

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПРИМОРЕЦ» Г. НАХОДКА

Современная экипировка в спортивном плавании.

Тренер-преподаватель

Грибакин Е.Ю.

г. Находка, 2015г.

Купальный костюм

Плавательный костюм (купальник, плавки) — важная составная часть экипировки спортсмена пловца.

Приблизительно до 1930-х годов плавательный костюм из натуральных материалов почти полностью закрывал тело пловца. С середины 1930-х годов в соответствии с меняющейся модой популярны стали плавки из шёлка — тело пловца было почти полностью открыто. В 1950-х годах естественные материалы стали вытесняться искусственными: нейлоном, лайкрой и другими. С середины 1990-х годов стали появляться высокотехнологичные плавательные костюмы. Сначала они закрывали у пловцов-мужчин нижнюю половину тела, а затем и почти полностью всё тело. Специальные вставки из синтетического материала уменьшали сопротивление воде по сравнению с человеческой кожей.

Новые костюмы, которые появились в 2008 году, позволили пловцам добиться прорыва в результатах. Полиуретановый костюм, который, ко всему прочему, обеспечивал лучшую плавучесть, давал дополнительную прибавку. В среде специалистов по плаванию стали возникать дискуссии, связанные с тем, что спортсмены получают своего рода технологический допинг, и их результаты растут не из-за тренировок и природных данных, а из-за костюмов. В ходе чемпионата мира 2009 года прошёл конгресс FINA, на котором было принято решение, что с 2010 года будут разрешены только костюмы из текстильных материалов.

Особое внимание уделяют женским купальникам. Спортивный купальник должен позволять чувствовать комфорт и уверенность на тренировках. В бассейнах принято плавать в слитном спортивном купальнике. Спина должна быть более или менее открыта. Дело в том, что спортивное плавание подразумевает активное перемещение человека в воде, в отличие от обычного купания в реке или море. Цельный спортивный купальник обеспечивает комфортное выполнение физических упражнений в воде, не впивается в кожу, не натирает ее, дает возможность совершать размашистые движения. Основная задача спортивного купальника — обеспечить хорошую обтекаемость тела, свободу движений. Существуют и отдельные купальники для спортивного плавания. Купальник такого типа состоит из спортивного лифа и трусиков-шортиков (либо обычных плавков с усиленной резинкой). Система очистки воды диктует требования к качеству материала, из которого шьется спортивный купальник. Обычный купальный костюм для пляжного отдыха при плавании в бассейне по этим причинам очень быстро приобретает nepотpeбный вид.

Для производства спортивных купальников используются такие материалы, как лайкра, нейлон, полиамид, полиэстер, микрофибра, ПБТ. Купальник не должен впиваться в кожу, тянуть, жать, причинять дискомфорт при движениях, либо напротив, спадать, морщиться или пузыриться. Эффективность тренировки будет высокой только при правильном подборе размера спортивного купальника. Фасон и расцветку спортсменки выбирают по своему вкусу, учитывая особенности своей фигуры, так как эстетический внешний вид — это своего рода мотивирующий фактор для тех, кто занимается плаванием. Ведь человеку всегда приятно осознавать, что он выглядит красиво, чтобы он ни делал.

Спортсменам рекомендуется покупать товар специализированных брендов, ассортимент которых направлен на регулярное посещение бассейна.

Я могу порекомендовать производителей: Speedo, adidas, jos. Speedo является официальным партнером FINA и выпускает специализированную продукцию специально для спортивного плавания. Однако недостатком данной фирмы является дороговизна. Поэтому лучшей альтернативой соотношения цены и качества будет фирма JOS.

Мужчины обычно выбирают между классическими плавками и плавками-боксерами. В среде профессионалов боксеры практически не встречаются. Классические плавки универсальны, в меру открыты и удобно сидят на теле. Различаются на слипы и

брифы, у первых боковая часть более узкая. Отдельная категория стартовые плавки (гидрошорты). Сразу заметим, тренироваться в них — моветон. Обычно такие плавки сделаны из дорогих тканей и создаются для оптимальной компрессии мышц пловца, а так же обеспечивают более высокое положение тела относительно поверхности воды и обладают наименьшим сопротивлением ввиду гладкости материала.

