

1

ПРЕОБРАЖЕНИЕ: СНАЧАЛА УМ, ПОТОМ МЫШЦЫ

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

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

Приблизительно в то же время, когда я предложил метод ПП, психолог Мартин Селигман занялся исследованием того, какие качества помогают людям добиваться самых больших успехов в преодолении жизненных трудностей. Это положило начало теории «позитивной психологии». В своей книге *Learned Optimism** Селигман делает вывод, что «увлеченность и стремление к знанию являются более надежным залогом жизненного удовлетворения», чем материальное благосостояние, семейное счастье, религиозные верования или любые иные факторы.

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

Часть I. ПРИНЦИПЫ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»

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

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

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

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

ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ НАСТРОЙ

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

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

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

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

ПРАКТИКА

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

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

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

Главное здесь — набраться терпения и освоить *искусство* плавания, прежде чем заниматься им как видом *спорта*. Приступая к первоначальным

Часть I. ПРИНЦИПЫ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»

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