

Алексей Лихобабин

12+

Лёгкий баттерфляй Плывать просто



Руководство для любителей

Алексей Лихобабин

Лёгкий баттерфляй.

Плавать просто

<https://litres.ru/74370379>

ISBN 9785007103398

Аннотация

Баттерфляй считается самым выматывающим стилем — но только если плыть им «по-старому». А что, если вместо борьбы с водой довериться выталкивающей силе — и она сама вынесет вас на поверхность? Книга о том, как превратить самый пугающий стиль плавания в источник восторга — даже после 40 лет. Алексей Лихобабин раскрывает как «ловить волну» и делать незаметный вдох, которые экономят силы на каждом гребке. Плыть баттерфляем красиво и легко может каждый.

Содержание

Предисловие	5
Введение. Что такое «Лёгкий баттерфляй»?	11
Глава 1. Действительно ли баттерфляй — самый сложный стиль плавания?	13
30 лет борьбы с баттерфляем	17
«Секрет», который я узнал от Майкла Фелпса	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Лёгкий баттерфляй. Плывать просто

Алексей Лихобабин

© Алексей Лихобабин, 2026

ISBN 978-5-0071-0339-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

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 научиться правильно расслабляться и экономно расходовать силы, баттерфляй становится красивым для зрителей и приятным для пловца.

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. Умение правильно плавать баттерфляем помогает и в других стилях — в кроле, плавании на спине и брасе.

Занимаясь по методике «Плавать просто», каждый может без усилий проплыть 25 метров. А после этого легко перейти и к более длинным дистанциям. К тому же эти 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 главных источника потери энергии в баттерфляе:

- **неэффективная работа рук и ног**: пловцы с неэффективной техникой загребают руками воду назад и взби-

вают воду перед собой, а ногами работают, чтобы удержаться 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 её 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 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 проплыть бассейн за бассейном, вас признают состоявшимся пловцом.

Дополнительное преимущество: если вы способны проплыть 200 метров баттерфляем на соревнованиях в катего-

рии «мастерс», ваши шансы на медали выше, чем в любой другой дисциплине, поскольку многие побаиваются принять 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 чувствуете, что больше не можете сохранять технику, описанную 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 нечасто плавали серии более 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 удаётся добиться расслабленного, мягкого движения.

Главный элемент упражнений — поддержание ритма движений корпуса и соединение с ним всех остальных движений.

Тренировки классического подхода

Если у вас получается эффективно выполнять полные циклы движений, 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 захват, насколько расслаблен удар ногами...»

При плавании в полной координации вы соединяете «мини-навыки», полученные в процессе выполнения упражнений, в одно целое. 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 плаваю хорошо, но упражнения до сих пор приносят мне пользу, потому что позволяют уловить тончайшие нюансы.

Три вида тренировок в полной 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 полной координации, отпуская все меньше времени на отдых, чем подрывали их спортивную форму. И даже после этого требовали от них работать ещё усерднее, глубоко закрепляя в памяти пловцов неверную технику. 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 неэффективные 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 расслабленность и устойчивость результата и тренировку на скорость.

Алексей Лихобабин

Введение. Что такое «Лёгкий баттерфляй»?

Лёгкий баттерфляй — это специальная методика по настройке плавания баттерфляем, разработанная для пловцов любого возраста и уровня подготовки. С её помощью уже за несколько часов можно освоить плавный, расслабленный и ритмичный баттерфляй, а при дальнейших занятиях — перейти к плаванию на длинные дистанции (для многих — 200 метров, для некоторых — полтора километра и более). Продуманная система тренировок помогает последовательно повышать эффективность и закреплять достигнутые результаты.

Хотя лёгкий баттерфляй разработан прежде всего ради лёгкости, а не скорости, он может дать пловцам-спортсменам — особенно тем, кто выступает в категории «Мастерс» — возможность устанавливать и улучшать личные рекорды и отлично выступать на соревнованиях. Секрет лёгкого баттерфляя состоит в том, чтобы задействовать естественные силы природы там, где пловцы традиционно полагаются на мышечные усилия.

Если вам не терпится приступить к изучению движений и навыков лёгкого баттерфляя, сразу переходите к инструкциям в Главе 3. Первые главы книги можно прочитать в любое

время, чтобы глубже понять принципы эффективного плавания баттерфляем и результативного обучения. По моим оценкам, чтение двух первых глав займёт не более 20 минут.

