

# ИЗ ТУПИКА К ПОСТОЯННОМУ УЛУЧШЕНИЮ

## 2

*Кайдзен* — это японское слово, означающее «постоянное совершенствование». Оно появилось в английском языке, когда стало необходимым описать возможность повышения производительности труда путем использования метода статистического анализа. Когда я впервые услышал это слово, то решил, что его вполне можно отнести и плаванию. Далее я объясню, почему любой пловец в состоянии непрерывно совершенствовать технику и мастерство. Причем делать это он может постепенно, на протяжении 30 и более лет. Однако значительно чаще он сталкивается с застоем и последующим разочарованием.

*Отсутствие* прогресса или затрата большого количества времени и усилий для достижения относительно малых улучшений — типичный случай, потому что 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. Навыки, требуемые почти для любого вида «сухопутного» спорта, даются нам гораздо легче, чем навыки плавания, которому даже в самом простом его виде необходимо учиться. И чтобы подняться на следующий, более высокий уровень, нужны занятия с квалифицированным тренером, организовать которые непросто и недешево.

Те, кому не довелось в свое время получить у специалистов правильные инструкции, могут составить список наиболее часто встречающихся разочарований:

- даже спортсмены, способные пробежать, не напрягаясь, несколько миль, задыхаются, переплыв всего один бассейн, и недоумевают: неужели для плавания требуется особая физическая подготовка? (На самом деле не требуется.);
- опытные пловцы, которые в состоянии проплыть милю или больше, обычно тренируются годами без ощутимого прогресса. Когда же они обращаются за советом, им дают такие рекомендации, следовать которым на практике чрезвычайно трудно или же от них мало проку. На протяжении нескольких лет

пловец-энтузиаст может получить от коллег-доброжелателей десятки подсказок по улучшению своей техники. И даже когда какие-то из них дают эффект, чаще всего он оказывается мимолетным или нестабильным;

- слишком многие из тех, кто плавает хорошо, считают, что плавание — это труд, а не удовольствие. Когда тренеры убеждены, что только интенсивные и изнурительные тренировки могут полностью раскрыть ваш потенциал, плавание превращается из безмятежного веселья в работу по типу белки в колесе. В результате многие перспективные пловцы «уходят в отставку» не достигнув 20 лет, а в последующей жизни готовы заниматься любыми физическими упражнениями, лишь бы не идти в бассейн. Я пережил все это на своем опыте.

Будучи подростком, я каждый день по утрам гонял мяч, а после обеда «игрался» в местном бассейне, пробуя делать в воде то, что не мог на суше, совершенно не заботясь о том, повышал ли я при этом свои спортивные показатели. Незаметно я научился двигаться в воде. Я не блистал, но чувство комфорта и уверенности в воде — вещь незаменимая.

В 15 лет я стал членом своей первой команды и начал стремиться плавать быстрее и дольше. Несмотря на то что я любил тренировки и соревнования (даже спустя 40 лет все еще их люблю), я постепенно разучился получать элементарное удовольствие от беззаботных забав в воде. Прогресс, которого мне удалось добиться, оказался относительно мимолетным: я улучшал показатели в возрасте от 15 до 18 лет. И хотя я работал больше чем кто-либо из моих товарищей по команде, у меня наступил период застоя. После 19 лет я начал сдавать позиции. После многократного преодоления болевого барьера, тысяч бассейнов к 21-му году жизни плавание для меня превратилось в рутинное занятие, и я «ушел в отставку» как спортсмен, решив заняться тренерской работой.

Начав тренировать других спортсменов, я стал понимать, как можно превратить плавание из монотонной работы в удовольствие, в занятие, приносящее удовлетворение, при этом сохраняя выносливость и скорость. Ближе к 40 годам, после 17 лет, проведенных без тренера и изнурительных интервальных тренировок, я решил принять участие в ветеранских соревнованиях и приступил к самостоятельной подготовке.

Сконцентрировавшись на том, что мне казалось правильным, не доводя себя до изнеможения, я опять начал прогрессировать и с тех пор продолжаю находиться в режиме постоянного улучшения — в режиме «кайдзен».

Сейчас, на момент написания книги, мне 55 лет, и я всегда плаваю с ощущением *единства* с водой. К своему полному восторгу, я сейчас плаваю лучше, чем когда бы то ни было. Каждый заплыв доставляет мне радость. Переплывая бассейн,

я чувствую, что двигаюсь более плавно, более *гармонично*, чем делал это в колледже. Я стал свидетелем того, что мои техника и понимание, как работать с водой, непрерывно улучшались на протяжении более 20 лет.

По сравнению с другими видами спорта плавание уникально. Оно дает возможность забыть о возрасте и продолжать улучшать свои навыки на протяжении десятилетий. Движение человеческого тела сквозь воду требует наличия массы подспудных навыков. Комбинация времени, четкой нацеленности и осознанности действий может добавить к мастерству все то, что отнимает возраст с точки зрения физических возможностей. И поскольку я надеюсь продолжать улучшать свои навыки и в 80 лет, то проплываю каждый бассейн так, чтобы узнать для себя что-то новое.

Мой опыт, связанный с отказом от тренировок в режиме *«дольше и интенсивнее»* и возрождением в режиме *«свободнее и более плавно»*, сейчас осмыслен тысячами людей и помогает объяснить, почему у метода ПП столько поклонников. Упрощая путь к достижению эффективной техники плавания, мы дали пловцам возможность сосредоточиться на достижении *кайдзен* в плавании. Мы наконец заменили бездумные тренировки *осмысленной практикой*.

Теперь давайте разберемся, почему плавание до сих пор приносило нам разочарование, а затем поговорим о простых и разумных решениях, которые помогут вам встать на путь постоянного улучшения.

