



ДАНИИЛ  
СЕРЕБРЕННИКОВ

# ПЛАВАНИЕ БЕЗ ГРАНИЦ

от первых  
гребков в бассейне  
до заплывов на открытой воде



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА.....	7
ГЛАВА 1. ВОДА КАК ЭЛЕМЕНТ ЖИЗНИ.....	13
ГЛАВА 2. ВОДА БЕЗ ГРАНИЦ.....	29
ГЛАВА 3. ВОДА КАК ИЩЕЛЯЮЩАЯ СИЛА.....	43
ГЛАВА 4. ВОДА КАК ВЫЗОВ .....	55
ГЛАВА 5. УЧИМСЯ ПЛАВАТЬ .....	73
ГЛАВА 6. ПЛАВАНИЕ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ... ..	95
ГЛАВА 7. ВОДА И ОБЩЕСТВО .....	107
ГЛАВА 8. ВОДА И ПРИРОДА .....	117
ГЛАВА 9. ВОДА И БУДУЩЕЕ.....	123



**ГЛАВА 10. ВАШЕ ПОГРУЖЕНИЕ ..... 147**

**ПРИЛОЖЕНИЯ ..... 161**

**Тренировка № 1. Рассказ про дыхание в воде.  
Пускаем пузыри. Задерживаем дыхание.. 162**

**Тренировка № 2. Постановка работы ног 171**

**Тренировка № 3. Баланс тела  
и скольжение ..... 179**

**Тренировка № 4. Работа рук и баланс .... 187**

**Тренировка № 5. Работа корпуса ..... 195**

**Тренировка № 6. Работа рук,  
«Протяжка» ..... 202**

**Тренировка № 7. Дыхание в кроле и упраж-  
нение «Ложный вдох» ..... 210**



<b>Тренировка № 8. Работа рук с отключением работы ног .....</b>	<b>217</b>
<b>Тренировка № 9. Чувство опоры воды .....</b>	<b>223</b>
<b>Тренировка № 10. Дыхание в кроле. Упражнение «Супермен» .....</b>	<b>228</b>
<b>Тренировка № 11. Смена рук .....</b>	<b>234</b>
<b>Тренировка № 12. Сочетание рук и ног .....</b>	<b>242</b>
<b>План питания .....</b>	<b>248</b>
<b>Изотоник .....</b>	<b>251</b>
<b>Гейнер .....</b>	<b>252</b>
<b>Напитки с антиоксидантами .....</b>	<b>253</b>

## 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 восстанавли-



ваться 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.

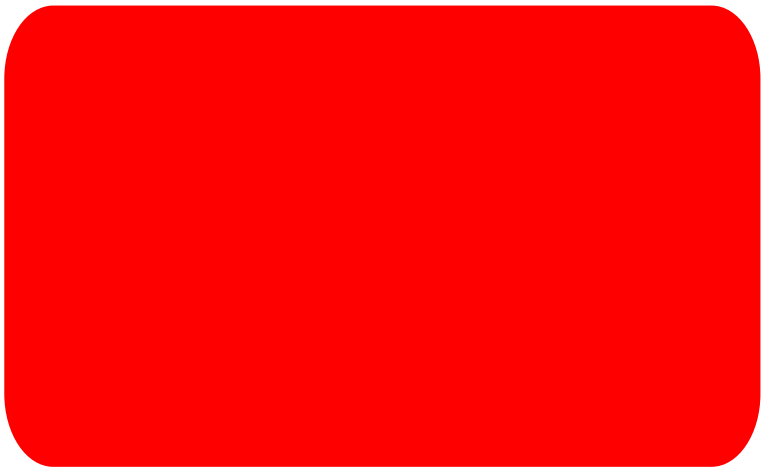
Когда я начинал писать ее, я планировал излагать скучную теорию, углубляться в каждую деталь и описывать с научной точки зрения процессы, которые происходят в теле, когда вы активно плаваете. Но мне не хотелось, чтобы ваше лицо во время чтения этой книги было похоже на физиономию каменного истукана с 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.



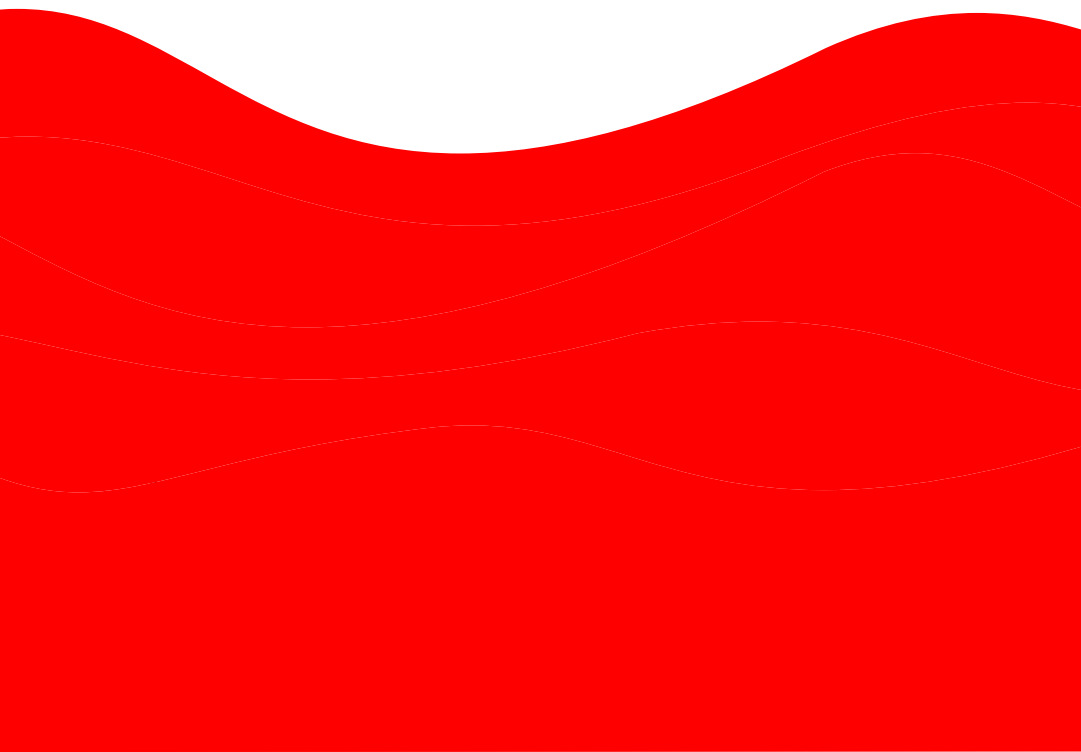
А еще вы узнаете о том, что во время длительных заплывов, когда тело входит в состояние транса, можно испытать невероятные ощущения. Во время долгого спокойного плавания душа буквально отрывается от живой плоти и создается эффект наблюдателя, как будто в компьютерной игре вы парите над собой на метровой 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.



