



Основное значение данного курса – эволюция, следующая ступень развития дайверского мастерства. Многие не задумываются, насколько важно полностью контролировать положение своего тела в воде и иметь возможность маневрировать без помощи рук, которые, например, могут быть заняты фото- или видеокамерой.

Базовый навык плавания в ластах – это техника тангажа, изменения угла наклона дайвера относительно его центра тяжести. Заключается в направлении потока воды ластами вверх или вниз относительно дайвера при сохранении центра тяжести дайвера в полной непод-

вижности. Позволяет менять плавучесть не за счет работы легкими или жилетом, а за счет незначительных движений ластами.

Во время занятий по изучению нижеописанных способов плавания в ластах самое главное – почувствовать опору на воду. Хорошим индикатором является изгиб ласт в нужном направлении. И еще нюанс: во время плавания способами с большой амплитудой движения ласт в активной фазе мы задаем направленные движения, а во время возвращательной фазы корректируем тримм (положение тела в воде).

ДВ О С Т У П Я



Нет, нет, нет. Речь пойдет совсем не о том, о чем вы все подумали. Эти движения дайверу тоже необходимы для поддержания тонуса, но речь в этой статье не о них. Вспомните, как много движений мы выучили за свою жизнь. Даже если не учитывать крученный обратный смэш, показанный нам во время занятий большим теннисом, родители научили нас ходить, бегать, прыгать, ползать по-пластунски и кататься на велосипеде. На уроках физкультуры странноватые физруки учили нас подтягиваться, отжиматься, бросать гранату, в конце концов. А помните, как девочки в

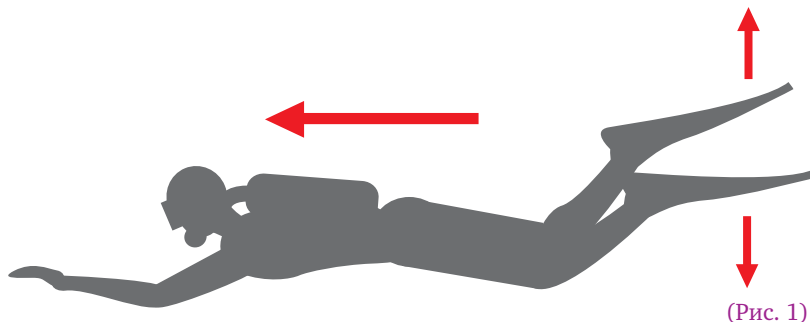
трусиках и маечках, неловко оттопырив локоть, бросали муляж гранаты себе под ноги, а потом столь же неловко бежали эстафету? Хотя ладно, мы отвлеклись. Взрослея, мы продолжали нарабатывать моторные навыки, начиная от набора текста на компьютере и заканчивая банальным открыванием пивной бутылки (тоже навык, причем немаловажный). Занятие дайвингом не исключение. Громадное количество новых движений приходится выучивать во время курса OWD. И чем дальше, тем движения становятся все сложнее и сложнее. Держа спарку в руках, студент со снятой ма-

ской должен проплыть, разматывая катушку, а затем обратно смотать ее. Усложняя и усложняя навыки, мы забываем продолжать совершенствовать самые простые движения, выученные однажды на курсе Open Water. Как ни странно это говорить, но большинство дайверов по большому счету не умеют плавать. Да, да, да. По катушке со спаркой и стейджем ходить могут, а плавать как следует не умеют. Именно поэтому мы попросили известного технического инструктора TDI Сергея Горпинюка рассказать о разнообразных способах плавания в ластах.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

