

75.717.5

Г 93

# ПЛАВАНИЕ

Упражнения  
для обучения  
и улучшения  
техники

В ВОДЕ  
КАК В РОДНОЙ  
СТИХИИ!



Рубен Гузман

Концепции доктора Билла Бумера,  
тренера олимпийской сборной США

# ПЛАВАНИЕ

Упражнения  
для обучения  
и улучшения  
техники



Рубен Гүзман

Концепции доктора Билла Бүмера,  
тренера олимпийской сборной США

ВНЕСНО  
В КОМПЬЮТЕР

УДК 797.2  
ББК 75.717.5  
Г93

Перевел с английского *В. М. Боженов* по изданию:  
**THE SWIMMING DRILL BOOK**  
(128 Drills for Every Stroke, Turn, Start, and Finish)  
by Ruben Guzman. —  
«HUMAN KINETICS», 2007.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

**Гузман, Р.**

Г93 Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Р. Гузман; пер. с англ. В. М. Боженов. — Минск : Попурри, 2018. — 288 с. : ил.

ISBN 978-985-15-3569-5.

Приводятся 128 упражнений для улучшения любого аспекта техники плавания и их полное описание, а также около 400 подробных иллюстраций. Для широкого круга читателей.

УДК 797.2  
ББК 75.717.5

ISBN 978-0-7360-6251-0 (англ.)  
ISBN 978-985-15-3569-5 (рус.)

© 2007 by Ruben Guzman  
© Перевод. Издание. ООО «Попурри», 2013  
© Оформление. ООО «Попурри», 2018

**ЕАС** (12+)

**ГУЗМАН Рубен**

## **ПЛАВАНИЕ. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И УЛУЧШЕНИЯ ТЕХНИКИ**

Перевод с английского — *В. М. Боженов*  
Оформление обложки — *М. В. Драко*

Подписано в печать 21.02.2018.

Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 23,40. Уч.-изд. л. 12,34. Тираж 2100 экз. Заказ № 8003.

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.39.953.Д. 002684.02.10 от 18.02.2010 г.

ООО «Попурри». Свидетельство о государственной регистрации  
издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 1/150 от 24.01.2014 г.

Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Мележа, 5, корп. 2, ком. 403.



Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

www.oaomprk.ru, www.oaompk.pф тел.: (495) 745-84-28, (49638) 20-685.

# Оглавление

Предисловие .....	3
Предисловие автора.....	4
Введение .....	5
Глава 1. Положение тела и плавучесть.....	7
Глава 2. Дыхание и толчки ногами .....	27
Глава 3. Техника работы рук.....	63
Глава 4. Плавание на спине.....	91
Глава 5. Вольный стиль.....	121
Глава 6. Брасс .....	147
Глава 7. Баттерфляй.....	167
Глава 8. Повороты в плавании вольным стилем и на спине .....	191
Глава 9. Другие повороты и финиши.....	221
Глава 10. Старты .....	249
Об авторе.....	282
Перечень упражнений.....	283