельбурга

Место	Дистанция	Время, с	Город проведения	Год
1	100 м на спине	53,72	Сидней (Австралия)	2000
1	200 м на спине	1:56,76	Сидней (Австралия)	2000
1	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:33,73	Сидней (Австралия)	2000
4	100 м на спине	54,38	Афины (Греция)	2004
1	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:30,68	Афины (Греция)	2004

Райан Лохте — комплексист, умеющий ждать

Райан Лохте — американский пловец, трехкратный олимпийский чемпион, расцениваемый болельщиками и специалистами как единственный спортсмен, способный победить Майкла Фелпса на Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне (рис. 13.9). Начало серьезным достижениям Лохте на мировой плавательной арене положило его выступление на Панамериканских играх 2003 г., когда он завоевал золото в составе эстафеты 4×200 м вольным стилем.

Годом позже спортсмен заслужил участие в Олимпийских играх в Афинах (тогда ему было 20 лет). Примечательно, что именно Олимпиада стала его первым международным стартом в составе сборной США, где он завоевал индивидуальную награду — серебряную медаль на дистанции в 200 м комплексным плаванием, проиграв Майклу Фелпсу. Также Лохте стал олимпийским чемпионом в составе американской четверки в эстафете 4×200 м вольным стилем. Именно тогда победа Америки ознаменовала конец гегемонии сборной Австралии, которая с такими чемпионами, как Иен Торп, Майкл Клим и Грант Хаккет, доминировала в этом виде эстафеты, не проигрывая ни одних соревнований с 1998 г. Райан Лохте всегда отличался своей универсальностью как пловец: он выступает в плавании на спине, в комплексном плавании и в плавании вольным стилем.



Рис. 13.9. Райана Лохте очень часто можно увидеть с улыбкой

Известно, что он также может довольно быстро плыть брассом и баттерфляем, но напряженный график соревнований не позволяет ему принимать участие в этих дисциплинах. Лохте — постоянный участник эстафеты 4×200 м вольным стилем, в составе которой он выступал на всех своих международных стартах в составе сборной США. В течение подготовки к Олимпиаде 2008 г. в Пекине Райан принимал участие в чемпионатах мира 2005 и 2007 гг., а также

в Пантхоокеанских играх 2006 г. На чемпионате планеты 2005 г. в Монреале он завоевал две бронзовые награды — в дисциплинах 200 м на спине и 200 м комплексным плаванием, а также получил золото в эстафете 4×200 м вольным стилем. Пантхоокеанские игры принесли ему два серебра: 100 м на спине и 200 м комплексным плаванием; он также вновь выиграл золотую медаль в эстафете. Результаты Лохте неуклонно росли, и в 2007 г.

в Мельбурне на чемпионате мира он впервые стал чемпионом планеты в бассейне длиной 50 м в личной дисциплине, в упорной борьбе опередив Аарона Пирсола на дистанции в 200 м на спине. Лохте также получил серебряные награды на дистанциях в 100 м на спине, 200 и 400 м комплексным плаванием и очередную медаль высшей пробы в эстафете. Это выступление дало понять плавательной общественности, что Райан настроен решительно накануне Олимпийских игр в Китае.

Олимпиада 2008 г. в Пекине принесла Лохте победу на 200 м на спине с новым мировым рекордом — 1:53,94 с. На протяжении всей дистанции лидерство было за давним соперником — Аароном Пирсолом, но благодаря мощному финишному спурту Райан ушел в отрыв перед самым окончанием заплыва. Он также завоевал в Китае две бронзовые награды на 200 и 400 м комплексным плаванием и очередное золото в эстафете 4×200 м вольным стилем.