Шапочка для плавания

Одним из первых пунктов в правилах посещения оздоровительного или спортивного бассейна является обязательное наличие шапочки для плавания на голове занимающихся.

Однако надо заметить, что шапочка является спорным предметом гардероба для бассейна. Купающиеся или ненавидят шапочки или наоборот, с удовольствием их надевают. С точки зрения пловцов шапочка уменьшает сопротивление воды во время плавания, а также помогает очкам, одетым лямками под шапочку, не слетать в воде.

Шапочка защищает волосы от намочения, позволяя волосам оставаться относительно сухими, вредного воздействия хлорированной воды. Кроме этого волосы не попадают в воду бассейна, засоряя её и систему очистки. Шапочка для плавания помогает телу сохранять тепло, считается что именно через голову тепло выходит быстрее всего во время плавания. И наконец шапочка предохраняет уши от регулярного попадания и затекания в них воды.

И что не менее важно шапочка помогает подчеркнуть индивидуальность, может удачно гармонировать с купальным костюмом.

Шапочки для плавания изготавливают из разных материалов. Ранее использовались латексные и тканевые шапочки. Шапочки из латекса недостаточно прочные и легко рвутся. Они липнут даже к относительно недлинным волосам и при снятии дерут их, вызывая дискомфорт. У некоторых людей встречается аллергия на латекс. Сейчас большинство шапочек для плавания делают из силикона. Они антиаллергенны, эластичны и способны растягиваться более, чем в два раза. На ощупь шапочка из силикона "мыльная". Благодаря эластичности силикона шапочка плотно облегает голову, оставляя волосы относительно сухими. Уход за силиконовой шапочкой прост: достаточно всего лишь ополоснуть ее в пресной воде после занятия и высушить при комнатной температуре.

Примером отличной силиконовой шапочки могут служить модели Arena Classic Silicone (однотонные силиконовые шапочки разных цветов), Speedo Reversible Monogram Silicone Cap (двусторонние силиконовые шапочки), Arena Smart Silicone, Speedo Junior Slogan Cap, Arena Print Cap. Однако силиконовая плавательная шапочка очень плотно облегает голову, поэтому у некоторых людей появляется ощущение дискомфорта, иногда доходящее до головных болей. Таким людям подойдут шапочки из текстиля.

Недорогие шапочки из текстиля изготавливают: из полиэстера, лайкры, и других синтетических материалов. Главная задача такой шапочки – собрать волосы. Тканевая шапочка не давит на голову, легко одевается и снимается, не электризуется и стоит недорого.

В последнее время так же стали изготавливаться комбинированные шапочки, снаружи сделанные из силикона, а изнутри из лайкры. Этр позволяет сочетать комфорт и низкое трение с водой. В такой шапочке сочетаются лучшие свойства материалов: эластичность и комфорт лайкры, прочность и непромокаемость силикона. Такая шапочка идеальна для тренировок в бассейне: легко одевается и снимается, не электризуется, бережна по отношению к волосам, помогает сохранить тепло. Шапочку достаточно прополоскать и высушить после использования.

Плавательные шапочки не имеют определенного размера, они подразделяются только на взрослые и детские шапочки для плавания. Для детей выпускают яркие шапочки с любимыми мультгероями и в виде зверушек.

Для спортсменов-профессионалов специально разработаны высокотехнологичные модели шапочек для плавания. Главным в этих шапочках являются их гидродинамические свойства. Профессиональная шапочка для скоростного плавания повторяет анатомические контуры головы, не образует складочек и имеет разную толщину на различных участках головы. Такая силиконовая шапочка стоит гораздо дороже обычной, но позволяет улучшить время прохождения дистанции.

