

Сегодня в магазинах продается огромное количество предметов экипировки и инвентаря для пловцов, призванных удовлетворить их самые разные запросы. В то же время некоторые пловцы предпочитают тренироваться вообще без применения какого-либо дополнительного инвентаря. Мы же, напротив, считаем, что применение определенных инструментов — дело полезное, конечно, если они реально позволяют эффективно совершенствовать технику плавания.

В этой обзорной главе мы классифицируем вспомогательные тренировочные средства по следующим категориям: необходимые, настоятельно рекомендуемые и второстепенные. И попробуем рассказать, как то или иное средство может помочь в совершенствовании техники плавания. И хотя список этот не отличается большими размерами, полагаем, что он даст вам исчерпывающее представление о том, что вам будет необходимо.

Калифорнийская компания Finis, специализирующаяся на изготовлении инвентаря для плавания, считается одной из самых продвинутых в этой области. Поэтому мы на практике испытали всю ее продукцию, и наиболее понравившаяся нам будет описана чуть ниже. Хороший инвентарь и вспомогательные тренировочные средства для плавания выпускают и другие компании, например Speedo, TYR, Aquasphere и Arena. В зависимости от того, в каком регионе вы проживаете, тот или иной бренд может быть известен у вас больше или меньше.

Пол

Есть категория пловцов, которые предпочитают заниматься плаванием без каких-либо вспомогательных средств или стараются обходиться минимальным количеством инвентаря, но есть и пловцы-аналитики. Они обожают использовать как можно больше аксессуаров, получая от этого подлинное удовольствие, — каждому свое, как мы обычно говорим. Вот я, к примеру, очень люблю всякие приспособления, но вместе с тем обожаю плавать и без них, особенно на открытой воде.

НЕОБХОДИМАЯ ЭКИПИРОВКА

1. Купальные костюмы / цельные купальники / гидрокостюмы / плавки — как бы вы их ни называли, удобная форма очень важна в бассейне или в океане! Плавательный костюм, который хорошо сидит, может существенно повлиять на качество заплыва. Конечно, вы можете носить все, что пожелаете, лишь бы были прикрыты деликатные части тела. Мы лично отдаем предпочтение купальным костюмам яркой расцветки производства Funky Trunks, Aqua Diva и Speedo, ведь они приносят радость в процесс тренировок и могут согреть даже в самое холодное зимнее утро!



2. Плавательные шапочки и очки — мы рекомендуем использовать силиконовые плавательные шапочки, они более прочные и легко снимаются, в отличие от своих дешевых латексных аналогов. Хорошая плавательная шапочка будет сохранять голову в тепле в условиях

открытой воды и поможет улучшить результаты. Шапочки и очки изготавливают многие производители, а наши любимые аксессуары выпускает канадская компания Sable (www.sablewateroptics.com), предоставляющая широкий выбор очков всевозможных размеров под разные формы переносицы, которые обеспечивают великолепную видимость и не запотевают. Женщинам с маленькими лицами мы советуем попробовать очки меньших размеров. Самое главное, чтобы они плотно прилегали.



3. Ласты — прекрасное приспособление, их стоит держать в своей спортивной сумке. Ласты помогают развить хорошую эластичность лодыжек и способствуют дополнительному продвижению во время выполнения технических упражнений. Пока вы правильно

В плавании на открытой воде очень важно, чтобы очки обеспечивали хороший обзор, благодаря этому пловец будет чувствовать себя более комфортно.

Существует большое количество приспособлений для совершенствования техники плавания. Некоторые из них очень полезные.

и целенаправленно используете ласты, не думайте о них как о способе «схитрить», а рассматривайте просто как вспомогательный инструмент, который помогает совершенствовать технику плавания.

Остановите свой выбор на ластах, которые несколько длиннее коротких тренировочных: в них вам будет удобнее, и во время выполнения упражнений вы сможете достичь лучшего толчка ногами. К сожалению, в некоторых бассейнах по правилам безопасности не разрешается использование ласт, поэтому стоит предварительно выяснить, можно ли ими пользоваться в вашем бассейне. Применение ласт очень полезно для развития техники плавания, и мы бы посоветовали вам ходить в тот бассейн, где разрешено их использование. Если вам все же не посчастливится найти такой бассейн, попытайтесь получить разрешение плавать в ластах хотя бы раз в неделю, на вечерней тренировке.

