

БАТТЕРФЛЯЙ ДЛЯ КАЖДОГО

13

Баттерфляй (который также называют «дельфином») считается самым изнурительным стилем плавания. Однако эта репутация закрепилась за ним лишь потому, что многие вместо настоящего баттерфляя занимаются «борьбой с водой». Если правильно расслабляться и экономить силы, баттерфляй становится красивым для зрителей и приятным для пловца. Я понял это на собственном опыте, хотя до этого 40 лет занимался «барахтаньем».

Я обучал дельфинистов мирового класса, однако методика, приносившая одаренным спортсменам успех, не могла помочь мне самому. Я полностью выматывался, проплыv один-два 25-ярдовых бассейна. Когда мне исполнилось 50 лет, я решил, что мое тело больше не годится для баттерфляя, и, как человек зрелого возраста, освободил себя от обязанности плавать этим стилем. Несколько лет я не сделал в этом стиле ни одного гребка.

Однако, изучив кадр за кадром видеозапись мирового рекордсмена Майкла Феллса, я отметил некоторые особенности, которых прежде не замечал. Это вдохновило меня, я видоизменил упражнения, которыми занимался прежде. И через несколько часов понял, что могу овладеть этим сложным стилем. Прошло немногого времени, и я без большой усталости уже проплыval 8, 12, а потом и 16 бассейнов (с короткими перерывами на отдых).

Мне не стать соперником Майклу Феллсу, но после десятилетий сплошных мучений я настолько увлекся, что думаю поучаствовать в 150-метровке в категории «мастерс» — и собираюсь занять призовое место. Если вы никогда не плавали баттерфляем или плавали, но только в школе; если вам кажется, что возраст уже не тот, — помните, что я овладел баттерфляем в 55 лет, а на моих глазах ему за считанные часы обучаются пловцы, которым уже по 60–70 лет.

Работа над баттерфляем поможет вам отточить навыки, которые пригодятся во всех остальных стилях: вытягивание корпуса, удержание воды, движение за счет силы корпуса, чувство воды и ритма. Те, кто научилсяциальному баттерфляю, будут хорошо плавать другими стилями, чего нельзя сказать о кроле, плавании на спине или брассе.

Занимаясь по методике ПП, каждый может без усилий проплыть 25 метров. А после этого легко перейти и к более длинным дистанциям. К тому же эти

Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

занятия составляют основу умения плавать быстро и мощно. Независимо от того, к чему вы стремитесь — к скорости или легкости, — первый шаг состоит в том, чтобы прекратить тратить силы понапрасну. Вот три основных пожирателя энергии в баттерфляе:

- неэффективная работа рук и ног: барахтающиеся пловцы руками загребают воду назад и взбивают воду перед собой, а ногами работают, чтобы удержать на плаву бедра. Эффективные дельфинисты используют целостное движение всего корпуса;
- борьба с гравитацией: сила тяжести не знает пощады. Не нужно с ней бороться, стараясь с силой выбраться на поверхность. Лучше использовать ее в своих целях: эффективные пловцы обнимают поверхность, находясь над водой, и затем позволяют груди опуститься под действием силы тяжести, что выводит бедра наверх;
- попытки приложить больше силы. Лучшие пловцы берут ритмом, гибкостью и грацией. В баттерфляе основной ритм — это колебательные движения груди и бедер. Следите за тем, чтобы постоянно держать этот ритм в упражнениях и плавании в координации.

Как только вы станете думать о баттерфляе иначе, вы удивитесь, насколько легче он вам дается.

КАК ДОБИТЬСЯ МАКСИМАЛЬНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОГО СОПРОТИВЛЕНИЯ ВОДЫ

Сохраняйте энергию, вытягивая корпус.

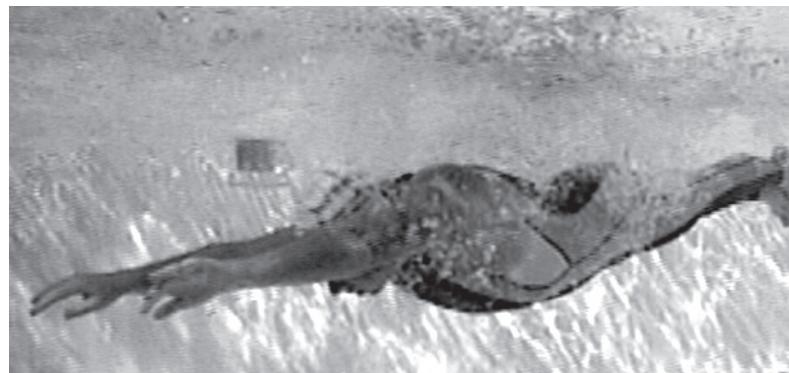
«Удлиняйте» корпус. В баттерфляе самое низкое сопротивление соответствует моменту погружения под воду с полностью вытянутым корпусом. Чтобы корпус был вытянут дольше на каждом гребке, не спешите, когда руки находятся впереди, и следите за ними каждое мгновение, пока совершаете гребок.

Выпрямление. Входя в воду, пронзайте ее и выпрямляйтесь. Сосредоточьтесь на вытягивании ног до тех пор, пока грудь полностью не погрузится, затем слегка подогните колени (совсем немного), чтобы начать следующий гребок. Бейте ногами «спокойно» — ни в процессе выполнения упражнений, ни в плавании не должно быть шума и брызг.

КАК СОЗДАТЬ ДВИЖУЩЕЕ УСИЛИЕ

Дисциплинированный зацеп и усилие корпуса дают лучший результат с меньшими усилиями.

Просто ухватитесь. Не стремитесь протолкнуть воду назад, вместо этого «пригвоздите» к ней руки, проскользните между ними грудью и быстро отпустите их. Мышцы рук должны только удерживать вас «на месте», а тяжелую работу, направленную на то, чтобы придать телу ускорение вперед, выполняют мощные мышцы корпуса.

