Плавание со специальными приспособлениями

Обучение плаванию с применением прикладных снарядов. Осуществляется плавание с лопатками (для увеличения силы рук под водой), колобашками (для совершенствования координации тела в воде), досками (для усиления нагрузки на ноги), ластами (для развития чувства скорости в воде) и так далее.

**Плавание в ластах**

Ласты — это специальное приспособление, надеваемое на ноги и часто используемое для передвижения в воде и под водой вместе с маской и аквалангом. Плавание в ластах также может осуществляться в бассейне или на открытой воде без вышеперечисленного оборудования. Использование ласт позволяет плавать намного быстрее.

Ласты можно использовать как для тренировок, так и для развлечения. В обучении ласты хороши для улучшения техники таких стилей как баттерфляй, брасс, а также кроль (на спине и на груди). Плавание в ластах хорошо помогает освоить волнообразные движения, что необходимо для изучения таких стилей как брасс и баттерфляй.

Разнообразность применения ласт объясняет крайне широкий ассортимент этих приспособлений в спортивных магазинах. Они могут отличаться не только цветом или материалом, но и формой, степенью жёсткости и так далее. Плавание в ластах часто применяется для тренировки ног и улучшения гибкости суставов.

**Плавание с трубкой**

Дыхательную трубку используют как опытные пловцы и аквалангисты, так и любители, только начинающие тренироваться. На тренировках применение трубки позволяет улучшить многие элементы плавания. Так, например, передвижение по воде с трубкой подразумевает, что голова пловца будет всё время находиться в воде, так как поднимать лицо для вдоха в этом случае не нужно. Это делает возможным полную концентрацию на технике. Плавание с дыхательной трубкой также помогает увеличить объём лёгких и дыхательную способность человека, а также его силовую выносливость.

**Плавание с колобашкой**

Колобашка — это приспособление, предназначенное для отработки элементов разных стилей плавания, которое производят из плавучих материалов (пенопласт, изолон ППЭ, этиленвинилацетат и другие) и используют в качестве поплавка. В большинстве случаев приспособление зажимается между ног, чтобы сконцентрироваться на отработке техники движений рук.

Чаще всего встречаются приспособления в форме восьмёрки, а также комбинированные колобашки. Первые применяются в основном для тренировки ног, а вторые подходят для универсального использования. Колобашка может быть утолщена с одной стороны, делается это для того, чтобы приспособление могло быть использовано как в прямом, так и в перевёрнутом положении, что даёт дополнительные возможности.