

## **Инвентарь для плавания**

Итак, купальный костюм, обувь, шапочка, полотенце и очки – это основная экипировка для плавания, как для начинающих, так и для профессиональных пловцов. Но есть еще специальный инвентарь для плавания, который понадобится детям уже для совершенствования плавательных навыков. Пока тренер не сообщит вам, что они понадобятся ребенку, покупать их необязательно, но знать и понимать что это такое, нужно.

К инвентарю для плавания относятся:

- доска для плавания;
- колобашка;
- лопатки для плавания;
- ласты;
- трубка для дыхания.

### **Доска для плавания**

Доска для плавания – это специальное приспособление из плавучего легкого материала, имеющее плоскую, чаще всего прямоугольную форму и служащее для обучения плаванию, улучшения техники и тренировки. В большинстве случаев доска используется для улучшения работы ног при плавании.

#### **Какие бывают доски для плавания?**

Для улучшения маневренности и легкого скольжения доски имеют закругленные края. Отсутствие острых углов делает занятия с доской полностью безопасными и исключает возможность получения ребенком травмы. От формы доски зависит величина нагрузки на мышцы: чем обтекаемее форма – тем меньше нагрузка. Детские доски отличаются от взрослых размером и окраской: взрослые преимущественно синего или черного цвета, детские же модели обычно яркие, иногда с рисунком.

От формы доски также зависит ее функциональность. Все доски можно разделить на два вида:

#### ***1. Плавательные доски для тренировки ног.***

Самая простая доска для тренировки ног имеет форму прямоугольника с закругленным передним краем для лучшего скольжения. Более сложные тренировочные доски – треугольной или клиновидной формы – позволяют изменять уровень нагрузки на мышцы в зависимости от того, каким концом вперед пловец держит доску. Треугольные и клиновидные доски, кроме того, более маневренны.

Чтобы ребенку было удобно держать доску перед собой, многие модели оснащены ручками-прорезями или углублениями для рук.

#### ***2. Комбинированные плавательные доски.***

Комбинированная доска похожа на колобашку и доску одновременно, выемка посередине позволяет зажимать доску между бедер. Соответственно использовать такую доску можно как для тренировки ног, так и для улучшения техники гребка руками.



### Из чего делают доски для плавания?

Материал, используемый для изготовления досок для плавания должен быть долговечным, безопасным, гипоаллергенным, устойчивым к деформации и химическому воздействию. Чтобы удерживать на плаву большой вес, сам материал должен быть легким, обладать большой плавучестью и не впитывать воду.

Поэтому для изготовления плавательных досок используют синтетические материалы, такие как пластик, улучшенный пенопласт, EVA и т.п.

Дополнительная термическая обработка поверхности доски делает доски более долговечными.

### Для чего используют доски для плавания?

- Для первичного обучения плаванию.
- В процессе тренировки для улучшения силы и техники работы ног, упражнений на дыхание и координацию, увеличения нагрузки на мышцы живота, а также работы над гребком (используют доски комбинированного типа)
- Для восстановления после травм и операций, а также при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### Как правильно держать доску во время плавания?

Существуют два способа удержания плавательной доски:

1. Ближний хват. Доску берут за передний край и держат на вытянутых руках. При таком положении работают только ноги, так как предплечья пловца лежат на доске, создающей им опору.
2. Дальний хват. Доску берут за задний, ближний к пловцу край и держат на вытянутых руках. При таком хвате возрастает нагрузка на мышцы позвоночника.

### Колобашка для плавания

Колобашка для плавания – специальное приспособление из легкого плавучего материала, предназначенное для улучшения техники плавания. Колобашка – это своеобразный поплавок в виде восьмерки, который пловец зажимает между бедрами. Таким образом "блокируются" и удерживаются на плаву ноги. Создавая условия для тренировки мышц верхней части тела и проработки техника гребка.

## Какие бывают колобашки?

Как и доска для плавания, колобашка имеет закругленные края, что улучшает ее обтекаемость и исключает возможность травмирования юного пловца во время занятия. Понятно, что колобашка, имеющая менее обтекаемую форму, создает большую нагрузку на мышцы. Колобашки бывают разноцветными и однотонными, также варьируется размер колобашек. Большая по размеру колобашка создает более сильное сопротивление при плавании.

Колобашки для плавания бывают двух видов:

1. классическая колобашка-восьмерка.

Такие колобашки применяются в основном для тренировки ног. Верхняя и нижняя части колобашки могут быть одинакового или разного размера. Во втором случае можно регулировать плавучесть, т.е. если при плавании ко дну бассейна будет обращена большая петелька, то это придаст нижней части тела большую плавучесть.

2. комбинированная колобашка.

Это тоже самое, что и комбинированная доска. Достоинство комбинированной модели в том, что она может применяться и как обычная доска для плавания.



## Из какого материала изготавливают колобашки?

Колобашки изготавливают из того же материала, что и доски для плавания.

## Для чего используют колобашку?

- Для первичного обучения плаванию.
- В тренировочном процессе для совершенствования техники гребка, тренировки силы рук и верхней части тела, улучшения координации движений, тренировки дыхания, а также тренировки ног (колобашка используется как плавательная доска).

