

Обзор книги Терри Лафлина Как рыба в воде

Автор: [Администрация](#) в рубриках: [Обзор книг](#)

Я написал эту книгу, потому что хотел передать вам свою любовь к плаванию.

Знаменитый пловец не толкал воду рукой назад, а каким-то образом переносил свое тело через «пригвожденную» к ней руку. Это стало величайшим открытием в теории плавания.

Тренируясь с доской, вы приучаете ноги толкать ее по бассейну, а не синхронизировать их движения с эффективными движениями всего тела. Если вы не намерены соревноваться в заплывах с доской, то зачем этому обучаться?

Избранные цитаты из книги

Как рыба в воде

Оригинальное название: Extraordinary Swimming for Everybody: A Guide to Swimming Better than You Ever Imagined (Экстраординарное плавание для каждого: руководство, чтобы плавать лучше, чем вы можете себе это представить)

Русское название: Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому



Терри Лафлин "Как рыба в воде"

Краткое изложение основных идей книги издательства Манн, Иванов, Фербер "Как рыба в воде" (2012)

Чем пловец-любитель отличается от профессионала?

- заурядные пловец имеет годами укоренившиеся неэффективные движения;
- любитель ощущает дискомфорт в воде;
- обычный пловец имеет неразработанные суставы и недоразвитые мышцы;
- непрофессионал не имеет кинестетического сознания (мышечного чувства).

На вопрос о том, не поздно ли начинать заниматься плаванием и совершенствовать свою технику Терри Лафлин говорит, что аэробные способности достигают своего пика на четвертом десятилетии жизни, наши способности к совершенствованию навыков сохраняются и в 70 лет.

Принципы плавания по методу полного погружения

Метод «Полного погружения» сегодня получил широкое признание. В этом подходе во главу угла здесь ставится не управление мускулами, а умственная работа. Умение плавать не запрограммировано в человеческой ДНК, как у рыб или морских млекопитающих. Например, бег, поскольку он естественный вид деятельности для людей, путем проб и ошибок осваивается большинством из нас достаточно хорошо. Плаванию обучиться интуитивно не возможно.

Самое важное, что нужно усвоить: в воде мы устаем не от недостатка спортивной формы, а от того, что впустую растрачиваем силы. Не боритесь с водой — научитесь работать с ней, сосредоточившись на четырех базовых навыках: равновесии, обтекаемости, смещении веса и размеренном гребке. Не пытайтесь протолкнуть воду назад, руки нужны вам лишь для поддержания баланса тела.

4 базовых принципа метода полного погружения:

1. **Все время держите баланс.** Правильный баланс даже нашу малую плавучесть делает преимуществом: сопротивление воды в ее толще ниже, чем на поверхности.
2. **Как можно больше времени проводите в воде.** Чем дальше вы проплываете под водой при каждом гребке, тем меньшее сопротивление оказывает вода, тем быстрее ваше движение.
3. **Помогайте себе весом тела.** Когда при плавании кролем и на спине вы входите правой половиной тела в воду, его левая половина готовится стрелой вонзиться в воду. Энергия запасена в «верхней» половине: когда она опустится, начнется впечатляющий гребок, требующий на удивление малых усилий. В брассе и баттерфляе волнообразное покачивание груди и бедер, задействуя мощные мышцы торса, придает телу ускорение.
4. **Захватывайте воду размеренными гребками.** При плавании по принципам полного погружения рука должна входить в воду гладко, даже мягко. Нельзя допускать волнения воды, шлепков, образования пузырей: за неподвижную воду легче ухватиться. Тяните руку как можно дальше, будто пытаетесь что-то достать. Затем спокойно захватите столько воды, сколько сможете, — так крепко, как только сможете. И наконец, не начинайте гребка, пока не почувствуете, что рука встала правильно и есть хороший зацеп. Если же вы сосредоточиваетесь на вытягивании, зацепе и смещении веса, вы работаете торсом, задействуя основные мышцы туловища. А они не просто сильнее: они не знают усталости. И тогда вместо того, чтобы продираться сквозь толщу воды, ваше тело поплывет.

Длинный гребок – залог быстрого плавания

С 1970 года исследователи анализируют видеосъемки национальных и международных соревнований, чтобы понять, что же отличает победителей от проигравших. И один показатель повторяется раз за разом: более быстрые пловцы на дистанции делают меньше гребков.