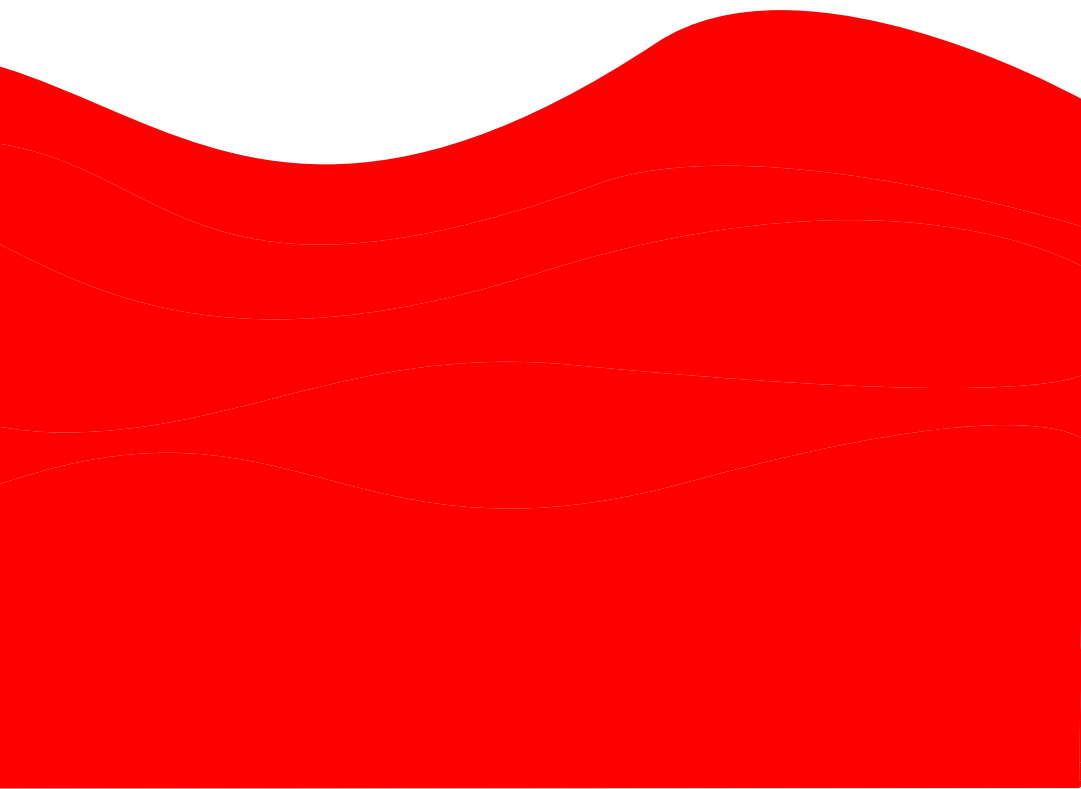
Если бы мне это сказали десять лет назад, я бы незамедлительно рассмеялся в лицо, да и вообще тогда еще не знал, что есть люди, которым просто нравится плавать, а не стремиться к Олимпу, ежедневно взбаламучивая тонны воды своими руками и ногами, проплывая тысячи метров на пути к заветной мечте.

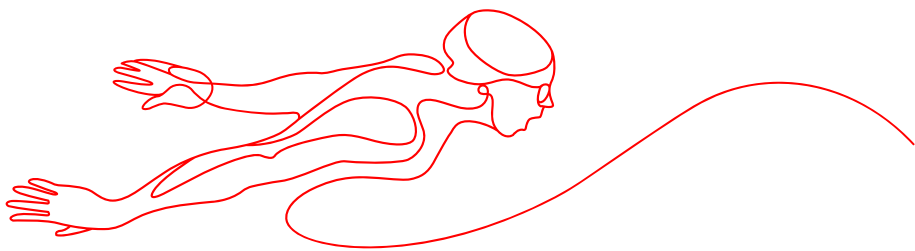
Желаю и вам приблизиться к своей мечте после прочтения этой книги и регулярного и правильного выполнения тренировочных заданий, которые ждут вас на ее страницах.



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. Вся 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, перегибашь!»

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 сна<sup>1</sup>.

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.

## 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 бóльшим удовольствием.

Хотя мы часто забываем о своих водных корнях, они всегда останутся частью нас. Вода напоминает о нашей при-

---

<sup>1</sup> 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.

