

ПЛАВАНИЕ

100

ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ



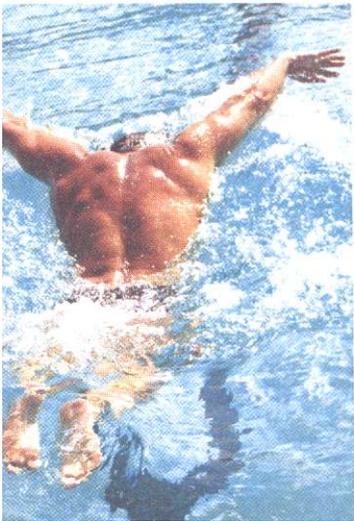
Наиболее эффективные упражнения

Обучение свободному стилю,
плаванию на спине,
брассу и баттерфляю

Самоучитель.
И больше никаких травм!

БЛАЙТ ЛЮСЕРО





БЛАЙТЛЮСЕРО

ПЛАВАНИЕ

100

ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ



ЭКСМО
Москва
2011

УДК 797
ББК 75.717.5
Л 95

Blythe Lucero
THE 100 BEST SWIMMING DRILLS

Художественное оформление С. Силина

Перевод с английского Т. Платоновой

Фото на обложке: Peter Griffith / Masterfile / FOTOLINK

Люсерио Б.
Л 95 Плавание : 100 лучших упражнений / Блайт Люсерио ; [пер. с англ. Т. Платоновой]. – М. : Эксмо, 2011. – 280 с. : ил. – (Спорт в деталях).

ISBN 978-5-699-39872-0

Эта книга – наиболее простой, эффективный и, пожалуй, самый доступный способ не только научиться плавать, но и постоянно совершенствовать свое приобретенное однажды умение. Так что если в принципе может существовать универсальный самоучитель по плаванию, то он перед вами.

УДК 797
ББК 75.717.5

Издание для досуга

Блайт Люсерио

ПЛАВАНИЕ

100 лучших упражнений

Ответственный редактор А. Завгородний. Художественный редактор С. Силин.

Технический редактор М. Печковская. Компьютерная верстка В. Позднякова. Корректор Н. Струэнзе

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21, факс: 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 06.12.2010. Формат 70×100^{1/16}. Гарнитура «Helvetica».

Печать офсетная. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 22.69

Доп. тираж 3000 экз. Зак. № 2500.

Отпечатано с файлов заказчика в ОАО «ИПК «Звезда».

614990, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34.

ISBN 978-5-699-39872-0



9 785699 398720 >

© 2008 by Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd. Aachen, Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Indianapolis, Johannesburg, New York, Oiten (CH), Oxford, Singapore, Toronto. Member of the World Sport Publisher's Association (WSPA) www.w-s-p-a.org.

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-699-39872-0

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	10
Как пользоваться книгой.	11
1. Эффективная техника плавания.	13
Искусство и наука плавания.	13
Техника экономичного плавания.	14
Отработка приемов на практике.	15
2. Для чего нужны плавательные упражнения?.	17
Что представляют собой плавательные упражнения?.	17
Виды плавательных упражнений.	21
Из истории возникновения плавательных упражнений.	22
3. Применение упражнений на практике	25
Когда применять упражнения.	25
Как применять упражнения.	25
4.100 лучших упражнений для совершенствования техники плавания_____	27
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ.	28
Отработка положения тела.	29
1. Положение тела «головой вниз».	29
2. Перекатывание.	31
3.12 толчков ногами.	33
Отработка толчков ногами.	35
4. Вытянутые мыски.	35
5. Ноги-ласты.	38

6. Черета вертикальных толчков	40
7. Одиночный толчок ногой	42
Отработка движений рук	44
8. Вольный стиль, с вытягивающими/толкающими движениями рук	44
9. Одна рука догоняет другую	47
10. Упражнение с участием больших пальцев рук	49
11. Загребующее движение	51
12. Вольный стиль, кисть сжата в кулак	54
Упражнения для восстановления	56
13. Ластообразная рука	56
14. Акулий плавник	58
Упражнения на дыхание	60
15. Рука на вдохе/рука на выдохе	60
16. Невесомая рука	63
17. Висок в воде	66
18. Вольный стиль с неподвижной рукой	68
Упражнения с использованием рычага	70
19. Вольный стиль «три гребка с перекатом»	70
20. Эффект маятника	73
21. Скольжение бедра	75
Упражнения на координацию	77
22. Вольный стиль с поднятой головой	77
23. Передвигаясь вдоль горизонтальной веревки	80
24. Вольный стиль + стиль «дельфин»	82
25. Двустороннее дыхание	84

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ НА СПИНЕ 86

Отработка положения тела	87
26. Лежа на спине	87
27. Граница воды	89
28.12 толчков ногами, лежа на спине	92
Отработка толчков ногами	94
29. «Закипающая вода»	94

30. Толчок с вытянутыми коленями.	97
31. Толчки ногами, повернутыми внутрь.	99
32. Поворот корпуса на четверть с чашкой на лбу.	102
Отработка движений рук	104
33. Вытягивание/отталкивание одной рукой.	104
34. Движение кисти при плавании на спине.	107
35. Плавание на спине, кисть сжата в кулак	109
36. Штопор.	111
Упражнения для восстановления.	113
37. Стрелки часов.	113
38. Двухшаговая фаза восстановления.	116
39. Выпрямленный локоть.	118
40. Собачьи уши.	121
Упражнения на дыхание.	123
41. Движения с ритмичным дыханием.	124
42. Дыхательный «карман».	126
Упражнения с использованием рычага.	128
43. Плавание на спине «три гребка с перекатом».	128
44. Держась одной рукой за веревку.	131
45. Положение рук в оппозиции друг к другу.	133
46. Отведение руки вверх.	135
Упражнения на координацию.	137
47. Перекат, вытягивание, перекал, отталкивание.	137
48. Ладонь мизинцем вверх.	140
49. Плавание на спине с чашкой на голове.	142
50. Отсутствие оппозиции рук.	145
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ БРАССОМ.	148
Отработка положения тела.	149
51. «Обтекаемые линии».	149
52. Покачивание торсом.	152
Отработка толчков ног.	155
53. Утиные лапы.	155
54. Толчки ногами в стиле брасс, лежа на спине.	158

55. Вертикальные толчки ногами	162
56. Плавание брассом с поднятой головой.	164
Отработка движений рук	166
57. Трехмерное движение рук при плавании брассом —	167
58. Загребаящие движения рук	169
59. Половинчатый гребок брассом.	172
60. Упражнение с уголками.	174
61. Отработка скорости движения рук	176
62. Плавание брассом, кисть сжата в кулак	179
Упражнения на восстановление сил.	181
63. Увеличение фазы восстановления.	181
64. Обтекаемая форма тела.	184
65. Поджимание плечей.	186
Упражнения на дыхание.	190
66. Вдох на высокой точке.	190
67. Взгляд обращен на воду.	192
68. Упражнение с теннисным мячиком.	195
Упражнения с использованием рычага.	197
69. Брасс и стиль «дельфин».	197
70. Брасс, сменяющий стиль «дельфин».	
Толчки ногами, как при брассе.	199
71. Гребок вверх для вдоха, толчок вниз	
для скольжения.	202
Упражнения на координацию.	204
72. Не делать звездочку.	204
73. Гребок, дыхание, толчок, скольжение.	207
74. Скольжение - длина, скольжение - скорость.	210
75. Продеть нитку в иголку.	213

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

БАТТЕРФЛЯЕМ. 216

Отработка положения тела.	217
76. Наклоны.	217
77. Перенос веса тела.	220

Отработка толчков ног	222
78. Ленточные узоры	223
79. «Дельфин» из глубины вверх	225
80. Ныряние «дельфина»	228
81. Вертикальный «дельфин»	230
82. «Дельфин» на спине	233
Отработка движений рук	235
83. Давление руками на воду	235
84. Рисую знаки вопроса	238
85. Баттерфляй с одной рукой	240
86. Левая рука, правая рука, обе руки	242
87. Закругленное движение	245
Упражнения на восстановление сил	247
88. Мизинцы вверх	247
89. Махи руками	250
90. Рисую букву «У»	252
Упражнения на дыхание	254
91. Время для вдоха	254
92. Нырок «летающий дельфин»	257
93. Баттерфляй, взгляд обращен на воду	259
94. «Молоток» и «гвоздь»	262
Упражнения с использованием рычага	265
95. Баттерфляй с одной вытянутой рукой	265
96. Баттерфляй без толчковых движений ног	267
97. Баттерфляй без пауз	270
Упражнения на координацию	272
98. Опора на грудную клетку	272
99. Проверка координации движений	274
100. Спокойный баттерфляй	276
5. Заключение	279
Благодарность	280

Все то время, что я работаю тренером по плаванию, старалась избегать так называемого самостоятельного подхода к совершенствованию навыков. Причина этого в том, что я убеждена: ничто не заменит опытного взгляда наставника, наблюдающего за своим подопечным. Даже когда определенное движение пловца ему самому может показаться правильным, оценка тренером самого незаметного, но имеющего значение недочета в данном движении может стать ценной и глубокой. А при отсутствии подобного взгляда со стороны действия пловца могут привести к тому, что в будущем он приобретет неверную технику. Без вмешательства извне эти ошибки будут повторяться снова и снова, став в итоге привычкой. А это замедлит возможный прогресс, породит разочарование в занятиях и, в отдельных случаях, может привести к травме.

Роль тренера имеет большое значение. Видя даже за самым идеальным внешним рисунком суть эффективной техники плавания, он способен определить проблемные зоны своего подопечного и научить его уходить от неверных привычек с помощью правильных приемов. Одним из способов освоения последних на практике являются закрепляющие упражнения. Специально нацеленные на отработку определенных аспектов плавательных движений, они помогают пловцу осваивать правильную технику и избавляться от прочно укоренившихся неверных моделей. Как только тренер определит ошибки, спортсмен сможет использовать данные упражнения для корректировки определенных проблемных зон и в дальнейшем успешно продолжать эти занятия самостоятельно.

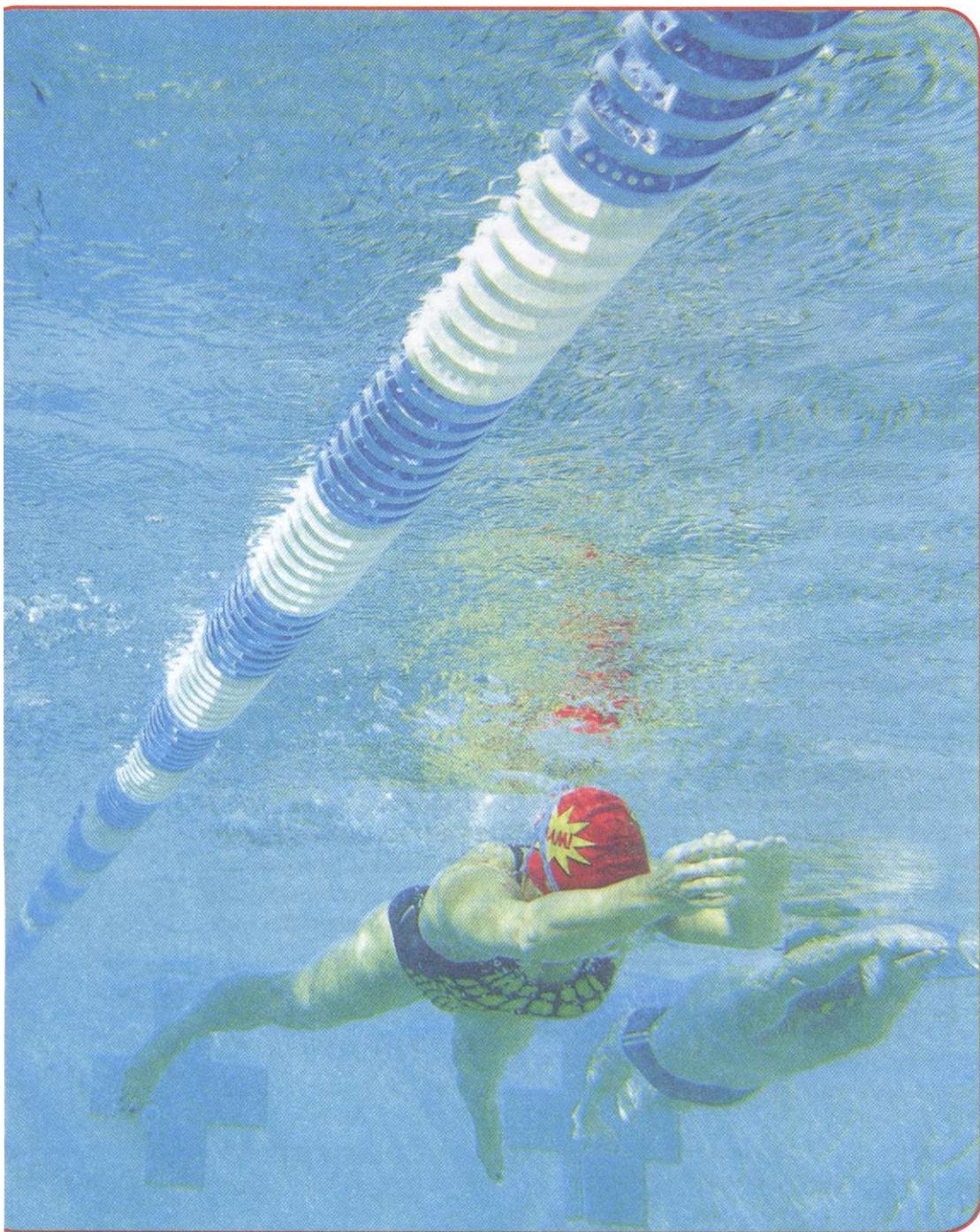
Итак, цель данной книги - не поощрять самостоятельные занятия плаванием, но дать читателю инструменты для работы над теми ошибками, которые обнаружил тренер. Каждый наставник имеет в своем арсенале любимые упражнения. Конечно, существует много путей освоения эффективных приемов плавания. Из тысяч упражнений, разработанных разными тренерами и пловцами, 100, представленные в данной книге, являются любимыми у вашей покорной слуги. Изучите их. Уясните цель каждого. Попробуйте повторить их. Практикуйтесь и делайте это почаще. Но, кроме того, всегда интересуйтесь мнением своего тренера. Нет ничего более ценного, чем его оценка.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Данная книга может применяться в двух случаях. Если вы хотите улучшить свою технику плавания в целом, можете начать с первого упражнения и отрабатывать все движения постепенно и последовательно: одно движение за одно занятие. Книга поделена на разделы по стилям плавания: вольный, на спине, брасс и баттерфляй. В каждом из них упражнения сгруппированы по подразделам: в зависимости от положения тела, движений ног, рук, дыхания, балансировки и координации. Прорабатывая книгу от начала до конца, вы сможете освоить технику одного движения, переходя затем к следующему.

Или же, если вы хотите сконцентрироваться на какой-то определенной проблеме, можно напрямую перейти к соответствующему разделу, описывающему данное движение. Но, поскольку одно упражнение зачастую предусматривает определенные навыки, приобретенные в предыдущем, предпочтительнее прочесть весь раздел. Ознакомившись с основными принципами конкретного движения, переходите к подразделу, посвященному тому аспекту, над которым вы хотите поработать. Оттачивайте свои навыки, выполняя одно упражнение за раз. И, наконец, обратите внимание на подраздел о координации, после чего используйте в упражнениях приобретенные вами новые навыки.

Какой бы подход вы ни выбрали, очень важно понять цель каждого упражнения и помнить о ней в процессе занятий. Чтобы выполнять движения правильно, следуйте пошаговой инструкции и изучайте диаграммы и фотографии, представленные в данной книге. Не расстраивайтесь, если не все у вас будет получаться сразу. На то они и упражнения, чтобы повторять их снова и снова. Для определения конкретных проблем обращайтесь к таблицам с комментариями по результатам упражнений. Вносите соответствующие коррективы и пробуйте работать снова. Практикуйтесь на протяжении нескольких занятий. И еще. Проводите как можно больше времени в воде и наслаждайтесь каждой минутой ваших занятий.



ЭФФЕКТИВНАЯ ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ

1

ИСКУССТВО И НАУКА ПЛАВАНИЯ

Чтобы стать хорошим пловцом, одновременно «чувствовать» и «понимать» происходящее, в процессе занятий необходимо задействовать и тело, и мозг. Спортсмен действительно будет способен овладеть эффективной техникой плавания тогда, когда почувствует плавное движение своего тела в воде и поймет цель и результат специально предпринятых для этого действий.

Искусство плавания именно в том и состоит, чтобы «чувствовать» это легкое движение в воде. Вероятно, лучше всего подобное ощущение передает фраза «быть заодно с водой». Отличным уровнем овладения искусством плавания является тот случай, когда хороший пловец чувствует себя в воде как рыба. Движения умелых спортсменов плавны, подобные движению кисти художника. А еще они грациозны: пловец использует балансировку, ритм и положение тела точно так же, как профессиональные танцоры. И впечатляюще, как музыкальная гармония, потому что совокупные движения тела имеют огромный эффект касательно каждого отдельного движения. Искусство плавания предполагает, что пловец чувствует воду, а не борется с ней.

Наука плавания состоит, главным образом, в том, чтобы «понимать» процесс движения в воде. Плавание также предполагает большое количество физической работы. Понимая все эти принципы, спортсмен может научиться применять их на практике. Тренер Док Каунсилмен, которого называют «отцом современного плавания», выделял следующие составные успеха: «вода, мозги и сила воли». Применяя науку о плавании, можно изучать движение в воде как некое уравнение - и решать его. Наука плавания означает, что пловец способен понять, как совершить наилучшее движение вперед с минимальным усилием.

Поскольку эффективное плавание - это процесс ощущения и понимания совокупности движений, то самая действенная тактика задействует в этом процессе и тело, и мозги.

Тренировочные упражнения являются наглядным примером подобной методики. Они чрезвычайно эффективны, так как заставляют пловца относиться к процессу как к искусству и науке одновременно.

ТЕХНИКА ЭКОНОМИЧНОГО ПЛАВАНИЯ

Для освоения эффективной техники плавания, в первую очередь, следует овладеть ее экономичной моделью. Грань между этими двумя уровнями тонкая, но она очень важна для понимания степени прогресса в занятиях. Экономичное плавание связано с управлением энергетическими ресурсами, затрачиваемыми при движении в воде. А эффективное предполагает качество и количество, являющиеся результатом этих усилий.

То, как спортсмен расходует свою энергию, существенно влияет на количество затрачиваемых им для более быстрого и продолжительного плавания усилий. Процесс, при котором задействовано больше усилий, предполагает расходование большего количества энергии, которая к тому же быстро иссякает. А ее количество - так же, как количество бензина в баке автомобиля, - не безгранично. Усилия, затрачиваемые во время движения в воде, являются одной из основных величин, в зависимости от которых один пловец движется быстрее другого. Постоянно обращая внимание на механику плавания, спортсмен может научиться плыть, прилагая меньше усилий.

В основе экономичного плавания лежит надежная техника, позволяющая минимизировать торможение, развить в себе «чувство» воды и получить доступ к дополнительному источнику энергии. Научившись минимизировать торможение в воде, пловцы смогут разумно использовать свои усилия и экономить энергию. Научившись чувствовать воду, они получают возможность рассчитывать свою энергию, избегая потраченных впустую усилий на дополнительные движения. А узнав, как получить дополнительную энергию, - меньше тратить ее, задействуя те группы мышц, которые идеально работают в процессе продвижения тела вперед с минимальными усилиями.

Тренировочные упражнения - это один из самых лучших способов провести параллели между техниками обычного и экономичного плавания.

Эти упражнения являются действенным инструментом для того, чтобы почувствовать и понять экономичный стиль плавания. Они обучают данной технике, фокусируясь на механике, которая позволяет спортсмену двигаться в воде с наименьшим торможением, лучше чувствовать воду и иметь больший доступ к дополнительной энергии.

ОТРАБОТКА ПРИЕМОВ НА ПРАКТИКЕ

Оптимальное движение в воде достигается в том случае, когда ценная энергия, сохраненная за счет техники экономичного плавания, может быть использована для удержания нужной скорости в определенный промежуток времени. Переход от экономичной модели плавания к эффективной должен происходить параллельно двумя способами. Во-первых, пловцу необходимо постоянно практиковаться в экономичном плавании, основанном на хорошей технике. А это предполагает отработанное умение надежно удерживаться на поверхности воды, эффективную работу ног, ровные и с ускорением гребки рук, сбалансированный период восстановления, ритмичное дыхание и эффективное использование мышц живота в качестве рычага. Одновременно следует уделять внимание развитию физических способностей и силы. Для этого следует повышать выносливость сердечно-сосудистой системы и укреплять мышечный тонус, выполнять полноценный фитнес-комплекс, а также наращивать быстро сокращающиеся мышечные волокна и увеличивать максимальный предел повторяемых в воде упражнений.

Как только пловец научится двигаться вперед, тренеры очень часто перестают следить за техникой гребков и посвящают время занятий исключительно развитию физических способностей. Такой односторонний подход лишь усиливается - и, зачастую, продолжается довольно долго, - если спортсмен начинает добиваться стремительных успехов. Однако рано или поздно наступает момент, когда улучшение техники только за счет развития физических способностей прекращается, поскольку физическая нагрузка - это лишь половина успеха в совершенствовании плавания.

Регулярная проверка тренером техники пловца увеличивает его возможности улучшить свои навыки, развивая тот способ плавания, при котором затрачивается меньше усилий. Тогда можно использовать экономленную энергию - чтобы за счет эффективности гребков освоить более качественную технику. Уделяя внимание надежной механике гребков

во время каждого занятия, спортсмен сможет перейти от необходимости больше плавать к возможности практиковаться в эффективном плавании.

Тренировочные упражнения - это отличный инструмент для помощи пловцу в концентрации своих усилий на достижении эффективности. Они могут быть разумно введены в каждое занятие. Программа, включающая в себя специальные упражнения, а не только физическую тренировку, позволяет добиться долгосрочного улучшения навыков, вырабатывая эффективный стиль плавания с точки зрения как техники, так и физических параметров.



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

2

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПЛАВАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Упражнение - это структурный метод применения теоретических знаний на практике, используемый для приобретения определенного умения, разучивания какой-то техники или процедуры. Мы выполняем упражнения, чтобы освоить целый ряд навыков - как необходимых в повседневной жизни, так и специальных. Мы прибегаем к упражнениям, чтобы научиться всему - от умения писать до завязывания ботинок, от участия в группах чирлидинга до военной подготовки. Упражнения нацелены на то, чтобы сделать конкретное умение, процедуру или технику более доступной для усвоения, запоминания и воспроизведения. Они объединяют в себе осмысленный и прочувствованный подход к обучению - так, чтобы эти умения можно было развивать, практиковать и осуществлять наилучшим образом.

Спортсмены активно используют упражнения для совершенствования и оттачивания необходимых физических навыков, которых требует конкретная техника, и для быстрого и продолжительного их использования. Применительно к плаванию, тренировочное упражнение можно определить как:

- активность, нацеленную на изучение и освоение правильных навыков гребков;
- повторяемость - для улучшения и совершенствования техники гребков;
- способ выделения части из целого комплекса движений - для ее изучения и правильного выполнения.

Плавательные упражнения затрагивают различные аспекты гребков, включая:

ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Перемещаясь по земле, человек чувствует себя комфортно и естественно: мы отрегулировали вертикальный баланс при ходьбе. Чтобы стать хорошим пловцом, нужно так же комфортно и естественно чувствовать себя в воде. То есть необходимо отрегулировать горизонтальный баланс

тела - или умение держаться на воде. Точно так же, как мы умеем перемещать свой вес вперед и из стороны в сторону, чтобы лучше и легче справиться с определенными заданиями на суше, мы должны научиться этому умению и в воде.

Умение хорошо держаться на воде является определяющим в процессе обучения эффективному плаванию. Мышцы спины и живота - это опора, позволяющая нам стоять вертикально. Они же не менее важны для того, чтобы правильно держаться на воде. Хорошим подспорьем для начинающих пловцов является особое внимание, уделяемое изучению того, как сделать живот устойчивым в воде. Развив это умение, пловец сможет контролировать свое положение на воде. Оно позволяет уменьшить торможение, усилить «чувство воды» и увеличить доступ к дополнительной энергии. А еще оно помогает ощутить важное чувство «скольжения с горки».

ТОЛЧКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГ

Функция ног в процессе плавания состоит в создании импульса движения вперед, ритма, а также противовеса другим движениям. Крупные мышцы ног потребляют большое количество кислорода. Поэтому целесообразно развивать хорошие навыки толчковых движений ими. Пловцы должны стремиться отрабатывать как продуктивный, так и рациональный толчки. Первый снижает нагрузку при движении верхней части тела. Второй же - экономичен в плане расходования энергии. И хотя результатом толчков является улучшенное движение ног в воде, это не должно стать главным объектом внимания. Их следует применять только для перемещения вперед, а не для исправления недостатков держания на воде. Правильные толчковые движения предполагают, что пловец расслабил ноги и лодыжки, двигается плавно и, помимо всего прочего, удерживает ногами связь с водой.

ГРЕБКИ РУКАМИ

Силовую часть гребковых движений рук (или того, что делают руки под водой для переноса тела вперед) следует разграничить с учетом трех измерений - длины, ширины и глубины. Хотя траектория движения рук специфична для каждого вида гребка, они выполняют три базовые функции во всех из них. Руки - это главный инструмент для максимального увеличения длины гребка. Ведь более длинные гребки означают меньшее их количество. А это, в свою очередь, означает меньшее количество затра-

ченной на преодоление определенной дистанции энергии. Руки также помогают перемещать тело вперед - к месту назначения.

Используя загребаящие или широкие движения рук, за счет гребка можно увеличить скорость каждого отдельного движения. Самым главным здесь является расположение рук таким образом, чтобы кисти могли максимально чувствовать воду. Тогда они пользуются ею как рукояткой. Умея надежно держаться на воде, пловец может наилучшим образом перемещать свое тело вперед мимо условной точки фиксирования рук.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

Стадия восстановления следует за гребком руки под водой - при возвращении предплечья вперед, к начальной точке движения следующего гребка. Во всех видах плавания (за исключением брасса) период восстановления - это та фаза, когда руки спортсмена могут отдыхать ежесекундно. Умение расслабляться в такие моменты - важный компонент развития навыков наиболее экономичного стиля плавания. Зачастую тренеры забывают следить за отработкой этой фазы, определяющей эффективность плавания. А ведь это упущение может привести к формированию неправильного навыка гребка, что в дальнейшем потребует постоянной его корректировки, отвлекающей внимание от движения корпуса. Выверенная фаза восстановления - это и отличная превентивная мера против возникновения болей и травм в чувствительной плечевой зоне. Наконец, правильная, расслабленная фаза восстановления сглаживает всю траекторию движения руки. И хотя сама по себе она не способствует перемещению, по своей природе эта фаза связана с другими плавательными движениями.

ДЫХАНИЕ

Восполнение запасов кислорода является неотъемлемой частью любого вида спорта. Но в плавании с этим существуют определенные трудности. Поэтому процесс дыхания является в этом виде спорта главнейшим аспектом техники. Чтобы максимально подпитывать кислородом свое тело, пловцы должны научиться дышать ритмично. Кроме того, им необходимо учиться вдыхать и выдыхать за время одного гребка - чтобы избежать прерывания поступательного движения вперед. В целом, рассчитав время вдоха в фазе восстановления и выдоха - в силовой, можно добиться идеального для максимально быстрого движения вперед процесса дыхания, избежав трудностей торможения в воде.

Кроме того, такой расчет делает выдох частью гребка, для которого необходимо максимальное напряжение. Поэтому, как и в других видах спорта и в жизни в целом, пловец может скопить больше энергии, выталкивая воздух во время приложения физических усилий. Некоторые специалисты убеждены, что ритм плавания, фактически, должен определяться природным ритмом дыхания человека. Подобная теория делает процесс дыхания ключевым моментом, определяющим наиболее эффективную скорость, длину гребка и выбранную тактику. Плывете ли вы 50 метров или милю, техника дыхания является определяющим фактором вашей способности лучше перемещаться в воде.

РЫЧАГ

Хотя люди пользуются своими конечностями для того, чтобы отталкиваться от воды, необходимую для этого энергию они получают от мышц живота. Как мотор, расположенный в центре вентилятора, раскручивает лопасти, так живот выполняет подобную функцию у пловца. Эта сконцентрированная в области пресса сила имеется у спортсменов, занимающихся атлетикой. Понаблюдайте за подающим игроком в бейсболе, готовящимся бросить мяч. Да, он делает это рукой. Но обратите внимание на его бедра и плечи, отвернутые перед броском в сторону. Когда рука отпускает мяч, одноименные бедро и плечо резко уходят вперед. И бросок производится именно за счет мышц пресса. Подобное использование живота в качестве рычага можно наблюдать при игре с битой, в гольфе, боксе, фигурном катании и других видах спорта.

Кроме того, во время плавания в качестве рычагов выступают и конечности. Для достижения нужной балансировки тела следует научиться делать так, чтобы суставы - особенно локти и колени - в воде были устойчивыми. Последите за рыбами. У них нет локтей и колен. Если мы хотим плавать как рыбы, необходимо уметь сбалансированно работать суставами и не позволять, чтобы они вывели из строя или ослабили наши рычаги.

КООРДИНАЦИЯ

Многочисленные движения, составляющие процесс плавания, являются отдельными частями мозаики, которая - если сложить ее правильно - создает плавное, грациозное и мощное движение вперед. При этом каждое действие имеет свою цель, и каждое определенным образом связано со всеми другими.

И хотя работа над каждым отдельным движением является важным моментом, их объединение в единое гармоничное целое и есть суть эффективной техники плавания. Нужно учиться объединять толчковые движения ног с действиями рук - причем, не в качестве простого дополнения. Следует учиться делать вдох и выдох в рамках одного цикла так, чтобы они не прерывали поступательного движения вперед. Необходимо учиться сознательно использовать правильное положение тела, чтобы добиться нужной балансировки, которая влияет на действия рук, фазу восстановления, дыхание и толчковые движения ног.

Эффективное плавание - это всегда скоординированное действие. Следует уметь вычислять время каждого движения так, чтобы оно дополняло другие элементы гребка, а не мешало им. Нужно стремиться улучшать свои слабые места и с выгодой использовать сильные. Все это следует делать с одной целью: двигаться в воде с наименьшими усилиями, сохраняя при этом максимально возможную скорость и преодолевая наибольшее расстояние.

ВИДЫ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Плавание - это комплексная последовательность действий. Подобно дайвингу, игре на гитаре или печатанию на машинке, ключевые многошаговые действия осуществляются одновременно или в плотной последовательности. Правильная техника в данном случае необходима, иначе результат будет неудовлетворительным. Для развития навыков комплексного по своей природе плавания существует ряд чрезвычайно эффективных видов упражнений. Они включают в себя:

УПРАЖНЕНИЯ, ПОДОБРАННЫЕ ПО ВОЗРАСТАЮЩЕМУ ПРИНЦИПУ

Плавательные упражнения, подобранные таким образом (или по принципу «прогрессии»), позволяют спортсмену работать над техникой гребка, оттачивая каждый элемент в отдельности. Начиная с самого первого навыка, пловец может отрабатывать движения пошагово, идя от простого к сложному. Как только первое действие усвоено, к нему добавляется следующий элемент. В конце концов все они объединяются вместе. Тогда можно почувствовать и понять их в контексте одного скоординированного гребка.

ОТРАБОТКА ЧАСТИ ЭЛЕМЕНТА ГРЕБКА

Когда тренер замечает ошибку в выполнении какого-то движения, он - с помощью упражнений по отработке части элемента гребка - может помочь пловцу выработать и закрепить новые привычки. Такие упражнения дают результат за счет выделения какой-то отдельной части элемента гребка и именно ее методичной отработки. Сузив фокус своего внимания, спортсмен сможет исправить упущение и внедрить новую правильную технику выполнения всего гребка.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОТИВОПОСТАВЛЕНИИ

Чтобы подчеркнуть правильный способ выполнения определенного элемента, прибегают к помощи упражнений на противопоставлении, намеренно заставляющих пловца выполнить это движение неправильно. Затем все повторяется с корректирующими технику изменениями. Таким образом, противопоставляя правильный и неправильный способы выполнения элемента, пловец приучается выбирать лучшую технику. Конечно, применение негативных моделей является спорным моментом, однако при дальнейшем следовании правильной технике это может стать эффективным обучающим инструментом.

УПРАЖНЕНИЯ С АКЦЕНТИРОВАННЫМ ДЕЙСТВИЕМ

Для того чтобы обратить внимание на какой-то конкретный элемент техники, применяют упражнения с акцентированным действием, демонстрирующие его максимальный эффект. Добившись наилучшего исполнения какого-то приема, пловец может более четко ощутить искомую технику. Когда же он почувствует полный эффект от применения конкретной техники, цель ее применения станет наиболее очевидной. Эти упражнения позволяют спортсмену изучить все движение в целом и понять, как наиболее оптимально сбалансировать различные его элементы друг с другом.

ИЗ ИСТОРИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПЛАВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Плавание было неотъемлемой частью человеческой деятельности на протяжении всей его истории. О способах обучения, которыми пользовались наши давние предки для приобретения хороших плавательных навыков, известно мало. Как бы то ни было, сцены с плаванием изображены

даже на египетских и ассирийских предметах искусства, датированных 2000г. до н.э. Если изначально люди, вероятно, учились плавать для собственного выживания, то, судя по обнаруженным артефактам, позже стали это делать в военных целях, а также в качестве проведения досуга. Это занятие упоминается в Библии, а римляне рассматривали его как важную часть образовательного процесса. Пророк Мухаммед называл плавание высочайшим видом спорта. А еще оно было одним из необходимых навыков для того, чтобы стать рыцарем.

Первые книги с описанием конкретной техники передвижения в воде появились в 1500-х годах. Отражая европейский взгляд на плавание как один из видов культурной деятельности, требующей определенной подготовки, эта техника напоминала стиль брасс. Упражнения преподносились в виде рисунков - для последующего их изучения и повторения. Позже распространенным методом стало разучивание приемов на суше. Начиная пловцы осваивали плавательные движения, методично и четко повторяя их в воздухе. Однако подобный метод обучения, в силу объективных причин, обходил стороной важнейший аспект - умение держаться на воде. Не имея такого опыта, обучаемые часто сталкивались с серьезными проблемами. К началу 1700-х годов исследователи Нового Света были немало удивлены, обнаружив у местных аборигенов радикально иную технику: они использовали попеременные движения рук. И хотя, по описаниям, этот стиль по скорости превосходил европейский, он был принят не сразу: по распространенному тогда мнению, хорошая техника должна была быть скорее грациозной, а не скоростной.

И лишь в начале 1800-х годов - когда плавание было официально признано видом спорта - его целью стала скорость. Пловцы начали экспериментировать с новыми техниками. В результате возникли новые виды гребков - включая плавание на боку, треджен и, наконец, кроль. К началу XX века первые тренеры по плаванию считались профессорами в этой области и, как предполагалось, обладали ценным знанием лучших техник, способных привести спортсмена к победе. Начиная с 1920-х годов наставники снимали занятия сильнейших пловцов на пленку и использовали эти кадры в качестве обучающего материала. К 1950-м годам сформировались четыре главных, соревновательных, вида гребка - с правилами, определяющими приемлемую для каждого из них технику. Тренеры стали уделять основное внимание развитию скорости пловцов, снова и снова заставляя их повторять специальные упражнения.

В 1960-х годах тренер Док Каунсилмен разработал революционный метод повышения скорости плавания. Используя теорию, объясняющую механизм движения в воде, Каунсилмен посвятил свою работу главным образом эффективной технике перемещения в воде. Он предложил идеи, которые применяются и сейчас, - включая загребаящие движения рук и принцип рычага. За прошедшие 40 лет методы обучения соревновательному плаванию претерпели значительные изменения, но освоение хорошей техники с помощью специальных упражнений остается частью тренировочных программ на всех уровнях. «Русская ракета» Александр Попов пропагандировал вольный стиль в сочетании со стилем дельфин для ног. Тренер Инге де Брюин заставлял ее часами отрабатывать толчок ногой. Натали Коглин выросла до статуса мировой звезды, отшлифовывая исключительно движения ног. Система плавательной подготовки и проведения соревнований в США всячески способствует развитию эффективной техники плавания с самых ранних этапов. Ее лозунг: «Движение, выполненное на 99 процентов, - правильно, на 100 - неправильно». Те или иные упражнения применялись на протяжении всей истории существования этого вида спорта, и они остаются действенным инструментом превращения начинающих пловцов в звезд мирового уровня.

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРАКТИКЕ

3

КОГДА ПРИМЕНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Поскольку специальные упражнения являются одним из лучших инструментов для освоения техники эффективного плавания, их следует включать в каждое занятие. Они могут стать его разогревающей частью - чтобы подготовить базу для дальнейшей тренировки. Их можно чередовать и с заплывами - чтобы напоминать пловцу о правильной технике, так как, напряженно работая, спортсмены могут пожертвовать качеством в пользу количества. Упражнения также можно выполнять в промежутках между заплывами - чтобы пловец не забывал стремиться к эффективности.

Плавательные упражнения - это и отличная мини-программа по подготовке к соревнованиям. Они дают спортсмену возможность практиковать качественное и менее интенсивное плавание, когда он, не теряя чувства воды, полностью восстанавливает силы. В день состязаний упражнения будут отличным способом разогрева, позволив отработать идеальный гребок перед заплывом.

В межсезонье упражнения можно выполнять исключительно для поддержания физической формы, отработки экономичного гребка и совершенствования эффективности плавания.

КАК ПРИМЕНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

При отработке любого плавательного движения очень важно понимать цель его выполнения. Просто повторять недостаточно: без понимания направленности упражнения это пустая трата времени. Не учитывая желаемый результат, пловец не сможет извлечь из практических занятий всю пользу. Чтобы полностью погрузиться в этот процесс, следует одновременно думать и чувствовать: что получается у пловца сейчас и что должно произойти в итоге.

Поскольку определенные упражнения предназначены для отработки какого-то конкретного элемента гребка, при их выполнении важно полностью концентрироваться именно на нем, не обращая внимания на все остальное. Например, при отработке толчковых движений ног может предусматриваться расположение рук по бокам. Это, возможно, затруднит процесс дыхания, сделав его не похожим на технику, применяемую в процессе выполнения всего гребка. Но в данном упражнении важно помнить о том, что дыхание здесь - не главное. Концентрируясь больше на нем, а не на толчках ног, вы разрушите цель упражнения.

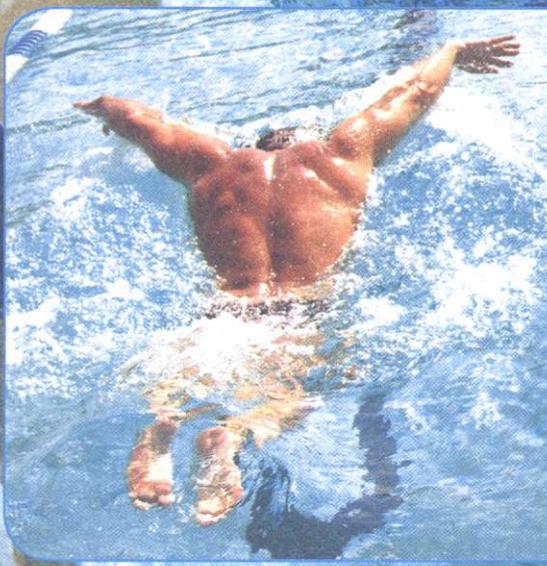
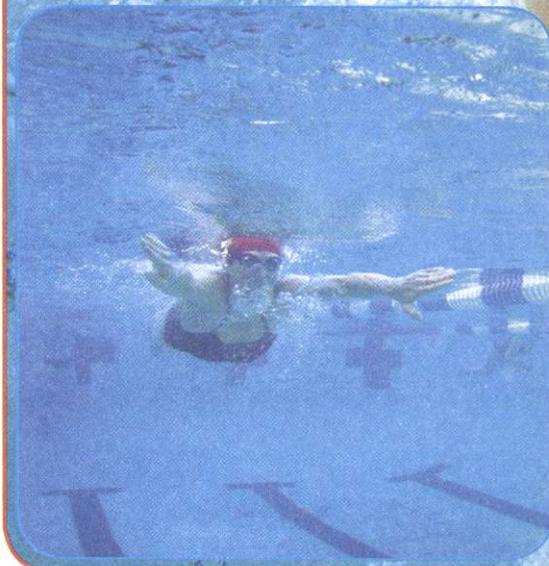
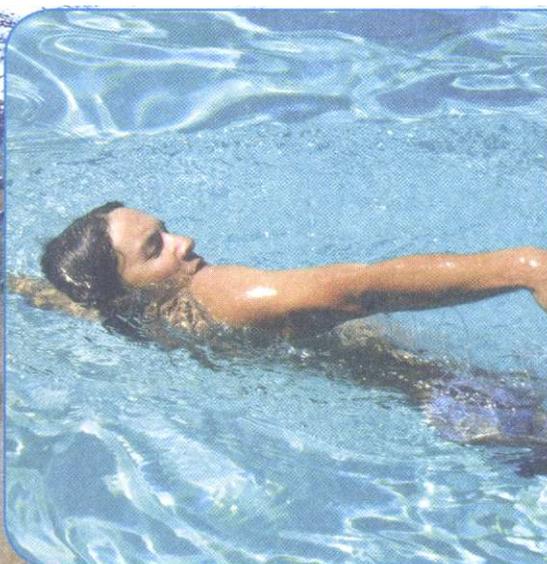
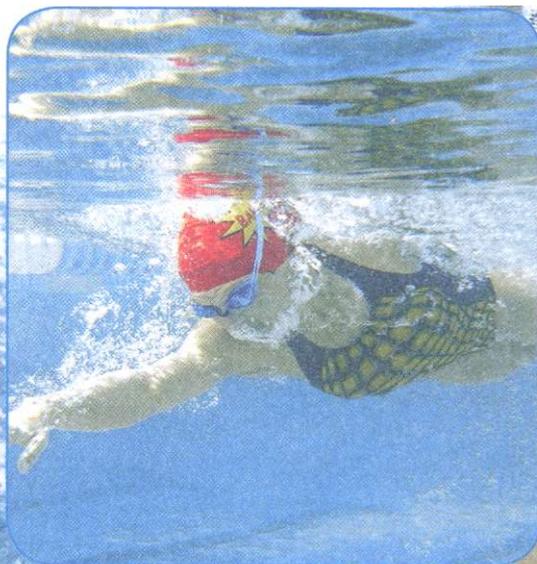
Точно так же пловец должен соблюдать строгую последовательность движений в упражнении и четко выполнять каждый шаг. Это необходимо для того, чтобы добиться от тренировки максимального эффекта. Игнорирование одного из шагов укореняет неправильную технику и может помешать достижению желаемого результата. Иногда этот пропущенный шаг и представляет собой проблемную зону спортсмена. Начинайте работать над каждым упражнением не торопясь. Многие из них на первый взгляд кажутся трудновыполнимыми, но, как к любой новой вещи, к ним привыкаешь постепенно. Не бойтесь потратить время на выполнение каждого движения. Определяйте свои проблемы и вносите необходимые коррективы, чтобы сделать его правильно.

Существуют упражнения, которые следует выполнять с обычной скоростью, и такие, где она не требуется. Некоторые из них выполняются в стационарном положении. Помните, что вашей главной заботой должно быть не количество пройденных метров, а качество того, что вы делаете. Как только вы научитесь выполнять упражнение правильно, тут же сможете гармонично совмещать его с обычными заплывами - так, чтобы новая техника работала в контексте полноценного движения.

Не забывайте, что не стоит торопиться. Используя упражнения для освоения техники перемещения в воде, вы полностью погружаетесь в процесс достижения эффективности плавания. А это - отличная цель. Да и сам процесс может быть не менее приятен. Каждое положительное изменение становится очередным открытием. Каждый новый освоенный навык напоминает кусочек мозаики, который вы долго искали и наконец нашли. Каждый успешный шаг вдохновляет вас на новые свершения.

100 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

4



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
ПЛАВАНИЮ

ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ



ОТРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Эффективность вольного стиля основана на правильном положении тела. То, как мы держимся на воде, определяется напряжением мышц живота. Для приобретения хороших навыков плавания вольным стилем следует научиться перемещать свой вес вперед и достигать наклонного положения тела (головой вниз). Цель представленных ниже упражнений - опробовать наиболее удобное расположение тела на воде, а также эффективность работы мышц живота, дающих в ней устойчивость.

Положение тела «головой вниз»

1

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться перемещать свой вес для достижения наклонного положения тела на воде.
- Понять важность правильного положения головы.
- Почувствовать правильное напряжение мышц живота и их устойчивость.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте на воду лицом вниз, руки по бокам, голова держится ровно. Не делайте никаких движений вперед.

Шаг 2. Запомните положение вашего тела. У большинства людей ноги вскоре начнут опускаться вниз, выталкивая тело в вертикальное положение.

Шаг 3. Для исправления этого неудобного положения опустите подбородок так, чтобы взгляд был направлен не вперед, а на дно бассейна. Для большинства людей это простое действие даст положительный эффект. При этом ноги слегка приподнимутся.

Шаг 4. Теперь сфокусируйте внимание на спине. Напрягая мышцы живота и втягивая пупок, добейтесь ее максимально ровного положения. Умение принимать и поддерживать таковое за счет напряжения пресса является главным умением, применяемым во всех видах гребков.

Шаг 5. Удерживая живот в устойчивом положении, потянитесь вперед, опираясь на грудную клетку. В результате этого действия ваши бедра и

ноги поднимутся ближе к поверхности воды. Это наклонное положение тела является правильным, и с помощью него вы сможете хорошо освоить технику вольного стиля.

Шаг 6. Встаньте, подышите и снова лягте в воде горизонтально лицом вниз, руки вытяните над головой. Посмотрите на дно бассейна, выпрямите спину и почувствуйте устойчивость тела за счет мышц живота. Переместите свой вес вперед и ощутите наклонное положение тела (с опущенной головой).



Рис. 1а Положение тела «головой вниз»

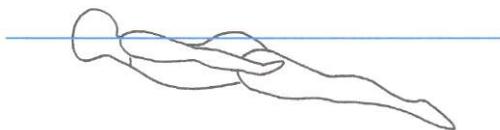
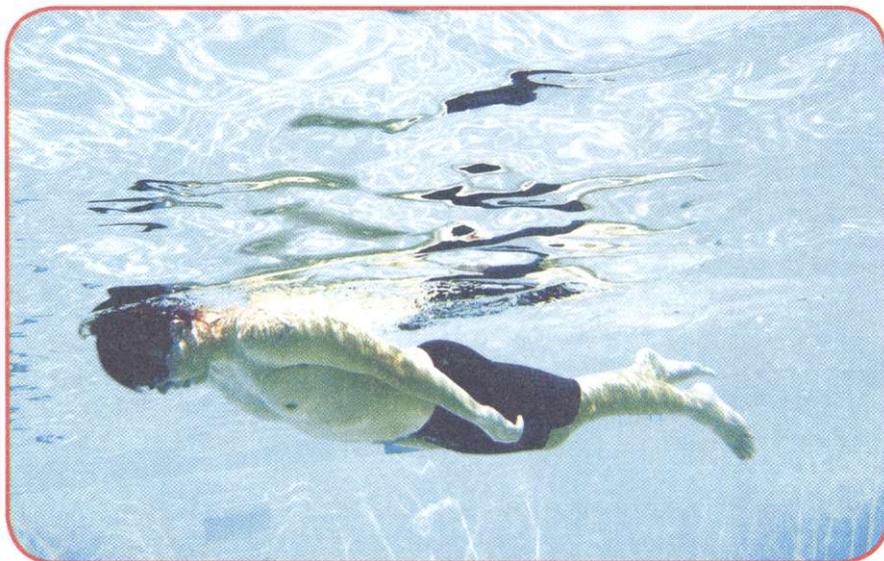


Рис. 1б Положение тела «головой вверх»



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Ноги все равно опускаются вниз	У некоторых людей либо из-за слишком мускулистых ног, либо из-за малой жировой прослойки ноги обычно опускаются. Поэтому им еще более важно научиться за счет пресса удерживать тело в наклонном положении - когда голова опущена вниз.
Я не могу перенести вес тела на грудную клетку	Попробуйте развернуть плечи назад, выгнув грудную клетку вперед. Представьте, что вы заняли стойку «смирно» в горизонтальном положении. Сконцентрируйтесь на грудной кости, слегка опустив ее в воду.
Мне не хватает дыхания	Это упражнение требует от вас умения задерживать дыхание. Когда вам перестанет хватать воздуха, просто встаньте вертикально и начните все сначала.

Перекатывание

2

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Сохранять горизонтальную ось при перекатывании.
- Черпать энергию за счет мышц живота.
- Занимать удобное положение, лежа на воде в негоризонтальной позиции.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте на воду лицом вниз, руки по бокам, голова держится ровно. Не делайте никаких движений вперед. Примите наклонное положение и поверните голову так, чтобы взгляд был обращен на дно бассейна.

Шаг 2. Сохраняя напряжение в мышцах живота и удерживая голову в том же положении, перекатитесь на правый бок, повернув правые бед-

ро и плечо на четверть оборота по часовой стрелке. Удерживайте это положение в течение 5 секунд.

Шаг 3. Сохраняя напряжение в мышцах живота и удерживая голову в том же положении, перекайтесь на спину, повернув правые бедро и плечо на четверть оборота по часовой стрелке. Удерживайте это положение в течение 5 секунд.

Шаг 4. Сохраняя напряжение в мышцах живота и удерживая голову в том же положении, перекайтесь на левый бок, повернув правые бедро и плечо на четверть оборота по часовой стрелке. Удерживайте это положение в течение 5 секунд.

Шаг 5. Сохраняя напряжение в мышцах живота и удерживая голову в том же положении, вернитесь в исходное положение (на живот), повернув правые бедро и плечо на четверть оборота по часовой стрелке. Удерживайте это положение в течение 5 секунд.

Шаг 6. Встаньте, подышите, затем снова повторите это упражнение, перекатываясь уже против часовой стрелки.

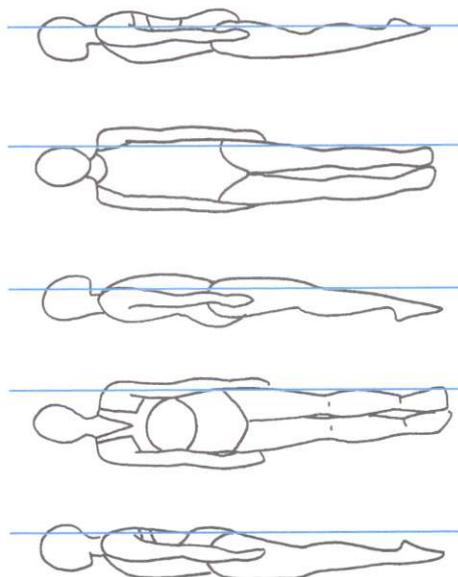
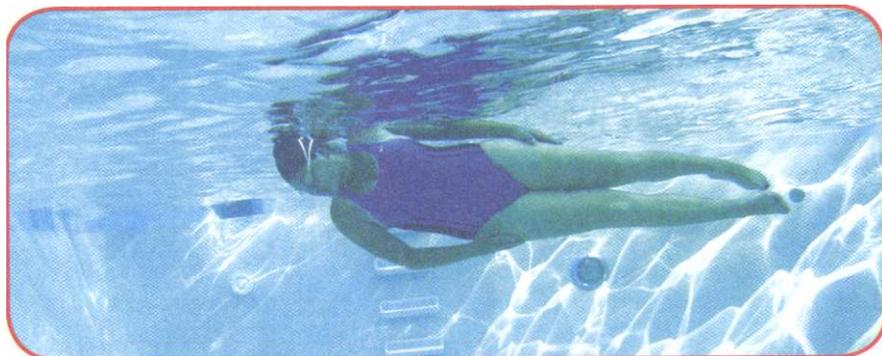


Рис. 2 Перекатывание



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу повернуть корпус на четверть оборота	Постарайтесь начинать перекачивание с бедра, позволив плечу следовать за ним.
У меня опускаются ноги	При необходимости вы можете выполнять это упражнение с совсем легким толчком ногами.
Мне не хватает дыхания	Вы можете выравнивать дыхание при перекачивании на спину

12 толчков ногами

3

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Сохранять наклонное положение тела при движении.
- Попробовать почувствовать работу мышц живота, используемых в качестве рычага.
- Определить максимально продолжительно используемую позу в вольном стиле.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте на бок, ровно удерживаясь на воде. Одна рука лежит на боку у поверхности воды, другая, обращенная к бассейну, вытянута над головой. Задействуйте мышцы живота, чтобы достичь наклонного положения тела.

Шаг 2. Начните плавные непрерывные покачивающие толчки ногами через стороны, не делайте движений вверх-вниз.

Шаг 3. При правильном положении тела ваше лицо будет почти полностью находиться в воде. Для дыхания, удерживая устойчивое положение головы, перекатитесь в сторону спины, подышите, а затем вернитесь в исходное положение. Дышите с регулярными интервалами.

Шаг 4. Сделайте 12 толчков ногами (по шесть каждой).

Шаг 5. Как только вы сделаете последний толчок ногой, перенесите лежащую на боку над водой руку вперед, а другую - вытянутую вперед - проведите в воде к другому боку. Одновременно, удерживаясь на воде, перевернитесь на противоположный бок.

Шаг 6. Сделайте еще 12 толчков ногами в этом положении. Повторите это переключение, задействуя руки и меняя бок. Продолжайте делать 12 толчков ногами, затем отплывите к противоположному концу бассейна.

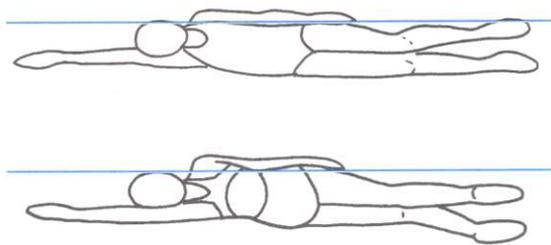


Рис. 3 12 толчков ногами



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Мое тело прогибается	Постарайтесь выровнять тело и вытянутую руку.
У меня не получается делать толчки ногами через стороны	Обычно это является результатом того, что ваши бедра располагаются не на одной линии с плечами. Попробуйте сильнее напрячь мышцы живота.
Мне не удастся поддерживать наклонное положение тела	Проверьте положение головы. При выполнении 12 толчков ногами ухо, расположенное внизу, должно лежать на плече вытянутой руки.

ОТРАБОТКА ТОЛЧКОВ НОГАМИ

Действенные покачивающие движения ног - это часть хорошей техники вольного стиля, которая обеспечивает постоянный движущий импульс и противовес для гребущей руки. Поскольку ногам необходимо несопоставимо большое количество энергии, необходимо развивать расслабленный, поддерживающий движение толчок ими. Целью представленных ниже упражнений является овладение навыком экономичных покачивающих толчков ног, которые улучшат технику гребка при вольном стиле.

Вытянутые мышцы

4

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Понять важность толчка ногой с вытянутым мышком.
- Экспериментирование с высотой поднятия стопы.
- Разучивание центрированного толчка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воде горизонтально, лицом вниз, руки вытяните вперед. Чтобы подышать, оттолкнитесь руками, разведя их в стороны, и плавно

поднимите подбородок к поверхности. Затем снова опустите лицо в воду, а выпрямленные руки сведите спереди.

Шаг 2. Начните выполнять покачивающие толчки ногами, двигая ими попеременно вверх-вниз. Опускайте ноги на глубину примерно от 12 до 15 дюймов (30,5-38,0 см), а затем поднимайте к поверхности. Делайте быстрые движения расслабленными, но почти выпрямленными ногами.

Шаг 3. Обратите внимание на положение стоп. Чтобы обеспечить максимальный контакт с водой, отталкивайтесь от нее самой широкой их поверхностью. Располагайте их так, чтобы мыски были вытянуты вверх. Работайте ногами в быстром темпе в течение 30 секунд. Почувствуйте, как верх и низ стоп, то скользя вверх, то опускаясь, отталкивают воду.

Шаг 4. Теперь согните стопы в лодыжках - так, чтобы они находились под прямым углом к ноге (как при положении стоя). Работайте ногами в быстром темпе в течение 30 секунд. Почувствуйте, как отталкивает воду самая узкая часть стопы. Обратите внимание, что вы недостаточно хорошо продвигаетесь вперед. Некоторые люди при подобном положении стоп даже двигаются назад!

Шаг 5. Теперь вытяните мыски ног и поверните колени и стопы внутрь - так, чтобы пальцы ног были друг к другу ближе, чем пятки. Ваши стопы должны образовать стрелку. Работайте ногами в быстром темпе в течение 30 секунд. Почувствуйте, как самая широкая поверхность стоп давит на воду. Обратите внимание, что эти толчки намного более эффективны и совсем не требуют больших усилий. А еще стопы образуют один идущий по центру всплеск.

Шаг 6. Продолжайте толчки ногами с вытянутыми мысками и повернутыми внутрь стопами. Работайте ногами быстро и одновременно расслабленно. Почувствуйте, как с помощью этих толчков ваше тело перемещается вперед. При этом своды стопы опускаются на воду сверху, а подошвы выталкивают ее вверх. Проплывите так к противоположному концу бассейна.



Рис. 4а Вытянутый мысок

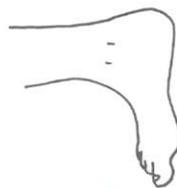
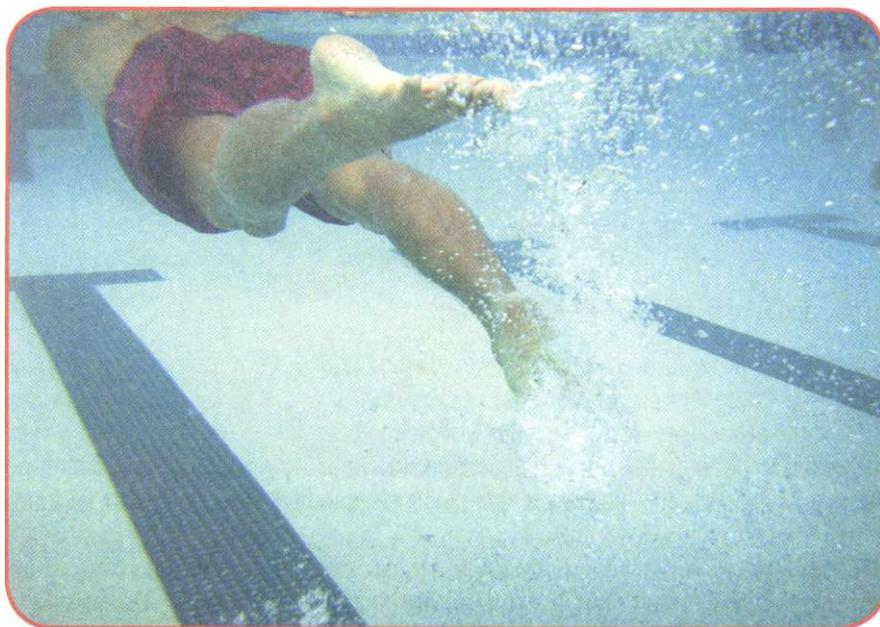


Рис. 4б Мысок не вытянут



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
При толчке образуется большой всплеск - вне зависимости от того, какое при этом у меня положение стоп	Вы должны ногами отталкивать воду, а не запускать в нее воздух. Слегка согните колени. Удерживайте стопами контакт с водой.
Когда я поворачиваю стопы внутрь, большие пальцы сталкиваются	Вам повезло с подъемом стоп! Поверните колени - но лишь немного - так, чтобы пальцы не сталкивались.
Когда я вытягиваю мыски, у меня появляются судороги в сводах стоп	Постарайтесь вытянуть мыски и расслабить пальцы. Для людей эта поза неестественна. Но ее можно улучшить, больше занимаясь.

5

Ноги-ласты

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добиваться расслабленного толчка ногами.
- Ощутить на себе, как двигается рыба.
- Научиться сохранять энергию.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Понаблюдайте за тем, как плавают рыбы. Их поведение типично: будь это ваша любимая золотая рыбка или акула в большом аквариуме. Обратите внимание на то, как двигается ее хвост. Он - не застывший, а колыхается в воде вперед и назад, как флаг на ветру. Он текуч. Движение хвоста неторопливо - кажется, что рыба не прикладывает никаких усилий.

Шаг 2. Наденьте на одну ногу длинную ласту и, погрузив всю ее в воду, встаньте так, чтобы спина была прижата к стенке бассейна. Поднимайте и опускайте ногу с ластой примерно на 24 дюйма (61 см). Двигайтесь со скоростью, достаточной для того, чтобы почувствовать ластой сопротивление воды. Обратите внимание, как последняя сгибается и как она отворачивается в противоположную сторону при обратном движении. Движение - текучее, как хвост рыбы.

Шаг 3. Теперь снимите ласту и лягте на воду лицом вниз, руки вытяните вперед. Начните делать быстрые толчки ногами, удерживая контакт с водой. Стопы при этом находятся на глубине около 15 дюймов (38 см). Выпрямите мыски, но расслабьте сами стопы - чтобы вода сгибала их, как ласту. Быстро работайте ногами в течение 30 секунд. Вспомните о свободном, без усилий, и плавном движении рыбьего хвоста. Пусть вода колыхает вашу ногу, словно это флаг на ветру. Отдохните, а затем поработайте снова.

Шаг 4. Как только вы добьетесь ластообразного толчка ногой, обратите внимание, что всплеск стал намного более

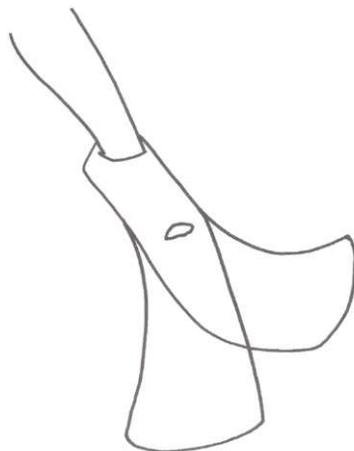
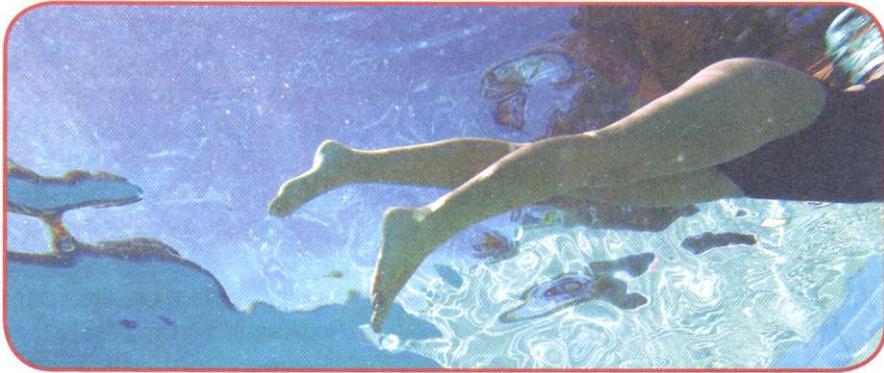


Рис. 5 Гибкая ласта

компактным, а сам толчок - намного более продуктивным. Проплывите таким образом несколько раз из одного конца бассейна в другой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается плавных ластообразных движений стопами	Для начала постарайтесь опробовать это движение на земле. Сначала прорепетируйте его рукой. Расслабьте запястье и покачайте ладонью вперед и назад. Теперь встаньте на одну ногу и расслабьте лодыжку противоположной. Покачайте этой стопой, добившись такого же движения, как рукой. Теперь выбросьте ногу вперед - как для удара по мячу. Стопа при этом расслаблена. Следите за ней. В самой дальней точке движения ваша расслабленная стопа должна слегка прогнуться вперед. Теперь попробуйте повторить это в воде.
Я не чувствую стопами сопротивления воды	Делайте более быстрые толчки ногами. Попробуйте изменить их глубину. Стопа должна опускаться примерно на 15 дюймов (38 см). Расслабьте лодыжки.
Я слишком быстро устаю, чтобы заметить ластообразное движение стопы	Не торопитесь, со временем все получится. Не забывайте, что в начале подобного толчка крупные мышцы ног требуют больше кислорода, чем при совершении менее эффективного. Поэтому вы чувствуете усталость и нехватку дыхания. Но мышцы довольно быстро адаптируются.