На самом деле длина гребка слабо связана с вытягиванием руки далеко перед собой и максимальным отводом ее назад, поскольку длина гребка — это не длина траектории руки, а длина перемещения тела за один цикл. Важнее всего то, что мы делаем в промежутке между гребками. Например, при плавании брассом около 75% расстояния, покрываемого за один цикл, приходится на скольжение под водой.

Основное отличие метода полного погружения от обычных занятий состоит в постоянном контроле за длиной гребка. По мере совершенствования мастерства подсчеты числа гребков на бассейн помогут вам отслеживать моменты, когда старые привычки начинают сказываться на вашей эффективности. В самом начале занятий по системе полного погружения не забудьте о двух вещах: 1) начните считать гребки; 2) на основании этих подсчетов принимайте решения о дистанции, скорости, времени отдыха и т. п. Опытные пловцы перед каждым поворотом решают, сколько гребков им необходимо сделать. Возможно, им не всегда удастся выполнить поставленную задачу, но и в этом случае они узнают о своих возможностях нечто полезное, что в дальнейшем используют для более стабильного прохождения каждого бассейна.

Как считать гребки? В кроле и на спине считайте каждое погружение руки, а в брассе и баттерфляе — каждый выброс рук вперед.

Что такое эффективное скольжение

Вода — очень плотная среда, поэтому даже незначительное снижение ее сопротивления приводит к замечательным результатам. С ростом скорости сопротивление воды возрастает в геометрической прогрессии, и поэтому даже незначительное его снижение приведет к тому, что мы поплывем быстрее.

Если мы плывем кролем или на спине, минимальное сопротивление воды наблюдается в тот момент, когда тело полностью вытянуто, а одно плечо поднято над поверхностью. При каждом гребке старайтесь как можно дольше удерживать это положение.

В брассе и баттерфляе минимальное сопротивление соответствует моменту полностью вытянутого тела под водой. В брассе нужно выдерживать это положение две трети всего цикла гребка. В баттерфляе старайтесь хоть ненадолго продлить его в момент между гребками

Как добиться баланса?

Наш «сухопутный» ум запрограммирован на то, чтобы держать бедра и туловище вертикально над ступнями, в противном случае мы чувствуем себя неудобно. В воде наше тело также стремится занять вертикальное положение, хотя нарушение баланса в этой среде приводит не к болезненному падению, а всего лишь к неэффективному гребку. Когда ноги начинают уходить вниз, одновременно происходят три вещи, которые мешают эффективному плаванию.

В плавании кролем и на спине важно найти точку баланса, когда одно плечо выше другого. Для этого выровняйте голову и спину и вытяните руку. Оставайтесь в этом положении как можно дольше во время каждого гребка. В баттерфляе и брассе нужно

искать баланс, положив грудь на воду. В этом случае также важно следить за тем, чтобы линия головы и спины была прямой.

Как добиться длинного гребка?

На каждом гребке чуть дольше сохраняйте тело вытянутым. Чем дольше вы удерживаете руку впереди, тем меньше сопротивление воды и, соответственно, расход ваших сил. И тем быстрее вы плывете.

Как правильно работать руками?

С помощью подводной камеры доктор Каунсилмен записал движения своего подопечного — легендарного Марка Спитца, прикрепив к его ладоням миниатюрные лампочки. Просматривая пленку, Каунсилмен поразился тому, что место выхода руки Спитца из воды располагалось... перед местом ее входа. Это означало, что знаменитый пловец не толкал воду рукой назад, а каким-то образом переносил свое тело через «пригвожденную» к ней руку. Это стало величайшим открытием в теории плавания.

Два непростых, но чрезвычайно полезных навыка в плавании: 1) опускать руки бесшумно, точнее, использовать их для «нахождения своего места» в воде; 2) использовать туловище и силу тяжести в качестве двигателя.

Большинство пловцов руками толкают воду назад. Этого не следует делать по трем причинам: 1) наши ладони слишком малы по сравнению с телом; 2) толчковое движение в такой зыбкой среде, как вода, неэффективно; 3) при таком движении мышцы рук быстро устают.