Очки для плавания

Наличие удобных очков одно из самых важных условий тренировок в бассейне. Они необходимы всем, кто занимается водным спортом. Хорошие очки защищают глаза от попадания воды, улучшают обзор под водой, защищают глаза от вредного действия химии, используемой для подготовки воды в бассейне. Очки для плавания представляют собой пластиковые линзы с резиновыми присосками. Держатся на голове очки с помощью ремешка-резинки.

Различают тренировочные очки, стартовые и для открытой воды.

Самые распространенные — тренировочные.

Тренировочные очки должны обеспечивать максимальный комфорт во время нахождения в воде. Это достигается за счёт мягкой силиконовой прокладки в месте контакта линз с кожей. Очки присасываются к лицу и не допускают протекания воды. Тренировочные очки обладают мягкой посадкой, не давят на глазницы. Линзы очков изготавливают из безопасного небьющегося пластика и имеют антизапотевающее покрытие и защиту от ультрафиолета. Конструкция переносицы может быть нерегулируемой, сменной или фиксированной. Конструкция с фиксированной переносицей является предпочтительней. Неприятно то, что очки с силиконовыми ободками оставляют следы на лице. Выпускаются очки со вставками из неопрена, который не присасывается к коже, а плотно прилегает за счёт губчатой структуры. Эти очки комфортнее, но стоят значительно дороже. В тренировочных очках комфортно тренироваться в течение длительного времени.

Стартовые очки — очки без силиконовых прокладок между линзами и кожей. Если же такая прокладка есть то она очень тонкая. Стартовые очки предназначены для соревнований, но многие спортсмены тренируются в них для того, чтобы привыкнуть, так как они имеют очень жесткую посадку. Главное назначение стартовых очков — обеспечение спортсмену более быстрого прохождения дистанции. Основная задача стартовых очков — максимальное улучшение гидродинамики. Стартовые очки еще называют «шведки». Шведки плотно прилегают к глазницам, но в них гораздо хуже обзор. Стартовые очки Speedo FastSkin имеют силиконовые прокладки, по форме максимально сглаживающие область лица вокруг глаз. Они частично заходят под шапочку. Но по своей форме они подходят далеко не всем и часто приходится формат для спортсменов индивидуально. Поэтому основная масса спортсменов отдаёт своё предпочтение именно «шведкам». Все известные производители выпускают очки для плавания с диоптриями специально для людей с неидеальным зрением. Есть модели очков для плавания с одинаковыми диоптриями на оба глаза, также выпускаются очки со сменными линзами.

Очки для открытой воды похожи на тренировочные, но с большими линзами. Основная цель таких очков — увеличить круговой обзор. Часто на такие очки наносится зеркальное напыление, чтобы предотвратить дискомфорт от лучей солнца.

Очки для плавания в бассейне изготавливаются из прочных материалов, обрабатываются антифофом и имеют защиту от ультрафиолетовых лучей. Они плотно прилегают к

коже, не пропуская воду. Некоторые модели имеют сменные носовые дужки, которые соответствуют разным типам лица, следовательно плавательные очки могут подстроиться под любого человека. Ремешок очков легко отрегулировать и плотно зафиксировать в нужном положении. Многие модели снабжены двойными ремешками для обеспечения сверхнадежной фиксации. Очки остаются на месте даже при резком старте. Важно то, что очки изготавливаются из гипоаллергенных материалов и следовательно не раздражают кожу. Это важно для людей с повышенной чувствительностью.

Очки для бассейна дают обзор на 180 градусов. Профессиональные очки для соревнований удобно сочетать со специальной шапочкой для стартов.

Немалое значение имеет цвет линз. Детям рекомендуются только прозрачные линзы, чтобы они хорошо видели, что им показывает тренер, а тренер видел глаза своих учеников. Чем светлее линза, тем больше света она пропускает. Затемненные, дымчатые линзы хороши для плавания в хорошо освещенных бассейнах или на открытой воде, так как они защищают ют от яркого света и сглаживают блики. А вот оранжевые и желтые линзы подходят только для помещений и увеличивают резкость. Темные линзы или линзы с зеркальным покрытием рекомендуются для бассейнов с мощным освещением или на открытой воде. Прозрачные линзы позволяют видеть то, что есть на самом деле.