Довольно долгое время оставаясь в тени более сильных соперников на соревнованиях в 50-метровом бассейне, Лохте всегда отлично выступал в бассейне длиной 25 м. На его счету множество золотых медалей и мировых рекордов, установленных на чемпионатах мира на «короткой воде» в период с 2004 по 2008 г. Райан стал первым человеком на планете, кому удалось проплыть 100 м на спине в 25-метровом бассейне менее чем за 50 с. После Олимпиады в Пекине Лохте продолжил совершенствовать свою подготовку и стал одним из сильнейших спортсменов не только в «коротком» бассейне, но и на «длинной



Рис. 13.10. Вне бассейна Райан любит активно проводить время

воде». На чемпионате мира 2009 г. в Риме он в отсутствие основного конкурента Майкла Фелпса с большим преимуществом выиграл золото на дистанциях в 200 и 400 м комплексным плаванием (при этом на 200-метровке побив предыдущий мировой рекорд, принадлежавший Фелпсу). Он также добавил в копилку наград медали высшего достоинства за победы в эстафетах 4×100 и 4×200 м вольным стилем и бронзовую медаль на 200 м на спине. Этот чемпионат во многом определил место Райана Лохте в современном мировом плавании и выявил его амбиции и потенциал. Не прекращая упорных тренировок, Райан становился главной звездой всех соревнований, в которых принимал участие. Чемпионат мира по плаванию на «короткой воде» 2010 г. в Дубае (Объединенные Арабские Эмираты) принес ему 6 золотых медалей, как и Пантихоокеанские игры того же года. В 2011 г. Лохте участвует в чемпионате мира в Шанхае, где занимает пять первых мест, дважды в очной борьбе обыгравая Майкла Фелпса: на 200 м вольным стилем (с результатом 1:44,44 с) и на 200 м комплексным плаванием (1:54,00 с). Эти победы вызвали в спортивном мире небывалый ажиотаж в преддверии Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне.

Примерно до 15 лет Райан Лохте не показывал выдающихся результатов и даже не очень серьезно относился к тренировкам. Однако, взявшись за дело, он довольно быстро стал прогрессировать и, как большинство молодых американских спортсменов, продолжил заниматься плаванием в университете (спортивную

стипендию ему предложил университет Флориды). За годы, проведенные в колледже, Райан из подающего надежды, талантливого пловца превратился в лидера мирового плавания.

Лохте — из тех спортсменов, кто приходит на тренировку не как на каторгу, а как в место, полное радости и счастья. Он всегда преисполнен позитива, даже во время самых тяжелых заданий. Известно, что в свободное время Райан увлекается скейтбордингом и любит проводить время на пляже. Он неоднократно получал незначительные травмы, падая со скейтборда или катаясь на мотоцикле. На просьбу тренера больше не ездить на мотоцикле Лохте отозвался положительно и стал ездить... на мотороллере. Сейчас Райан выпускает собственную серию обуви и после завершения плавательной карьеры мечтает стать дизайнером одежды (рис. 13.10).

Райана Лохте и Майкла Фелпса постоянно приводят в качестве примера двух противоположностей. Фелпс вырос в Балтиморе, на севере США, где довольно прохладно, и любит проводить свободное время дома, закутавшись в плед. Райан же вырос во Флориде, любит «ловить волну», занимаясь в свободное время серфингом, и нечасто проводит редкие

часы досуга дома. Тем не менее, несмотря на непохожесть, а также постоянное соперничество на водных дорожках всех крупнейших соревнований, они очень хорошие друзья, и на Олимпиаде в Пекине проживали в одном номере, кушая пиццу и играя в карты.

В тренировочной программе американца значимое место отводится силовой подготовке в тренажерном зале. Это не просто поднятие тяжестей, но и сложные круговые тренировки со множеством тренажеров и заданий, одновременно развивающих как мышцы, так и сердечно-сосудистую систему. Из интересных заданий можно отметить, что, занимаясь на суше, Райан Лохте любит бросать и переворачивать огромные покрышки от грузовых автомобилей: это здорово помогает развивать взрывную силу.

Имея рост 187 см — не гигантский по меркам профессионального плавания — Лохте побеждает за счет колоссальной работоспособности. Его тренировочный режим включает большие объемы плавания с высокой интенсивностью. Разумеется, что много времени уделяется работе над техникой (в особенности работе ногами во время подводной части дистанции). Будучи когда-то пловцом с не самыми