Неверно думать, что жесткая ладонь захватывает воду лучше, чем расслабленная. Пусть руки будут мягкими, а пальцы слегка разойдутся — ваша хватка станет от этого более уверенной. К тому же вы ощутите, как приятное расслабление от ладоней распространяется на предплечья, плечи и шею.

Как работать корпусом?

Работа корпусом — естественный результат других движений, сделанных за время гребка. При новом подходе к технике плавания сила тяжести выполняет значительную часть работы, которую прежде делали руки и ноги. Но сила тяжести направлена вниз. Чтобы преобразовать ее в импульс, направленный вперед, необходимо стрелой вонзиться в воду, пока руки расслаблены. Прежде вы сосредоточивали основное усилие на работе ступней ног. Но в методе полного погружения вы стремитесь направить энергию вперед. В кроле вы пронзаете воду одной рукой, удерживая другую. На спине — с ускорением направляете одну руку в воду над головой, пока другая удерживает тело в правильном положении. В брасе вы выбрасываете руки вперед, а в баттерфляе мягко погружаете руки, пока грудь движется вниз. После этого цепляетесь за воду, бедра одновременно с этим опускаются и двигаются в направлении рук.

Как работать ногами?

Вот и ответ на первый вопрос: интенсивная работа ногами дает весьма скромную прибавку к общей мощности, зато увеличивает сопротивление и требует больших усилий. Поэтому, если говорить о движении ногами, пловцам следует расходовать как можно меньше энергии.

Неэффективный удар растрчивает силы и увеличивает сопротивление воды. Эффективный помогает во время гребка смещать центр тяжести и высвободить энергию торса. Главное — позволить ногам двигаться самым эффективным способом и избегать ненужных движений. Своевременный удар ногой позволяет сместить вес туловища более эффективно, с меньшей потерей сил.

Укрепляют ли ноги упражнения с доской? Тренируясь с доской, вы приучаете ноги толкать ее по бассейну, а не синхронизировать их движения с эффективными движениями всего тела. Если вы не намерены соревноваться в заплывах с доской, то зачем этому обучаться? Основное возражение против занятий с доской состоит в том, что это пустая трата времени.

Техника плавания брассом

Во всем мире брасс считается самым популярным стилем плавания. Возможно, потому, что он требует минимума усилий. Опытный брассист основную часть времени проводит в вытянутом положении под водой, а те, кто плавает медленно, больше остаются на поверхности.

В плавании брассом необходимо фокусироваться на следующих моментах:

- Плыть с нейтральным положением головы, смотреть только вниз, при вдохе держать подбородок у самой поверхности воды.
- При вдохе держать голову так, как будто у вас на шее жесткая фиксирующая повязка.
- Не торопиться раздвигать руки в стороны; добавлять силы и скорости, поджимая руки внутрь.
- Добиваться взрывного движения рук и ног после того, как будут подогнуты колени.
- Производить удар ногами как можно более коротким, быстрым и резким — и после этого держать и держать линию.
- «Продеть нитку в игольное ушко». Добивайтесь «чистого» входа в воду, протискиваясь через узкий «туннель», образованный руками. Старайтесь вдвое больше времени находиться под водой, чем над водой.
- Погружайте грудь и чувствуйте, как поднимаются бедра, пока вы свободно скользите под водой.
- Постоянно направляйте энергию вперед. Тяните

Методика плавания на спине

Хотя спина и кроль задействуют одни и те же мышцы, движение направлено в обратную сторону: те мышцы, которые прежде приходилось сжимать, теперь вытягиваются — и наоборот. Поэтому для уставших после кроля мышц плавание на спине может служить хорошим «массажем».

Приведем точки фокусировки, наиболее полезные в плавании на спине:

- Расслабляйтесь на воде, добиваясь чувства легкости в бедрах и ногах.
- Следите за тем, чтобы вода вокруг лица была неподвижной, а голова расслабленно лежала на воде.
- Ритмичное вращение бедер — руки работают в том же ритме.
- Ритмично поднимайте плечи над водой на каждом гребке (сопротивление отсутствует).
- Неторопливо захватывайте и «обнимайте» воду, чувствуйте, когда фазы движения рук пересекаются чуть больше, чем нужно.
- Сосредоточьтесь на том, как одна рука следует за другой через плечи, чувствуйте, что они соединены между собой через лопатки.