Пару советов по подбору стартовых очков ("шведок", "стекляшек"):

1. Определится с цветом. Наиболее популярны сейчас прозрачные, дымчатые, голубые, красные, зеленые, фиолетовые, металлические и янтарные линзы.
2. "Стеклошки" продаются в разобранном виде. Если сборка очков кажется вам трудным делом, обратите внимание на модели стартовых очков которые продаются в собранном виде (например, очки SwimDream Cayman Pink).

Ласты для плавания

«Обувь для плавания» так в шутку называют ласты. Что же такое ласты? Это приспособление, надеваемое на ноги и помогающее плыть быстрее.

Если задуматься, то ласты - это копия природных механизмов приспособляемости в природе. Благодаря лапам могут существовать многие морские и речные животные. С их помощью они передвигаются и маневрируют. Вот человек и придумал копировать ласты, как залог успеха существования в воде. С помощью ласт человек может улучшить положение тела в воде, увеличить силу ног и гибкость суставов, а также значительно увеличить скорость плавания, почти вдвое. Ласты имеют очень широкое применение — от плавательного бассейна до безбрежного океана.

Тем, что ласты служат для разных целей, объясняется их большое разнообразие: ласты бывают разных цветов, форм, размеров, жесткости, могут по-разному надеваться на ноги. Все виды ласт изготавливают из резины, из пластика (полиуретана) или комбинируют эти два материала.

Все ласты условно разделяются на следующие:

1. Ласты с открытыми пятками. За счет задних ремешков можно регулировать плотность посадки ступни. Полотно ласт жестко соединено с башмаками. Этот вид ласт помогает преодолевать сопротивление, создаваемое снаряжением, они эффективны при плавании против течения. Эти ласты предпочитают аквалангисты.
2. Ласты с закрытыми пятками. Эти ласты подойдут для плавания в любом водоеме и для ныряния. При плавании с аквалангом не так эффективны. Изготавливают такого вида ласты, как правило, из резины.

3. Короткие, жесткие, резиновые или пластиковые ласты. Хороши там, где нужна маневренность, например, при подводном фотографировании и проведении инструктажа. Не сильно увеличивают скорость, при длительном плавании устают, ноги. Идеальны для тренировки в бассейне.
4. Составные ласты. Широкие гибкие составные резинопластиковые ласты созданы для аквалангистов, идеальны для плавания с учетом течения. Их называют составными, так как башмак сделан из резины, а полотно ласт скомбинировано из пластика и резины.
5. Пластиковые ласты. Они подразделяются на широкие и стандартные. Учитывая особенности материала, из которых они изготавливаются и конструкцию эти ласты для плавания мягче, чем короткие, но жестче, чем составные. Технология изготовления этих ласт дешевле, чем резинопластиковых, за исключением широких пластиковых ласт с усиленным графитовым волокном, что придает им серый или черный цвет.
6. Скоростные ласты. Модель ласт с длинным узким полотном. Эти ласты широко применяют для подводного скоростного плавания. Для обычного плавания с аквалангом не удобны.
7. Моноласты. Такого вида ласты предназначены для скоростного плавания и плавания "дельфином". Модель представляет собой два башмака на одном полотне (аналогия с хвостом дельфина). В отличие от других моделей укрепляют мышцы ног, пресса и спины, улучшают технику плавания дельфином и скоростного плавания.

Разделение ласт на виды весьма условно. Важной характеристикой ласт являются несомненно конструкционные особенности полости. Например для плавания под водой долго, лучше выбрать ласты с поперечной щелью, в этом случае уменьшается нагрузка на мышцы.

Рассмотрим использование ласт для тренировки в бассейне.