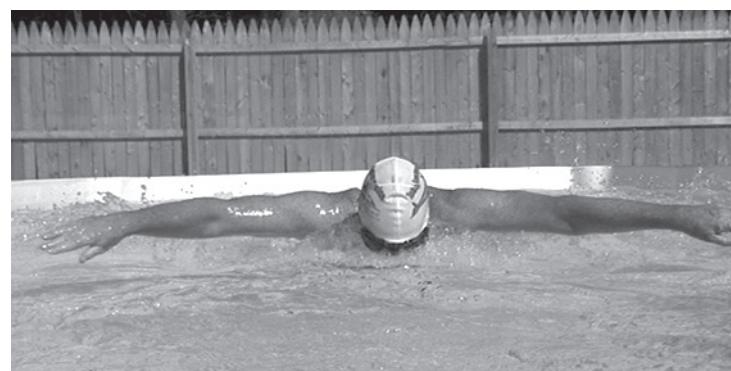


Плывите вперед. В этом разделе вам будет часто встречаться слово «вперед», когда мы станем говорить о руках, голове, груди и бедрах. Направляйте энергию вперед, касаясь воды, погружаясь в воду, пробивая ее и вытягиваясь для сохранения импульса.

ОДИН ГИБКИЙ, ЭФФЕКТИВНЫЙ ГРЕБОК

Приводим пошаговое описание последовательности действий при плавании эффективным и комфортным баттерфляем.

Вход в воду... Вперед... Мягко. В воду сначала войти голова, затем руки. Держите голову в нейтральном положении (не наклоняйте подбородок вниз). Рассставляйте руки достаточно широко, чтобы корпус легко опустился между ними. Предплечья должны оставаться вблизи поверхности.



Погружение. В этой фазе *терпение* позволяет занять силовую позицию. Оно же помогает чуть дольше удерживать корпус в вытянутом положении. Когда предплечья находятся у поверхности, позвольте грудной клетке просто погружаться, пока бедра не поднимутся выше груди. Слегка разведите ладони и локти, чтобы задействовать верхние мышцы спины и зацепиться за воду.



Зацеп. Опускающаяся грудная клетка поднимает бедра и одновременно передает на ладони давление, создающее тяговое усилие. Ненадолго задержите удар ногами — пусть ноги будут вытянуты у поверхности. Вы почувствуете энергию вашего корпуса. Затем сделайте мягкий гребок, стараясь лишь сохранить свое положение в воде.



Скольжение. До сих пор ноги находились высоко и были выпрямлены. Теперь подогните их, одновременно перенося грудь через руки с помощью мышц корпуса. Сами руки продолжают движение под корпус и не смещаются в воде — это движение напоминает очертания замочной скважины — и тут же выскальзывают на поверхность.



Пронос. Вынырните вперед таким образом, чтобы голова и плечи оказались над водой, а подбородок скользил по поверхности. (Плывите «вслепую»: попытка сфокусировать взгляд задержит погружение головы в воду.) Рубящим ударом, как в карате, оторвите руки от бедер — они в буквальном смысле полетят вперед. Затем проведите руки над водой.



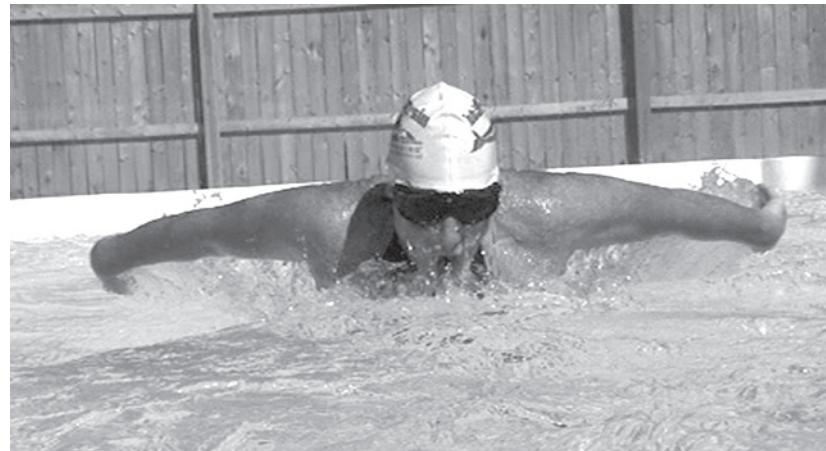
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ДЫХАНИИ

Долгое время тренеры считали, что наполненные легкие приводят к опусканию бедер. Поэтому они требовали от пловцов ограничивать количество вдохов. Кроме того, в «барахтающемся» стиле человек всегда рано или поздно остается без воздуха: при силовых гребках грудная клетка напрягается, и вдыхать становится все труднее и труднее.

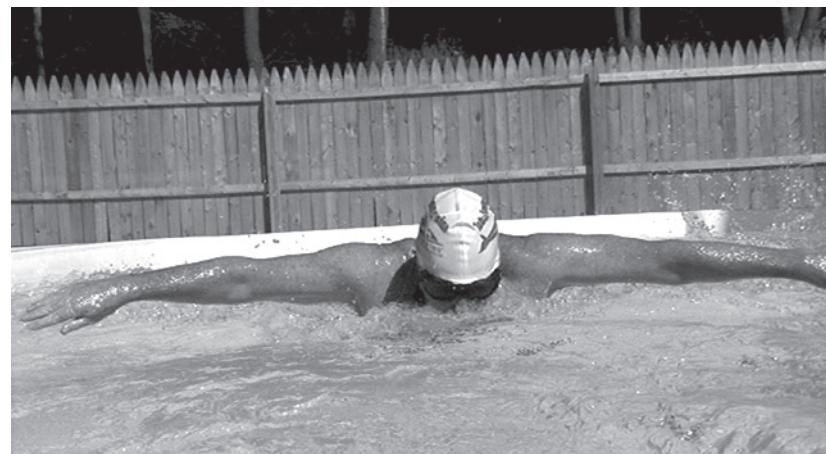
Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