примечательными выходами после старта и поворотов, сегодня Райан практически не имеет конкурентов, кто мог бы сравниться с ним в этом компоненте плавания. 50 м под водой с помощью одних только ног он преодолевает на тренировке за 24 с. Чтобы успешно выступать в комплексном плавании, Лохте включает в свою подготовку плавание всеми четырьмя стилями — кролем, на спине, баттерфляем и брассом. Нагрузка чередуется: во время одних тренировок распределена равномерно между всеми способами; во время других повышенное внимание уделяется какому-то одному стилю. Райан Лохте своим примером показывает, насколько важно в спорте и в жизни верить в лучшее и ждать своего часа. Постоянно оказываясь позади более именитых соперников в начале своей карьеры, он не опускал руки и продолжал усиленно работать и совершенствоваться. В итоге к 27 годам Райан стал звездой мирового плавания первой величины, при этом потенциал его еще не раскрыт до конца. Амбиции спортсмена очень велики: на чемпионате США по плаванию 2011 г., проходившем в Стенфорде, Лохте, раздосадованный третьим местом на дистанции в 100 м на спине, бросил бронзовую медаль болельщикам, заявив, что его интересуют теперь только золотые олимпийские медали (табл. 13.5).

Таблица 13.5. Олимпийские достижения Райана Лохте

Место	Дистанция	Время, с	Город проведения	Год
2	200 м комплексным плаванием	1:58,78	Афины (Греция)	2004
1	Эстафета 4×200 м вольным стилем	7:07,33	Афины (Греция)	2004
1	200 м на спине	1:53,94	Пекин (Китай)	2008
3	200 м комплексным плаванием	1:56,53	Пекин (Китай)	2008
3	400 м комплексным плаванием	4:08,09	Пекин (Китай)	2008
1	Эстафета 4×200 м вольным стилем	6:58,56	Пекин (Китай)	2008

Торпеда средних дистанций Иен Торп

Австралиец Иен Торп, «Торпеда» (как прозвали его за впечатляющую скорость плавания), — выдающийся пловец на средние дистанции вольным стилем (рис. 13.11). В его активе пять золотых медалей Олимпийских игр, многочисленные победы на чемпионатах мира и огромное количество мировых рекордов, установленных в период с конца 1990-х до середины 2000-х гг. Плавательная карьера Иена развивалась стремительно: в возрасте 14 лет он сумел пробиться в национальную австралийскую команду и выиграл свое первое золото на чемпионате мира 1998 г., участвуя на дистанции в 400 м вольным стилем, ставшей со временем его коронной соревновательной дисциплиной. В течение семи лет подряд Торп не знал поражений на 400-метровке, участвуя и побеждая в этом виде плавательной программы во всех крупнейших международных соревнованиях. Как национальный герой и любимец миллионов австралийских болельщиков Иен Торп окончательно утвердился во время Олимпиады 2000 г. в Сиднее, проходившей не только в его родной стране, но и в родном городе. На этих Играх Торп, к восторгу публики, завоевывает три золотые и две серебряные медали, установив мировой рекорд на 400 м вольным стилем, но проиграв голландцу Питеру ван ден Хогенбанду на дистанции в 200 м (это соперничество, начавшееся в Сиднее, несколько лет украшало финалы важнейших стартов мира). Особенно захватывающей получилась борьба в эстафете 4×100 м вольным стилем. В ожесточенной схватке

происходило состязание между сборными США и Австралии. Подогревало атмосферу заявление лидера сборной США Гэри Холла, сделанное им перед заплывом: он был уверен в победе собственной команды и сказал,

что «в этой эстафете американцы словно играючи на гитаре разберутся с австралийцами». Американцы никогда ранее не проигрывали в этом виде соревнований и по праву считали его своим.

Рис. 13.11. Иен Торп



Обстановка накалялась — по ходу финала команды постоянно плыли рядом и никто не собирался сдаваться. На последний этап одновременно отправились Иен Торп — обладатель фантастического финишного спурта — и Гэри Холл, отличающийся помимо своих агрессивных высказываний еще и первоклассным ускорением на первых метрах дистанции. Торпу лучше удался старт — и он вынырнул на целый корпус впереди американца; но, используя свое преимущество в скорости, Холл быстро отыграл отставание и к повороту после первых 50 м оказался на полкорпуса впереди австралийца. И тогда Иен Торп с помощью мощнейшей работы ногами, ставшей его визитной карточкой, начал настигать Холла и в итоге сумел финишировать первым с отрывом от преследователя в менее чем 0,2 с. Австралия ликовала, а для Америки это стало первым поражением в истории Олимпиад в данном виде эстафетного плавания. Торп, обычно весьма сдержанно проявляющий эмоции после победных заплывов, на этот раз ярко выражал свои чувства и с товарищами по команде сыграл на воображаемых гитарах, напомнив спортивному миру, что пустые обещания — дело неблагодарное. Достижения Иена в Сиднее были по достоинству оценены Австралийским олимпийским комитетом: на церемонии закрытия Игр ему как самому успешному спортсмену было доверено пронести флаг своей страны. В период между Олимпийскими играми 2000 и 2004 гг. Торп доминировал на мировой плавательной арене. Чемпионат мира 2001 г. в Фукуоке принес ему шесть золотых медалей и мировые рекорды на дистанциях в 200, 400 и 800 м вольным стилем. Эти соревнования стали первыми с 1956 г., когда сборная Австралии смогла занять первую строчку общекомандного зачета — во многом благодаря стараниям