4. **Колобашка** — когда это приспособление используют пловцы с «эффектом цинковых ног», у них могут возникнуть трудности. Колобашка также не должна использоваться для того, чтобы скрыть низкое положение тела или «эффект ножниц», возникающий при ударах ногами. Как правило, плавание с колобашкой чересчур облегчает аэробные упражнения, поэтому частое ее использование может привести к растренированности. С другой стороны, этот аксессуар позволяет сконцентрировать внимание на отработке захвата воды, в котором задействованы мышцы рук и плечевого пояса. В наших обучающих программах мы регулярно используем колобашку во время упражнений на работу кисти, для улучшения «чувства воды». Но помните, что вы постоянно должны уделять внимание хорошему вращению плечевого пояса, а у пловцов, активно использующих колобашку, вырабатывается склонность к плоской манере движения в воде.



Резиновые ласты средней длины (слева) лучше подходят для выполнения упражнений, нежели короткие (справа). Они способствуют более эффективному продвижению в воде и хорошо развивают гибкость лодыжек.

НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМЫЕ

5. **Лопатки для плавания Finis** — если вы только собираетесь приобрести пару лопаток, мы рекомендуем продукты Freestylers, изготовленные компанией Finis. Эти лопатки способствуют лучшему входу руки в воду и обеспечивают

Рис. 3.3.
На рынке
существует
широчайший
ассортимент
лопаток



ее правильное положение в воде. Их особенность заключается в том, что они специально разработаны таким образом, что спадают с рук при неправильном использовании. Таким образом, вы получаете немедленный сигнал о том, правильна или ошибочна ваша техника.

6. **Звуковые метрономы Finis Tempo Trainer Pro и Wetronome** — эти устройства позволяют выработать два навыка, которые большинству пловцов не даны от природы: они помогут тщательно контролировать частоту гребков в бассейне и рассчитывать время прохождения дистанции. Вам нужно перед заплывом запрограммировать эти маленькие звуковые устройства и заправить их под плавательную шапочку. Вы будете получать звуковой сигнал на дистанции



в 100 метров (через каждые 25 метров). Работа может проходить и в режиме «количество гребков в минуту», когда звуковой сигнал будет приходиться на каждый гребок. Эти приспособления могут показаться очень простыми, но переоценить пользу от

их использования невозможно. Во-первых, метроном мотивирует к самосовершенствованию на тренировках, а кроме того, позволяет сосредоточиться непосредственно на плавании, а не на контроле времени. Он помогает научиться «чувствовать» время, что даст огромное преимущество во время соревнования, так как почти все пловцы начинают заплыв слишком быстро, а потом вынуждены замедляться. Если вы научитесь правильно рассчитывать время, ваши результаты неизбежно улучшатся. Фактически уже это — хороший повод для того, чтобы использовать метроном. Выставьте режим «количество гребков в минуту» — и метроном поможет контролировать прохождение дистанции, позволяя увеличивать или уменьшать количество гребков в минуту. Таким образом можно выявить наиболее эффективные элементы вашей техники плавания.

Звуковые метрономы Wetronome и Finis помещаются под плавательную шапочку. Устройства могут работать в режиме промежуточного временного сигнала или сигнала на каждый гребок.

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ, НО ПОЛЕЗНЫЕ

7. **Лопатки для плавания Finis PT Paddles** или **Palm Paddles** — предполагается, что эти традиционные лопатки полезны, поскольку с их помощью вы увеличиваете площадь кистей рук, а это помогает развивать лучший захват и «чувство воды». Однако злоупотребление большими лопатками при несовершенной технике плавания может весьма пагубно повлиять на состояние плечевых суставов. Они могут невероятно замедлить частоту гребков, и если ваши движения ограничены их исполнением, а не природными данными (силой), утверждение, что в плавании скорость прямо пропорциональна физической силе, будет ошибочным. Лопатки PT и Palm Paddles работают по принципу, абсолютно противоположному для обычных лопаток, поскольку их выпуклая форма нивелирует ощущение хорошего гребка и вынуждает больше сгибать локти под водой — так можно улучшить работу предплечья во время захвата. При использовании этих лопаток впервые действительно создается впечатление, как будто руки проскальзывают во время гребка, но на самом деле стоит только снять лопатки после пятидесяти или ста метров — и вы увидите, насколько обострится «чувство воды».
8. **Другие традиционные виды лопаток** — существует огромное количество традиционных лопаток, причем их дизайн постоянно обновляется. Среди спортивного снаряжения пловцов группы совершенствования с отличной техникой гребка можно увидеть традиционные лопатки и, конечно же, меньшие по размерам «лопатки-серпики» — чудесное приспособление для развития начального захвата. Однако избегайте злоупотребления любым видом лопаток, не переусердствуйте с желанием стать сильнее с помощью этого инструмента. Обычно это касается более атлетичных пловцов, которым на самом деле не хватает силы гребка. Но именно они первыми приобретут себе лопатки размером с обеденную тарелку.
9. **Трубка Finis** — с помощью трубки вы сможете прекрасно дышать во время тренировок вольным стилем, концентрируя все внимание на других аспектах техники, таких как вращение тела и техника захвата. Правда, некоторые пловцы при использовании трубки начинают страдать от приступов асфиксии: уменьшается вентиляция легких, и пловец получает меньше кислорода, нежели при плавании в обычном режиме. По этой причине для начала стоит совершить пробный заплыв с трубкой и посмотреть, насколько это приспособление вам подходит, а уже затем приобретать ее.
10. **Finis Tech Toc** — многим может показаться странной идея приобрести устройство, помогающее развить вращение корпуса, а ведь это необходимый элемент

