



ДАНИИЛ
СЕРЕБРЕННИКОВ

призер чемпионата мира
по плаванию на открытой воде

ПЛАВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

от первых
гребков в бассейне
до заплывов на открытой воде

БОНУС
12 УРОКОВ
ПО ПЛАВАНИЮ
С ВИДЕО



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Подарочные издания. Досуг

Даниил Серебренников

**Плавание без границ. От
первых гребков в бассейне до
заплывов на открытой воде**

«ЭКСМО»

2025

УДК 797.2
ББК 75.717.5

Серебренников Д. В.

Плавание без границ. От первых гребков в бассейне до заплывов на открытой воде / Д. В. Серебренников — «Эксмо», 2025 — (Подарочные издания. Досуг)

ISBN 978-5-04-228540-0

Это руководство для тех, кто хочет почувствовать себя уверенно в воде, понизить уровень ежедневного стресса, улучшить состояние здоровья, а также научиться красиво и уверенно плавать. Автор — мастер спорта международного класса, и бронзовый призер чемпионата мира подскажет, как правильно дышать, сохранить баланс, отработать движение рук и ног и добиться идеального скольжения. В книге собраны 6 уроков, которые помогут поэтапно освоить плавание кролем, 12 подробных тренировок, а также забавные истории из жизни пловцов. Бонусом к книге вы найдете видеоуроки, доступные по QR-кодам! Они помогут закрепить полученные знания.

УДК 797.2
ББК 75.717.5

ISBN 978-5-04-228540-0

© Серебренников Д. В., 2025
© Эксмо, 2025

Содержание

От автора	6
Глава 1	9
Глава 2	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Даниил Викторович Серебренников
Плавание без границ
От первых гребков в бассейне
до заплывов на открытой воде

* * *

© Серебренников Д.В., текст, 2025

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2025

От автора

Приветствую вас, Чемпион!

Да, я это вам! Возможно, вам кажется, что такое обращение не очень уместно? Дайте мне всего несколько минут, и я постараюсь убедить вас в обратном.

Позвольте мне немного рассказать о себе – это важно для нашего общения. Меня зовут Даниил Серебренников. За свою жизнь я проплыл больше километров, чем прошел или пробежал по суше. На мне были только плавательные очки и спортивные плавки. А до того, как моя голова стала лысой, на ней красовалась еще и силиконовая шапочка.

Да, действительно, в составе сборной России я плавал по двадцать километров в день. Скорее всего, это больше, чем вы проходите или пробегаете за неделю, верно? Тогда моей главной целью было стать чемпионом Олимпийских игр. Но сейчас могу честно признаться: миссию эту я провалил. Я не только не выиграл Олимпиаду, но и ни разу на нее не попал. Лет пять после окончания спортивной карьеры я не мог смотреть Олимпиаду – это вгоняло меня в депрессию и вызывало болезненные мысли о неполноценно прожитом времени.

Только спустя восемь лет после моего последнего выступления на чемпионате мира по водным видам спорта в Казани я осознал истинную ценность двадцати лет, отданных профессиональному спорту. И эта ценность – баланс. Баланс всего в жизни, к которому стоит стремиться, ведь он напрямую влияет на уровень нашего счастья. Мои годы в сборной были одними из самых счастливых, но это ощущение уже не может перевесить того уровня осознания и гармонии, которые я обрел сейчас.

Так почему я назвал вас Чемпионом, спросите вы? Во-первых, вы читаете эти строки, а значит, уже сделали первый шаг к балансу, ведь вами движет интерес к тому, как физическая активность, в частности плавание, может сделать вас счастливее. Во-вторых, Чемпион – это не только тот, кто всегда побеждает, но и тот, кто борется и не останавливается на достигнутом. И наконец, в-третьих, я не зря пишу «Чемпион» с заглавной буквы. Вы – Человек с большой буквы. И если поверите в себя, то сможете свернуть любые горы.

«Горы» в нашем случае – это препятствия, которые мы должны преодолевать каждый раз, чтобы стать чуточку счастливее. Мы живем в мире, где доступ к информации огромен, но ее переизбыток порождает напряжение и стресс. Бессонница, переедание и постоянная нехватка времени только усиливают ощущение хаоса и приводят к ухудшению здоровья, особенно после 35 лет. Как говорят ученые, все эти проблемы от стресса. А мы зачастую снимаем его вредными привычками, ведь стресс хронический. Это замкнутый круг, из которого нужно выбираться. И я надеюсь, что моя книга поможет вам сделать первый шаг к выходу из этого круга.