Безусловно пловцы используют ласты для улучшения техники плавания кролем на груди, баттерфляем и кролем на спине. Для этой цели чаще всего выбирают короткие резиновые тренировочные ласты. Основное назначение ласт при тренировке в бассейне отработать правильную технику ударов ногами, так как ласты удлиняют стопу и всю ногу, и удар ногами становится более эффективным. Ласты помогают устранять такие ошибки при плавании кролем, как слишком сильное сгибание ноги в колене и движение ноги при ударе не от бедра, а от колена.

Ласты позволяют существенно увеличить скорость плавания, увеличить силу и выносливость, активировать больше мышечных групп, сделать ноги мощнее.

Итак, использование ласт для тренировки в бассейне гарантирует хорошее настроение и улучшение общей физической формы.

Как же выбрать правильно ласты?

Прежде всего, следует ориентироваться на тот водоем, где будете плавать в ластах. Например, ласты для аквалангистов и скоростные ласты нельзя оценить по достоинству, если плавать в них в бассейне. Зато, плавая в них в море, вы получите огромное удовольствие!

Правильно подобранные, удобные и эффективные ласты несомненно определяют комфорт пловца. Выбор подходящей модели зависит от стоящих перед вами задач и индивидуальных особенностей. Ласты бывают тренировочные, ласты для бассейна, ласты для пляжа, ласты для дайвинга, ласты для подводной охоты, ласты для фридайвинга, ласты для профессионального использования.

Ластва должна сидеть на ноге свободно, но не спадать во время плавания. Имейте в виду, очень важно при выборе учесть, что при закрытой пятке ласты нужно брать на раз-

мер больше, а размер полотна ласт зависит от запасов ваших сил (чем больше площадь полотна, тем больше сил потребуется).

Правильно выбранные ласты для плавания позволят вам получить вдвое больше удовольствия от любых занятий как на воде так и под водой, будь то скоростное плавание или подводные съемки.

При эксплуатации ласт не надо забывать:

Одевая ласты с закрытой пяткой, не оттягивайте пятку силой назад, а вместо этого выверните пятку, просуньте ступню в носок калоши, и после чего щелчком верните пятку в нормальное положение.

Одевая и снимая ласты с открытой пяткой не отстегивайте ремешок от пряжки, так как можно случайно потерять пряжку.

После использования, прополощите ласты в пресной воде, чтобы удалить соль и песок, или остатки хлорки. Затем просушите ласты, но не под прямыми солнечными лучами.

Лопатки для плавания

Лопатка для плавания — приспособление, которое позволяет спортсмену почувствовать направление и динамику гребка, служит для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости. Применяя лопатки для плавания, спортсмены могут натренировать правильно ориентированный и сильный гребок. Лопатка представляет собой пластину с креплениями, надеваемую на ладонь. Каков же механизм действия данного приспособления. Он довольно прост: лопатки увеличивают площадь ладоней, а следовательно увеличивается нагрузка на мышцы рук и спины во время плавания, что способствует тренировке этих мышц. При использовании лопаток пловец намного лучше чувствует, какие усилия наиболее эффективны. В результате выработав правильную технику с использованием лопаток, спортсмен будет повторять ее и при плавании без лопаток, благодаря механизму мышечной памяти.

Лопатки бывают прямоугольной формы, которые сильно увеличивают сопротивление за счет своей не обтекаемой формы и лопатки, повторяющие форму ладони, эти более удобны. Выпускаются лопатки с отверстиями, которые позволяют чувствовать поток воды и уменьшают нагрузку. Большинство лопаток крепится к руке с помощью резиновых ремешков на пальце и запястье. Эффект от тренировки с лопатками будет в том случае, если пловец все время следить за правильностью техники гребка. Помните: чем больше лопатки, тем сложнее сохранить правильную технику. Именно поэтому лучше выбирать лопатки лишь немногим больше ладоней. Продолжительность тренировки с лопатками должна быть небольшой не более 25% времени от всей тренировки. Так как уставание нарушает координацию движений, в результате техника плавания ухудшается.