ПЕРВАЯ ТЕХНИКА. КРОЛЬ

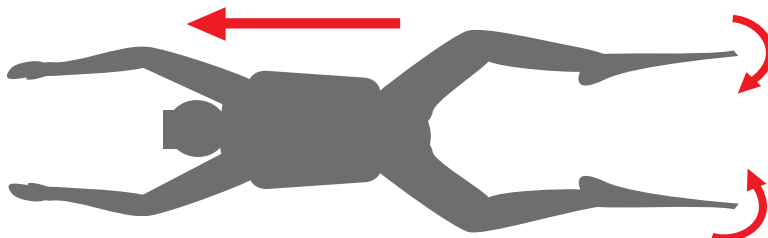
Человек с детства владеет этой техникой, ее не надо изучать специально, именно так нас и учат плавать. Один из самых быстрых способов плавания, но очень неэкономичный по расходу газа. Работают непривычные группы мышц, что может приводить к судорогам, и идет постоянная нагрузка на мышцы. Этот способ поднимает сильную муту при плавании. Кроль представляет собой широкие махи вытянутыми ногами от бедра. Ключевой момент для эффективного гребка – требуется держать вытянутым голеностопный сустав (тянуть носки). (Рис. 1)



(Рис. 1)

ВТОРАЯ ТЕХНИКА. ФРОГ

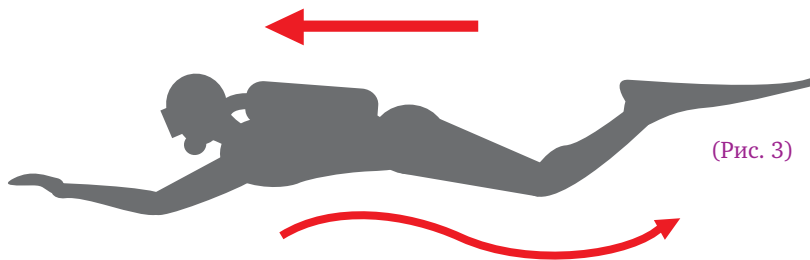
Лучший способ плавания для дайвинга. Очень экономичный, физиологичный, вариабельный по силе гребка. Работают привычные группы мышц. При этом способе плавания не поднимается много мути, поскольку ноги находятся достаточно далеко от дна. Способ представляет собой круговые движения стопой, при этом пятка всегда направлена в сторону движения стопы. Сила гребка меняется при помощи изменения угла изгиба голеностопа. (Рис. 2)



(Рис. 2)

ТРЕТЬЯ ТЕХНИКА. ДЕЛЬФИН

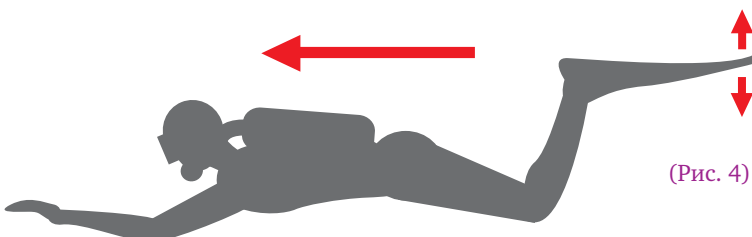
Применяется для ускорения на короткой дистанции. Это самый быстрый способ плавания, так как в создании волнообразного движения волны участвует все тело, но самый энергозатратный. При нем происходит большой расход газа, и он поднимает очень сильную муту. Представляет собой волнообразные движения всем туловищем. (Рис. 3)



(Рис. 3)

ЧЕТВЕРТАЯ ТЕХНИКА. НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ, ИЛИ МАЛЫЙ ПИЛОТНЫЙ ХОД

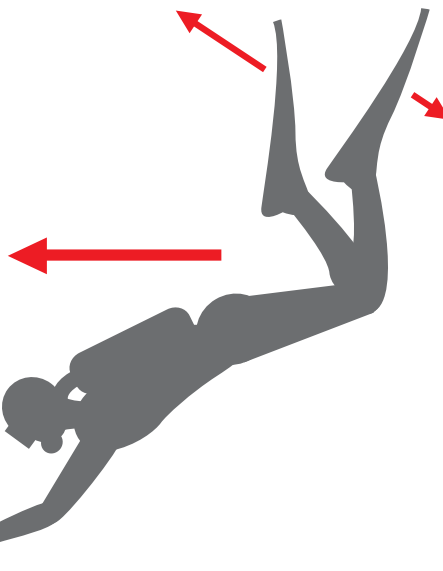
Применяется в тех ситуациях, когда невозможно сделать широкий мах. Очень медленный, но очень экономичный способ, чаще всего применяется на короткой дистанции, когда требуется отплыть на небольшое расстояние и никого из группы дайверов не задеть ластами. При плавании этим способом совершенно не поднимается мута. Представляет собой короткие движения ступнями. (Рис. 4)