6

Череда вертикальных толчков**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Понять важность скорости движения стоп.
- Задействовать правильные мышцы при совершении ластообразных толчков ногами.
- Почувствовать стопами воду.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Зайдите в воду на глубину примерно вашего роста и примите вертикальное положение. Задействуйте мышцы живота. Начните совершать плавные загребающие движения руками (вычерчивая под водой восьмерки), чтобы удерживать голову над водой.

Шаг 2. Не делая корпусом никаких движений вперед или назад, начните выполнять ластообразные толчки. Для этого вытянутыми ногами совершайте плавные, подметающие движения, поочередно выводя вперед то одну, то другую. При этом между ними должно оставаться расстояние примерно от 12 до 15 дюймов (31-38 см). Мыски ног направлены на дно бассейна, а стопы и колени слегка повернуты внутрь.

Шаг 3. Сконцентрируйтесь на работающих крупных мышцах бедер. Когда вы выводите ногу вперед, должны ощущаться квадрицепсы. А когда перемещаете ее назад, следует почувствовать работу подколенного сухожилия и ягодичных мышц.

Шаг 4. Во время толчков не сгибайте ноги в коленях. При увеличении скорости толчка избегайте поднимать колени как при маршировке или езде на велосипеде. У вас должно быть ощущение, что ваши ноги подметают воду, скользя вперед и назад, словно веник.

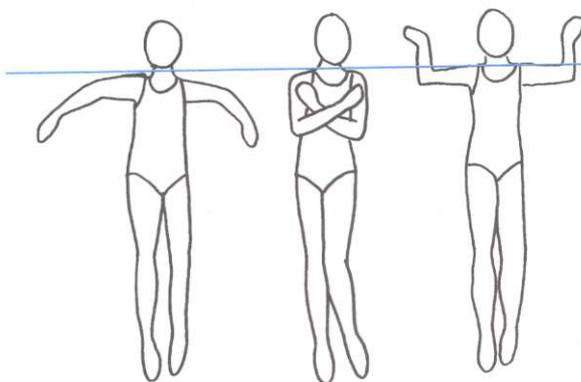
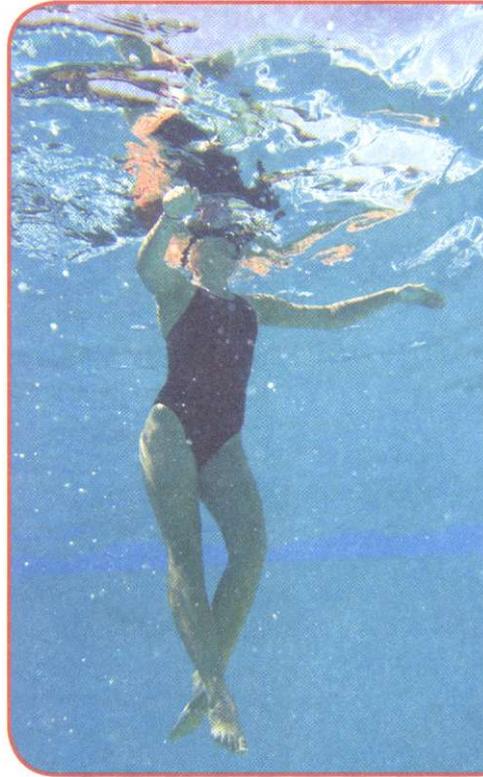


Рис. 6 Вертикальный покачивающий толчок

Шаг 5. Двигайте ногами еще быстрее. Постарайтесь добиться плавности движений - словно в ваших ногах нет костей. В течение тех 30 секунд, когда вы будете работать ногами, попытайтесь держать голову поднятой.

Шаг 6. Как только вы усвоите скользящий, удобный толчок ногами, самое время проверить его эффективность, перестав совершать руками загребаящие движения. Скрестите их на груди, положив левую на правое плечо, а правую - на левое. Работайте ногами, удерживая голову над водой. Продолжайте движение в течение 30 секунд.

Шаг 7. Когда вы сможете удерживать голову вверх без помощи работающих рук, попробуйте сделать более сложный вариант этого упражнения: расположите руки так, чтобы они вытянулись в стороны на поверхности воды. Теперь поднимите их из воды, согнув в локте под прямым углом. Делайте толчки ногами! Сможете ли вы удерживать голову в том же положении в течение 30 секунд?



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я тону даже тогда, когда делаю загребаящие движения руками	Попробуйте больше распрямить ноги. Вытяните мыски. Работайте ногами быстрее.
Меня бросает вверх и вниз	Вместо того чтобы работать ногами как ножницами, делайте неширокие и быстрые толчки.
Я ощущаю толчок в икрах	Больше расслабьте стопы. Меньше сгибайте колени. Постарайтесь начать толчок с помощью более крупных и сильных мышц, расположенных выше на ноге.

7

Одиночный толчок ногой**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Добиться эффективного толчка всей ногой.
- Почувствовать, что такое непрерывный толчок.
- Удерживать стопой контакт с водой.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Обопритесь руками о плавательную доску, ладони положите на ее дальний конец, удерживая верхнюю часть тела над водой. Доска на поверхности должна лежать ровно.

Шаг 2. Начните делать ластообразное движение только правой ногой - левая пусть просто лежит на поверхности воды. Совершайте быстрые толчки в течение 30 секунд. Затем отдохните.

Шаг 3. Попробуйте снова. Задействуйте при толчке всю ногу, а не только ее часть от колена. Обратите внимание, что когда вы полностью освоите этот прием, ваша толчковая нога начнет двигаться очень быстро, без задержек вверху и внизу. Кроме того, заметьте, что вы отталкиваете воду в двух направлениях - вверх и вниз.

Шаг 4. Отдохните, затем в течение 30 секунд попробуйте делать это движение другой ногой. Обратите внимание, что если вы позволяете ей выходить из воды в верхней точке толчкового движения, это работает менее эффективно, чем когда она остается в воде.

Шаг 5. Как только вы сможете совершать поступательное движение вперед с помощью од-

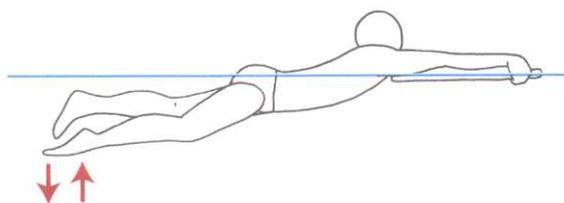


Рис. 7а Одиночный толчок ногой

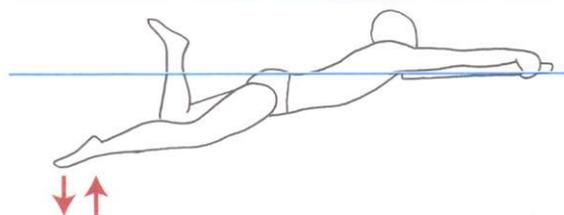


Рис. 7б Усложненный одиночный толчок

ной ноги, попробуйте выполнить более сложный вариант этого упражнения. Согните левую ногу в колене, поднимите пятку, вынув ее из воды под прямым углом. Делайте очень быстрые толчки правой ногой - без пауз в верхней и нижней точках движения. Работайте в воде всей ногой. Делайте толчки в течение 30 секунд. Поменяйте ноги и работайте еще 30 секунд.

Шаг 6. Отдохнув, совершайте постоянные ластообразные движения обеими ногами, стараясь повторить тот же толчок, который вы только что делали одной. Задействуйте всю ногу, опуская ее на ту же глубину и поднимая на тот же уровень. Пусть при этом работают те же мышцы и сохраняется та же скорость. Делайте такое же непрерывное движение - только на этот раз с каждым толчком меняйте ноги.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Плавательная доска выталкивает меня вверх	Надавите на нее руками и грудью. Держите ее параллельно воде.
Я не плаваю	Попробуйте делать толчки с чуть большей силой. Толчок не обязательно должен быть более широким - просто более энергичным. Не прерывайте движения в верхней точке.
У меня получается много брызг	Меньше сгибайте колено. Перемещайте воду вверх и вниз. Удерживайте стопами контакт с водой.

ОТРАБОТКА ДВИЖЕНИЙ РУК

С помощью продолжительных, размашистых, попеременных движений рук можно добиться наибольшей скорости во всех стилях плавания. Чтобы овладеть эффективной техникой вольного, спортсмен должен держать в уме три момента. Во-первых, ключевым фактором здесь является достижение правильного выравнивания тела - чтобы начать гребок с сильной позиции. Во-вторых, важно удерживать высокое положение локтя - чтобы держаться в воде. В-третьих, увеличение скорости за счет гребка необходимо для извлечения максимального эффекта. Целью приведенных ниже упражнений для отработки движений рук при вольном стиле является продуктивный гребок. То есть добиться его максимальной силовой фазы.

8

Вольный стиль с вытягивающими/толкающими движениями рук

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать траекторию гребка руки при вольном стиле.
- Добиться высокого положения локтя.
- Использовать всю длину гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, лежа лицом вниз, руки вытянуты вперед, мышцы живота напряжены, взгляд направлен на дно бассейна. Сделайте непрерывный ластообразный толчок.

Шаг 2. Выполните гребок правой рукой в вольном стиле. Начните с того, что слегка опустите кончики пальцев и ладонь так, чтобы отталкивать воду назад, а не нажимать на нее сверху. Пусть предплечье следует за кистью. При этом держите локоть поднятым и устойчивым. Скользите рукой слегка в сторону и вниз, затем приблизьте ее к телу так, чтобы она легла на одной линии, но чуть ниже плеча. В этой точке локоть должен быть выровнен с ладонью и плечом, но слегка выдаваться вбок, словно вы хотите кого-то им подтолкнуть. Это - «вытягивающая» часть гребка рукой при вольном стиле.

Шаг 3. Из этого положения быстро надавите рукой на воду, отводя ее назад. Почувствуйте, как ладонь минует локоть. Выберите для руки такую

глубину, чтобы сохранять давление, производимое ею на воду. Ведите рукой назад до тех пор, пока она не выпрямится. Ваша рука должна миновать бедро и закончить движение, коснувшись бедренной кости большим пальцем. Это - «толкающая» часть гребка рукой при вольном стиле.

Шаг 4. Верните руку в исходное положение (вытянув вперед), проведя ее над водой. Когда ладонь минует плечо, начните делать гребок левой рукой, опуская кончики пальцев и ладонь и позволяя плечу следовать за ними. Оттолкните воду назад, отводя руку до тех пор, пока она не сравняется с плечом. Локоть при этом должен быть повернут в сторону. Затем быстро оттолкните воду, проведя ладонь мимо локтя и выпрямляя руку у бедра. Обратите внимание, что когда ваш гребок переходит от вытягивания к толканию, он также поднимается от большей глубины к меньшей.

Шаг 5. Выведите левую руку вперед над водой, начав следующий гребок правой в тот момент, когда левая минует плечо над водой. Продолжайте гребки. Используйте всю длину каждого из них. Удерживайте локоть в поднятом положении. Почувствуйте вытягивающее и толкающее движения каждо-



го гребка. Поупражняйтесь, проплыв несколько раз в одну и другую сторону, пока четко не уясните для себя эти два движения вольного стиля.

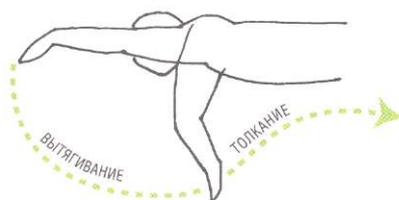


Рис. 8а Траектория вольного стиля (вытягивание ... толкание)

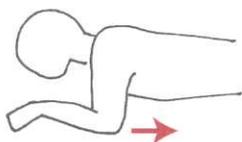


Рис. 8б Высокое положение локтя

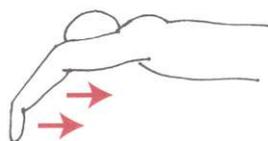


Рис. 8в Низкое положение локтя

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не чувствую «вытягивающего» движения	Когда начнете делать гребок, держите локоть неподвижным. Опустите кончики пальцев и ладонь. Отталкивайте воду назад, а не давите на нее сверху.
Я не чувствую «толкающего» движения	Держите локоть поднятым и устойчивым. Пусть ладонь, проходя мимо него, отталкивает воду. Если локоть опускается, вы не сможете правильно закончить движение. Увеличьте скорость движения, подводя руку к бедру.
Я не могу делать много гребков, так как мне нужно делать остановку для дыхания	Сделайте большой вдох и выполните от четырех до шести длинных гребков. Затем встаньте, подышите и начните все сначала.

Одна рука догоняет другую

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработать длинный гребок.
- Почувствовать скорость при выполнении гребка.
- Добиться высокого положения локтя при выполнении гребка под водой.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, лежа лицом вниз, руки вытянуты вперед, мышцы живота напряжены, взгляд направлен на дно бассейна. Руки должны быть на одной линии с плечами, а не перед вашим носом. Начните делать непрерывный ластообразный толчок, который следует продолжать в течение всего упражнения.

Шаг 2. Держа правую руку вытянутой и выровненной с плечом, левой выполните одиночный гребок в вольном стиле. Слегка опущенными кончиками пальцев и ладонью оттолкните воду назад, но не давите сверху. Когда предплечье последует за ладонью, держите локоть поднятым и устойчивым. Делайте вытягивающее, а затем толкающее движение, проводя рукой из глубины вверх, к бедру. Увеличивайте скорость движения ближе к концу, пока рука не выпрямится у бока.

Шаг 3. В положении «правая рука вытянута вперед, а левая расположена вдоль бока» почувствуйте всю длину гребка. Верните левую руку над водой в исходное положение - так, чтобы обе руки снова были полностью вытянуты. Затем проделайте одиночный гребок правой рукой в той же манере.

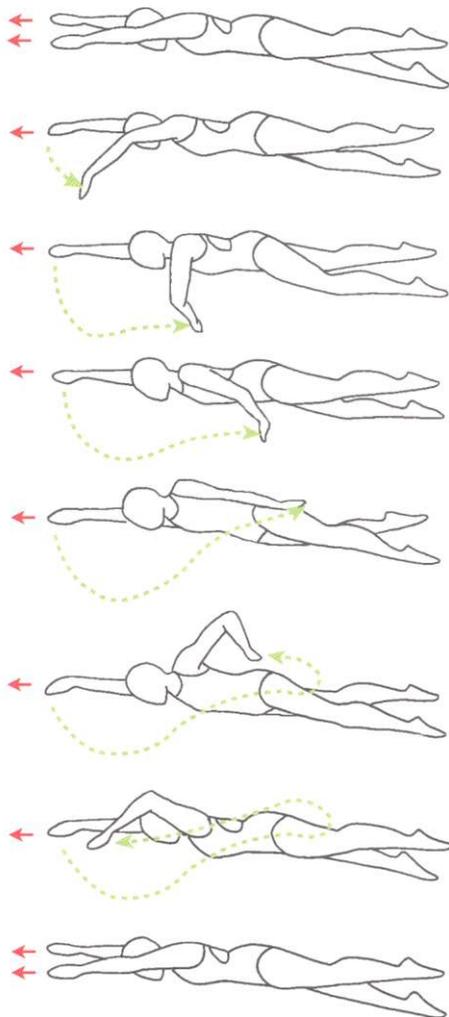


Рис. 9 Одна рука догоняет другую при вольном стиле

Шаг 4. Эти движения сменяют друг друга по мере того, как одна рука «догоняет» другую в передней части гребка. Процесс дыхания осуществляется так, как удобно. При этом для вдоха следует поворачивать голову к двигающейся руке в тот момент, когда она набирает скорость (к концу гребка). Поверните голову в эту сторону, чтобы глотнуть воздух. При вдохе держите негребущую руку вытянутой и выровненной с плечом. Когда она пройдет над водой, опустите лицо.

Шаг 5. Продолжите упражнение, проплыв несколько раз из одного конца бассейна в другой. Отводя назад воду и набирая скорость за счет вытягивающего движения, почувствуйте импульс каждого гребка. Затем оттолкните воду, полностью выпрямив руку. Не забывайте при этом, что одна рука - всегда ведущая, а другая - загребающая.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Мои руки увязают в воде в конце гребка	Начните гребок с движения ладонью, в то время как локоть следует оставить неподвижным и поднятым. Ладонь должна миновать его и полностью выпрямиться у спины.
Я не плыву	Расположите ладони так, чтобы отталкивать воду назад, а не давить на нее сверху. Делайте вытягивающее, а затем толкающее движения в сторону стоп, набирая скорость в процессе гребка.
Когда я делаю вдох, мои руки тонут	При повороте головы подышите и вытянутой рукой потянитесь вперед - вместо того чтобы давить ладонью вниз.

Упражнение с участием больших пальцев рук

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться избегать чрезмерного вытягивания рук к центру на входе в воду.
- Отработать выровненное вытягивание рук.
- Начинать гребок рукой с сильной позиции.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Находясь на земле, мы показываем на какие-то предметы указательным пальцем. Выполните это движение. Обратите внимание, что меняется в основном положение одной лишь ладони, а остальная часть руки в указывающем движении не участвует. В плавании же задействуется вся рука, так как целью ее вытягивания является выравнивание гребка. Чтобы лучше это понять, необходимо научиться задействовать большие пальцы в роли указательных.

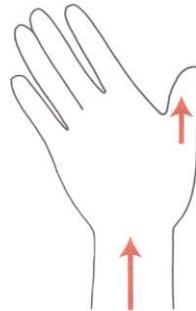


Рис. 10а Выравнивание вперед

Шаг 2. Стоя в воде, полностью выпрямите руку перед собой. Ее большим пальцем покажите на противоположный конец бассейна. Заметьте: когда вы указываете таким образом на какой-то предмет, ваше плечо, внутренняя часть локтя и большой палец находятся на одной линии и направлены вперед. Запястье и локоть не согнуты, так что пловец избегает излишнего вытягивания руки к центру. Обратите внимание на то, как ваши пальцы отклонены в сторону, образуя замечательную лопасть для захвата воды.



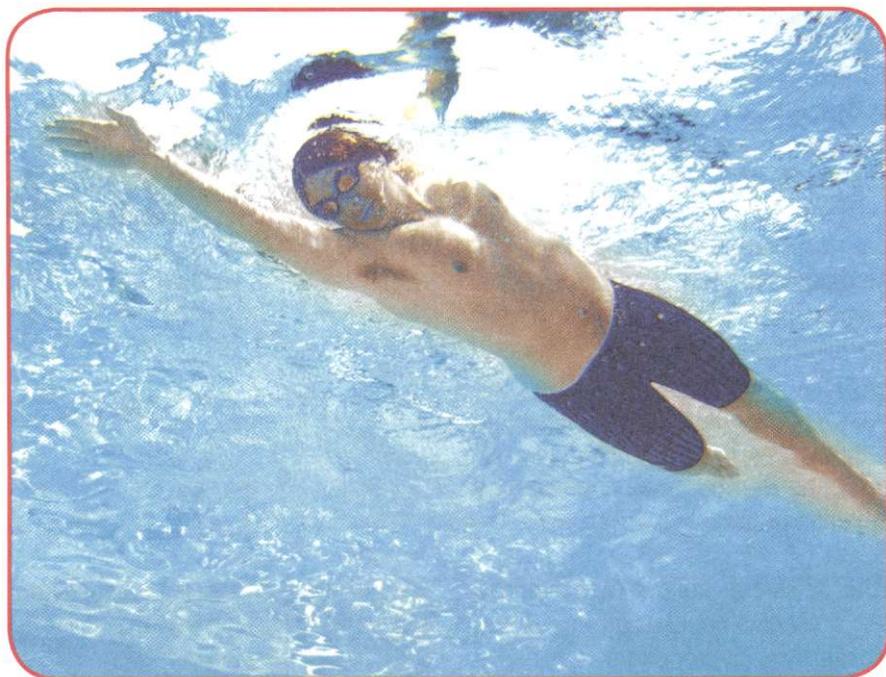
Рис. 10б Выравнивание вовнутрь

Шаг 3. Теперь попробуйте сделать это во время перемещения в воде. Когда рука будет входить в нее и

вытягиваться вперед, направьте большие пальцы туда, куда вы плывете. Выпрямите руку полностью. Обратите внимание на образовавшуюся прямую: плечо, внутренняя часть локтя и большой палец смотрят строго вперед. Вы должны почувствовать, как словно почти парите прямо к выбранной вами цели. Плывите в направлении, указанном большими пальцами - к дальнему концу бассейна.

Шаг 4. Продолжайте отрабатывать этот прием, начиная гребок, направленный в сторону, указанную большими пальцами рук. Опускайте кончики пальцев и ладонь, большой палец при этом расположен чуть ниже мизинца. Почувствуйте, как под кончиками ваших пальцев вода ощущается в качестве рукоятки. Перемещайте тело, вынося его впереди руки. Обратите внимание, что когда гребок начинается с правильно выровненной кисти, вы способны лучше чувствовать «рукоятку» на воде.

Шаг 5. Работайте больше, начиная каждый новый гребок с подобной усиленной позиции - когда большие пальцы рук выполняют направляющую роль. Почувствуйте, как увеличивается длина вашего гребка. Ощутите, как с каждым новым гребком вы перемещаетесь все дальше и приобретаете все больше силы.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я чувствую себя неуклюже	Вероятно, вам непривычны эти широкие движения. Помните, что чрезмерное вытягивание руки к центру на входе в воду может легко привести к возникновению боли в плече во время плавания. Занимайтесь больше. Выравнивайте выпрямленную руку и большой палец с линией дна бассейна.
Я не чувствую сопротивление воды под пальцами	Выберите глубину погружения кисти. Держа большой палец впереди, позвольте кончикам ваших пальцев войти в воду чуть раньше основания ладони. Скользните рукой в воду, продвинув ее вперед как можно дальше.
Я не могу почувствовать выравнивание	Вытолкните локти вперед, выравнивая их с большим пальцем. Удерживайте положение тела головой вниз.

Загребаящее движение

11

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Развить «чувство» воды.
- Научиться держаться на воде.
- Отработать изменение глубины погружения рук.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Стоя по плечи в воде, полностью погрузите в нее руки, ладони развернуты друг к другу и разведены на расстояние около 24 дюймов (61 см). Плотно прижмите локти к телу. Сведите руки вместе, но не до конца, после чего опустите их вниз и назад, разводя на расстояние около 24 дюймов. Обратите внимание, что руки изменили положение: большие пальцы повернулись вниз.

Шаг 2. Достигнув указанного расстояния, снова опустите руки вниз и сделайте ими круговое движение, сводя их вместе. Обратите внимание, что большие пальцы снова поднялись. Продолжайте это движение, пока не почувствуете, что рисуете каждой рукой восьмерку.

Шаг 3. Вы должны чувствовать, что ваши руки держат нечто материальное. Некоторые пловцы ощущают, будто у них в руках желе. Другим кажется, что они сжимают твердый предмет. Удерживайте это «вещество», водя руками в двух направлениях и когда рисуете восьмерку. Это называется загребающим движением.

Шаг 4. Теперь лягте в воду лицом вниз, руки вытянуты вперед. Помогая себе легкими ластообразными толчками, начните совершать загребающее движение вытянутыми руками. Последние должны оставаться полностью погруженными в воду. Когда их большие пальцы опущены, отталкивайте воду в сторону, а когда подняты - сводите руки к телу. Держитесь за воду на протяжении всего загребающего движения. Постарайтесь двигаться вперед в течение 30 секунд.

Шаг 5. Находясь в том же положении, подведите руки под живот и с помощью загребающих движений постарайтесь продвигаться вперед в течение 30 секунд.

Шаг 6. Находясь в том же положении, подведите руки к бокам и с помощью загребающих движений постарайтесь продвигаться вперед в течение 30 секунд.

Шаг 7. Как только вы разовьете способность держаться на воде во время загребающих движений, постарайтесь повторить это упражнение, применяя вольный стиль. Когда ваша рука будет двигаться быстрее, уходя назад, почувствуйте продолжительное загребающее движение. Держитесь за воду на протяжении выполнения всего гребка. Подправляйте движение руки, когда она совершает его, помогая вам удерживаться на воде.

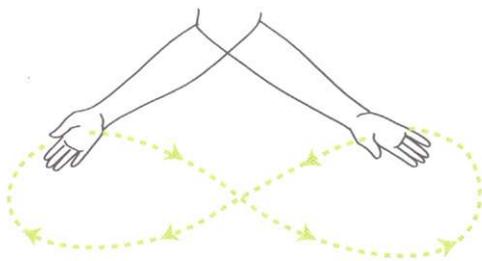
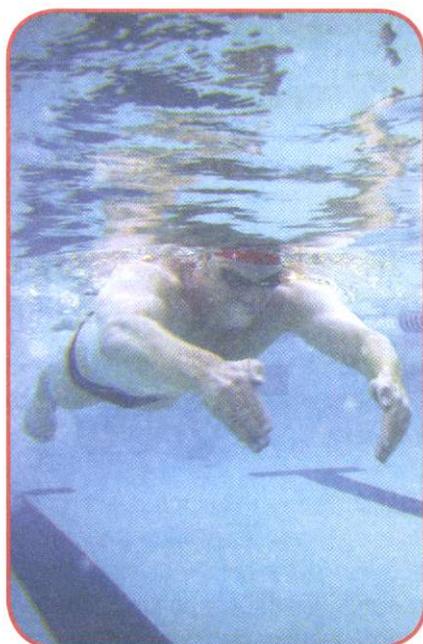
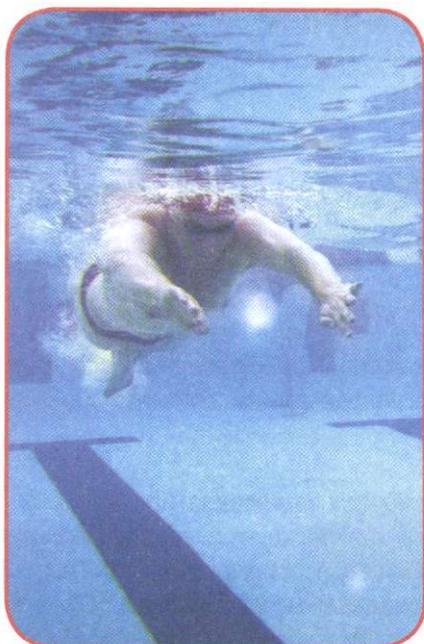


Рис. 11 Загребающее движение



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не чувствую твердого вещества в своих руках	Убедитесь, что ваши руки полностью погружены в воду. Перейдите на более быстрый, размашистый гребок. Держите запястья зафиксированными. Экспериментируйте с глубиной погружения ладоней, опуская их чуть ниже запястий.
Я вообще не плаваю	Перейдите на более быстрый и размашистый гребок, выполняя его в двух направлениях. Избегайте отталкивать воду к себе и от себя на одной и той же траектории. Вместо этого рисуйте руками восьмерку.
У меня не получается загребающего движения с боков	Убедитесь в том, что ваши локти работают не слишком активно. Держите их устойчивыми и быстро отводите в стороны и к телу.

12

Вольный стиль, кисть сжата в кулак

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться чувствовать воду предплечьем.
- Почувствовать важность устойчивого, высокого положения локтя.
- Оценить роль руки.

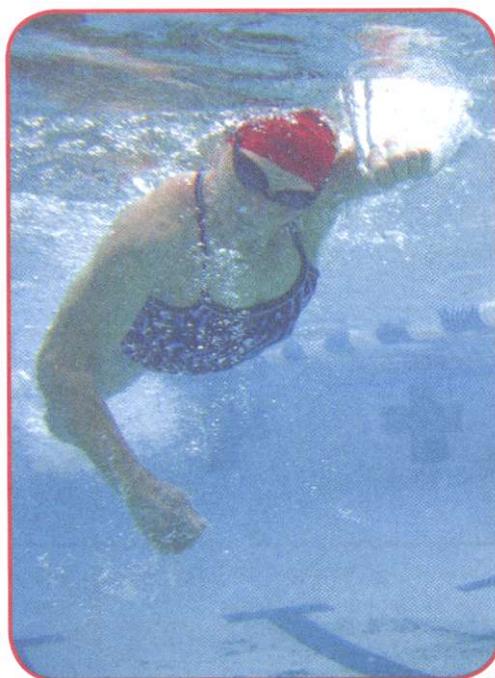
КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, подготовившись к плаванию обычным вольным стилем. Перед тем как сделать первый гребок, сожмите обе руки в кулаки.

Шаг 2. Начните выполнение гребка. Поначалу вам покажется невозможным сделать движение вперед без помощи раскрытой ладони. Однако продолжайте плыть по траектории гребка, располагая руку так, чтобы предплечье работало как лопасть - надавливая на воду. Чтобы добиться этого, необходимо держать локти поднятыми и устойчивыми и проводить кулаки под ними.

Шаг 3. Пользуйтесь всей длиной гребка, от начала до конца. Выравнивайте вход руки в воду. Держите локти высоко. Увеличивайте скорость гребка под водой. Подстраивайте его под сжатые в кулак руки. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна.

Шаг 4. Теперь снова оттолкнитесь от стенки - на этот раз уже с раскрытыми ладонями. Плывайте в обычном вольном стиле, отталкиваясь от воды одновременно и кистью, и предплечьем. Выравнивайте вход в воду. Держите локоть высоко. Увеличивайте скорость гребка.



Шаг 5. Продолжайте чередовать заплывы с раскрытой ладонью и со сжатой в кулак, пока не почувствуете воду «лопастью», образованной одновременно кистью и предплечьем.

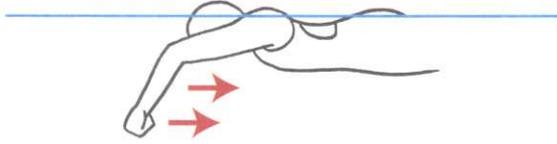


Рис. 12а Вольный стиль, кисть сжата в кулак, предплечье вытянуто вперед

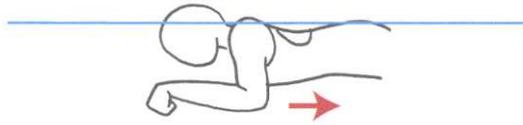


Рис. 12б Вольный стиль, локоть опущен

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не плаваю	Поменяйте положение предплечья так, чтобы при совершении гребка ваша рука быстро располагалась перпендикулярно поверхности воды.
Образуется много пузырьков воздуха	Когда вы погружаете кулаки в воду, вниз опускается большее количества воздуха, чем если бы вы пользовались раскрытой ладонью. Опустите руку в воду плавно и полностью распрямляйте ее, прежде чем начнете гребок под водой. Когда меняете направление движения руки, отталкивающей воду назад, оставляйте пузырьки позади.
У меня двигаются локти	Постарайтесь держать их оттопыренными на протяжении начальной и средней части гребка под водой, словно вы пытаетесь толкнуть кого-то локтем. Держите их так, когда будете проводить над ними руки.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Хотя при вольном стиле плавания существует множество эффективных способов восстановления, все они имеют общие аспекты техники, предусматривающие минимальное воздействие воды, сбалансированную работу рук, расслабленность кисти и расположение ее выше уровня плеча. Целью представленных ниже упражнений является восстановление сил таким образом, чтобы сделать отдых максимальным, но при этом осуществлять гребок.

13

Ластообразная рука

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработка расслабленного стиля фазы восстановления.
- Обучение тому, как давать отдых руке в процессе фазы восстановления.
- Удержание локтя в высоком положении в процессе фазы восстановления.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки и начните выполнять упражнение «Одна рука догоняет другую». В то время, как одна рука остается вытянутой, другая выполняет гребок под водой. Когда гребущая рука, оказавшись сзади, полностью выпрямится, расслабьте ее.

Шаг 2. Чтобы перейти к фазе восстановления, поднимите локоть и скользните рукой из воды. При этом вы должны почувствовать, будто вынимаете ее из нагрудного кармана. После выхода из воды локоть должен оставаться выше кисти на протяжении всего времени движения руки над водой.

Шаг 3. Выполняйте упражнение на восстановление сил в медленном темпе, постоянно фокусируя свое внимание на расслабленном состоянии руки. По мере того как кисть будет перемещаться вперед, начинайте слегка встряхивать ею. Она должна быть расслабленной и ластообразной, гибкой - словно в запястье нет костей. Кончики пальцев, кисть и предплечье должны свободно свисать, указывая вниз (на воду), а не вперед. У вас должно быть ощущение, что ваш локоть тянут вверх, как локоть куклы-марионетки, а все остальное просто болтается на нем.

Шаг 4. Когда расслабленная рука выйдет вперед, легко опустите ее в воду. Локоть должен войти в нее после кисти. Когда рука полностью выпрямится, начните делать гребок другой рукой.

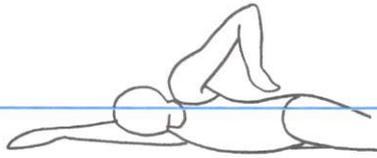


Рис. 13а Ластообразная рука во время фазы восстановления

Шаг 5. Продолжайте делать встряхивающие движения ластообразной рукой во время каждого медленного гребка фазы восстановления. Пусть по мере переноса руки над водой и подтягивания

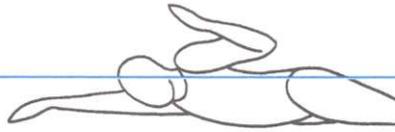
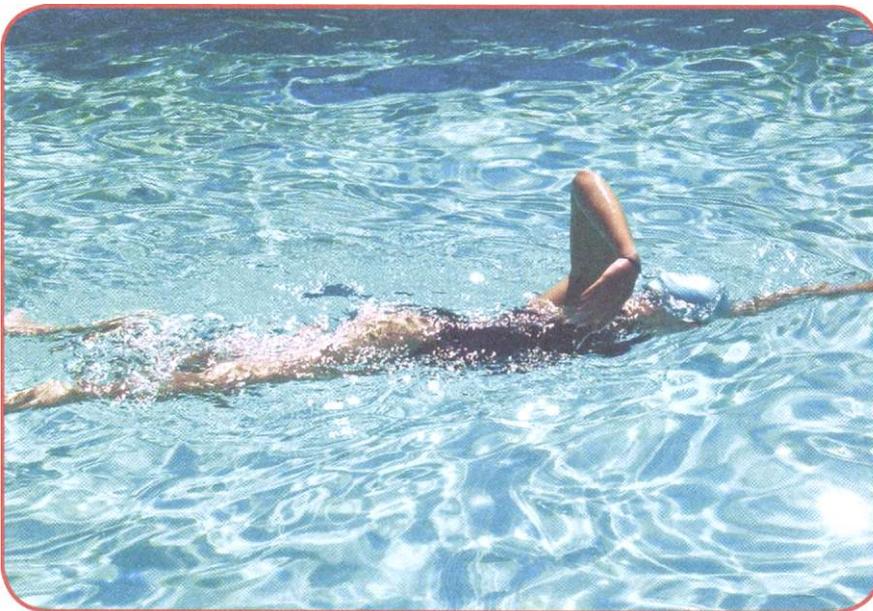


Рис. 13б Работающая рука во время фазы восстановления

ее вперед, в исходное положение, она свободно свисает с локтя. Последний пусть следует за кистью, погружаясь в воду впереди. Проплывите таким образом несколько раз из одного конца бассейна в другой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Моя рука зачерпывает воду при переходе в фазу восстановления	Не забывайте отталкивать воду назад - в направлении, противоположном тому, в котором вы плаваете. Старайтесь не поднимать ее вверх. Гребок должен заканчиваться у бедра.
У меня не получается добиться гибкости кисти	Чтобы начать фазу восстановления, поднимите локоть и позвольте кисти и предплечью свободно свисать во время переноса руки над водой.
У меня не хватает времени, чтобы расслабить руку	Осуществляйте фазу восстановления в медленном темпе. Нет никакой спешки. Фокусируйте свое внимание на «надводной» части движения руки. Так же, как и в упражнении «Одна рука догоняет другую», другая рука ждет, пока расслабленная не закончит движение.

14

Акулий плавник

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

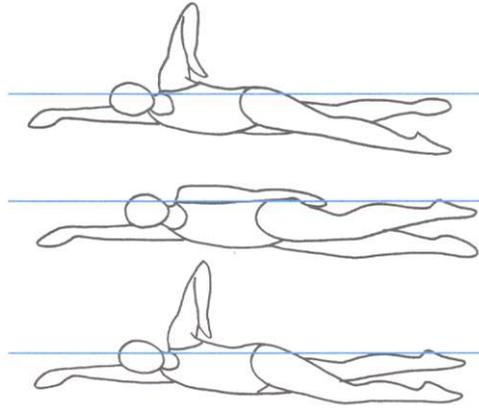
- Отработать расслабленный стиль фазы восстановления с поднятым локтем.
- Добиться высокого положения локтя, лежа на боку.
- Почувствовать минимальное воздействие воды.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду набок, рука, лежащая сверху, расположена на боку, а другая вытянута перед вами. Выполняйте активные толчки ногами. Чтобы дышать, сохраняйте устойчивость мышц живота и перекачивайтесь ближе к спине, дышите, затем перекачивайтесь назад, в исходное положение.

Шаг 2. При выполнении непрерывного толчка ногой скользните находящейся у бока рукой к талии, подняв локоть, словно акулий плавник. Он должен указывать в небо. Удерживайте такое положение «акульего плавника» в течение 5 секунд, позволив кисти расслабленно повиснуть. Затем опустите кисть к боку, полностью выпрямив руку.

Шаг 3. Повторите это действие с той же рукой, стараясь добиться наиболее эффективного «акульего плавника». Обратите внимание, что для получения максимально высокого «плавника» нужно полностью лежать на этом боку и позволить другому боку ниже опуститься в воду. Верните руку к боку.



Шаг 4. Сделав 10 «акульих плавников», поменяйте бок. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна.

Рис. 14 Акулий плавник



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Мне сложно держать локоть вертикально	Убедитесь, что вы держитесь на поверхности воды, лежа на боку. Вам может помешать лишь исключительная подвижность вашего тела. В ином случае вы не сможете сделать акулий плавник, если не лежите на боку.
Я тону	Попробуйте чуть активнее работать ногами, чтобы двигаться вперед.
Моя рука не расслаблена	Работайте больше. Научитесь лежать на боку удобно. Поднимайте руку от локтя.

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

Вдыхать и выдыхать во время гребка - непростая задача. Подстроив дыхание под естественный ход гребка, пловец сможет дышать ритмично, продолжая при этом грести. Цель приведенных ниже упражнений - коснуться вопросов синхронизации процессов дыхания, движения и выравнивания положения тела, а также научиться задействовать мышцы живота для достижения лучшей дыхательной техники.

15

Рука на вдохе/рука на выдохе

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Обучение правильному расчету времени дыхания при вольном стиле.
- Применение обычной модели дыхания.
- Поддержание расслабленного, ритмичного гребка в процессе дыхания.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Выберите тот бок, на который вы будете поворачиваться, чтобы сделать вдох. Рука, лежащая на этом боку, будет именоваться «рукой на вдохе». Другая, соответственно, «рукой на выдохе».

Шаг 2. Стоя по пояс в воде, наклонитесь вперед настолько, чтобы лицо погрузилось в нее. Вытяните руки вперед, расположив их на одном уровне с плечами и приготовившись выполнять гребок вольного стиля в положении стоя. Сделайте несколько гребков, говоря себе «вдох» в тот момент, когда делаете гребок под водой «рукой на вдохе», и «выдох», когда «рукой на выдохе».

Шаг 3. Теперь попробуйте включить процесс дыхания по-настоящему. Сначала сделайте гребок «рукой на вдохе». Когда начнете отталкивать воду назад, поверните лицо в сторону «руки на вдохе». Поворачивайте лицо до тех пор, пока ваш рот не выйдет из воды, но при этом удерживайте щеку в воде. Сделайте вдох, когда рука будет сзади. Вдыхайте глубоко через рот. Затем, когда «рука на вдохе» будет возвращаться над водой вперед, пусть лицо следует за ней, снова оказываясь в воде к тому моменту, когда «рука на вдохе» минует плечо. Взгляните на дно бассейна.

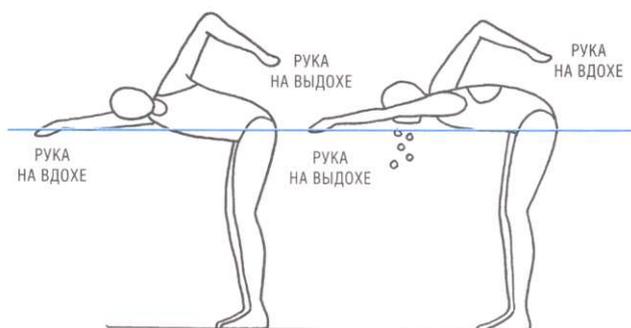


Рис. 15а Дыхание в положении стоя

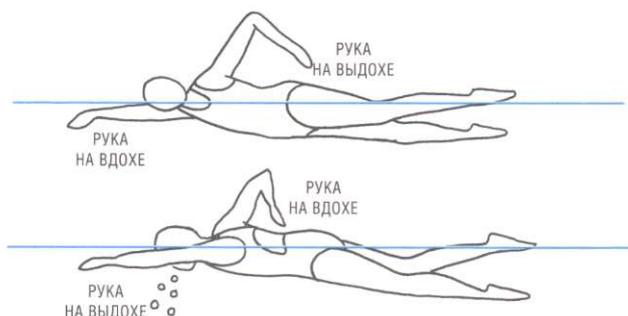


Рис. 15б Дыхание в процессе плавания

Шаг 4. Когда лицо снова погрузится в воду, начните делать гребок «рукой на выдохе». Начав отталкивать воду назад, посмотрите на дно бассейна и сделайте выдох. Выдыхайте через рот и нос. При этом вы должны увидеть большое количество пузырьков. Продолжайте выдох на протяжении всего гребка, а также тогда, когда «рука на выдохе» пройдет над водой вперед.

Шаг 5. Когда «рука на выдохе» будет проходить плечо, снова начните грести «рукой на вдохе». Продолжайте ритмичные гребки, вдыхая при загребании одной рукой и выдыхая при загребании другой. Выдерживайте полную длину каждого гребка. Делайте быстрый, глубокий вдох через рот и долгий, полноценный выдох через рот и нос, выпуская пузырьки. Тренируйтесь до тех пор, пока не начнете дышать ритмично в такт с гребком.

Шаг 6. Теперь попробуйте дышать, пlying вольным стилем. Начните с невысокой скорости. Сделайте несколько гребков, повторяя про себя «вдох» и «выдох» в те моменты, когда в воде находится соответствующая рука. Затем во время гребка попробуйте повернуть голову в сторону «руки на вдохе». Сделайте это так, чтобы рот не касался воды, а щека оставалась в ней. Когда рука уйдет назад, вдохните. Снова погрузите лицо в воду, следуя за «рукой на вдохе», возвращающейся вперед. Выдохните, когда начнет грести «рука на выдохе».

Шаг 7. Повторите это несколько раз, затем отдохните. Снова поработайте. Наберитесь терпения и подстройте ритм вашего гребка под вдох и выдох.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
После нескольких гребков я теряю ритм	Здесь нужна практика. Старайтесь, чтобы каждый гребок был длинным. Подстраивайте вдох и выдох под движения соответствующей руки. Останавливайтесь, когда не успеваете. Отдохните, затем начните движение сначала.
Мне не хватает времени на вдох	Прежде чем поворачиваться на бок, чтобы вдохнуть, убедитесь в том, что вы сделали полноценный выдох. Когда вы перевернулись, у вас уже нет времени ни на вдох, ни на выдох. Если вы затянете последний, у вас не останется времени на первый. Делайте глубокий выдох, когда «рука на выдохе» выполняет гребок.
У меня заканчивается воздух еще до того, как я успеваю сделать вдох	Прежде чем поворачиваться на бок, чтобы вдохнуть, убедитесь в том, что вы сделали полноценный выдох. Когда вы перевернулись, у вас уже нет времени ни на вдох, ни на выдох. Если вы затянете последний, у вас не останется времени на первый. Делайте глубокий выдох, когда «рука на выдохе» выполняет гребок.

Невесомая рука

16

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться выдерживать полную длину гребка в процессе дыхания.
- Научиться правильному расчету времени вдоха и выдоха при вольном стиле.
- Подключать мышцы живота во время дыхания.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, чтобы начать плыть вольным стилем. Напрягите мышцы живота и посмотрите на дно. Плывайте вольным стилем к противоположному концу бассейна. Выполняйте расслабленный гребок и дышите в обычном ритме. Делайте вдох с одной рукой, а выдох - с другой.

Шаг 2. Когда вы достигнете примерно середины бассейна и ваш рот в очередной раз выйдет из воды для вдоха, замрите в этой позе. Определите точно, где в данный момент находится та рука, от которой вы отворачиваетесь, чтобы вдохнуть. Остается ли она полностью вытянутой? Лежит ли она у вас под грудью? Если ответ на оба эти вопроса положительный, значит, у вас тяжелая рука. Отталкивая воду вниз, чтобы помочь вам приподняться и вдохнуть, она работает как якорь. И когда опускается в воду, вы теряете половину следующего гребка, который мог бы перенести вас на большее расстояние.

Шаг 3. Чтобы избежать «тяжелой руки», лягте на бок так, чтобы «рука на вдохе» была сверху. Полностью вытяните нижнюю руку перед собой, а верхнюю положите на бок. Начните делать легкие толчки ногами. Сохраняя напряжение в мышцах живота, перекатите одновременно лицо, плечо и бедро назад, пока из воды не появится рот. Сделайте вдох. Снова перекатитесь вниз. Сделайте так несколько раз, оставляя нижнюю руку вытянутой в течение всего переката и вдоха.

Шаг 4. Теперь попробуйте повторить это во время гребка. Снова лягте на бок так, чтобы «рука на вдохе» была сверху. Сделайте гребок нижней рукой и перенесите над водой расслабленную верхнюю. Как только вы поменяете бок, на котором плаваете, и смените руки, приготовьтесь дышать - во время следующего гребка. В момент смены положения рук напрягайте мышцы живота, перекачивайте одновременно лицо, плечи и бедра вверх, к гребущей руке. К моменту, когда она окажется сзади, вы должны лежать на другом боку, а рот выйти из воды для вдоха.

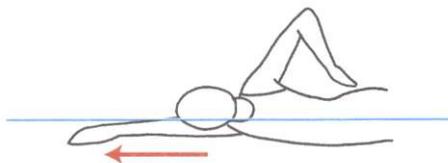


Рис. 16а Невесомая рука

Шаг 5. Обратите внимание на положение вашей нижней руки. Она должна быть полностью выпрямлена в течение вдоха и выдоха, направлена в сторону противоположного бортика бассейна, находиться довольно близко к поверхности воды и быть... невесомой. Попробуйте повторить

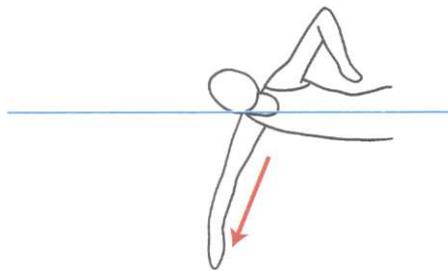


Рис. 16б «Тяжелая рука»

движение снова. Продолжайте работать, пока не научитесь делать вдох в тот момент, когда нижняя рука тянется вперед, а не давит на воду вниз.

Шаг 6. Как только вы освоитесь с этим положением, начните плыть обычным вольным стилем. Перемещайтесь медленно, концентрируясь на том, чтобы в момент перекачивания лица, плеча и бедра к верхнему боку для вдоха и выдоха вытянуть нижнюю руку вперед. Тянитесь ею вперед в течение всего вдоха. Тренируйтесь до тех пор, пока не ощутите, что она стала невесомой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается повернуть рот для вдоха и выдоха	Перекатите нижнее бедро и плечо еще ниже. Продолжайте толчковые движения ногами в моменты дыхания.
Моя вытянутая рука - тяжелая	Замедлите темп гребка. Чтобы привыкнуть к такому положению тела, сделайте упражнения «12 толчков ногами» и «Одна рука догоняет другую».
У меня не хватает времени на то, чтобы подстроить дыхание под гребок	Концентрируйтесь на том, чтобы начать перекачивание тела раньше, в начале гребка. Тренируйтесь. Это сложный навык.

17

Висок в воде**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Научиться правильному выравниванию головы в момент дыхания.
- Освоить технику дыхания «низкое погружение».
- Ощутить действие волны от гребка при вдохе.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте по пояс в воде. Наклонитесь в поясе вперед и опустите лицо в воду. Посмотрите на дно бассейна. Вытяните руки на поверхности воды перед собой. Отведите одну руку под водой назад, к бедру, и повернитесь на этот бок, словно собираясь сделать вдох при плавании вольным стилем. Замрите в этом положении. Какой частью головы вы соприкоснетесь с водой? Челюстью? Щекой? А висок касается воды?

Шаг 2. Расположите голову так, чтобы висок лежал на воде. Обратите внимание, что при этом щека и челюсть автоматически касаются воды. А вот рот не обязательно полностью выйдет из воды, как это обычно бывает. Все отлично.

Шаг 3. Теперь плывите обычным вольным стилем. Перекатывайтесь вверх для дыхания и тянитесь вперед нижней рукой. В момент поворота головы для вдоха прижимайте висок к воде. Почувствуйте, как щека и челюсть тоже касаются ее. Обратите внимание, что когда вы двигаетесь вперед в момент вдоха, вода расходится волнами от вашей головы - так же, как при гребле в лодке. Когда ваш висок опустится в воду, «гребная волна» образует своеобразный воздушный карман,

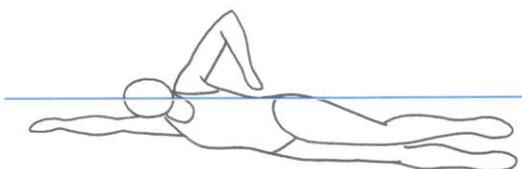


Рис. 17а Висок прижат к воде во время вдоха

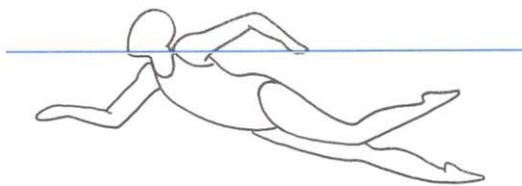
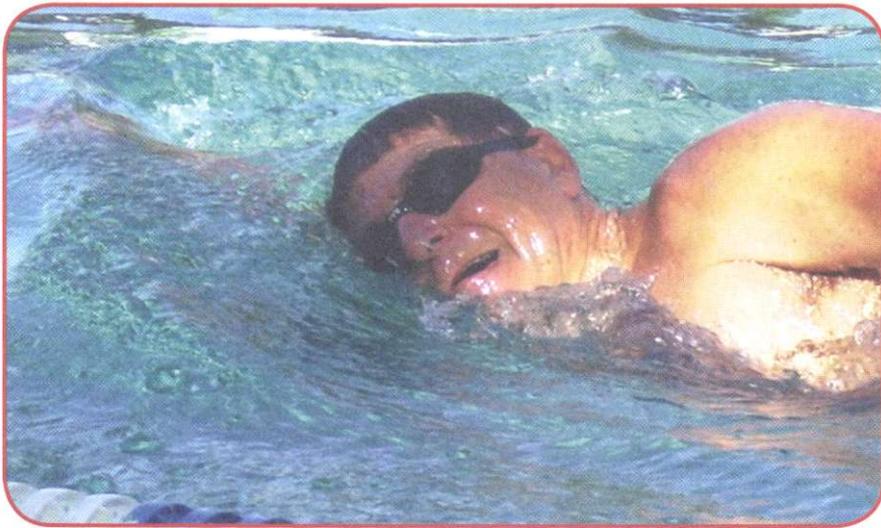


Рис. 17б Висок не прижат к воде во время вдоха

так что вы сможете сделать вдох даже в том случае, если ваш рот расположен очень близко к воде.

Шаг 4. Продолжайте плыть, применяя технику дыхания «низкое погружение»: опуская висок в воду и дыша в «гребной волне».



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается опустить висок в воду при плавании вольным стилем	Поработайте над положением тела на воде. Упражнение начните с того, когда ваш взгляд устремлен на дно бассейна. Опустите грудь и лягте в положение «головой вниз».
У меня не получается поднять лицо из воды	Попробуйте перекачать бедро и плечо, находясь на вдохе/выдохе, чуть выше, а другие бедро и плечо опустить.
Я набираю в рот воду	Старайтесь больше продвигаться вперед, помогая себе более сильными толчками ног. Чем более сильный импульс движения вперед вы зададите, тем большей будет «гребная волна», которая разойдется вокруг вашей головы, не попав при этом в рот.

18

Вольный стиль с неподвижной рукой

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать участие мышц живота в процессе дыхания.
- Двигаться вперед во время вдоха/выдоха.
- Попробовать правильно рассчитывать время вдоха и выдоха.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, как будто бы готовясь плыть вольным стилем. Прижмите одну руку к боку и держите ее неподвижной. Напрягите мышцы живота.

Шаг 2. Плывите вольным стилем, пользуясь только одной рукой. Перед гребком сконцентрируйтесь на том, чтобы расположить работающую руку строго впереди плеча. При выполнении гребка удерживайте локоть в высоком положении и используйте всю длину каждого гребка для наращивания скорости. Делайте вытягивающее, а затем толкающее движение, идущее спереди назад.

Шаг 3. Делайте вдох в сторону неподвижной руки. Чтобы начать перекат тела для вдоха, поверните корпус с помощью бедер и плеч, не поворачивая специально головы.

Постарайтесь, чтобы начало вдоха совпало с тем моментом, когда работающая рука тянется вперед и кончики пальцев касаются воды. Продолжайте тянуться рукой вперед на протяжении всего вдоха.

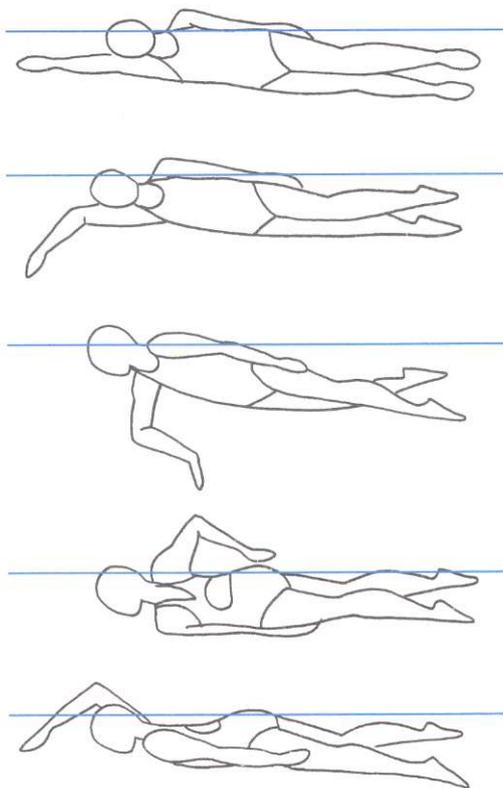


Рис. 18 Вдох/выдох в сторону неподвижной руки

Шаг 4. Делая вдох, вы должны видеть плечо неподвижной руки. Когда лицо опускается в воду, почувствуйте, как это плечо и одноименное бедро перекатываются вниз.

Шаг 5. Продолжайте плыть до конца бассейна, гребя одной рукой и концентрируясь при этом на дыхании. Поменяйте руки. Повторите упражнение. Продолжайте работать до тех пор, пока не сможете достичь сбалансированного дыхания, перекатываясь с напряженными мышцами живота.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу восстановить дыхание	Перекатите бедро и плечо вниз, помогая себе при этом гребущей рукой. Вы не сможете отрегулировать дыхание, если не лежите на боку.
Чтобы дышать, мне приходится вытягивать шею и поднимать подбородок	Примите и поддерживайте положение «головой вниз». Увеличивайте скорость гребка руки, когда она идет к бедру. Больше работайте ногами.
Мне неудобно так плыть	Это сложное упражнение! Вам понадобится время, чтобы освоить его. Больше работайте.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЫЧАГА

Использование рычага дает спортсменам вольного стиля большое преимущество. Вместо того чтобы плыть на спине или животе и зависеть от маленьких мышц руки, они могут задействовать свое тело, чтобы во время каждого гребка перекачиваться в одну или другую сторону. И при этом получают дополнительную энергию, идущую от крупных мышц живота. Задействуя их, за один гребок можно проплыть большее расстояние, расходуя такое же количество энергии. Таким образом, вольный стиль более продуктивен и надежен. Кроме того, когда задействованы мышцы живота, спортсмен оберегает себя от возможных травм в чувствительных плечевых суставах. Продолжительное плавание вольным стилем лежа на животе приводит к необходимости долго лечить бурсит или к проблемам в мышцах плечевого пояса. Используя мышцы живота в качестве рычага, пловец полностью освобождает плечи от привычного груза. Целью следующих упражнений является создание более сбалансированного и нетравматичного вольного стиля с помощью доступного рычага.

19

Вольный стиль «три гребка с перекатом»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработать перекат тела в одну и в другую сторону во время гребка.
- Получить доступ к дополнительной энергии, идущей от мышц живота.
- Научиться передавать энергию мышц живота конечностям.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть вольным стилем. Мышцы живота напряжены. Выполните три гребка (одна рука - один гребок), помогая себе при этом продуктивными ластообразными толчками ног. Когда на третьем гребке рука приблизится к бедру, перекатитесь на бок и плывите, работая ногами и загребая той рукой, которая только что закончила гребок. При этом другая полностью выпрямлена. Рука, расположенная у бока, должна быть ближе к поверхности, а та, что лежит ниже в воде, - вытянута над головой. Сохраняя это положение, сделайте шесть хороших толчков ногами (одна нога - один толчок).

Шаг 2. Вместе с шестым толчком ноги - в то время, как рука у бока проходит над водой, возвращаясь вперед, а вытянутая рука начинает грести -

перекатите верхнее бедро и плечо вниз, в воду. Сделайте еще три гребка вольным стилем. Продолжайте выполнять толчки ногами в течение всего заплыва. Делайте вдох/выдох за три гребка, поворачиваясь на бок. Когда работают только ноги, лицо должно быть почти полностью погружено в воду, а ухо - расположено над нижним плечом.

Шаг 3. Продолжайте делать три гребка, все время работая ногами. Затем выполните еще шесть толчков ногами лежа на боку, пока не достигнете противоположного конца бассейна.

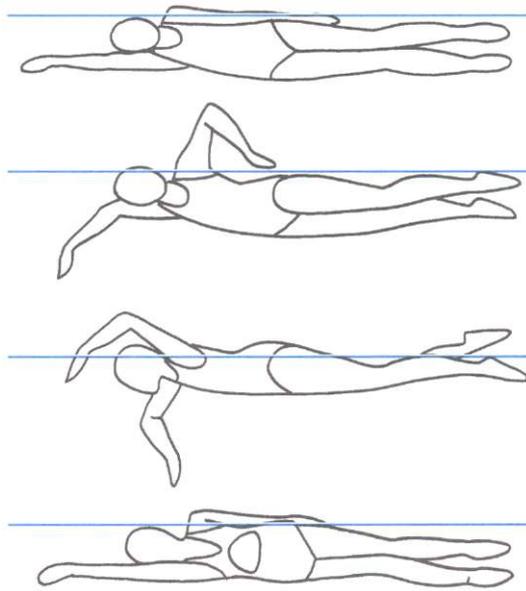


Рис. 19 Три гребка с поворотом



Обратите внимание, что когда происходит смена толчковой фазы на боку на фазу гребка, отдыхающая рука легко переходит вперед за счет рычага в виде перекатывающегося бедра. Еще заметьте, что когда направляющая рука свободно опускается в воду для следующего гребка, ей в этом также помогает перекаат бедра.

Шаг 4. Продолжайте тренироваться. Как только вы освоитесь с ритмом «три гребка и шесть толчков», переходите на «три гребка и три толчка». Затем поработайте над тем, чтобы добиться этой смены после каждого гребка. Обратите внимание: то, что вы делаете, почти идентично обычному вольному стилю... но очень долгому, эффективному.

Шаг 5. Как только вы сможете перекатываться с каждым гребком, начните плыть обычным вольным стилем, перекатываясь на одну и другую сторону по ходу каждого гребка - так, как вы делали при выполнении упражнения.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Мое тело сгибается	Опирайтесь на мышцы живота и выравнивайте направляющую руку с линией дна бассейна.
Я не успеваю перекатываться за три гребка так, как делаю это при переходе в толчковую фазу на боку	Замедлите гребки. Дайте себе больше времени на перекаат.
Мне неудобно и слишком далеко перекатываться на бок	Помните, что цель этого упражнения - научиться перекатываться. Само действие несколько преувеличено, чтобы была понятна суть. Плавая в обычной манере вы, фактически, перекатываетесь, удерживаясь за счет бедренной кости и подмышки.

Эффект маятника

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Понять взаимосвязь между отдыхающей и гребущей руками.
- Почувствовать ускорение движения во время смены рук.
- Сохранять равновесие тела.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду на бок, рука у поверхности расположена на боку, другая вытянута вперед. Делайте продуктивные толчки ногами. Скользя рукой, находящейся у бока, вверх, к талии, поднимая локоть так же, как в упражнении «Акулий плавник». Для вдоха удерживайте устойчивость за счет мышц живота и перекачивайтесь к спине, дышите, затем перекачивайтесь назад в исходное положение.

Шаг 2. Удерживайте это положение в течение 5 секунд, продолжая толчки ногами. Обратите внимание, что, лежа на боку с одной рукой, вытянутой вперед, и другой, находящейся в самой высокой точке фазы восстановления, ни одна из них не производит движения вперед.