Иена. В 2002 г. он меняет тренера и пытается уделять больше внимания спринтерской дистанции в 100 м вольным стилем, полностью отказавшись от дальнейших выступлений на 800 м, где он все еще обладал мировым рекордом. На чемпионате мира 2003 г. в Барселоне Торп выигрывает три золотые медали (200 и 400 м вольным стилем и эстафета 4×200 м вольным стилем), занимает второе место в непривычной для себя дисциплине — 200 м комплексным плаванием, а также получает свою первую медаль мировых соревнований на 100 м кролем, заняв третье место. Перед Олимпиадой в Афинах с Иеном Торпом случился казус: во время отборочных соревнований в олимпийскую команду на дистанции в 400 м вольным стилем он совершил фальстарт, упав с тумбочки в воду. В австралийском обществе развернулись дискуссии, стоит ли дать Торпеде шанс проявить себя на Играх, несмотря на формальное невыполнение отборочных требований? В итоге Крейг Стивенс — австралиец, который должен был выступать на 400-метровке, — отказался от своего выступления в пользу Торпа. Позже выяснилось, что за этот отказ ему были заплачены серьезные деньги со стороны Иена. Публике не понравилась такая ситуация, предаваемая огласке средствами массовой информации, и Торпу необходимо было показать максимум своих способностей на Олимпиаде, чтобы доказать необходимость его выступления в дисциплине, которую он не проигрывал на международных стартах никогда. Именно 400 м вольным стилем стали первым финальным заплывом Иена Торпа на Олимпиаде-2004. На протяжении всего заплыва он лидировал, перед последним 50-метровым отрезком будучи на длину своего тела (как говорят, на корпус) впереди ближайшего преследователя — товарища по команде и давнего соперника Гранта Хаккетта. В отличие от начала своей карьеры, здесь Торпу

не удалось оторваться от конкурента с помощью мощных движений на финише: Хаккетт угрожающе приближался. Но Иен все-таки сумел удержать лидерство, коснувшись стенки бассейна первым с результатом 3:43,10 с. Хаккетт финишировал вторым, отстав на 0,26 с. Выиграв, Торп впервые в своей карьере заплакал после заплыва. Позднее он объяснил, что ситуация с отбором в команду и обстановка вокруг 400-метровой дистанции легли на него очень тяжелым эмоциональным грузом, который теперь свалился с плеч. Самым многообещающим событием олимпийских соревнований по плаванию был финал на 200 м вольным стилем. В нем принимали участие сразу четыре пловца, когда-либо обладавшие мировым рекордом на этой дистанции: австралийцы Грант Хаккетт и Иен Торп, голландец Питер ван ден Хогенбанд и американец Майкл Фелпс. Эту 200-метровку окрестили «Заплывом века»: зрительский ажиотаж был запредельным. После половины заплыва с секундным опережением графика мирового рекорда лидировал голландец; Торп держался вторым. Поворот перед последним отрезком бассейна двое пловцов выполнили одновременно — и тогда Иен включил свое знаменитое финишное ускорение, выиграв с новым олимпийским рекордом (1:44,71). Хогенбанд стал вторым, Майкл Фелпс — третьим. Греческая Олимпиада также принесла Иену Торпу серебро в эстафете 4×200 м вольным стилем. Стартуя на последнем этапе и прыгая со стартовой тумбочки в воду бассейна на 1,5 с позже своего американского соперника, Торп, казалось, настигнет и опередит его. Но не хватило самой малости, и австралийская команда заняла второе место, уступив сборной США всего 0,13 с. Иен Торп завоевал также бронзовую награду на 100-метровке вольным стилем, став первым пловцом в истории, кому удалось подняться на олимпийский пьедестал сразу в трех дисциплинах — 100, 200 и 400 м вольным стилем. После Олимпиады-2004 Торп