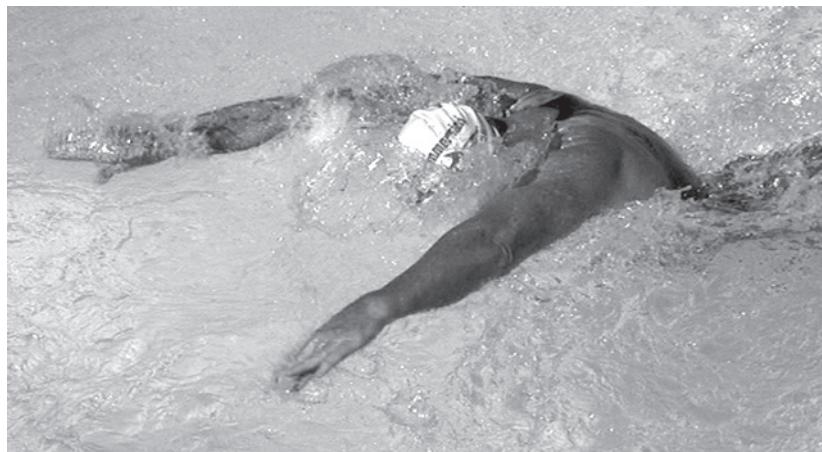
Не пытайтесь пропускать вдохи, чтобы «спрятать» ошибки дыхания. Лучше исправьте сами ошибки.

- Если руки «держатся» за воду, а не толкают ее, дышать становится легче. Выдыхайте расслабленно, в течение всего времени, пока лицо находится в воде.



- Пронос рук над поверхностью и погружение груди после касания воды удерживают бедра вверху, позволяя вдыхать на каждом гребке, не нарушая позиции корпуса. Мышцы работают лучше, когда в них поступает достаточно кислорода, поэтому я советую делать вдох на каждом гребке. Исключением может быть отработка упражнений, при которых дышать можно реже, поскольку оно отвлекает внимание от движений.





НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ДВИЖЕНИИ НОГ

Часто говорят, что ноги в баттерфляе движутся как хвост дельфина. Но дельфин не бьет хвостом: он совершает волнообразные движения. Вам также предстоит этому научиться. Сосредоточьтесь на активном вытягивании ног, удлиняющих волну всего корпуса, начавшуюся с погружением груди. Ноги всегда остаются под водой. Если колени согнуты, а ступни бьют по поверхности, линия волны будет нарушена — это увеличит сопротивление и снизит мощность гребка.



Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

Когда грудь входит в воду, держите бедра высоко. Дождитесь, пока пятки поднимутся к поверхности. В момент вкладывания резко оттолкнитесь носками, волнообразно направляя корпус вперед.

В скоростном баттерфляе используются два удара ногами на цикл. Первый спортсмен делает в момент входа в воду — он легкий и короткий. Этот удар помогает движению рук вперед, вытягиванию корпуса в линию и опусканию груди.

Второй удар делается одновременно с выходом рук из воды. Он более взрывной, мощный, начинается от бедра. Этот удар одновременно с силовым движением корпуса помогает выбросить руки и верх корпуса, как из катапульты*. Это самое сильное движение в плавании баттерфляем.

Оба удара ногами лучше развивать с помощью упражнений, не прибегая к плавательной доске. С доской в руках невозможно опустить грудь, а мышцы корпуса не задействуются.

На доске все удары делаются мышцами бедер — это старый стиль, от которого мы намерены отучиться. Упражнения и плавание в координации намного полезнее для отработки движения ног, поскольку в этом случае вы учитесь соединять мышцы ног и торса в едином движении всего тела. По той же причине я не советую использовать в баттерфляе колобашку: она также приводит к разделению верхней и нижней части корпуса, заставляя совершать неэффективные движения.

ОТРАБОТКА ГРЕБКА

В этом разделе приводятся методы освоения баттерфляя комфорtnого и скоростного типа.

1. «ДЕЛЬФИНИРОВАНИЕ»

Учитесь дольше сохранять вытянутое положение и задавать ритм корпусом.

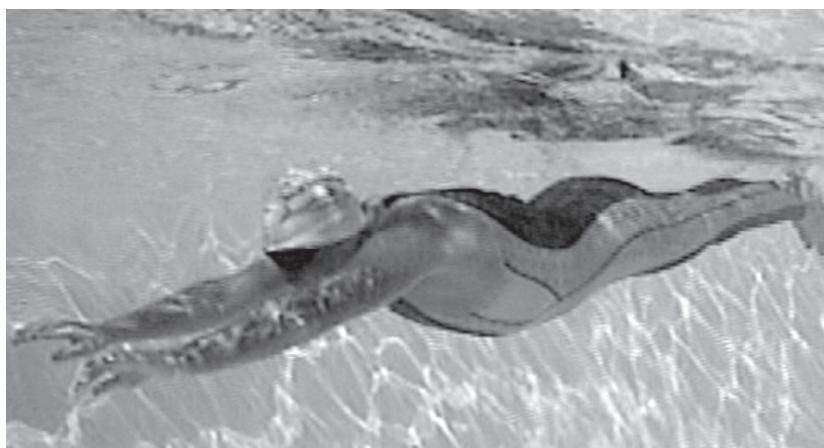
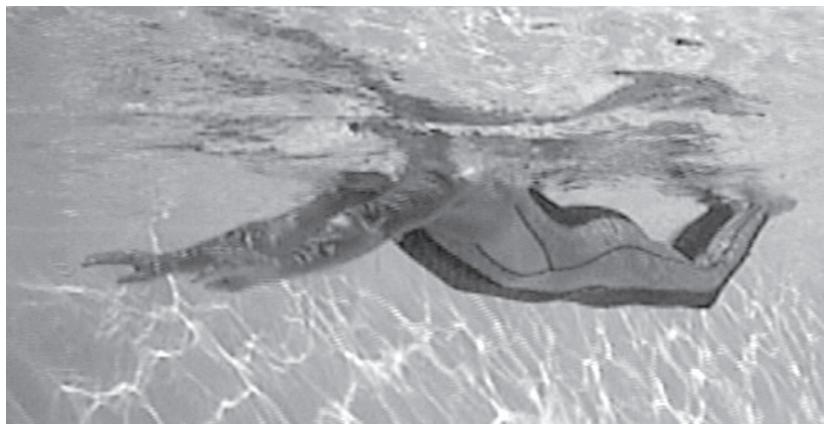
- Плывите, удерживая баланс, с вытянутыми руками, ладони чуть шире плеч. Надавливайте грудью на воду и поднимайте ее в ровном неспешном ритме. Каждый цикл должен слегка перемещать вас вперед.
- Держите ноги выпрямленными, слегка сжимая их. Прочувствуйте волну, прокатывающуюся по всему корпусу до пальцев ног. Когда поднимаете грудь, слегка согните колени, затем, вжимая грудь в воду, сделайте легкий удар носками ног (в направлении вниз)*.
- Каждый раз, опуская в воду грудь (и ударяя ступнями), чувствуйте, как ваш корпус вытягивается.