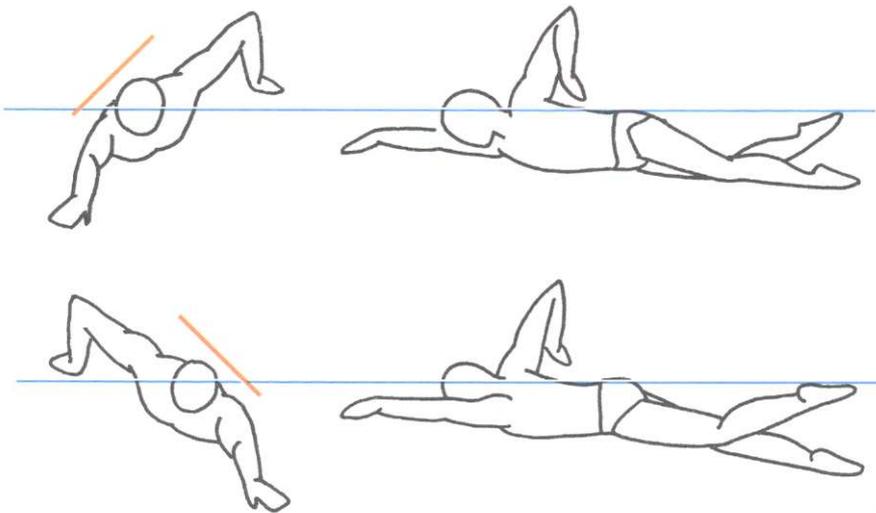


Рис. 20 Эффект маятника

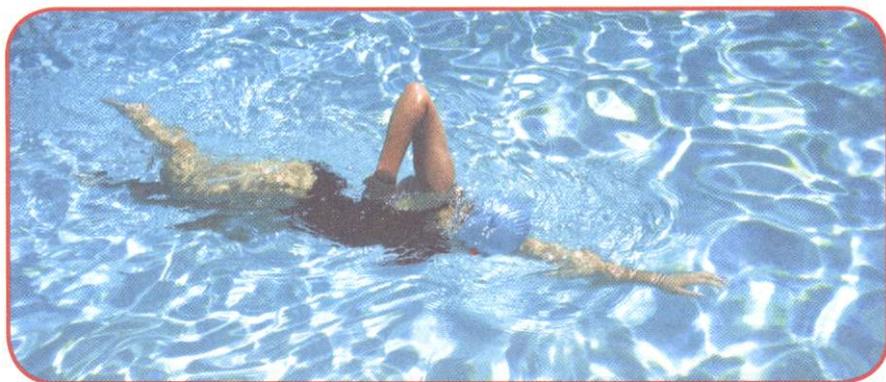
Шаг 3. Когда отдыхающая рука опустится в воду, начните гребок вытянутой рукой. Займите то же положение тела на другом боку. Нижняя рука должна быть вытянута, а верхняя образовывать «акулий плавник». Задержитесь на 5 секунд и в этой позе продолжайте выполнять толчки ногами.

Шаг 4. Снова поменяйте бок. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна, точно так же поменяв обе руки, но предварительно на 5 секунд задержавшись в позе с «акулий плавником». Обратите внимание, что когда вы меняете положение рук, бедра тоже меняют свое положение. Кроме того, с каждой сменой рук вы набираете скорость.

Шаг 5. Проплытите еще раз из одного конца бассейна в другой, теперь задерживаясь в позе «акулий плавник» на 3 секунды. Почувствуйте начало и конец каждой смены положения рук. Так же, как и у раскачивающегося маятника, движение вашего тела начинается медленно и набирает скорость постепенно, от одной стороны к другой.

Шаг 6. Проплытите в другую сторону бассейна, задерживаясь в прежней позе уже только на 1 секунду. Почувствуйте, как с каждой сменой рук «маятник» раскачивается и набирает скорость. Обратите внимание на то, что когда одна рука вытянута вперед, а другая поднимается над водой, ни одна из них не помогает вам передвигаться вперед, но все же вы плывете.

Шаг 7. Продолжайте тренироваться, с каждым гребком ощущая эффект маятника. При смене положения рук подключайте к работе бедра. Почувствуйте, как с каждым гребком вы проплываете большее расстояние, не тратя при этом дополнительных усилий.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу удерживать локоть в положении «акулий плавник»	Противоположное плечо должно находиться в самой нижней точке, позволяя вам направить локоть отдыхающей руки прямо в потолок. Расслабьте руку, пусть она повиснет от локтя вниз.
Я не получаю дополнительной энергии от мышц бедер	Вероятно, ваши бедра лежат в воде плоско. Начните движение, расположившись на боку - чтобы плечо и бедро с той стороны, где рука отдыхает, лежали выше. При каждой смене рук проверяйте, чтобы плечи и бедра были повернуты набок.
Я перестаю работать ногами, когда меняю стороны	В данном упражнении важно не прекращать выполнять непрерывные толчки ногами - это один из ключевых моментов при выполнении полного гребка. Эффекту маятника могут мешать зоны слепых пятен. Помогайте себе ногами, чтобы добавить скорость при смене сторон.

Скольжение бедра

21

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Понять роль бедер в данном движении.
- Научиться использовать мышцы живота в качестве рычага.
- Совершенствовать перекач с одного бедра на другое.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Ритм движения при плавании вольным стилем напоминает ритм скольжения на коньках. Когда одна сторона тела удерживает равновесие, другая прикладывает силы для движения. Чтобы перемещаться быстрее, конькобежец не прибегает к более коротким, обрывочным движениям. Вместо этого каждый его шаг более вытянут. Чтобы двигаться, спортсмен в качестве рычага использует мышцы бедер. Попробуйте повторить это.

Мысленно прикрепите по коньку к каждой косточке бедра, которую вы ощущаете в самых верхних и выступающих вперед суставах таза.

Шаг 2. Теперь оттолкнитесь от стенки, лягте лицом в воду, готовясь плыть вольным стилем. Мышцы живота напряжены, тело выровнено в положении «головной вниз». Скользните вперед на воображаемых коньках, закрепленных на бедрах. Когда будете готовы сделать первый гребок правой рукой, перенесите вес тела на правое бедро - так, чтобы удерживать равно-

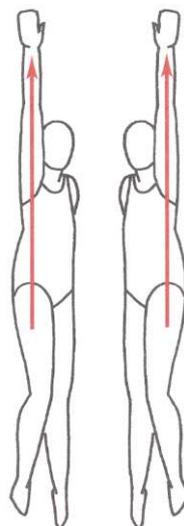
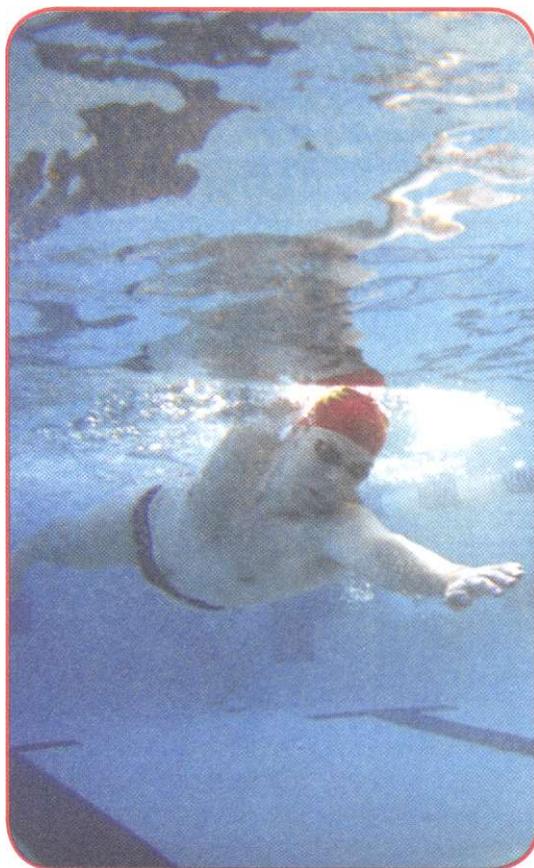


Рис. 21 Скольжение бедра



весие только на нем. Затем выполняйте гребок. Когда правая рука будет заканчивать движение, перенесите вес тела на левое бедро, позволив правому подняться вверх. В этот момент выполнять гребок начинает левая рука, а правая отдыхает.

Шаг 3. Продолжайте скользить бедрами: правым, левым, правым, левым. Обратите внимание, как перенос веса тела с одного «конька» на другой мобилизует энергию, идущую от мышц живота вверх, к гребущей руке.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу удерживать равновесие тела за счет бедра и в то же время занимать положение «головой вниз»	Положение тела «головой вниз» - правильное. Начните с этого. Удержание равновесия за счет бедер ускорит гребок. Концентрируйте внимание на устойчивости тела за счет мышц живота. Наберитесь терпения и тренируйтесь, осваивая оба навыка.
Голова перемещается из стороны в сторону вместе с бедрами, даже когда я не делаю вдох	Расслабьте мышцы шеи. Если вы не вдыхаете во время гребка, пусть ваши бедра и плечи перекачиваются, а голова остается неподвижной. Старайтесь смотреть на дно бассейна. Представьте, будто голова - это самостоятельный объект, плывущий впереди вашего тела.
Если я скольжу слишком долго, то просто останавливаюсь	Правильно. Итак, вашей задачей является определить момент, после которого вы замедлите скорость и перенесете вес тела на другое бедро, чтобы начать следующий гребок. Это даст вам максимальный импульс движения.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Существует множество элементов техники гребка, которые в совокупности производят скоординированное движение вперед. Каждый из них влияет на все остальные, и вместе они способствуют выработке единого, продуктивного вольного стиля. Цель следующих упражнений - научиться объединять многочисленные навыки со скоординированными усилиями для освоения наиболее продуктивного вольного стиля.

Вольный стиль с поднятой головой

22

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться захватывать воду и отталкивать ее назад во время гребка.
- Применять непрерывный гребок.
- Согласовывать толчок ноги с гребком руки.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Спасатель, плывущий на помощь тонущему человеку, приближается к нему, используя видоизмененный вольный стиль - с поднятой вверх головой, чтобы держать жертву в поле зрения и добраться до нее как можно скорее. Точно так же применяет этот видоизмененный вольный стиль назначенный спринтер команды ватерполистов, бросающийся вперед за мячом, - чтобы следить за ним. Попробуйте освоить вольный стиль с поднятой вверх головой. Выберите какую-то точку в противоположном конце бассейна и постарайтесь доплыть туда как можно скорее.

Шаг 2. Гребите быстро, опустив подбородок в воду, а взгляд направив вперед. Держите голову все время поднятой. Обратите внимание: для этого, когда рука опускается в воду впереди вас, нужно сразу же захватывать воду кончиками пальцев, ладонью и предплечьем и грести непрерывно. Ваш гребок становится короче, а фаза восстановления длиннее. Кроме того, заметьте: хотя вы и можете удерживать голову в поднятом положении, отталкивая воду руками вниз, но тем самым ограничиваете поступательное движение вперед.

Шаг 3. Продолжайте плыть с поднятой головой, мгновенно задействуя воду с каждым новым гребком. Держите локти высоко. Ускоряйте гребок, отводя руку назад и совершая при этом короткие, быстрые движения. Обратите внимание, что когда вы отталкиваете воду назад для продвижения вперед, голова остается над водой. Захватывайте воду энергичнее и с каждым гребком приближайтесь к цели вашего пути.

Шаг 4. Когда голова поднята, положение тела в воде не идеально. Чтобы добиться этого положения «головой вверх», напрягите мышцы живота и выполняйте активные толчки ногами, координируя работу ног и рук. Хотя скорость толчков быстрее скорости гребков, один толчок ноги должен совпадать с каждым входом руки в воду: когда она это делает спереди, оттолкнитесь одной ногой. Обратите внимание: момент толчка также совпадает с окончанием гребка другой руки. При этом вы создаете дополнительное ускорение, а также обеспечиваете устойчивость и баланс тела на протяжении всего гребка.

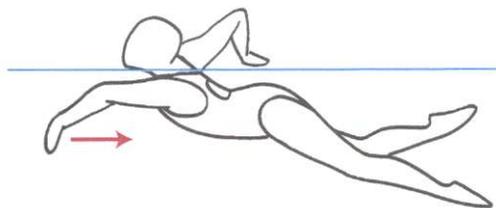


Рис. 22 Вольный стиль с поднятой вверх головой

Шаг 5. Продолжайте плыть к вашей цели. Обратите внимание, что даже при такой невыгодной плавательной позиции вы хорошо продвигаетесь вперед, когда все элементы гребка производятся скоординированно и слаженно. Отдохните, а затем потренируйтесь снова.



Шаг 6. Теперь попробуйте плыть вольным стилем, опустив лицо в воду. Используйте ту же высокую скорость гребка, как и в упражнении с поднятой головой. Отталкивайте воду назад, держа локти высоко. Старайтесь, чтобы движение ноги вниз совпадало с моментом, когда ваша рука только опускается в воду впереди вас. Почувствуйте, как в процессе этого гребка вы обретаете устойчивость и поддержку.

Шаг 7. Отдохните, затем проплывите несколько раз от бортика к бортику, повторяя упражнение с поднятой вверх головой и плавая обычным вольным стилем.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Мне приходится прикладывать усилия, чтобы держать голову высоко	Гребите быстро. Когда начинаете каждый гребок, держите локти высоко. Ускорьте движение руки по направлению к спине. Чтобы удержаться на воде, старайтесь не давить на нее вниз. Вместо этого передвигайтесь вперед, отталкивая ее назад. Делайте толчок ногой с каждым входом руки в воду.
Это очень утомительно	Да, плавание с поднятой головой столь же утомительно, как и бег с поднятой головой. Чтобы двигаться вперед, все части тела должны работать одновременно.
У меня затекает шея	Убедитесь, что вы сохраняете устойчивость тела за счет грудной клетки. В этом случае для удержания лица над водой вам не придется поднимать подбородок слишком сильно. Если шея продолжает болеть, просто не делайте это упражнение.

23

Передвигаясь вдоль горизонтальной веревки**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Максимально задействовать крупные мышцы.
- Передвигаться за рукой, зафиксированной на веревке.
- Почувствовать заметное движение вперед.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Представьте себе, как человек карабкается по веревке. Подтягиваясь, он ставит одну руку выше тела, а вторая надежно удерживает его в висащем положении. Когда вытягиваемая вверх рука хорошо захватывает веревку, человек передвигает тело выше именно с ее помощью. Затем вверх, к более высокой точке, тянется нижняя рука. Точно так же выглядит и эффективное плавание. Вместо того чтобы бешено взбивать воду, опытные пловцы тянутся вперед и захватывают ее перед собой, а затем, гребок за гребком, перемещают тело.

Шаг 2. Натяните веревку от одного конца бассейна до другого. Воспользуйтесь разделительными крючками у противоположных бортиков, чтобы надежно закрепить ее. При этом она должна слегка провисать, чтобы большая ее часть располагалась на высоте примерно полуметра от поверхности воды. Старайтесь не использовать разделительные веревки, так как они могут неожиданно оторваться.

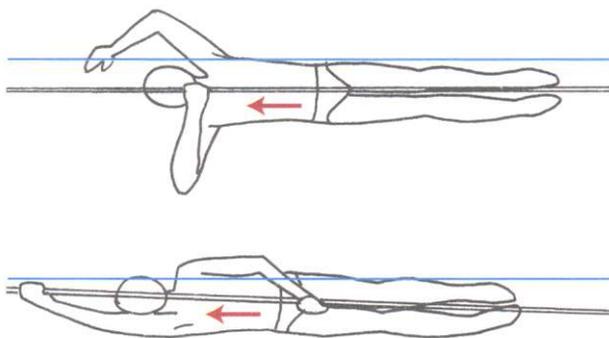


Рис. 23 Перемещение туловища за рукой по веревке

Шаг 3. Как только вы закрепите веревку, сделайте глубокий вдох и лягте на нее лицом в воду. Держа в уме образ карабкающегося по веревке человека, насколько возможно потянитесь одной рукой вперед и схватитесь за веревку. Удерживая локоть в приподнятом положении, подтяните туловище вперед, минуя вытянутую руку, пока она не выпрямится и не окажется у бедра. В то же самое время другой рукой тянитесь

дальше. Продолжайте передвигаться, переставляя одну руку за другой и перемещая тело вдоль веревки. Когда вам понадобится сделать вдох или выдох, слегка приподнимите голову над водой, а затем снова опустите лицо.

Шаг 4. Продолжайте двигаться, направляясь к противоположному концу бассейна. Почувствуйте, как ваше тело перемещается в воде вперед, минуя вытянутую руку. Сделайте это упражнение несколько раз. Затем перейдите на обычный вольный стиль без веревки. Захватывайте воду и с каждым гребком перемещайтесь вперед, проходя точку захвата. Карабкайтесь по воде. В этом вся суть эффективного плавания.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Это трудно!	Не опускайте локти вниз. Высоко поднятые локти обеспечивают вам больший рычаг для перемещения тела вперед, минуя вытянутую руку.
Мои ноги раскачиваются вперед и назад	Опирайтесь на мышцы живота. Также вы можете делать легкие толчки ногами.
Я думал (а), что тянущиеся вперед руки следует выравнивать по отношению к плечам, а не к центру тела, как это получается с веревкой	Очень хорошо! Это действительно так. И это - один из недочетов данного упражнения. Попробуйте не обращать внимания на этот момент и сконцентрироваться на том, как вы проходите вытянутую вперед руку.

24

Вольный стиль + стиль «дельфин»

ЦЕЛЬ ДАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

- Скоординировать толчок ноги и гребок руки.
- Подстроить ритм гребка под толчок.
- Использовать импульс толчка для более продуктивного гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть вольным стилем. Руки вытянуты вперед, мышцы живота напряжены. Сделайте от 6 до 12 хороших толчков в стиле «дельфин». Не забывайте выполнять их короткими, но сильными движениями ног вниз. При этом ваши стопы должны находиться в постоянном контакте с водой. В этом упражнении важно держать голову ровно, не покачивая.

Шаг 2. Как только вы добились сильного, ритмичного толчка ногами, начинайте гребти в вольном стиле. Подстройте движения таким образом, чтобы выполнять один толчок за один гребок. Внимание: этот ритм отличается от ритма гребка в стиле «баттерфляй». Как только каждый толчок начнет совпадать с каждым гребком, подстройте движение ноги вниз при толчке таким образом, чтобы оно происходило именно в тот момент, когда рука опускается в воду впереди вас.

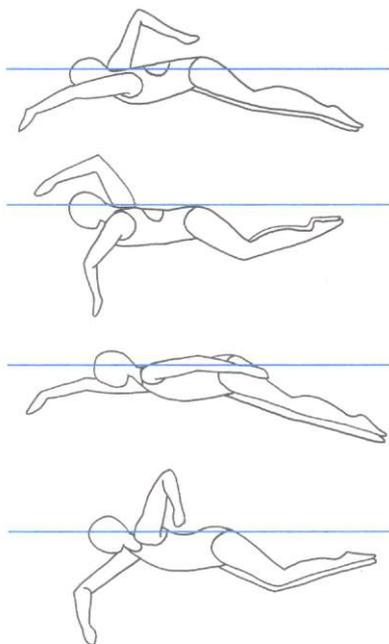


Рис. 24 Вольный стиль + стиль «дельфин»

Шаг 3. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна, концентрируясь на координации этих двух действий. Отдохните и повторите упражнение до тех пор, пока не добьетесь, чтобы гребок в вольном стиле и толчок в стиле «дельфин» происходили в едином, устойчивом ритме. Обратите внимание, что когда движение ноги вниз совпадает со входом руки в воду впереди вас, вы двигаетесь вперед с большим импульсом, продвигаясь дальше. Кроме того, хотя вы всего лишь стараетесь синхронизировать толчок ноги с движением вытягивающейся вперед руки, это также способствует лучшему гребку, помогая вам ускорять движение руки по направлению к спине.

Шаг 4. Повторите упражнение. Ускорьте ритм толчка. Подстраивайте гребок под этот быстрый темп. Когда опускаете руку в воду впереди себя, также опускайте в воду стопу.



Шаг 5. Теперь постарайтесь совместить эти движения, выполняя ластообразный толчок. Хотя общепринятым считается выполнение более одного ластообразного толчка за один гребок, убедитесь в том, что один из толчков совпадает со входом руки в воду и одновременно помогает ускорить завершающее движение другой руки. И что это происходит при выполнении каждого гребка. Потренируйтесь, проплыв несколько раз из одного конца бассейна в другой.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу выровнять траекторию толчков ног в стиле «дельфин»	Если вы выполняете толчки в стиле «дельфин» правильно, ваши бедра должны перекачиваться - так же, как при плавании вольным стилем. При этом не обязательно, чтобы ноги двигались вверх и вниз. Все в порядке. Цель данного упражнения - совместить ритм толчков с гребками.
Когда я выполняю ластообразные толчки, то для совмещения движений пользуюсь одними и теми же боком и ногой	Отлично. Все действительно зависит от количества ластообразных толчков за один гребок. В среднем получается три толчка за одно движение руки. Однако многие пловцы выполняют два или четыре. Некоторые даже делают два толчка на одной стороне и три - на другой. Совмещение движений можно выполнять с одинаковым успехом, пользуясь одними и теми же боком и ногой. Или противоположными.
Когда я выполняю толчки в стиле «дельфин», рука, гребущая в вольном стиле, переходит на «баттерфляй»	Когда ваши руки входят в воду, старайтесь держать голову над поверхностью. Выполняйте более короткий толчок ногой и на входе руки в воду тянитесь вперед, а не вниз. За один гребок делайте один толчок, а не два, как в «баттерфляе».

25

Двустороннее дыхание

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Координация дыхания и переката тела.
- Отработка симметричного переката.
- Отработка симметричного толчка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть обычным вольным стилем. Выполняйте активные, непрерывные толчки ногами. Плывите к противоположному концу бассейна, делая вдох вправо. Отдохните, затем плывите назад, к месту вашего старта. Во время дыхания поворачивайте голову в ту же сторону бассейна - то есть к противоположному боку. Повторяйте движение, пока не почувствуете, что вам удобно совмещать ровное положение тела с толчками ног, а также с перекачиваниями тела на правый и левый бок для дыхания.

Шаг 2. Теперь плывите в другой конец бассейна, делая вдох на каждом третьем гребке. Подстройте вдох под начало входа в воду руки, от которой вы отворачиваетесь в момент его совершения. Ударяйте по воде справа, затем слева и дышите правильно. Когда будете оттачивать этот навык, вспомните упражнения «невесомая рука» и «висок в воде».

Шаг 3, Проплыв несколько раз из одного конца бассейна в другой, продолжайте делать вдох на каждом третьем гребке. Вам может показать-

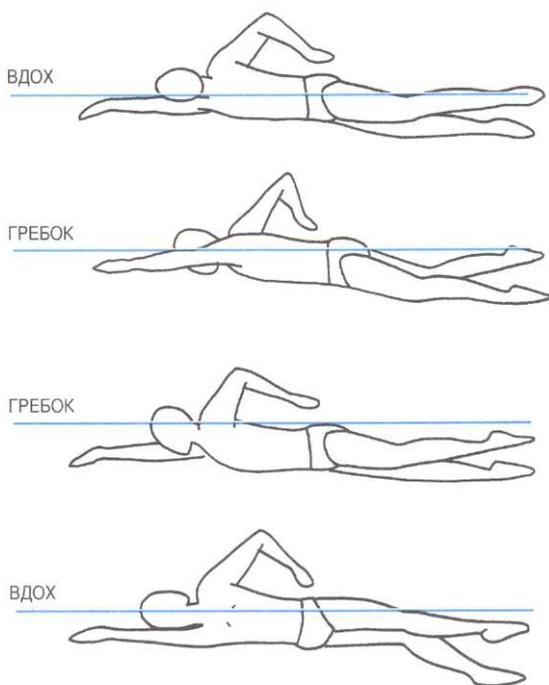
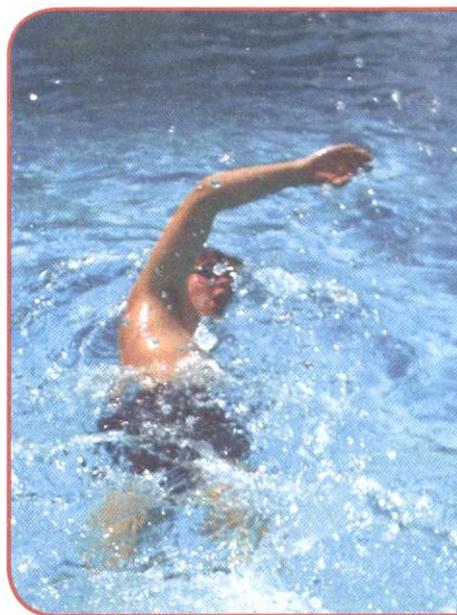


Рис. 25 Двустороннее дыхание

ся, что на одном боку плыть более естественно, чем на другом - точно так же, как одной рукой писать привычнее, чем другой. Продолжайте тренироваться, стараясь сделать действия на неудобном боку зеркальным отражением движений на другом, более привычном.

Шаг 4. Как только вы освоитесь с такой последовательностью движений, сконцентрируйтесь на перекате бедра. Обратите внимание, что при двустороннем дыхании происходит даже больший перекал на каждую из сторон, чем при перекале на один бок. Отметьте также, что во время толчка происходит меньше задержек, а сам он становится более сжатым - особенно в процессе дыхания. И, наконец, что при двустороннем дыхании гребок становится более симметричным по глубине, ширине и длине.



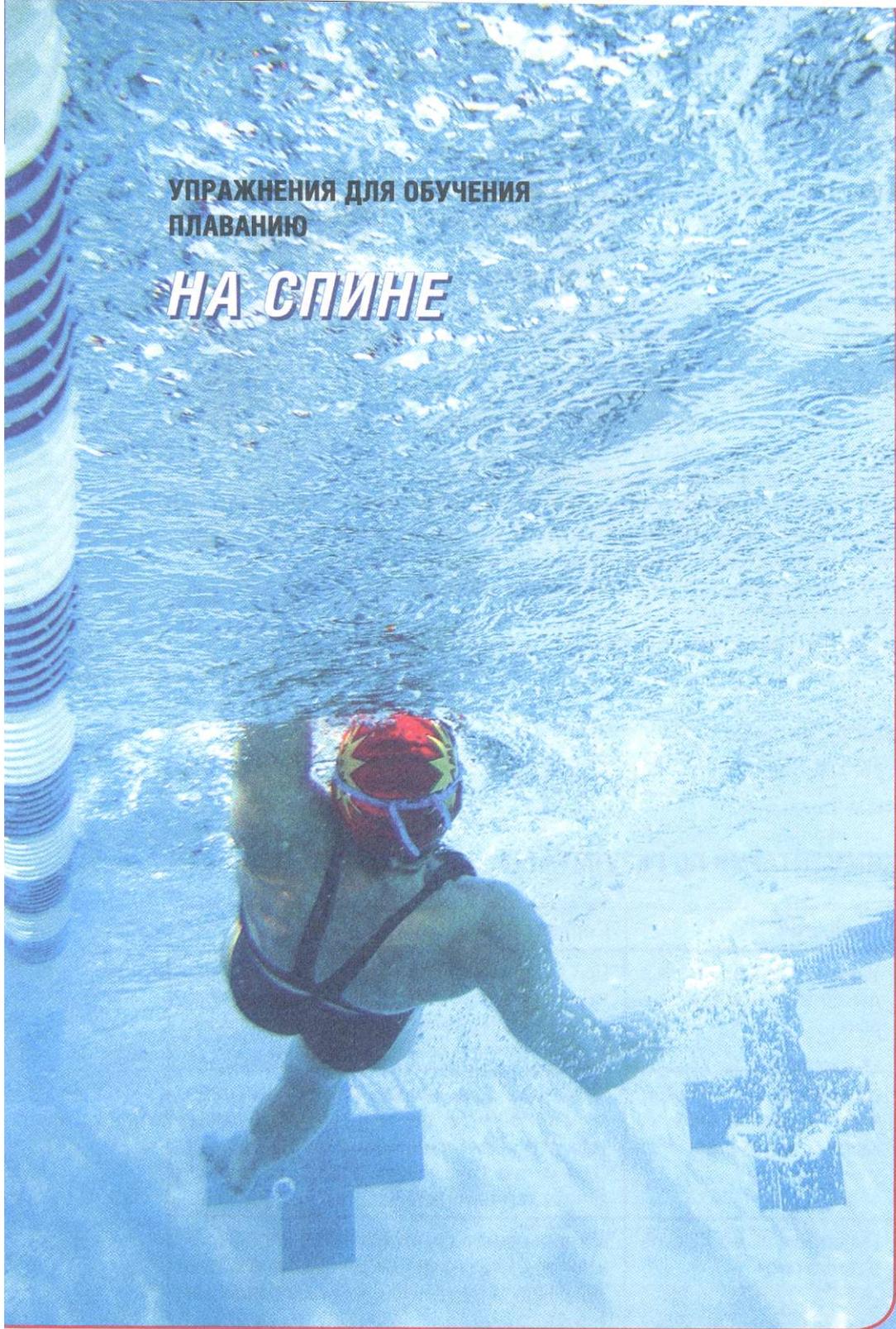
Шаг 5. Проплывите таким образом несколько раз из одного конца бассейна в другой. Отрабатывайте сбалансированный гребок, дыша в обе стороны.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня болит шея, когда я делаю вдох в левую сторону	При выполнении вдоха не забывайте поворачивать не только корпус, но и шею. Когда вы делаете вдох в левую сторону, концентрируйтесь на перекале правого бедра вниз.
Для меня это слишком часто - делать вдох на каждый третий гребок	Хотя такое дыхание практикуется большинством пловцов, в качестве обычного плавательного ритма вам оно может не подойти. Однако оно полезно для отработки симметричных толчка и гребка.
После нескольких гребков я теряю ритм	Когда вы заметили, что сбились с ритма, остановитесь, отдохните, затем начните все сначала. Будьте настойчивы - и вам воздастся за упорство.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ
ПЛАВАНИЮ

НА СПИНЕ



ОТРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Хорошо держаться на спине - необходимое условие для освоения плавания на ней. Правильное положение спины и напряжение в мышцах живота не только добавляют комфорта ей самой, но и способствуют эффективному плаванию. Цель приведенных ниже упражнений - лежа спиной на воде, опробовать надежность положения тела, при котором можно добиться хорошего гребка.

Лежа на спине

26

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Лежа на спине, добиться удобного положения на воде.
- Почувствовать активность мышц живота и устойчивость тела.
- Лежа на спине, ощутить комфортное состояние.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте на воду горизонтально лицом вверх, не пытайтесь делать никаких движений вперед. Руки - вдоль тела, голова лежит ровно.

Шаг 2. Сконцентрируйтесь на том, как влияет положение спины на качество держания на воде. Во-первых, округлите спину так, чтобы колени поднялись к груди, а бедра лежали ниже - как будто вы сидите в воде. Обратите внимание: вам сложно удерживаться на воде в таком положении. В этом случае лицо может даже погрузиться в воду.

Шаг 3. Примите в воде горизонтальное положение, лицом вверх. Сконцентрируйте все внимание на спине. Теперь выгните спину так,

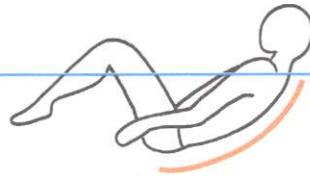


Рис. 26а Лежа на воде с округленной спиной

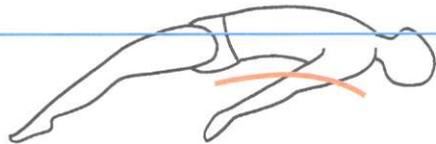


Рис. 26б Лежа на воде с выгнутой спиной

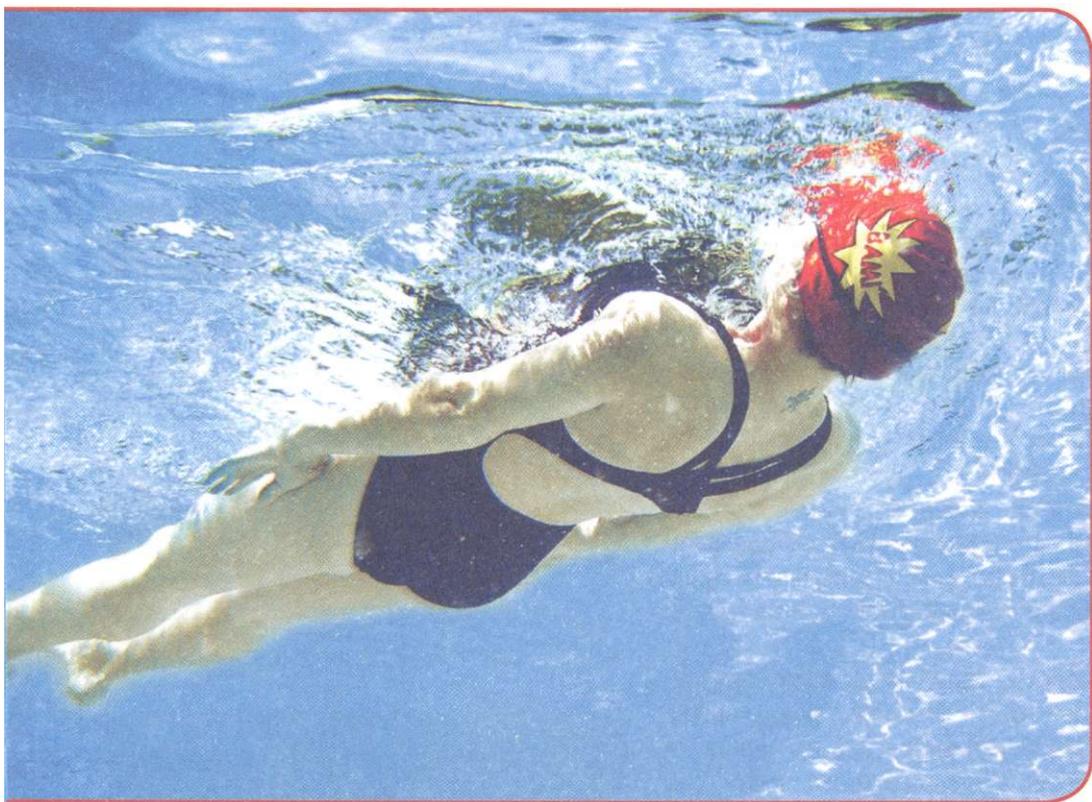


Рис. 26в Лежа на воде с прямой спиной

чтобы самой высокой точкой вашего тела стал пупок. Постарайтесь поднять его над водой. Обратите внимание, что когда вы делаете это, лицо полностью или почти полностью погружается в воду. Ноги также могут опуститься.

Шаг 4. Снова лягте горизонтально, лицом вверх. Сконцентрируйтесь на спине. Выпрямите ее максимально, насколько это возможно. Это касается ее естественных изгибов и внизу, и в районе шеи. Чтобы довести этот процесс до совершенства, сдвиньте таз вперед и опустите затылок в воду еще ниже. Обратите внимание, что при этом вы сокращаете мышцы живота и, фактически, расслабляете шею. Кроме того, теперь ваше тело лежит на воде ровнее. Это - удобное положение, с помощью которого можно добиться хорошего гребка на спине.

Шаг 5. Повторите это несколько раз - пока не почувствуете, что удерживаете равновесие, лежа на спине.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Ноги все равно опускаются в воду	Если у вас тяжелые ноги, вам тем более важно научиться сдвигать таз вперед. Сокращайте мышцы живота и лежите на спине.
Похоже, моя спина не до конца выпрямлена	Вы можете проверить это, встав у стены и полностью прижав к ней всю спину. Заведите руку назад и попробуйте просунуть ее между стеной и поясницей. Если это получилось, необходимо выдвинуть таз вперед еще больше, чтобы закрыть этот промежуток. То же самое повторите с шеей. Не оставляйте между телом и стеной никаких зазоров. Не торопясь проанализируйте, какие мышцы вы задействуете для того, чтобы добиться выпрямления спины. Затем повторите все это в воде.
Мои бедра поднимаются выше пупка	Да, так и должно быть. У вас должно быть ощущение, будто над вами лежит удлиненный банан. Но при плавании на спине на воде лежит именно последняя - и именно она должна быть прямой.

Граница воды

27

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Найти правильное положение головы.
- Почувствовать границу воды вокруг лица.
- Расслабить шею, плечи и верхнюю часть спины.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте на воду горизонтально, лицом вверх. Руки - вдоль тела, спина - прямая. Не делайте никаких движений вперед.

Шаг 2. Теперь выдвиньте подбородок вперед, к груди - так, чтобы граница воды («ватерлиния») проходила чуть ниже мочек ушей. Обратите вни-

вание, что в этом положении полностью задействованы мышцы шеи и плеч. Ноги также могут опуститься, и вам, вероятно, будет трудно сохранять горизонтальное положение тела.

Шаг 3. Теперь лягте горизонтально, лицом вверх, спина прямая. Поднимите подбородок и перекатите голову назад, пока уши полностью не погрузятся в воду. «Ватерлиния» пройдет у бровей и вокруг горла. Обратите внимание, что в этом положении задействованы мышцы задней поверхности шеи и верхней части спины. Положение тела на воде от этого не изменится, хотя вы, вероятно, почувствуете определенное неудобство.

Шаг 4. Снова лягте горизонтально, лицом вверх, спина прямая. Подбородок - в нейтральном положении, словно вы смотрите на человека, рост которого равен вашему. «Ватерлиния» окружит ваше лицо от кромки волос до нижней линии подбородка. В этом положении уши погрузятся в воду, а шея, плечи и верхняя часть спины расслабятся, как если бы вы лежали на подушке. Это - правильное положение головы для плавания на спине.

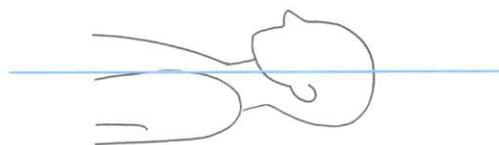


Рис. 27 Правильный уровень «ватерлинии»

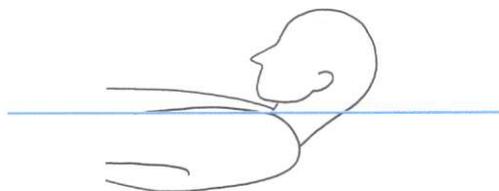


Рис. 27а Высокий уровень «ватерлинии»

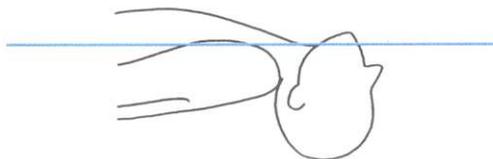


Рис. 27б Низкий уровень «ватерлинии»



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Вода попадает в уши	Эту проблему вы решите, когда добавите движение вперед, описанное в следующем разделе. Тогда вода будет миновать уши, не попадая внутрь них.
Я лежу на спине лучше, когда уши находятся над водой	Скорее всего, вместо того чтобы выдвигать таз вперед, вы добиваетесь желаемого сокращения мышц живота, приподнимая верхнюю часть тела. Однако во время сокращения мышц живота важно задействовать таз, так как верхнюю часть туловища следует держать выровненной в том направлении, в котором вы плывете.
Я не могу расслабить шею	Опустите плечи. Держитесь на спине, положив ладони на поверхность воды. Делайте глубокие вдохи и выдохи. Попробуйте почувствовать, как вода поддерживает вашу голову.

28

12 толчков ногами, лежа на спине

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Сохранять ровную спину во время движения.
- Ощущать работу мышц пресса в качестве рычага.
- Определить наиболее продолжительную позу плавания на спине.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду на бок, одну руку положите вдоль тела близко к поверхности воды, другую, расположенную ниже в воде, вытяните над головой. Выпрямите спину и добейтесь положения с правильным уровнем «ватерлинии» (см. рис. 27 на с. 90).

Шаг 2. Начните выполнять легкие, но непрерывные пастообразные толчки, идущие из стороны в сторону.

Шаг 3. Хотя ваше тело лежит на боку, пусть лицо, полностью выйдя из воды, будет направлено прямо и вверх. Расслабьте шею так, чтобы голова ощущалась отдельным объектом, плывущим впереди туловища. В этом положении плечо руки, лежащей на боку, должно быть расположено над водой и ближе к щеке, чем другая рука - к противоположной щеке.

Шаг 4. Сделайте 12 толчков ногами (по шесть каждой).

Шаг 5. Как только завершите последний толчок, поднимите лежащую на боку руку над водой и вытяните ее над головой. Одновременно вытянутую вперед руку перенесите по воде к боку, меняя положение тела. При этом удерживайте спину ровной, а мышцы пресса-напряженными.

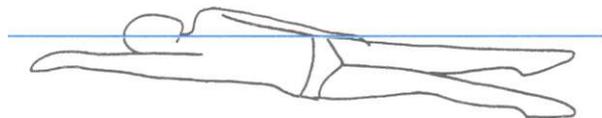


Рис. 28 12 толчков ногами, лежа на спине

Шаг 6. Сделайте в этом положении еще 12 толчков ногами. Повторите смену рук и бока. Выполните еще 12 толчков, а затем, доплыв до противоположного конца бассейна, смените положение тела.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
На лицо попадает много воды	Убедитесь, что подбородок расположен ровно, а спина выпрямлена. Но помните, что вода попадает на лицо даже превосходных пловцов. Однако чем больший импульс вы произведете, тем больше она будет расходиться вокруг лица, не попадая на него.
Движение моей ноги направлено вверх и вниз	Проверьте, чтобы бедро со стороны вытянутой руки было расположено ниже другого бедра.
У меня сгибается тело	Выверните вытянутую руку и полностью выпрямите локоть. Выполняйте это упражнение у бортика бассейна или рядом с разделительным канатом - для опоры.

ОТРАБОТКА ТОЛЧКОВ НОГАМИ

Продуктивный ластообразный толчок ногой является необходимым условием эффективного перемещения на спине. Хотя своим попеременным движением он и напоминает ластообразный толчок вольного стиля, при плавании на спине существуют определенные особенности. В данном случае выполнение хороших толчков предполагает иную работу мышц ног, в сравнении с обычной их работой при ходьбе и других видах активности на суше. Основная сила толчка при плавании на спине направлена вверх - от центра тяжести. Это делает выполнение быстрых, сжатых толчков и постановку стопы в правильное положение чрезвычайно необходимыми. Целью приведенных ниже упражнений является изучение уникальных особенностей толчка при плавании на спине, что способствует овладению эффективной и надежной техникой.

29

Закипающая вода

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться с силой делать толчок вверх.
- Почувствовать воду стопами.
- Отработать центрированный толчок.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте в воду так, чтобы ее уровень находился чуть выше талии. Одну руку вытяните перед собой, держа ее на высоте примерно 12 дюймов (30,5 см) над водой. Теперь с силой опустите ее в нее. Обратите внимание, что образовавшийся от этого всплеск расходится во всех направлениях. Кроме того, производимый рукой звук напоминает тот, что возникает при образовании на воде ямы.

Шаг 2. Теперь опустите вытянутую руку в воду, держа ее на расстоянии около 12 дюймов (30,5 см) от поверхности. С силой поднимите руку - чтобы она оказалась примерно в трех дюймах (7,6 см) от границы с воздухом. Посмотрите, как вода закручивается вверх, напоминая закипающую. Повторите это действие с еще большей силой, словно заставляя воду закипеть полностью. При этом ваша рука не должна выходить на поверхность. Когда вы лежите на спине, ваши ноги при хорошем толчке двигаются подобным образом.

Шаг 3. Попробуйте повторить то же самое со стопами. Прислонившись спиной к стенке бассейна, поднимите стопу примерно на 12 дюймов (30,5 см) над водой и опустите ее в нее. Посмотрите, какой большой всплеск получился. Прислушайтесь к отчетливому звуку образующейся под стопой ямы. Теперь опустите стопу с выпрямленными мысками под воду на уровень 12 дюймов от поверхности. Затем с силой поднимите ногу, не вытаскивая стопу из воды. Пусть вода «закипит». Почувствуйте, как она давит на свод стопы.

Шаг 4. Теперь лягте в воду горизонтально, лицом вверх, спина прямая, уровень «ватерлинии» хороший, руки вдоль тела, мыски вытянуты. Опустите пятку правой ноги примерно на 12 дюймов (30,5 см). Быстро и с силой поднимите ее, создав заметное волнение воды. Повторите то же самое с левой ногой. Теперь попробуйте менять ноги. Когда одна нога выталкивает воду вверх, пятка другой ноги опускается в воду.

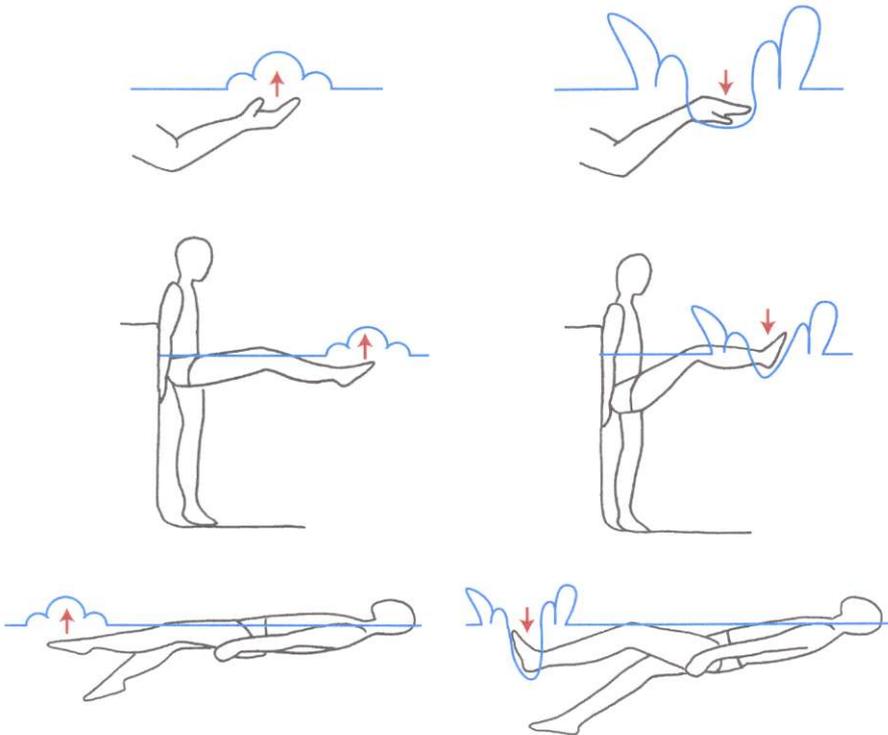
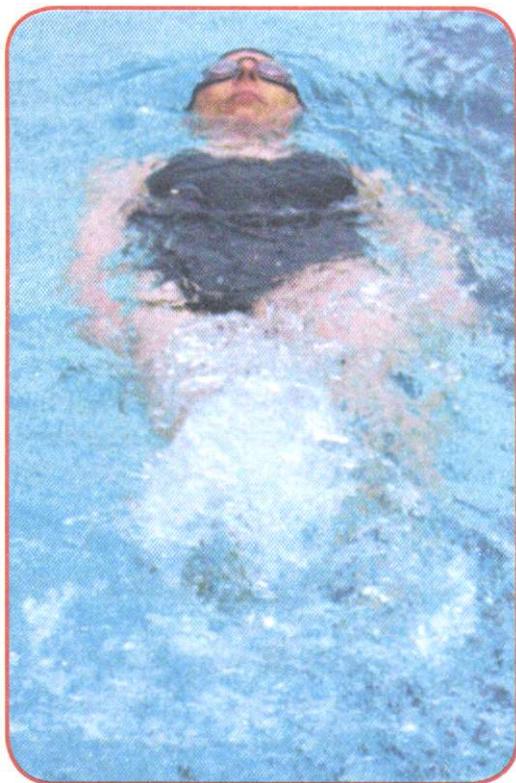


Рис. 29а Выталкивая воду
вверх

Рис. 29б Толкая воду вниз



Шаг 5. Выполняйте толчки с такой скоростью, чтобы всплески, производимые каждой ногой, не отличались друг от друга. Плывите, выполняя более сильный толчок при движении ноги вверх и чуть расслабляясь при ее опускании. Проплывите таким образом из одного конца бассейна в другой несколько раз, ощутив разницу между давлением воды на стопу при движении вверх и при опускании пятки.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается добиться «закипания» воды	Попробуйте расслабить стопу и лодыжку так, чтобы первая работала как хвост рыбы. Для этого вернитесь к упражнению «ноги-ласты».
Пальцы ног выходят на поверхность	Выпрямите мыски еще больше. Контролируйте толчок, чтобы стопы оставались в воде.
Я не плаваю	Не забывайте двигать ногой вверх с большей силой, чем вниз. Убедитесь, что мыски выпрямлены, а колени не слишком согнуты.

Толчок с вытянутыми коленями

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться удерживать колени под водой.
- Во время толчка задействовать правильные мышцы.
- Отработать эффективный толчок при плавании на спине.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду горизонтально, лицом вверх, спина - прямая, «ватерлиния» - правильная, мыски - выпрямлены. Вытяните руки над головой, зажав уши локтями и сложив ладони вместе. Начните выполнять пастобразный толчок, двигая ногой вверх с большей силой.

Шаг 2. Выполняйте толчки с такой скоростью, чтобы всплески, производимые каждой ногой, не отличались друг от друга. Удерживая подбородок в нейтральном положении, с помощью периферического зрения проследите, не выглядывают ли ваши колени из воды, или не пузырится ли вода вокруг них. Если так, это означает, что вы подняли колени или совершаете движение как при езде на велосипеде. Это распространенное явление, так как мышцы, поднимающие колени, и отводящие мышцы, соединяющие ногу с животом, в основном приучены к выполнению таких видов двигательной активности, как ходьба, бег, езда на велосипеде и подъем по лестнице. Однако при плавании на спине поднятие коленей ослабляет толчок.

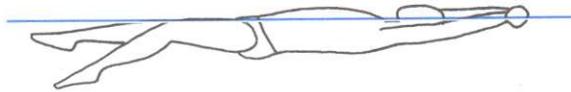


Рис. 30а Толчок с вытянутыми коленями

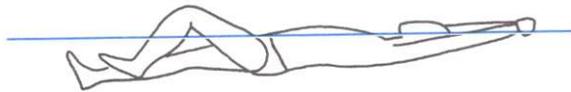


Рис. 30б Колени выходят из воды

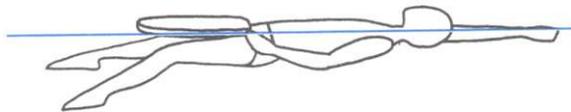
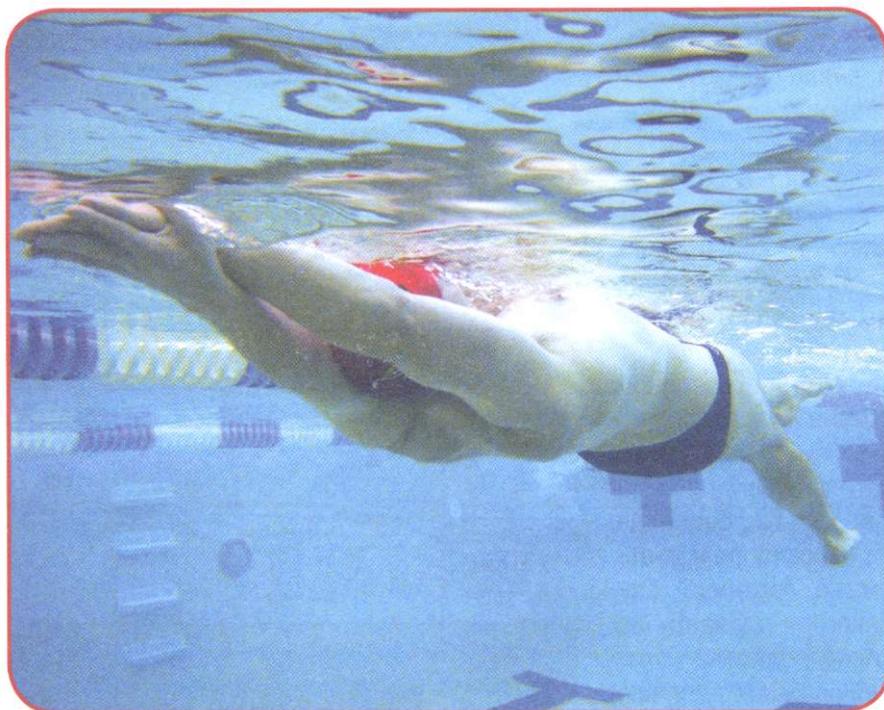


Рис. 30в Использование доски для того, чтобы почувствовать положение коленей

Шаг 3. Чтобы при выполнении толчка задействовать правильные мышцы (квадрицепсы и подколенное сухожилие), примите положение для плавания на спине: вытяните руки вперед, спина прямая, «ватерлиния» правильная, уши зажаты локтями. Начните выполнять толчки с абсолютно прямыми коленями. Это означает, что толчок следует начать ниже поверхности воды и двигать ногой так, будто вы хотите ударить по плывущему мячу. Хотя ваше колено и согнется, это будет лишь результатом того, что вы опустили пятку в воду, а не подняли колено. Представьте себе, что вы бьете по мячу ногой, поднимая колено вверх. У вас ничего не получится. Следите за коленями с помощью периферического зрения. Вода вокруг них не должна двигаться. Потренируйтесь, проплыв несколько раз из одного конца бассейна в другой.

Шаг 4. Возьмите плавательную доску. Теперь вы будете контролировать колени вдвойне. Лягте на спину. Держите доску одной рукой, расположив ее длинной стороной над бедрами и коленями. Другую руку вытяните над головой. Начните выполнение толчков ногами. При этом вы сможете почувствовать, ударяются ли ваши колени о доску. Проплывите таким образом несколько раз из одного конца бассейна в другой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
На лицо попадает много воды	Это показатель того, что вы поднимаете колени. При этом образуется волна, обдающая лицо. Вместо того чтобы поднимать колено, отработайте начало толчка, опуская пятку. Попробуйте делать это на суше, наблюдая за процессом в зеркало. Кроме того, находясь в воде, попробуйте выполнять толчки быстрее, чтобы произвести больший импульс движения вперед.
Если я не сгибаю колени, у меня болит низ спины	Выдвиньте таз вперед и добейтесь выпрямления спины, повторяя упражнение «лежа на спине». Возможно, вы слишком глубоко опускаете стопы. При плавании на спине нога опускается в воду не ниже чем на 12 дюймов (30,5 см). Кроме того, убедитесь, что вы не слишком глубоко опускаете ногу. Просто опускайте в воду пятку. Прикладывайте силу лишь при движении ногой вверх.
Я очень хорошо плыву даже с поднятыми коленями	Вероятно, вам просто несказанно повезло и у вас очень гибкая лодыжка, что значительно облегчает толчок при плавании на спине. Но просто представьте себе, насколько лучше вы будете передвигаться, если исключите и эту задержку. Оно стоит того, чтобы поработать дополнительно.

31

Толчки ногами, повернутыми внутрь**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Почувствовать наиболее удобное положение стоп.
- Задействовать широкую часть поверхности стопы во время толчка.
- Отработать центрированный толчок.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду на спину. Выпрямите ее, вытяните мыски и добейтесь правильного уровня «ватерлинии». Вытяните руки над головой, сцепите их и зажмите уши между локтей. Начните выполнять ластообразный толчок.

Шаг 2. Выпрямите мыски и начните быстро работать ногами. С силой толкайте ногу вверх, создавая «кипение» на поверхности воды. Обратите внимание, что ближе всего к ней находится большой палец. Плывите к противоположному концу бассейна.

Шаг 3. Теперь снова оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть на спине. В этот раз поверните стопы вовнутрь так, чтобы большие пальцы были ближе друг к другу. Обратите внимание: при этом ваши колени и бедра тоже развернулись вовнутрь. Начните выполнять толчки.

Шаг 4. Продолжайте выполнять толчки в быстром темпе. Почувствуйте, как свод стопы выталкивает воду вверх. Заметьте: при толчке развернутыми внутрь стопами вы задействуете большую их поверхность. Кроме того, толчок стал более продуктивным. Плывите таким образом к противоположному концу бассейна.

Шаг 5. Снова оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть на спине. Разверните стопы внутрь и работайте ногами в быстром темпе. Выталкивайте воду вверх. Обратите внимание на возникший центрированный всплеск воды на поверхности, а также на то, что ваши колени лучше удерживаются под водой. Продолжайте толчки ногами, проплыв несколько раз из одного конца бассейна в другой.



Рис. 31а Стопы повернуты
внутрь



Рис. 31б Стопы
не повернуты внутрь



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Большие пальцы ног сталкиваются, мешая друг другу	Случайное столкновение больших пальцев ног допустимо. Но если это происходит при каждом толчке, скорость движения может снизиться. Слегка подрегулируйте глубину погружения стоп, чтобы они не соприкасались.
Я не могу развернуть стопы внутрь	Для начала попробуйте сделать это на суше. Поверните колени вовнутрь, а за ними развернутся и стопы. Со временем, тренируясь, вы сможете добиться большей гибкости.
Я все равно ощущаю, что ноги с большей силой двигаются вниз	При движении ноги вверх задействуйте квадрицепсы. Старайтесь при этом не сильно напрягать подколенные сухожилия. Опустите пятку, а затем, чтобы добиться наиболее эффективного толчка при плавании на спине, быстро вытолкните свод стопы вверх.

32

Поворот корпуса на четверть с чашкой на лбу**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Отработка сбалансированного, эффективного толчка.
- Понять меняющееся направление толчка.
- Удерживать устойчивое положение головы во время толчка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Наполните среднюю пластиковую чашку водой до половины. Когда ляжете в воду на спину, аккуратно поставьте ее на лоб. При этом спина должна быть ровной, а уровень «ватерлинии» - правильным. Как только вы установите чашку устойчиво, положите руки вдоль тела. Начинать выполнять толчки с выпрямленными мысками, оставляя колени под водой. Двигайте ногами так, чтобы вода забурлила. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна, стараясь удерживать чашку ровно. Если она упадет, поставьте ее и начните сначала. Тренируйтесь до тех пор, пока не добьетесь выполнения продуктивных толчков с чашкой на лбу и не проплывете таким образом из одного конца бассейна в другой.

Шаг 2. Теперь приготовьтесь плыть с чашкой на лбу в другой конец бассейна. На сей раз после каждых шести толчков ногами поворачивайте корпус на четверть. Удерживая в равновесии чашку, поверните туловище по часовой стрелке так, чтобы левые плечо, рука и бедро появились из воды, а правые оставались в ней. Теперь толчок ноги должен быть ориентирован на положение тела на боку.

Шаг 3. Сделав шесть толчков, поверните корпус на четверть против часовой стрелки, чтобы снова ровно

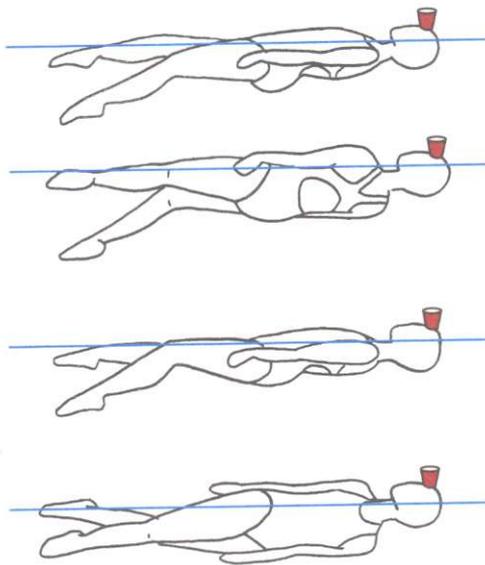
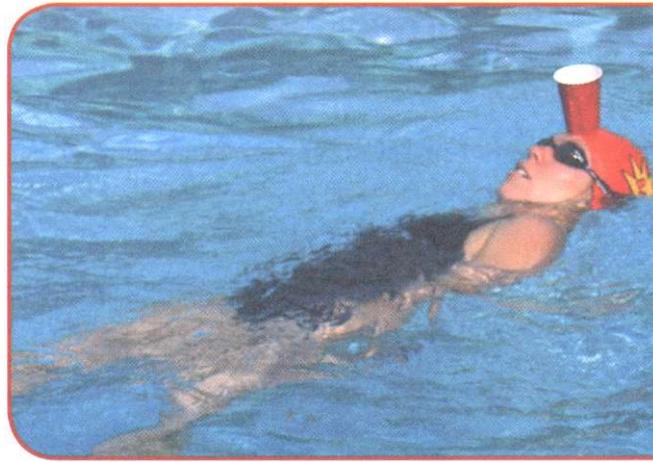


Рис. 32 Поворот корпуса на четверть с чашкой на лбу

лечь на спину, а нога двигалась вверх и вниз. Выполните шесть толчков. Теперь, сохраняя прежнее положение головы со стоящей на лбу чашкой, поверните туловище на четверть по часовой стрелке - так, чтобы правые плечо, рука и бедро вышли из воды, а левые опустились в нее. Сделав шесть толчков, перекатитесь назад на спину, выполняя толчки ногами вверх и вниз.



Шаг 4. Продолжайте делать толчки с поворотами тела, пlying до конца бассейна. Голова при этом должна оставаться неподвижной, чтобы чашка на лбу стояла ровно. Если последняя упадет, начните все сначала. Это непростое упражнение! Тренируйтесь до тех пор, пока не добьетесь продуктивных толчков, выполняя повороты корпуса на четверть и проплыв при этом с чашкой на лбу несколько раз из одного конца бассейна в другой.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Чашка падает, даже если я не поворачиваю корпус	Добейтесь прямой спины и нейтрального положения подбородка. Поработайте над упражнениями из раздела «Положение тела». Убедитесь, что уши расположены под водой, а шея расслаблена.
Когда я поворачиваю корпус на четверть, голова тоже поворачивается, и чашка падает	Расслабьте шею и поверните плечо к щеке. Сначала потренируйтесь на суше, наблюдая за движениями в зеркало.
Даже при повороте корпуса на четверть нога при толчке уходит влево или вправо	Больше задействуйте мышцы живота - так, чтобы плечи и бедра перекачивались одновременно. И не поворачивайтесь в талии, оставляя бедра лежать плоско на воде.

ОТРАБОТКА ДВИЖЕНИЙ РУК

Из всех существующих ошибочных представлений о правильном гребке в положении лежа на спине наиболее распространено убеждение в том, что руки должны напоминать мельницу и оставаться прямыми на протяжении всего гребка. Однако подобная техника часто вызывает проблемы в плече. Кроме того, сложно приподнять себя в воде с помощью прямых рук. Вместе с тем, начало и конец гребка, являющиеся важными моментами, действительно выполняются прямыми, хорошо выровненными руками. А вот в середине гребка сохранение высокого и устойчивого положения согнутого локтя позволяет пловцу сохранить больше энергии и передвигаться вперед, наращивая вытягивающие, а затем - толкающие движения рук. Целью следующих упражнений является изучение наиболее продуктивной траектории гребка под водой - для освоения более легкого и эффективного движения рук, и избежав при этом травм и боли в плечах.

33

Вытягивание/отталкивание одной рукой

ЦЕЛЬ ДАННОГО УПРАЖНЕНИЯ

- Изучить траекторию гребка в положении лежа на спине.
- Почувствовать вытягивающий и толкающий элементы гребка.
- Отработать перекач вверх и вниз во время каждого гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте на воду лицом вверх, спина прямая, уровень «ватерлинии» правильный. Выполняйте продуктивные толчки. При этом одна рука расположена вдоль тела, а другая вытянута над головой и находится на одном уровне с плечом.