Кратко все четыре пункта можно выразить так: делайте меньше, плавайте лучше.

1. Первоочередная задача — минимизировать сопротивление. Сопротивление минимально, когда вы находитесь в обтекаемой позе под водой. Сведите к минимуму время, проводимое в любом другом положении. Уменьшение сопротивления существенно снижает затраты сил и энергии при плавании на любую дистанцию и с любой скоростью.

2. Также старайтесь свести к минимуму движения вверх-вниз: чрезмерные вертикальные колебания — один из главных источников лишних энергозатрат. Во время плавания и особенно в момент вдоха держитесь как можно ближе к поверхности воды.

3. ещё одним распространённым источником потери энергии является чрезмерное движение ногами. Вы вряд ли ошибётесь, если будете работать ими меньше. Делайте удары ногами легкими и компактными — и приводите их в движение в основном за счет верхней части тела.

4. Делайте гребки руками легкими и короткими. Их основная задача — «помочь» голове выйти на поверхность. Думайте не столько об отталкивании назад, сколько о движении вперёд.

Глава 1. Действительно ли баттерфляй — самый сложный стиль плавания?

Если вы читали или слышали описания стиля «баттерфляй», то знаете, что его неизменно описывают как самый изнурительный. И не только обыватели относятся к баттерфляю именно так: пловцы часто плавают этим стилем специально для того, чтобы получить «хорошую физическую нагрузку» всего за 50 метров в бассейне.

Некоторые тренеры заставляют непослушных пловцов плавать баттерфляем в качестве наказания за какие-то нарушения на тренировке.

Среди основной массы пловцов баттерфляй считается эквивалентом изнуряющей тренировки в воде. Поэтому неудивительно, что начинающие или пловцы, которые не выступают на соревнованиях, часто относятся к баттерфляю со смесью страха и восхищения.

Репортёр издания «Спорт Mail.ru» Андрей Конев в статье «Что ещё придумать спортсмену, у которого есть всё» написал: «Как и многие пловцы-любители, я могу плавать без остановок километры вольным стилем. Но 50 метров баттерфляем заставляют меня задыхаться. В эпоху ультрамарафонов, железных триатлонов и массовых восхождений на Эве-

рест плавание баттерфляем на длинные дистанции стало новым вызовом для поклонников фитнеса. Пловец, преодолевающий несколько сотен метров баттерфляем, привлекает куда больше восхищённых взглядов, чем финишёр очередного триатлона «Айронмен».

Почему способность проплывать сотни метров баттерфляем настолько редка, что вызывает восхищение у других пловцов? По словам Конева, «плавание баттерфляем требует долгого укрепления каждой мышцы в теле». Один из тех, кто специализируется на длинных дистанциях баттерфляем, цитируемый в статье, Павел Силков, рассказал Коневу, что он тратит два часа на тренировки в тренажерном зале на каждый час в бассейне.

Однако, если внимательно понаблюдать за олимпийскими чемпионами, такими как Майкл Фелпс, Леон Маршан, Грехен Уолш и Саммер Макинтош, скорее всего, вас поразит их ритм и грация. Сила их гребков скорее дана от природы, чем явно выражена через приложение усилий. Действительно, именно во время плавания баттерфляем люди наиболее похожи на самых грациозных из всех пловцов — дельфинов.



За несколько дней до своего рекордного заплыва Гретхен Уолш сказала в интервью: «Я стараюсь чувствовать в воде лёгкость и плыть так, чтобы каждое движение вело меня вперёд. В баттерфляе главное — грация и ритм». Она добавила: «На последних двадцати пяти метрах многим становится особенно тяжело; в этот момент я стараюсь сохранять лёгкость в руках и не давить ногами вниз».

Так что же такое настоящий баттерфляй — изящный танец в воде или изнурительная борьба, от которой немеют мышцы? В этой книге объясняется разница между «Маслобойкой» — тем вариантом, в который попадает подавляющее большинство из нас, — и Лёгким баттерфляем.

Лёгкий баттерфляй основан на плавных и изящных дви-

жениях профессиональных пловцов, но освоить его может каждый.