* Отличаются ли оба удара во время одного цикла и какой из них сильнее, в большой степени зависит от антропометрических данных спортсмена.

Прим. науч. ред.

* Движение напоминает щелчок хлыстом, где пальцы ног — его кончик. Движение идет от бедер, ступни при этом очень расслаблены.

Прим. науч. ред.



- Расслабьте шею: подбородок должен быть свободен. Угол между подбородком и шеей должен слегка увеличиваться в момент погружения груди (и удара носками ног) и слегка уменьшаться в момент подъема грудной клетки и подгибания коленей. Голова свободно уходит под воду («скребя по поверхности») вместе с погружением груди.

2. «НЕЗАМЕТНЫЙ ВДОХ»

- Потренируйтесь делать вдохи на мелкой воде. Нагнитесь и опустите лицо в воду. Поднимайте голову над водой на пару сантиметров и даже меньше. Страйтесь вдыхать, лишь немного приподнявшись. Подбородок должен находиться в обычном положении — не кивайте.
- Вернитесь к «дельфинированию» и выполните его с дыханием. На вдохе подбородок остается в воде, глаза смотрят вниз, голова в устойчивом положении.
- Сначала делайте один вдох на 3–5 циклов, затем постепенно наращивайте частоту, пока не сможете вдыхать на каждом гребке.



- Для вдоха не поднимайте подбородок — он должен сам занять нужное положение во время волнового движения. Когда вы подгибаете колени, голова поднимается самостоятельно. Вдыхайте, как только рот покажется из воды.
- Не фокусируйте взгляд, можете даже закрыть глаза во время вдоха. Иначе вы задержите следующее погружение головы.
- Соедините ритм дыхания с ритмом погружения и подъема груди, выработанным в предыдущем упражнении.

Советы по отработке «дельфинирования»

«Дельфинирование» — полезная разминка, помогающая подготовить корпус к другим упражнениям, приведенным в этой главе. Оно гораздо полезнее для мышечной памяти, чем занятия с доской.

1. Если вы не перемещаетесь вперед, это может объясняться малоподвижностью лодыжек или поясницы. Наденьте полноразмерные ласты (хотя лучше для упражнений пользоваться короткими). Ласты гнутся, что помогает при негибких лодыжках, и удлиняют ноги, помогая им лучше отзываться на волнобразное движение туловища. Пользуйтесь ластами для расслабления тела, а не для установки рекордов скорости.

2. Проделайте под водой 3–4 быстрых цикла волнобразных движений тела. Это поможет двигаться более «компактно» и ритмично.

3. Для улучшения навыков помните о следующих «точках фокусировки», начиная от ладоней и заканчивая ступнями.

- Руки должны быть легкими и двигаться вперед с каждым погружением груди.
- Движение головы должно быть едва заметно. Избегайте кивков. Не отрывайте подбородок от воды во время вдоха.

- В момент нажима грудью затылок находится прямо под поверхностью воды.
 - Сосредоточиваясь на ногах, добивайтесь ритмичных легких ударов. Ступни постоянно находятся под водой.
4. Во время занятий больше думайте о синхронизации движений, чем о силе.

Упражнение: «водный ангел»

Это упражнение научит вас возвращать руки в исходное положение «обнимющим» движением у поверхности.

Опустите лицо в воду, расставьте руки и ноги. Если нужно, слегка ударяйте ногами или воспользуйтесь колобашкой. Качайте руки вперед-назад в верхнем слое воды. Правая рука двигается между положением «на 2 часа» (впереди, но шире плеч) и «на 4 часа» (на ширине бедер). Левая — симметрично: «на 10 часов» и «на 8 часов». Руки расслаблены, но проходят по максимально широкой дуге у самой поверхности. Движения должны быть мягкими, чтобы корпус не смещался вперед и назад.

3. ОСЕДЛАТЬ ВОЛНУ

Вы научитесь проскальзывать грудью над «пригвожденными» руками, используя для этого корпус, а затем переносить руки в исходное положение, как в предыдущем упражнении.

1. Начните с «дельфинирования», широко расставляя руки при погружении груди.



Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

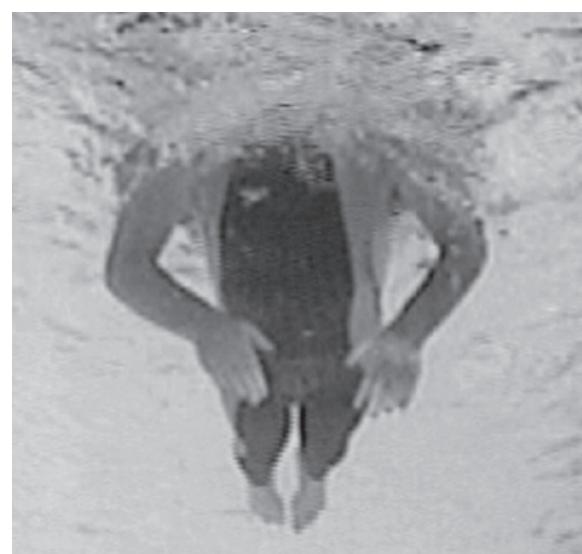
2. Закрепите руки в воде, проскользните над ними туловищем и сделайте легкий удар ногами. Вы почувствуете, что «соседлали волну».

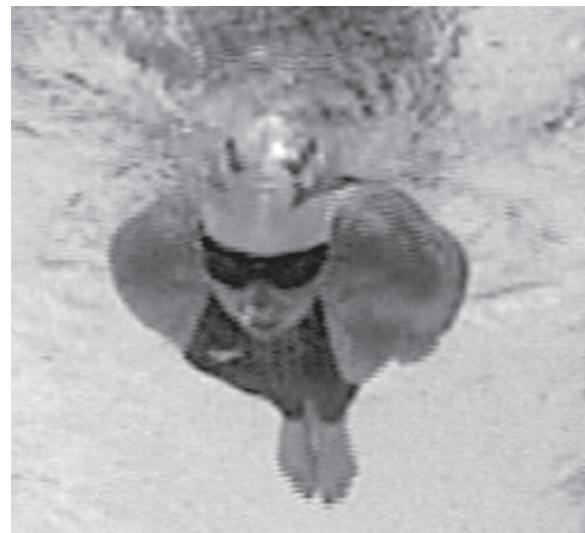


3. Перенесите руки вперед, как в «водном ангеле»:

- руки прямо над поверхностью;
- входите большими пальцами и широко раздвигайте руки;
- перенесите их в то положение, в котором они находились во время «дельфинирования», и, вытягивая корпус, сделайте еще один удар ногами.

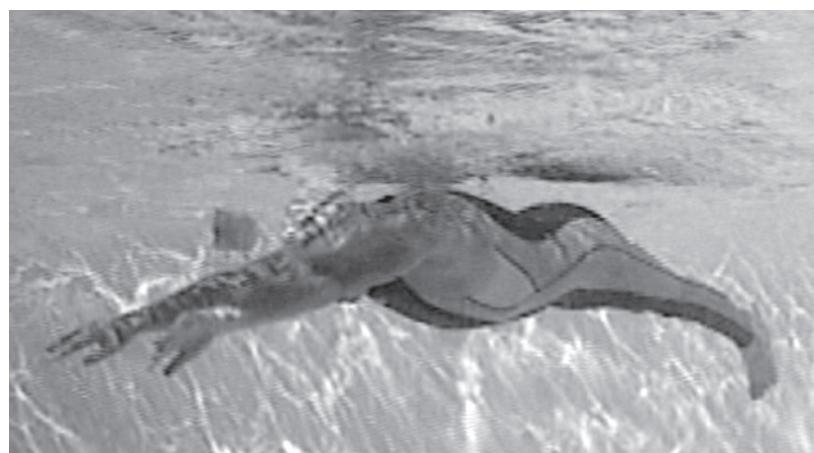
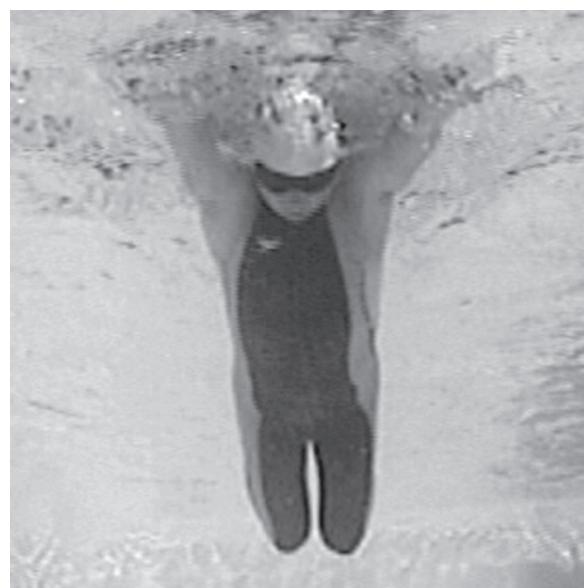






13. БАТТЕРФЛЯЙ ДЛЯ КАЖДОГО

135



Советы по выполнению упражнения

1. Развивайте координацию, постепенно переходя от одного цикла к нескольким: удар ногами, скольжение, грудь вперед, удар ногами, ОСТАНОВКА. Продолжайте, пока не сможете мягко скользить вперед между ударами. Когда это получится, добавьте пронос рук вперед: удар ногами, грудь вперед, удар ногами, пронос рук вперед, ОСТАНОВКА. Повторяйте упражнение, пока не сможете легко скользить корпусом и проносить руки вперед между ударами, не меняя ритма. Продолжайте заниматься до тех пор, пока не станете выполнять по три полных цикла в ровном ритме без дыхания.



2. Добавьте дыхание, как в «дельфинировании»: подбородок в воде, взгляд вниз. Делайте незаметный вдох во время скольжения вперед. Вдох, так же как и движение, должен быть расслабленным, мягким и спокойным. Избегайте шума и брызг.



3. Наконец, сосредоточьтесь на том, чтобы больше использовать мышцы корпуса и меньше — мышцы рук.



4. «ПРОНЫР» СО СКОЛЬЖЕНИЕМ

Это упражнение поможет вам правильно входить в воду и плавно погружать грудь, поднимая ноги для следующего гребка.