Шаг 2. Начните гребок, опустив вытягиваемую вперед руку примерно на 12 дюймов (30,5 см) в воду, при этом сначала опускается мизинец. Одновременно противоположные плечо и бедро поднимаются из воды. Теперь, держа локоть абсолютно неподвижным, начните поднимать с этой глубины кончики пальцев и ладонь, отталкивая воду в сторону стоп. Взмахните рукой, сравнив ладонь с уровнем плеча - так, чтобы рука оказалась рядом с правой лодыжкой. Если выполнить это движение правильно, то вам должно показаться, что предплечье вращается вокруг локтя. При плава-

нии на спине это - вытягивающая часть гребка.

Шаг 3. В этом положении быстрым движением выпрямите руку так, чтобы она оказалась ниже бедра, а кончики пальцев указывали бы в сторону стоп. Пусть в этом взмахе участвует вся рука. Одновременно - чтобы помочь этому движению - перекатите вверх одноименное бедро. Это толкающий элемент гребка.

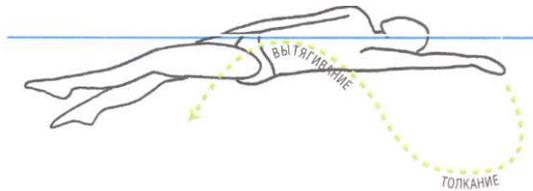


Рис. 33 Траектория гребка при плавании на спине

Шаг 4. Пусть рука отдохнет, пройдя над водой в фазе восстановления. Затем повторите траекторию гребка той же рукой. Обратите внимание, что она вычерчивает вдоль бока подобие буквы «S». Верхний ее изгиб - вытягивание, а нижний - толкание. Эта «S» может стать более выраженной, если вы увеличите перекаат тела, входя в верхний изгиб плечом и бедром - и так же плечом и бедром, выходя из нижнего изгиба. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна.

Шаг 5. Повторите упражнение, увеличив темп и ускорив движение руки по направлению к бедру. Локоть держите устойчивым. Во время каждого гребка перекачивайтесь вверх и вниз. Постарайтесь определить переход между вытягиванием и толканием. Проплывите из одного конца бассейна в другой несколько раз. Затем поменяйте руки.





КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Когда в начале гребка я опускаю руку на глубину 12 дюймов, появляется боль в плече	Очень важно, чтобы плечо и бедро со стороны гребущей руки перекатывались вниз одновременно. Без этого движение практически невозможно, и боль чаще всего неизбежна: плечевой сустав не предназначен для подобного рода движений при положении тела на спине.
Когда рука достигает бедра, ладонь разворачивается вверх	Это показатель того, что траектория гребка имеет форму круга, а не буквы «S». Заканчивая движение повернутой вверх ладонью, вы поднимаете воду. И при этом заставляете тело фактически опускаться, а не двигаться вперед. Попробуйте прочертить букву «S» в воздухе, а затем повторить это в воде.
Когда рука и плечо выйдут на одну линию, кончики пальцев появляются из воды	Ваша рука должна находиться максимально близко к плечу. Держите ее под прямым углом к нему. Кроме того, убедитесь в том, что во время гребка вы перекатываетесь вниз вместе с плечом и бедром, накрывая кончики пальцев водой, когда они находятся ближе всего к поверхности воды.

Движение кисти при плавании на спине

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать траекторию движения кисти при плавании на спине.
- Сохранить устойчивое положение локтя.
- Осуществить глубокий захват воды.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть на спине, обе руки вытяните над головой. Выпрямите спину, напрягите мышцы живота и добейтесь правильного уровня «ватерлинии». Выполните продуктивный толчок. Начните грести правой рукой, оставив левую вытянутой.

Шаг 2. Опустите правую руку в воду примерно на 12 дюймов (30,5 см), перекатив ту же сторону тела - плечо и бедро - вниз, а противоположные - подтянув. Когда рука достигнет самой нижней точки движения, захватите ее пригоршню воды. Удерживая устойчивое положение локтя, дугообразно поднимите ладонь с водой и проведите ее над ним.

Шаг 3. В самой высокой точке ваши пальцы должны быть направлены вверх, к поверхности воды, но не выходить из нее. По завершении дугообразного движения рука должна выпрямиться вдоль тела, а кончики пальцев - смотреть в сторону стоп.

Шаг 4. Пока правая рука выходит из воды у бедра и возвращается над водой в исходное положение, прочертите ту же траекторию левой рукой. Перекатите левое бедро и плечо в воду, направив одноименную руку на глубину примерно 12 дюймов. Поглубже захватите ее воду, а затем поднимите ее над неподвижным локтем дугообразным движением, которое заканчивается выпрямлением руки у бока.

Шаг 5. Продолжайте грести, меняя руки. Захватывайте воду поглубже и удерживайте ее в ладони, пока она, идя вверх и ми-

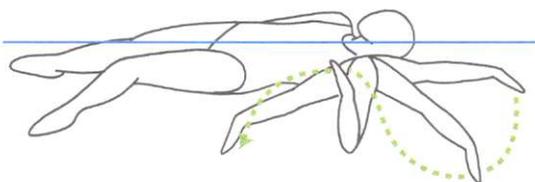
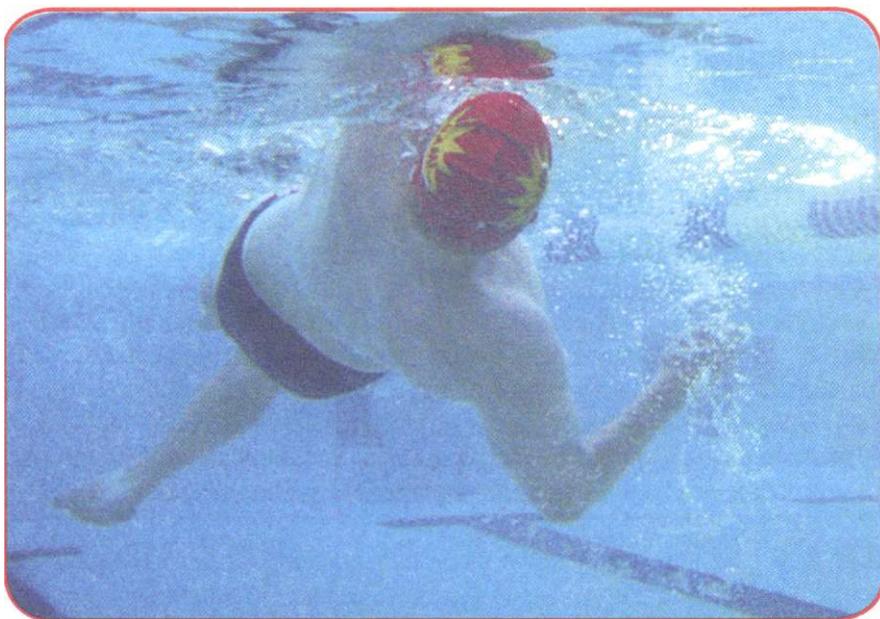


Рис. 34 Кисти перемещаются вверх и над локтем, минуя плечо

ная локоть, вычерчивает дугообразную траекторию. Вычерчивайте дугу с большей скоростью. Почувствуйте, как ваше тело с каждым новым гребком передвигается все дальше. Проплывите таким образом несколько раз из одного конца бассейна в другой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
В верхней точке дугообразного движения рука выходит из воды	Это показатель того, что вы лежите на воде слишком плоско. Убедитесь, что вы перекатили тело, опустив руку глубоко в воду в верхней точке дуги.
У меня не получается сделать захват воды	Когда рука достигает самой глубокой точки, переместите кончики пальцев и ладонь вверх, чтобы оттолкнуть воду. В этот момент держите локоть устойчивым и неподвижным.
Я выплескиваю пригоршню воды в конце дугообразного движения	Вычерчивая дугу, ускорьте движение. В конце движения рука должна двигаться быстрее, отталкивая воду вниз и от бедра.

Плавание на спине, кисть сжата в кулак

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться чувствовать воду предплечьем.
- Сохранять устойчивое высокое положение локтя.
- Оценить роль кисти при плавании на спине.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, приготовившись плыть на спине. Прежде чем сделать первый гребок, сожмите обе руки в кулаки.

Шаг 2. Начните грести. Поначалу вам может показаться, что двигаться вперед без помощи раскрытой ладони невозможно. Продолжайте грести, намеренно расположив руку так, чтобы предплечье отталкивало воду, работая как лопасть. Это потребует от вас выполнения гребка, работая лишь кулаками, без участия локтей. Последние при этом должны быть подняты и устойчивы, так как кулаки проходят над ними.

Шаг 3. Используйте всю длину гребка - сверху донизу. Почувствуйте вытягивающее и толкающее движения. Ускорьте перемещение руки под водой. Подстраивайтесь под гребок кулаком. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна.

Шаг 4. Теперь снова оттолкнитесь от стенки - на этот раз уже с раскрытыми ладонями. Плывите обычным стилем лежа на спине, при отталкивании воды задействуя кисть и предплечье. Удерживайте высокое и устойчивое положение локтя. Почувствуйте вытягивание и отталкивание. Ускорьте гребок.

Шаг 5. Продолжайте плыть, поочередно работая кулаками (в один конец бассейна), а затем раскрытыми кистями (в другой конец), пока не почувствуете воду лопастью, образованной одновременно кистью и предплечьем.

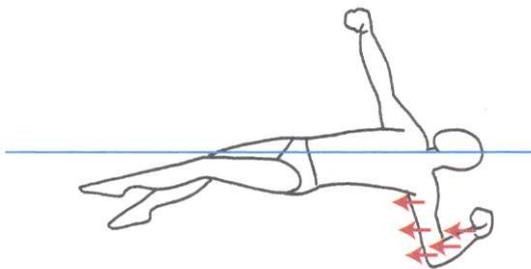


Рис. 35 Плавание на спине, кисть сжата в кулак, поверхность руки работает как лопасть



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не плыву	Поменяйте положение предплечья таким образом, чтобы когда ваша рука будет выполнять гребок, она быстро разворачивалась перпендикулярно поверхности воды.
Я не чувствую воду предплечьем	Во время гребка кулаком держите локоть неподвижным. Затем поднимите предплечье, отталкивая воду назад. Если локоть в этот момент опускается, предплечье не сможет оттолкнуть воду.
У меня двигаются локти	Попробуйте увеличить угол сгибания руки в начале и середине гребка под водой. Пусть кулак идет впереди предплечья.

Штопор

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Достичь нужной глубины для начала гребка.
- Почувствовать пережат, с которого начинается гребок.
- Работать согнутой рукой, как при свободном стиле.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть на спине, руки вытяните вперед. Выпрямите спину, добейтесь правильного уровня «ватерлинии». Выполняйте продуктивные толчки ногами.

Шаг 2. Сделайте один гребок левой рукой. Когда она приблизится к боку, начните гребок правой - в то время как левая, проходя над водой, начинает фазу восстановления.

Шаг 3. Когда правая рука окажется в середине фазы восстановления, левая должна достичь самой нижней точки гребка под водой. Плечо и бедро отдыхающей руки должны, по крайней мере частично, выйти из воды, а плечо и бедро гребущей - находиться в ней.

Шаг 4. В этот момент смените положение тела, потянувшись рукой к противоположному плечу и переворачиваясь на живот. Отдыхающая рука должна войти в воду так же, как при плавании свободным стилем.

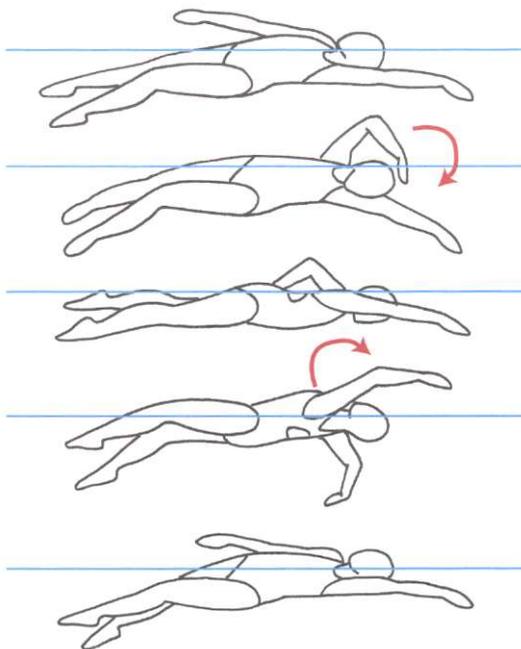
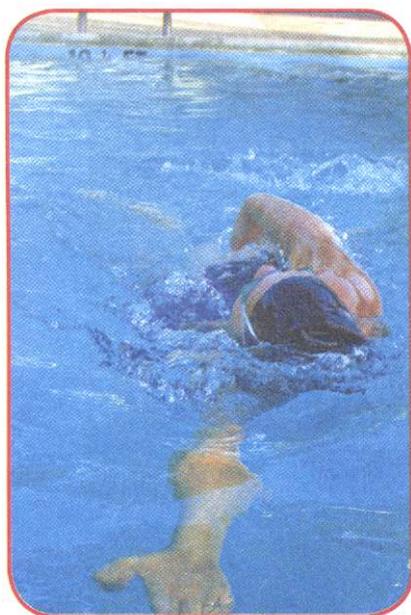


Рис. 36 Один гребок на спине, один – на животе



Шаг 5. Когда рука, расположенная у бока, войдет в фазу восстановления, начните грести в свободном стиле. Вы должны снова лежать на боку и к моменту середины фазы восстановления поменять направление движения идущей над водой руки так, чтобы она вошла в воду, как и при плавании на спине.

Шаг 6. Продолжайте плыть, выполняя один гребок как при плавании на спине, а следующий - как при свободном стиле. Почувствуйте глубину погружения руки, когда она начинает каждый гребок при плавании на спине. Обратите внимание на похожее положение согнутого локтя при выполнении обоих гребков в середине толкающего элемента движения. Ощутите, как пережат тела к гребущей руке добавляет ей дополнительную энергию.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня начинает кружиться голова	Да, такое может произойти. Делайте остановки. Старайтесь выжать из каждого гребка максимум. Будьте очень внимательны к глубине, на которую опускается ваша рука, ее согнутому положению в середине гребка и пережатию тела до того, как почувствуете головокружение.
Мне трудно переворачиваться со спины на живот	Пусть ваше тело пережатируется на бок с помощью бедер и плеч. Затем просто продолжите этот пережат так, чтобы оказаться лежащим на животе.
Я не могу понять, когда дышать	Дышите во время гребка на спине. Это упражнение не предусматривает вдоха, как при гребке в свободном стиле.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Противоположная направленность гребка на спине делает фазу восстановления его активной частью. В то время как мышцы отдыхающей руки расслабляются, она одновременно должна служить противовесом гребущей. При успешном выполнении этого движения отдыхающая рука должна быть правильно выровнена по отношению к телу. Приведенные ниже упражнения уделяют особое внимание отработке расслабленного, выровненного и сбалансированного движения руки над водой.

Стрелки часов

37

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Применять выровненное положение руки на входе в воду.
- Научиться избегать чрезмерного вытягивания руки.
- Почувствовать естественную амплитуду движения плеча.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте перед большим - в пол - зеркалом. Представьте себе циферблат больших часов, висящих перед вами в центре него. Поднимите правую руку над головой, словно собираясь опустить ее в воду, пlying на спине. При этом первым опускается мизинец. Расположите руку на 12 часов. Теперь попробуйте опустить ее будто под воду - на 12 дюймов (30,5 см). Обратите внимание, что ваше плечо не позволяет совершить этот поворот из положения 12 часов - если только оно у вас не на шарнире.

Шаг 2. Снова поднимите правую руку над головой, вытянув ее, словно готовясь опустить в воду, пlying на спине. На этот раз расположите руку на 1 час и постарайтесь опустить ее, как бы погружая в воду на глубину 12 дюймов. Обратите внимание, что в данном случае плечо двигается вокруг сустава более свободно. Некоторые пловцы для более удобного входа руки в воду используют положение 1:30 или 2:00.

Шаг 3. Как только вы нашли то положение входа руки в воду, которое позволяет плечу свободно вращаться, попробуйте сделать это одновременно обеими руками. Теперь попробуйте чередовать их движение, наблюдая за вашими «стрелками часов» в зеркало - чтобы избежать чрез-

мерного вытягивания рук в положение 12 часов. Продолжайте работать в течение 30 секунд.

Шаг 4. А теперь сделайте то же самое с закрытыми глазами. На каждый шестой или седьмой гребок застывайте в положении входа руки в воду, открывайте глаза и проверяйте, насколько ровно указывают руки на 1:00 или 11:00 - чтобы ваша рука при этом могла легко опускаться, а корпус был направлен строго вперед. Как только вы проверили свои движения и внесли необходимые коррективы, примите положение тела при гребке и снова закройте глаза. Снова проверьте себя. Продолжайте работать, пока не сможете удерживать положение отдыхающей руки с хорошо выровненной позицией входа руки в воду.

Шаг 5. Теперь потренируйтесь в воде. Если вы плаваете в закрытом бассейне, для того, чтобы выровнять руки в положение 1:00 и 11:00 часов, воспользуйтесь перекладинами, трубами или канатами, закрепленными на потолке. Представьте, что вы находитесь внутри часов и выровняйте руки за границу 12:00. Потренируйтесь, опуская каждую из них в воду в начале гребка. Обратите внимание, легко ли при этом поворачивается рука вокруг плечевого сустава. Попробуйте выровнять ее точно в том направлении, куда вы собираетесь плыть. Продолжайте работать, пока не добьетесь хорошо выровненного входа руки в воду, что позволило бы достичь широкой амплитуды ее движения и одновременно направило бы тело строго вперед.

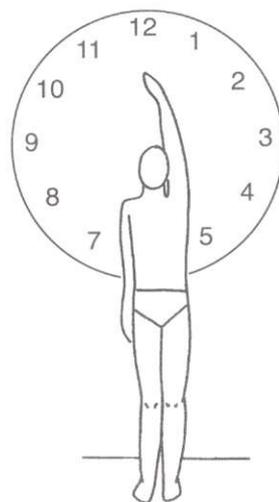


Рис. 37а Вход на 12:00

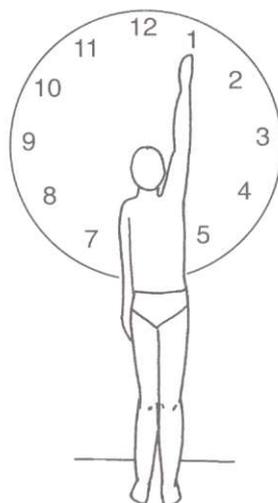


Рис. 37б Вход на 1:00



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня легко получается вводить руку в воду в положении 12:00	Вам очень повезло, у вас хорошая гибкость. Однако вы все равно будете стремиться направить руку в положение 1:00, так что ваше тело будет направлено вперед.
Когда мне кажется, что рука находится в положении 1:00, на самом деле она - в положении 12:00	Так же происходит у большинства людей. Поэтому если вы пытаетесь добиться входа руки в воду в положении 1:00, тянитесь на 2:00.
Мое плечо не поворачивается свободно даже в положении 1:00	Попробуйте тянуться дальше за плечо. Кроме того, помните, что вы должны опускать руку в воду не ниже 12 дюймов.

38

Двухшаговая фаза восстановления

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добиться верной траектории движения отдыхающей руки.
- Почувствовать правильное выравнивание отдыхающей руки.
- Избежать чрезмерного вытягивания руки при входе в воду.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине, обе руки вытяните над головой, спина прямая, уровень «ватерлинии» правильный. Выполняйте продуктивные толчки.

Шаг 2. Сделайте гребок, оставив другую руку вытянутой. Когда рука закончит подводную фазу гребка, минуя бедро, поднимите ее из воды, проведя над боком. Придерживайтесь верной траектории движения отдыхающей руки: вычерчивайте в воздухе полукруг, начиная с того места в воде, откуда вышла рука, до того, где она опустится. Распрямляйте ее над плечом, направляя строго по ходу вашего движения. Повторите то же самое с другой рукой, стараясь направлять ее по дугообразной траектории.

Шаг 3. Теперь, когда ваша рука входит в фазу восста-

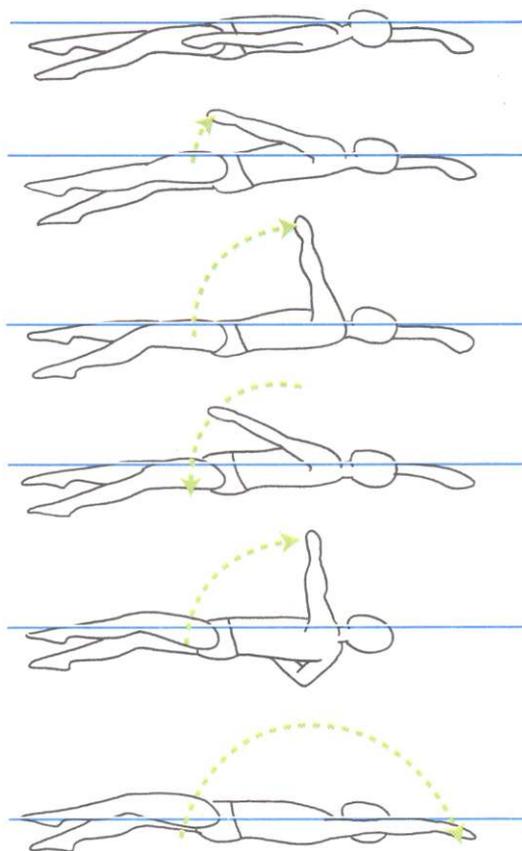


Рис. 38 Двухшаговая фаза восстановления

новления после очередного гребка, начните вычерчивать над водой дугу, но остановите руку в ее самой высокой точке и досчитайте до пяти. Обратите внимание на положение этой руки. Она должна находиться не над головой, а строго над плечом, указывая в потолок. Неправильно выровненное положение руки в фазе восстановления приводит к чрезмерному вытягиванию и неверному месту ее входа в воду, что ослабляет начальную силу гребка.

Шаг 4. Досчитав до пяти, опустите руку в воду, повторяя траекторию фазы восстановления в обратном направлении и закончив движение, минув бедро. Досчитайте до пяти и начните фазу восстановления снова, на этот раз вычерчивая всю траекторию и опуская вытянутую руку в воду впереди плеча. Проверьте, насколько она выровнена в самой высокой точке движения. Когда отдыхающая рука начнет эту вторую, полную, фазу восстановления, вытянутая переходит к подводной части гребка.

Шаг 5. Когда вторая рука завершит подводную часть гребка, снова пройдите половину траектории фазы восстановления и закончите ее. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна, меняя руки с помощью двухшаговой фазы восстановления. Проплывите таким образом несколько раз из одного конца бассейна в другой, пока не добьетесь того, чтобы траектория движения отдыхающей руки не вытягивалась к центру на входе в воду, а была хорошо выровнена с линией плеча в верхней части дуги.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я тону, когда держу руку поднятой в середине фазы восстановления	Поначалу вам будет неудобно. На протяжении пяти секунд, когда ваша рука находится в верхней точке дуги, сильнее работайте ногами. Не забывайте о прямой спине и устойчивости за счет мышц живота.
Рука вытягивается над лицом	Важно поработать над этим недостатком, так как правильное выравнивание помогает начать гребок с сильной позиции. Если ваша рука во время фазы восстановления чрезмерно вытягивается вперед, она опустится в воду таким образом, что положение плеча не позволит достичь нужной амплитуды движения. Тогда вы не сможете опустить руку на оптимальную глубину для гребка с поднятым локтем.
У меня не появляется импульса движения	Этот импульс уменьшен из-за недостатка противодействия, свойственного данному упражнению. Помните, что вашей целью является отработка выравнивания руки в фазе восстановления. Поэтому данному вопросу уделяйте внимания больше, чем скорости движения.

39

Выпрямленный локоть

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться полностью выравнивать отдыхающую руку.
- Расширить амплитуду гребка, выпрямив локоть отдыхающей руки.
- Почувствовать противовес.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Держа в руке кусочек мела, встаньте спиной к стене. Очертите контур вокруг плеч и головы.

Шаг 2. Продолжая стоять у стены, вытяните руку с мелом так, словно собираетесь опустить ее в воду за головой, лежа на спине. Сделайте отметку на стене в этом положении. Опустите руку вдоль тела.

Шаг 3. Снова вытяните ее вверх. Но когда достигнете места «вхождения в воду», распрямите локоть полностью, как если бы вы пытались достать что-то с очень высокой полки. Сделайте на стене еще одну метку пожирнее, чтобы не спутать с первой.

Шаг 4. Отойдите от стены и сравните высоту нанесения меток. Обратите внимание, что при выпрямленном локте вторая располагается ровно над плечом, в то время как первая находится ближе к голове. Надо также отметить, что многие пловцы замечают: при простом выпрямлении локтя вторая метка оказывается на несколько дюймов выше, что указывает на большую длину гребка. Попробуйте повторить то же самое с другой рукой.

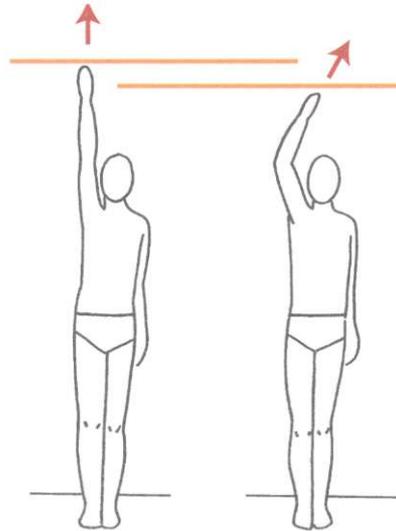
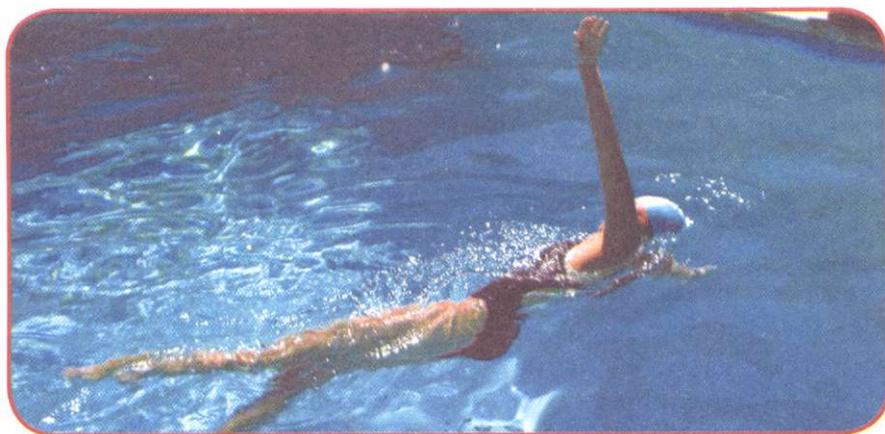


Рис. 39а
Выпрямленный локоть

Рис. 39б
Согнутый локоть

Шаг 5. Теперь залезайте в воду и оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть на спине. Руки вытянуты над головой, спина прямая, уровень «ватерлинии» правильный. Выполняйте продуктивные толчки. Сделайте один гребок под водой, завершив его у бедра. Начните фазу восстановления, концентрируясь на локте. Следите, чтобы он не сгибался на протяжении всего дугообразного перемещения руки над водой. Плывите на спине в другой конец бассейна, следя за каждым движением отдыхающей руки и не допуская ни малейшего сгибания локтя.

Шаг 6. Снова начните плыть обычным стилем, лежа на спине. С каждым гребком, завершающимся у бедра, прежде чем начать фазу восстановления, специально распрямляйте локоть. Удерживайте его в таком положении на протяжении всей фазы восстановления. Обратите внимание, что ваш гребок стал длиннее. Кроме того, выпрямленный локоть отдыхающей руки находится в большем контакте с рукой, идущей под водой, и создает таким образом противовес для устойчивости тела. А еще вы должны заметить, что во время перехода руки из фазы восстановления в фазу гребка вы лучше чувствуете воду.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Когда я плыву, не чувствую, что у меня выпрямлен локоть	Потренируйтесь на суше, пока не начнете чувствовать это положение локтя. Воспользуйтесь зеркалом. Закройте глаза и вытяните руку над головой, выпрямив локоть по своим ощущениям. Теперь откройте глаза и проверьте. Если он не выпрямлен, внесите коррективы, следя за движением в зеркале. Теперь снова попробуйте сделать это с закрытыми глазами и снова проверьте.
Я не вижу, остается ли локоть выпрямленным при входе руки в воду	Выпрямив локоть во время фазы восстановления, у вас будет больше шансов удержать это положение при входе руки в воду. Когда будете опускать ее в воду, концентрируйтесь на чувстве, словно вы пытаетесь достать что-то с высокой верхней полки.
Когда я фокусирую внимание на отдыхающей руке, обе мои руки оказываются расположенными вдоль тела	Помните о том, что, помимо выравнивания, выпрямленное положение локтя служит для усиления противовеса или ощущения взаимосвязи между руками. Они должны двигаться одновременно, удаляясь от противоположных боков в противоположных направлениях. Когда одна рука находится в самой высокой точке, другая - в самой нижней. Когда одна начинает гребок, другая заканчивает его. Не забывайте об этом противовесе.

Соба́чи уши

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать максимальный поворот кисти от себя.
- Удерживать твердое плечо и предплечье и расслабленную кисть.
- Не опускать запястье на входе руки в воду.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть на спине. Выпрямите спину, добейтесь правильного уровня «ватерлинии», противовеса рук и выпрямленного положения локтя в фазе восстановления. Выполняйте продуктивные толчки. Гребите и отдыхайте. После фазы восстановления ваша рука должна войти в воду, сначала коснувшись ее мизинцем и словно разрезая, а не проделывая дыру. Для этого понадобится развернуть ладонь от себя. Потренируйтесь опускать руки в воду таким образом, выполнив несколько гребков.

Шаг 2. Теперь снова плывите на спине, сохраняя это положение ладоней на входе в воду в конце фазы восстановления. Когда рука пройдет верхнюю точку дуги фазы восстановления, замрите. Посмотрите, в какую сторону повернуты пальцы. Если они вовнутрь, в сторону лица, и вы видите внешнюю часть кисти - значит, запястье упало. При этом ладони поворачиваются вверх, как у официанта, который держит поднос на плече. Это самое слабое положение кисти на входе руки в воду. Оно также означает

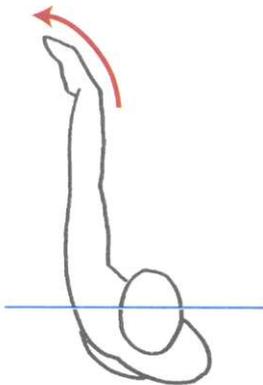


Рис. 40а Кисть повернута от себя

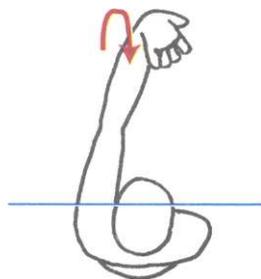


Рис. 40б Упавшее запястье

нарушение выравнивания. Обратите внимание, что при этом в фазе восстановления мышцы предплечий работают вместо того, чтобы отдыхать. Кроме того, в таком положении в фазе восстановления намного труднее удерживать выпрямленный локоть. Продолжайте плыть, не допуская падения запястья.

Шаг 3. Теперь, когда локоть выпрямлен, а ладонь отдыхающей руки развернута от себя, намеренно позвольте кисти повернуться во внешнюю сторону, расслабив при этом пальцы. Это положение называется «собачьи уши». Обратите внимание, что предплечье становится более расслабленным просто потому, что вы поменяли положение запястья. Кроме того, при опускании руки в воду с развернутой от себя ладонью вам будет максимально удобно зачерпывать пригоршню воды.

Шаг 4. Продолжайте плыть на спине, в фазе восстановления повторяя положение кисти «собачьи уши». Ускорьте гребок. С каждым входом руки в воду зачерпывайте ее пригоршней, держитесь за нее и перемещайте тело за рукой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу расслабить запястье	Попробуйте покачать пальцами во время фазы восстановления, наклоняя кисть вперед и назад так, словно она без костей.
Я не вижу, находится ли кисть в положении «собачьи уши» на входе руки в воду	Потренируйтесь на суше, пока у вас не появится это ощущение. Воспользуйтесь зеркалом. Закройте глаза, вытяните руку над головой, приняв - по ощущениям - положение «собачьи уши». Затем откройте глаза и проверьте. Если у вас не получилось, внесите коррективы, глядя в зеркало. Не торопитесь, почувствуйте, какие мышцы при этом задействованы. Попробуйте проделать это снова с закрытыми глазами и опять проверить.
Внешняя часть кисти падает в воду в положении «собачьи уши»	Не забывайте сначала повернуть ладонь таким образом, чтобы мизинец вошел в воду первым, а затем добавьте к этому положение «собачьи уши».

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

Если лицо спортсмена не опущено в воду, кажется, что упражнения на дыхание для тренировки при плавании на спине не имеют особой значимости. Но все как раз наоборот. Так как ритмичное дыхание является важнейшей составляющей любого стиля, научиться развивать его хороший ритм при плавании на спине - одна из приоритетных задач. Кроме того, поскольку сила толчка при плавании на спине направлена вверх, против силы тяготения, пловцу необходима частая подпитка кислородом. Многие спортсмены не любят плавать на спине, так как при движении вода попадает на лицо. Научившись синхронизировать ритмы дыхания и волн, идущих от гребка, от плавания на спине можно получать намного больше удовольствия. Целью следующих упражнений является развитие ритмичного дыхания и более удобного, продуктивного гребка в положении лежа на спине.

41

Движения с ритмичным дыханием

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Поэкспериментировать с различными ритмами дыхания.
- Подстроить скорость гребка под дыхательный ритм.
- Достичь комфортного ритма дыхания при плавании на спине.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте, положив руку на живот между грудной костью и пупком. Закройте глаза и дышите как обычно. Почувствуйте ритм вашего дыхания при вдохе и выдохе. Теперь, сохраняя его, дышите так, как если бы вы были в воде, вдыхая через рот и выдыхая одновременно через нос и рот.

Шаг 2. Находясь в бассейне, оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине. Спина - прямая, уровень «ватерлинии» - правильный. Выполняйте продуктивные толчки ногами, локти выпрямлены, руки раскрыты в стороны. Постарайтесь воспроизвести тот дыхательный ритм, которого вы придерживались на суше. Плывите с такой скоростью, чтобы ваш вдох совпадал с фазой восстановления одной руки, а выдох - с отдыхом другой. Продолжайте плыть из одного конца бассейна в другой, делая перерыв в конце каждого заплыва.

Шаг 3. Попробуйте ускорить гребок. Подстраивайте ваше дыхание под более

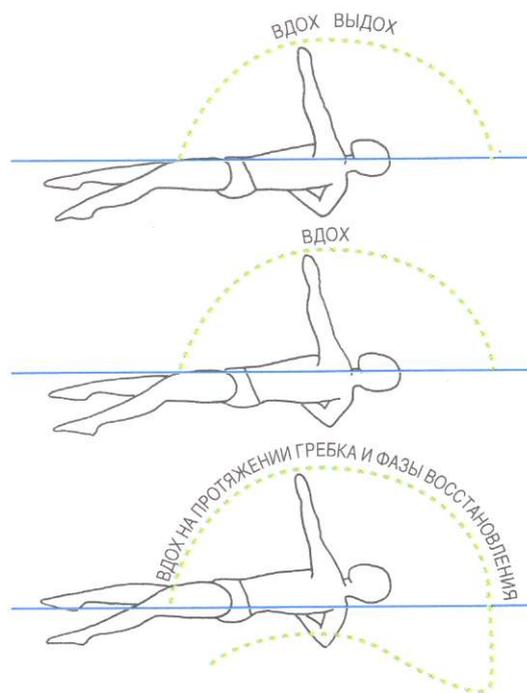


Рис. 41 Три дыхательных ритма при плавании на спине

быстрый темп гребка, делая вдох под одну руку и выдох - под другую. Обратите внимание, что при более высокой скорости гребка этот дыхательный ритм не работает. Вам не хватает времени на полноценные вдох и выдох. Поменяйте ритм дыхания так, чтобы вдыхать на протяжении одного полного цикла гребка (по одному обеими руками), а выдыхать во время следующего полного цикла. Обратите внимание: в этом случае дыхательный ритм больше похож на ваш «нормальный». Продолжайте плыть из одного конца бассейна в другой, делая перерыв после каждого заплыва.

Шаг 4. Теперь попробуйте грести неторопливо и расслабленно, будто при разогреве. Вдыхайте с одним циклом гребка, выдыхайте со следующим. Обратите внимание, что при такой невысокой скорости этот дыхательный ритм тоже не работает: в этом случае кислород поступает в организм недостаточно быстро. Измените ритм дыхания таким образом, чтобы вдыхать и выдыхать с каждой фазой восстановления, повторяя то же самое с другой рукой. Заметьте: теперь дыхательный ритм стал ближе к нормальному. Продолжайте плыть из одного конца бассейна в другой, делая перерыв после каждого заплыва.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Когда я устаю, дыхание сбивается	Поддерживайте одинаковый ритм дыхания как можно дольше. Затем отдохните и попробуйте все сначала. Чем больше вы будете тренироваться, тем дольше сможете удерживать этот ритм.
Я не могу поддерживать одинаковый ритм дыхания, когда вода попадает мне на лицо	Сложно привыкнуть к тому, когда вода захлестывает лицо. Но с практикой и при усиленном импульсе движения вы запомните виды большинства всплесков от гребка. Это поможет вам подстроить ритм дыхания (см. следующее упражнение).
Когда я плыву быстрее, мне необходимо больше воздуха, поэтому я дышу чаще	Если вдох с одним гребком и выдох с другим происходит недостаточно быстро, попробуйте вдыхать и выдыхать под каждую руку. Если и этого недостаточно, замедлите скорость гребка и попробуйте с каждым гребком продвигаться чуть дальше вперед, чтобы двигаться быстрее.

42

Дыхательный «карман»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- С помощью прилива и отлива волны фиксировать ритм дыхания.
- Найти дополнительное преимущество переката тела во время гребка.
- Достичь комфортного ритма дыхания при плавании на спине.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине. Спина прямая, уровень «ватерлинии» правильный. Выполняйте продуктивные толчки. Локоть выпрямлен в фазе восстановления, кисть в положении «собачьи уши». Концентрируйтесь на перекате тела во время каждого гребка, ощущайте противовес. Сделайте несколько гребков. Затем замрите в положении, когда одна рука будет пребывать в середине гребка, а другая - в середине фазы восстановления. В этот момент подмышка отдыхающей руки должна полностью выйти из воды, а плечо другой находиться в са-

мой нижней точке своего движения под водой.

Шаг 2. Заметьте, что в этом положении и в этот момент выполнения гребка поднятое плечо и подмышка образуют барьер для воды, которая в ином случае попадала бы на лицо. Продолжайте грести. Обратите внимание, что этот барьер сохраняется лишь очень короткое мгновение. Это ваш так называемый дыхательный карман, который дает возможность сделать вдох без риска глотнуть воду.

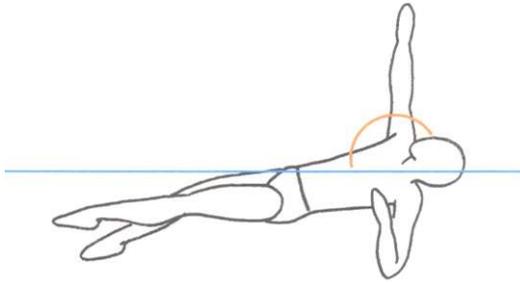


Рис. 42 Дыхательный карман

Шаг 3. Снова плывите на спине, усиливая перекаат тела, чтобы сделать дыхательный карман более заметным. Постарайтесь находить этот карман с каждой стороны. Продолжайте плыть на спине, вдыхая с помощью кармана на каждом гребке.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Вода все равно попадает на лицо	Потренируйтесь, чтобы ваша спина оставалась прямой, а уровень «ватерлинии» был правильным. Убедитесь, что толчок продуктивен и вы при этом не делаете никаких движений, похожих на велосипедные. Попробуйте больше перекачиваться.
Когда я выдыхаю, вода все равно накрывает лицо	Все нормально. Пока вы делаете выдох через нос и рот, вода не попадет внутрь.
С одной стороны тела дыхательный карман получается лучше	Это показатель того, что на один бок вы перекачиваетесь больше, чем на другой. Было бы правильным развивать симметричный перекаат тела - так, чтобы у вас с обеих сторон получались одинаковые дыхательные карманы и вы могли бы иметь возможность менять модель дыхания.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЫЧАГА

Использование рычага при плавании на спине добавляет гребку дополнительную силу, увеличивает амплитуду движения в начале гребка и помогает пловцу продлевать каждый гребок. Это происходит так же, как при плавании вольным стилем: с помощью перекачивающего движения из стороны в сторону с напряженными мышцами живота. Цель приведенных ниже упражнений - научиться включать продуктивное перекачивание тела в каждый гребок.

43

Плавание на спине «три гребка с перекатом»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Воспользоваться преимуществом использования мышц живота в качестве рычага.
- Почувствовать перекаат в каждую сторону во время каждого гребка.
- Передать энергию от мышц живота к конечностям.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине. Спина - прямая, уровень «ватерлинии» - хороший. Сделайте три гребка (одна рука - один гребок), усиливая их продуктивными толчками. Когда на третьем одна рука приблизится к бедру, а другая будет полностью выпрямлена, плывите и работайте ногами в таком положении. Не лежите на воде плоско: вы должны в основном держаться на боку, рука с этой стороны должна быть ближе к поверхности, а вытянутая над головой - опущена в воду. Лицо в течение всего движения должно быть над водой. Выполните в этом положении шесть хороших толчков (одна нога - один толчок).

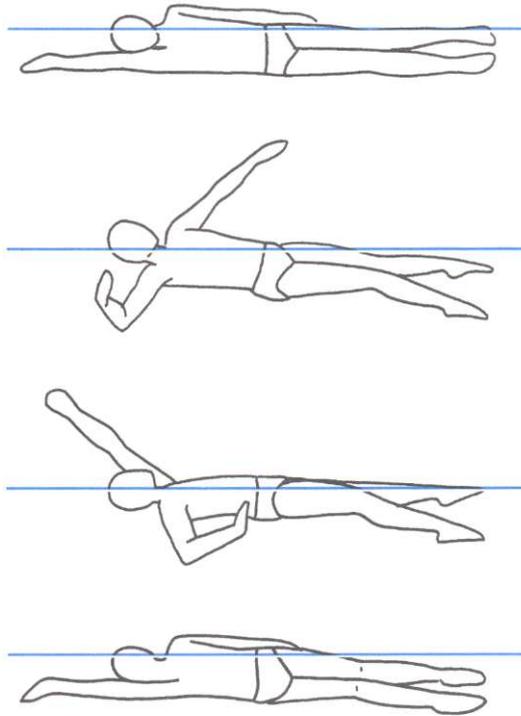


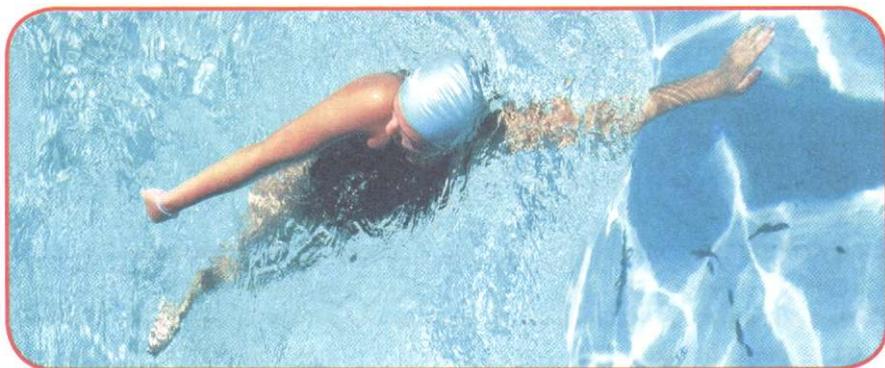
Рис. 43 Три гребка с перекатом

Шаг 2. Выполняя шестой толчок, одновременно поменяйте бок, на котором плывете, перекатившись на другое бедро и плечо, но при этом держа лицо над головой. С этим перекатом должны начаться три следующих гребка. Верхние бедро и плечо опустятся в воду, нижние - поднимутся, а расположенная у бока рука пойдет над водой вперед в фазе восстановления. Вытянутая рука при этом начнет подводную часть гребка. На протяжении всего этого действия не прекращайте равномерных толчков ногами.

Шаг 3. Продолжайте выполнять три гребка, все время работая ногами. Затем - шесть толчков лежа на боку. И так - пока не доплывете до конца бассейна. Обратите внимание, что эта смена положений влияет на движение обеих рук одновременно.

Шаг 4. Повторите упражнение, но на этот раз выполняя три гребка и три толчка. Освоившись с такой сменой, попробуйте вставлять перекат между каждым гребком. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна.

Шаг 5. Как только вы сможете продуктивно перекачиваться с каждым гребком, плывите обычным стилем лежа на спине и перекачиваясь на каждом гребке - как вы это делали в упражнении. Проплывите таким образом из одного конца бассейна в другой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Мое тело сгибается	Убедитесь, что ваша ведущая рука повернута в положение 1:00. Чтобы двигаться прямо, можете плыть вдоль разделительного каната или - если вы находитесь в закрытом бассейне - ориентироваться на линии на потолке.
При выполнении трех гребков у меня не получается перекачиваться так часто, как при переходе к чисто толчковой фазе	Замедлите скорость гребков. Не торопитесь перекачиваться. При перекачке задействуйте и бедра, и плечи.
Чтобы держать лицо над водой во время чисто толчковой фазы, мне приходится прикладывать усилия	Постарайтесь ускорить ритм толчков. Выполняйте их вверх с большей силой. Когда вы работаете только ногами, важно сохранять этот импульс.

Держась одной рукой за веревку

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться фиксировать вытягиваемую руку.
- Почувствовать сильную позицию поднятого локтя.
- Почувствовать, как тело перемещается за рукой.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Натяните веревку от одного конца бассейна к другому, надежно закрепив ее крючками сбоку. Она должна быть несильно натянута и свисать чуть ниже поверхности воды.

Шаг 2. Лягте в воду на спину. Одна рука вытянута над головой, спина - прямая, уровень «ватерлинии» - правильный, веревка находится с внешней стороны вытянутой руки. Схватитесь за нее этой рукой. Тяните тело от этой точки, держа руку полностью выпрямленной и перемещая ее по поверхности воды - пока она не окажется у бедра. Обратите внимание, что, по мере продвижения вперед - вне зависимости от того, насколько напряжены мышцы живота, придающие телу устойчивость, - ваши ноги поворачиваются к веревке. Кроме того, всю работу делает плечо.

Шаг 3. Снова схватитесь за веревку рукой, вытянутой над головой. Когда будете стараться переместить тело за закрепленной рукой, опустите локоть и прижмите его к ребрам. Обратите внимание: перемещать тело вперед с опущенным и двигающимся локтем очень сложно.

Шаг 4. Снова схватитесь за веревку рукой, вытянутой над головой. Теперь тяните тело вверх так, чтобы ваше плечо было на одном уровне с рукой. Пусть локоть поднимется под прямым углом, но останется примерно параллельным плечу и кисти. Выпрямите руку из этого положения. Когда тело будет перемещаться мимо держащейся за веревку руки, локоть должен быть устойчивым. Обратите внимание, что в этом случае вы получаете более надежный ры-

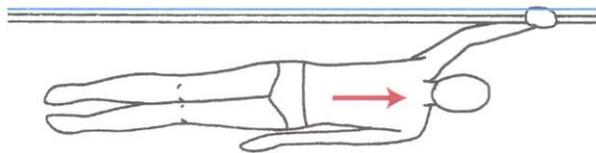
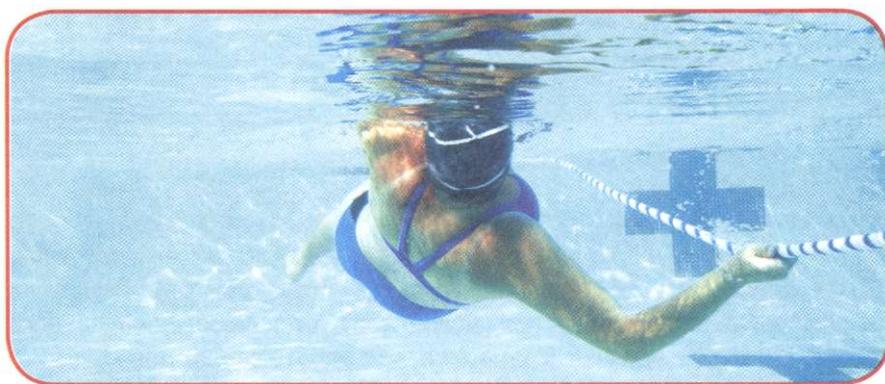


Рис. 44 Перемещение тела за рукой

чаг, позволяющий вам перемещаться вперед. Кроме того, по сравнению с двумя другими положениями, которые вы пробовали, это - более удобное и продуктивное.

Шаг 5. Держа локоть в высоком и устойчивом положении, продолжайте двигаться вдоль веревки с помощью одной руки - при этом ускоряя ее движение. Когда достигнете конца бассейна, поменяйте руки. Потренируйтесь так с обеими несколько раз. Как только сможете четко ощутить перемещение тела за рукой, плывите обычным стилем лежа на спине, фиксируя руку в воде и с каждым гребком снова перемещая за ней тело.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
При движении вперед я оказываюсь под веревкой	Выровняйте положение руки на веревке так, чтобы последняя проходила с внешней стороны плеча. Придерживайтесь этого положения постоянно.
Когда я подтягиваю тело вытянутой рукой, появляется напряжение в плече	Так и должно быть. Эта часть упражнения служит контрастом для правильного выполнения гребка. Она демонстрирует, что вытягивающее движение прямой рукой перегружает плечо, в то время как рука с согнутым и высоко поднятым локтем позволяет вам выполнять гребок удобно и без боли.
У меня не получается ровного скольжения в воде	Убедитесь, что плечо с самого начала находится в высоком положении. Передвигайте тело за рукой и плечом. Ускоряйте движение к концу гребка.

Положение рук в оппозиции друг к другу

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Понять роль оппозиции при создании рычага во время плавания на спине.
- Проверить наличие оппозиции на разных стадиях гребка.
- Научиться поддерживать оппозицию.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, лежа на спине. Обе руки лежат вдоль тела. Выполняйте продуктивные толчки. Правой рукой сделайте один полный гребок, перенося ее над водой по абсолютно ровной дуге, а затем выводя к бедру. Когда эта рука вернется в исходное положение, сделайте то же самое с левой. Продолжайте плыть, сделав 12 гребков. Обратите внимание, что образуемое поступательное движение вперед - прерывисто. Поэтому когда левая рука находится у бока, а правая проходит в воздухе фазу восстановления, вы двигаетесь исключительно за счет толчков ног. Заметьте также, что во время гребка вам сложно перекатываться на обе стороны без помощи работающих в качестве рычага мышц живота. Это пример стиля плавания на спине без «оппозиции».

Шаг 2. Теперь оттолкнитесь от стенки, выпрямив обе руки над головой и готовясь плыть на спине. Спина - прямая, уровень «ватерлинии» - правильный. Выполняйте продуктивные толчки, локти - прямые, руки раскрыты в стороны. Создайте оппозицию, выполняя одной рукой гребок под водой, а вторую оставив над головой. Перекатывайтесь в сторону вытянутой руки - чтобы эта сторона тела опустилась ниже в воду. Теперь плывите на спине, концентрируя внимание на поддержании этой оппозиции.

Шаг 3. Выполните шесть гребков в хорошем сильном ритме. На следующем, когда правая рука войдет в воду, замрите. Заметьте, где в этот момент находится левая рука. Она должна оказаться выходящей из воды рядом с бедром - т.е. быть в крайней противоположной точке гребка.

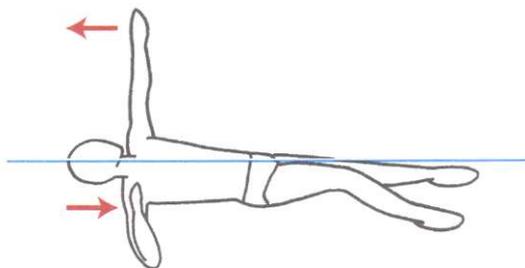


Рис. 45 Оппозиция рук во время гребка

Шаг 4. Продолжайте плыть на спине. Сделав шесть гребков, снова замрите в тот момент, когда правая рука будет переходить от вытягивающего движения к толкающему. Обратите внимание на то, где в это время находится левая. Она должна располагаться напротив - в середине фазы восстановления.

Шаг 5. Продолжайте плыть на спине. Сделав шесть гребков, замрите в другой точке гребка, снова проверив оппозицию рук.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается расположить руки в оппозиции друг к другу	Сконцентрируйтесь на положении с одной рукой, вытянутой над головой, а другой - у бока. Воспользуйтесь этим положением как основой. Фиксируйте его между гребками, прежде чем начать следующий.
У меня не получается добиться оппозиции рук в середине гребка	Возможно, вы лежите на воде слишком плоско. В середине гребка вы должны одной рукой переходить от вытягивающего движения к толкающему, а другой достичь самой высокой точки дугообразной траектории фазы восстановления. Одноименный с этой рукой бок должен располагаться выше.
Если я не опущу обе руки вниз во время толкающего движения, то не смогу поднять лицо из воды	Выполняйте более быстрые толчки - чтобы максимально приблизиться к поверхности. Затем сильно оттолкнитесь одной рукой - чтобы приподнять лицо над водой. Потренируйтесь. Это очень важно.

Отведение руки вверх

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Удерживать равновесие за счет отдыхающей и гребущей рук.
- Задействовать мышцы живота в качестве рычага.
- Добиться гармоничного гребка.

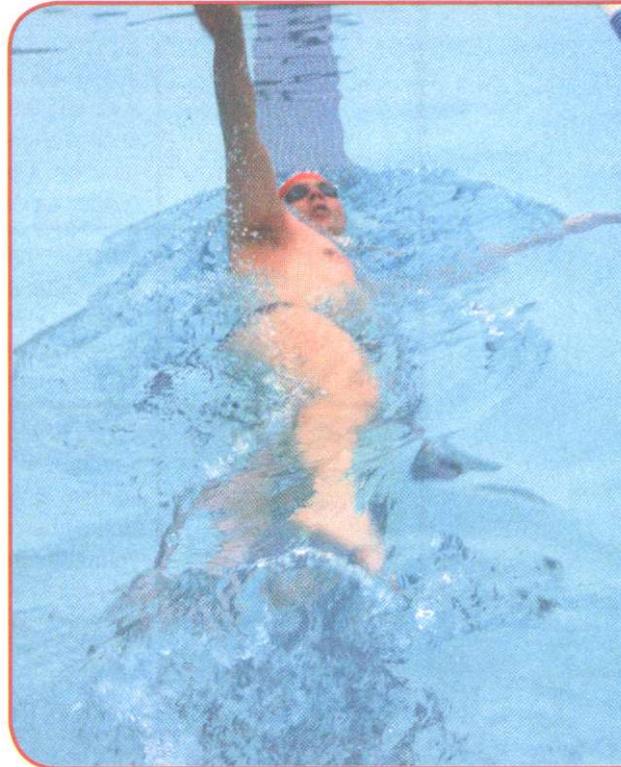
КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине. Спина - прямая, уровень «ватерлинии» - правильный. Выполняйте продуктивные толчки. Создайте оппозицию рук. Перекатывайтесь на бок во время каждого гребка.

Шаг 2. Когда отдыхающая рука приблизится к верхней точке дугообразной траектории движения над водой, поднимите подмышку над водой, перекатив противоположное плечо вниз. Держите локоть выпрямленным, а кисть - ровно над плечом. Когда отдыхающая рука приблизится к месту входа в воду за плечом, снова опустите подмышку в воду.

Шаг 3. Теперь потренируйтесь с находящейся в фазе восстановления противоположной рукой. Обратите внимание, что когда вы поднимаете подмышку в верхнюю точку дуги над водой, это влияет на подводную часть гребка. При правильном равновесии поднятие подмышки помогает другой руке переходить от вытягивающей фазы гребка к толкающей и обеспечивать необходимую скорость в его конце.

Шаг 4. Продолжайте грести. Вынимайте подмышку из воды в момент прохождения высокой точки дуги в



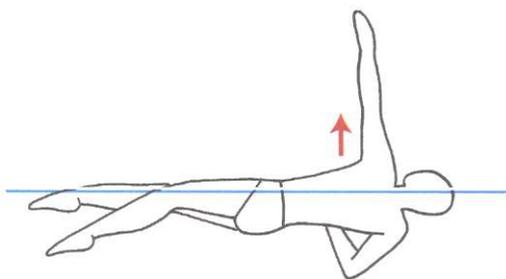


Рис. 46 Поднятая подмышка

фазе восстановления. Продолжайте плыть из одного конца бассейна в другой, пока не почувствуете, что поднятие подмышки придаст равновесие движениям гребущей руки. Вы должны почувствовать, что руки работают слаженно, но в то же время находятся в оппозиции друг к другу.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я тону, когда поднимаю подмышку	Похоже, ваши руки не уравнивают друг друга. Когда вы поднимаете подмышку отдыхающей руки, другая рука должна быть согнута в локте почти под прямым углом, а сам локоть - находиться в высоком и устойчивом положении. Эта рука должна набирать скорость и начинать толкающее движение в сторону стоп. При любом другом положении обеих рук гребок за счет подъема подмышки вы не улучшите.
Мои стопы мешают друг другу	Важно, чтобы на входе в воду кисть отдыхающей руки оставалась на одной линии с плечом. Старайтесь не опускать ее в воду в положении 12:00 часов. Подобное вытягивание руки изменит выравнивание, вызвав неразбериху в ногах.
Во время движения гребок прерывается	Отнеситесь к этим паузам как к переходу. И отдыхающая, и гребущая руки в момент подъема подмышки находятся в движении. В данном случае не может быть пауз, а возможно ощущение, что руки уравнивают друг друга и работают гармонично.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Скоординированное плавание на спине предполагает объединение отдельных элементов гребка, обеспечивая тем самым непрерывное движение вперед. Когда все части механизма работают слаженно, процесс плавания на спине становится более легким, комфортным и продуктивным. Целью приведенных ниже упражнений является сведение вместе обеспечивающих хорошее движение многочисленных составляющих элементов гребка, а также использование их в разных сочетаниях для более эффективного плавания на спине.

Пережат, вытягивание, пережат, отталкивание

47

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Объединить процессы пережата и гребка.
- Начать гребок с подключения к процессу мышц живота.
- Скоординировать движения гребка при плавании на спине.

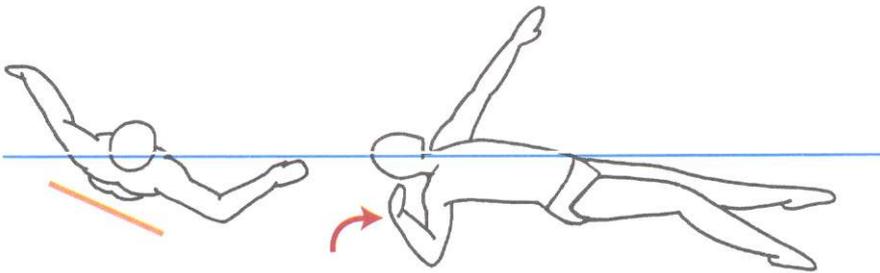


Рис. 47а Пережат, вытягивание



Рис. 47б Пережат, отталкивание

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине. Обе руки вытянуты, спина - прямая, уровень «ватерлинии» - правильный. Выполняйте продуктивные толчки. Плывите к противоположному концу бассейна, различая при этом вытягивающую и толкающую фазы гребка.

Шаг 2. Проплывите лежа на спине еще одну длину бассейна, обращая внимание на перекаат с одного бока на другой.

Шаг 3. Теперь плывите на спине, стараясь, чтобы вытягивающая фаза подводного гребка начиналась, когда вы «переключаетесь» на гребущую под водой руку. Затем, работая той же рукой, начните фазу отталкивания, переключаясь с гребущей руки на другую.

Шаг 4. Проплывите из одного конца бассейна в другой, концентрируясь на времени переката, вытягивания, следующего переката и отталкивания. Концентрируйтесь на одной руке. Как только вы скоординировали движение первой руки, обратите внимание на вторую - убедитесь, что вы контролируете перекаат, вытягивание, еще один перекаат и отталкивание.

Шаг 5. Тренируйтесь до тех пор, пока не сможете увеличивать скорость гребка и сохранять при этом синхронность движений. Это - идеальная модель координации движений при плавании на спине.





КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
При такой координации движений мне легче выполнять вытягивающее движение, но не толкающее	Убедитесь, что вы меняете бедра и плечи в едином, согласованном движении. Без переката бедер толкающее движение не улучшится.
При такой координации движений мне легче выполнять толкающее движение, но не вытягивающее	Убедитесь, что отдыхающая рука выровнена с плечом так, что амплитуда его движений позволяет с помощью переката опустить руку в воду на глубину 12 дюймов (30,5 см). Без достижения этой глубины вытягивающее движение не станет лучше.
Когда я увеличиваю скорость гребка, нарушается согласованность движений	Подумайте об этом как о переходной фазе, а не как о паузе. И отдыхающая, и гребущая руки совершают движение в момент подъема подмышки. Здесь не может быть пауз, а только ощущение, что руки уравнивают друг друга и работают гармонично.

48

Ладонь мизинцем вверх**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Использовать перекат бедра для начала фазы восстановления.
- Устранить ненужные движения.
- Научиться избегать возникновения боли в плече.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине. Обе руки вытянуты, спина - прямая, уровень «ватерлинии» - правильный. Выполняйте продуктивные толчки. Плывите к противоположной стенке бассейна, обращая внимание на движение руки в конце толкающей фазы гребка - непосредственно перед началом фазы восстановления. Обратите внимание, что при завершении толкающего движения большой палец оказывается ближе всего к телу, а мизинец направлен в противоположную сторону. В этом положении при начале фазы восстановления первой из воды, образуя заметное отверстие в воде и поднимая тяжелую волну, выходит именно задняя часть кисти.

Шаг 2. Чтобы избежать этого, пловцов традиционно учили переворачивать ладонь - при выходе ее из воды - большим пальцем вверх. И снова переворачивать во время фазы восстановления, чтобы к концу этого движения мизинец первым вошел в воду. Хотя при положении с ведущим большим пальцем вы избегаете ненужных задержек в воде (в отличие от ситуации, когда сначала из нее выходит задняя часть ладони), вам требуется сделать дополнительное движение - перевернув ладонь другой стороной, а затем вернув ее в исходное положение. Оно выполняется независимо от переката, усиливая нагрузку на руки. Кроме того, если не сделать этот переворот ладони заранее - во время фазы восстановления, - переворот другой ладони может вызвать боль в плече. Отрабатывайте фазу восстановления с ведущим большим пальцем, начиная переворот ладони мизинцем вверх до того, как рука достигнет верхней точки этой фазы.

