

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От партнера издания — компании Visa ..... 8

Вступление. Почему *каждый* может стать прекрасным пловцом ..... 10

## ЧАСТЬ I. ПРИНЦИПЫ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»

Глава 1. Преображение: сначала ум, потом мышцы ..... 17

Определяющий настрой ..... 18

Практика ..... 19

Глава 2. Из тупика к постоянному улучшению ..... 21

Глава 3. Как усилием разума научить себя плавать лучше ..... 25

Типичные ощущения неопытных пловцов ..... 25

Решайте проблемы не грубой силой, а разумом ..... 26

Глава 4. Длинный гребок — залог быстрого плавания ..... 29

Знак чемпиона ..... 30

Что понимать под длинным гребком ..... 30

Длинный гребок приносит победу ..... 31

Глава 5. Как добиться оптимальной длины гребка ..... 33

Какое число гребков можно считать «правильным»? ..... 34

Всегда ли лучше меньшее число гребков? ..... 34

При низком числе гребков падает скорость? ..... 35

Поможет ли контроль показателя Г/Б плавать быстрее? ..... 36

Подведем итог ..... 37

Глава 6. Скольжение эффективнее, чем усилие ..... 39

Вода — это препятствие ..... 40

Следите за сопротивлением воды ..... 42

Выбор за вами ..... 42

Глава 7. Избавление от старого: с чего начать ..... 45

Почему сначала нужно забыть старое ..... 45

Баланс — первый навык эффективного пловца ..... 46

Длинный гребок — второй навык эффективного пловца ..... 48

Глава 8. Работа рук ..... 51

«Дисциплина рук» ..... 52

Как добиться дисциплинированного зацепа ..... 53

Глава 9. Работа корпуса ..... 57

Глава 10. Координация ног: меньше работы, выше скорость ..... 61

Укрепляют ли ноги упражнения с доской? ..... 62

Правильная работа ног ..... 64

## ЧАСТЬ II. ОТДЕЛЬНЫЕ СТИЛИ ПЛАВАНИЯ

<b>Глава 11. Брасс для каждого</b> .....	<b>69</b>
Взглянем на брасс иначе .....	69
Скольжение .....	70
Ускорение бедер .....	72
Пронзание воды .....	72
Положение головы и дыхание .....	74
Удар ногами .....	75
Отработка гребка .....	77
Отработка движений ног .....	84
Плавание брассом: иллюстрации .....	90
Как тренироваться .....	96
Важные моменты .....	96
Упражнения на темп .....	97
Подсчет гребков и «плавательный гольф» .....	97
<b>Глава 12. Плавание на спине для каждого</b> .....	<b>99</b>
Как снизить сопротивление воды .....	100
Как увеличить движущее усилие .....	103
Визуализация гребка — ключевые слова .....	103
Удар ногами .....	106
Отработка гребка .....	106
Как тренироваться .....	116
Важные моменты .....	117
Подсчет гребков и «плавательный гольф» .....	118
Плавайте «на кулаках» .....	119
Плавание на длинные дистанции .....	119
<b>Глава 13. Баттерфляй для каждого</b> .....	<b>121</b>
Как добиться максимального расслабления и минимального сопротивления воды .....	122
Как создать движущее усилие .....	122
Один гибкий, эффективный гребок .....	123
Несколько слов о дыхании .....	125
Несколько слов о движении ног .....	127
Отработка гребка .....	128
Комфортный баттерфляй (КБ) .....	138
Скоростной баттерфляй (СБ) .....	144
Как тренироваться .....	144
Важные моменты .....	147
Тренировка на повторяемость результата .....	150
Тренировка на скорость .....	150
Подсчет гребков и «плавательный гольф» .....	151
<b>Глава 14. Кроль для каждого</b> .....	<b>153</b>
Как снизить сопротивление воды .....	154
Как создать движущее усилие .....	156
Отработка гребка .....	157
Ритмичное дыхание .....	171
Улучшение работы ног .....	173
Как тренироваться .....	174

**ЧАСТЬ III.**  
**ТРЕНИРОВКИ ПО МЕТОДУ «ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ»**

<b>Эффективные тренировки</b> .....	<b>185</b>
Цели, преобразующие нас .....	186
А как быть с развитием выносливости? .....	187
Оздоровительное плавание .....	187
Нужно ли увеличивать дистанцию? .....	188
Как ускорить обучение .....	188
Пора в бассейн .....	191
<b>Первый этап. Развитие чувства удобства и самоконтроля</b> .....	<b>193</b>
Руководство по выполнению упражнений .....	194
<b>Второй этап. Отработка гребка</b> .....	<b>197</b>
Совершенствуйте гребок (упражнение + координация) .....	198
Оттачивайте гребок в «осознанном плавании» .....	199
Работа над «осознанным плаванием» .....	200
Плавание на открытой воде .....	200
Подсчет гребков .....	201
<b>Третий этап. Повышение мастерства. Расстояние и скорость</b> .....	<b>203</b>
Упражнения .....	203
Осознанное плавание .....	204
Подсчет гребков .....	204
Добавьте гребки к Г/Б .....	205
Примеры занятий на развитие «переключателя скоростей» .....	206
«Плавательный гольф» .....	208
<b>Поделитесь своим увлечением!</b> .....	<b>210</b>
<b>Благодарности</b> .....	<b>212</b>
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	<b>213</b>
<b>Помощь онлайн</b> .....	<b>214</b>
<b>Об авторе</b> .....	<b>216</b>