Нырните вперед, не уходя в глубину. Войдите в воду чисто, ровно и скользите до тех пор, пока легкие не вынесут вас на поверхность. Встаньте на ноги и повторите упражнение. Занимайтесь, пока не уловите волну, завершающуюся всплыvанием груди. Поэкспериментируйте с глубиной погружения, чтобы найти оптимальное соотношение: 1) чистоты входления в воду; 2) проходимого расстояния; 3) легкости подъема бедер к поверхности. Научившись чисто нырять и мягко выныривать, переходите к следующему этапу. Нырните вперед, проскользните, сделав полный гребок, затем нырните снова, вытяните корпус и скользите как можно дальше. Встаньте на ноги и повторите упражнение. Отрабатывайте навык, пока не получите следующих результатов: 1) второй вход в воду должен быть таким же чистым, как и первый; 2) во второй раз вы скользите так же быстро и далеко, как в первый. Максимально расслабьтесь, двигайтесь мягко, плавно меняя фазы движения. Постепенно добавляйте по одному гребку после того, как последний из них начнет получаться так же хорошо, как и первый.

Советы по отработке упражнения

Главная цель — сделать так, чтобы каждый следующий цикл входа в воду и скольжения был таким же мягким и аккуратным, как первый. После этого начинайте отслеживать поочередно важные моменты, приведенные ниже. Не переходите к работе над следующим навыком, пока не освоите предыдущий.

1. Каждый раз, погружаясь в воду, выдерживайте скольжение выпрямленного корпуса до тех пор, пока бедра не окажутся в верхней точке. После этого

Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

«пригвоздите» руки и сделайте гребок. Если вы не чувствуете, что бедра поднялись выше плеч, ныряйте глубже. Со временем старайтесь проплывать больше до того момента, когда бедра коснутся поверхности.

2. Каждый раз, прежде чем добавить новый цикл, убедитесь в том, что последний гребок, погружение и скольжение в цикле получаются не хуже первого.

3. Когда у вас станут получаться 4–5 качественных циклов, переходите к работе с «точками фокусировки», приведенными выше.

КОМФОРТНЫЙ БАТТЕРФЛЯЙ (КБ)

Научившись делать не менее пяти циклов «проныров» со скольжением, можете переходить к отработке гребка.

1. Широко расставьте руки, чтобы корпус легко опустился между ними.



2. Захватывая воду, держите ноги *вытянутыми*.



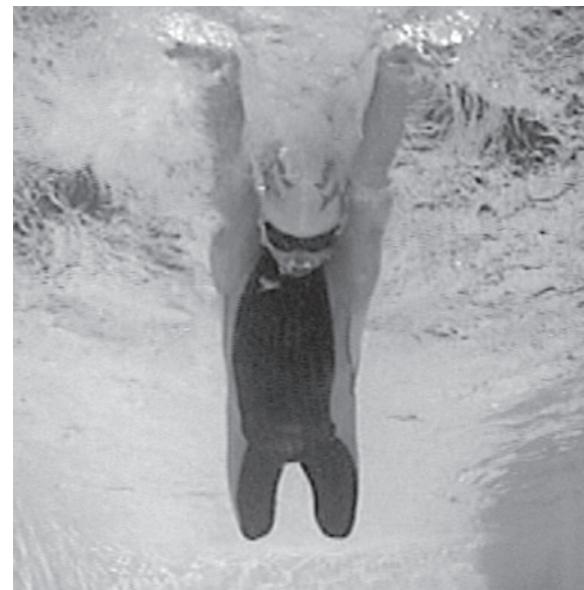
3. Проскользните головой и грудью вперед и пронесите их над руками.



4. Быстро поднимите руки над водой — не делайте толчка назад.



5. Коснитесь воды, двигаясь вперед с одновременным ударом ног.



6. Пронзите воду и погрузите грудь.



Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

Отрабатывайте стиль баттерфляй, используя только те движения, которые изучены ранее. Ограничтесь таким количеством гребков, при котором вы не теряете легкости и расслабления. Как только почувствуете, что движение становится натужным или грубым, НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТЕСЬ. В плавании в координации, как и в упражнениях, добавляйте по одному циклу: каждый цикл должен быть эффективным. *Не допускайте барахтанья ни на один гребок.*

Чтобы избежать усталости, выжидайте, пока грудь опустится, руки зацепятся за воду, а бедра поднимутся к верхней точке. Только после этого начинайте гребок. Если хотите, можете добавить один или два легких удара ногами, пока скользите с вытянутыми руками. Но лично мне больше нравится просто держать вытянутую линию корпуса и ждать. Это даже разрешено правилами. На соревнованиях вы можете на всю длину бассейна сделать только один полный гребок, добавив дельфинообразное движение корпуса. Но вы будете плыть более быстро и ритмично, если не станете добавлять ударов ногами, а просто дождитесь, пока бедра полностью поднимутся. После этого можно делать новый гребок.

Следя за ногами, стремитесь к тому, чтобы бедра постоянно находились у поверхности, а ступни — под водой. Волновые движения верхней части корпуса должны быть интенсивнее, чем нижней.

СКОРОСТНОЙ БАТТЕРФЛЯЙ (СБ)

Скоростной баттерфляй требует более быстрого и мощного ритма и двух ударов ногами за цикл.

Вся работа происходит за счет мощного и быстрого движения корпуса, а не рук и ног. Если вы с усилием опускаете грудь в воду, ваши бедра и пятки быстрее всплывают к поверхности и вы раньше можете начать следующий гребок. Поэтому не нужно делать паузы перед ударом ногами, чтобы дождаться погружения грудной клетки. Вместо этого держите четкий ритм. В плавании на скорость требуется более сильный удар ногами, однако необходимо постоянно чувствовать, что основную работу делает корпус. Легкий шлепок ногами превращается в мощный толчок, если он начинается от средней части корпуса.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Как я уже говорил, оттачивание мастерства в баттерфляе помогает плаванию всеми стилями и добавляет силы мышцам корпуса. Кроме того, если вы овладеете мягким баттерфляем и сможете проплывать бассейн за бассейном, вас признают состоявшимся пловцом. Дополнительное преимущество: если вы способны

проплыть 200 метров баттерфляем на соревнованиях в категории «мастерс», ваши шансы на медали выше, чем в любой другой дисциплине, поскольку многие побаиваются принимать участие в таких заплывах. Сам факт преодоления такой дистанции баттерфляем заслуживает медали.