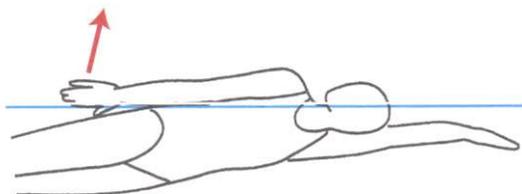
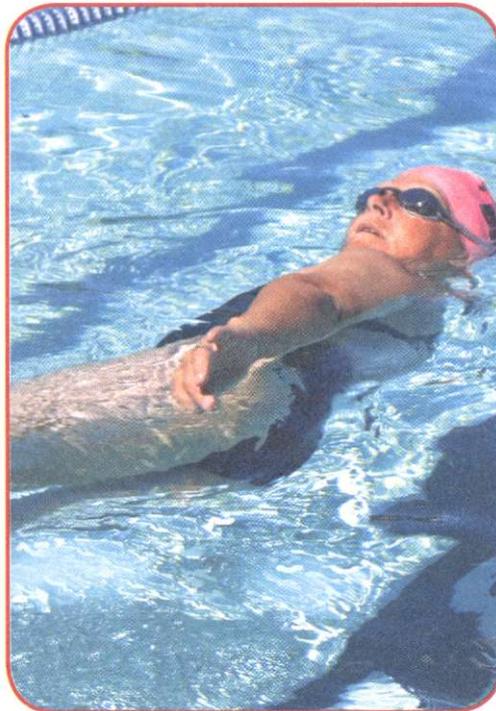


Рис. 48 Фаза восстановления, ладонь мизинцем вверх

Шаг 3. Альтернативой перевороту ладони до и во время фазы восстановления является возможность правильно расположить руку во время переката. Плывайте на спине в другой конец бассейна, ощущая устойчивость тела за счет мышц живота, объединяющих плечи и бедра. Концентрируйтесь на плече той руки, которая заканчивает толкающую фазу подводной части гребка. Когда кисть завершит это движение, намеренно поднимите из воды то же плечо в момент прохождения руки мимо бедра. Обратите внимание: когда вы проделываете это движение с плечом, одноименное бедро также поднимается. Проплывайте таким образом из одного конца бассейна в другой.

Шаг 4. Теперь проплывите еще одну длину бассейна на спине, концентрируясь на выталкивании плеча из воды и поднимая при этом одноименное бедро в тот момент, когда рука с той же стороны будет заканчивать толкающее движение. Зафиксируйте в этом положении. Заметьте: после переката ваш мизинец повернулся таким образом, что перед началом фазы восстановления он первым выйдет из воды. С ведущим положением мизинца от начала и до конца фазы восстановления вам не нужно переворачивать ладонь или помнить о необходимости заранее, во время этой фазы, перевернуть другую (во избежание возникновения боли в плече).

Шаг 5. Повторите это упражнение, сохраняя единство действия бедра и плеча. С каждым гребком, когда рука закончит толкающее движение, намеренно выталкивайте плечо из воды. Почувствуйте, как поднимается бедро, когда рука заканчивает толкать воду. Затем, по мере того как бедро совершает этот переворот, пусть за ним из воды выходит рука, находящаяся в том же положении, в котором она завершила толкающее движение, - мизинцем вверх. В данном случае вы затрачиваете меньше усилий, чем при положении ладони большим пальцем вверх во время фазы восстановления.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Чтобы завершить фазу восстановления мизинцем вверх, мне приходится делать большой перекат	Именно так. Извлекайте максимальную выгоду из этого переката. Пусть он возьмет на себя всю работу, поднимая руку из воды. Во время фазы восстановления старайтесь максимально отдохнуть.
При ведущем положении мизинца фаза восстановления выглядит противоположной тому, чему меня учили	Да, большая часть обучающей теории плавания основана на использовании ластообразного толчка, при котором вы больше зависите от силы рук и ног. Подключение к процессу рычага в виде мышц живота значительно меняет динамику плавания, включая недооцененную возможность готовить положение руки мизинцем вверх - за счет переката.
Положение ладони с ведущим большим пальцем во время фазы восстановления очень удобное, если только я переворачиваю ее заранее	Вынимать из воды ладонь с ведущим большим пальцем - широко распространенная практика. Однако если вы хотите избежать возникновения боли в плече, которая часто возникает при плавании на спине, стоит также попробовать переворачивать ладонь перед фазой восстановления.

49

Плавание на спине с чашкой на голове

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Развить сбалансированный, эффективный гребок, лежа на спине.
- Добиться непрерывного движения гребущей руки.
- Удерживать устойчивое положение головы во время плавания на спине.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Наполните среднюю пластиковую чашку водой наполовину. Лягте в воду лицом вверх и аккуратно поставьте ее на лоб. Спина - прямая, уровень «ватерлинии» - правильный. Как только вы надежно установите

чашку на лбу, вытяните обе руки над головой. Выполняйте продуктивные толчки.

Шаг 2. Начните выполнять одной рукой подводную часть гребка. Во время него плавно перекачивайтесь и держите при этом голову неподвижно, ровно и нейтрально. Удерживайте чашку на лбу. Когда первая рука минует бедро, начните грести другой. Если чашка упадет, поставьте ее на место и начните все сначала.

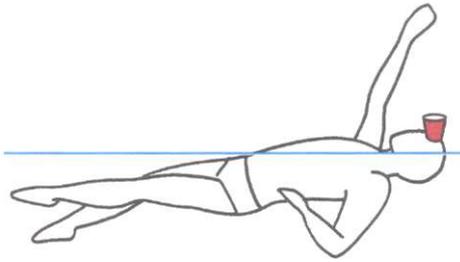
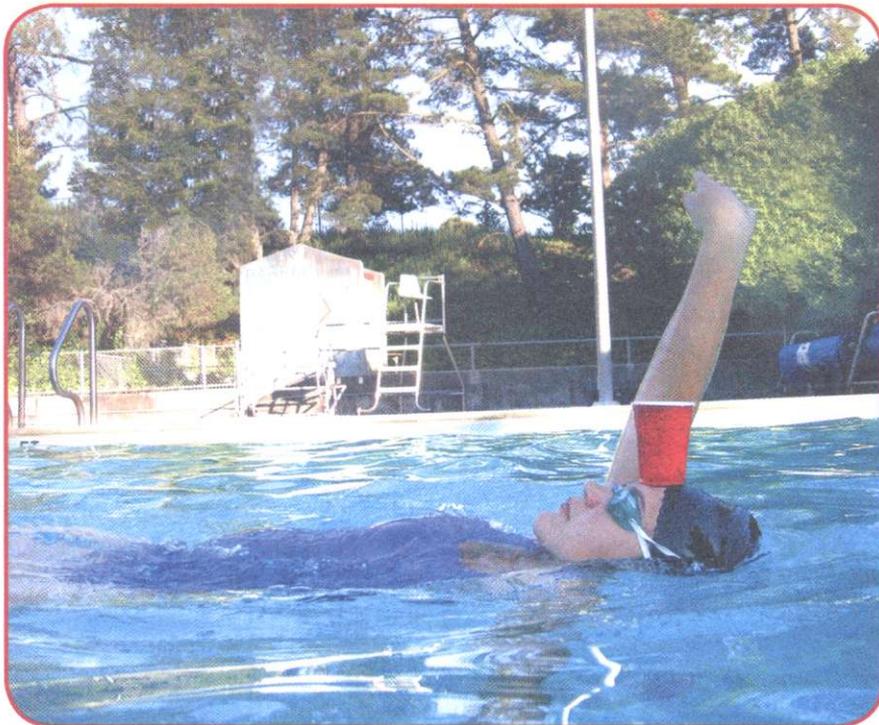


Рис. 49 Плавание на спине с чашкой на голове

Шаг 3. Тренируйтесь до тех пор, пока не выполните несколько гребков, ровно удерживая чашку с водой на голове.



Шаг 4. Снова проплывите на спине с чашкой на лбу, увеличивая скорость гребков и толчков и удерживая устойчивое, нейтральное положение головы. Равномерно перекачивайтесь из стороны в сторону. Бедро и плечи при этом должны двигаться в унисон. Почувствуйте, как при расположении рук в оппозиции друг к другу их движения инициируются слаженной работой мышц пресса. Это - идеальный гребок в положении лежа на спине.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня сразу же падает чашка	Потренируйтесь расслаблять мышцы шеи так, чтобы голова не поворачивалась вместе с плечами. Вы должны чувствовать, будто голова - это отдельный объект, плывущий впереди тела.
Когда я опускаю ладонь в воду, чашка падает	Убедитесь, что в этот момент вы не выполняете широкого толчка, чтобы помочь руке быстрее войти в воду. Возможно, вы опускаете в воду кисть задней ее частью, что производит большой всплеск - вместо того чтобы гладко разрезать воду ладонью, идущей мизинцем вперед.
Чашка падает во время выполнения фазы восстановления	Если траектория движения отдыхающей руки проходит у вас над лицом, в чашку может попасть вода, в результате чего она может опрокинуться. Старайтесь проводить руку над плечом и на входе в воду направлять ее в положение 1:00.

Отсутствие оппозиции рук

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Лежа на спине, различать момент отсутствия оппозиции рук во время гребка.
- Извлекать максимум из одновременного давления на воду обеих рук.
- Почувствовать непрерывный гребок.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть на спине. Спина-прямая, уровень «ватерлинии» - правильный. Выполняйте продуктивные толчки. Плывите к противоположному концу бассейна. Концентрируйтесь на оппозиции рук во время гребка. Когда одна рука находится под водой, другая идет над ней. Когда одна рука находится в середине движения под водой, другая - в середине траектории фазы восстановления.

Шаг 2. Теперь сконцентрируйтесь на том моменте, когда одна рука начинает гребок, а другая заканчивает его. Они находятся в оппозиции. Плывая, почувствуйте, что происходит в действительности. Когда одна рука входит в воду и опускается примерно на 12 дюймов (30,5 см) в глубину, другая все еще отталкивает воду, минуя бедро. Обе они находятся в воде одновременно - в силовой фазе гребка. В это мгновение они - фактически - не в оппозиции друг к другу.

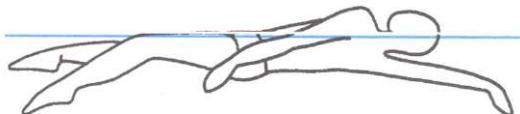


Рис. 50 Момент отсутствия оппозиции рук

Шаг 3. Продолжайте плыть на спине, ощущая этот момент совпадения действий. Почувствуйте, как перекал помогает движению обеих рук: одной - начать гребок, другой - закончить его. Воспользуйтесь этим моментом, чтобы с силой начать и завершить гребок. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете, что обе руки входят в силовую фазу одновременно, но в противоположных концах гребка.



Шаг 4. Выполняйте толчки, помогая себе в начале и завершении гребка. Ощутите удерживаемое равновесие тела в момент, когда выполнение гребка переходит от завершающего движения одной руки к старту другой. Оппозиция рук восстановится тогда, когда начинающая гребок закрепится в воде, а другая - в то же самое время выйдет из нее. Проплывите так несколько раз из одного конца бассейна в другой. Отрабатывайте непрерывный гребок, используя момент отсутствия оппозиции рук, чтобы получить максимум энергии за счет их обеих.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не чувствую момента отсутствия оппозиции рук	Убедитесь, что рука, расположенная на входе в воду, опускается прямо, а не загребает воду с поверхности. Кроме того, проверьте, что вы заканчиваете гребок, выполняя толкающее движение, не останавливая при этом руку у бедра. Момент отсутствия оппозиции рук наступает тогда, когда оба этих действия происходят одновременно.
В этот момент я лежу на воде плоско	Убедитесь, что ваши руки находятся в постоянном движении и не останавливаются: одна рука вытянута, а другая расположена у бока. В этот момент следует выполнить переход - перекачиваясь в сторону бока, когда рука входит в воду, и откатываясь назад, когда она заканчивает движение. Отрабатывайте этот переход, чтобы извлечь выгоду из работы в качестве рычага мышц пресса.
Рука, заканчивающая движение, находится уже у моего бока	Выводите гребущую руку мимо бедра, не направляя ее прямо на него. Это обеспечит более длинный и непрерывный гребок, а также уберет оппозицию рук.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

ПЛАВАНИЮ БРАССОМ



ОТРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Поскольку задержки в движении являются неотъемлемым компонентом плавания брассом, идеальное положение тела в данном случае - это необходимая для оптимизации поступательного перемещения во время гребка. Здесь, как и при вольном стиле и при плавании на спине, центром передачи энергии выступают мышцы пресса. Но в брассе нет переката тела с одной стороны на другую, вместо этого присутствуют покачивающие движения. Чтобы добиться эффективного покачивания, пловцу следует удерживать устойчивое положение бедер. При этом голова и ноги в течение всего наклонного движения поочередно перемещаются вперед и назад. Целью приведенных ниже упражнений является эффективное задействование напряжения мышц пресса для достижения наилучшей техники держания на воде при минимальных задержках движения и максимальном скольжении в ней.

Обтекаемые линии

51

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Устранить задержки в движении.
- Достичь положения для максимально эффективного скольжения в воде.
- Почувствовать действенное напряжение и устойчивость мышц пресса.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Разведите стопы, поставьте их на стенку бассейна и оттолкнитесь ногами, ложась на воду на грудь. Руки вытянуты вперед, ладони находятся на расстоянии примерно 36 дюймов (91,5 см) друг от друга. Ваше тело должно напоминать букву X. Опустите лицо в воду и смотрите вперед. Пусть тело тоже двигается вперед, пока не остановится. Запомните длину дистанции, которую вы проплыли.

Шаг 2. Снова оттолкнитесь от стенки в той же позе «X», но на этот раз опустите подбородок и посмотрите на дно бассейна. Плывите, пока не остановитесь. Обратите внимание, что преодоленное вами расстояние оказалось больше. Просто убрав сопротивление поверхности лица воде, вы меньше соприкасаетесь с последней и лучше продвигаетесь вперед.

Шаг 3. Снова оттолкнитесь от стенки с разведенными ногами, опустив взгляд на дно бассейна. Но теперь сожмите одну ладонь другой и выпрямите локти, зажав уши между рук. Последние должны быть направлены вперед, напоминая стрелку. Плывайте, пока не остановитесь. Обратите внимание, что преодоленная вами дистанция стала еще длиннее. Сузив ведущий край, вы меньше соприкасаетесь с водой и лучше двигаетесь вперед.

Шаг 4. Оттолкнитесь от стенки так же, как в предыдущем случае. Но на этот раз, прежде чем оттолкнуться, расположите ноги ближе друг к другу. Затем, когда оттолкнетесь, сведите их вместе - от бедра до лодыжки. Плывайте, пока не остановитесь. Заметьте: вы прошли намного большее расстояние. Уменьшив занимаемое всем телом пространство, вы меньше соприкасаетесь с водой и лучше двигаетесь вперед.

Шаг 5. Оттолкнитесь от стенки, направив взгляд на дно бассейна и положив одну ладонь на другую. Локти прямые, уши зажаты между руками, ноги вместе от бедра до лодыжки. Подключайте к работе мышцы прес-

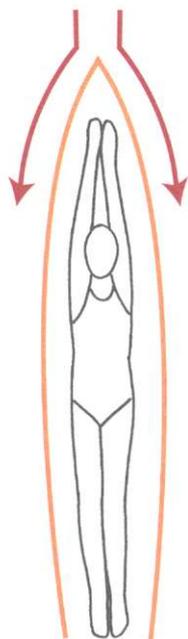


Рис. 51а Обтекаемые линии тела

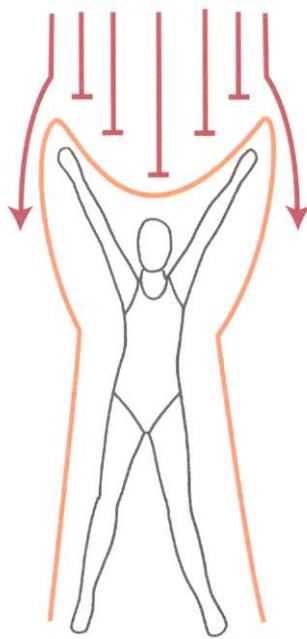
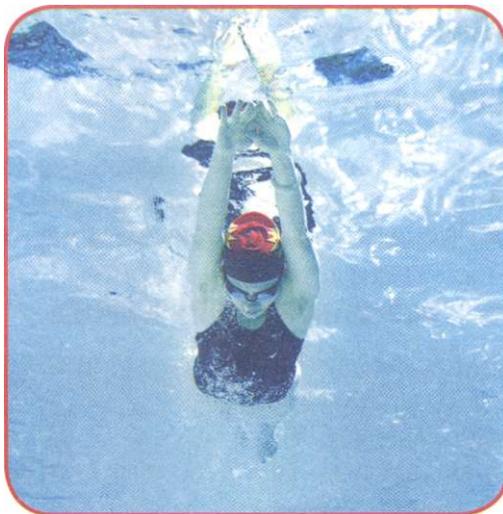


Рис. 51б Необтекаемые линии тела

са - так, чтобы спина выпрямлялась. Втяните пупок. Плывайте, пока не остановитесь. Обратите внимание, что пройденная вами дистанция стала еще длиннее. Образовав четкую ровную линию тела, вы минимально соприкасаетесь с водой и перемещаетесь в ней максимально обтекаемо. Это положение скольжения, или основная поза для плавания брассом.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Когда лицо направлено вперед, я не могу делать толчок под водой	Да, это сопутствующий изъян плавания с лицом, направленным вперед. Всегда лучше отталкиваться от стенки, будучи полностью погруженным в воду - чтобы избежать задержки движения из-за волн на ее поверхности.
Мне трудно с силой отталкиваться от стенки с разведенными стопами	Опять же, это сопутствующий изъян положения тела с разведенными стопами. Для устойчивости ваши стопы должны находиться примерно на ширине плеч. Затем, когда вы оттолкнетесь, максимально быстро и плавно сдвиньте ноги вместе, чтобы минимально соприкоснуться с водой.
При прямой спине у меня слегка покалывает ноги	Выпрямляйте спину и одновременно мышцы живота - чтобы образовать ровную обтекаемую линию тела от головы до кончиков ног. Иногда помогает также напряжение ягодичных мышц.

52

Покачивание торсом**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Использовать покачивающие движения при плавании брассом,
- Натренировать единую работу мышц пресса.
- Понять цель покачивающего движения.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду лицом вниз, руки вдоль тела. Задействуйте мышцы пресса и выпрямите спину. Примите положение «головой вниз», опустив грудь в воду примерно на 3 дюйма (7,6 см). Обратите внимание, что ноги находятся выше тела. То есть положение похоже на применяющееся во время фазы скольжения при плавании брассом. Это одна граница покачивающего движения во время гребка. Удерживайте это положение в течение пяти секунд.

Шаг 2. Теперь опустите грудную клетку, одновременно отводя пятки назад к ягодицам и сгибая ноги в коленях. Удерживайте стопы в воде. Почувствуйте, как меняется положение тела. Обратите внимание, что даже если вы не поднимаете подбородок, голова все равно поднимается. Колени должны быть опущены максимально низко. Такое положение напоминает то, при котором вы готовитесь сделать вдох и выполнить силовую фазу толчка. Это другая граница покачивающего движения во время гребка. Удерживайте это положение в течение пяти секунд.

Шаг 3. Далее попытайтесь выполнить это движение вместе с направленным вперед импульсом. Лежа лицом вниз, оттолкнитесь от стенки с заметной силой. Руки вдоль тела, мышцы пресса напряжены, спина прямая. Наклонив грудную клетку примерно на три дюйма (7,6 см), быстро примите скользящее положение

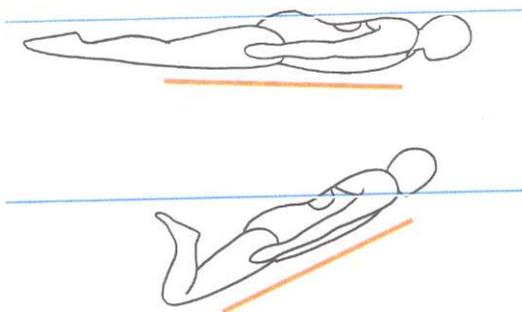
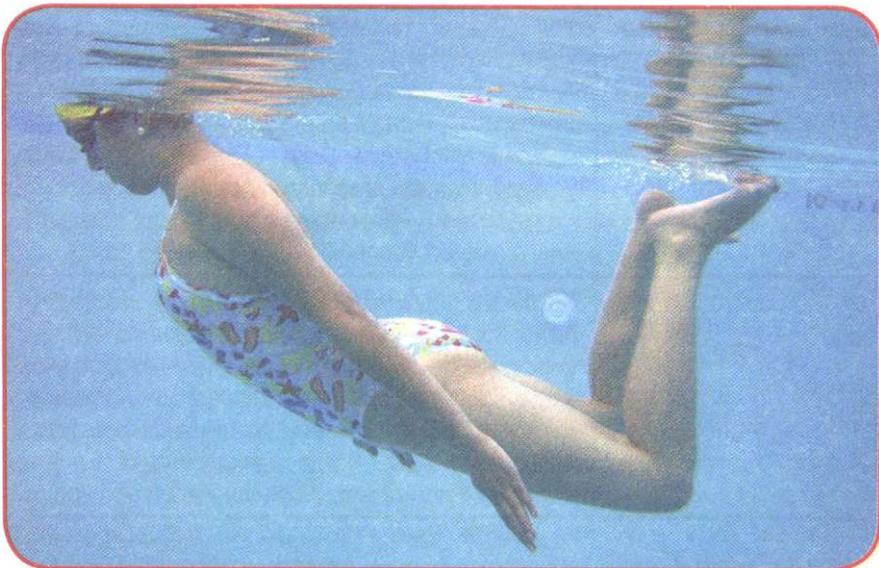
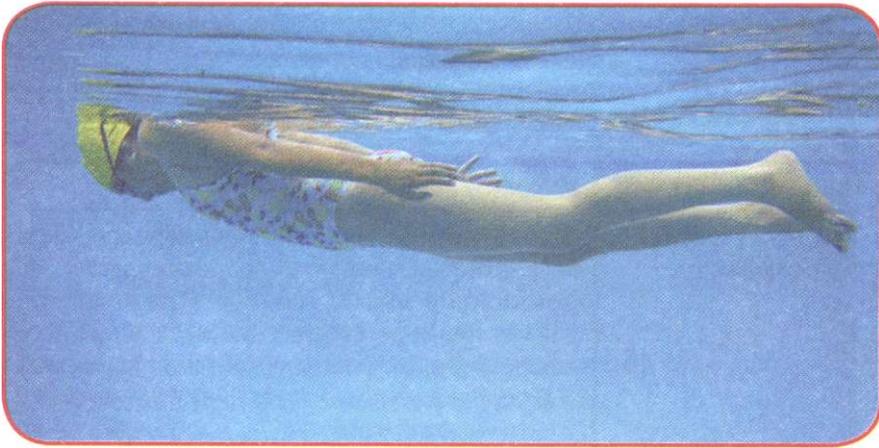


Рис. 52 Покачивание торсом при плавании брассом

тела. Продолжая двигаться вперед, поднимите грудную клетку и отведите пятки назад, перейдя в положение для дыхания. Обратите внимание, что движение вперед сразу же замедляется.

Шаг 4. Снова оттолкнитесь от стенки и наклоните грудную клетку примерно на три дюйма (7,6 см). Затем примите положение тела для дыхания, но на этот раз снова быстро переместите туловище так, чтобы грудная клетка ушла вниз, ноги были прямыми и вы снова перешли в скользящую позу. Обратите внимание на то, что за счет быстрого перехода



к удобной скользящей позе вам удастся преодолевать тормозящий эффект во время положения тела для дыхания. Попробуйте сделать это снова. Продолжая двигаться вперед, чередуйте поднятое и опущенное положение грудной клетки в течение нескольких секунд.

Шаг 5. Теперь, лежа лицом вниз, оттолкнитесь от стенки. Руки вдоль тела, мышцы пресса напряжены, спина прямая. Начните выполнять покачивающее движение, сохраняя скользящую позу в два раза дольше, чем положение тела для дыхания. Потренируйтесь несколько раз. Обратите внимание, что при более быстром возвращении к скользящей позе вы можете продлевать импульс движения вперед намного дольше.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу вернуться к скользящей позе	В данном случае вы используете верхнюю часть тела (включая голову) как противовес ногам. Не расслабляйте мышцы пресса и активно вытягивайтесь на воде вперед. Поначалу старайтесь опускать грудную клетку ниже, чем на три дюйма (7,6 см), пока не почувствуете, что приняли положение «головой вниз».
При положении тела для дыхания мой корпус поднимается	Чем дольше вы будете находиться в положении для дыхания, тем выше будет подниматься ваш корпус. Хотя это положение - необходимая часть плавания брассом (для осуществления дыхания и для лучшего выполнения толчка), это также и положение с замедленным движением. Важно быстро вернуться в скользящую позу. Половину времени вы должны находиться в положении для дыхания, а вторую половину - в скользящей позе.
Я не могу сделать вдох	Когда вы поднимете грудную клетку и отведете пятки назад, голова хотя и будет подниматься, вы, вероятно, не подниметесь достаточно для того, чтобы сделать вдох, пока не добавите к движению гребок. Концентрируйтесь на ощущении перемены положения тела. Когда вам нужно подышать, встаньте и подышите. Затем снова лягте в воду,

ОТРАБОТКА ТОЛЧКОВ НОГАМИ

В отличие от других движений, толчки ногами при плавании брассом обеспечивают большее перемещение тела вперед, чем загребание руками. Здесь также значительна доля возможных задержек в воде. Это уникальный толчок, при котором совершается округленное, боковое и абсолютно без всплесков движение ног. Тогда больше отталкивают воду их подошвы, а не свод стоп, что наблюдается в других стилях плавания. Целью приведенных ниже упражнений является отработка наиболее подходящих положений бедер, коленей и стоп - для достижения максимального перемещения вперед и сведения к минимуму возможных задержек движения. То есть для выполнения эффективного толчка при плавании брассом.

Утиные лапы

53

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться пользоваться стопами как лопастями.
- Использовать вращение лодыжки для удержания в воде.
- Избежать потенциальных задержек движения.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Понаблюдайте за тем, как плывет по воде утка. Особенно за ее лапами. Это идеальные конечности для плавания! Они широкие, гибкие и очень похожи на лопасти. Если посмотреть на их движения повнимательнее, то, несмотря на попеременные толчки лапами, само движение заметно напоминает толчок при плавании брассом. Изучив движение одной лапы, можно иметь отличное представление о том, как должна двигаться человеческая нога, совершающая толчок во время плавания брассом. Поскольку силовая фаза толчка утиной лапы переходит от передней части к задней, она принимает согнутое положение, образуя с лодыжкой прямой угол. Обратите внимание, как во время закругленного захлеста лапы назад при толчке меняется угол ее наклона. Лапа поворачивается из изогнутого и повернутого в сторону исходного положения к заостренному и повернутому внутрь в конце толчка. Подобная смена положения, производимая поворотом лодыжки, позволяет утке с помощью лап максимально эффективно сохранять одинаковое давление на воду на всех стадиях толчка и обеспечивать очень заметное движение вперед.

Шаг 2. Теперь понаблюдайте за тем, как двигается утиная лапа, возвращаясь к своему исходному положению. Обратите внимание, что когда она заостряется, сокращая размер «лопасти», то кажется как будто уменьшенной. Кроме того, она двигается медленнее, чем во время силовой фазы. Это фаза восстановления толчкового движения утки. Лапа скользит назад в исходное положение без всякого нажима на воду.

Шаг 3. Держа в уме технику толчка утки, встаньте по пояс в воде и повернитесь лицом к стенке бассейна. Держитесь за нее обеими вытянутыми руками. Поднимите одну стопу вверх так, чтобы пятка приблизилась к ягодицам. Она должна полностью находиться в воде и оставаться в ней на протяжении всего толчка. Согните стопу, образовав с лодыжкой прямой угол. Разверните большие пальцы в стороны.

Шаг 4. Из этого положения оттолкнитесь от воды подошвами. Когда стопы согнуты, обратите внимание на сопротивление воды подошвам. Вычерчивайте стопой закругленную линию, отводя ее в стороны, а затем сводя внутрь, пока нога не выпрямится. Попробуйте выполнить это движение снова с большей скоростью. Чтобы поддерживать давление стопы на воду во время закругленного движения, ее положение должно постоянно меняться. Чтобы сохранять ощущение сопротивления воды подошвам, поворачивайте стопу от лодыжки. Потренируйтесь несколько раз, увеличивая скорость.

Шаг 5. Когда вы начнете чувствовать сопротивление воды подошвам постоянно, начиная от точки начала движения стоп рядом с ягодицами при выполнении закругленного захлеста и, наконец, до полного выпрямления ноги, - попробуйте повторить утиную фазу восстановления.

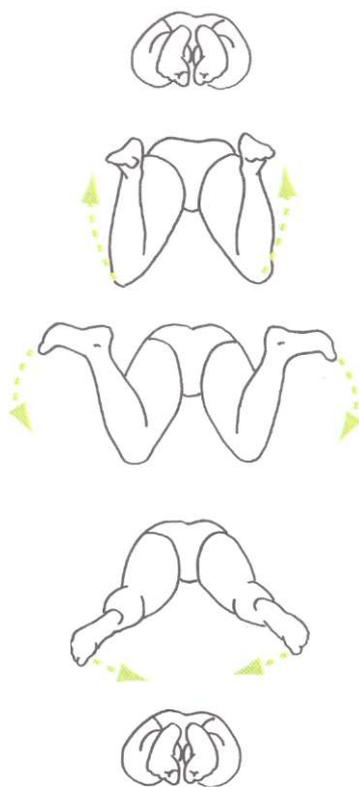


Рис. 53 Толчок ногой при плавании брассом

Когда вы поднимаете стопы в исходное положение, расположите их так, чтобы практически или совсем не ощущать сопротивления воды. Гладко скользите ими с небольшой скоростью. Как только они вернуться в исходное положение, снова согните стопу и отведите большие пальцы в стороны, готовясь к следующей силовой фазе. Потренируйтесь так несколько раз. Затем отработайте весь толчок целиком, силовую фазу и фазу восстановления.

Шаг 6. Как только вы почувствуете разницу в сопротивлении воды при силовой фазе и фазе восстановления, попробуйте выполнить толчок двумя ногами одновременно. Держась за стенку одной вытянутой рукой, поставьте другую ниже - так, чтобы вы могли легко переместиться в горизонтальное положение. На протяжении всего толчка держите стопы в воде. Они должны двигаться как зеркальные отражения друг друга. Подтягивайте обе пятки к ягодицам. Старайтесь работать стопами как лопастями, чтобы захватывать воду во время силовой фазы. При правильном выполнении к концу толчка вы должны напрячь руки, чтобы не приблизиться к стенке. Плавно скользите стопами, возвращая их в исходное положение, так, чтобы не чувствовать отталкивания от стенки. Потренируйтесь в выполнении толчков несколько раз.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я разбрызгиваю воду стопами	Согните стопы, с самого начала силовой фазы загнув большие пальцы вверх. Отталкивайтесь подошвами, а не сводами стоп, как в других стилях.
Я чувствую сопротивление воды в фазе восстановления	Важно научиться как можно больше избегать сопротивления воды, поскольку неправильно выполненный толчок в фазе восстановления может, фактически, отодвинуть вас назад. Во время медленного отведения и подъема пяток назад попробуйте держать колени неподвижно.
К концу толчка подошвы сходятся	Вам повезло: у вас отличная гибкость лодыжек. Когда подошвы расположены таким образом, что отталкивают воду во время закругленного захлеста, расходясь в стороны, а потом поворачиваясь вовнутрь, то у некоторых людей в последний момент движения они сходятся. Если так, пользуйтесь этой гибкостью по максимуму.

54

Толчки ногами в стиле брасс, лежа на спине

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработать проталкивающий толчок.
- Избежать сворачивания бедер.
- Расположить колени друг к другу ближе, чем стопы.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду на спину, руки расположите вдоль тела и немного отведите назад, кончики пальцев вытянуты. Начните выполнять толчки в стиле брасс, но лежа на спине. Отводите пятки назад так, чтобы они касались кончиков пальцев. Затем быстрым движением сделайте закругленный захлест с согнутыми и направленными в стороны вытянутыми стопами, отводя их наружу, а затем вовнутрь и удерживая давление воды

на подошвах, пока ноги не выпрямятся. Повторите это несколько раз, медленно и плавно отводя пятки назад, затем захватывая воду подошвами и с нажимом надавливая на нее, пока ноги не выпрямятся.

Шаг 2. Теперь, продолжая выполнять те же толчковые движения лежа на спине, обратите внимание на колени. В то время, когда пятки будут возвращаться назад и касаться кончиков пальцев, колени должны оставаться под водой. Если они выходят из нее, это означает, что вы сворачиваетесь в бедрах. У большинства людей при этом образуется волна, захлестывающая лицо. Если бы выплыли на животе, выполняя толчки в стиле брасс со свернутыми бедрами, эта волна стала бы причиной значительного замедления движения. Попробуйте снова, выпрямив тело от плеч до коленей. Сгибайте колени за счет отведения пяток назад, а не за счет скручивания тела в бедрах.

Шаг 3. Продолжая концентрироваться на коленях, расположенных под поверхностью воды, и удерживая тело в виде прямой линии от плеч до них, расположите их примерно на ширине плеч. Когда будете отводить пятки назад, дотягиваясь ими до кончиков пальцев, надежно удерживайте положение коленей. Обратите внимание, что когда они неподвижны, то в момент, когда кончики пальцев соприкоснутся с пятками, стопы будут разведены шире, чем колени.

Шаг 4. Продолжайте выполнять толчки, удерживая колени неподвижными и разведенными на ширину плеч. Вычерчивайте стопами закругленную траекторию наружу, затем вовнутрь, при этом колени не должны расходиться шире. Пусть колени тоже начнут двигаться, сходясь вместе так же, как стопы, только в самом конце толчка, когда ноги выпрямятся. Обратите внимание, что с неподвижными коленями нижняя часть ноги,



Рис. 54а Отсутствие изгиба в бедре

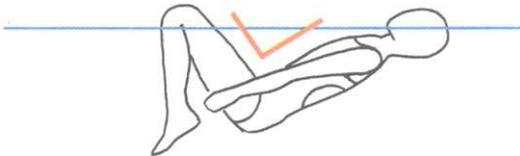


Рис. 54б Изгиб в бедре, в результате чего колени выходят на поверхность воды

лодыжка и стопа при расхождении в стороны и распрямлении поворачиваются вокруг коленей. Тренируйтесь.

Шаг 5. Как только вы сможете выполнить толчок без сворачивания в бедрах и сумеете сохранить устойчивое положение коленей, попробуйте выполнять толчки с большей силой. С каждым новым толчком вы должны достаточно быстро продвигаться вперед - так, чтобы прежде, чем замедлить скорость, можно было скользить с прямыми ногами в течение 3-5 секунд. Потренируйтесь так несколько раз.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Пятки не касаются кончиков пальцев	Отводя пятки назад, попробуйте больше вывернуть их наружу. Не забывайте, что пятки должны быть расставлены шире коленей.
Я накапливаю больше энергии, когда сворачиваю бедра	Возможно. Но кроме этого вы замедляете свое движение. Фактически при выполнении таких толчков задержка движения равна перемещению вперед. Так что вы, в принципе, ничего не извлекаете из толчка, поскольку сначала продвигаетесь вперед, а затем смещаетесь назад. Попробуйте использовать для расположения стоп вращение лодыжки, а не сворачивание бедер.
У меня колени разведены шире, чем стопы	Это может означать, что вы подтягиваете стопы до середины. В таком случае вам приходится дополнительно заворачивать их в стороны, чтобы подготовиться к силовой фазе. Сложно преодолеть задержку в движении из-за широко расставленных коленей,двигающихся в направлении, противоположном перемещению тела. Не говоря уж о задержке на лишнее движение для разведения стоп пошире. Некоторые пловцы удачно ставят колени чуть шире плеч, но при этом удерживают их в устойчивом положении на протяжении не только силовой фазы, но и до самого конца движения, когда ноги выпрямятся. И их стопы при этом остаются шире колен.

55

Вертикальные толчки ногами**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Отработать продуктивный толчок.
- Использовать скорость движения стоп во время силовой фазы.
- Исключить задержку в движении.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Зайдя в воду на глубину хотя бы своего роста, примите вертикальное положение. Для удержания головы над водой начните выполнять легкие загребающие движения руками (вычерчивая под водой восьмер-

Шаг 2. Чтобы начать силовую фазу толчка в стиле брасс, отведите пятки назад, к ягодицам. Согните стопы, держите колени в устойчивом положении и выполняйте толчки в пределах траектории вращения стоп вокруг коленей, не производя при этом никаких движений вперед или назад. Делайте сильные и достаточно быстрые толчки, чтобы с каждым из них (при распрямлении ног) подскакивать вверх. Потренируйтесь так несколько раз, увеличивая скорость.

Шаг 3. Тренируйтесь. При подготовке к силовой фазе толчка избегайте подтягивать колени к животу, чтобы не тянуть тело вниз. Прежде чем начать силовую фазу толчка, убедитесь, что ваши стопы согнуты.

Шаг 4, Как только вы добьетесь выполнения продуктивного вертикального толчка, прекращайте загребающие движения руками. Положите левую руку на правое плечо, а правую - на левое. Выполняйте толчки, удерживая голову над водой. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд.

Шаг 5. Когда вы сможете удерживать голову над водой без помощи двигающихся рук, попробуйте выполнить усложненный

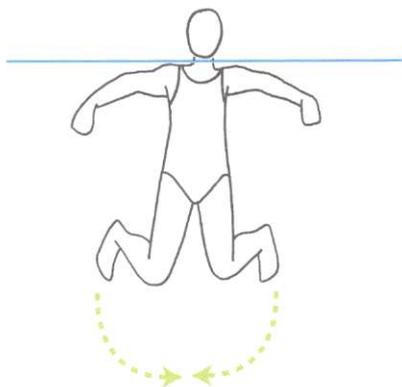


Рис. 55 Вертикальные толчки

вариант этого упражнения. Вытяните руки в стороны, положив их на поверхность воды. Теперь оторвите их от нее, согнув в локтях под прямым углом. Выполняйте толчки. Можете ли вы удерживать голову над водой в течение 30 секунд?



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не подскакиваю вверх	Делайте более быстрые и сильные захлесты стопами, отводя их в стороны, а затем внутрь. Убедитесь, что вы отталкиваете воду подошвами, а не сводами стоп. Кроме того, следите, чтобы колени оставались устойчивыми.
Я тону	Перед тем как выполнить толчок, больше сгибайте стопы, достигая прямого угла в лодыжке, сворачивая пальцы вверх и отводя стопы в стороны. Вы должны пользоваться подошвами как лопастями и на протяжении силовой фазы сохранять постоянное давление воды на ноги, чтобы держаться вверх. Кроме того, убедитесь, что вы не подтягиваете колени к животу, но пятки к ягодицам поднимаете.
У меня появляется боль в коленях	Толчок в стиле брасс - это не самое легкое движение для коленей. Попробуйте приспособить его под себя, чтобы вам было удобно. Например, чуть больше разведите колени. Если боль все равно не проходит, просто не делайте это упражнение.

56

Плавание брассом с поднятой головой

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Задействовать органы чувств для ощущения продуктивности толчка.
- Изучить импульс движения.
- Отработать эффективный толчок.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, вытянув руки вперед и положив одну ладонь на другую. Примите устойчивое положение бедер. Подняв голову, опустите подбородок на поверхность воды. Начните выполнять толчки в стиле брасс, постоянно удерживая стопы под водой.

Шаг 2. Сконцентрируйтесь на движении тела. Во время силовой фазы толчка вы должны видеть, как он рождает импульс движения вперед. Во время фазы восстановления ног не должно быть никакого замедления или движения в обратном направлении. Почувствуйте, как во время силовой фазы ваши стопы работают, словно лопасти, надавливая на воду. И как во время фазы восстановления они плавно, без всякого давления на воду, скользят в исходное положение. Прислушайтесь к своему толчку. Он должен быть бесшумным.

Шаг 3. Продолжайте выполнять толчки с поднятой головой. Подбородок лежит на воде, руки вытянуты по направлению к противоположному концу бассейна. Смотрите, слушайте и ощущайте. Прodelайте так несколько раз, проплыв из одного конца бассейна в другой и отдыхая после каждого заплыва.

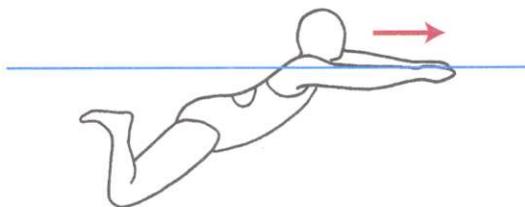


Рис. 56а Толчок в стиле брасс с поднятой головой

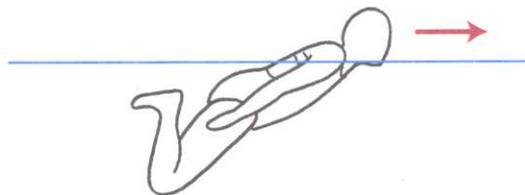
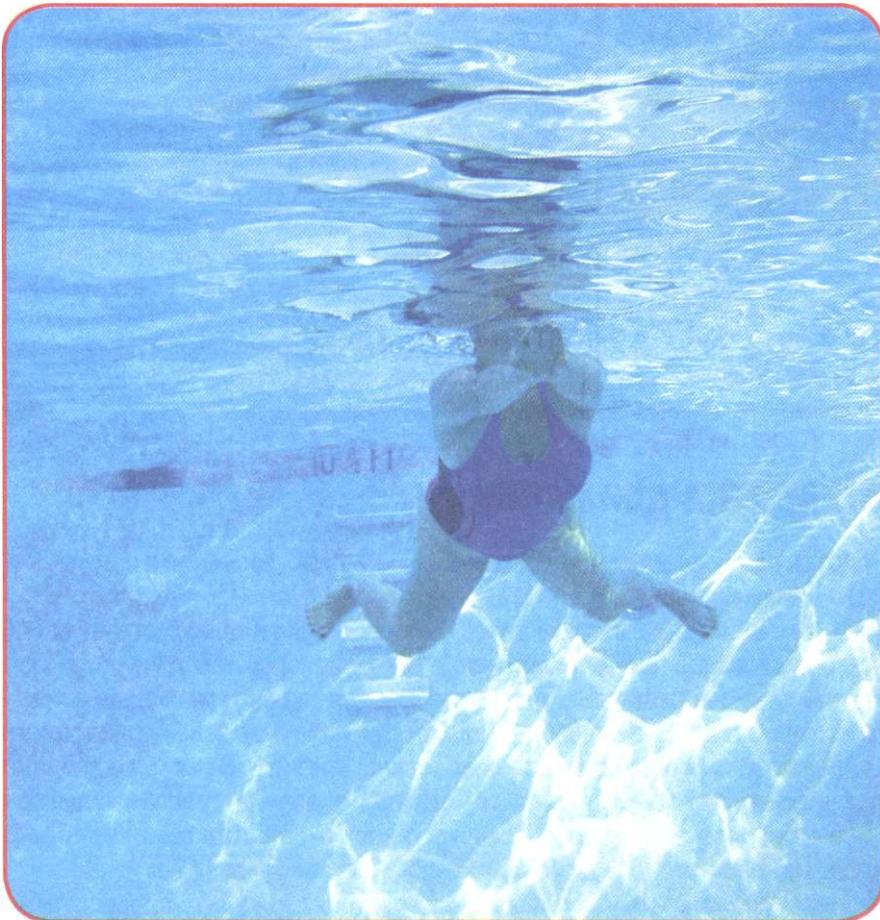


Рис. 56б Усложненный вариант толчка в стиле брасс с поднятой головой

Шаг 4. Как только вы сможете выполнять эффективные толчки ногами с поднятой головой и вытянутыми руками, попробуйте усложненный вариант этого упражнения. Проплывите в другой конец бассейна, но на этот раз расположите руки вдоль тела, держа голову поднятой, а подбородок - лежащим на поверхности воды.

Шаг 5, Обратите внимание: когда руки лежат вдоль тела, для удержания лица над водой вам придется двигать ногами быстрее и сильнее. Выполняйте сильные толчки, набирая скорость по мере движения ноги. Ваша цель - с каждым толчком производить импульс к скольжению вперед, не опуская при этом лицо в воду. Потренируйтесь так несколько раз, проплыв из одного конца бассейна в другой и делая перерыв после каждого заплыва.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Периодически я слышу всплеск воды в районе стоп	Этот всплеск означает, что ваши стопы находятся не в постоянном контакте с водой. Когда вы начнете выполнять силовую фазу, проверьте, чтобы они были согнуты, а не вытянуты вниз. Убедитесь, что спина не раскачивается вверх и не поднимает бедра. И что вы можете начать толчок с опущенными в воду стопами.
Я не могу добиться скольжения	Убедитесь, что вы прочерчиваете стопами закругленную траекторию, разводя их в стороны и сводя внутрь, а не ровно назад. Толчок в стиле брасс - большой захлестывающий. Старайтесь выполнять все необходимое, чтобы добиться максимального импульса движения вперед.
Когда руки опущены, я не могу удерживать голову поднятой над водой	Это непросто. Толчок должен набирать скорость до момента, когда ноги выпрямятся. А во время фазы восстановления следует создавать как можно меньше задержек движения. Лодыжки должны работать активно, обеспечивая нужную глубину опускания стоп во время всего толчка. Колени должны быть устойчивыми - так, чтобы нижняя часть ног и стопы могли вращаться вокруг них.

ОТРАБОТКА ДВИЖЕНИЙ РУК

Работая над преодолением возможных задержек движения и над ускорением перемещения тела вперед, специалисты сумели значительно улучшить технику гребка в стиле брасс. Хотя последний представляет собой всего лишь одновременное движение рук, появилось много теорий о том, как они должны работать. Гребок описывался как вытягивающее движение с траекторией в виде сердца, квадрата и даже круга, вычерчиваемого прямыми руками (каждой - своей половины фигуры). В настоящее время признанным фактом является то, что при плавании брассом основная сила сосредоточена в ногах. Поэтому гребок рукой стал выполнять роль лишь компактного бокового движения, основная функция которого - уравновешивать толчковое движение ног и поддерживать процесс дыха-

ния. Целью приведенных ниже упражнений является изучение способа улучшения равновесия и процесса дыхания при плавании брассом, используя быстрый, компактный гребок.

Трехмерное движение рук при плавании брассом

57

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Извлечь максимум из процесса выполнения гребка.
- Применить ускоряющийся гребок.
- Придерживаться выполнения компактного гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Сделайте широкий гребок в стороны, слегка заведя руки за плечи - так, чтобы получилась буква «У». Руки в этот момент должны быть прямыми. Это - самая широкая граница гребка в брассе. Теперь сводите руки вместе так, чтобы они оказались под подбородком. Это - самая узкая граница гребка в брассе. Потренируйтесь, проплыв до противоположного конца бассейна и определяя для себя широкую и узкую границы.

Шаг 2. Снова оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки - вытянуты. Разводите их в стороны. Кончики пальцев при этом должны находиться чуть ниже поверхности воды. Это - самая мелкая граница гребка в брассе. Теперь, держа локти устойчиво, проведите руками вниз

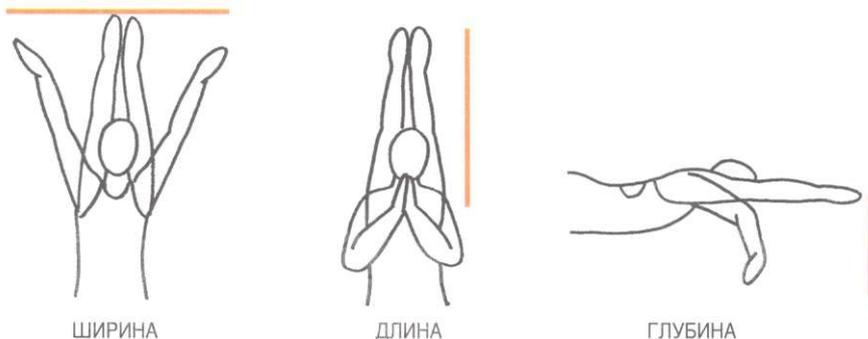
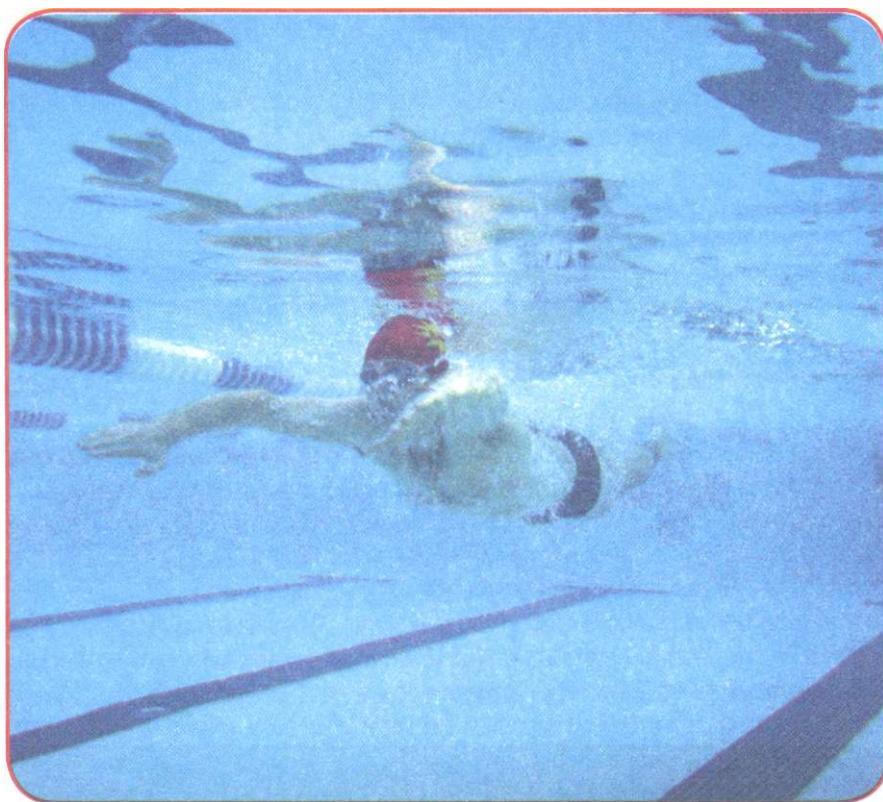


Рис. 57 Гребок в стиле брасс в трех измерениях

и вовнутрь, вычерчивая полукруг, пока они не встретятся в середине траектории - под подбородком. Это - самая глубокая граница гребка в брассе. Проплывите таким образом до противоположного конца бассейна, определяя самую мелкую и глубокую границы.

Шаг 3. Снова оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Начните выполнять гребок полностью выпрямленными руками. Это - самая дальняя граница гребка в брассе. Разводите их в стороны, затем вовнутрь. Руки должны встретиться под подбородком. Это - самая ближняя граница гребка в брассе. Проплывите таким образом до противоположного конца бассейна, определяя дальнюю и ближнюю границы.

Шаг 4. Продолжайте плыть брассом, пройдя длину бассейна несколько раз и отмечая для себя три измерения траектории гребка. Обратите внимание на общий объем гребка, почувствовав самые широкую, узкую, мелкую, глубокую, дальнюю и ближнюю границы.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается заметного движения вперед	Поскольку гребок в брассе намного компактнее, чем в других стилях, он обеспечивает намного меньшее движение вперед. Именно поэтому в данном случае еще важнее максимально использовать рабочее пространство, оказывая давление на воду в трех измерениях.
Когда я перемещаю руки вовнутрь, локти опускаются	Чтобы извлечь максимум из этого движения, важно удерживать высокое и устойчивое положение локтей. Когда руки встречаются в середине траектории, локти могут опуститься к бокам.
Я не ощущаю, что у меня получается буква «У»	Важно делать гребок в стороны прямыми руками, так как последующее их движение к себе происходит от самой дальней границы к самой ближней - для ускорения гребка. Если при движении в стороны ваши руки уже не вытянуты, то движение вовнутрь станет более медленным и менее эффективным.

Загребаящие движения рук

58

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться применять боковые гребки.
- Удерживать контакт с водой.
- Попробовать выполнить загребаящее движение с поднятыми локтями.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки. Руки - вытянуты, лицо - в воде. За счет напряжения мышц пресса надежно удерживайтесь в воде. При необходимости выполняйте легкие, но непрерывные ластообразные толчки. Держа руки под водой на глубине минимум 2 дюймов (5 см) от поверхности, начните выполнять загребаящие движения руками. При этом запястья должны быть напряженными, а руки - двигаться в зеркальном отраже-



нии. Отталкивайте воду в стороны ладонями, располагая большие пальцы ниже мизинцев.

Шаг 2. После того как разведете руки в стороны чуть шире плеч, измените положение ладоней так, чтобы большие пальцы находились выше мизинцев. Теперь отталкивайте ладонями воду вовнутрь.

Шаг 3. До того как руки встретятся, снова поменяйте положение ладоней (большими пальцами вниз) и отталкивайте воду в стороны. В течение одной минуты выполняйте непрерывное боковое загребающее движение. Чтобы сделать вдох, слегка выдвиньте подбородок вперед.

Шаг 4. Увеличивайте скорость движения рук, держа локти высоко, а запястья - устойчиво. Вычерчивайте каждой рукой восьмерки. Тренируйтесь, пока не почувствуете, что удерживаетесь на воде в двух измерениях - даже когда меняете направление.

Шаг 5. Не увеличивая ширины, глубины или длины загребающего движения и не усиливая толчков ногами, попытайтесь перемещаться вперед за счет первого. Пользуйтесь всей

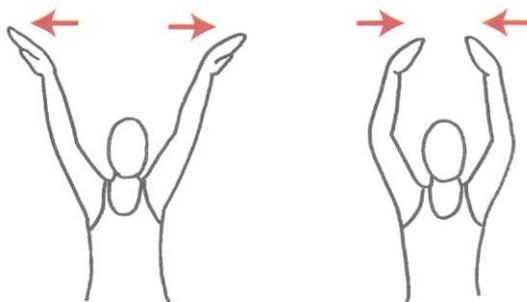


Рис. 58 Загребающее движение



рукой, вычерчивая восьмерки и держа при этом запястья устойчиво, а локти - высоко. Тренируйтесь до тех пор, пока вы сможете доплыть до противоположного конца бассейна.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я чувствую, как при выполнении загребающего движения вовнутрь появляются пузырьки воздуха	Вероятно, ваши руки находятся недостаточно глубоко под водой и при выполнении движения в стороны или при смене направления движения захватывают воздух. Старайтесь все время держать их под водой.
Я не могу держаться на воде при смене направления движения	Представьте себе нож, размазывающий масло по кусочку хлеба. Делайте руками то же самое: водите ими от одного конца к другому и обратно. Кроме того, при смене направления поддерживайте одинаковую скорость движения рук.
Я не плыву	Убедитесь, что ваши локти и запястья устойчивы. Ускоряйте вычерчивание восьмерок. Проверьте, чтобы руки находились полностью в воде.

59

Половинчатый гребок брассом

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться применять компактный гребок.
- Использовать быстрый гребок.
- Устранять задержки в воде.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки вытянуты вперед, лицо - в воде. Выполните четыре гребка, удерживая лицо в воде и наблюдая за тем, как руки расходятся в стороны, а затем сходятся вовнутрь. Между каждым гребком полностью выпрямляйте их. Делайте толчок каждый раз, когда руки почти полностью распрямились.

Шаг 2. Сделайте вдох, затем выполните еще четыре гребка. Уменьшите их ширину так, чтобы на протяжении всего гребка руки оставались в поле зрения. И все равно продолжайте полностью выпрямлять руки после каждого. Обратите внимание: менее широкий гребок требует намного меньше времени для возвращения рук в исходное, вытянутое вперед, положение.

Шаг 3. Подышав, сделайте еще четыре гребка, сохраняя уменьшенную ширину гребка. Теперь смотрите за тем, как руки опускаются на глубину. После каждого гребка снова полностью выпрямляйте их. Делайте толчок, когда руки почти полностью распрямятся.

Шаг 4. Сделайте вдох, затем выполните еще четыре гребка, уменьшив их глубину - так, чтобы руки оставались в поле зрения. После каждого гребка продолжайте полностью выпрямлять их. Обратите внимание: выполнение гребка меньшей глубины требует

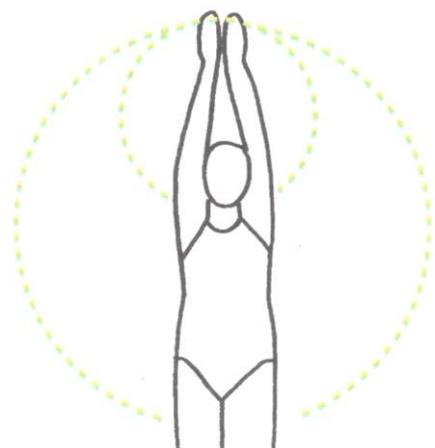


Рис. 59 Половинчатый гребок брассом

намного меньше времени и усилий для того, чтобы вернуть руки в исходное положение.

Шаг 5. Еще раз поработайте над уменьшенным гребком. Делайте его компактным и быстрым. Он должен ощущаться, как половинчатый. При этом что лицо у вас находится в воде, руки на протяжении выполнения гребка должны оставаться в пределах видимости.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
При половинчатом гребке у меня не получается вытягивающее движение	Цель упражнения - сделать гребок компактным, чтобы он происходил в пределах видимости, снижая тем самым вероятность задержек движения и уменьшая прикладываемые усилия. Обеспечивать движение вперед должен главным образом именно толчок.
Когда мои руки находятся под грудью, я не вижу, как выполняется гребок	Уменьшите гребок так, чтобы вы могли видеть свои руки все время. Держите их и локти перед грудью.
Гребок происходит слишком быстро для того, чтобы совпасть с моментом окончания каждого толчка	Не забывайте выпрямлять руки после каждого гребка. Каждый начинается и заканчивается в этом положении, давая вам дополнительное время на толчок.

60

Упражнение с уголками

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Ускорить движения при сведении рук.
- Добиться подъема тела без толкающих движений вниз.
- Удерживать контакт с водой.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки вытяните вперед. Сильнее наклоните грудь в воду. С помощью напряжения мышц пресса и выпрямленной спины примите положение «головой вниз». Начните выполнять гребок, руками отталкивая воду в стороны (при этом большие пальцы опущены вниз), а затем сводя их друг к другу с поднятыми вверх большими пальцами. Держите руки в поле зрения.

Шаг 2. Выполните четыре или пять быстрых гребков, удерживая контакт с водой на протяжении всей траектории гребка - особенно во время перехода рук от движения в стороны к сближению. Очень важно при этом держать запястья устойчиво, а локти - высоко. Вы должны чувствовать, будто проворачиваете каждую руку в тесном уголке. Важно ощущать, что вы делаете это движение всей рукой, а не только кистью. При прохождении этих «уголков», набирайте скорость, готовясь к сведению рук. Увеличивайте ее при выполнении закругленного движения. В конце каждого сведения рук, когда они встречаются друг с другом на середине пути, вытолкните их вперед, полностью распрямив.

Шаг 3. Обратите внимание, что при достаточно быстром гребке, который ускоряется в «уголках», вы чувствуете эффект подъема тела, но при этом совсем не отталкиваете воду вниз. Попробуйте выполнить это снова. Увеличивайте скорость гребка так, чтобы при переходе рук от движения в стороны к сближению происходил заметный подъем верхней части тела. Когда



Рис. 60 «Уголки»

начнете выполнять быстрое сведение рук, поднимите лицо, не меняя положения головы. Обратите внимание: если вы удерживаете мышцы пресса напряженными в то время, когда верхняя часть тела поднимается, то стопы слегка опускаются. Используйте эту возможность, когда лицо максимально поднимется из воды для вдоха. Затем, когда руки почти полностью выпрямятся, снова опустите его в воду. Опускайте грудь.

Шаг 4. Продолжайте отрабатывать быстрый боковой гребок, ускоряясь в «уголках» для обеспечения подъема тела. Затем быстро вернитесь в положение «головой вниз». Тратьте одинаковое время на пребывание тела в положении как для дыхания, так и скользящем.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается никакого подъема тела	Попробуйте увеличивать скорость движения рук в «уголках». Удерживайте напряжение в мышцах пресса и прямую спину - так, чтобы верхняя часть тела поднималась, а стопы слегка опускались. Если мышцы пресса работают неслаженно, ваши бедра фактически уменьшат эффект подъема тела, который производят руки в «уголках».
Я не чувствую «уголков»	Если переход от гребка в стороны к сведению рук происходит слишком медленно, вы не почувствуете этого или не сможете извлечь из этого движения пользу. Чертите тесные «уголки» и ускоряйте движение рук в их пределах. Кроме того, убедитесь, что вы меняете глубину погружения рук, заходя в «уголки» с опущенными большими пальцами и выходя из них с поднятыми.
Я не могу вернуться к скользящему положению тела	Когда руки начнут выпрямляться, а лицо снова опустится в воду, опустите пониже и подбородок. Убедитесь, что ваш взгляд направлен на дно бассейна, а не вперед.

61

Отработка скорости движения рук

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Изучение компактного гребка.
- Применение быстрого гребка.
- Удержание контакта с водой.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, руки вытяните вперед, лицо находится над водой и направлено вперед, подбородок лежит на поверхности воды. Используйте напряжение в мышцах пресса, чтобы надежно удерживать

тело в воде. Начните выполнять гребок в стиле брасс, сопровождая его очень быстрым ластообразным толчком. Когда будете выполнять гребок, смотрите вниз на свои руки, расположенные чуть ниже поверхности воды. Делайте весь гребок таким образом, чтобы вы могли видеть его от начала и до конца.

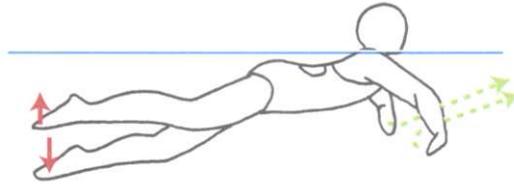


Рис. 61 Отработка скорости движения рук

Шаг 2. Постоянно держите запястья устойчивыми, а локти поднятыми (особенно в уголках). Тренируйтесь, пока не почувствуете, что держитесь в воде, пlying в обоих направлениях. Начинайте каждый новый гребок с вытянутой руки.

Шаг 3. Продолжая следить за руками, увеличивайте скорость гребка. Делайте это при прохождении руками «уголков» и сведении рук. Тренируйтесь до тех пор, пока руки не начнут ускоряться на протяжении всего гребка. Последний должен выполняться достаточно быстро - так, чтобы вы могли, сведя руки, хлопнуть в ладоши под подбородком. Затем быстро верните их в исходное положение, полностью выпрямив.

Шаг 4. Теперь сконцентрируйтесь на выполнении быстрых ластообразных толчков. Делайте их со скоростью не менее одного в секунду. Постарайтесь завершить весь гребок за 3-4 толчка. Следите за тем, чтобы руки выполняли компактный гребок, запястья были устойчивыми, а локти поднятыми вверх. Ускоряйте движение, начиная сведение рук. Когда они снова выпрямятся, прежде чем выполнить следующий полный гребок (за 3-4 толчка), удерживайте их в таком положении на протяжении шести толчков.