Водные процедуры, физическая культура в целом и плавание в частности помогают человеку формировать устойчивость к стрессу, а это, в свою очередь, повышает качество жизни. Как это работает? Когда вы плаваете, ваше тело находится в состоянии, близком к невесомости, и это очень позитивно влияет на организм, а как мы знаем, в здоровом теле здоровый дух. А еще плавание оказывает мощное влияние на нервную систему. У человека, находящегося в воде, снижается уровень гормонов стресса, таких как кортизол, а уровень эндорфинов, гормонов счастья, наоборот, растет. Это создает естественный баланс между телом и разумом и снимает напряжение, которое накапливается в повседневной жизни. Плавание – это своего рода медитация в движении.



Кроме того, вода оказывает на организм легкий массажный эффект, улучшает кровообращение и снимает мышечное напряжение. А плавание как вид физической активности включает в работу почти все группы мышц. В общем, пловцы приятно уставшие и веселые. К тому же после тренировок в воде обычно спишь как убитый. Это ли не счастье?

Если серьезно, то такой комплексный подход – соединение физической активности, расслабляющего эффекта воды и умственной перезагрузки – позволит вам настроить в своем теле и разуме защитный механизм, который будет помогать справляться с ежедневными стрессами. Постепенно вы начнете замечать, что стали более уравновешенным, спокойным и сосредоточенным. Ваше тело будет легче восстанавливаться после нагрузок, а разум – быстрее находить решения в трудных ситуациях и концентрироваться только на одном деле. Вы ощутите такую глубину работы вашего мозга, что никогда не захотите прекращать занятия спортом.

Задумайтесь, разве не этого вы ищете? Способ найти гармонию с самим собой и окружающим миром? Если так, то поздравляю, у вас в руках нужная книга, которая телепортирует вас вперед на несколько сотен шагов.

Когда я начинал писать ее, я планировал излагать скучную теорию, углубляться в каждую деталь и описывать с научной точки зрения процессы, которые происходят в теле, когда вы активно плаваете. Но мне не хотелось, чтобы ваше лицо во время чтения этой книги было похоже на физиономию каменного истукана с острова Пасхи, рот зевал, а рука тянулась за телефоном, чтобы полистать ленту соцсети. Да и вообще, у меня не настолько выражена профдеформация, чтобы забыть об обычном человеческом общении и юморе. Поэтому я старался разбавлять кажущиеся скучными, но полезными факты историями из своей жизни и смешными казусами, которые будут появляться на вашем пути, читатель. Короче, пристегните ремни, будет не скучно!

Прочитав книгу и просмотрев видеоролики, вы поймете и почувствуете на себе, почему плавание это просто, как скольжение экономит ваши силы, почему каждый гребок сможет продвинуть вас не на один метр, а сразу на два, как правильно лежать на воде и расслабляться. Эта книга научит вас любить воду так же, как вы любили ее в детстве, купаясь в речке или море, когда мама велела вам выйти на берег, потому что ваши губы были цвета сливы, а вы усиленно делали вид, что не слышали грозного крика.

А еще вы узнаете о том, что во время длительных заплывов, когда тело входит в состояние транса, можно испытать невероятные ощущения. Во время долгого спокойного плавания душа буквально отрывается от живой плоти и создается эффект наблюдателя, как будто в компьютерной игре вы парите над собой на метровой высоте и играете за персонажа от третьего лица. Все движения автоматические, вам не нужно думать о гребке, о работе ног и дыхании, ваше тело все это делает самостоятельно. Вы только немного шокированы таким невероятным обстоятельством и собираете сливки в виде блаженства и удовольствия от жизни.

Как читатель я не очень люблю длинные предисловия. Так что в роли автора не буду томить вас длительным переходом к основному повествованию. Скажу лишь, что кроме теории, у меня есть для вас еще и практическая часть, которая позволит вам самостоятельно научиться плавать.

Вероятно, многие из вас даже не допускают мысли о том, что возможно научиться плавать без тренера – по видеоурокам. А что, пришли в бассейн с телефоном, посмотрели урок и выполнили все в точности, как там говорится.