## Лопатки для плавания

Лопатки для плавания – специальные тренировочные приспособления, надеваемые на ладонь пловца.

Лопатки для плавания выглядят как две тонкие пластиковые пластины, повторяющие форму ладони, снабженные выпуклостями для пальцев и приспособлениями для фиксации на руке.

## Для чего используются лопатки?

- Для развития и тренировки силы и скорости
- Для улучшения техники плавания (в основном гребка).
- Для тренировки спринтерских качеств пловца.

Действие лопаток основано на том, что они увеличивают площадь ладони, в результате чего пловец лучше чувствует воду во время выполнения гребка, что помогает выработать правильную технику. Благодаря механизму мышечной памяти, спортсмен будет придерживаться этой техники и при плавании без лопаток.

Кроме того, при плавании в лопатках увеличивается нагрузка на мышцы рук и спины, что способствует развитию силовых качеств и тренировке этих мышц.

Лопатки можно использовать как отдельно, так и вместе с колобашкой. При использовании лопаток одновременно с колобашкой, пловец имеет возможность в большей степени сосредоточиться на гребке, так как ноги будут зафиксированы.

Лопатки бывают разных размеров: от XXS (самые маленькие) до XL (самые большие). Очень важно правильно подобрать лопатки, особенно если лопатки покупают ребенку. Дело в том, что использование лопаток большего размера может привести к травме. Сделать правильный выбор поможет тренер, он учтет и возраст ребенка и тренировочные цели, для которых приобретаются лопатки. Кроме размера лопатки отличаются и по форме. Так, например, прямоугольные лопатки за счет необтекаемой формы создают большее сопротивление, нежели лопатки анатомической формы; отверстия на лопатках позволяют лучше чувствовать воду; лопатки вогнутой формы более удобны.

### **Какие бывают лопатки?**

В наше время выбор лопаток очень велик. Лучшие производители плавательного инвентаря постоянно работают над усовершенствованием своей продукции. Можно найти лопатки самых разных форм и размеров. Давайте рассмотрим самые популярные виды лопаток:

#### ***1. Лопатки анатомической формы.***

Это самые популярные и наиболее часто встречающиеся в магазинах лопатки. Можно сказать, что они универсально: их используют как для улучшения техники гребка, так и для развития силы.

#### ***2. Прямоугольные лопатки.***

Прямоугольные лопатки – одна из наиболее используемых моделей – они появились одними из первых. Как мы писали выше, они значительно увеличивают сопротивление воды. Прямоугольные лопатки крепятся двумя ремешками: к запястью и среднему пальцу. Для достижения максимального эффекта следует снять запястный ремешок.

#### ***3. Лопатки для пальцев рук.***

Этими лопатками пловцы пользуются для поддержания правильной техники гребка. Но пользоваться ими следует с осторожностью, так как они вызывают сильное напряжение пальцев рук и сухожилий, прикрепленных на внутренней стороне плечевых суставов. Поэтому тренироваться в таких лопатках ребенку следует только под руководством своего тренера.

#### ***4. Лопатки-восьмерки***

Эти необычные лопатки по форме напоминают знак бесконечность или просто восьмерку. Надевают такие лопатки тоже не совсем обычно: одну петельку на предплечье, а вторую на пальцы. Как вы уже догадались, эти лопатки имеют более узкое назначение, чем описанные выше виды. Их главная задача – улучшение техники кроля на груди и спине, а именно формирование правильной техники проноса рук. Если пловец будет использовать неправильную технику – лопатки просто будут спадать, так как в отличие от всех описанных выше, они не имеют специальных креплений. Лопатки-восьмерки также можно использовать для улучшения техники плавания брассом.



### Как пользоваться лопатками?

- При выборе лопаток в первую очередь учитывайте цели, стоящие перед вами и свой уровень подготовки.
- Правильно подбирайте размер лопаток. Используйте лопатки, размер которых лишь немного превышает размер вашей ладони.
- Перед тем как плавать в лопатках обязательно разомнитесь, уделив чуть большее, чем обычно внимание рукам и пальцам.
- Используя лопатки, стремитесь выработать безупречную технику гребка. Очень аккуратно и дозированно используйте лопатки для увеличения силы и выносливости.
- При плавании в лопатках стремитесь плавать без запястного ремешка (конечно не во время первого занятия). Это труднее, но в конечном итоге более эффективно.
- Если вы устали, прекратите плавание в лопатках. Общее время использования лопаток на тренировке не должно превышать 25%.
- Увеличивайте объем плавания в лопатках постепенно.

### Ласты для плавания

Ласты для плавания – специальное приспособление, надеваемое на ноги и используемое для плавания с аквалангом и маской, а также для занятий в бассейне. Скорость плавания в ластах значительно выше, чем без них. Кроме того, использование в тренировочном процессе ласт позволяет увеличить силу ног, гибкость суставов, улучшить положение тела в воде.