Шаг 5. Продолжайте тренироваться, пlying к противоположному концу бассейна. Концентрируйтесь на скорости движения рук при выполнении каждого гребка. Затем снова выпрямите руки и удерживайте их в таком положении. Начинайте каждый гребок с этого фиксированного положения. После чего попробуйте досчитать от 0 до 60, выполнив 3-4 толчка.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
При завершении сведения рук вода закручивается вверх в районе живота	Это показывает, что вы хорошо держитесь на воде и применяете хорошую скорость гребка. Только убедитесь, что вы не поднимаете воду, иначе создадите себе помеху в движении. Схождение рук означает завершение силовой фазы, поэтому просто ослабьте давление на воду и снова выпрямите руки.
Мне тяжело держать голову высоко	Чтобы вытянуть тело в положение «головой вниз» от бедер до груди, используйте напряженные мышцы пресса. Убедитесь, что вы не держите голову чересчур высоко над водой. Этот гребок производит совсем мало волн, так что рот можно располагать на уровне чуть выше поверхности воды. Также убедитесь, что вы разводите руки в стороны большими пальцами вниз, а сводите - ими же вверх, при этом гребок - быстрый, с ускорением.
Это неудобно делать при ластообразном толчке	Пастообразный толчок обычно работает как метроном, помогая добиваться более быстрого гребка. Кроме того, он должен позволить вам полностью сконцентрироваться на продуктивности исключительно гребка.

Плавание брассом, кисть сжата в кулак

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться чувствовать воду предплечьем.
- Понять разницу между разными положениями локтя.
- Оценить роль кисти.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, будто собираясь плыть обычным брассом. Прежде чем сделать первый гребок, сожмите кисти в кулаки.

Шаг 2. Начните выполнять гребок. Поначалу вам покажется невозможным продвигаться вперед без помощи раскрытых ладоней. Гребите быстро, намеренно располагая руки таким образом, чтобы внешняя часть предплечья давила на воду на протяжении всего гребка. Это потребует от вас начать гребок выпрямленными руками, но с поднятыми локтями, а затем, во время движения кулаков в стороны, удерживать локти в устойчивом положении.

Шаг 3. Ускоряйте гребок, высоко удерживая локти при проворачивании кулаков по «уголкам». Сохраняйте быстрый темп гребка. Подстраивайте его под сжатую в кулак кисть. Когда руки почти сойдутся, пусть локти продвинулись вовнутрь, встав перед грудной клеткой. При этом продолжайте отталкивать воду предплечьями. Снова поработайте над сменой положения локтей, заводя их к себе, но не отводя назад, словно это куриные крылышки. Делайте это только в конце сведения рук. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна.

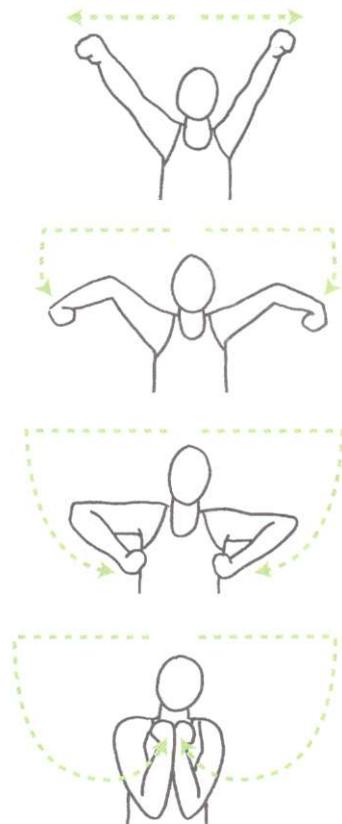


Рис. 62 Плавание брассом, кисть сжата в кулак

Шаг 4. Теперь оттолкнитесь от стенки сно-ва, в этот раз ладони раскрыты. Плывите обычным брассом, при отталкивании воды в обоих направлениях пользуясь кистями и предплечьями одновременно. Выполняйте быстрый, ускоряющийся гребок. До окончания сведения рук держите локти высоко.



Шаг 5. Продолжайте чередовать плавание с кистями, сжатыми в кулаки, и раскрытыми ладонями, пока не почувствуете воду «лопастью», образованной ладонью и предплечьем.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не плыву	Поменяйте положение предплечья таким образом, чтобы при выполнении гребка внутренняя часть предплечья постоянно давила на воду в обоих направлениях.
При выполнении гребка в стороны образуется много пузырьков	Убедитесь, что запястья не ушли назад. Должна быть прямая линия от локтя до костяшек пальцев. Кроме того, убедитесь, что весь кулак находится под водой, и вы не затягиваете воздух в воду.
Локти оказываются сзади - как куриные крылышки	Это показывает, что ваши руки во время гребка опущены. Потренируйтесь, чтобы локти оставались поднятыми на протяжении выполнения всего гребка в стороны и по «уголкам», а затем сведите их, поставив прямо перед грудной клеткой.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

Гребок брассом - это единственный вид гребка, при котором фаза восстановления проходит в воде, а не над ней, что приводит к значительному увеличению вероятности возникновения задержек движения. Чтобы преодолеть их, фаза восстановления должна стать не периодом отдыха, как в других случаях, а активной частью гребка. Фаза отдыха при плавании брассом наступает уже после фазы восстановления, во время фазы скольжения. Некоторые пловцы с разной степенью успеха пытались преодолеть эти задержки движения с помощью новых надводных вариантов фазы восстановления. В основном справиться с этой традиционной проблемой получается за счет увеличения скорости движения в фазе восстановления и обеспечения обтекаемости линий тела во время и после этой фазы. Целью приведенных ниже упражнений является снижение до минимума возможных задержек движения путем ускорения перехода между выполнением гребка и фазой восстановления, а также выработки длинной, быстрой и компактной фазы восстановления, которая органично вплетается в процесс выполнения гребка.

Увеличение фазы восстановления

63

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добиться наиболее длительной фазы восстановления.
- Задействовать локти для расширения фазы восстановления.
- Задействовать грудную клетку для расширения фазы восстановления.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте по пояс в воду, повернувшись лицом к стенке бассейна. Наклонитесь вперед так, чтобы подбородок лежал на поверхности воды. Посмотрите вниз и вперед, готовясь следить за движениями рук и фазой восстановления. Вытяните руки перед собой так, чтобы кончики пальцев касались стенки. Руки должны быть слегка погружены в воду. Теперь начните выполнять гребок - компактный и быстрый при прохождении «уголков». При этом до окончательного сведения рук постоянно удерживайте запястья в устойчивом положении, а локти поднятыми. Когда руки сойдутся, снова выпрямите их. Кончики пальцев при этом должны касаться стенки, расположенной перед вами.

Шаг 2. Сделайте один шаг назад на длину стопы. Удерживая подбородок на поверхности воды, выполните еще один гребок - компактный и быстрый при прохождении в «уголках». До полного сведения рук запястья должны быть устойчивыми, а локти - поднятыми. В конце этого движения кончиками пальцев обеих рук образуйте острое стрелки и быстро направьте кисти и локти вперед. Когда первые приблизятся к стенке, сведите предплечья как можно ближе. Руки от ладоней до плеч должны образовывать одну прямую. Обратите внимание: всего лишь больше выпрямив руки и образовав кистями, предплечьями и локтями узкий ведущий край, вы увеличили длину фазы восстановления и смогли дотронуться до стены.

Шаг 3. Сделайте еще один шаг назад на длину стопы. Удерживая подбородок на поверхности воды, выполните еще один гребок - компактный и быстрый при прохождении в «уголках». Запястья должны быть устойчивыми, а локти - поднятыми. По завершении сведения рук, когда кончики пальцев их обеих сойдутся и будут направлены вперед, быстро направьте кисти и локти вперед, по мере продвижения сужая пространство между предплечьями. Прежде чем руки полностью выпрямятся, погрузите грудную клетку в воду вниз и вперед, вытягиваясь к стене. Обратите внимание: задействовав ее при выполнении фазы восстановления, вы еще больше увеличили продолжительность этой фазы и можете коснуться стенки.

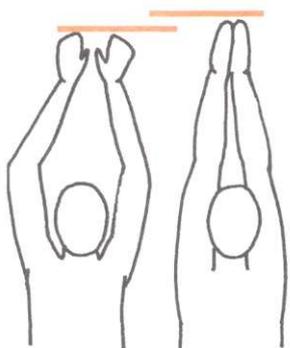


Рис. 63а Увеличивайте фазу восстановления за счет выпрямления локтей

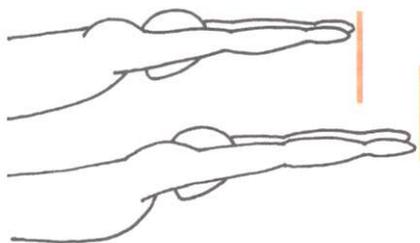
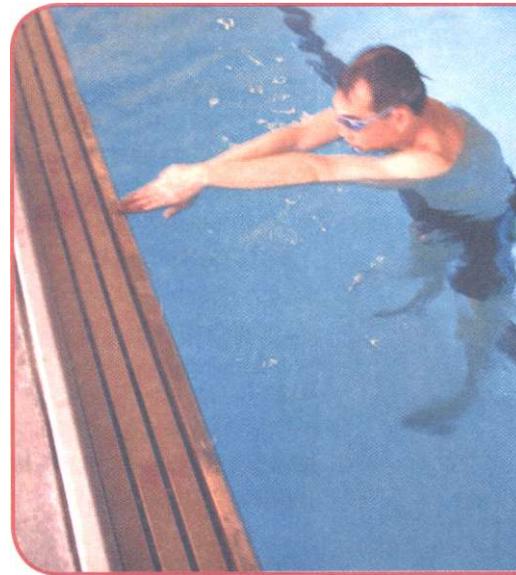


Рис. 63б Увеличивайте фазу восстановления за счет опускания грудной клетки

Шаг 4. Теперь попробуйте увеличивать фазу восстановления во время плавания. Оттолкнитесь от стенки, лежа лицом вниз. Мышцы пресса напряжены, тело надежно держится на воде. Начните выполнять гребок. Когда руки сойдутся, снова выпрямите их перед собой, образуя ими плотную стрелку. Направьте кисти и локти вперед, сводя предплечья, насколько это возможно. Образовав руками узкий ведущий край, опустите грудную клетку в воду. Когда грудь опустится в воду, выполните толчок в стиле брасс. Почувствуйте обтекаемые линии вашего скользящего вперед тела. Прежде чем начать следующий гребок, удерживайте эту позу в течение 3-5 секунд. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу свести локти очень близко	У всех людей разная гибкость тела. Просто постарайтесь свести локти ближе, чем они были. Во время фазы восстановления вы можете также попробовать поставить ладони вместе и посмотреть, помогает ли это свести предплечья ближе.
Когда я подключаю к процессу движения грудную клетку, то теряю точку опоры и падаю вперед	Это фактически показатель того, что вы успешно перемещаете вес тела вперед, обеспечивая более продуктивное скольжение, а также более длинную фазу восстановления. Так держать!
Когда я опускаю грудную клетку в воду, мое лицо тоже оказывается в ней	Возможно, вы опускаете грудную клетку слишком низко. Попробуйте уменьшить глубину. Постарайтесь, чтобы грудная клетка двигалась вперед вместе с выпрямляющимися руками.

64

Обтекаемая форма тела**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Научиться ускорять движение к началу фазы восстановления.
- Выполнять фазу восстановления с покачивающим движением руки.
- Устранять любую паузу между сведением рук и фазой восстановления.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки полностью вытянуты вперед, образуя острое стрелки от кистей до плеч. Примите положение тела «головой вниз». Начните выполнять компактный гребок, быстро проходящий по «уголкам».

Шаг 2. На протяжении всего гребка удерживайте запястья устойчивыми, а локти держите высоко, до полного сведения рук, когда локти окажутся перед грудной клеткой. Когда это произойдет, обратите внимание, что кисти сложились как для молитвы. Это положение для дыхания при плавании брассом - необходимая, но порождающая задержки движения часть гребка.

Шаг 3. Быстрый переход в положение «головой вниз» является важнейшим условием для сохранения столь труднодостижимого импульса движения вперед. Чтобы добиться этого, фаза восстановления должна стать продолжением движения гребущей руки - без малейших пауз после сведения рук. С молниеносной скоростью выбросите сложенные «для молитвы» кисти и локти вперед, держа предплечья близко друг к другу, опуская при этом грудную клетку и голову вниз и вперед. Когда руки будут находиться в середине фазы восстановления, выполните толчок. Добившись полностью обтекаемой формы тела, скользите в воде в течение 3-5 секунд.

Шаг 4. Выполните еще один гребок. Быстро разводите руки в стороны и еще быстрее сво-

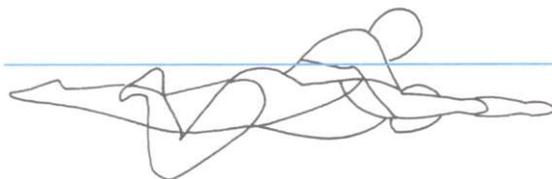
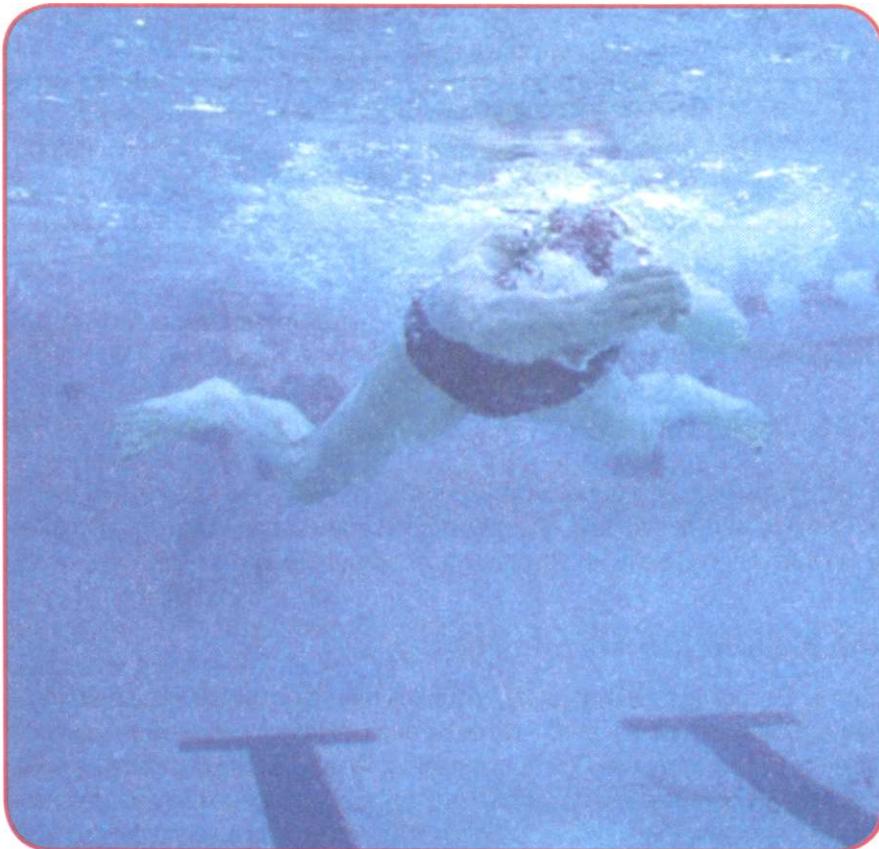


Рис. 64 Обтекаемая форма тела

становления пройдет еще быстрее. Повторяйте это снова, ускоряясь на протяжении выполнения всего гребка. Затем во время фазы восстановления выбросите руки вперед. Обратите внимание, что чем уже траектория этой фазы, тем быстрее вы перемещаетесь в воде. Отметьте также, что при устранении любых пауз во время движения в фазе восстановления наилучший двигательный импульс обеспечивают руки, сведенные в положение «для молитвы».

Шаг 5. Продолжайте вырабатывать максимально узкую траекторию движения фазы восстановления, устраняя любые задержки между сведением рук и этой фазой. Тренируйтесь до тех пор, пока гребок и фаза восстановления не станут одним непрерывным ускоряющимся движением. Подхватывайте двигательный импульс гребка и быстро принимайте обтекаемую форму тела. После каждой фазы восстановления скользите в воде в течение 3-5 секунд.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня возникает заминка при положении рук «для молитвы»	Чтобы избежать замедляющего эффекта, очень важно не делать пауз в этом положении. Убедитесь, что вы готовитесь сделать вдох, проходя руками «уголки», а не позже. Иначе вы застрянете в положении «головой вверх» и упустите возможность объединить фазу восстановления с направленным вперед движением гребущей руки.
В конце фазы восстановления руки складываются ладонями вместе	Отлично. Также хорошо, если ваши ладони направлены вниз. В любом случае после фазы скольжения вы развернете их в стороны, чтобы начать гребок. Самое главное, что для фазы восстановления с обтекаемой формой тела руки должны разрезать воду и образовывать перед вашим телом узкий ведущий край.
Во время фазы восстановления я принимаю положение «головой вверх»	Убедитесь, что руки от плеч до запястий вытянуты вперед ровно. Проверьте направление кончиков пальцев в конце фазы восстановления. Они должны указывать вперед, но не вверх.

65

Поджимание плечей

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добавить скорость в фазе восстановления.
- Усилить импульс во время фазы скольжения.
- Научиться отдыхать после фазы восстановления.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки вытянуты вперед. Примите положение «головой вниз». Начните выполнять гребок, разводя руки в стороны. При прохождении «уголков» и в середине движения - в положении «для молитвы», которое вы принимаете перед фазой восстановления, - ускоряйтесь. Это тот момент гребка, когда вы подтяги-

ваете пятки к ягодицам, готовясь начать силовую фазу толчка. В этом положении голова и грудь должны находиться выше бедер, и у вас появляется краткая возможность сделать вдох между прохождением «уголков» и принятием положения «для молитвы».

Шаг 2. Когда вы будете быстрым движением сводить локти, чтобы сложить руки «для молитвы», поднимите плечи. Затем, в качестве перехода к быстрой и узкой фазе восстановления, выдвиньте плечи вперед и вниз. Обратите внимание, что при этом верхняя часть тела начинает активнее участвовать в фазе восстановления. Когда руки уже почти примут обтекаемую форму, выполните толчок. Скользите и отдыхайте в течение 3-5 секунд.

Шаг 3. Выполните еще один толчок. Ускоряйте движение, при прохождении «уголков» разводя руки в стороны и сводя их. При сведении рук подтягивайте локти к себе и поджимайте плечи вверх. Затем, в фазе восстановления, смещайте их вперед и вниз. Обратите внимание, что это движение плечами помогает удерживать двигательный импульс в положении «для молитвы», когда обычно случается ненужная пауза. Когда будете выбрасывать кисти и предплечья вперед и опускать грудную клетку вниз и вперед, отметьте также, что фаза восстановления проходит с большей скоростью. Делайте толчок, когда руки почти примут обтекаемую форму. Скользите и отдыхайте в течение 3-5 секунд.

Шаг 4. Выполните еще один гребок. Быстро разведите руки в стороны, проверните «уголки» и ускорьте движение при сведении рук. Примите положение «для молитвы» и подожмите плечи вверх, подтягивая локти к груди. Затем опустите их вниз и выдвиньте вперед, добавляя скорость в фазе восстановления. Обратите внимание, что благодаря поджиманию плеч, способствующему переносу веса тела вперед, вы можете принимать более об-

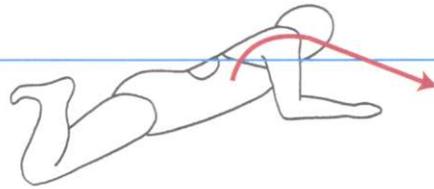


Рис. 65а Поджимая плечи

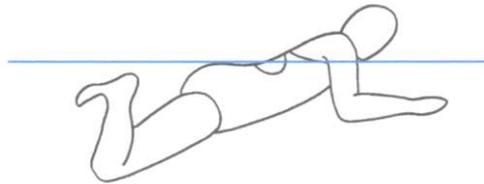
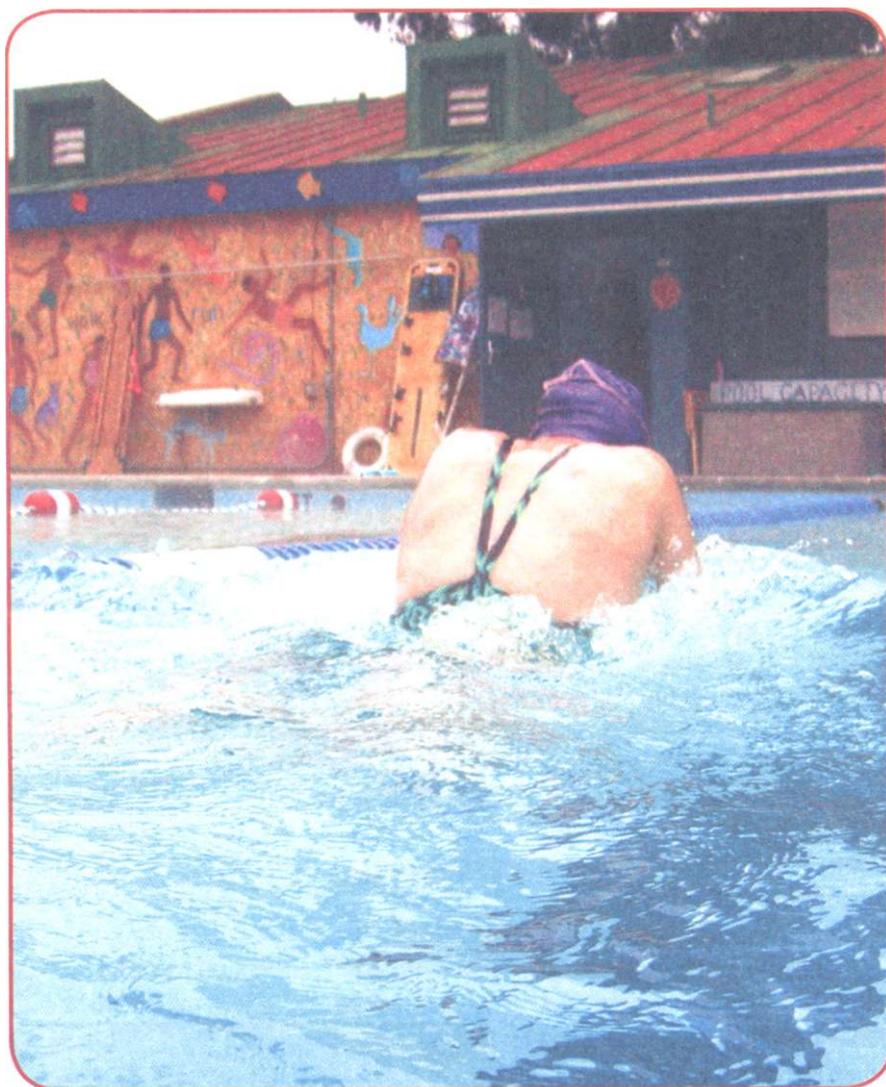


Рис. 65б Не поджимая плечи

текаемую форму в положении «головой вниз». Скользите и отдыхайте в течение 3-5 секунд.

Шаг 5. Продолжайте тренироваться, проплыв несколько раз из одного конца бассейна в другой. Разводите руки в стороны, а затем сводите их. Подтягивайте локти и поджимайте плечи. Почувствуйте, как двигательный импульс гребка следует за движением рук, переходя в фазу восстановления и скольжения.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
<p>Поджимание плеч помогает мне двигаться вверх, но не вперед</p>	<p>Чтобы почувствовать влияние плеч на ускорение фазы восстановления, следует поднимать их, а затем перемещать вперед и вниз. Сначала потренируйтесь перед зеркалом. Опустив руки вдоль тела, поднимите плечи, затем перекатите их вперед и вниз. Теперь прочертите траекторию гребка в воздухе, добавляя движение плечами вверх, а затем - во время положения «для молитвы» - вперед и вниз. Почувствуйте, как смещение плеч вперед усиливает двигательный импульс в фазах восстановления и скольжения.</p>
<p>Локти становятся по бокам грудной клетки, но не перед ней</p>	<p>Начните поджимать плечи раньше, до того, как локти уйдут чересчур далеко. Кроме того, убедитесь, что к моменту начала сведения рук локти расположены высоко и устойчиво и остаются в этом поднятом положении до последних секунд движения.</p>
<p>Тело, приняв обтекаемую форму, лежит плоско, а не в положении «головой вниз»</p>	<p>Убедитесь, что ваш взгляд в это время направлен на дно бассейна, а не вперед. Кроме того, вы должны чувствовать, что степень наклона тела в положении «головой вниз» очень мала. Вам не нужно наклоняться вперед так сильно, словно вы нацеливаетесь на дно, или опускаться так глубоко, что со следующим гребком вам приходится поднимать себя вверх, к поверхности воды. Как только ваша грудная клетка окажется чуть ниже бедер - вы приняли положение «головой вниз». И теперь во время фазы скольжения будете двигаться вперед лучше, чем если бы бедра и грудная клетка располагались на одной глубине (или, того хуже, если бы бедра были ниже остальных частей тела).</p>

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

Способ дыхания вперед при плавании брассом делает положение головы главным показателем сохранения прямой траектории гребка. Кроме того, регулирование процесса дыхания - ключевой фактор уменьшения возможных задержек движения во время силовой фазы. При неправильной постановке дыхания оно может нарушить поступательное движение вперед, а при правильной - только улучшить его. Целью приведенных ниже упражнений является изучение правильных постановки и ритма дыхания при плавании брассом и достижение согласованных действий головы и тела, способствующих лучшему гребку.

66

Вдох на высокой точке

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться правильной постановке дыхания.
- Дышать вдоль линии гребка.
- Почувствовать подъем тела.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки вытянуты. Примите положение тела «головой вниз». Начните выполнять гребок, разводя руки в стороны и удерживая запястья устойчивыми, а локти поднятыми. При ускоренном прохождении «уголков» держитесь за воду, удерживая позвоночник до самой шеи в фиксированном положении. Когда руки, готовясь к быстрому сближению, будут выполнять закругление в «уголках», почувствуйте, как меняется положение вашего тела, а его верхняя часть поднимается. Обратите внимание: вы удерживаете рот над водой, не поднимая подбородка. Используйте эту возможность, чтобы сделать вдох. Когда будете выполнять фазу восстановления и делать толчок, заметьте, что вы опять принимаете положение «головой вниз» и лицо снова опускается в воду.

Шаг 2. Выполните еще один гребок. Разводите руки в стороны и в «уголки». Когда при прохождении последних руки начнут менять направление движения, почувствуйте, как поднимаются голова и верхняя часть тела. Окно для дыхания появляется, когда рот выходит из воды в самой верхней точке гребка, перед принятием положения «для молитвы». Когда вы

переходите к фазе восстановления и возвращаетесь в положение «головой вниз», пусть при толчке ваше лицо опустится в воду вместе с верхней частью тела.

Шаг 3. Продолжайте выполнять гребки. Пусть лицо поднимается над водой с каждым новым циклом приподнимающего тело гребка. Делайте вдох в его высокой точке, пока лицо во время толчка снова не опустится в воду.

Шаг 4. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока не сможете сделать вдох в момент, когда лицо поднимается максимально высоко. Затем, не прерывая гребка ни на секунду, опустите лицо в воду.

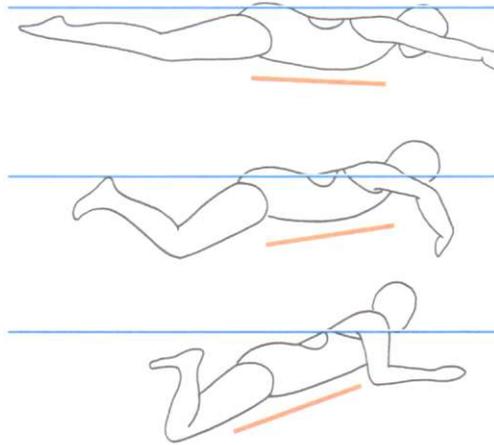


Рис. 66 Вдох на высокой точке



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается достаточный подъем тела для вдоха	Убедитесь, что в момент приближения рук к «уголкам» вы набираете скорость. Кроме того, в этой точке движения важно подтянуть пятки назад, чтобы добиться подъема верхней части тела.
Я делаю вдох перед вхождением в «уголки»	Вы можете подышать и в этой точке гребка (приподняв подбородок). Правда, тогда есть вероятность нарушить его прямую линию, так как голова при этом отклонится назад и, как следствие, вызовет торможение.
Я делаю вдох в положении «для молитвы»	Постарайтесь еще больше ускорить движение при выходе из «уголков», чтобы увеличить естественный подъем тела. Если вы начнете делать вдох в положении «для молитвы», это лишь приведет к ненужной задержке перед фазой восстановления.

67

Взгляд обращен на воду

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Удерживать устойчивое положение головы.
- Дышать вдоль линии гребка.
- Избегать покачивания головы во время дыхания.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Примите положение «головой вниз», руки вытянуты вперед. Сконцентрируйтесь на сохранении прямой спины от таза до шеи. Взгляд должен быть направлен не вперед, а на дно бассейна. Начните выполнять гребок, разводя руки в стороны и держась за воду в процессе ускоренного прохождения «уголков». Когда руки будут совершать в них быстрые закругленные движения и вы почувствуете поднятие тела, пусть лицо тоже поднимется, а глаза все время будут обращены на воду прямо перед вами. Сделайте вдох.

Продолжая удерживать спину в фиксированном положении, во время фазы восстановления и толчка опустите лицо в воду. Сделайте выдох.

Шаг 2. Выполните еще один гребок. При прохождении «уголков» вдыхайте, смотря на воду вниз, прямо перед собой. Закончив вдох, вы должны видеть, как ваши руки начинают фазу восстановления. И вы не должны видеть противоположный конец бассейна. При выполнении толчка лицо должно опускаться между рук. При этом подбородок не меняет своего положения. А при выдохе вы должны снова смотреть на дно бассейна.

Шаг 3. Продолжайте выполнять гребки, сохраняя ровную линию спины. Избегайте любых покачивающих движений головы при дыхании. Когда лицо поднимается для вдоха, смотрите на воду прямо перед собой. Следите за тем, как ваши руки входят в фазу восстановления. При выполнении толчка снова примите положение «головой вниз», опустив лицо безо всяких лишних движений головы. Сделайте вдох и скользите в воде, направив взгляд на дно бассейна.

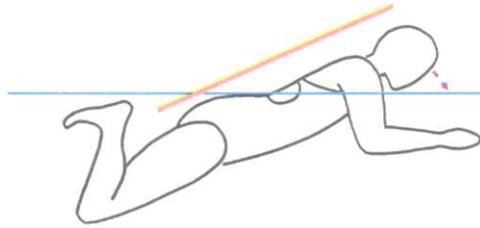


Рис. 67а Взгляд на воду во время дыхания

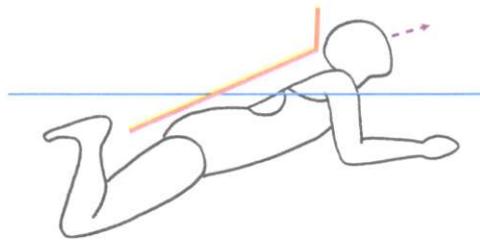
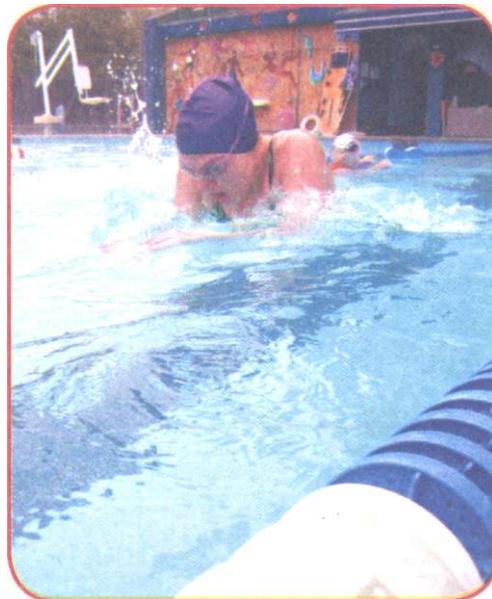


Рис. 67б Взгляд вперед во время дыхания



Шаг 4. Продолжайте тренироваться, проплыв до конца бассейна и удерживая при этом устойчивое положение головы. Во время дыхания смотрите вниз на воду, а во время скольжения - на дно бассейна.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается скользить в положении «головой вниз», если я не опускаю подбородок во время фазы восстановления	Если подбородок опущен с самого начала, вам не придется опускать его во время фазы восстановления. Выполняйте быстрый гребок, чтобы добиться поднятия тела для вдоха. При этом удерживайте взгляд на воде. Затем, при переходе в фазу восстановления, направьте грудь вниз и вперед. Поджимание плеч также поможет вам перейти в положение «головой вниз», в котором голова и тело будут работать слаженно, помогая придерживаться ровной линии гребка.
Я не могу определить свое местоположение в бассейне	Посмотрите вниз, на дно бассейна. Когда вы приблизитесь к стенке, то должны видеть букву «Т». Тогда с помощью периферийного зрения вы сможете увидеть стенку, сохраняя при этом удобное для вас устойчивое положение головы.
Перед началом фазы восстановления голова опускается назад в воду	Возможно, вы делаете вдох слишком рано. Или ваши руки двигаются слишком медленно. Это означает, что вы в данный момент смотрите на воду! Делайте вдох только тогда, когда почувствуете поднятие тела при прохождении «уголков». Тогда быстро подгребайте под себя, а затем без пауз резко входите в фазу восстановления. Когда руки образуют стрелку вокруг лица, у вас появится идеальное пространство для головы при опускании ее в воду между руками во время выполнения толчка.

УПРАЖНЕНИЕ С ТЕННИСНЫМ МЯЧИКОМ

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Сохранять устойчивое положение головы.
- Дышать одновременно с поднятием тела во время гребка.
- Добиться поднятия тела за счет опускания бедер.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Положите теннисный мячик под подбородок и удерживайте его там. Позвоночник при этом должен быть полностью прямым. Для этого вам придется расположить мячик таким образом, чтобы он держался за счет кончика подбородка. Посмотрите в зеркало, дабы убедиться, что спина осталась ровной.

Шаг 2. Оттолкнитесь от стенки, подготовившись плыть брассом. При этом продолжайте удерживать теннисный мячик подбородком. Примите положение «головой вниз», руки вытянуты вперед. Чтобы не допустить падения мячика, смотрите на дно бассейна. Начните выполнять гребок, разводя руки в стороны и ускоряясь при прохождении «уголков». Когда руки совершат быстрое закругляющее движение в «уголках» и вы почувствуете поднятие тела, сделайте вдох, не роняя мяча. Снова опустите лицо в воду во время фазы восстановления и выполните толчок. Выдохните.

Шаг 3. Выполните еще один гребок. Ускоряйте движение рук для обеспечения необходимого поднятия тела. Удерживая бедра в устойчивом положении, отведите пятки к ягодицам и сделайте вдох в тот момент, когда голова будет находиться в самой высокой точке гребка. Опирайтесь подбородком о теннисный мяч и вдыхайте - с начала прохождения «уголков» и при удержании положения «для молитвы». Во время фазы восстановления и при выполнении толчка опустите грудь, возвращая лицо в воду и не теряя при этом мяча.

Шаг 4. Как только вы сможете выполнять гребок без потери теннисного мячика, попробуйте сделать три гребка подряд. Удержи-

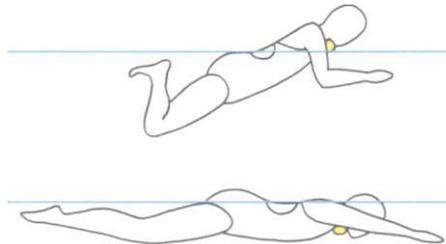


Рис. 68 Плавание брассом с теннисным мячиком

вайте устойчивое положение бедер и полностью ровный позвоночник. Когда будете отводить пятки назад для обеспечения необходимого для вдоха поднятия тела, выполняйте ускоренный гребок. При вхождении в фазу восстановления и во время толчка примите положение тела «головой вниз», глядя вниз на воду и еще больше опуская грудь при вхождении в фазу скольжения.

Шаг 5. Повторяйте это упражнение в течение нескольких тренировок, пока не сможете удерживать теннисный мяч подбородком, пlying от одного конца бассейна до другого.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается достичь поднятия тела, достаточного для вдоха	Убедитесь, что вы выполняете продуктивное загребающее движение руками - сначала от себя, потом к себе, ускоряясь к концу гребка.
При прохождении «углов» я роняю мяч	Это, вероятно, означает, что в тот момент вы поднимаете подбородок. Вместо этого посмотрите вниз и еще больше ускорьте движение рук к себе, чтобы подготовиться ко вдоху.
Я роняю мяч во время фазы восстановления	Вероятно, в это время вы смотрите вперед, а не вниз. Чтобы принять положение тела для скольжения, больше задействуйте грудь, а не голову. Эта корректировка заметно улучшит ваше скольжение, так как в этом случае возникает меньше переднего сопротивления,

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЫЧАГА

Улучшения в технику плавания брассом, внесенные зарубежными специалистами за последние 20 лет, произошли, во многом, за счет изменения правил, ныне позволяющих больше использовать рычаг и избегать задержек в воде. С появлением комплексных покачивающих движений головы и ног, при одновременном сохранении максимально устойчивых бедер, продуктивность гребка, толчка и скольжения возросла, а количество точек потенциального торможения в воде было сведено к минимуму. Чтобы покачивающее движение оказалось эффективным, оно не обязательно должно быть чрезмерным. Оно просто должно стать единым движением тела - таким, чтобы каждый гребок служил противовесом другому. Это позволяет пловцу делать вдох, когда ноги находятся глубже под водой. Применение покачивающего движения дает возможность быстрее переходить к фазе восстановления, избегая вероятных задержек в воде. Целью приведенных ниже упражнений является изучение применения покачивающего движения для обеспечения большего рычага и максимального устранения задержек.

Брасс и стиль «дельфин»

69

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добиться продуктивного покачивающего движения.
- Удерживать напряжение в мышцах живота.
- Добиться ритмичного гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, приготовившись плыть брассом. Руки вытянуты вперед, взгляд направлен на дно бассейна. Удерживая напряжение в мышцах живота, всем телом выполните шесть хороших толчков в стиле «дельфин». Избегайте чрезмерного сгибания коленей. Пусть каждый толчок начинается в верхней части тела и идет вниз, к ногам. При движении в воде обратите внимание на то, как положение вашего тела напоминает при этом покачивающее движение при плавании брассом.

Шаг 2. Выполнив шесть толчков, добавьте гребок в стиле брасс. Разводите руки к «уголкам», одновременно отбрасывая ноги вниз. Объединение быстрых, идущих к телу движений рук и толчка ног вниз в стиле «дельфин» должно помочь вам почувствовать в этот момент поднятие тела,

так что вы легко сможете вдохнуть.

Шаг 3. Не делая никаких пауз во время гребка, завершите движение рук, направленных в сторону тела, и снова выполните толчок, входя в фазу восстановления. Объединение быстрого суженного движения рук в фазе восстановления с толчком вниз в стиле «дельфин» должно помочь вам вновь принять положение «головой вниз».

Шаг 4. Выполните еще один гребок. Когда руки разойдутся в стороны максимально, сделайте толчок вниз, а затем, при быстром вхождении в фазу восстановления, еще один толчок.

Шаг 5. Выполните несколько толчков подряд. Делайте ритмичные движения в стиле «дельфин», производя два толчка во время каждого гребка: один должен обеспечить вам необходимое для вдоха поднятие тела, а другой добавить скорости при выполнении фазы восстановления (чтобы вы смогли достичь продуктивного скольжения).

Шаг 6. Тренируйтесь до тех пор, пока не почувствуете ритмичное покачивающее движение, стимулирующее другие движения во время гребка.

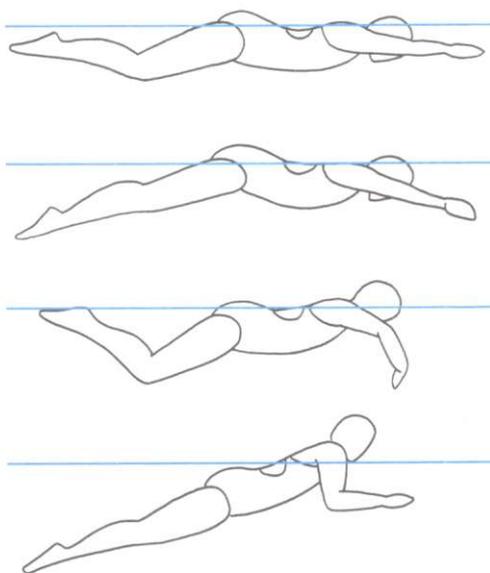
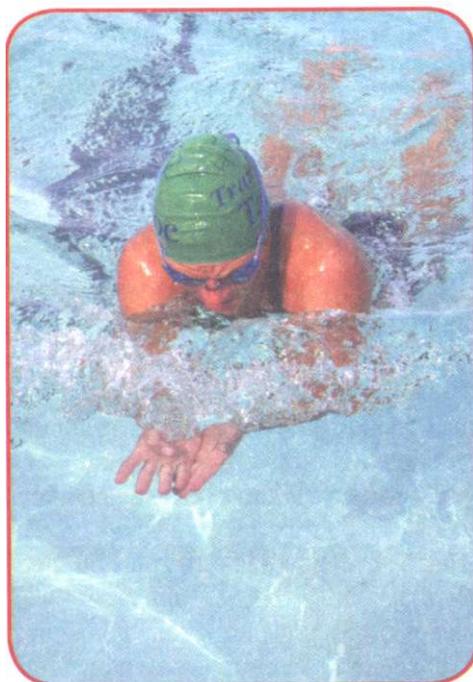


Рис. 69 Брасс и стиль «дельфин»



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается покачивающее движение	Убедитесь в том, что движение в стиле «дельфин» охватывает все ваше тело, а не только нижнюю часть ног. Пусть грудь во время фазы восстановления будет опущена, а во время вдоха приподнята.
После выполнения нескольких гребков я теряю ритм	Это упражнение, конечно же, требует практики. Постарайтесь, чтобы движение ног вниз при выполнении двух толчков совпало с двумя ключевыми точками гребка: самой широкой и самой узкой. Когда вы сбиваетесь с ритма, просто встаньте и начните все сначала.
Я задерживаюсь в положении «для молитвы»	Это, вероятно, означает, что оба толчка происходят раньше указанного момента. Один толчок должен выполняться при проворачивании «уголков», чтобы вы набрали скорость перед принятием положения «для молитвы». А следующий помогает вам снова принять положение «головой вниз».

Брасс, сменяющий стиль «дельфин». Толчки ногами, как при брассе

70

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Применение стиля «дельфин» при плавании брассом.
- Передача энергии во время гребка за счет покачивающего движения.
- Отработка продуктивного покачивающего движения.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Выпрямите спину и примите обтекаемое положение тела. Начните выполнять гребок в стиле брасс. Вдыхайте при сведении рук. Проходя уголки, выполните всем телом один хороший толчок в стиле «дельфин». И еще один - выбрасы-

вая руки вперед при вхождении в суженную, обтекаемую фазу восстановления.

Шаг 2. Начните выполнять следующий гребок. Разводите руки в стороны, закругляйте их в «уголках» и вдыхайте при сведении рук. На этот раз при выбрасывании рук вперед и вхождении в суженную, обтекаемую фазу восстановления сделайте один хороший толчок в стиле брасс. Скользите.

Шаг 3. Продолжайте плыть сменяющим стиль «дельфин» брассом и выполнять толчки в стиле брасс. Ускоряйте гребок, чтобы сведение рук плавно переходило в фазу восстановления. Руки должны принять обтекаемое положение до того, как закончится толчок. Обратите внимание на то, что при этом вы достигаете хорошего обтекаемого положения тела «головой вниз», а также добиваетесь продуктивного скольжения при выполнении обоих видов толчков. Заметьте еще, что покачивающее движение во время гребка срабатывает одинаково в обоих случаях.

Шаг 4. Продолжайте плыть брассом, чередуя толчки в стиле «дельфин» и в стиле брасс. В первом случае один гребок приходится на два толчка, а во втором - на один. Обратите, однако, внимание на то, что при выполнении гребка с толчком в стиле брасс в момент перехода в фазу восстановления в области бедер наблюдается движение, похожее на стиль «дельфин».

Шаг 5. Продолжайте тренироваться, стараясь использовать для передачи энергии по всему телу покачивающие движения обоих видов толчков. Как только вам удастся создать хороший двигательный импульс к скольжению при выполнении толчка в стиле как «дельфин», так и брасс, можете начинать чередовать выполнение этого упражнения с плаванием в

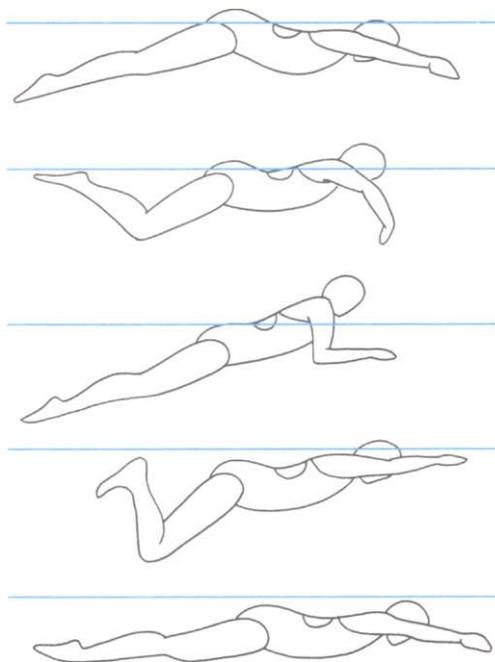


Рис. 70 Брасс, сменяющий стиль «дельфин». Толчки ногами – как при брассе



обычном стиле брасс. Почувствуйте, как покачивающее движение передает энергию по всему телу, словно вы - дельфин.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Одновременно с выполнением толчков в стиле «дельфин» подпрыгивает голова	Убедитесь в том, что позвоночник устойчив - чтобы при выполнении толчка в стиле дельфин верхняя часть тела поднималась, а не подскакивала.
Я не могу поймать ритм	Это не простое упражнение, но с практикой все получится. Начните с выполнения толчка в стиле брасс, точно отметив момент, когда вы начинаете его силовую фазу. При выполнении следующего гребка в тот же самый момент начните делать толчок в стиле «дельфин».
Я теряю обтекаемое положение тела.	Убедитесь в том, что вы не слишком сильно сгибаете колени. При выполнении толчка в стиле «дельфин» держите бедра в устойчивом положении. Собирайте энергию для выполнения толчка в стиле «дельфин», и когда рука будет вытягиваться в ровную, обтекаемую линию, позвольте этой энергии перекатываться и вниз (по всей длине ноги), и вверх (по груди). Держите руки вместе и, прежде чем начать следующий гребок, досчитайте до трех.

71

Гребок вверх для вдоха, толчок вниз для скольжения**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Чувствовать продуктивное покачивающее движение.
- Придерживаться прямой линии гребка.
- Избегать плоского положения тела при плавании брассом.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки вытянуты вперед, взгляд направлен на дно бассейна. Удерживайте позвоночник в устойчивом положении и, наклонив грудь вперед, примите положение тела «головой вниз». Начните выполнять гребок, разводя руки в стороны и проворачивая их в «уголках». При этом грудь должна приподняться. С ускорением движения рук, направленных к себе, ощутите, как лицо выходит из воды. Воспользуйтесь этой частью гребка - от движения в «уголках» и на протяжении сведения рук, чтобы сделать вдох, двигаясь вперед.

Шаг 2. По мере перехода к фазе восстановления пятки должны приближаться к ягодицам, чтобы подготовиться к силовой фазе толчка. Когда руки во время фазы восстановления проходят мимо лица, с силой выполните толчок и почувствуйте, как голова и верхняя часть тела снова опускаются в воду. Воспользуйтесь силовой фазой, чтобы достичь продуктивного скольжения. Скользите в течение 3-5 секунд.

Шаг 3. Выполните еще один гребок. Ощутите, как тело принимает положение для вдоха во время гребка. Почувствуйте, как во время толчка оно возвращается в положение «головой вниз». Обратите внимание на то, что оно лежит не плоско.

Шаг 4. Выполните несколько гребков подряд. Делайте их вверх - для вдоха, а толчок вниз - для скольжения. И все

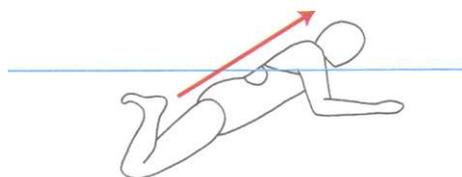


Рис. 71а Гребок вверх для вдоха

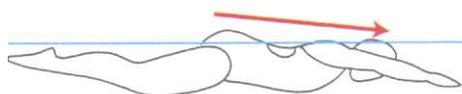
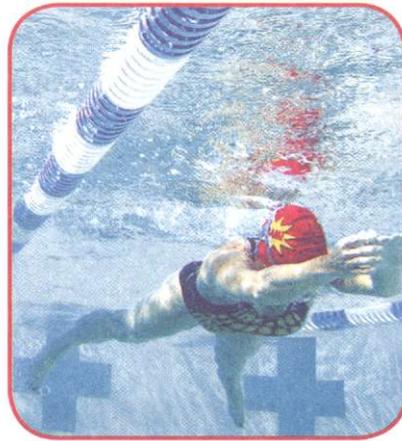


Рис. 71б Толчок вниз для скольжения



время двигайтесь вперед. Тренируйтесь до тех пор, пока не сможете быстро вдыхать при гребке и сразу же после этого выполнять продуктивное скольжение, затрачивая на принятие положения тела «головой вниз» в два раза больше времени, чем на положение для вдоха.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается хорошее скольжение	Убедитесь в том, что вы выполняете толчок согнутыми стопами и что они двигаются по закругленной траектории: сначала в стороны, потом вовнутрь. Кроме того, перед толчком нужно переходить к фазе восстановления так, чтобы вы могли начать перенос веса тела вперед и вниз, а затем добиться более продуктивного скольжения, получив энергию от толчка.
Я лежу плоско	Убедитесь в том, что ваша спина неподвижна и не покачивается, как при положении для дыхания.
Стопы выходят из воды	Это, вероятно, означает, что во время дыхания вы не держите спину ровно, а вместо этого отклоняете голову назад, поднимая подбородок. Как следствие, бедра поднимаются назад, выталкивая стопы на поверхность. Это также может означать, что последние не согнуты перед началом силовой фазы толчка.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Из всех четырех применяемых на соревнованиях видов гребков брасс требует наиболее четкой координации движений, чтобы преодолеть неизбежные задержки в воде во время гребка и хорошо двигаться вперед. При правильном порядке действий во время выполнения гребка, вдоха, толчка и скольжения каждое отдельное движение будет получаться лучше. Представленные ниже упражнения обращают особое внимание на необходимость согласованных действий во время гребка, на то, как они сочетаются и работают вместе для достижения эффективности.

72

Не делать звездочку

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Применять наиболее эффективные временные рамки.
- Избегать задержек в воде.
- Работать сначала рукой, потом ногами.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки вытянуты вперед. Посмотрите на дно бассейна и выпрямите спину. Обратите внимание на то, как хорошо вы перемещаетесь в воде при таком обтекаемом, суженном положении тела.

Шаг 2. Начните плыть брассом к противоположному концу бассейна. Руки и ноги работают в быстром темпе. Выполнив несколько гребков, замрите в тот момент, когда кисти достигнут наиболее широкой границы движения. Обратите внимание на то, где в это время находятся стопы: они должны достичь самой узкой границы.

Шаг 3. Продолжайте плыть брассом и возобновите быстрый темп движения. Выполнив несколько гребков, замрите в тот момент, когда наиболее широкой границы движения достигнут стопы. Обратите внимание на то, где в это время находятся кисти: они должны достичь самой узкой границы.

Шаг 4. Если кисти и стопы будут разведены в стороны в одно и то же время, тогда тело примет форму «звездочки» - наименее выгодное для движения в воде положение. Оно достигается тогда, когда руки и ноги

находятся в силовой фазе в одно и то же время. В этом случае действия руки и ноги взаимоисключают друг друга, и вы почти или вообще не перемещаетесь вперед. Снова проплывите брассом, следя за тем, чтобы не возникало положения в форме «звездочки».

Шаг 5. Чтобы избежать его, толчок должен следовать за гребком лишь с небольшим наложением движений. Начинайте силовую фазу ног только тогда, когда руки уже пройдут часть фазы восстановления. Попробуйте сделать это. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Разводите руки в стороны, направляя их в «уголки». При этом активно удерживайте обе лодыжки в развернутом положении. Когда руки сойдутся в самой высокой точке гребка и вы вдохнете, плавно подтяните пятки по направлению к ягодицам. Безо всяких пауз выбросите руки вперед, образуя обтекаемую линию. Когда они максимально сблизятся, выполните толчок.

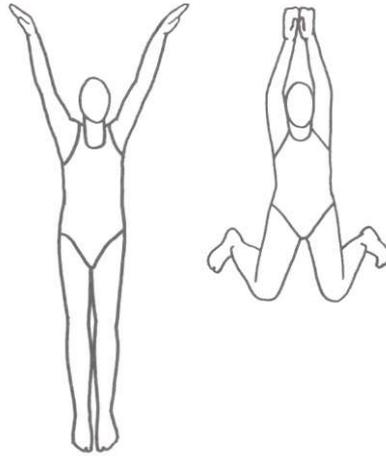


Рис. 72а Гребок, затем толчок

Шаг 6. Продолжайте плыть брассом, выполняя гребок рукой, а затем толчок ногой. Во время силовой фазы рук держите неподвижными ноги, а во время силовой фазы ног - руки. Вы достигнете максимально быстрого движения вперед, если правильно отрегулируете прохождение широких границ гребка. Выполняйте гребок таким образом, чтобы стопы были сведены, а руки в этот момент разведены в стороны. И наоборот, когда руки



Рис. 72б Одновременный гребок и толчок. Положение в форме «звездочки»

сведены, стопы разведены. Прежде чем начать следующий гребок, примите максимально обтекаемое положение всего тела.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Толчок начинается тогда, когда рука начинает фазу восстановления	Постарайтесь продлить толчок, чтобы избежать противодействия ему фазы восстановления.
Когда руки и ноги двигаются одновременно, у меня получается более продолжительный гребок	Гребок в плавании брассом уникален своей непродолжительностью. Выполняя движение рукой, а затем ногой, вы добьетесь большего продвижения вперед, затрачивая при этом меньше усилий, и сможете отдохнуть во время фазы скольжения.
У меня никогда не получается достичь абсолютно обтекаемого положения тела	Абсолютно обтекаемое положение тела позволит вам двигаться за счет импульса предыдущего гребка. Если вы начинаете следующий гребок прежде, чем приняли полностью обтекаемое положение тела, вам придется затрачивать больше сил, чем следует.

Гребок, дыхание, толчок, скольжение

73

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться правильной последовательности действий во время гребка.
- Избегать взаимоисключающих действий двух следующих друг за другом гребков.
- Отработать правильные временные рамки гребка при плавании брассом.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Мысленно представляйте себе выполнение гребка в стиле брасс. Проговаривайте про себя последовательность действий: гребок, дыхание, толчок, скольжение. Повторите это снова. Гребок, дыхание, толчок, скольжение, удлинив последнее слово таким образом, чтобы на его проговаривание ушло столько же времени, сколько на все предыдущие, вместе взятые. В этой последовательности движений сопостав-

лейте в уме каждый шаг. Под словом «гребок» подразумевается обычный гребок, движение рук в стороны, «уголки» и сведение рук. «Дыхание» - это вдох. «Толчок» - силовая фаза толчка. «Скольжение» - движение тела в обтекаемом положении для создания максимального импульса гребка.

Шаг 2. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Спина прямая. Примите обтекаемое положение тела. Скользя вперед, снова проговорите про себя последовательность действий. Теперь выполняйте их в медленном темпе, повторяя про себя последовательность шагов и начиная каждый лишь после того, как проговорили его. При правильном временном распределении всех действий скольжение должно занять столько же времени, сколько все остальные три действия, вместе взятые. Гребок, дыхание, толчок, скольжение.

Шаг 3. Выполните еще один гребок, снова начиная каждый шаг лишь после того, как проговорили его про себя. Если вы все делаете правильно, то гребок и вдох должны завершаться до того, как вы начнете силовую фазу толчка.

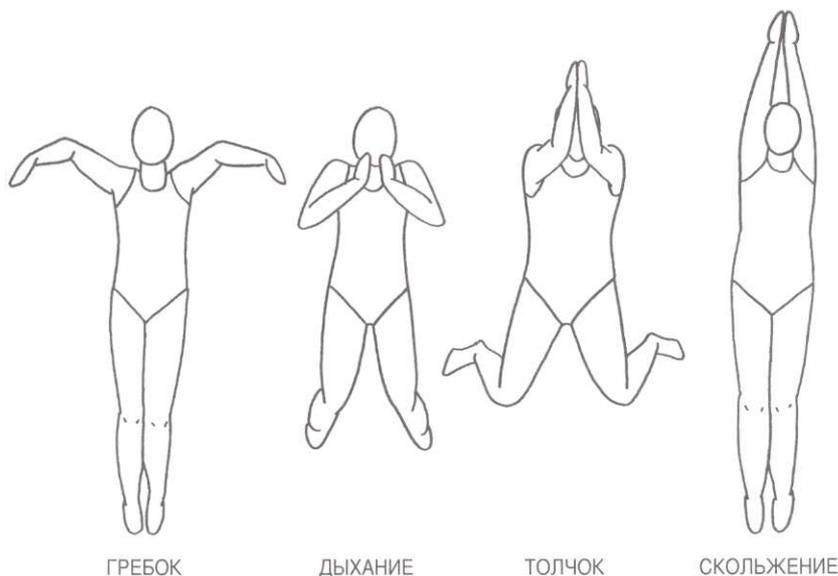
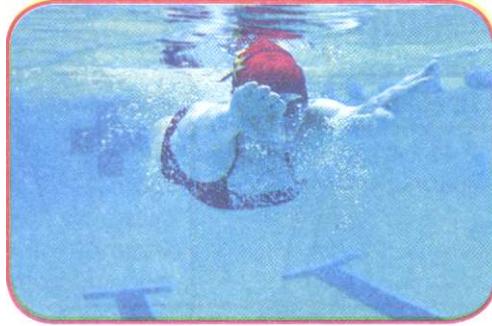


Рис. 73 Гребок, дыхание, толчок, скольжение

Шаг 4. Продолжайте практиковаться и повторять про себя последовательность действий. Как только вы сможете выполнять каждое движение в строгом порядке, увеличьте скорость гребка. Обратите внимание: если первым начинается движение руки, то вдох совпадает с моментом сведения рук. В этом случае вы могли бы заменить вашу фразу на: «гребок и дыхание, затем толчок, скольжение». Союз «и» означает «уголки».



Шаг 5. Продолжайте практиковаться и повторять свою «мантру». Обратите внимание: к тому моменту, когда завершается толчок и тело принимает обтекаемую форму, ваши руки уже выпрямляются вперед. Тогда вы могли бы изменить фразу: «гребок и дыхание, затем толчок и скольжение». Это второе «и» будет определять тот момент, когда стопы сойдутся в конце толчка.



Шаг 6. Продолжайте практиковаться, повторяя полный вариант фразы и следуя строгой последовательности движений. «Гребок и дыхание, затем толчок и скольжение».



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я делаю вдох до начала прохождения «уголков»	Чтобы вдохнуть без дополнительных движений головой, постарайтесь воспользоваться поднятием тела при прохождении «уголков». Это поможет вам двигаться строго вперед на протяжении выполнения всего гребка.
Гребок начинается вместе с выполнением толчка	Если толчок начинается вместе с гребком, тогда, скорее всего, вдох произойдет позже и уменьшит продуктивность толчка. И вам, возможно, придется сделать еще один толчок, чтобы выправить направление тела. Начав движение с гребка рукой, расположите свое тело так, чтобы толчок получился максимально эффективным.
Фаза скольжения длится не так долго, как три других шага, вместе взятые	Убедитесь в том, что вы выполняете толчок с согнутыми стопами и что во время фазы скольжения сохраняется положение «головой вниз». Три первых шага старайтесь осуществить быстро, чтобы накопить импульс для лучшего скольжения.

74

Скольжение - длина, скольжение - скорость

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработать продуктивное скольжение.
- Научиться чувствовать момент, когда начинать следующий гребок.
- Использовать импульс для отдыха и для стимулирования следующего гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Руки вытянуты вперед, кисти образуют наконечник стрелы, взгляд обращен на дно бассейна. Продолжая смотреть вниз, скользите до полной остановки. Встаньте и запомните длину пройденной дистанции.

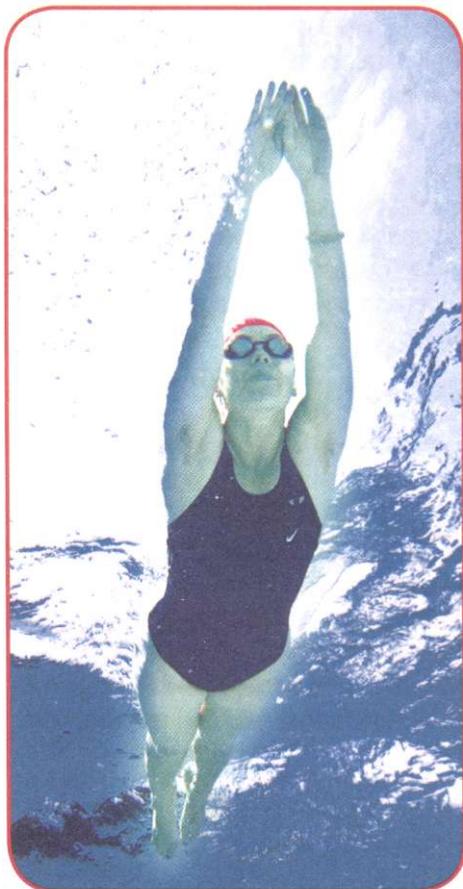


Рис. 74 Скользяние брассом

Шаг 2. Снова оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть брассом. Смотрите на дно бассейна, но на этот раз скользите до тех пор, пока не начнете терять скорость. Встаньте и сравните пройденную дистанцию с предыдущей. Обратите внимание, что между ними нет большой разницы. Во втором случае вам требуется намного больше времени, чтобы проплыть чуть большее расстояние.

Шаг 3. Попробуйте снова сравнить пройденные дистанции, только теперь уже добавив к скольжению гребок руками. Снова оттолкнитесь от стенки и скользите, пока не остановитесь. В этот момент выполните один полный гребок брассом. Встаньте и отметьте пройденную дистанцию. Снова оттолкнитесь от стенки. На этот раз выполните один полный гребок, как только начнете останавливаться. Встаньте и сравните длину только что

пройденной дистанции с предыдущей. Обратите внимание, что с помощью второго способа вы проплыли одинаковое или даже большее расстояние. Благодаря включению в выполнение гребка части двигательного импульса длина скольжения может стать короче, но в целом вы проплывете большее расстояние.