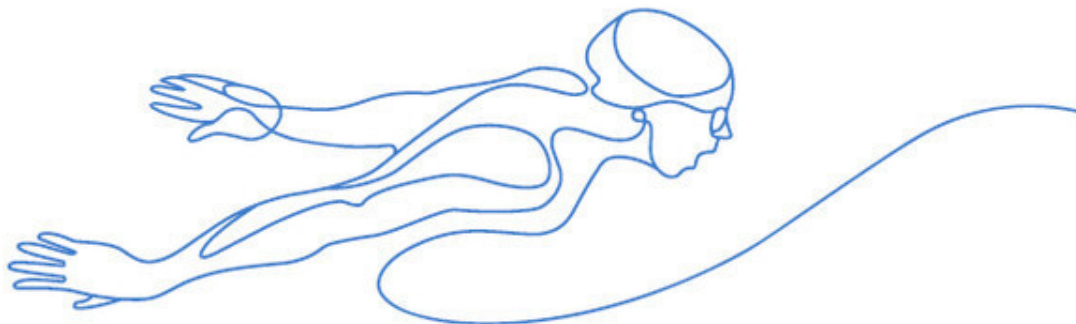
Звучит нелепо или даже страшновато? Вставляю тут знаменитую фразу: «Да успокойся ты, я сто раз так делал». Правда, сто раз делал не я, а любители плавания, которые, ни разу не занимаясь с тренером, смогли научиться плавать по нашим видеоурокам.

Если бы мне это сказали десять лет назад, я бы незамедлительно рассмеялся в лицо, да и вообще тогда еще не знал, что есть люди, которым просто нравится плавать, а не стремиться к Олимпу, ежедневно взбаламучивая тонны воды своими руками и ногами, проплывая тысячи метров на пути к заветной мечте.

Желаю и вам приблизиться к своей мечте после прочтения этой книги и регулярного и правильного выполнения тренировочных заданий, которые ждут вас на ее страницах.

Глава 1

Вода как элемент жизни



Плавность – начнем именно с этого слова. В нем есть частичка того, к чему мы придем в результате. Еще оно напоминает о плавании, которое, в свою очередь, неразрывно связано с водой – одним из пяти элементов, без которого не было бы ни одного пловца на этой земле. Да, кстати, информация для тех, кто называет пловцов плóвцами: последние произошли от слова «плов» и очень это блюдо любят.

Живя в мире непрерывного потока информации, мы забываем заземляться, в нашем случае – заводняться. Поэтому у нас в области головы и шеи скапливается невероятное напряжение. В крупных городах людям зачастую тяжело остановиться и выдохнуть или просто ограничить приток новостей и информационного мусора. Не всем удобно уехать за город на полный детокс, выключить телефон и мысленно мягко отправить всех в известном направлении. Поэтому важно искать варианты для тотальной разгрузки, снятия лишнего стресса и одновременно зарядиться новыми, свежими силами. Да, мы плавно подошли к теме воды. Она как раз отлично избавляет человека от физического и морального напряжения, а правильное техническое плавание позволяет зарядиться новой продуктивной энергией на целый день. Или хорошенечко разгрузиться вечером, чтобы спать как младенец. В общем, для баланса в жизни нам просто необходимо плавание.



История из жизни

Расскажу, как я в первый раз увидел бассейн олимпийского размера.

В далеком 1998 году, когда мы всей семьей переехали в Волгоград, меня сразу определили в плавательную спортшколу. Так случилось, что в летние месяцы у детей проходили спортивные лагеря, и я попал в самый разгар тренировочного процесса. Эти тренировки проходили в невероятно красивом открытом бассейне. Когда над вами нет крыши и солнечные лучи проникают сквозь голубую воду бассейна, озаряя его ярким лучезарным светом, это выглядит действительно впечатляюще! Я раньше никогда не видел открытого пятидесятиметрового бассейна. И пока моя мама общалась с тренером, я стоял на бортике в состоянии транса и страстно мечтал окунуться в эту райскую воду.

Тогда мы пришли просто пообщаться с тренером и договориться о занятиях. Да и плавков с очками у меня с собой не было. Но, видимо, желание оказаться в толще невероятно чистой воды спорткомплекса «Искра» взяло в тот момент верх. Тренер нашел для меня плавки и очки, и моя мечта мгновенно воплотилась в жизнь.

Помню, как я плыл и смотрел на каждый лучик света в виде зайчиков на дне бассейна, на свою плывущую тень, на яркие голубые плитки бассейна. Всю тренировку я провел с ребятами, которые были гораздо сильнее меня, мой организм работал на пределе, но кураж оказался настолько мощным, что я не чувствовал усталости. Я был невероятно счастлив в тот момент оказаться именно там. Совокупность всех этих факторов создала в моей голове картинку, которую я с легкостью могу воспроизвести даже сегодня, спустя 27 лет.