(Рис. 4)

ПЯТЫЙ СПОСОБ. ВАРИАЦИИ ФЛАТТЕРА

Подходит для плавания над очень сильно мутящимися поверхностями. Быстрый способ плавания, но очень неэкономичный по расходу газа. Работают непривычные мышцы, что может приводить к судорогам, идет постоянная нагрузка на мышцы. Поток воды при плавании направляется вверх. Способ очень нестабилен по положению в воде. Требует излишнего поддува, что может вызвать проблемы с регулировкой плавучести. Представляет собой обычные гребки ласт с направлением потока воды под углом к плоскости дна. Получается, что вы гребете, как будто пытаетесь достигнуть дна, но не достигаете его из-за излишней положительной плавучести. (Рис. 5)

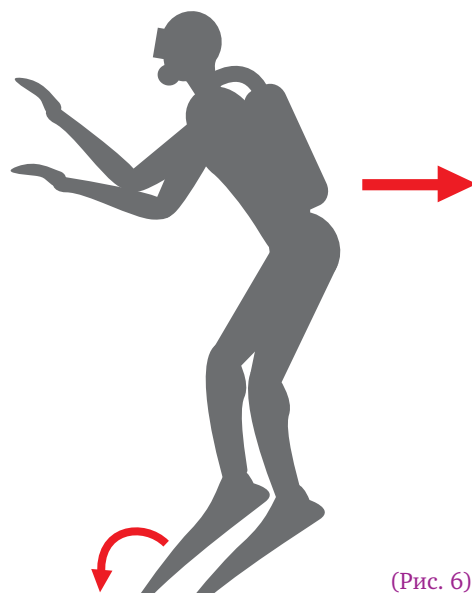


(Рис. 5)

ДВИЖЕНИЕ НАЗАД (ЗАВИСИТ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ДАЙВЕРА В ВОДЕ)

ПЕРВЫЙ СПОСОБ. СПОСОБ БОРИСА ЭЙДИСА. ГОЛОВА ЧУТЬ ВЫШЕ НОГ

Для понимания этого способа хорошо бы вспомнить Чарли Чаплина. Из стойки «носки врозь» делаем махи ластами вперед. С согнутым голеностопом. Способ медленный и трудный. Основная сложность заключается в сохранении положения тела. Очень сильно поднимает муть. (Рис. 6)



(Рис. 6)

ВТОРОЙ СПОСОБ. КЛАССИЧЕСКИЙ БЭК-КИК. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

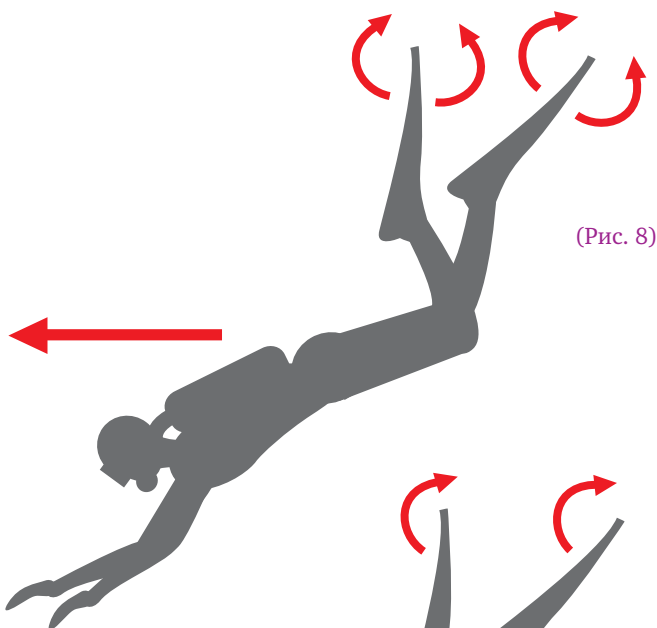
Заключается в боковых гребках по направлению к голове. Можно грести рабочей плоскостью ласт, но для создания тяги достаточно и боковой плоскости (если она достаточно широкая). Хорошо подходит для быстрой остановки. Движения циклические. (Рис. 7)