Шаг 4. Попробуйте выполнить это упражнение несколько раз. Концентрируйтесь на точном определении места, где вы максимально удлиняете скольжение, не жертвуя при этом скоростью или двигательным импульсом.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Более длинное скольжение кажется более легким	Если рассматривать это в масштабах всего нескольких гребков, то, вероятно, так плыть действительно легче. Однако если нужно преодолеть более длинную дистанцию, вам потребуется меньше времени, чтобы покрыть ее, только если вы будете отдыхать во время скольжения, но при этом привносить часть двигательного импульса в следующий гребок. В этом случае затрачиваемые усилия уменьшаются, так как не нужно начинать следующий гребок из неподвижного положения.
Перед тем как выйти на поверхность, у меня не получается скользить очень далеко	Убедитесь в том, что во время скольжения вы смотрите на дно бассейна. Кроме того, обратите внимание на то, чтобы кончики пальцев были направлены вперед, а не вверх. Отталкивайтесь с силой.
У меня не получается произвести вместе с толчком достаточный двигательный импульс	Убедитесь в том, что вы выполняете толчок с согнутыми стопами и что они во время толчка следуют по закругленной траектории. Кроме того, проверьте, чтобы во время скольжения тело приняло обтекаемое положение «головой вниз».

Продеть нитку в иголку

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добиться скоординированного движения вперед.
- Достичь максимально обтекаемого положения тела и максимального двигательного импульса.
- Научиться отдыхать во время фазы скольжения, а не во время фазы восстановления.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть брассом. Сконцентрируйтесь на правильной форме тела во время скольжения вперед: она должна быть удлиненной, суженной и обтекаемой. Голова должна быть плотно зажата между локтями, взгляд направлен на дно бассейна, ноги выпрямлены и сведены вместе, мыски вытянуты. Это положение тела необходимо принимать во время каждой фазы скольжения. Именно оно обеспечивает появление в воде минимального отверстия. Образованное сначала кончиками ваших пальцев, оно остается прежним при прохождении через него предплечий, локтей и головы, плеч, груди, бедер, ног и, наконец, стоп.

Шаг 2. Начните плыть брассом, во время скольжения после выполнения каждого толчка концентрируясь на достижении удлиненной, суженной, обтекаемой формы тела. После каждого толчка постарайтесь возвращаться в это положение как можно быстрее. Обратите внимание: чтобы создать то маленькое отверстие в воде, не нужно ждать, пока вы полностью примете обтекаемое положение тела. Начните делать это во время фазы восстановления, выбрасывая руки вперед и образуя ими длинный заостренный наконечник прежде, чем стопы завершат выполнение толчка.

Шаг 3. Представьте, что это маленькое отверстие, сквозь которое вы проходите во время фазы скольжения, во время перехода в фазу восстановления находится прямо перед

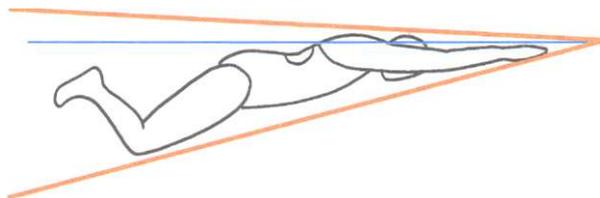


Рис. 75 Продеть нитку в иголку

вами. Представьте, будто вам приходится проходить сквозь него, словно нитке сквозь игольное ушко. Образуйте руками узкий ведущий край. Держите подбородок низко. Резко выбрасывайте локти вперед, сводя предплечья максимально близко друг к другу и одновременно опуская грудь и голову.

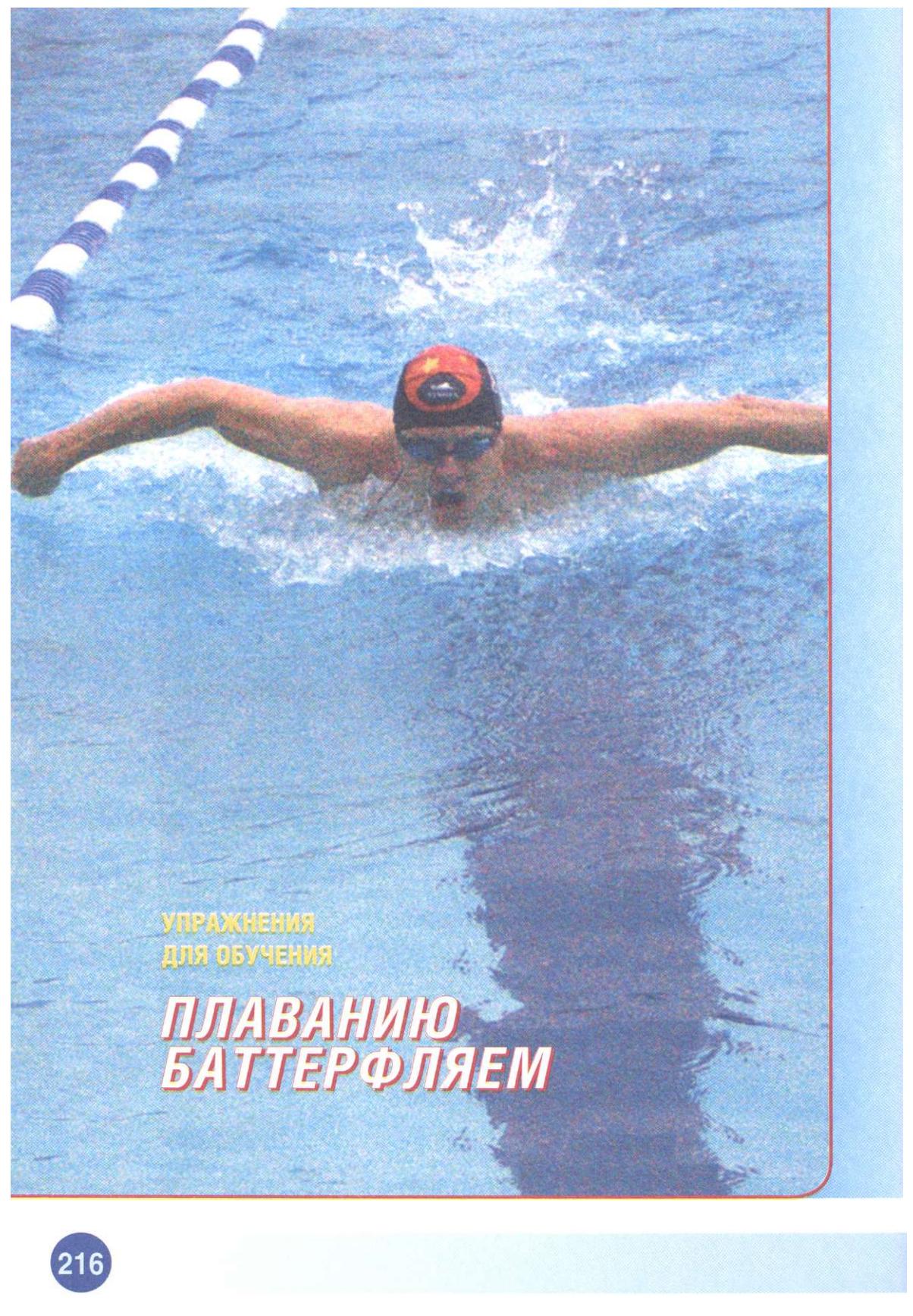
Шаг 4. Когда во время фазы восстановления будете «продевать нитку в иголку», держите спину в устойчивом положении, принимая обтекаемую форму тела в тот момент, когда стопы сойдутся и в конце толчка пройдут сквозь «игольное ушко». Обратите внимание на то, что фаза восстановления при плавании брассом лучше всего работает в качестве активной части гребка (при плавании другими стилями спортсмен может использовать ее как период отдыха). При плавании брассом момент для отдыха появляется как раз после фазы восстановления во время выполнения скольжения в обтекаемом положении тела.



Шаг 5. Продолжайте практиковаться, «продевая нитку в иголку» во время каждого гребка, начиная от начала фазы восстановления и до конца выполнения толчка.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Голова располагается правильно, и тело принимает полностью обтекаемую форму только после выполнения толчка	Во время дыхания держите подбородок низко, быстро осуществляя движение рукой во время фазы восстановления - так, чтобы голова опускалась между локтей сразу после их выпрямления. Проходите узкое отверстие в воде руками и головой, принимая полностью обтекаемую форму в верхней части тела именно во время толчка, а не после него.
Руки начинают фазу восстановления, выходя из воды	Отлично. Это означает, что с помощью гребка вам удалось достичь значительного подъема тела. Важно осуществить плавный переход из положения для дыхания к скольжению в обтекаемом положении тела. Подожмите плечи вверх, затем опустите их вниз и сдвиньте вперед, а потом выбросьте руки, принимая обтекаемое положение. При этом руки пойдут в воду под наклоном и направят все тело в скользящее положение.
Бедра опускаются вниз в конце фазы восстановления	Убедитесь в том, что ваш взгляд направлен на дно бассейна, а не вперед. Если в этот момент вы будете смотреть вперед, это приведет к опусканию бедер. Кроме того, проверьте, чтобы спина оставалась в устойчивом положении. И наклоните грудь, прежде чем руки вытянутся вперед. Это поможет вам перенести вес тела вперед.

A photograph of a swimmer in a pool performing the butterfly stroke. The swimmer is wearing a red and black swim cap and goggles. A blue and white lane line is visible in the upper left corner. The water is blue, and the swimmer's reflection is visible below. The text is overlaid on the bottom left of the image.

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

**ПЛАВАНИЮ
БАТТЕРФЛЯЕМ**

ОТРАБОТКА ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

Лучшие образцы стиля баттерфляй объединяют в себе грациозность и мощь, создавая кажущуюся легкость движения. Главным условием, характерным для всех них, является правильное положение тела. В то время как линия гребка предстает в виде волны или покачивающего движения, ключевым фактором для выполнения хорошего гребка является устойчивое, высокое положение бедер в свободном плавании. Оно уравнивает гребок и координирует движения верхней и нижней частей тела. Часто пловцы пытаются добиться покачивающего эффекта в баттерфляе, сгибаясь в бедрах и наклоняясь вперед, а затем отклоняясь назад. Но в этом случае нарушается устойчивость мышц пресса, бедра опускаются, а равновесие при выполнении гребка теряется. Кроме того, может возникнуть боль в спине. Целью приведенных ниже упражнений является отработка устойчивости мышц пресса, приподнятого положения бедер (для создания лучшего равновесия тела) и объединение всех движений стиля баттерфляй.

Наклоны

76

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться придавать устойчивость движению с помощью мышц живота.
- Изолировать движение в верхней части тела.
- Использовать мышцы живота для удержания спины в ровном положении.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте, прислонив голову, спину и ноги к стене, руки опущены вдоль тела. Обратите внимание: между стеной и нижней частью спины остается зазор, так что вы можете поместить туда ладонь. Чтобы добиться реальной устойчивости мышц пресса, следует выпрямить спину и закрыть зазор возле поясницы. Для этого втяните пупок и вдавите нижнюю часть спины в стену. Заметьте, что при этом вы напрягаете мышцы живота.

Шаг 2. Удерживая спину в ровном положении за счет сокращения мышц живота, отклоните грудь от стены вперед примерно на шесть дюймов (15 см), словно делая наклон. Контролируйте скорость движения, держа бедра и нижнюю часть спины плотно прижатыми к стене. Удерживайте это

положение в течение пяти секунд, добываясь устойчивости тела за счет мышц живота.

Шаг 3. Сохраняя напряжение в мышцах пресса, снова прислоните спину к стене. Проверьте, остается ли она выпрямленной, попробовав просунуть ладонь между стеной и ее нижней частью. Повторите наклон, активно задействуя мышцы живота для удержания прямой спины и придания устойчивости верхней части тела во время вы-

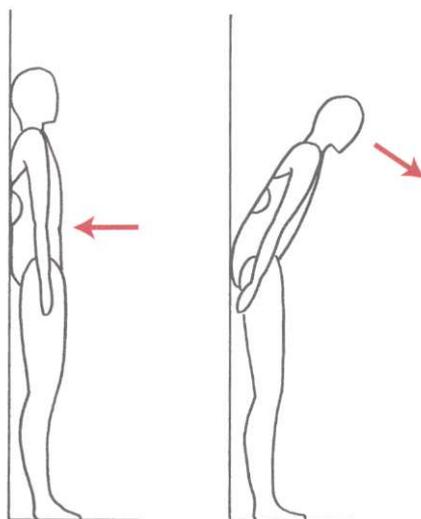
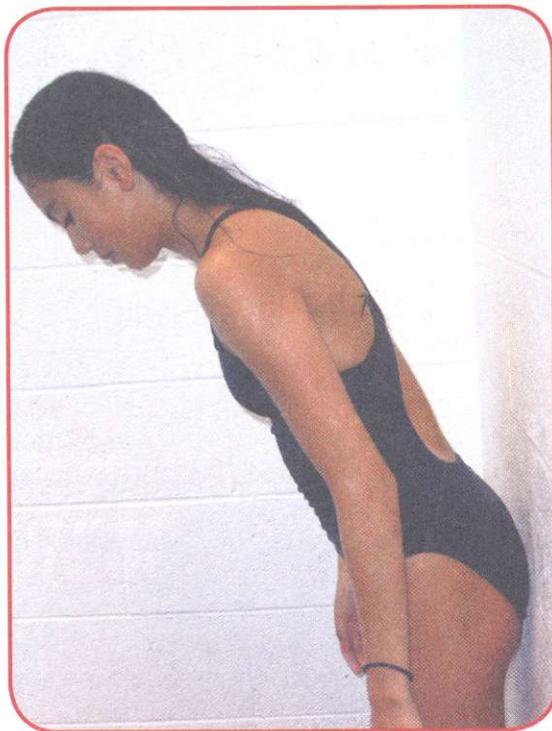


Рис. 76 Наклонное движение при плавании баттерфляем



полнения наклона. Обратите внимание на то, что бедра остаются в устойчивом положении на протяжении выполнения всего движения.

Шаг 3. Теперь попробуйте выполнить то же самое наклонное движение, не опираясь о стену. Держите спину прямой, бедра в устойчивом положении. Задействуйте мышцы живота, чтобы контролировать движение верхней части тела. При этом нижняя часть остается неподвижной.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Без помощи стены это движение выполнять сложнее.	Да, сложнее, чем может показаться. Начните с того, что слегка качните тазом вперед. Затем напрягите мышцы живота, чтобы придать устойчивости верхней части тела во время этого движения в обоих направлениях.
У меня не получается удерживать бедра в устойчивом положении без опоры о стену	Убедитесь в том, что голова находится на одной линии с прямой спиной. Также проверьте, что вы не наклоняетесь слишком низко. Попробуйте начать с наклона всего на три дюйма (7,5 см), концентрируясь лишь на движении верхней части тела. Чтобы придать устойчивости движению, начиная наклон, напрягите мышцы живота.
Я напрягаю мышцы спины	В этом случае так и хочется задействовать мышцы спины. Подобно наземным животным, мы проводим большую часть времени в вертикальном положении и привыкли зависеть от мышц спины, придающих телу устойчивость и равновесие. В воде, однако, мы перемещаемся горизонтально. И, чтобы достичь максимальной устойчивости и равновесия, должны в первую очередь задействовать мышцы живота.

77

Перенос веса тела

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать и естественное, и наклонное положения тела «головой вниз».
- Научиться перемещать вес тела вперед.
- Добиться эффективной работы мышц пресса и их устойчивости.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Лягте в воду, руки вдоль тела. Посмотрите на дно бассейна. Лежа в воде, почувствуйте естественное положение тела. При плавании баттерфляем необходимо научиться активно менять естественное положение тела на наклонное «головой вниз». Вы должны научиться перемещать вес тела вперед так, чтобы во время выполнения каждого гребка грудь находилась ниже бедер. Для этого необходимо сохранять напряжение в мышцах пресса и устойчивость в верхней части тела от шеи до бедер.

Шаг 2. Удерживая напряжение в мышцах живота, опустите грудь в воду - ниже бедер. Почувствуйте, как вес тела перемещается вперед. Теперь перестаньте давить грудью на воду и позвольте телу вернуться в прежнее естественное положение.

Шаг 3. Снова опустите грудь в воду, принимая наклонное положение «головой вниз». Удерживая напряжение в мышцах пресса, ослабьте давление грудью на воду и снова примите естественное положение. Повторите так несколько раз подряд, удерживая напряжение в мышцах живота при перемещении в обоих направлениях и выполняя плавные, ритмичные движения. Обратите внимание на то, что при наклоне и подъеме грудной клетки положение бедер в воде остается устойчивым. Это важное условие при плавании баттерфляем. Все другие действия зависят от этого приподнятого при свободном плавании положения бедер, которое сохраня-

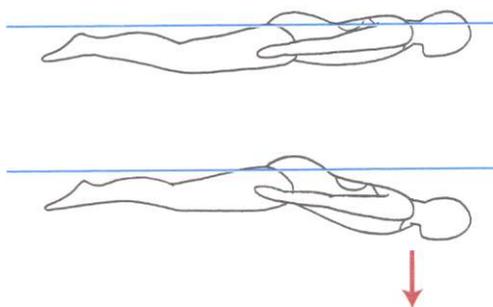
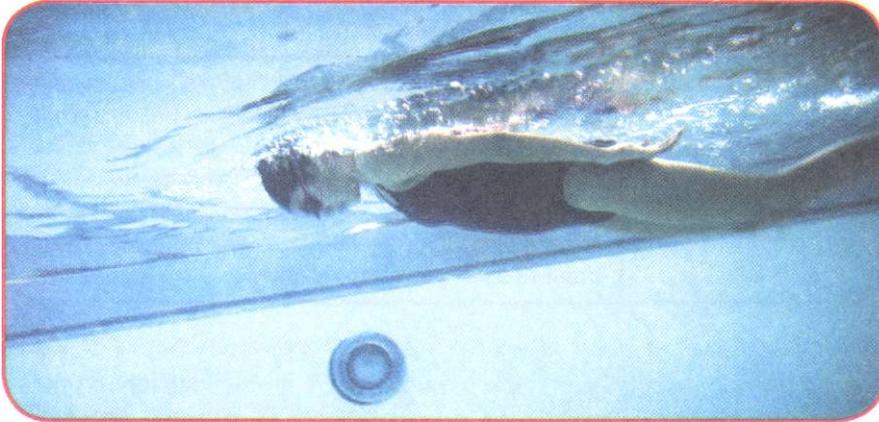


Рис. 77 Перенос веса тела

ется при переходе от естественного к наклонному положению верхней части тела.

Шаг 4. Теперь оттолкнитесь от стенки, вытянув руки над головой. Почувствуйте естественное положение тела. Затем, удерживая в напряжении мышцы пресса, измените его, перенеся вес вперед за счет надавливания грудной клеткой на воду. Поднимите грудь вверх и повторите все снова, удерживая бедра в приподнятом положении.

Шаг 5. Повторите перенос верхней части тела вперед несколько раз, переходя от естественного положения к наклонному «головой вниз» и обратно. Почувствуйте, как при смене положения тела рождается плавная волна. Ощутите, что ваши бедра остаются устойчивыми.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу сделать вдох	Это упражнение не предусмотрено для выполнения в течение длительного времени. Прежде чем начать движение, сделайте глубокий вдох, затем, когда вам потребуется воздух, встаньте вертикально. Начните снова, сделав вдох.
Когда я надавливаю грудной клеткой на воду, ноги опускаются	Держите пресс в устойчивом положении. Избегайте сгибания тела в бедрах или в поясе. Опустите грудь на несколько дюймов, просто чтобы перенести вес тела вперед. Когда грудь окажется ниже всего туловища, вернитесь в исходное положение. Переносите вес тела вперед примерно раз в две секунды, совершая ритмичные движения.
У меня возникает боль в спине	Важно удерживать пресс в устойчивом положении при движении в обоих направлениях, иначе вы причините спине большой вред. Кроме того, когда вы возвращаетесь в естественное положение, не делайте рывков. Просто позвольте телу принять это положение. Если спина продолжает болеть, перестаньте выполнять упражнение.

ОТРАБОТКА ТОЛЧКОВ НОГ

При плавании баттерфляем используется толчок в стиле «дельфин», когда ноги двигаются вверх и вниз одновременно, повторяя движение дельфиньего хвоста. Фактически, это больше, чем просто движение ног, это движение всего тела. Вернее называть его просто «дельфином». При правильном выполнении оно является одним из наиболее мощных в плавании. В «дельфине» применяется извилистое движение, напоминающее движение плетки: оно начинается в самой верхней части тела, захватывает туловище, бедра, ноги и завершается в стопах, идущих плавно вниз и вверх. «Дельфин» задает ритм и обеспечивает равновесие остальным движениям гребка. Но, помимо всего прочего, он дает телу энергию. Хороший «дельфин» значительно облегчает плавание баттерфляем и дела-

ет его намного более продолжительным. Целью приведенных ниже упражнений является развитие эффективного, ритмичного дельфиньего движения, которое бы стимулировало все остальные действия в рамках выполнения гребка.

Ленточные узоры

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Понять подвижную природу дельфина.
- Накопить энергию в верхней части тела.
- Научиться передавать энергию стопам.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Отрежьте кусок широкой ленты длиной примерно в 15 дюймов (38 см). Встаньте в бассейне так, чтобы вода достигала уровня груди. Держите ленту в одной руке, вытянув ее перед собой и опустив под воду. Начните вести руку вниз, на глубину примерно 12-15 дюймов (30,5-38 см), а затем вверх, не доходя до поверхности воды. Водите вытянутой рукой ритмично, позволяя ленте следовать за ней.

Шаг 2. Обратите внимание на то, как лента, скользя в воде, образует подобие буквы «S». Отметьте также, что хотя рука, держащая ленту, инициирует движение, именно свободный конец ленты двигается быстрее. В этом основная суть движения «дельфин». То есть, хотя движение рождается в верхней части тела, максимальное действие производят именно стопы.

Шаг 3. Продолжайте делать букву «S», или волну, с помощью ленты, вода вытянутой

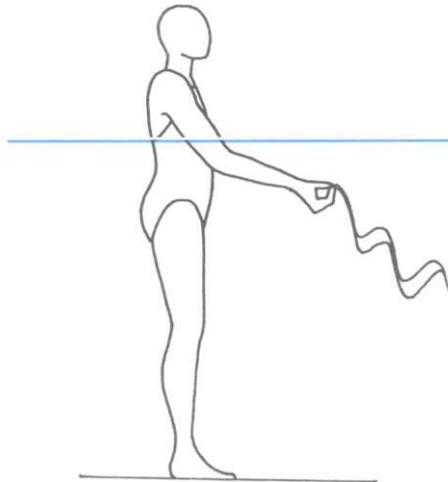
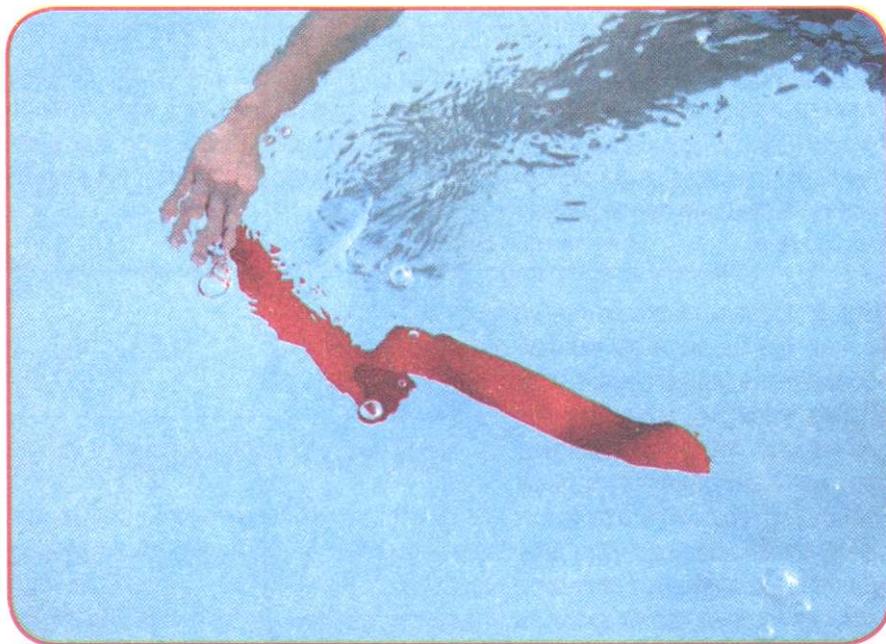


Рис. 78 Наблюдая за текущим движением ленты

рукой в воде вниз и вверх. Смотрите, как реагирует ее свободный конец на движение руки. Теперь, не замедляя ритма, согните последнюю в локте и постарайтесь продолжить движение ленты, задействуя лишь нижнюю часть руки (от локтя до кисти). Обратите внимание на то, что волнистое движение ленты значительно уменьшилось. Вот что происходит, когда пловец при выполнении «дельфина» чрезмерно сгибает колени.

Шаг 4. Восстановите прежнее движение всей рукой и понаблюдайте за тем, как лента снова принимает вытянутую 5-образную форму. Не сильно сгибая руку в локте или запястье, попробуйте перемещать ее более извилисто, как будто она - часть ленты. Именно так работает хороший «дельфин»: извилисто, накапливая энергию движения, рождающуюся в верхней части тела, и передавая ее вниз, к стопам.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается образовать лентой волну	Попробуйте выполнять непрерывное движение рукой,водя лентой вниз и вверх. Не замедляйте его при смене направления. Выполняйте плавное, скользящее движение, начинающееся с плеча, а не с кисти.
Лента рисует букву «Z», а не «S»	Попробуйте менять направления движения более плавно. Ритмично и извилисто водите лентой вперед и назад, избегая любых резких движений.
Свободный конец ленты не становится частью волны	Водите рукой немного быстрее и опускайте ее чуть глубже. Пусть рука будет вытянутой и расслабленной, пока вся длина ленты не проскользнет сквозь волну.

«Дельфин» из глубины вверх

79

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработка движения «дельфин» всем телом.
- Отработка ровной линии «дельфина».
- Освоение компактной дельфиньей волны.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Находясь на глубине примерно 6 футов (183 см), опустите лицо в воду, руки вытянуты вдоль тела. Удерживая пресс в устойчивом положении, а спину ровной, наклонитесь вперед, сохраняя устойчивое положение бедер. Почувствуйте, как голова направляет все тело вниз, ко дну бассейна. Пусть ноги и стопы следуют за телом. Внимательно следите за погружением тела и, прежде чем вы достигнете дна, выйдите из этого наклона, подняв верхнюю часть тела и позволив ногам и стопам следовать по той же траектории. Когда голова поднимется, стопы должны качнуться вниз, в верхней точке подъема лицо должно выйти из воды, и вы сможете сделать вдох. Затем снова наклонитесь вперед. Повторите это расширен-

ное движение «дельфин» несколько раз, следуя по прямой траектории, расположенной на глубине по крайней мере 4 футов (122 см).

Шаг 3. Теперь переместитесь на меньшую глубину - примерно на 3 фута (91 см). Опустите лицо в воду, руки держите вдоль тела. Выпрямив спину и напрягая мышцы пресса, наклонитесь вперед, удерживая бедра в приподнятом положении. Почувствуйте, как ваше тело опускается. Ощутите, как ноги и стопы следуют по той же траектории. Распрямите верхнюю часть тела, прежде чем достигнете дна. Ноги и стопы должны следовать по той же траектории. Когда вы поднимаете голову, почувствуйте, как стопы отклоняются вниз. Сделайте вдох, затем снова наклонитесь вперед, повторяя волнообразное движение «дельфин», которое проходит на глубине всего 1,5 фута (45,7 см).

Шаг 4. Теперь представьте, что вы находитесь в воде глубиной всего в 1 фут (30,5 см). Лягте в воду лицом вниз, руки вдоль тела, спина прямая, мышцы пресса напряжены. Наклонитесь вперед, удерживая бедра в приподнятом положении. Пусть верхняя часть тела опускается. Почувствуйте, как двигаются при этом бедра, ноги и стопы. Быстро поднимите из наклона верхнюю часть тела. Почувствуйте, как за телом последовали ноги и стопы. Когда будете поднимать голову, ощутите, как стопы стремительно отворачиваются вниз. Вдохните. Затем снова наклонитесь вперед, повторяя очень компактное, но в то же время эффективное волнообразное дельфинье движение, происходящее на глубине всего нескольких дюймов.

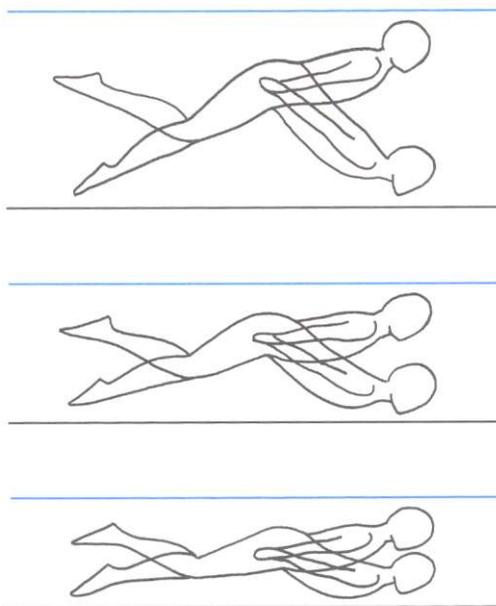
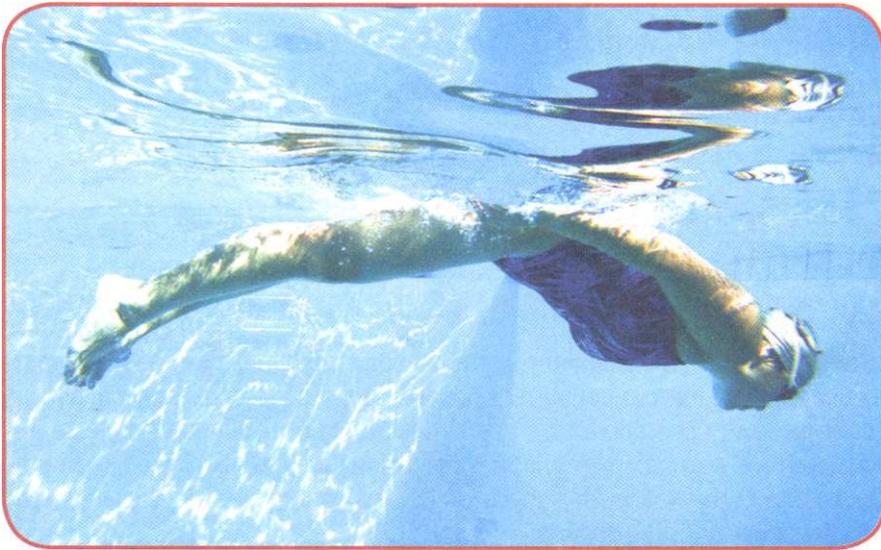


Рис. 79 «Дельфин» из глубины вверх



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Сделав вдох, я не могу выполнить очередное движение «дельфин»	Убедитесь, что спина остается прямой до самой шеи и что вы не поднимаете подбородок как для дыхания. Без наличия прямой устойчивой линии спины ваша голова потянет вас в неверном направлении.
Я не продвигаюсь вперед	Убедитесь в том, что вы не сгибаетесь в поясе вдвое, а всего лишь наклоняете вперед верхнюю часть тела. Если вы позволите ногам опуститься в момент наклона грудной клетки вперед, движение вперед уменьшится. Ноги должны следовать по той же линии, что и верхняя часть тела.
В неглубокой воде у меня получается совсем маленькая волна	Да, это именно так. Старайтесь сконцентрировать всю мощь «дельфина» в этих нескольких дюймах воды. При эффективном «дельфине», который также является компактным, при плавании к противоположному концу бассейна используется более короткая траектория движения.

80

Нырание «дельфина»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Понять суть движения «дельфин», когда задействовано все тело.
- Опробовать линию движения «дельфин».
- Почувствовать распределение идущей к стопам энергии.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте в бассейне так, чтобы вода доходила примерно до уровня бедер. Руки плотно прижаты к бокам. Напрягая мышцы пресса, выпрямите спину от бедер до шеи. Удерживая бедра в устойчивом положении, наклонитесь вперед примерно на 12 дюймов (30,5 см). В то же самое время слегка согните колени, приготовившись оттолкнуться и прыгнуть со дна бассейна.

Шаг 2. Удерживая тело наклоненным, с силой оттолкнитесь и прыгните со дна бассейна. Когда туловище поднимется в воздух, еще больше наклонитесь вперед. Обратите внимание на то, что при этом направленная вверх сила вашего прыжка меняется, следуя за идущей вперед головой.

Шаг 3. В самой высокой точке прыжка еще больше наклонитесь вперед. Когда начнете приземляться, обратите внимание: вместо того чтобы опуститься на стопы, вы повторно входите в воду головой вперед. Перенеся вперед верхнюю часть тела, вы изменили линию своего прыжка, поменяв простую траекторию движения вверх и вниз на направленную вперед. Наклонившись вперед, вы поднимаетесь из воды вверх, проходите над водой вперед, а затем опускаетесь вниз, в воду. В тот момент, когда голова погружается в нее, бедра фактически должны находиться выше головы.

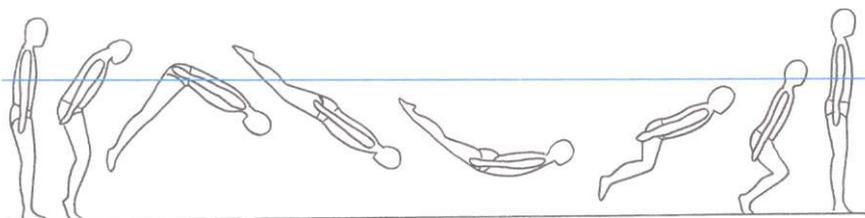


Рис. 80 Нырание дельфина

Шаг 4. Сначала вы должны направить голову ко дну бассейна, придерживаясь совсем маленькой скорости. Верхняя часть тела, бедра, ноги и стопы должны следовать по одинаковой траектории. До того момента, как достигнете дна бассейна, **ДЕРЖИТЕ ГЛАЗА ОТКРЫТЫМИ**. Затем поднимите верхнюю часть тела из наклона, снова изменив линию прыжка.



Шаг 5. Когда верхняя часть тела поднимется по направлению к поверхности, почувствуйте, как ваши бедра, ноги и стопы реагируют на изменение направления движения. В тот момент, когда лицо приблизится к поверхности, ощутите, как стопы опускаются в воду. Все ваше тело только что выполнило расширенное дельфинье движение. Подтяните ноги вверх, под себя, принимая вертикальное положение.



Шаг 6. Выполните это движение несколько раз. Удерживая прямую спину, активно наклоняйтесь вперед и с силой прыгайте вверх. Почувствуйте: когда вы еще больше



наклоняетесь вперед, голова и верхняя часть туловища направляют вас сквозь волну «дельфина». Ощутите, как тело перемещается вверх над водой, затем - вниз, в воду. При этом голова опускается в нее первой. Затем, когда вы выходите из наклона, почувствуйте, как опускаются стопы. Встаньте. Потренируйтесь так несколько раз, пока не сможете плавно и без пауз выполнить несколько дельфиньих нырков подряд.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
После прыжка я приземляюсь на живот	При прыжке сильнее оттолкнитесь. Когда почувствуете направленную вверх энергию прыжка, больше нагнитесь вперед. И еще больше - в самой высокой точке движения: так, чтобы потом направить тело вниз, а не вперед.
Тело двигается не по направлению ко дну бассейна	Помните, что тело следует за головой. Убедитесь, что спина ровная от бедер до шеи. Если вы поднимете подбородок, прогнувшись в шее (нарушив прямую линию спины), то траектория движения вниз, по которой следует верхняя часть тела, может исказиться. Если голова поднята, тело не сможет идти по направлению ко дну бассейна.
Стопы не сгибаются вниз, пока я не встану	Удерживайте напряжение в мышцах пресса. Пусть ноги и стопы идут по той же траектории, что и верхняя часть тела. Когда верхняя часть тела уже выйдет из наклона, они будут продолжать двигаться вниз еще какое-то мгновение. Стопы направятся вниз именно в тот момент, когда бедра и ноги наконец поменяют свое направление и начнут движение вверх. Только после этого подтяните ноги под себя.

81

Вертикальный «дельфин»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отработка продуктивного движения «дельфин».
- Отработка непрерывного толчка.
- Применение извилистого движения «дельфин», производимого всем телом.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Находясь в воде на глубине по крайней мере с ваш рост, примите вертикальное положение. Напрягите мышцы пресса. Вытянув руки в стороны, начните выполнять ими плавное загребающее движение, рисуя под водой две «восьмерки», чтобы удержать голову над водой.

Шаг 2. Держа ноги вместе, но в расслабленном состоянии, начните выполнять легкое движение «дельфин», наклоняясь, поднимаясь и перемещая вслед за туловищем скользящие вперед и назад ноги и стопы. Расслабив лодыжки, при выходе тела из наклона позвольте стопам сгибаться вперед. Сразу же начинайте новый наклон. Повторите это движение несколько раз подряд, создавая ритмичную волну. Стопы должны скользить в пределах полосы шириной в 15 дюймов (38 см).

Шаг 3. Когда ваши выпрямленные ноги будут двигаться в скользящем движении вперед и назад одновременно, вспомните о движении дельфиньего хвоста. Где оно начинается? Фактически, чтобы произвести его, дельфин пользуется всем своим телом. Представьте, что у вас вырос такой хвост, а тело и ноги являются частью движения. У вас нет талии или бедер, нет коленей для сгибания ног. Ваше тело движется текуче и извилисто, оно полностью задействовано в создании волнообразного движения. Продолжайте двигаться подобным образом, пока вам не покажется, что вы не различаете ни начала, ни конца этого движения.

Шаг 4. Как только вы добьетесь текучести движения, перестаньте грести руками. Расположите их следующим образом: левая на правом плече, а правая - на левом. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд. Отдохните, а затем поработайте снова.

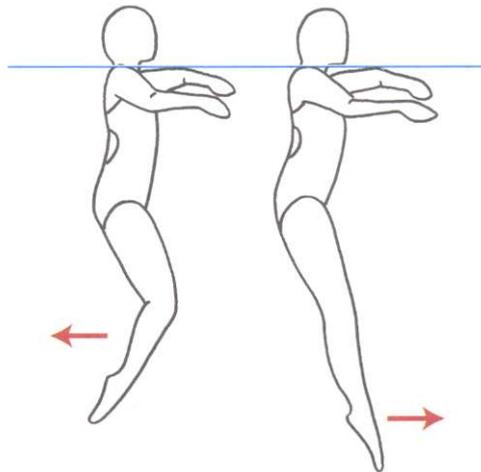
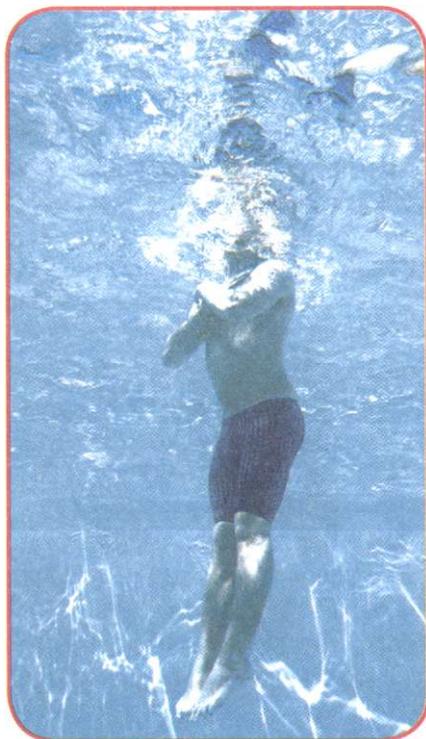
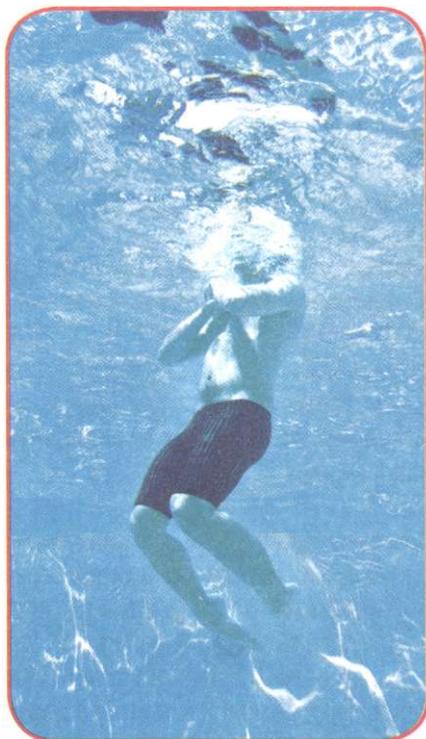


Рис. 81 Вертикальный «дельфин»



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я опускаюсь	Убедитесь в том, что вы отталкиваете воду, двигаясь вперед и назад, а не пытаетесь, сильно сгибаясь в бедрах и коленях, выполнять толчки, направленные вниз и вверх.
Я ощущаю это движение в районе живота	Хорошо! Это показывает, что во время выполнения движения «дельфин» вы используете не только ноги.
Я слишком быстро устаю и не успеваю заметить, что у меня получился ластообразный толчок	Удерживайте напряжение в мышцах пресса, и пусть нижняя часть тела повторяет движение верхней. Помните, что лучший «дельфин» - это компактное движение. Поэтому постарайтесь произвести эффективную волну в маленьком пространстве.

«Дельфин» на спине

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Задействовать мышцы живота для выполнения «дельфина».
- Накапливать энергию для осуществления движения нижней части тела.
- Избегать чрезмерного сгибания коленей.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, лежа на спине, руки вдоль тела. Начните выполнять плавное движение «дельфин», рождающееся в самой верхней части тела. Пусть оно набирает силу по мере перехода вниз, к стопам.

Шаг 2. Постарайтесь заметно отталкивать воду вверх, чтобы произвести над стопами небольшой эффект закипающей воды. Отбросьте ноги вниз, затем снова оттолкните воду вверх. Создавайте ногами ритмичное движение вверх и вниз, опуская стопы на глубину примерно 15 дюймов (38 см). Лежа на спине, задействуйте в движении «дельфин» всю длину ног и туловища.

Шаг 3. Во время движения туловища и ног голова должна быть почти неподвижна. Постарайтесь не качать ею, чтобы лицо не погружалось в воду. Кроме того, следите за тем, чтобы колени не выходили из воды слишком сильно, иначе они образуют волну, накрывающую ваше лицо. Вместо того чтобы отталкивать воду, скользите в ней вверх и вниз. Потренируйтесь так несколько раз.

Шаг 4. Как только вы, лежа на спине, добьетесь текучего дельфиньего движения и сможете продвигаться вперед, попробуйте выполнить то же самое, вытянув руки над головой. Выполняйте плавное, ритмичное дельфинье движение, которое начинается в самой верхней части тела и набирает силу, перемещаясь вниз, к стопам. Почувствуйте, как напрягаются при этом мышцы живота. Скользите в воде вверх и вниз, двигаясь вперед. При этом лицо остается над водой. Повторите это несколько раз.

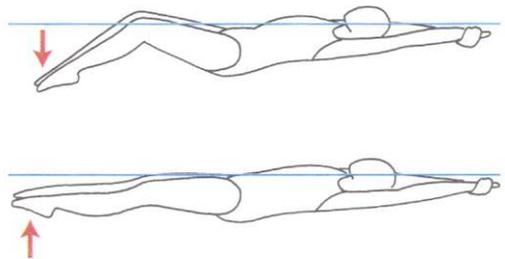


Рис. 82 «Дельфин» на спине



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу удерживать лицо над водой	Старайтесь не отклонять верхнюю часть тела назад, нарушая его естественное положение в свободном плавании. Это мешает перемещению энергии «дельфина» вниз, к стопам.
Я не двигаюсь вперед	Продолжайте тренироваться. Чтобы двигаться вперед, не обязательно выполнять большой толчок. Попробуйте для начала выполнить «дельфин» на глубине всего нескольких дюймов. Выполняйте толчок вверх с большей силой.
Я ощущаю это движение в районе икр	Это означает, что при толчке вы задействуете только нижнюю часть ног - от колен. Постарайтесь начать движение с пресса: вы должны ощутить его мышцами живота.

ОТРАБОТКА ДВИЖЕНИЙ РУК

Траектория движения руки под водой при плавании баттерфляем похожа на гребок в вольном стиле. Только в данном случае он выполняется обеими руками одновременно. Это чрезвычайно мощный гребок: на короткой дистанции он может соперничать по скорости с гребком в вольном стиле. Однако в силу того что он не столь продолжителен, в стиле баттерфляй еще более важной становится необходимость отрабатывать максимально экономичный гребок, чтобы качество не влияло на продолжительность плавания. Целью приведенных ниже упражнений является отработка продуктивного гребка, который бы позволял накапливать максимальную энергию при минимальных усилиях.

Давление руками на воду

83

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать траекторию выполнения гребка при плавании баттерфляем.
- Научиться движению назад, а не вниз.
- Найти правильную глубину погружения кисти, чтобы удерживать давление на воду.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте по пояс в воде. Надежно удерживая стопы на дне бассейна, наклонитесь вперед так, чтобы лицо опустилось в воду. Посмотрите на дно. Вытяните руки вперед, расположив их на поверхности воды чуть шире плеч. Повернув кисти ладонями вниз, опустите большие пальцы немного ниже мизинцев.

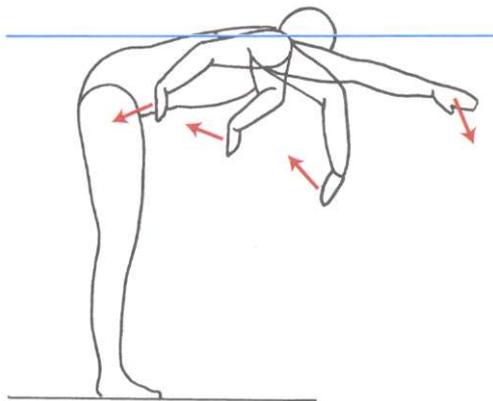


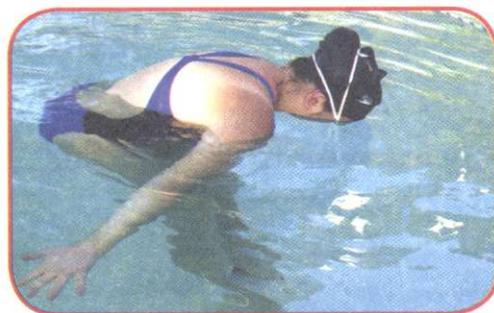
Рис. 83 Создавая руками давление на воду

Шаг 2. Вытяните руки вперед так, чтобы локти полностью

выпрямились. Это должно удлинить радиус действия и чуть шире развести кисти. Когда ладони достигнут самой дальней точки движения, слегка согните запястья - так, чтобы ладони и кончики пальцев оказались ниже них и повернулись в стороны. Скользящими движениями ведите кисти вокруг тела, отталкивая воду назад, а не надавливая на нее сверху. Пусть плечи следуют за кистями, но при этом локти должны находиться в приподнятом и устойчивом положении. Наблюдайте за тем, как руки проходят мимо лица, отталкивая воду назад и слегка подгребая по направлению к телу, становясь, по сравнению с исходной позицией, ближе друг к другу.

Шаг 3. По мере того как ладони продолжают отталкивать воду назад и проходить мимо плеч, они также должны скользить мимо локтей. Подкорректируйте положение рук таким образом, чтобы сохранялось заметное давление на воду. Когда кисти будут проходить под животом, они должны подойти максимально близко друг к другу - ближе, чем локти. Снова измените положение рук таким образом, чтобы они продолжали отталкивать воду назад. Гребок завершается, когда кисти быстро отталкивают воду назад, а руки выпрямляются и выходят за линию бедер.

Шаг 4. Сделайте вдох и верните руки и голову в исходное положение, расположив руки чуть шире плеч. Повторите гребок, вытягивая руку вперед до тех пор, пока локоть не выпрямится полностью, а затем проводя



ладонями вокруг тела и располагая их таким образом, чтобы отталкивать воду назад. Локти при этом подняты вверх. Когда кисти будут отталкивать воду назад, в сторону живота, и ближе сходить друг с другом, снова измените их наклон - чтобы быстро направить назад, выпрямляя руки и выводя их за линию бедер.

Шаг 5. Продолжайте выполнять гребок в стиле баттерфляй, повторяя его несколько раз. Постоянно меняйте положение рук - так, чтобы они отталкивали воду назад, а не давили на нее сверху. Тренируйтесь до тех пор, пока не сможете выполнить несколько быстрых гребков подряд, оказывая на воду давление, при котором сложно сохранять опору на дне бассейна.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Моя ладонь надавливает на воду вниз, а затем двигается вверх	Для того чтобы двигаться вперед, измените наклон ладоней таким образом, чтобы отталкивать воду назад с самого начала выполнения гребка и до его завершения. В противном случае вы будете двигаться вверх и вниз.
Мои ладони, сходясь максимально близко, почти касаются друг друга	При правильном положении большие пальцы могут располагаться достаточно близко друг от друга. Но их кончики должны быть направлены на дно бассейна. Убедитесь в том, что локти не направляют движение руки. Они должны оставаться поднятыми и устойчивыми на всем протяжении выполнения гребка.
Я ощущаю это как одно большое загребающее движение	Точно! Вы меняете наклон ладоней, чтобы сохранить давление на воду. Отводите их в стороны, опустив большие пальцы, и ведите их к себе, подтянув большие пальцы.

84

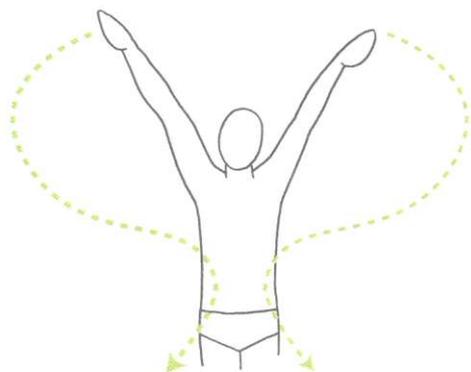
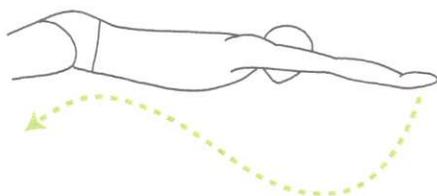
Рисуя знаки вопроса

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать траекторию движения руки при плавании баттерфляем.
- Попрактиковаться в движении рук «от широкого к узкому».
- Попрактиковаться в движении рук «от глубокого к мелкому».

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки бассейна, опустившись лицом в воду, руки вытянуты вперед. Примите положение «головой вниз», бедра приподняты. Посмотрите на дно бассейна. В процессе выполнения скользящего движения вперед сделайте один гребок в стиле баттерфляй обеими руками одновременно, рисуя две дуги (движение «от широкого к узкому»). Тянитесь руками вперед, ведите ими в стороны от себя и вокруг, затем к себе, по направлению к животу. Закончите движение, быстро оттолкнув воду назад и проводя ладонями у талии. Обратите внимание на то, что линии на поверхности воды, которые вы прочертили во время гребка, напоминают два вопросительных знака, являющихся зеркальным отражением друг друга. Встаньте и подышите.



Шаг 2. Вернитесь к стенке и снова оттолкнитесь от нее, собираясь плыть в стиле баттерфляй. Примите положение «головой вниз», держа бедра в приподнятом положении. Смотрите на дно бассейна. Используя двигательный импульс толчка от стенки, снова выполните один гребок баттерфляем, прочерчивая руками линию, начинающуюся из глубины и почти выходящую на поверхность (движение «от глубокого к мелкому»). Тянитесь руками вперед, ведите их вниз и вокруг себя, затем вверх, под живот. Завершите движение, быстро оттолкнув руками воду назад и проводя ладонями у талии. Обратите внимание на то, что линии, прочерченные руками во

Рис. 84 Рисуя знаки вопроса

время гребка, напоминают два знака вопроса, являющихся зеркальным отражением друг друга и располагающихся перпендикулярно поверхности воды. Встаньте и подышите.



Шаг 3. Вернитесь к стенке и снова оттолкнитесь от нее, готовясь плыть баттерфляем. Смотрите на дно бассейна и, приподняв бедра, примите положение «головой вниз». Выполняя скользящее движение вперед, сделайте гребок в стиле баттерфляй, одновременно вычерчивая дугу, идущую «от широкого к узкому» и «от глубокого к мелкому». Тянитесь руками вперед, разводите их в стороны и вниз, проводите вокруг, затем к себе и вверх к животу. Закончите движение, быстро оттолкнув воду назад и проводя ладонями у талии. Обратите внимание на то, что линии, которые вы прочертили руками во время гребка, напоминают знаки вопроса, расположенные в воде диагонально и являющиеся зеркальным отражением друг друга.

Шаг 4. Встаньте и подышите. Продолжайте отрабатывать траекторию гребка в стиле баттерфляй, одновременно выполняя руками движения «от глубокого к мелкому» и «от широкого к узкому».

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Гребок происходит по траектории, направленной строго назад и не напоминающей знак вопроса	Вы сможете добиться более длинного и продуктивного гребка, если будете плавно чертить руками знаки вопроса. Тогда вам придется выполнять меньше гребков и, следовательно, тратить меньше усилий при пересечении бассейна.
Руки находятся у поверхности на протяжении всего пути	Убедитесь в том, что перед началом выполнения гребка локти находятся в устойчивом положении. Сначала пусть двигаются кисти. И чтобы достичь глубины, пусть они проходят под локтями.
Руки опущены глубоко на протяжении всего пути	Чтобы добиться максимальной силы гребка в середине движения, подведите ладони ближе к телу, под живот.

85

Баттерфляй с одной рукой**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Почувствовать ритм гребка в баттерфляе.
- Отработать траекторию гребка.
- Отталкивать воду назад во время гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки бассейна, опустившись лицом в воду, руки вытянуты вперед. Примите положение «головой вниз», бедра приподняты. Держа правую руку вытянутой, левой выполните один гребок в стиле баттерфляй. Тянитесь руками вперед, разводите их в стороны и вокруг тела, затем направьте к себе, под живот. Завершите движение, быстро оттолкнув воду назад и проводя ладонями у талии. Делайте вдох в сторону двигающейся руки и выполняйте фазу восстановления над водой в свободном стиле.

Шаг 2. Сделайте еще один гребок той же рукой, помогая себе при этом легким толчком в стиле «дельфин». Когда рука вытянется вперед, грудь должна опуститься ниже в воду. Стопы при этом отклоняются вниз. Затем, когда кисть пойдет назад, завершая движение, грудь должна приподняться, а стопы снова отклониться вниз. Не забывайте, что движение «дельфин» должно начинаться в верхней части тела, без чрезмерного сгибания колен. Повторите гребок одной рукой в стиле баттерфляй несколько раз, выполняя движения «от широкого к узкому» и «от глубокого к мелкому». Сохраняйте давление на воду, отталкивая ее назад, и выполняйте два толчка «дельфин» в течение

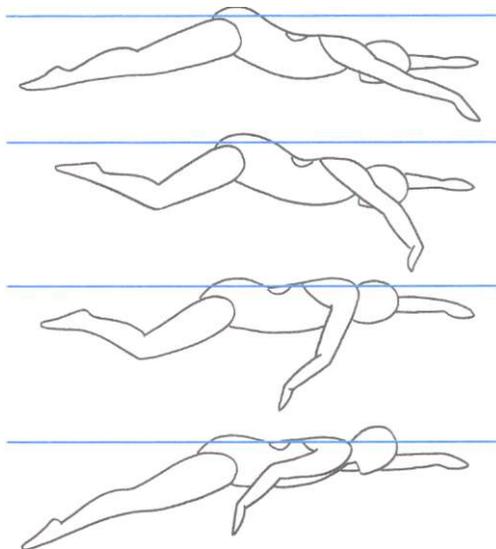


Рис. 85 Баттерфляй с одной рукой

каждого гребка. Первое движение «дельфин» перемещает вас к началу гребка, а второе помогает быстро завершить его.

Шаг 3. Продолжайте отрабатывать гребок в стиле баттерфляй одной рукой, помогая себе при этом ритмичным и легким движением «дельфин». Концентрируйтесь на ускорении гребка при движении руки назад. Сохраняйте такое положение кисти, при котором вы сможете постоянно отталкивать воду назад, а не вниз или вверх. Тянитесь руками вперед, разводите их в стороны и вокруг тела, подтягивайте под живот, выполняйте движения «от широкого к узкому» и «от глубокого к мелкому». Завершите гребок, быстро оттолкнув воду назад. Подышите. Отдохните. Повторите то же самое, проплыв к противоположному концу бассейна.

Шаг 4. После перерыва оттолкнитесь от стенки и оставьте левую руку вытянутой. Выполните правой рукой гребок в стиле баттерфляй. Подстраивайте выполнение легкого толчка «дельфин» под начало и конец гребка. Ускоряйте последний, направляя руку назад. Продолжайте выполнять упражнение, проплыв к другому концу бассейна.

Шаг 5. Отрабатывайте гребок в стиле баттерфляй одной рукой, проплыв несколько раз из одного конца бассейна в другой. Бедра приподняты. Выполняйте толчок в начале и в конце гребка. Почувствуйте движение «дельфин» всем телом, ощутите, как оно помогает вам захватывать воду в начале гребка. Почувствуйте, как оно снова помогает вам быстрее завершить гребок.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я слегка заваливаюсь на один бок	Это нормально. Чем больший импульс к движению вперед вы будете производить, тем меньше он будет заметен. Концентрируйтесь на ускорении гребка при движении руки назад и не забывайте о постоянном направленном от себя давлении на воду.
Руки в начале гребка направлены к себе	Важно начать движение, приняв правильное положение кистей, чтобы гребок набирал силу с самого начала. Ладони должны опускаться в воду, находясь друг от друга на ширине плеч или даже шире. Кончики пальцев направлены вперед и немного в стороны. В этом положении не забывайте выпрямить локти и вытягивать руки по направлению к противоположному концу бассейна.
У меня не получается ускорить движение к концу гребка	Убедитесь в том, что вы начинаете гребок с движения кистей, а не локтей. Если первыми начнут двигаться локти, вам будет неудобно увеличивать скорость гребка в конце движения.

86

Левая рука, правая рука, обе руки

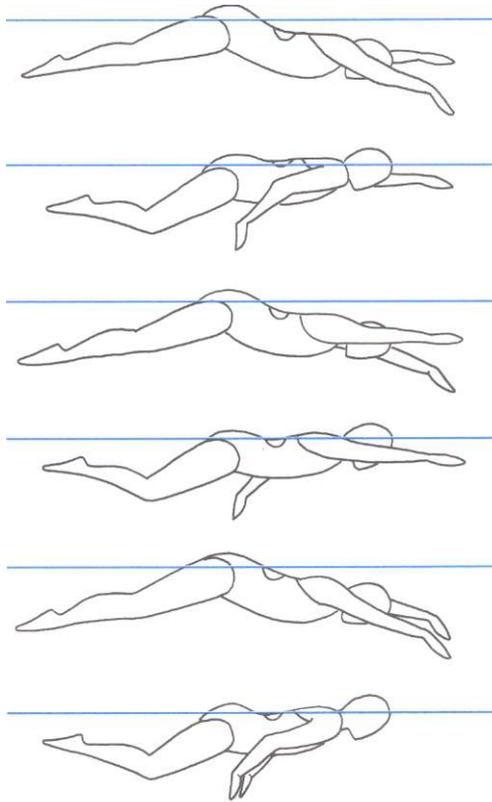
ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Почувствовать линию гребка.
- Отработать ускоренное движение к концу гребка.
- Ощутить ритм движения в стиле баттерфляй.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки бассейна, опустившись лицом в воду, руки вытянуты вперед. Примите положение «головой вниз», бедра приподняты. Держа правую руку вытянутой, левой выполните один гребок в стиле баттерфляй, помогая себе легким ритмичным движением «дельфин». Концентрируйтесь на ускорении гребка при движении руки назад. Делайте вдох в сторону двигающейся руки, а фазу восстановления выполняйте над водой, как при свободном стиле.

Шаг 2. Когда левая рука переместится вперед и опустится в воду, стопы должны развернуться вниз. После этого начните выполнять гребок правой рукой, оставив левую вытянутой перед собой. Снова ускоряйте движение по направлению к спине. При завершении гребка отворачивайте стопы вниз. Выполняйте фазу восстановления.



Шаг 3. Теперь, вытянув руки перед собой, выполните гребок в стиле баттерфляй ими обеими. В момент опускания стоп наклоняйтесь вперед и максимально выпрямляйте локти. С силой отталкивайте воду в стороны и ведите ими вокруг тела, располагая кисти таким образом, чтобы они шли назад. Когда руки будут проходить на уровне живота, ускоряйте движение ими, держа их друг к другу ближе, чем локти. Завершите движение, быстро отведя руки назад, в сторону бедер, и опустив стопы. Верните руки в исходное положение, перенеся их над поверхностью воды и расположив перед собой.

Рис. 86 Левая рука, правая рука, обе руки

Шаг 4. Повторите эту последовательность движений: левая рука, правая, обе - сохраняя легкое, ритмичное движение «дельфин», совпадающее с началом и концом гребка. Не забывайте постоянно надавливать на воду, двигая руками назад, и ускорять гребок. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна. Отдохните, затем снова потренируйтесь, пока не почувствуете себя в воде комфортно, а движения не будут выполняться ритмично.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Вытянутые вперед руки уходят в воду	Не забывайте вытягивать вперед руку при ее вхождении в воду. Тянитесь по направлению к противоположному концу бассейна, затем ведите руки в стороны и вокруг тела и отталкивайте воду назад, но не давите на нее сверху.
Я не знаю, когда делать вдох при выполнении гребка обеими руками	В данном случае во время одновременного движения рук вы не должны делать вдох. Сконцентрируйтесь на траектории гребка, сохраняя постоянное давление на воду при движении назад и ускоряя гребок по направлению к бедрам. Вы можете сделать вдох при выполнении гребка одной рукой.
При выполнении гребка двумя руками кисти задерживаются в задней фазе движения	Убедитесь в том, что кисти начинают двигаться первыми. Держите локти в устойчивом положении. Если сначала начнут двигаться локти, то кисти в задней фазе движения на поверхность воды не выйдут.

Закругленное движение

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Отталкивать воду от себя в конце гребка.
- Отработать быстрое завершение гребка.
- Научиться ослаблять давление на воду у спины.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, лежа на спине, руки вытянуты вперед. Примите положение «головой вниз». Выполните подряд несколько движений «дельфин», начиная каждое в верхней части тела. При выполнении шестого толчка начните выполнять гребок, наклоняясь вперед, а затем проводя руками вокруг тела и отводя их назад, под живот.

Шаг 2. По мере ускорения движения к концу гребка слегка разводите ладони в стороны. При завершении гребка отталкивайте воду назад и от себя, одновременно опуская стопы. Кисти должны выйти из воды на уровне между поясом и бедрами, в нескольких дюймах от тела. Верните их в исходное положение, вытянув и расположив впереди чуть шире плеч.

Шаг 3. Выполните еще один гребок, вычерчивая вопросительные знаки. Когда кисти, набирая скорость, будут сходиться под животом, оттолкните ими воду назад и в стороны, вычерчивая подобие буквы «J». Кисти должны ослабить давление на воду и легко направиться вверх, к ее поверхности. При этом мизинцы должны быть подняты.