В бассейне можно и нужно проявлять активность в виде последовательных гармоничных движений, продвигающих тело вперед. И каждое из них, сопровождаемое хорошим скольжением тела в воде, вызывает незабываемую эйфорию – при условии, что ваши движения экономичны и естественны для этой среды.

Значит, все легко! Будем учиться плавать, просто читая эту книгу. «Хм-м. Учиться плавать по книге? Ну ты, автор, перегибаешь!»

Но дух наставника во мне уже отправляет вас надевать купальный костюм – мы уже почти начали наши книжные тренировки. Вижу офисных работников, уже сидящих в плавательном обмундировании, – они-то уж точно знают, что такое стресс и эмоциональная перегрузка.

Кстати, о перегрузке. Находясь в воде, ваше тело словно попадает в невесомость, потому что его плотность примерно та же, что и у воды. Значит, суставы не испытывают ударной нагрузки, и травмировать их, выполняя разные движения, будет крайне сложно.

Куда часто посылают нас врачи? В бассейн! И правильно делают. Плавая, мы немного увеличиваем частоту сердечных сокращений, отчего наши внутренние органы, мозг и опорно-двигательный аппарат начинают омываться кровью, насыщенной кислородом. Запускаются процессы регенерации, и в полном объеме активируются все функции организма, которые по какой-то причине были ограничены. Поэтому на соревнованиях по плаванию в категории «мастерс» есть даже бабушки и дедушки, вплотную подошедшие к 100-летним юбилеям, которые творят невообразимые вещи, и все благодаря активности, безграничным целям и воде.

Вода – источник жизни на планете и основа человеческой цивилизации. Она издревле обеспечивала людей пищей, позволяла преодолевать большие расстояния, облегчала тяжелый труд.

Я часто вспоминаю, как еще мальчишкой погружался в родное озеро Окунево, чувствовал себя другим существом – бесконечно свободным, легким – и на мгновение забывал обо всем на свете. Каждый раз, ныряя в бассейн, ощущаю возвращение к корням, к истокам человеческой цивилизации. И это не просто лирика. Научные исследования доказывают, что вода действительно способна исцелять наши разум и тело. Она помогает уменьшить уровень стресса, улучшить концентрацию и даже качество сна¹.

Для меня, профессионального пловца, вода превратилась во второй дом. В ней проведено столько часов, дней, месяцев и даже лет! Плавание стало для меня не просто спортом или хобби, а образом жизни. Надеюсь, я смогу и вас увлечь им.

¹ Ларин С. Э., Белевский В. Н. Психологические и социальные аспекты занятий плаванием для студентов: влияние на стрессоустойчивость, уровень самооценки и социальную адаптацию // Вестник науки. 2024. № 5 (74). Т. 4. С. 1921–1929.

Немного физики

Теперь поговорим о физике плавания, о том, как человеческое тело ведет себя в воде. Как мы держимся на плаву и как двигаемся вперед. Понимание этих моментов даст вам возможность плавать не только быстрее и эффективнее, но и с большим удовольствием.

Хотя мы часто забываем о своих водных корнях, они всегда останутся частью нас. Вода напоминает о нашей природе и настоящих ценностях. И каждый раз, погружаясь в нее, мы возвращаемся к себе, к своему истинному «я», освобождаясь от нагрузок повседневной жизни. Поэтому вы точно сможете почувствовать себя в воде естественно и расслабленно. Пусть даже это не получится с первого раза, сделайте 10 попыток, и эскалатор удовольствия от плавания понесет вас вверх.

Тело, погруженное в воду, попадает практически в невесомость, отчего вестибулярный аппарат сбивается, как компас в Бермудском треугольнике.

Здесь важно понять, что плотность тела неравномерна, а значит, лежать на воде ровно, как полено, у нас не получится. Ноги обычно чуть тяжелее грудной клетки, потому что в последней много воздуха, а значит, вода выталкивает нас сильнее в области груди. И по принципу детских качелей, если всплывет грудь, а еще и голова поднята для вдоха, то ноги сразу опускаются.