взял перерыв в плавании, вернувшись в бассейн в декабре 2005 г. Он заявил, что хочет еще больше сконцентрироваться на спринтерской 100-метровке и поэтому больше не будет выступать на дистанции в 400 м. Однако подготовка выдающегося спортсмена проходила не лучшим образом: он болел бронхитом, ломал руку, испытывал проблемы с мотивацией и дисциплиной и в конце концов в ноябре 2006 г. объявил о завершении карьеры. Однако в феврале 2011 г. Иен Торп анонсировал свое возвращение в большой спорт и желание принять участие в Олимпийских играх 2012 г. в Лондоне. Чтобы осуществить свою задачу, он отправился тренироваться в Швейцарию к выдающемуся тренеру Геннадию Турецкому, который ранее приводил к золотым медалям Александра Попова. На вопросы о возможностях Торпа Турецкий отвечал, что Иен все еще имеет большой потенциал и даже, несмотря на наличие лишнего веса, готов будет побороться за попадание на Олимпиаду. В мире профессионального плавания Иен Торп выделяется рядом характеристик. Широко известны его трудолюбие и способность переносить любые нагрузки, подкрепленные отличным

умением организма быстро восстанавливаться после тяжелой работы. Торп исключительно устойчив психологически — он всегда готов показать тот результат, на который тренировался, — без каких-либо необъяснимых перепадов физической готовности или настроения. Иен отмечал: «Соревнуюсь с другими людьми, вы ограничиваете свои возможности... Незачем соревноваться против других, когда вы можете испытывать на прочность самих себя». Победить самого себя — очень важная моральная установка, позволяющая абстрагироваться от ненужных отвлекающих моментов окружающего мира. Торп — физически крупный спортсмен. При росте 196 см его вес достигал 104 кг на пике карьеры. Несмотря на впечатляющие размеры, австралиец не отличался физической силой: он едва мог подтянуться на турнике более трех раз. Но в плавании основной движущей силой Торпа становилась феноменальная работа ногами. Его легендарный финишный спурт, с помощью которого выиграны десятки соревнований, основывался на мощнейших движениях ногами во время плавания. Чтобы достичь такой скорости, Иен включал очень много часов плавания

с помощью ног в свою тренировочную программу — и мог сравниться по этому показателю с Александром Поповым. Учитывая высокоэффективные, интенсивные тренировки и 52-й (!) размер ноги, именно ударные движения ногами стали главной действующей силой в плавании торпеды. В то же время и его техника движений руками при плавании кролем отличалась высокой эффективностью гребка, обеспечивая значительное продвижение вперед при малом количестве затраченных движений. Торп плавал так называемой техникой высокого локтя, которая обеспечивает большую по площади опору на воду и оптимальное положение тела в воде. В ожидании Олимпийских игр в Лондоне спортивный мир невероятно заинтересован, состоится ли триумфальное возвращение Иена Торпа к былым результатам после длительного перерыва в тренировочной и соревновательной деятельности (**табл. 13.6**). Его работоспособность и нацеленность на результат всегда вызывали уважение у любителей плавания; при этом слова Торпа редко расходились с делом.

Таблица 13.6. Олимпийские достижения Иена Торпа

Место	Дистанция	Время, с	Город проведения	Год
1	400 м вольным стилем	3:40,59	Сидней (Австралия)	2000
2	200 м вольным стилем	1:45,83	Сидней (Австралия)	2000
1	Эстафета 4×100 м вольным стилем	3:13,67	Сидней (Австралия)	2000
1	Эстафета 4×200 м вольным стилем	7:07,05	Сидней (Австралия)	2000
2	Эстафета 4×100 м комбинированно	3:35,27	Сидней (Австралия)	2000
1	200 м вольным стилем	1:44,71	Афины (Греция)	2004
1	400 м вольным стилем	3:43,10	Афины (Греция)	2004
3	100 м вольным стилем	48,56	Афины (Греция)	2004
2	Эстафета 4×200 м вольным стилем	7:07,46	Афины (Греция)	2004

Владимир Сальников — стайер, веривший в свои силы

Прославленный советский пловец Владимир Сальников вошел в историю плавания как человек, впервые сумевший преодолеть дистанцию в 1500 м быстрее 15 мин. Четырехкратный олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, шестикратный чемпион Европы и многократный рекордсмен планеты задал новые стандарты плавания на стайерских дистанциях. Сальниковым и сегодня восхищаются тренеры, спортсмены и болельщики всего мира (рис. 13.12).