Шаг 4. Верните руки в исходное положение, расположив впереди себя. Тянитесь вперед и работайте ладонями. Разводите руки в стороны и отталкивайте ими воду назад. Почувствуйте, как они сближаются под животом. Затем движение ускоряется, входя в завершающий этап и закругляясь в задней части гребка, в результате чего образуется

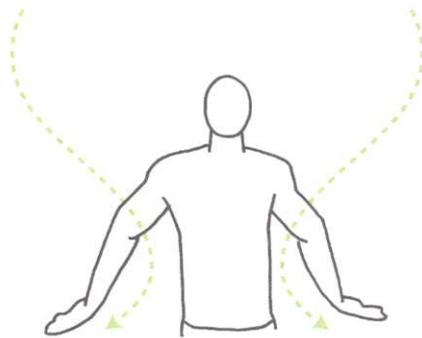


Рис. 87 Закругленное движение в конце гребка

буква «J» Почувствуйте, как кисти легко поднимаются, выходя на поверхность воды безо всякого сопротивления. Используйте этот двигательный импульс для того, чтобы вернуть руки в исходное положение. Повторите движение несколько раз, ускоряя его к концу гребка и выполняя при этом закругление.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я продвигаюсь вперед больше, когда во время гребка руки отталкивают воду строго назад	Выполняя закругленное движение, ваши кисти фактически проходят ту же дистанцию, но они не сильно отклоняются назад. Когда гребок выполняется строго назад, обратная траектория к началу движения занимает больше времени, поэтому толчки должны происходить с большими промежутками - в наиболее оптимальное время для гребка в целом. А это может привести к возникновению «мертвой зоны» или к потере двигательного импульса.
Кисти выходят из воды, ладонями вверх	Убедитесь в том, что вы не поднимаете воду в конце вычерчивания буквы «J». Расположите руки таким образом, чтобы они шли назад и в стороны. Мизинцы должны выходить из воды первыми.
Гребок получается короче	Опять же, фактическая длина траектории гребка остается прежней - она просто больше закругляется наружу. Смена гребков будет происходить быстрее, потому что фаза восстановления становится короче. Это позволяет вам тратить больше времени на движение рук в воде и меньше на их перемещение в воздухе.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ

При плавании стилем баттерфляй фаза восстановления происходит с одновременным движением рук, проходящих над поверхностью воды. Именно это характерное расположение развернутых в форме крыла рук делает данный стиль плавания столь любимым многими фотографами. Фазу восстановления важно выполнять в расслабленном состоянии. Однако разная индивидуальная гибкость пловцов делает ее у каждого из них немного отличной от других. В целом фаза восстановления происходит близко к поверхности воды, когда руки расходятся в стороны, перемещаясь вперед. В момент прохождения рук на уровне плеч они меняют направление, двигаясь строго вперед. Целью приведенных ниже упражнений является выполнение фазы восстановления в расслабленном состоянии и по хорошо выровненной прямой траектории.

Мизинцы вверх

88

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться удерживать мизинцы поднятыми.
- Почувствовать расслабленную фазу восстановления.
- Поднимать руки над водой, вычерчивая дугу.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте перед зеркалом. Наклонитесь вперед так, чтобы верхняя часть тела приняла горизонтальное положение. Выполните гребок в воздухе, вытягивая руки вперед, затем проводя ими вокруг тела, сводя ближе друг к другу в середине движения, а затем быстро отталкивая воображаемую воду назад и в стороны - в форме буквы «J». Застыньте в положении буквы «J». Обратите внимание на то, что ваш мизинец находится выше остальной части руки.

Шаг 2. Удерживая мизинцы в приподнятом положении, ведите руками вокруг тела и вперед, выполняя фазу восстановления и возвращаясь в исходное положение. Руки и кисти должны быть расслаблены. Обратите внимание на дугу, образованную двумя руками (с головой посередине). Заметьте также: когда вы разворачиваете руки, придавая им форму крыльев, то для того, чтобы оставить мизинцы поднятыми, вам приходится ниже опускать грудь.

Шаг 3. Когда кисти будут проходить на уровне плеч, потянитесь руками вперед, удерживая мизинцы в прежнем поднятом положении. Тянитесь вперед, словно готовясь опустить руки в воду. Повторите всю траекторию гребка в стиле баттерфляй несколько раз, наблюдая за движениями в зеркало. Следите за тем, как сохраняется поднятое положение мизинцев в течение всей фазы восстановления. Почувствуйте, как расслабляются руки и кисти во время расхождения в стороны и перемещения вперед.

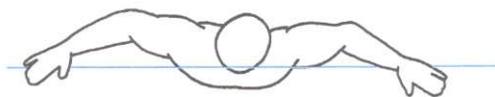
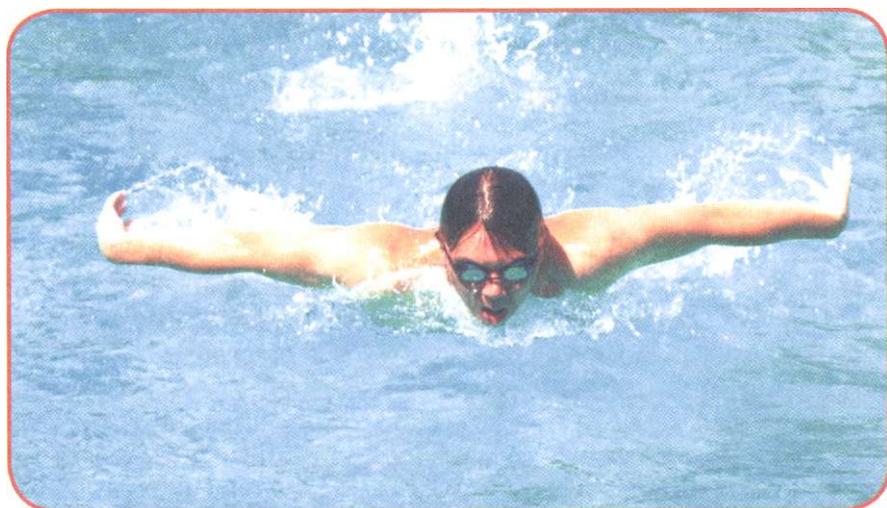


Рис. 88а Фаза восстановления с поднятыми мизинцами



Рис. 88б Фаза восстановления с поднятыми большими пальцами

Шаг 4. Теперь попробуйте повторить то же самое в воде. Оттолкнитесь от стенки, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Выполнив несколько движений «дельфин», начните гребок, вытягиваясь вперед, а затем разводя руки в стороны и назад и подтягивая их ближе к животу. Ускорьте движение ближе к концу гребка, разворачивая ладони в стороны и направляя их назад для завершения гребка, быстро прочертив букву «J» и опустив стопы. Кисти должны выйти из воды в нескольких дюймах от тела с поднятыми мизинцами. Переместите их вперед, выполнив широ-



кий, расслабленный дугообразный гребок и удерживая мизинцы поднятыми на протяжении всей фазы восстановления. Вытягивайте руки вперед, когда кисти будут проходить мимо плеч, и опускайте их в воду, расставив чуть шире плеч.

Шаг 5. Сделайте еще один гребок, выполняя движения «от широкого к узкому» и «от глубокого к мелкому» и ускоряясь в задней части гребка. Закругляйте гребок, вычерчивая букву «J», затем поднимайте кисти из воды мизинцами вперед. Выполняйте фазу восстановления с поднятыми мизинцами, образуя руками расслабленную дугу над водой. Потренируйтесь так несколько раз, пока не добьетесь выполнения расслабленной фазы восстановления с сохранением поднятых мизинцев на протяжении всего движения.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Локти тормозят движение в воде во время фазы восстановления	Это, вероятно, означает, что во время фазы восстановления большие пальцы подняты. В таком случае локти располагаются ниже и могут тормозить движение. Поработайте еще, активно поворачивая кисти так, чтобы были подняты мизинцы, и удерживайте это положение на протяжении всей фазы восстановления.
Я начинаю движение с поднятыми вверх мизинцами, но затем кисти поворачиваются другой стороной	Это означает, что вы не расслабляете руки во время фазы восстановления, а вместо этого тянете их вперед. Попробуйте повернуть всю руку и плечо вперед, чтобы сохранить положение мизинцем вверх. Постарайтесь начинать фазу восстановления с движения в верхней части руки.
Руки сталкиваются друг с другом, когда оказываются впереди	Когда руки во время фазы восстановления будут проходить уровень плеч, измените направление движения: тянитесь ими вперед, а не продолжайте закругленную траекторию. В конце фазы восстановления важно направлять гребок строго вперед и опускать руки в воду, разведя их примерно на ширину плеч, чтобы избежать ослабленного начала следующего гребка.

89

Махи руками

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Во время фазы восстановления задействовать грудную клетку и плечи.
- Завершать фазу восстановления в положении «головой вниз».
- Почувствовать расслабленную фазу восстановления.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, приготовившись плыть баттерфляем. Выполнив несколько движений «дельфин», начните гребок. Ведите руками «от широкого к узкому» и «от глубокого к мелкому», ускоряя движение к концу гребка. Закругляйте конечную фазу гребка и вынимайте руки из воды так, чтобы мизинцы шли первыми. Выполняйте фазу восстановления, совершая широкое движение руками и удерживая мизинцы поднятыми. Когда руки разойдутся в стороны максимально широко, плечи и голова должны находиться на вершине образованной во время фазы восстановления дуги. Почувствуйте, что движение при этом начинается больше от плеч и груди, чем от кистей.

Шаг 2. Когда кисти будут проходить уровень плеч, перекатите последние вперед. Затем, когда руки в конце фазы восстановления направятся вперед, опустите грудную клетку ниже в воду. Сделайте это еще раз. Выполняйте гребок и вынимайте руки из воды в задней части траектории мизинцами вверх. Начинайте фазу восстановления от плеч и груди, удерживая мизинцы в поднятом положении. Когда кисти будут проходить уровень плеч, перекатите последние вперед. Когда руки потянутся вперед, опустите грудную клетку ниже в воду. Вы должны почувствовать, что ваши руки двигаются вперед как лопасти - без всяких усилий.

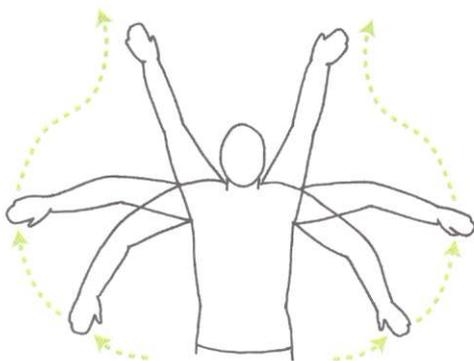


Рис. 89 Во время фазы восстановления направляйте расслабленные руки вперед

Шаг 3. Сделайте еще несколько гребков, концентрируясь на выполнении расслабленной фазы восстановления с

поднятыми мизинцами. Движение при этом начинается от груди и плеч, в средней точке траектории фазы восстановления перекатите плечи вперед и опустите грудную клетку, одновременно направляя руки вперед. Обратите внимание: при этом к концу фазы восстановления вы увеличиваете скорость движения. Заметьте также: туловище принимает положение «головой вниз» тогда, когда руки - в результате движения плеч и грудной клетки - автоматически меняют направление, чтобы войти в воду по прямой.



Шаг 5. Потренируйтесь еще, концентрируясь на выполнении фазы восстановления в расслабленном состоянии от начала до конца. Каждый раз удерживайте мизинцы в поднятом положении. Опускайте руки в воду, направляя их с помощью плеч и грудной клетки. Почувствуйте, как тело принимает положение «головой вниз». Ощутите, как руки, находясь в расслабленном состоянии и вытягиваясь вперед после каждой фазы восстановления, опускаются в воду по прямой.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
У меня не получается закончить движение в положении «головой вниз»	Убедитесь в том, что ваша спина остается ровной от бедер до шеи. Вы должны смотреть на дно бассейна, а не вперед. Бедра в момент движения рук вперед должны быть подняты и устойчивы.
Кисти входят в воду, находясь друг к другу ближе, чем плечи	Измените положение рук, во время фазы восстановления направив их вперед несколько раньше. Убедитесь в том, что руки тянутся вперед с выпрямленными локтями - так, что вся рука при этом вытянута в направлении движения.
Когда я опускаю руки в воду, грудная клетка располагается ниже остальной части туловища	Хорошо. Это означает, что вы начнете следующий гребок с более сильной позиции.

Рисуя букву «У»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Завершить фазу восстановления, разведя кончики пальцев шире плеч.
- Выравнивать ладони, начиная с больших пальцев.
- Располагать кисти так, чтобы захватывать больше воды.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, приготовившись плыть баттерфляем. Спина - прямая, бедра - подняты, руки - вытянуты вперед. Задайте ритм, выполнив несколько движений «дельфин». Затем начните гребок, по мере ускорения движения рук к спине, вычерчивая ими знаки вопроса. К концу закругляйте гребок и выполняйте фазу восстановления с поднятыми мизинцами. Когда кисти минуют плечи, выровняйте руки так, чтобы они тянулись вперед.

Шаг 2. В конце фазы восстановления - чтобы подготовиться к следующему гребку - опустите грудную клетку, вытяните руки вперед и полностью выпрямите локти. Направьте большие пальцы рук по направлению к противоположному концу бассейна. Обратите внимание на то, что при этом кончики пальцев развернулись в стороны. Сделайте это еще раз, активно выравнивая руки во время фазы восстановления и направляя их так, чтобы завершить движение большими пальцами вперед. Почувствуйте: когда вы принимаете положение «головой вниз», кончики пальцев входят в воду, располагаясь шире плеч.

Шаг 3. Сделайте еще несколько гребков, выполняя широкие расслабленные движения во время фазы восста-

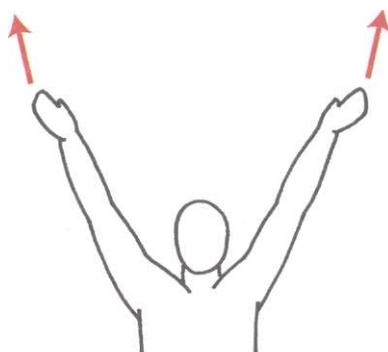


Рис. 90а Вытягивая руки в форме буквы «У»



Рис. 90б Вытягивая руки к середине

новления. Затем поменяйте направление движения рук так, чтобы они, когда кисти будут проходить на уровне плеч, тянулись вперед. Опустите грудную клетку, полностью выпрямите локти и с помощью больших пальцев направьте кисти в сторону противоположного конца бассейна. При этом вы должны почувствовать, что руки изображают на поверхности воды букву «У».



Шаг 4. Потренируйтесь еще, завершая каждую фазу восстановления с указывающими вперед большими пальцами и перед входом в воду располагая руки в виде буквы «У». Обратите внимание: просто направляя большие пальцы вперед, вы тем самым опускаете руки в воду, располагая их шире плеч. Заметьте также, что из положения в форме буквы «У» в начале каждого гребка вы можете лучше захватывать воду руками.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Это положение рук кажется слишком широким	Фактически шире обычного расположены только кисти. Руки же остаются выровненными с плечами. Такое широкое положение кистей позволяет захватывать и удерживать больше воды в начале гребка.
Когда я опускаю руки в воду подобным образом, траектории гребка не хватает верхней части вопросительного знака	При отталкивании воды от себя происходит очень незначительное движение вперед. Опускание рук в воду из положения в форме буквы «У» обеспечивает их удобное расположение для незамедлительного начала выполнения продуктивного скольжения вокруг и назад.
Кончики пальцев не расходятся шире плеч	Не забывайте полностью выпрямлять локти. Важно вести плечами прямую линию, сохраняя ее до больших пальцев включительно. Если локти не выпрямлены, у вас может не получиться прямой линии гребка.

УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ

Процесс дыхания при плавании баттерфляем осуществляется в пределах линии гребка - так, чтобы вдох начинался, когда верхняя часть тела будет располагаться в верхней точке движения, и завершился, когда она снова примет положение «головой вниз». При правильном выборе времени отдельного движения головой для вдоха не потребуется. Наиболее экономичным стилем дыхания является такой, когда тело лежит низко в воде, а лицо обращено вперед. Для достижения непрерывности гребка важно дышать регулярно и ритмично. Впрочем, успешные пловцы пользуются целым набором разнообразных моделей: начиная от дыхания во время каждого гребка до вдоха на каждый третий гребок. Целью приведенных ниже упражнений является отработка правильного по времени вдоха - так, чтобы он происходил одновременно с естественным ритмом гребка.

91

Время для вдоха

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться выбирать правильное время для выполнения вдоха при плавании баттерфляем.
- Вдыхать, находясь в верхней точке гребка.
- Почувствовать, как лицо возвращается в воду раньше, чем руки.

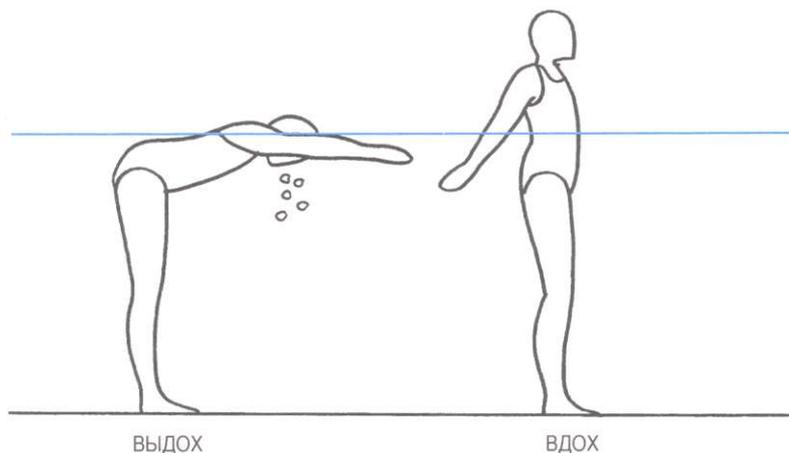
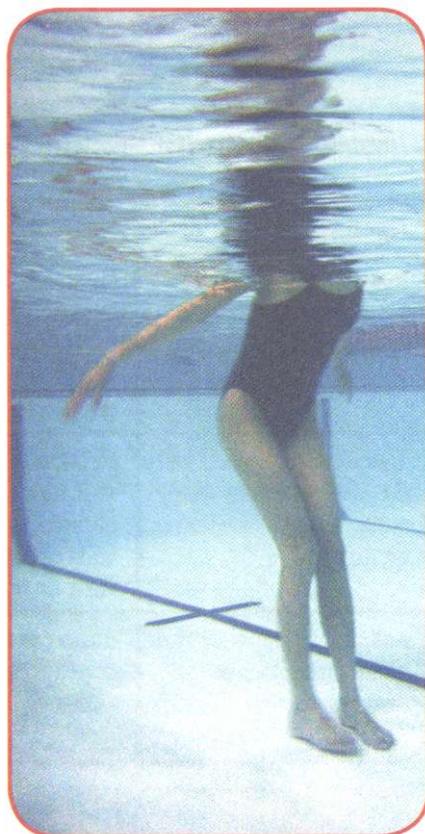
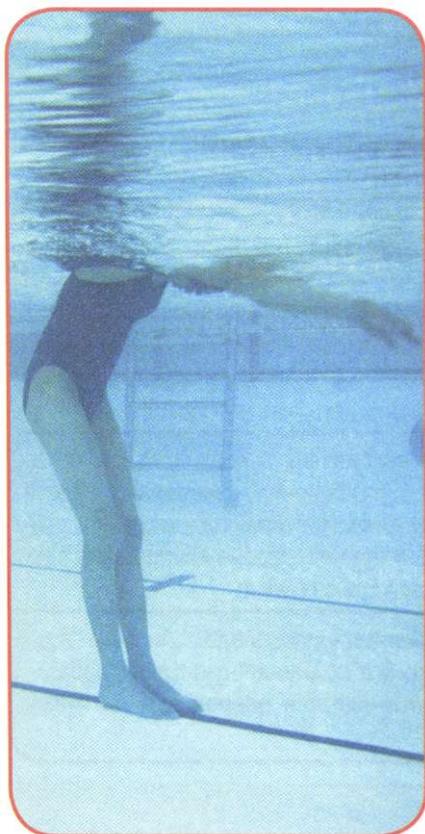


Рис. 91 Время для вдоха при плавании баттерфляем

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте по пояс в воде. Плотно удерживая стопы на дне бассейна, наклонитесь вперед так, чтобы лицо опустилось в воду. Посмотрите на дно бассейна. Вытяните руки вперед, положив их на поверхности воды и направив локти и большие пальцы вперед. Начните вычерчивать руками знаки вопроса, выполняя гребок. Когда кисти будут отталкивать воду назад и ускоряться к концу гребка, примите вертикальное положение.

Шаг 2. Сделайте вдох, принимая полностью вертикальное положение. При этом кисти быстро отталкивают воду назад и выполняют закругленное движение в конце гребка. Когда они выйдут из воды с поднятыми мизинцами и будут выписывать дугу во время фазы восстановления, снова наклонитесь вперед так, чтобы тело продолжало направленную вперед линию рук, проходящих над водой. Лицо должно опуститься в воду как раз перед тем, как руки войдут в воду перед вами.



Шаг 3. Начните выполнять другой гребок и встаньте, когда руки перейдут к его ускоренной конечной фазе. Вдохните. Когда руки войдут в фазу восстановления, снова наклонитесь вперед, опуская лицо в воду раньше них. Выполните несколько гребков, в конце каждого принимая вертикальное положение для вдоха. Когда вы будете начинать фазу восстановления и наклоняться вперед, обратите внимание на то, что голова и руки, вытягиваясь вперед, движутся в унисон. Причем голова должна опуститься в воду быстрее рук, так как она расположена ближе к поверхности.

Шаг 4. Теперь попробуйте выполнить несколько гребков подряд. Чтобы начать гребок, наклоняйтесь вперед, опустив лицо в воду. Когда руки будут переходить к конечной фазе гребка, встаньте и вдохните. Снова наклонитесь вперед во время фазы восстановления - так, чтобы лицо коснулось воды за мгновение до погружения рук.

Шаг 5. Продолжайте тренироваться, концентрируясь на вдохе в самой высокой точке гребка.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Руки и голова касаются воды одновременно	Постарайтесь вернуть лицо в воду раньше, чем опустите в нее руки. Хотя они и должны двигаться в унисон, руки идут по более длинной траектории. Так что лицо должно коснуться воды раньше.
Такое ощущение, словно я давя на воду вниз, а не отталкиваю ее назад	Поскольку вы находитесь в вертикальном положении, в этом упражнении изначально будете давить на воду вниз. Постарайтесь в данном случае обратить внимание на время выполнения вдоха, а не на траекторию гребка.
Когда лицо касается воды, руки уже выполняют гребок	Возможно, вы начали делать вдох слишком поздно. Подстройте его под конечную фазу гребка - когда руки вытягиваются вперед в виде буквы «У».

Нырок «летающий дельфин»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться выбирать правильное время для выполнения вдоха.
- Выполнять вдох, придерживаясь линии гребка.
- Почувствовать волну гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте в воде так, чтобы она была не выше бедер. Руки вытянуты назад и от бедер, мизинцы подняты. Выпрямите спину от бедер до шеи. Удерживая бедра в устойчивом положении, наклонитесь вперед примерно на 12 дюймов (30,5 см), слегка согнув при этом колени - чтобы подготовиться к прыжку со дна бассейна.

Шаг 2. Подпрыгните со дна бассейна, с силой оттолкнувшись ногами. Когда тело поднимется в воздух, наклонитесь вперед еще больше и сделайте руками взмах, проведя ими вокруг тела и направив вперед - будто вы выполняете фазу восстановления в стиле баттерфляй. Они должны завершить эту фазу, когда тело начнет опускаться. При опускании лица в воду бедра фактически должны находиться выше головы, а руки - выпрямлены и опущены в воду в направлении дна бассейна.

Шаг 3. Когда руки опускаются в воду, верхняя часть тела, ноги и стопы, поднимаясь, проходя над водой, а затем - опускаясь, должны идти по той же траектории. Прежде чем вы достигнете дна, выполните гребок в стиле баттерфляй и поднимите верхнюю часть тела из наклона. Почувствуйте, как на изменение направления движения реагируют ноги и стопы. Когда лицо выйдет на поверхность, ощутите, как во время завершающей фазы гребка опускаются стопы. Чтобы принять вертикальное положение,

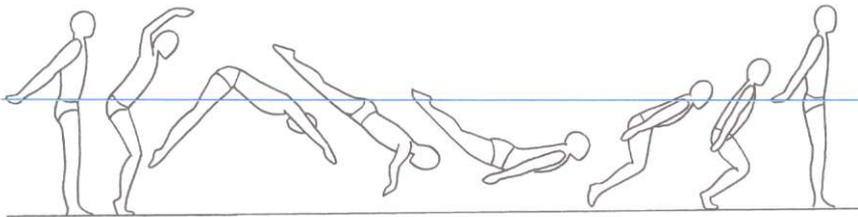


Рис. 92 Ныряние «летающего дельфина»

подтяните ноги вверх, под себя. Вдохните.

Шаг 4. Из исходного положения (стоя с вытянутыми назад и отведенными в стороны руками) начните выполнять следующий «дельфиний» нырок. Подпрыгните и при наклоне вперед начните фазу восстановления. Продолжайте наклоняться вперед так, чтобы к моменту достижения верхней точки прыжка бедра находились выше головы, а руки были направлены вниз, в воду. При погружении в момент выхода из наклона вычерчивайте руками траекторию гребка в стиле баттерфляй. Завершите гребок, когда лицо поднимется из воды, а стопы опустятся. Вдохните и примите исходное положение.



Шаг 5. Выполните подряд несколько нырков «летающий дельфин», делая вдох в верхней точке каждого из них. Во время нырков двигайтесь вверх, проходите над водой, затем опускайтесь в воду. Удерживайте при этом плавный ритм.

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я опускаюсь в воду плоско, всем телом	Перед началом движения больше наклонитесь вперед. Затем, при прыжке и начале гребка, наклонитесь еще больше. Когда руки уже завершат фазу восстановления и, как и голова, будут направлены вниз, в воду, ноги должны продолжать подниматься.
Лицо не поднимается из воды, пока я не встану	Когда руки завершают гребок и вы выходите из наклона, пусть ноги следуют той же волнистой траектории - пока стопы не опустятся. Это естественным образом поднимет лицо на поверхность воды до того, как вы полностью примете вертикальное положение.
Лицо выходит из воды до того, как стопы опустятся	Это может означать, что для вдоха вы поднимаете подбородок, а не дышите в пределах волны, образуемой «дельфиньим» нырком. В течение всего упражнения держите голову в устойчивом положении. Выполняйте вдох в высокой точке «дельфиньего» нырка, не меняя положения головы.

Баттерфляй, взгляд обращен на воду

93

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться удерживать голову в устойчивом положении.
- Тренироваться во время дыхания направлять взгляд вниз, в воду.
- Использовать для дыхания естественную волну гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть баттерфляем. Спина - прямая, руки - вытянуты перед собой, взгляд - направлен на дно бассейна. Чтобы задать ритм, выполните несколько движений «дельфин». Затем начните выполнять гребок. Разводите руки в стороны, вокруг тела и ускоряйте движение в его задней части. Быстро завершите гребок и по-

чувствуйте, как поднимается верхняя часть тела. Сделайте вдох и начните выполнять фазу восстановления. Когда руки будут проходить уровень плеч, а грудная клетка опустится, пусть голова тоже опустится в воду. При этом вы вытягиваете руки вперед в форме буквы «У».

Шаг 2. Продолжайте движение, переходя ко второму гребку. Смотрите на дно бассейна. Удерживайте спину от бедер до шеи в устойчивом положении. Когда руки начнут выполнять гребок, почувствуйте, как верхняя часть тела начинает подниматься. К концу гребка - в момент ускорения движения - стопы должны снова опуститься, вытолкнув лицо на поверхность. Сделайте вдох, не меняя при этом положения головы.

Шаг 3. Продолжайте движение, переходя к фазе восстановления. Голова должна двигаться в унисон с руками, продолжая прямую линию гребка. Когда последние будут проходить на уровне плеч, лицо должно опуститься в воду, а грудная клетка - направиться вниз и вытолкнуть руки вперед. Они опускаются в воду сразу после головы - после того, как вы примете положение «головой вниз».

Шаг 4. Продолжайте движение, начиная третий гребок. Работайте руками, ускоряя движение к его завершению и надавливая на воду. Когда вы быстро завершите гребок, отклоните стопы вниз. Почувствуйте, как поднимается верхняя часть тела, а лицо выплывает на поверхность. Сделайте вдох, смотря прямо перед собой. Если вам удалось сохранить устойчивое положение головы, вы не должны видеть дальний конец бассейна. Выполняйте фазу восстановления и ощутите, как ваше лицо погружается в воду в тот момент, когда стопы снова опускаются и вы оказываетесь в положении «головой вниз».

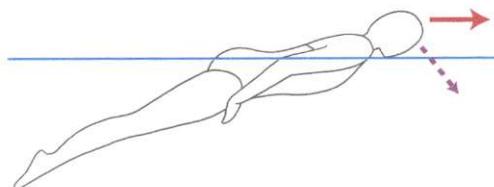


Рис. 93а Взгляд во время дыхания обращен на воду

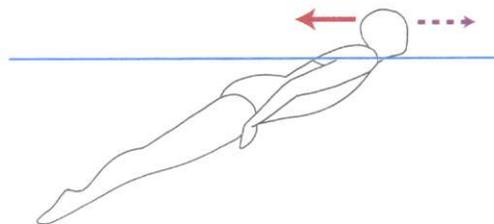


Рис. 93б Взгляд во время дыхания обращен вперед

Шаг 5. Выполните четвертый гребок, ускоряясь по мере движения и позволив стопам опуститься при его завершении. Почувствуйте, как поднимается верхняя часть тела. Сделайте вдох в самой высокой точке гребка, удерживая голову в прежнем положении. В этой точке подбородок должен находиться непосредственно над поверхностью, а вы - смотреть вниз на воду прямо перед собой. По мере перехода к фазе восстановления опускайте в воду грудную клетку и лицо. Обратите внимание: не изменив положения головы, вы снова смотрите на дно бассейна.

Шаг 6. Потренируйтесь еще, выполняя каждый вдох в пределах линии гребка. Удерживайте устойчивое положение головы на всем протяжении его выполнения - так, чтобы при опускании лица в воду ваш взгляд был обращен на дно бассейна, а при вдохе вы смотрели бы вниз на воду прямо перед собой.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Лицо не поднимается на поверхность воды	Убедитесь в том, что вы завершаете гребок в быстром темпе и что в это же время ваши стопы опускаются, обеспечивая необходимый для вдоха подъем тела. Кроме того, проверьте, чтобы движение «дельфин» начиналось в верхней части тела и чтобы отворачивание стоп вниз было продолжением единого движения, идущего сверху вниз, а не результатом чрезмерного сгибания коленей.
При выполнении вдоха я вижу противоположный конец бассейна	Это означает, что для вдоха вы поднимаете подбородок. Делая так, вы нарушаете прямую линию спины во время гребка. Вместо этого держите подбородок опущенным - чтобы сохранить сильную позицию для начала следующего гребка.
Когда я делаю вдох, подбородок расположен намного выше поверхности воды	Возможно, чтобы достичь подъема тела, вы давите на воду вниз. Хотя в этом случае также можно сделать вдох, будет очень сложно придерживаться такого положения постоянно: вы тратите большое количество энергии на то, чтобы подняться - вместо того, чтобы двигаться вперед.

94

«МОЛОТОК» И «ГВОЗДЬ»

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Научиться дышать животом.
- После выполнения вдоха перемещаться в положение «головой вниз».
- Удерживать устойчивое положение головы.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть баттерфляем. Чтобы задать ритм, выполните несколько движений «дельфин». Затем начните выполнять гребок. Скользите вперед и ускоряйте движение к его концу. Когда стопы опустятся и вы почувствуете, как поднимается верхняя часть тела, завершайте его в быстром темпе. Вдохните в верхней точке гребка,

обратив взгляд на дно бассейна. Выполняйте фазу восстановления, перекачивая плечи вперед и опустив грудную клетку. Руки при этом вытягиваются вперед. Почувствуйте, как лицо возвращается в воду, и примите положение «головой вниз». Сконцентрируйтесь на той части лица, которая первой касается воды.

Шаг 2. Выполните еще один гребок. После вдоха, когда руки и голова начнут возвращаться в исходное положение, замрите в тот момент, когда лицо коснется воды. Сначала оно должно сделать это лбом, а не подбородком. У вас должно быть ощущение, что лоб ударил как молоток (а вода - гвоздь).

Шаг 3. Выполните еще один гребок. Когда к концу гребка будете ускоряться, а верхняя часть тела поднимется для вдоха, сконцентрируйтесь на дугообразном движении рук, проходящих над водой. От начала и до конца фазы восстановления энергию идущих вперед рук задают именно мышцы пресса. Их действие, фактически, определяет линию гребка. Когда вы будете перекачивать плечи вперед, почувствуйте, как голова уходит из высокой точки гребка. Когда руки будут проходить уровень плеч и вы опустите грудную клетку в воду, линия гребка направится вниз и вперед. Таким образом, она поможет, во-первых, снова погрузить лицо в воду так, что первым ее коснется лоб, а во-вторых, переместит тело в положение «головой вниз» - для начала следующего гребка.

Шаг 4. Обратите внимание: несколько не изменив положения головы, первым вы подняли из воды лоб. Потренируйтесь еще, работая им, слов-



но молотком, и ударяя по «гвоздю» (то есть по воде). Выполните это движение с силой, перенося двигательный импульс фазы восстановления на следующий гребок.

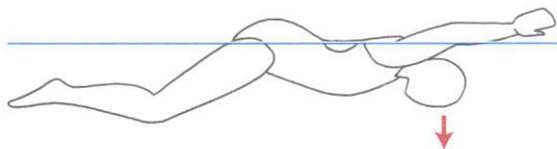


Рис. 94 Бейте по воде головой, как молотком

КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я ударяю по «гвоздю» подбородком	Убедитесь в том, что на протяжении выполнения вдоха спина остается прямой до самой шеи. Это означает, что во время вдоха вы должны смотреть на воду, а не вперед. Затем проверьте, задействованы ли для осуществления кругового движения рук во время фазы восстановления мышцы пресса, а не только сами руки. Чтобы изменить положение лица при погружении в воду, перекачивайте плечи вперед, а затем опускайте грудную клетку.
Когда я ударяю «гвоздь» лбом, руки направлены вниз	Потянитесь руками вперед, одновременно опуская грудную клетку. Делая так, вы будете способствовать продвижению тела вперед при переходе его в положение «головой вниз».
Я не чувствую двигательного импульса с начала фазы восстановления	Убедитесь в том, что ваши руки расслаблены и не начинают движение во время фазы восстановления. Оно должно зародиться в мышцах живота в середине дуги, образованной двумя руками. Задействуйте эти мышцы, чтобы направить тело вверх и вперед - для вдоха, и вниз и вперед - для возвращения лица в воду и подготовки к следующему гребку.

УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РЫЧАГА

При плавании баттерфляем главным двигателем является рычаг. Его использование во время гребка необходимо для неограниченного продления импульса движения вперед. И хотя в качестве рычага работает все тело от рук до стоп, для извлечения из этого максимальной пользы необходимо удерживать бедра в поднятом положении. Рычаг образуется между верхней частью тела и бедрами, а также между бедрами и стопами. Цель приведенных ниже упражнений - научиться располагать тело таким образом, чтобы добиться максимального эффекта рычага на каждой стадии гребка.

Баттерфляй с одной вытянутой рукой

95

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Удерживать бедра в поднятом положении.
- Почувствовать, что бедра в стиле баттерфляй являются центром движения.
- Использовать рычаг при плавании баттерфляем.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть баттерфляем. Примите положение «головой вниз». Положите левую руку на бок, а правую вытяните перед собой. Выполните последний один гребок в стиле баттерфляй, быстро завершая движение при опускании стоп и опуская взгляд на воду, прямо перед собой, при вдохе. Выполняйте фазу восстановления, начиная с живота. Опускайте лицо в воду и принимайте положение «головой вниз».

Шаг 2. Выполните еще один гребок той же рукой, концентрируя внимание на бедрах. Когда в начале гребка примете положение «головой вниз», бедра должны подняться выше. Когда будете находиться в положении для вдоха, они должны оставаться выше стоп, хотя и ниже головы. Во время фазы восстановления, когда вы возвращаетесь в положение «головой вниз», а верхняя часть тела опускается и идет вперед в воду, бедра по-прежнему остаются в поднятом положении.

Шаг 3. Удерживая бедра в поднятом положении, продолжайте выполнять гребок одной рукой в стиле баттерфляй. Почувствуйте, как - ближе к завершению гребка - верхняя часть тела поднимается из воды. Ощутите, как в конце фазы восстановления оно возвращается в положение «головой вниз». Все это время бедра должны быть подняты. Почувствуйте, как стопы опускаются. Затем - как они поднимаются. Бедра остаются в прежнем положении. Обратите внимание на то, что последние являются центром всего механизма рычага, осуществляющего гребок.

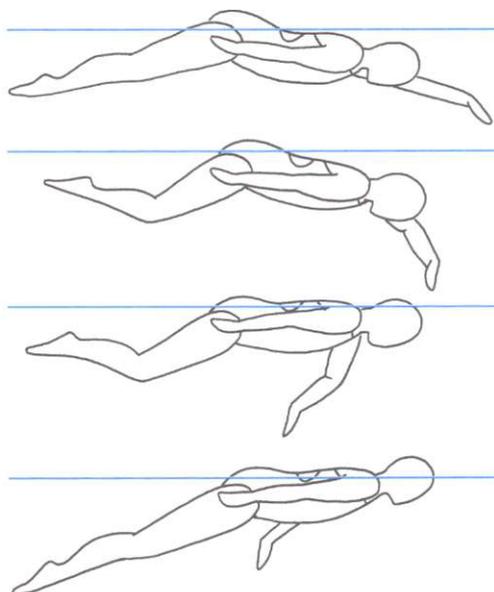


Рис. 95 Баттерфляй с одной вытянутой рукой

Шаг 4. Продолжайте отрабатывать баттерфляй с правой гребущей рукой, вытянув левую вдоль тела. Удерживайте бедра в поднятом положении и почувствуйте действие рычага во время движения. Используйте его для принятия положения «головой вниз», ускорения гребка, выполнения вдоха и фазы восстановления, а также передачи двигательного импульса следующему гребку.

Шаг 5. Продолжайте плыть к противоположному концу бассейна. Поменяйте руки и продолжайте тренировку.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Во время вдоха бедра опускаются	В этом положении верхняя часть тела расположена слегка выше бедер. Но по отношению к стопам бедра должны оставаться выше. Удерживайте напряжение в мышцах живота и убедитесь: чтобы сделать вдох, вы не поднимаете верхнюю часть тела слишком высоко из воды. Смотрите вниз на воду и держите подбородок близко к ее поверхности.
В начале гребка бедра расположены ниже грудной клетки	Когда руки будут вытягиваться вперед, опустите грудь. Переносите двигательный импульс фазы восстановления вперед и вниз, принимая вытянутое положение рук. Кроме того, убедитесь, что при выполнении движения «дельфин» вы не слишком сильно сгибаете колени. Ведь делая так, вы ослабляете эффект рычага при переходе в положение «головой вниз».
Когда я выполняю движение «дельфин», бедра опускаются ниже	Фактически должно происходить следующее. В начале движения бедра находятся в приподнятом положении. Затем, когда стопы идут вниз, они поднимаются еще выше. После чего возвращаются в исходное, т.е. более низкое, положение, но все равно располагаются выше туловища.

Баттерфляй без толчковых движений ног

96

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Выполнять «дельфин» без дополнительных толчковых движений ног.
- Использовать рычаг при плавании баттерфляем.
- Использовать для гребка энергию, идущую от мышц живота.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, подготовившись плыть баттерфляем. Спина - прямая, бедра - подняты, мышцы живота - напряжены. Примите положение «головой вниз» и вытяните руки вперед. Выполняйте гребок. Когда верхняя часть тела достигнет его самой высокой

точки, сделайте вдох. Переходите к фазе восстановления, задействуя для выталкивания рук вперед мышцы живота. Чтобы вернуть лицо в воду, перекачивайте плечи вперед и опускайте грудь.

Шаг 2. Выполните еще один гребок, удерживая бедра в поднятом положении, но намеренно не делая толчок. Из положения «головой вниз» переходите к ускоренному движению рук в момент взмаха, когда поднимется верхняя часть тела. Сделайте вдох в высокой точке гребка. Обратите внимание на то, что при завершении гребка стопы опустились.

Шаг 3. Выполните фазу восстановления, задействуя мышцы живота для разведения рук в широкой дуге над водой. Опустите лицо в воду вслед за грудной клеткой, вытягивая при этом руки вперед. Обратите внимание: после того как грудь опустится в воду по завершении фазы восстановления, вам сложно удерживать идущие вниз стопы.

Шаг 4. Фактически толчок или движение ноги при плавании баттерфляем является результатом других действий в процессе гребка. Попробуйте повторить это снова. Выполните гребок, отведя руки назад и удерживая бедра в поднятом положении (но без активных движений ногами). Почувствуйте, как стопы опускаются, в то время как верхняя часть тела и голова поднимаются. Задействуя мышцы живота, грудь и плечи, выполните фазу восстановления, опуская лицо в воду. Почувствуйте, как снова опускаются стопы, когда вы тянетесь руками вперед.

Шаг 5. Продолжайте плыть баттерфляем, производя толчок как результат действий остальных компонентов гребка. Удерживайте напряжение

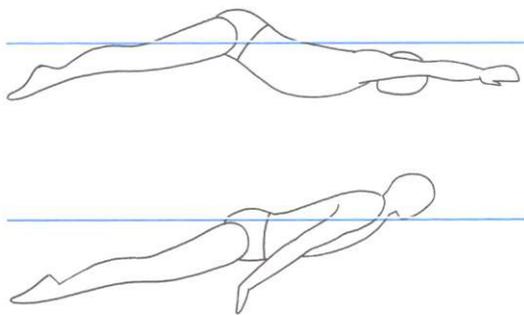


Рис. 96 Баттерфляй без активных движений ногами

в мышцах живота и постарайтесь с силой опустить стопы - но только за счет других движений гребка. Проплывите таким образом до противоположного конца бассейна. Отдохните, а затем поработайте снова.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Стопы не опускаются автоматически	Задействуйте мышцы живота и держите спину прямой. Если вы не будете действовать намеренно, рычаг не сработает достаточно эффективно, а стопы не отреагируют на другие движения гребка.
Когда я не делаю толчок, то не могу вдохнуть	В течение всего гребка держите локоть в поднятом положении и заканчивайте гребок с большей скоростью. Отталкивайте воду назад и не поднимайте ее вверх в конце гребка. Делая так, вы потянете тело вниз в тот момент, когда нужно будет сделать вдох.
Если я не выполняю толчок, то лежу плоско на воде	Убедитесь, что бедра подняты. Помните о том, что они являются центром движения. Если они расположены низко, эффект рычага будет минимальным.

97

Баттерфляй без пауз**ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ**

- Задавать ритм движению мышцами живота.
- Сохранять двигательный импульс и действие рычага.
- Избегать затягивающих движение пауз во время гребка.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, подготовившись плыть баттерфляем. Плывите к противоположному концу бассейна. Выполняйте ритмичный гребок с равномерно распределенными толчками. Если вы не устанете, добравшись до противоположной стенки, проплывите еще одну длину бассейна. Когда почувствуете, что вам трудно выполнять ритмичный гребок, сделайте еще несколько, концентрируясь на том, в каком месте вы теряете ритм. Определите ту точку, где находятся ваши руки в этот момент.

Шаг 2. Обратите внимание: это происходит после входа рук в воду - когда они выпрямляются. Когда вы устаете, руки, выпрямленные в форме буквы «У», переходят в фазу скольжения. Когда они остановятся впереди тела, ритм будет потерян. В этом случае вы также теряете двигательный импульс и рычаг.

Шаг 3. Снова отдохните. Оттолкнитесь от стенки, чтобы плыть баттерфляем. Выполните только четыре гребка. Делайте каждый из них в быстром темпе. Концентрируйтесь на том, чтобы избегать пауз в передней части гребка - после того, как руки входят в воду. Выполняйте плавный переход от фазы восстановления к следующему гребку. Положите руки на поверхность воды и захватите воду. Опустив в этот момент грудь ниже, вы должны чувствовать, что почти тянетесь руками вверх.

Шаг 4. Отдохните и попробуйте выполнить это снова. Сделайте четыре быстрых гребка, захватывая

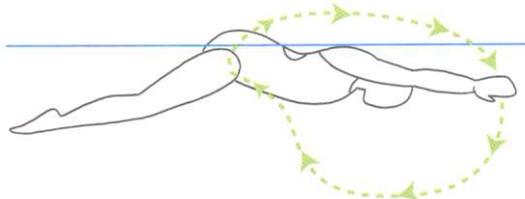


Рис. 97 Продолжительное движение рук при баттерфляе – без пауз в передней части

воду в тот момент, когда руки примут форму буквы «У». Опустив грудь ниже, закрепите руки в воде и вытолкните тело вперед, выше них. Во время перехода к следующему гребку активно задействуйте мышцы живота.

Шаг 5. Отдохните, а затем потренируйтесь снова. Опускайте грудь ниже и тянитесь руками вперед, образуя букву «У». Выполните толчок и почувствуйте, как его энергия проходит по всему телу. Воспользуйтесь ею во время следующего гребка, не делая абсолютно никаких пауз. Не тормозя в передней части гребка, вы перенесете ценный двигательный импульс в следующий. Продолжайте отрабатывать это упражнение, постепенно увеличивая количество выполняемых без остановки гребков.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не чувствую, что мое тело поднимается выше рук	Прежде чем начать следующий гребок, убедитесь в том, что локти выпрямлены, а руки вытянуты в форме буквы «У». Пусть кисти начнут двигаться раньше локтей.
Я все равно задерживаюсь в передней части гребка	Никогда не прекращайте движения руками. Тянитесь вперед, затем сразу же разводите руки в стороны и вокруг тела. Активно отмеряйте «дельфины» толчки, подстраивая их под вход рук в воду и завершение гребка.
У меня возникает пауза, когда во время гребка руки оказываются зади	Возможно, вы выполняете вдох как отдельное действие. Если голова поднимается слишком поздно, руки задерживаются зади. Пусть вдох происходит в высокой точке гребка.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ

Хорошо скоординированные движения при плавании баттерфляем - красивое зрелище. Кажется, будто пловец двигается в воде без всяких усилий. Действительно, эффективный баттерфляй зависит скорее от череды скоординированных гребков, чем от силы движений. Когда правильное положение тела, движение «дельфин», гребок рукой, фаза восстановления, процесс дыхания и рычаг работают слаженно, результатом становится такой баттерфляй, при котором тело перемещается вперед ритмично, грациозно и мощно. Целью приведенных ниже упражнений является отработка различных действий стиля баттерфляй в их последовательности - так, чтобы они улучшали гребок в целом, а также поддерживали направленную вперед линию его движения.

98

Опора на грудную клетку

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Извлечь пользу из положения «головой вниз».
- Избежать плоского положения тела.
- Привнести двигательный импульс в следующий гребок.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть баттерфляем. Выпрямите спину, напрягите мышцы живота, бедра расположите высоко. Выполняйте гребок, делая вдох в самой высокой его точке. Выполняйте фазу восстановления, разводя руки в стороны от живота и проводя ими вокруг тела. Обратите внимание на то, что процесс дыхания происходит почти автоматически. Возможно, это происходит потому, что он - неотъемлемая часть выживания. Именно гребок обрабатывается на самых первых занятиях.

Шаг 2. Выполните еще один гребок и сделайте вдох в тот момент, когда верхняя часть тела достигнет самой высокой точки движения. Замерите в этом положении. Обратите внимание на то, что движение вперед быстро прекращается. Хотя мы хорошо отработали процесс дыхания, именно та часть гребка, которая идет после

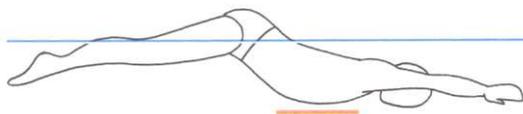


Рис. 98 Опора на грудную клетку

выполнения вдоха, заслуживает особого внимания - в плане сохранения двигательного импульса и прямой траектории движения.

Шаг 3. Выполните еще один гребок. Ускоряйте движение, делайте вдох, выполняйте фазу восстановления. Обратите внимание: вам придется приложить отдельное усилие, чтобы вернуться в положение «головой вверх». Вы должны активно добиваться правильного наклона верхней части тела - иначе примете плоское положение и вам не хватит двигательного импульса для выполнения следующего гребка. Попробуйте повторить это. Выполняйте гребок, переходя к положению для дыхания, затем - к фазе восстановления, и активно принимая положение «головой вниз» с помощью мышц живота и плеч. Опустайте грудную клетку и вытягивайтесь «головой вниз». В этот момент бедра должны находиться выше головы. Вы должны почувствовать, будто, перемещаясь вперед, к следующему гребку, опираетесь на грудную клетку. Заметьте, что при этом вы передаете двигательный импульс следующему гребку.

Шаг 4. Выполните еще один гребок. Ускоряйте движение, делайте вдох, затем, во время фазы восстановления, намеренно задействуйте для перехода к положению «головой вниз» мышцы живота и плечи. Опустите грудь и обопритесь о нее, чувствуя, как тело опускается головой вниз. Потянитесь руками вперед и начните выполнять следующий гребок. Продолжайте плыть баттерфляем, сделав несколько гребков и концентрируясь при этом на создании - до того, как начать следующий гребок - опоры тела за счет грудной клетки.

Шаг 5. Тренируйтесь до тех пор, пока не добьетесь такого же автоматизма при балансировании на грудной клетке, как при процессе дыхания.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Когда я опираюсь о грудную клетку, то не чувствую, что двигаюсь головой вниз	Убедитесь в том, что бедра на протяжении выполнения всего гребка подняты высоко. В тот момент, когда будете опираться о грудную клетку, бедра должны быть фактически выше головы.
Когда я опираюсь о грудную клетку, то глубоко опускаюсь...	Убедитесь в том, что вы не плаваете в положении «головой вниз» слишком долго. Сохраняйте направленный вперед двигательный импульс, опираясь о грудную клетку лишь в течение того мгновения, когда переходите к следующему гребку. Иначе вам придется работать руками для того, чтобы подняться к поверхности - вместо того, чтобы двигаться вперед.
...это означает, что при входе в воду грудная клетка оказывается ниже кистей?	Именно так. Лишь в течение одного мгновения опирайтесь о грудную клетку - чтобы максимально вытянуться вперед и выровнять тело. Затем из этой сильной позиции переходите к следующему гребку.

99

Проверка координации движений

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Скоординировать работу рук, ног и процесс дыхания.
- Использовать двигательный импульс и рычаг.
- Добиться легкого дыхания.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть баттерфляем. Выполняйте гребок, удерживая локти в поднятом и устойчивом положении. Сводите руки ближе друг к другу под животом, затем ускоряйте движение по направлению к спине. Быстро отталкивая воду в стороны и вычерчивая руками букву «J» почувствуйте, как стопы опускаются, а лицо - поднимается. Вдохните. Обратите внимание на то, что три элемента гребка происходят одновременно: завершение гребка, вдох и движение ног вниз во время второго толчка.

Шаг 2. Попробуйте повторить это снова. Выполняя гребок и делая в конце - в момент опускания стоп - закругляющее движение, вы достигнете высокой точки гребка, чтобы сделать вдох. Попробуйте выполнить несколько гребков подряд, концентрируясь на той точке, в которой эти движения происходят одновременно.

Шаг 3. Обратите внимание, что когда эти три действия происходят в одно время, вы видите себя буквально мчащимся вперед по воде. Повторите все снова. Когда будете завершать гребок, поворачивая стопы вниз, опустите взгляд на воду, выполняя при этом вдох. Обратите внимание на значительное продвижение тела вперед в этот момент.

Шаг 4. Это - отличная проверка координации движений во время гребка при плавании баттерфляем на любую дистанцию. Если движение ног вниз во время толчка, завершение гребка и вдох происходят в разное время, ритм гребка нарушится.

Шаг 5. Отдохните, затем потренируйтесь снова, концентрируясь на проверке координации движений через каждые несколько гребков.

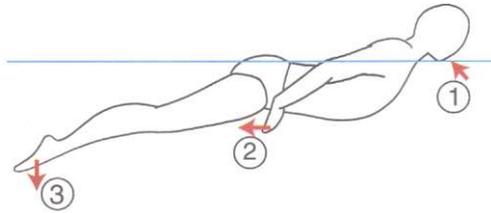
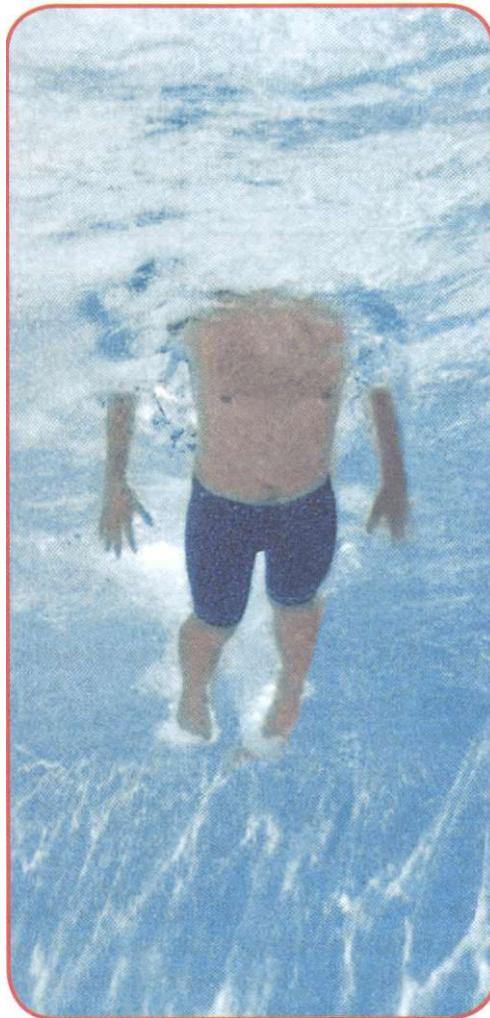


Рис. 99 Проверка координации движений



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Я не могу выполнить это упражнение, так как не делаю вдох во время каждого гребка	Во время выполнения вдоха проверяйте координацию движений.
Толчок происходит раньше, чем я сделаю вдох	Не начинайте толчок до тех пор, пока руки не приблизятся к завершающей фазе гребка - чтобы вы смогли естественно вдохнуть в высокой точке гребка.
Вдох происходит после завершения гребка.	Важно вдохнуть вместе с окончанием гребка - чтобы создать единую, направленную вперед его линию. Иначе в то время, как руки двигаются вперед, лицо будет отклоняться назад. Это замедляет движение.

100

Спокойный баттерфляй

ЦЕЛЬ УПРАЖНЕНИЯ

- Добиться чистого погружения в воду.
- Направлять гребок вперед.
- Плыть баттерфляем вместе с водой, а не «против течения».

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ

Шаг 1. Встаньте по пояс в воде. Наклонитесь вперед так, чтобы подбородок лежал на поверхности. Вытяните руки вперед, расположив их на уровне плеч. Выполните четыре гребка баттерфляем и четыре фазы восстановления, удерживая стопы на дне бассейна и наблюдая за точкой погружения рук впереди.

Шаг 2. Посмотрите на брызги, образующиеся при входе рук в воду. Обратите внимание, куда они летят. Это подскажет вам направление гребка, а также плывете ли вы вместе с водой или «против течения». Сталкиваются ли брызги от левой руки с брызгами от правой? Если да, то ваш гребок

направлен в стороны, а не вперед. Идут ли брызги от обеих рук ровно вверх? Если так, то вы направляете гребок вниз, а не вперед.

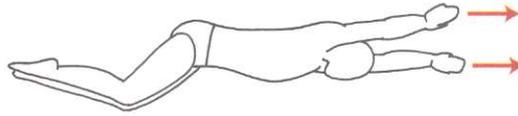


Рис. 100а Руки вытянуты вперед на поверхности воды

Шаг 3. Попробуйте повторить движение. Встаньте в воде и наклонитесь вперед. Выполните четыре полных гребка, наблюдая за входом рук в воду. В конце фазы восстановления направляйте каждый гребок вперед. В момент входа рук в воду положите кисти на поверхность и скользите ими, вытягивая руки вперед.

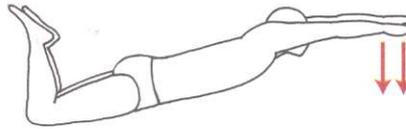


Рис. 100б Руки давят на воду вниз

Обратите внимание: при этом образуется минимальное количество брызг, и они направлены вперед. Потренируйтесь снова, перемещая руки вместе с водой, но не «против течения». Погружайте руки аккуратно, разбрызгивая минимальное количество воды и только вперед.

Шаг 4. Теперь попробуйте сделать то же самое во время плавания. Оттолкнитесь от стенки, готовясь плыть баттерфляем. Выполняйте циклы по четыре гребка, стараясь на входе рук в воду направить каждый гребок вперед. В конце фазы восстановления спокойно положите руки на поверхность. Скользите ими по ней, вытягивая их вперед кончиками пальцев. Когда стопы направятся вниз, закрепите кисти чуть ниже поверхности воды. Выполняйте гребок и перемещайте его двигательный импульс и второй толчок «дельфин» в фазу восстановления.

Шаг 5. В конце фазы восстановления потянитесь руками вперед в виде буквы «У», а не к центру. Бесшумно скользите ими в воде, вытягивайте их и удерживайтесь за воду чуть ниже поверхности - на глубине нескольких дюймов. Координируйте все движения гребка - чтобы перемещаться вперед, спокойно плывя в воде и не создавая лишней суеты.



КОММЕНТАРИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ УПРАЖНЕНИЯ

Проблема	Корректировка
Мне приходится замедлять гребок, чтобы войти в воду без всплеска	Поначалу вам, возможно, и придется замедлять движение. Но, по мере того как вы отработаете линию гребка, скорость сможете увеличивать. Используйте движение «дельфин» для обеспечения двигательного импульса, а затем направляйте его вперед.
На входе в воду руки уходят глубоко вниз	Когда будете вытягивать руки вперед, опустите грудь. Постарайтесь избежать всплесков при входе в воду, положив руки на ее поверхности.
При входе в воду руки двигаются к центру	Постарайтесь выпрямить локти, вытягивая их вперед в фазе восстановления. Тянитесь руками, образуя большими пальцами букву «У».

Хотя существует огромное количество отличных плавательных упражнений, достаточно для того, чтобы составить из них несколько томов, надеюсь, вы извлекли пользу из тех 100, которые приведены в этой книге. Я с удовольствием наблюдала за выполнением каждого описанного здесь упражнения, оказывая положительное влияние на технику, экономичность и эффективность работы пловцов, которых я тренирую. Каждый спортсмен уникален, и у каждого есть свое любимое упражнение - то, которое помогло ему или ей лучше почувствовать и понять плавание. Надеюсь, эта книга, по мере ознакомления с ней, станет вашей настольной, неизменным спутником во время тренировок, наравне с калабашкой и лопатками для плавания. И что благодаря целенаправленным занятиям вы откроете для себя собственные любимые упражнения, которые помогут вам освоить более эффективное плавание.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я благодарю за скрупулезное редактирование Бонни Люсеро. За поддержку и терпение - Винса Корбеллу.

Пловцы, чьи имена перечислены ниже и чьи фотографии представлены в данной книге, были отобраны за их безупречную технику: Мередит Андерсон, Дженнифер Бара, Пэм Бенетт, Сара Эбади, Сет Годдард, Кони Блюл-Гохлк, Джонас Бродин, Крис Фиш, Лаура Ховард, Кэти Ховард, Эллен Джонс, Эрик Джонсон, Тами Касаматсу, Бонни Люсеро, Сиобхан Ленгле, Блайт Люсеро, Карен Матсуока, Джессика Молл, Альваро Пастор, Эрик Родес, Дэйв Роберт, Линн Сан, Йан Юмемото и Ник Юмемото. Спасибо вам за отличную работу.

Зафиксировать упражнения в движении - задача не из легких. Она требует терпения, опыта и понимания процесса плавания. Ниже в алфавитном порядке представлены имена фотографов, чьи снимки вы видите в данной книге: Винс Корбелла, Сиссела Даниелсон, Чаз Хаббард, Курт Крюгер, Блайт Люсеро, Джонатан Ньюмен, Рой Рэймон Пелегрин, Линн Сан и Ник Юмемото. Спасибо всем и каждому.

И еще спасибо администрации бассейна Олбани Пул, а также бассейнов города Беркли - Кинг и Вест Кампус - за предоставленную нам воду.

Иллюстрации Блайт Люсеро.

Фото на развороте: Дженс Вогельсанг, Германия

КНИГА

Чтобы добиться лучшей техники плавания, следует стремиться к его эффективности. И хотя правильная техника – это основа хорошего плавания, зачастую сложно обнаружить проблему, просто накручивая километраж в бассейне. Ошибки при выполнении гребка могут замедлить успехи пловца и даже привести к травме, если подобный опыт практикуется в течение длительного времени. По этим причинам плавательные УПРАЖНЕНИЯ стали фундаментальной частью тренировок на всех уровнях обучения плаванию. Регулярное выполнение и отработка упражнений – это основной инструмент пловца в освоении более качественной техники гребка. Они позволяют спортсмену на определенное время сконцентрироваться на отдельном аспекте гребка. Получая специальные упражнения для многократного повторения, а также непосредственные комментарии по результатам работы, пловец учится добиваться максимальной эффективности плавания при минимальных затрачиваемых усилиях.



В книге «100 лучших упражнений для совершенствования техники плавания» Блайт Люсери собрала наиболее эффективные плавательные упражнения, накопившиеся у нее за более чем 20 лет работы тренером по плаванию. Книга разбита на отдельные разделы, посвященные четырем основным стилям гребка: вольному, плаванию на спине, брассу и баттерфляю. Каждое упражнение описывается пошагово и сопровождается подробными рисунками. Чтобы помочь пловцам выявить возможные проблемы и внести соответствующие коррективы, в книге приведены таблицы с комментариями по результатам работы. Фотографии, сделанные под водой и на ее поверхности, дают спортсменам оптимальный образец для повторения. «100 лучших упражнений для совершенствования техники плавания» – это отличный источник информации для пловцов любого уровня подготовки, стремящихся улучшить свою технику.

АВТОР

Блайт Люсери выросла в городе Беркли (Калифорния) в большой спортивной семье. Учась в колледже, она участвовала в национальных соревнованиях по плаванию. В течение последних 20 лет с успехом тренировала пловцов всех возрастов – от новичков до спортсменов мирового уровня. Под ее руководством больших результатов достигли как юношеская, так и взрослая плавательные команды. В настоящее время она работает по программе «Беркли Акватик Мастерс», следя за работой 80 взрослых пловцов в возрасте от 19 до 85 лет.



ISBN 978-5-699-39872-0



9 785699 398720 >