правильной техники плавания вольным стилем. Tech Tос — это полый пластиковый цилиндр с шариком внутри, снабженный акустическим усилителем. Он крепится ремнем на талии. Во время плавания, отклоняясь из стороны в сторону, устройство издает щелчки, которые указывают, достаточно ли хорошо вращается корпус и насколько синхронизирована работа ваших тазобедренных суставов. Название Tech Tос объясняется просто: если есть эффективное вращение корпусом, вы почувствуете, как шарик в цилиндре скатывается в его нижний конец, и услышите звук «ток», затем при следующем гребке шарик должен перекатиться на другой конец цилиндра и опять издать звук «ток». Если же ничего не слышно, значит, ваш корпус не вращается.

11. **Часы для плавания Finis, Garmin и Swimovate** — великолепная находка для любителей аксессуаров! В этих изощренных устройствах используются приборы для измерения ускорения — акселерометры. Это дает возможность засекать время в случаях, когда вы стартуете и доплываете до противоположного конца бассейна или когда выполняете поворот и возвращаетесь. Анализируя эти данные, пловец может получить вполне ясную картину, показывающую, насколько хорошо он «чувствует» время. Еще эти часы рассчитывают коэффициент SWOLF (показатель эффективности плавания). Этот показатель



базируется на концепции, принятой в плавании и гольфе, — считается, что если вы суммируете количество гребков на дистанции и время, затраченное на ее прохождение, то получите некий «показатель эффективности». Коэффициент SWOLF основывается на следующем постулате: чем ниже

конечная цифра, тем выше эффективность. Далее мы все-таки расскажем, что показатель SWOLF далеко не всегда соответствует реальной эффективности, и по этой причине мы обычно обходимся без него. Чрезмерное увлечение SWOLF может спровоцировать переход на излишне длинные гребки. Добавим, что в часы Garmin 910 XT встроен еще и приемник GPS, вещь довольно актуальная при заплывах на открытой воде: благодаря ему вы можете узнать, насколько далеко вы отплыли от старта, и при необходимости скорректировать траекторию своего движения.

Специальные часы для плавания позволяют отслеживать каждый заплыв в бассейне. Эти устройства прекрасно подходят тем, кто любит анализировать собственные показатели!

НЕ РЕКОМЕНДУЕМ

- 12. Шорты для плавания** — многие новички считают, что обтягивающие плавки — это амуниция пловцов-профессионалов. Нет более ошибочного суждения! Широкие шорты значительно увеличивают сопротивление и снижают положение тела в воде — а это в процессе обучения совершенно ни к чему. Поменяйте шорты на подходящие плавки — и вы тут же почувствуете подъем в технике своего плавания, причем подъем этот будет в самом буквальном смысле этого слова!
- 13. Доски для плавания** — мы считаем доски неэффективным тренировочным инструментом для большинства взрослых пловцов. Если у вас есть проблемы с положением тела, у вас слишком слабый удар ног, а вы при этом используете доску, это только создаст дополнительную нагрузку из-за чрезмерного подъема плечевого пояса. Мы предпочитаем отрабатывать удары ног без плавательного пояса или ласт, в сгруппированном положении или лежа в воде на боку. В Приложении В содержатся примеры того, как следует применять те или иные аксессуары во время тренировочных занятий в бассейне.