Есть основной принцип тренировок: ни в коем случае не практикуйтесь в барахтанье. Если вы чувствуете, что не можете дальше плыть по методике, описанной выше, немедленно остановитесь — даже посреди бассейна! — и займитесь чем-нибудь полегче, пока не сможете вернуться к эффективному плаванию. В этом случае в вашей моторной памяти будут фиксироваться только эффективные привычки. Для этого лучше всего подходят короткие упражнения. Я тренировал спортсменов, ставших чемпионами на стометровках баттерфляем, и они редко проплывали отрезки больше 25 метров. А мои чемпионы на 200 метров не-часто плавали серии больше чем по 50 метров.

УПРАЖНЕНИЯ

Как и в других стилях, отработка навыков осуществляется в процессе упражнений. Однако не следует забывать, что они предназначены для того, чтобы быстро научить вас проплывать баттерфляем хотя бы несколько циклов в полной координации. Именно в этом случае вы сразу же поймете, насколько вам удается достичь расслабленного, мягкого движения.

Главный элемент упражнений — поддержание ритма движений корпуса и соединение с ним всех остальных движений. Вы начнете осваивать этот ритм в упражнении «Дельфинирование», постепенно закрепляя полученные навыки в следующих занятиях.

В упражнениях «Оседлать волну» и «Проныр со скольжением» выполняйте только по одному циклу до тех пор, пока он не начнет получаться у вас постоянно. Затем делайте по два цикла, пока второй цикл не станет так же хорош, как первый. Это основная стратегия для впечатывания правильных движений в моторную память. Поскольку в баттерфляе вероятность утраты контроля выше, чем в других стилях, самый быстрый способ выработать выносливость — следить не за наращиванием силы, а за сокращением ее расхода. Тренируя же в ходе упражнений мышцы, вы тренируете именно те из них, которые требуются для эффективного движения.

ПЛАВАНИЕ В ПОЛНОЙ КООРДИНАЦИИ

Приведенные здесь упражнения не занимают много времени, и вы достаточно быстро сможете перейти к баттерфляю в полной координации. Очень важно научиться проделывать 5–6 полных циклов ритмично, с расслаблением

Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

и эффективно. Это позволит вам приступить к отработке движений всего корпуса. Если в упражнениях мы оттачиваем отдельные части гребка, в плавании мы заставляем эти части работать вместе.

Например, после пяти минут «Подводного дельфина» с концентрацией внимания на мягким вкладывании рук несколько раз проделайте короткие заплывы из 4–8 полных циклов. Если в полном цикле вы недостаточно хорошо ощущаете вход рук в воду (возможно, это чувство быстро пропадает), вернитесь к упражнению «Проныр со скольжением», чтобы почувствовать прежнее ощущение. Если это получится, закрепите результат, выполнив более длительную серию заплывов. Но вместо этого вы можете перейти к следующему упражнению или отработать первое, сосредоточившись на другом важном моменте.

Если у вас получается эффективно выполнять полные циклы, это не значит, что настала пора переходить к «настоящим тренировкам». Обычно тренера спрашивают: «Сколько нужно повторов, на какой дистанции, сколько отдыхать, с какой скоростью плыть, с каким пульсом...» Однако эти вопросы не так важны, поскольку нам необходимо сформировать способность грамотно выполнять полный цикл. Правильные вопросы должны звучать так: «Насколько мягко входят в воду мои руки, насколько уверенный у меня зацеп, насколько расслаблен удар ногами...»

При плавании в полной координации вы соединяете «мини-навыки», полученные в процессе выполнения упражнений, в один общий. Упражнения оттачивают частности, а плавание в координации нужно, чтобы соединить частности в целое. Когда вам это удастся, продолжайте работать так же, как в упражнениях: проплывайте ровно столько циклов, сколько можете проплыть эффективно.

Это означает, что начинающие в течение первых 3–5 часов плавания баттерфляем должны проделывать лишь по 3–4 полных цикла за один раз, а пловцы среднего уровня — не больше 6–8. И так в течение нескольких месяцев.

Сегодня я могу проплыть до 100 метров с правильными движениями, но все равно делаю серии заплывов на 25 метров и менее, а около трети тренировочного времени у меня уходит на упражнения. Почти всегда я понимаю, что плыву хорошо, но упражнения до сих пор приносят мне пользу, потому что позволяют прочувствовать нюансы.

Три типа занятий по плаванию в координации. Я уже говорил, что собираюсь принять участие в соревнованиях на 200 метров в категории «мастерс». Благодаря этому решению мои цели в тренировках баттерфляем стали более ясными. Традиционно считается, что их целью является умение выжить после заплыва баттерфляем. В свое время тренеры задавали пловцам все более длинные серии плавания в координации, отпуская все меньше времени на отдых, чем подрывали их спортивную форму. И даже после этого требовали от них работать еще

усерднее, глубоко впечатывая в память пловцов неправильный стиль. Случалось даже, что тренер заставлял спортсмена плавать баттерфляем в наказание за те или иные проступки. Неудивительно, что многие впадают в панику от одного слова «баттерфляй».