Ласты бывают разных форм, цветов, размеров и жесткости, все зависит от целей, для которых предназначены ласты. Ласты изготавливают из резины или специального пластика.

#### Какие виды ласт существуют?

1. Регулируемые ласты с открытой пяткой.

Для аквалангистов.

2. Ласты с закрытой пяткой.

Для ныряния и снорклинга.

3. Моноласты

Используют для скоростного плавания в моноластах (вид подводного спорта). Реже используют в бассейне для совершенствования стиля дельфин.

4. Короткие жесткие пластиковые или резиновые ласты.

Эти ласты не сильно увеличивают скорость, но существенно повышают маневренность. Именно такие ласты используют пловцы для тренировки в бассейне.



ласты  
с открытой  
пяткой



ласты  
с закрытой  
пяткой



моноласта



короткие  
тренировочные  
ласты

### Для чего используют ласты на тренировке в бассейне?

- Для улучшения техники плавания
- Для улучшения физической подготовки
- Для развития гибкости стопы (сгибание подошвы)

### Как выбрать размер тренировочных ласт для плавания в бассейне?

Тренировочные ласты можно разделить на короткие (длина лопасти от 2,5 - 5 см) и стандартные (длина лопасти примерно равна длине стопы, а ширина в 1,5 раза больше ширины стопы).

#### *Короткие тренировочные ласты.*

Такие ласты делают ступню больше, благодаря чему пловец совершает более мощные движения, при этом скорость увеличивается не сильно. Короткие тренировочные ласты делают из мягких и твердых материалов. Мягкие ласты лучше подойдут новичкам, так как они в меньшей степени нагружают суставы.

Короткие ласты идеально подходят для совершенствования техники плавания кролем на груди и спине. Также эти ласты можно использовать для изучения и совершенствования волнообразных движений при плавании дельфином и брассом.

#### *Тренировочные ласты стандартного размера.*

Стандартные тренировочные ласты лучше всего подходят для обучения волнообразным движениям стиля дельфин и брасс, так как они подчеркивают и усиливают каждое движение, тем самым, позволяя лучше почувствовать движение тела и ног.

Ластва должна сидеть на ноге свободно, но не спадать при плавании. Поэтому ласты должны быть на размер больше.

### Как правильно одевать ласты и ухаживать за ними?

Одевая и снимая ласты с открытой пяткой, лучше не отстегивать ремешок от пряжки, чтобы случайно ее не потерять.

Одевая ласты с закрытой пяткой, не оттягивайте пятку с силой назад. Чтобы ластва легко оделась, выверните пятку, просуньте ступню в калошу, затем выверните пятку в обычное положение.

После того как вы закончили заниматься в ластах, прополощите их в пресной воде, чтобы удалить остатки хлорки или песка и соли. Просушите ласты при комнатной температуре, избегая попадания открытых солнечных лучей.

### Дыхательная трубка

Дыхательная трубка – это полая трубка с загубником, которая позволяет плавающему на или под поверхностью воды дышать воздухом, не поднимая над водой головы.

В древние времена роль дыхательной трубки играл полый стебель, но в наше время дыхательная трубка – технологичное и детально продуманное устройство.

Дыхательные трубки бывают разными. Поэтому, делая выбор в пользу той или иной модели, обязательно учитывайте, для каких целей вам нужна трубка:

- Для погружений с аквалангом и подводной охоты
- Для снорклинга и ныряния
- Для обучения, тренировки и улучшения техники плавания в бассейне

#### **Для чего используют дыхательную трубку на тренировке в бассейне?**

- Для совершенствования гребка и положения тела в воде. Плывая с трубкой, пловец избавлен от необходимости поднимать голову, чтобы сделать очередной вдох. Поэтому он может полностью сосредоточиться на технике плавания. Выработанные при плавании с трубкой навыки закрепляются благодаря мышечной памяти, и потом, уже плавая без дыхательной трубки, пловец будет использовать правильную технику.

- Для повышения выносливости. При плавании с трубкой сопротивление воды меньше, спортсмен может тренироваться в постоянном темпе более долгое время, тем самым, повышая выносливость.

- Для улучшения дыхания и объема легких.

Для тренировки пловцов производители спортивного инвентаря для плавания выпускают трубки с центральным, а не боковым положением относительно лица. Такие трубки оптимально обтекаются водным потоком.

#### **Как очистить трубку, если в нее попала вода?**

Для очистки трубки из воды можно использовать один из двух способов:

1. Находясь на поверхности нужно с силой выдохнуть в трубку, вытолкнув воду. Следующий вдох делайте осторожно, так как в трубке может остаться некоторое количество воды.

2. Находясь на поверхности воды нужно поднять голову так, чтобы конец трубки наклонился вниз. Большая часть воды выльется сама, для окончательной очистки – сделайте легкий выдох. Этот способ не применим при сильных волнах.

Большинство трубок снабжены дренажным клапаном, который облегчает очистку трубки от воды.

Немаловажная деталь трубки – загубник. Загубник, изготовленный из силикона более комфортный в использовании, а загубник из резины прослужит дольше. Конструкция некоторых трубок позволяет менять загубник.