30 лет борьбы с баттерфляем

Хотя я тренирую пловцов уже 15 лет, баттерфляй гораздо дольше оставался для меня неразрешимой личной головоломкой. Впервые я попробовал этот стиль в 10 лет и понял, что это самый сложный спортивный навык, с которым мне когда-либо приходилось сталкиваться. Тогда я решил, что не буду им плавать, а буду плавать на спине и кролем.

Пять лет спустя мой тренер записал меня на заплыв на 400 метров комплексным плаванием — по 100 баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем, в таком порядке, в качестве моего третьего заплыва на чемпионате нашей области. За все шесть месяцев подготовки к соревнованиям это была моя первая попытка преодолеть сто метров этим стилем. Не имея ни малейшего представления об эффективной технике баттерфляя, я прошёл этот этап исключительно на силе воли и выносливости, накопленной в ходе многочасовых ежедневных тренировок. Мне даже удалось пробиться в «утешительный» финал (места с 7 по 12), в основном потому, что сила моего заключительного этапа вольным стилем компенсировала слабость предыдущих.

После этого я больше никогда не пробовал плавать 400 м комплексным плаванием (или участвовать в каких-либо заплывах баттерфляем) в течение более 20 лет, полагая, что для этого требуется выносливость, превышающая мои воз-

возможности. К тому же с годами на тренировки оставалось всё меньше времени. Тем не менее, умение плавать баттерфляем так, чтобы не прикладывать к этому больших усилий, оставалось для меня своего рода «Святым Граалем» — той целью, которая большую часть этого времени оставалась недосягаемой.

Я пробовал все распространённые упражнения, но так и не смог заставить свои бедра волнообразно подниматься к поверхности, как я видел у «прирожденных» пловцов баттерфляем. А поскольку мои ноги опускались все ниже, несмотря на изнурительные попытки держать их на поверхности с помощью дельфинообразного удара ногами, то с каждым гребком становилось все труднее вытягивать руки. И никакое количество повторений дельфиньего удара или упражнений на волнообразные движения не могло заставить нижнюю часть моего тела действовать во взаимодействии с верхней.

Тем более странным на этом фоне выглядел мой успех как тренера пловцов, специализирующихся на баттерфляе. На протяжении нескольких лет я тренировал многих пловцов, которые плавали этим стилем с лёгкостью и грацией. Некоторые из них были уровня мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта. Но те же упражнения, которые так хорошо помогали им, у меня не давали никакого результата. Я не стремился плавать быстро; я был бы счастлив проплыть более 50 метров, не чувствуя себя измотанным.

После 35 лет я занялся марафонским плаванием, проплыв несколько раз вольным стилем дистанции значительно больше 10 километров. В 2018 году я обогнул полуостров в городке Каш, Турция, преодолев 14 километров за чуть более 4,5 часов. Это вызвало гораздо меньшую усталость, чем я обычно испытывал после примерно минуты плавания баттерфляем. Примерно в то же время, после почти 25 лет беспомощных попыток освоить «Лёгкий баттерфляй», я решил дать себе «освобождение на всю жизнь» от этого стиля плавания. В течение пяти лет я не сделал ни одного гребка баттерфляем.

«Секрет», который я узнал от Майкла Фелпса

Однажды в 2023 году, находясь на отдыхе на острове Бали в Индонезии, я изучал записи заплывов Майкла Фелпса, снятые после Олимпийских игр 2004 года его тренером Бобом Боуманом. Кадр за кадром я прокручивал видео подводной съемки, продвигая запись на 1/30 секунды за шаг, и заметил нечто, чего никогда не замечал при обычной скорости воспроизведения.

После приземления с полностью вытянутыми руками и телом он оставался в обтекаемой позиции в течение семи кадров, или 7/30 секунды. В течение этих кадров его тело немного опускалось, а затем снова поднималось к поверхности, хотя казалось, что он почти не шевелил ни одним мускулом. Пока его тело опускалось и поднималось, он продолжал двигаться вперед под водой на высокой скорости! (Обтекаемое положение под водой — это момент, когда люди больше всего похожи по своей форме на рыб.)

Поскольку это происходило буквально в мгновение ока — и полностью под водой — я никогда не замечал этого, наблюдая за Фелпсом при нормальной скорости воспроизведения. Но вывод был неизбежен: Майкл фактически давал на мгновение своим мышцам передышку при каждом гребке.

Я прокручивал этот отрывок снова и снова, чтобы убе-

диться, что это не было иллюзией. После нескольких просмотров я понял, что он ювелирно взаимодействовал с силой тяжести и выталкивающей силой.