Я, тренируя пловцов, стараюсь вырвать с корнем из их моторной памяти не-эффективные привычки и привить им навык мягкого гребка. После этого я постепенно добиваюсь увеличения количества гребков в заплывах на более дальние дистанции с большей скоростью. Для этого я использую три вида тренировок: оттачивание техники с отработкой «точек фокусировки»; тренировку на расслабление (на повторяемость результата) и тренировку на скорость. Приведу примеры, как я намерен использовать все эти виды занятий при подготовке к первому заплыву на 200 метров баттерфляем.

ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Как правило, я отрабатываю те или иные элементы в заплывах на 25 метров, что позволяет сохранить концентрацию. Тем не менее я всегда держу в голове «точку фокусировки» и на длинных дистанциях. Я достаточно долго отдыхаю между заплывами, чтобы в очередной раз выполнить задание не хуже, чем вначале. Чаще всего я использую следующий список важных моментов.

- Мягко входить в воду — как можно меньше шума и брызг.
- В момент входа широко разводить руки, чтобы грудная клетка проходила между ними.
- В момент входа делать удар носками ног, чтобы придать корпусу импульс, направленный на движение вперед.



Часть II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

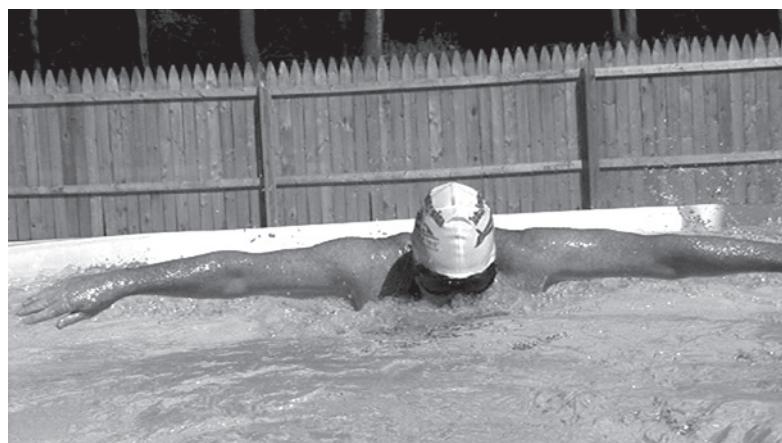
- В момент погружения держать предплечья у поверхности.
- В момент погружения дожидаться поднятия бедер или пяток.
- В момент погружения вытягивать и слегка подгибать ноги.
- Делать мягкий гребок руками с одновременным сгибанием колен.
- Выводить руки на поверхность как можно быстрее после начала гребка.
- Возврат в исходное положение с расслабленными руками, «обнимающим» движением.
- На вдохе не отрывать подбородок от поверхности, смотреть вниз, но «ничего не видеть».
- Непрерывно выдыхать между вдохами.

При этом на тренировке я единовременно концентрируюсь только на одной точке фокусировки.



13. БАТТЕРФЛЯЙ ДЛЯ КАЖДОГО

149



ТРЕНИРОВКА НА ПОВТОРЯЕМОСТЬ РЕЗУЛЬТАТА

В традиционной плавательной школе этот вид занятий называют тренировкой на выносливость. Как далеко я могу проплыть, сколько раз сумею повторить заплыв? Я стремлюсь почувствовать, что я расслаблен, что все части гребка эффективно соединяются. После этого я проверяю способность поддержать это чувство на более длинной дистанции или серии, в том числе сокращая время отдыха между заплывами. При отработке точек фокусировки я проплываю 25-метровый бассейн от 4 до 8 раз (около 20 секунд плавания, а затем около 20 секунд отдыха). В тренировке «на повторяемость» я делаю от 12 до 16 заплывов на 25 метров и сокращаю время отдыха до 10 секунд, а затем вновь плыву в течение 20 секунд. В иных случаях я делаю четыре 50-метровых заплыва. Раз в неделю я стараюсь один-два раза проплыть 100 метров. А один раз в месяц, если могу найти свободную дорожку, то плыву на 200 метров. Все эти занятия позволяют мне проверить не только свою способность к длительной концентрации внимания, но и выносливость собственного мозга, не менее важную, чем выносливость мышц.

ТРЕНИРОВКА НА СКОРОСТЬ

Поскольку я решил участвовать в соревнованиях, о скорости я тоже не забываю. В заплывах на скорость я меняю две вещи в своей технике:

- делаю чуть более энергичный удар ногами, дающий корпусу более сильный импульс и более высокую скорость в момент входа в воду;
- раньше начинаю следующий гребок, так как грудная клетка при сильном ударе ногами погружается быстрее.

Единственное, чего я не хочу делать, это сильнее грести руками. Я сосредоточиваюсь на чувстве, что все части тела работают одновременно, только чуть быстрее.

Основные тренировки на скорость я провожу в виде серии заплывов на 25 метров: высокую скорость лучше тренировать на коротких дистанциях с достаточным отдыхом, чтобы не привыкать к более медленному ритму 50-метровки.

К какой бы дистанции вы ни готовились, тренировка на расслабление и синхронизацию дает лучшие результаты, чем просто усиленный труд и стремление «продержаться подольше».

ПОДСЧЕТ ГРЕБКОВ И «ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ ГОЛЬФ»

В плавании баттерфляем подсчет гребков играет не столь важную роль, как в других стилях. Поскольку баттерфляй отличается ритмичностью, снижение темпа с целью сокращения числа гребков может только повредить спортивной форме. Я обнаружил, что почти все свои заплывы на 25 метров прохожу в одном из двух темпов: на бассейн мне требуется 8 гребков, если я отрабатываю легкость и состояние потока, и 9 гребков, когда я сменяю комфортный баттерфляй на скоростной. Причем я могу сделать 8 гребков на бассейн в серии скоростных заплывов на 25 метров и 9 гребков — в более расслабленной серии. Полагаю, во время соревнований на каком-либо участке я сделаю даже 10 гребков на бассейн. Однако намеренное изменение числа гребков на бассейн, к которому можно прибегать в других стилях, не столь важно при занятиях баттерфляем.