На свои первые Олимпийские игры 1976 г. в Монреале Владимир отправился, когда ему было всего 16 лет. Он сумел побить европейский рекорд в дисциплине 1500 м вольным стилем, но остался за чертой призеров, финишировав пятым. Впрочем, для столь молодого спортсмена это был очевидный успех, а солидный результат внушал веру в серьезные перспективы стайера. Через два года, принимая участие в чемпионате мира в Берлине, Сальников выигрывает сразу два заплыва — на 1500 и 400 м вольным стилем, — установив на 400-метровке новый мировой рекорд. Это была громкая заявка о далеко идущих победных намерениях советского мастера. Спустя еще год он устанавливает мировой рекорд на 800 м вольным стилем, став первым пловцом, кому покорился рубеж в 8 мин на этой дистанции. Олимпиада 1980 г. в Москве была особенной для советской сборной. Во-первых,



Рис. 13.12. Владимир Сальников участвует в эстафете олимпийского огня, 2008 г.

подстегивала сумасшедшая поддержка родных трибун. Во-вторых, даже несмотря на отсутствие американской сборной, бойкотировавшей Игры, необходимо было показать результаты высочайшего класса, доказывающие всему миру, что соревнования не много потеряли от того, что некоторые страны не приняли в них участия. Нельзя также забывать, что была всегда сильна конкуренция со стороны сборной ГДР.

Владимир Сальников завоевал на Олимпиаде три золотые медали: в плавании на 400 и 1500 м вольным стилем, а также в эстафете 4×200 м. При этом его результат на 1500 м — 14:58,27 с — стал новым мировым рекордом. Впервые был покорен казавшийся магическим 15-минутный рубеж. Этот заплыв надолго запомнился зрителям и гостям Олимпиады и считается

сильнейшим достижением, показанным пловцами на Играх-1980.

Сальников — абсолютный лидер мирового плавания в стайерских дисциплинах в начале 1980-х гг. Он выигрывает три медали высшей пробы на чемпионате Европы 1981 г., дважды побеждает на чемпионате мира 1982 г. и вновь делает дубль на чемпионате Европы 1983 г. На чемпионате Советского Союза в 1983 г. Сальников в третий раз в своей карьере устанавливает высшее мировое достижение на дистанции в 1500 м вольным стилем, показав результат 14:54,76 с, который был превзойден лишь спустя восемь лет. В отсутствие достойных соперников Владимир был безоговорочным претендентом на золотые медали Олимпийских игр 1984 г. в Лос-Анджелесе. Но, к сожалению, это было то время, когда в спорт вмешалась

политика: руководством Советского Союза было принято решение бойкотировать участие в Олимпиаде в ответ на отказ США принять участие в Играх 1980 г. в Москве. Из-за подобных политических решений в первую очередь всегда страдают спортсмены, вкладывающие в подготовку к важнейшим стартам все силы и эмоции. Владимир Сальников волею государственного решения потерял, казалось бы, стопроцентно гарантированные золотые награды на своих коронных дистанциях — на 400 и 1500 м вольным стилем. После того как планам выступить на Олимпиаде в Лос-Анджелесе не суждено было реализоваться, Владимир Сальников на долгое время пропал с мировой спортивной арены. В сборной СССР его уже считали возрастным спортсменом, который вряд ли сможет принести пользу команде. Даже новый мировой рекорд на дистанции в 800 м вольным стилем, установленный на Играх доброй воли в 1986 г., воспринимался, скорее, как случайность, нежели как мастерство профессионала. В это время Сальников работает без тренера, по собственной программе; вышагивая с секундомером по бортику бассейна, на каждой тренировке ему помогает жена