Лопатки отличаются по форме и размерам, а также целям тренировки.

Классические прямоугольные лопатки

Они появились одними из первых и по настоящее время являются одной из самых используемых профессионалами моделей. Форма лопатки создает дополнительное сопротивление за счет своей не обтекаемой формы. Для максимального эффекта нужно снять ремешок, крепящий лопатку к запястью. Данного вида лопатки выпускаются разного размера. Размерный ряд лопаток от маленьких к большим: XXS, XS, S, M, L, XL.

Лопатки анатомической формы

Анатомические лопатки средних и больших размеров используются при плавании кролем. Данная модель лопаток популярная среди пловцов. В зависимости от размера, формы и количества отверстий в лопатке, регулируется нагрузка на мышцы и суставы, поэтому лопатки данного вида используются как тренажер для отработки правильной техники плавания, а также для развития силы и скорости. Анатомическая форма лопаток обес-

печивает хорошее «сцепление» с ладонью.. Для максимального эффекта нужно снять ремешок, который крепит лопатку к запястью.

Лопатки для пальцев рук

Такие пальцевые лопатки используются в брассе и баттерфляе, и идеальны для поддержания правильной техники гребка. Эти лопатки позволяют лучше понять роль пальцев в технике гребка. Модель хорошо подходит для оттачивания техники плавания. Однако, накрывая только пальцы, эти лопатки вызывают сильное напряжение пальцев рук и сухожилий, прикрепленных на внутренней стороне плечевых суставов, что может привести к воспалению сухожилий ("теннисный" локоть) у чувствительных пловцов. У пальцевых лопаток тоже можно снять ремешок, надевающийся на ладонь.

Лопатки без ремешков

У этих лопаток, имеющих передовой эргономичный дизайн отсутствуют ремешки-фиксаторы. Выпуклая форма лопаток и отверстие для большого пальца позволяют кисти принять естественное положение, при этом давление на пальцы не большое. Лопатки незначительно увеличивают площадь ладоней, что гарантирует от получения травм (только надо правильно выбирать один из трех выпускаемых размеров). Лопатки без ремешков предназначены для формирования правильной техники гребка и ориентированы на пловцов среднего уровня. Они подходят для оттачивания техники стилей кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй.

Лопатки кролиста

Лопатки для кроля (Finish) созданы по скег-технологии и идеально подходит для обучения технике плавания кролем на груди. Лопатки имеют клинообразную форму, заставляющие пловца полностью вытягивать руку и поворачивать кисть. Они имеют клиновидную форму (широкие у запястья и постепенно сужающиеся к кончикам пальцев). Такие лопатки гораздо меньше нагружают локтевые суставы.

Лопатки-восьмерки

Лопатки в виде восьмерки предназначены как для начинающих, так и для опытных пловцов. Это специализированные лопатки, напоминающие знак бесконечности. Одеваются они одной петлёй на предплечье, а второй на пальцы. Главной задачей восьмерок является улучшение техники плавания кролем. Техника улучшается за счёт формирования правильной техники проноса руки, при неправильной траектории руки над водой лопатки будут спадать. Иногда восьмерки используют для улучшения техники плавания брасом.

Лопатки-перчатки

Это своего рода игрушка для профессиональных пловцов. Никаких преимуществ перед другими лопатками они не имеют, напротив, при их использовании техника гребка портится.

Перчатки-кулаки

Это довольно интересное средство для развития техники гребка. Пловец не чувствует воду, потому что вынужден держать пальцы согнутыми. Перчатки-кулаки помогают начинать поворот туловища одновременно с ударом ноги при плавании кролем на груди, а это мешает поднимать голову и верхнюю часть туловища при вдохе (что любят делать начинающие спортсмены).