Как же провести балансировку тела в воде? Легко. Достаточно правильно использовать мускулатуру. И да, требуемые мышцы есть у каждого, просто необходимо научиться ими пользоваться. К примеру, вы же наверняка пробовали лежать на большом надувном шаре (фитболе) или в детстве на снежном коме и балансировать на нем, мягко перекачиваясь вперед. Здесь важно напрягать мышцы верхнего пресса и аккуратно давить грудной клеткой на воду, будто пытаетесь перекатиться через большой шар. Но вы только моделируете сокращение нужных мышц, поэтому не опускайте голову глубоко под воду. Просто удерживайте правильное положение тела в воде за счет тонуса мышц корпуса. Мы незаметно начали погружаться в теорию обучения плаванию... Чтобы вы не пугались массы информации, пока скрытой от вас, и не опасались, что ее поток похож на тот, что бесконечно течет из сказочного горшочка каши, скажу несколько слов. Обучение взрослых основам плавания – это искусство превращения сложных движений в простые и понятные. Это путешествие, начинающееся с освоения баланса на воде, переходящее к гармонии и расслаблению, а затем проникающее в мир техники плавания кролем. Здесь мы разбиваем сложную координацию на отдельные компоненты последовательным и продуманным подходом. Принцип обучения строится на поочередном переходе от простых движений к более сложным.

Инвентарь, необходимый для занятий

Очки

Прежде чем нырнуть в приятную воду бассейна, необходимо обзавестись правильными очками и шапочкой: они могут повлиять на ваше отношение к плаванию. Если будут слетать и протекать, удовольствие сменится разочарованием.

Начнем с очков для плавания. Их основные функции – обеспечить видимость под водой, чтобы картинка была четкая и яркая. Очки не должны давить на глаза и оставлять глубокие следы после использования, протекать или запотевать, от них требуются хорошая видимость и ясная картинка.

Необходимые качества очков:

1. Прозрачность. Если планируете плавать в бассейне в помещении, выбирайте прозрачные: надев их, вы должны видеть свои глаза в зеркале. Если же остановили выбор на варианте под открытым небом, покупайте затемненные или зеркальные, чтобы не было слишком ярко.

2. Удобство. Плавательные очки бывают разные. К примеру, самые жесткие и неудобные для большинства любителей плавания, но приятные намозоленному глазу профессионала – «стекляшки». Они довольно неудобные, потому что это просто кусок пластика, вылитый в форме очков для плавания. Их любят профессионалы за практичность и дешевизну. Это как езда на болидах и обычных автомобилях: в одном случае вы соревнуетесь, а в другом наслаждаетесь приятной и комфортной поездкой. «Стекляшки» для самых фанатичных спортсменов.

Наиболее распространенные очки – с силиконовой присоской, мягко прилегающей к коже вокруг глаз и комфортно сидящей на протяжении всей тренировки. Здесь не переборщите! Сильная присоска может создать лишнее давление на глаза, подарив ощущение, что их высасывает наружу. Это крайне неприятно, особенно если сильно затянуть резинку.

Как узнать, насколько сильна присоска? В магазине примерьте очки. Приложите сначала к одному глазу, чтобы понять, подходит ли форма к вашей глазнице. Все в порядке? Тогда приложите ко второму глазу, чтобы убедиться, что переносица соответствует расстоянию между глаз. При легком надавливании очки должны держаться без вашей поддержки и помощи резинки. Если нет дискомфорта в области переносицы и глаз, отсутствует сильное давление присоски, то это ваш вариант!

Не берите маски для плавания, закрывающие нос, или слишком большие очки: в них неудобно учиться плавать, вы будете постоянно задевать их во время гребков руками, а после поворота крупные очки могут слетать.

Постарайтесь выбрать вариант с заменяемой переносицей и мягкой силиконовой резинкой для удержания на голове.

Запотевание очков и способы борьбы с ним

Теперь поговорим о внутренней поверхности очков и ее запотевании. Есть множество видов пластика: одни плохо создают пленку натяжения антифога (специальной жидкости для внутренней поверхности плавательных очков, препятствующей их запотеванию) и слюны (да, профессионалы часто используют собственную слюну, чтобы очки не потели), другие практически не запотевают даже без антифога.

Как обрабатывать очки, чтобы не запотевали?

Наносим антифог на сухую внутреннюю поверхность очков, слив излишки, и оставляем на пару минут закрепиться, затем аккуратно промываем очки в бассейне и пользуемся. Убедитесь, что пленка, препятствующая запотеванию, образовалась. Для проверки мягко выдохните на очки, будто греете замерзшие пальцы.

Антифоги выпускают в виде капель, спрея и маркера. Я советую купить маркер, от него излишек антифога не образуется, и он достойно справляется со своей миссией.

То же самое со слюной. Аккуратно облизываем внутреннюю сухую поверхность и мягко смываем излишки слюны водой. После этого также должна образоваться пленка, которая не дает очкам запотевать.



Ни в коем случае не облизывайте очки после нанесения антифого. Выберите единственный способ создания пленки от запотевания.