Иными словами, он тонко использовал взаимодействие силы тяжести и выталкивающей силы. Я решил, что это пример инстинктивного гения — тонкий (и часто бессознательный) нюанс, который вряд ли бы сознательно обнаружил и натренировал кто-либо из пловцов. Тело движется быстрее и с меньшими усилиями, когда оно вытянуто под водой, чем при плавании на поверхности. Фелпс использовал этот физический закон, на долю мгновения останавливая движение рук именно тогда, когда сопротивление воды было наименьшим. Во время этой небольшой паузы он позволял своему телу опускаться, притягиваемому силой тяжести, а затем снова подниматься к поверхности, используя естественную выталкивающую силу. Все это время импульс от его предыдущего гребка продолжал продвигать его вперёд.

Моя интуиция подсказывала, что это могло быть ключевой причиной, по которой Фелпс был сильнейшим пловцом в мире в баттерфляе на протяжении многих лет. Это также помогает объяснить, как четыре года спустя он смог, казалось бы, чудесным образом догнать Майкла Кавича на дистанции 100 метров в Пекине и сохранить свои шансы на 8-ю золотую медаль. В то время как Кавич и другие соперники работали руками и ногами без остановки, от чего мышцы забивались и становились тяжелыми, Фелпс создавал себе мо-

мент отдыха в каждом цикле, сохраняя свои мышцы относительно свежими для финишных метров.

Почти сразу же после того, как я уловил этот секрет доминирования Фелпса в баттерфляе, я пошел в бассейн с противотоком, который находился во дворе моего отеля, и начал имитировать то, что видел у него. Я знал, что это потребует замены десятилетий привычных движений руками и отталкиваний ногами на новую идею: принять обтекаемую позицию и ждать, пока плавучесть поднимет меня обратно к поверхности.

Уже через несколько минут я почувствовал, что моё тело отвечает именно так, как я видел это у Фелпса. Удерживать обтекаемое положение оказалось совсем несложно — как и позволить телу плавно опуститься вниз. Выталкивающая сила сама поднимала меня обратно к поверхности — это была элементарная гидродинамика, но воспринималась она как настоящее волшебство.

Как без усилий плавать баттерфляем и дышать

Но самое лучшее было вперёди. Я заметил, что Фелпс держал голову и шею в нейтральном положении. Он не поднимал подбородок при вдохе, не опускал его после вдоха. Поэтому я сосредоточился на двух задачах: держать голову неподвижно и точно поймать момент начала следующего гребка. Я заметил, что Майкл двигал руками, чтобы начать

гребок, чуть раньше, чем его голова достигала поверхности.

Я проплывал по 5—8 гребков за раз, пытаясь уловить тот самый момент, когда моя голова прорывалась сквозь воду, и при этом сдерживая желание выдвинуть подбородок вперёд, чтобы вдохнуть. Через 10 минут проб и ошибок у меня получилось. Я сразу понял, что нашел правильный момент, потому что в моей технике появилось непередаваемое ощущение легкости.

В тот момент, когда голова сама должна была выйти на поверхность из обтекаемого положения, я едва заметно надавил руками на воду и сразу почувствовал, как мои руки и тело взмывают над поверхностью. Впервые я понял, почему этот стиль называется «баттерфляй»!

В тот момент все изменилось. Я почувствовал, что могу плавать бесконечно. Плыв в потоке воды от турбины — без бортиков и поворотов, которые прерывали бы практику, — я продолжал грести, как мне казалось, две-три минуты, почти не чувствуя усталости. Я не только мог продолжать плыть баттерфляем — мне не хотелось останавливаться, потому что настолько сильно был воодушевлен открытием этой легкости и плавности. И подумать только, что на это ушло всего 20 минут после 25 лет разочарований.

Я продолжал почти ежедневно тренироваться в бассейне с противотоком, каждый раз открывая для себя что-то новое и понемногу улучшая технику. (Я расскажу об этом в следующем разделе, где описываются принципы и механика

лёгкого баттерфляя.) Несколько недель спустя я рассказал об этих открытиях пловцам на сборах «Плывать просто» в Красной Поляне (Сочи), а затем, движимый внезапным порывом, встал на стартовую тумбочку и проплыл двести метров баттерфляем.

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.