Марина. На свою третью в карьере Олимпиаду — игры 1988 г. в Сеуле — 28-летний Владимир ехал доказывать себе, что он еще может побеждать. Никто не верил, что он выиграет Олимпиаду, однако спортсмен верил в это сам. В упорной борьбе с пловцом из Германии Сальников завоевывает свое четвертое — и самое дорогое в карьере — олимпийское золото. Плавательная общественность всего мира была шокирована мужеством и волей советского спортсмена, сумевшего найти в себе силы подготовиться к соревнованиям, выступить и победить на главном старте жизни, когда его уже списали со счетов даже в родной стране. И пусть его победное время — 15:00,40 с — далеко от личного рекорда, на Олимпийских играх важнее статус чемпиона, а не показанные секунды. Вечером после финального заплыва, когда Сальников пришел на ужин в олимпийскую столовую, находившиеся там спортсмены встретили его овациями. Владимир Сальников воплощает в себе образ настоящего бойца, сильного духом человека с неустойчивой волей к победе. Он нашел силы продолжать тренироваться ради достижения своей цели, когда другие считали,

что это невозможно. Но лучше сделать невозможное возможным, чем согласиться с поражением, даже не пытаясь победить. Тренировочная программа Сальникова, как и подобает программе стайера, включала в себя колоссальный объем нагрузки преимущественно аэробного характера. Главной задачей было развитие выносливости. Но, помимо заданий аэробной направленности, довольно часто встречались в его подготовке и тренировки смешанного типа: аэробно-анаэробные, на развитие скоростной выносливости. Намного реже Владимир использовал скоростную тренировку: как пловцу на длинные дистанции ему это не требовалось в том объеме, в каком необходимо пловцам-спринтерам и тем, кто специализируется на средних дистанциях. Владимир Сальников не обладал выдающимися физическими природными данными: его рост — 181 см, вес — 74 кг. Ведь секрет успеха совсем не в росте или обхвате бицепса, а в потрясающем трудолюбии, уникальной работоспособности и непоколебимой вере в себя (табл. 13.7).

Таблица 13.7. Олимпийские достижения Владимира Сальникова

Место	Дистанция	Время, с	Город проведения	Год
5	1500 м	15:29,45	Монреаль (Канада)	1976
1	400 м	3:51,31	Москва (СССР)	1980
1	1500 м	14:58,27	Москва (СССР)	1980
1	Эстафета 4×200 м вольным стилем	7:23,50	Москва (СССР)	1980
1	1500 м	15:00,40	Сеул (Корея)	1988

Учебное издание

ПЛАВАНИЕ КНИГА-ТРЕНЕР

Ответственный редактор *О. Усольцева*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении,** обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.
В Новосибирске: ООО «РДЦ-Новосибирск», Комбинатский пер., д. 3. Тел. +7 (383) 289-91-42.
E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru
В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9. Тел./факс (044) 495-79-80/81.
Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс (032) 245-00-19.
В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.
В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91.
RDC-Almaty@eksmo.kz

**Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»
можно приобрести в магазинах «Новый книжный» и «Читай-город».**
Телефон единой справочной: 8 (800) 444-8-444.
Звонок по России бесплатный.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Парк культуры и чтения», Невский пр-т, д. 46. Тел. (812) 601-0-601
www.bookvoed.ru

Подписано в печать 10.01.2012.
Формат 84x108¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 28,56.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-54186-7



9 785699 541867 >

ПЛАВАНИЕ

КНИГА-ТРЕНЕР

**Хочешь научиться плавать?
Мечтаешь без страха нырять
в реки, моря и океаны?
Это более чем реально.**

Способна ли книга заменить тренера? Да, если это – книга-тренер. Это издание уникально: около 1000 фотографий и реалистичных 3D-моделей в деталях покажут все тонкости различных техник плавания. Книга подойдет как тем, кто только учится плавать, так и опытным пловцам, желающим добиться высоких результатов. В ней рассмотрены все стили плавания, особенности тренировок на повышение скорости и выносливости, упражнения на силу и растяжку вне бассейна. Также вы узнаете об истории развития плавания как спорта и величайших чемпионах прошлого и настоящего.

ISBN 978-5-699-54186-7



9 785699 541867 >