Антилопатки «яйца»

Это еще один специализированный вид лопаток, по форме напоминающие яйцо. Благодаря гладкой форме и резинкам для крепления к ладони, они уменьшают площадь опоры ладони на воду и этим заставляют больше концентрироваться во время гребка на работе предплечья. «Яйца» довольно редко можно встретить в продаже, но их отсутствие можно компенсировать, плавая с рукой, сжатой в кулак.

Несколько советов по правильному выбору лопаток.

1. Выбирайте правильный размер лопаток.
2. Выбирайте вид лопаток исходя из целей, которые перед вами поставлены и учитывая уровень подготовки.

3. Используйте маленькие лопатки, размер которых лишь немного превышает размер ладони.
4. Фиксируйте лопатки только на пальце, снимите ремешок, прикрепляющий лопатку к области запястья.

Необходимо помнить следующее.

1. Плавайте в лопатках только после разминки.
2. Объем тренировки в лопатках увеличивайте медленно и постепенно.
3. Не плавайте в лопатках, если устали.
4. Время плавания в лопатках не должно превышать 25% от общего времени тренировки на воде

Колобашка для плавания

Использование колобашки, зажимаемой между ног при выполнении некоторых упражнений в бассейне, вызывает множество споров среди тренеров и спортсменов. Одни считают, что к колобашке быстро привыкаешь, другие что она вообще не нужна для плавания.

Что же такое колобашка? Колобашка это специализированная доска для плавания без использования ног. Ее часто называют поплавком для плавания. Колобашку зажимают между ног для более активной проработки мышц рук и плечевого пояса, ногами не двигают. Основная задача колобашки — поднять ноги пловца как можно выше к уровню воды, чтобы уменьшить сопротивление. Это удобно в тех случаях, когда отрабатывается техника плавания и необходимо «отключить» ноги. Колобашка можно использовать и для проработки ног. В этом случае ее надо взять в руки как доску для плавания и плыть, работая только ногами (движение ног как при кроле). Чаще всего колобашку используют для тренировки мышц верхней части тела и отработки техники гребков руками. При зажатии колобашки ближе к бедрам, легче держать центральную часть тела на воде и нагрузка на позвоночник меньше, а если она зажата ближе к щиколоткам, то водное сопротивление становится больше, и спину держать правильно становится значительно труднее. Дополнительно к колобашке можно использовать кольцо из резины для связывания ног.

Колобашку также используют для обучения плаванию, так как такая опора хорошо помогает начинающему пловцу правильно и качественно выполнять упражнение и усваивать движения. Стандартная форма колобашки – «восьмерка», но бывают и другие формы. Чем более необтекаема форма колобашки, тем большее она оказывает сопротивление в воде поэтому больше нагрузка на мышцы.

Современная колобашка для плавания имеет сужение в центральной части, необходимое для того, чтобы колобашку было удобно зажимать, и чтобы она не выскальзывала во время плавания. Края колобашки скругляются, чтобы избежать повреждения и травмирования кожи.

Форму и размер колобашки выбирают в зависимости от цели использования и степени подготовки пловца. Так колобашка в форме восьмерки - используется преимущественно для тренировки ног. Утолщенная с одной стороны дает дополнительные возможности для регулирования плавучести, потому что может быть использована в прямом и перевернутом положении. Чем больше размер колобашки, тем большее сопротивление она создает. Начинающим лучше выбирать колобашки небольшого размера.

Колобашки для плавания и акваэробики делают из материала EVA (этиленвинилацетат) и ППЭ (Изолон). Эти материалы не должны впитывать воду. Материал для изготовления колобашки должен отвечать требованиям безопасности, иметь долгий срок службы, быть легким (чтобы удерживать на плаву очень большой вес), не вызывать раздражения кожи и аллергических реакций.

Наиболее долговечными считаются литые колобашки с термической обработкой поверхности, которая создает защиту от крошения и механических повреждений.

Колобашки бывают однотонными и разноцветными (обычно полосатыми), так что можно даже найти такую, которая будет отлично сочетаться с купальником.