Методика плавания баттерфляем

Мало кто любит этот вид плавания – возможно, потому, что он энергоемкий. Чтобы избежать усталости, выжидайте, пока грудь опустится, руки зацепятся за воду, а бедра поднимутся к верхней точке. Только после этого начинайте гребок.

Важные моменты при плавании баттерфляем:

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

Методика плавания вольным стилем (кролем)

Вообразите себе параллельные рельсы, направленные вперед от каждого плеча, и стрелой вонзайте руку и корпус по пути каждого рельса. Этот воображаемый рельсовый путь задаст вам направление и поможет занимать правильную позицию на каждой фазе гребка.

Элитные пловцы принимают стреловидную позицию с пальцами книзу сразу после входа в воду.

Концентрируйтесь при плавании кролем на следующих моментах:

- Переносите вес головы на воду.
- Вводя руку в воду, просовывайте ее в «щель почтового ящика».
- Перед началом гребка убедитесь, что рука расслаблена.
- Пронзайте воду подобно стреле. Заканчивайте каждый гребок, когда рука еще находится впереди, а не сзади.
- В момент вдоха подбородок должен следовать за плечом.

Тренировка по методу полного погружения

Откажитесь от простого наматывания километров. Оттачивайте свои навыки на каждой тренировке. Опытные профессионалы избегают бессмысленной муштры и механических повторов. Вместо этого они занимаются тем, что Эрикссон назвал «целенаправленной практикой»

Начав работу над новым навыком, плавайте, фокусируя свое внимание на определенном моменте не менее 15 минут.

Об авторе



Терри Лафлин

Терри Лафлин (Terry Loughlin) — американский тренер по плаванию, создатель системы обучения плавания полное погружение (Total Immersion), директор одноименной системы клубов плавания для взрослых, автор нескольких книг с тем же названием (с 1996 года регулярно переиздаются). Также Терри является редактором журнала Swim, автором колонки в Inside Triathlon. На его книги ссылаются большинство авторов книг о триатлоне. Живет в Нью-Йорке.

Рецензия на книгу Терри Лафлина **Как рыба в воде** от сайта RomanKalugin.com

Название «Как рыба в воде» это тот редкий случай, когда переводчики отклонились от дословного перевода («Экстраординарное плавание для каждого») и попали «в точку». Название этой книги передает именно то, что я ощутил, начав применять на практике написанное. Я еженедельно плаваю в бассейне для поддержания мышечного тонуса. Теперь мои тренировки стали осознанными, а не простым наматыванием километров. Умение плавать не запрограммировано в человеке генетически, как у рыб или морских млекопитающих. Например, бег, поскольку он естественный вид деятельности для людей, путем проб и ошибок осваивается большинством из нас достаточно хорошо, а вот плаванию обучиться интуитивно не возможно.

В книге детально описана методика плавания, которая называется полное погружение. Суть ее проста: чем дольше наше тело во время плавания оказывается погруженным в воду, тем легче плыть. Терри Лафлин рушит стереотипы о том, что в плавании важнее всего сила, скорость и частота движений. На самом деле (и в книге приводятся ссылки на научные эксперименты) олимпийские чемпионы делают во время заплыва меньше движений, чем обычные пловцы. Профессионалы используют ноги и руки в основном для поддержания баланса, а всю сложную работу выполняют выносливые мышцы корпуса. Лучший способ оценки эффективности плавания – подсчет числа гребков, которые вы совершаете при преодолении одного бассейна. Выносливые атлеты, не владея правильно техникой плавания, очень быстро устают в воде. Обладатели скромного телосложения

могут плыть без остановки километры, если не растрачивают силы неэффективными движениями в воде.

Каждому стилю плавания в книге выделена отдельная глава. Многочисленные иллюстрации упрощают понимание технических деталей. Приведено множество специальных упражнений для оттачивания каждого микродвижения. Терри Лафлин пишет, что предложенных методик хватит каждому, чтобы продуктивно заниматься на протяжении многих лет.

Верю, что эта книга поможет каждому полюбить плавание и станет учебником на всю жизнь.

[Скачать бесплатно обзор книги "Как рыба в воде" в формате pdf](#)

Купить книгу Терри Лафлина **Как рыба в воде** 2012 можно здесь:



© 2012 - при перепечатке обзора ссылка на блог [Роман Калугин](#) обязательна!