Есть еще один способ. Наносим на сухую внутреннюю поверхность, аккуратно растирая салфеткой или подушечкой пальца, гель для душа или детский шампунь, который не щиплет глаза, ждем пару минут и аккуратно и тщательно смываем водой. Обязательно хорошо промойте очки, не задевая внутреннюю поверхность пальцем. Хотя в этом случае велика вероятность получить раздражение на коже вокруг глаз – это реакция на гель для душа.



Следите за тем, чтобы антифог или гель для душа не попал в глаза, иначе вам будет дискомфортно плыть и вы получите ограниченный обзор.

Многие новые очки на заводе сразу обрабатывают антифогом, и первое время они не запотевают вообще. Такие на первых тренировках обрабатывать не придется.

Ни в коем случае не вытирайте очки изнутри, иначе они через пару недель превратятся в мутный кусок пластика.

Если вы водите автомобиль, то понимаете: с чистыми стеклами гораздо безопаснее ездить – вы всегда контролируете ситуацию на дороге и видите, куда повернуть. Так же и в плавании: хорошо видящий спортсмен всегда на шаг впереди коллеги с замутненным взором.

Очки с диоптриями: если у вас неидеальное зрение

Если вы решили остаться дома, потому что плохо видите без очков или линз, то у вас точно ничего не выйдет. Сейчас можно подобрать отличные плавательные очки с диоптриями, и это гораздо проще, чем кажется.

Существует несколько вариантов:

1. Готовые очки с фиксированными диоптриями. Самый простой и быстрый способ – купить уже готовые очки с нужными линзами. Множество известных плавательных брендов выпускают невероятное количество плавательных очков разной формы и для разных условий. Неважно, плаваете ли вы в открытой воде или в бассейне, соревнования у вас или обычные тренировочные будни. Вы всегда сможете найти подходящие для вас диоптрии и бегом бежать на тренировку. Если у вас примерно одинаковое зрение на обоих глазах, можно взять такую модель и не заморачиваться. Для плавания в бассейне не нужна идеальная коррекция, потому что вода все равно немного искажает изображение. Главное, чтобы вы видели дорожки, людей и смогли распознать эмоции тренера, стоящего на бортике, по сокращению его мимических морщин.

2. Очки по индивидуальному рецепту. Если у вас сильная разница между глазами, астигматизм или просто хочется видеть максимально четко, можно заказать очки с линзами, сделанными точно под ваш запрос. Такой вариант дороже, зато идеально подходит именно вам. Те же плавательные бренды преуспели и в этом.

3. Модульные очки. Они похожи на конструктор. Некоторые бренды выпускают модели, в которых вы выбираете линзы отдельно под каждый глаз и вставляете их в универсальную оправу. Если зрение поменяется, не надо покупать новые очки – вы просто меняете линзы. Удобно, особенно если у вас нестандартные параметры.

Кстати, очки с диоптриями бывают не только тренировочными, но и соревновательными – с низким профилем, чтобы не слетали при старте с тумбочки, и с хорошим обзором. Есть даже модели для открытой воды с антибликовым покрытием и защитой от ультрафиолета.

Так что плохое зрение – это точно не повод отказываться от плавания.

Шапочка

Обычно в бассейнах требуют надевать специальную шапочку для плавания, чтобы волосы не попадали в чашу. Если к тому же ваши мокрые волосы могут достать до глаз или рта, тем более используйте шапочку. Они бывают трех типов: резиновые, силиконовые и тканевые. Резиновые сразу отменяем, они нравятся некоторым профессионалам, но тут еще жестче, чем со «стекляшками». В них плавают только фанатики, чтобы якобы ощущать через тонкую резину давление воды и переносить эти тонкие ощущения в правильное приложение гребка. Если такую шапочку наденет человек с относительно длинными волосами, то прическа может понести некоторый ущерб.

Силиконовая шапочка самая распространенная и комфортная. Она защищает волосы от воды, хотя та все равно будет проникать под шапку, от этого никуда не деться. Силикон в разы мягче резины, и он не цепляет волосы. Ваша шевелюра не пострадает во время надевания и снятия шапочки. Она хорошо растягивается и достаточно прочная.

Правило, которое можно нарушить: девушки надевают очки на шапочку, мужчины прячут резинку от очков под нее. Логично предположить, что, если у женщины с длинными волосами слетит шапочка во время соревнования, это может привести к полной остановке и сходу с дистанции: волосы начнут попадать в рот и глаза, так плыть невозможно. Поэтому девушки дополнительно фиксируют шапочку на голове резинкой от очков. Если у мужчины слетит шапочка, никто не пострадает, а вот если она слетит с очками, четко видеть во время соревновательного заплыва уже станет гораздо тяжелее.