(Рис. 7)

ТРЕТИЙ СПОСОБ. НОЖНИЦЫ. НОГИ ВЫШЕ ГОЛОВЫ

Способ придуман мною. Считаю его наиболее удобным, быстрым, экономичным, маневренным, плавным, идеально подходящим для фото- и видеосъемки. Позволяет посмотреть, что происходит за спиной. Заключается в гребках фрог-киковского стиля, но вертикально поставленными ластами и в сторону головы. (Рис. 8)



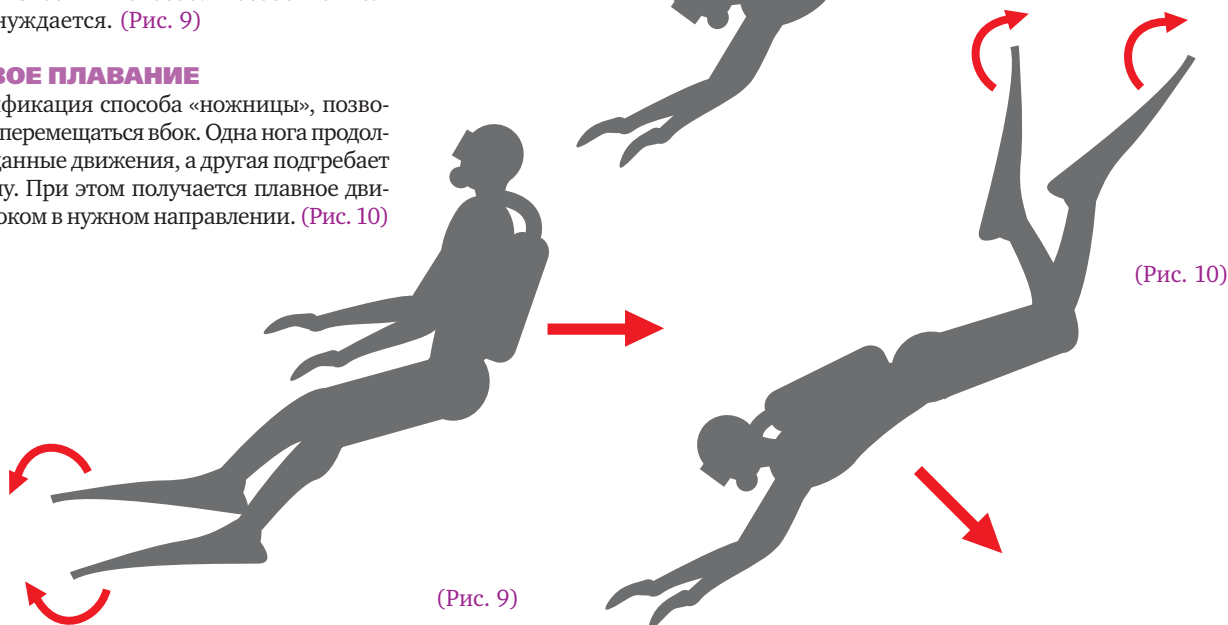
(Рис. 8)

ЧЕТВЕРТЫЙ СПОСОБ. СПИНОЙ ВПЕРЕД СИДЯ НА СТУЛЕ

Общеизвестный способ. В особом описании не нуждается. (Рис. 9)

БОКОВОЕ ПЛАВАНИЕ

Модификация способа «ножницы», позволяющая перемещаться вбок. Одна нога продолжает заданные движения, а другая подгребает в сторону. При этом получается плавное движение боком в нужном направлении. (Рис. 10)



(Рис. 9)

(Рис. 10)

К сожалению, формат журнальной статьи не позволяет доступно изложить методики плавания тем или иным способом. Поэтому, если у вас появились вопросы, вы можете их задать автору статьи Сергею Горпину. E-mail: gorpin@com2com.ru