

## **Принципы плавания по методу «полного погружения»**

Ледовской Александр Николаевич,  
тренер-преподаватель по плаванию  
МБОУ ДОД ДЮСШ «Салют»

**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 брасе 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 брасе и баттерфляе минимальное сопротивление соответствует моменту полностью вытянутого тела под водой. В брасе 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 неуютно. 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?**

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.

Ладонь должна быть «чувствительной».. 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 брассе 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 высвобождать 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.

«Продевать 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.

### **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, почувствуйте, когда фазы движения рук пересекаются чуть больше, чем нужно.

- Сосредоточьтесь на том, как одна рука следует за другой через плечи, почувствуйте, 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 разводить 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)**

Воображайте 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.

Литература:

1. Лафлин,Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче /Терри Лафлин, Джон Делвэ; пер. с англ. [Екатерины Шелеховой и Карины Бильдановой]; под ред. Максима Буслаева. 2-е изд. - М.:Манн, Иванов и Фербер, 2012.-208с. ISBN 978-5-91657-321-3