Бывают еще тканевые модели, они еще более незаметны для головы и вообще не давят на кожу, но сильно пропускают воду, так что волосы будут впитывать реагенты из бассейна, что может сказаться на их здоровье.



История из жизни

Я долгое время плавал без шапочки в открытом бассейне. Когда ты постоянно тренируешься под лучами яркого солнца и твои волосы находятся в воде, то лучи света, преломляясь в ней, создают эффект линзы. Мощные пучки света действуют на шевелюру так же, как лучи увеличительного стекла в руках ребенка, выжигающего муравьишек и жучков на детской площадке во дворе. Волосы выгорают и из естественно темных становятся похожи на мелированные, но с более насыщенным золотистым оттенком.

В общем, все девочки тебе завидуют, потому что они не могут тренироваться без шапочки, иначе их длинные волосы будут попадать в глаза, нос и рот при плавании кролем или другими стилями.

Красота прически была недолгой. В какой-то момент от переизбытка тестостерона я начал лысеть. И мою лысину видели тренеры и все остальные, кто стоял на бортике бассейна. Эти же люди по-доброму прозвали меня дедушкой, хотя тогда мне еще 30 лет не было. Чтобы не провоцировать увековечение такого веселого прозвища, я надел шапочку и больше никогда не тренировался без нее.

Даже сейчас, будучи бритоголовым бородатым дядькой, я использую шапочку, плавая в бассейне.

Чек-лист «Что взять с собой на первую тренировку по плаванию»

- **Плавки или купальник** – удобные, хорошо сидящие, без лишних деталей, которые могут вызвать сопротивление воды.
- **Шапочка для плавания** – силиконовая или тканевая, чтобы убрать волосы и уменьшить сопротивление в воде.
- **Очки для плавания** – с хорошей посадкой, чтобы не протекали и не запотевали.
- **Водонепроницаемый телефон или распечатка с тренировкой**, чтобы можно было подсмотреть выполнение упражнений и вспомнить последовательность.
- **Полотенце** – большое махровое.
- **Сланцы для бассейна** – для перемещения по бассейну и душе. Следите, чтобы подошва не скользила.
- **Мыло или гель для душа, шампунь** – для гигиены после тренировки.
- **Бутылка воды** – ведь даже в воде организм теряет жидкость.
- **Спортивная сумка или рюкзак** – чтобы все удобно уместить.
- **Фен** (по желанию) – если в бассейне нет устройств сушки для волос.

Для будущих чемпионов, испытывающих тревожность в воде

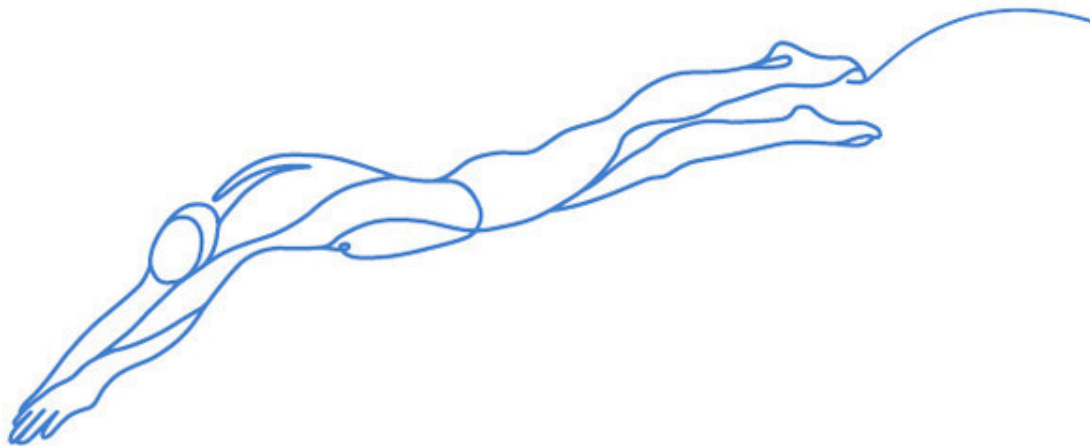
Если вы боитесь воды, но все же нашли силы самостоятельно научиться плавать, у вас точно все получится. Достаточно найти рядом с домом бассейн, где можно встать на дно, чтобы вода там доходила до пояса или нижних ребер. Выбирайте бассейн с теплой водой – такие часто бывают в фитнес-клубах или детских спортивных заведениях. Наша с вами задача – побороть тревожность и страхи и начать получать удовольствие от воды.

Я уже чувствую, как у вас все получается и вы с интересом возвращаетесь домой, чтобы приступить к чтению следующей маленькой обучающей, делающей вас на шаг ближе к умению плавать.

Пришло время осваивать плавные движения и ритм в плавании. Только давайте договоримся отмечать в своем календаре каждую будущую тренировку, чтобы она не потерялась в потоке других важных дел. Если вы встали на путь обучения, не останавливайтесь: это точно неспортивно.

Глава 2

Вода без границ



Туманное влажное утро, запах свежескошенной травы, густой и очень чистый воздух. И все это наполнено тишиной... Так должно было быть. Но на улицах городка, где живет меньше десяти тысяч человек, внезапно стало оживленно. Люди в одинаковых футболках, газон, уходящий за горизонт, заставленный легковыми автомобилями и автодомами. В этот день стартовало событие, собравшее у озера Уиндермир более 5000 человек. Это были непотопляемые герои – пловцы-любители.

Мало того что более 5000 человек переплыли озеро и не устали, они еще и остались в отличном расположении духа, отметив заплыв вечерней прогулкой и пикником на природе.

Я тогда был поражен, увидев людей, приехавших издалека, чтобы проплыть свою милю или две на соревнованиях, где победителями они не станут, потому что на те же состязания прибыла элита профессионального плавания. Мне было в диковинку видеть такое стремление любителей плавания отправиться за тридевять земель, чтобы окунуться в прохладную воду британского озера, заплатив немалые деньги за участие в мероприятии, проплыть дистанцию и выбежать из воды, проследовав в финишную арку с поднятыми руками и довольной улыбкой. Люди разных национальностей и уровня подготовки забежали в эту арку, и все как один были счастливы.

Вы спросите, почему это было так удивительно для меня? У людей из большого спорта цель одна – олимпийское золото, и ничего больше. На тот момент было невозможно представить, что кто-то, зная, что никогда не составит конкуренцию профессионалам, будет тренироваться для себя, просто так ходить в бассейн или даже ставить себе какие-то цели на каких-то состязаниях. Я считал так: если не допускаешь мысли о победе на крупнейших турнирах современности, то не стоит и начинать развиваться в этом направлении. Как же я был неправ! Каждый из 5000 участников тех любительских соревнований преследовал совершенно другую цель, отличную от моей. И они были такие разные. Как я об этом узнал? Потому что долгий тренерский путь показал истинную картину. Можно разделить цели любителей плавания на несколько ключевых.

1. Хобби, позволяющее отключиться от ежедневной рутины и погрузиться с головой в активность, которая приносит удовольствие. Почему бы не связать занятие избранным видом спорта и соревнования, куда можно поехать как в путешествие, хорошо отдохнуть и напол-

ниться силами перед новой трудовой неделей? А если это увлечение для всей семьи – вообще замечательно!

2. Здоровье, ведь, как я уже говорил, в воде нагрузка на суставы минимальна. Зато включены в работу множество мышц с полной амплитудой движений. Аэробная нагрузка напрямую связана с кислородом, лучшей циркуляцией крови и активизацией работы всех внутренних органов.

Пожалуй, тут не надо быть скромным: плавание становится для нашего тела лучшим спортивным времяпрепровождением. Конечно, не будем отрицать, что есть много других видов спорта, дающих нам понять, что мы живем, а не существуем. Но именно совокупность плюсов и контакта с водой дарит колоссальное преимущество перед другими видами.

Конечно, боксер бы меня сейчас быстро переубедил, если бы сидел напротив при написании книги, но я один и дверь заперта, поэтому продолжу агитацию за укрепление здоровья через плавание.

3. Безопасность и спорт с огромным выбросом гормонов счастья. Попробовав однажды плавание, каждый удивляется новым ощущениям после тренировки. Это безгранично накачивающий эмоциональный подъем. После плавательной активности бодрости хватает на целый день. Спортсмен-любитель весь день ощущает себя так, будто все происходящее с ним и есть то, что необходимо для счастья в жизни.

4. Общение. «Какое общение, если вы там плывете и друг друга под водой не слышите?» Тут все дело в том, что во время плавания мы думаем. Мозг оmyвается свежей кровью, обогащенной кислородом, мысли в голову лезут интересные, сюжеты крутятся глубокие и непрерывные. Никто не отвлекает во время длинной дистанции. Значит, наступает кумулятивный эффект, когда на фоне долгого молчания мы скучаем по общению и готовы делиться информацией, шутить и слушать единомышленников.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.