

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

Июль 2022 | № 3

ВФП Всероссийская
федерация плавания

ТОКYO 2020 – PARIS 2024.

ИТОГИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

стр. 3

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ

Информационно-аналитический
бюллетень

Июнь 2022, № 3

Учредитель

ООО «Всероссийская федерация
плаванья»

Главный редактор

В. Б. Авдиенко (Волгоград)

Ответственный редактор

И. Н. Солопов (Волгоград)

Редакционная коллегия:

В. В. Сальников (Москва)

Т. Г. Фомиченко (Москва)

Г. П. Стецюк (Москва)

С. Г. Чепик (Москва)

И. А. Дубич (Волгоград)

И. В. Козлов (Волгоград)

Д. В. Комаров (Волгоград)

Редакторы:

И. В. Бганцева (Волгоград)

О. А. Шишкова (Волгоград)

Адрес редакции:

400007, г. Волгоград,
пос. Металлургов, д. 84а
Тел.: (8442) 27-13-46

Эл. почта:

swim-fed-volgograd@yandex.ru

Ответственность за все
предоставленные материалы
несет редакция.

Подписано в печать 13.07.2022.

Тираж 300 экз. Заказ № 377.

Отпечатано:

ИП Шевелев Дмитрий
Альбертович

400137, г. Волгоград,
Бульвар 30-летия Победы,
д. 19, кв 176.

Эл. почта:

mail@printerra.com

Уважаемые коллеги!

Вашему вниманию представляется третий выпуск информационно-аналитического бюллетеня Всероссийской федерации плавания «Спортивное плавание». В нём содержится ряд аналитических и методических статей, которые напрямую связаны с подготовкой пловцов как основного состава сборной команды России, так и ее ближнего и дальнего резерва.



В первой статье подводятся общий итог выступления сборной команды России на турнире Олимпийских игр в 2021 году. Отмечается, что российские пловцы заняли 5-е место в общем медальном зачете, завоевав 2 золотые, 2 серебряные и 1 бронзовую медали, причем золото в бассейне на Олимпиаде стало первым за 25 лет. Было установлено 2 рекорда Европы, 1 рекорд Олимпийских игр и 4 рекорда России, 2 юношеских рекорда России.

Вторая статья бюллетеня посвящена стратегии и тактике многолетней подготовки пловцов ближнего и дальнего резерва сборной команды России. Рассматриваются вопросы организации и поэтапного формирования составов сборов по программам Всероссийской федерации плавания «Я стану чемпионом!» и «Переходный состав».

Третья статья посвящена вопросам поэтапного отбора, селекции и мониторинга перспективности пловцов. Раскрываются основные положения использования для мониторинга «нормативной траектории» подготовки пловцов к достижению рекордных результатов.

В четвертой статье представлен комплекс плавательных тестов, используемых для определения уровня производительности различных механизмов энергообеспечения у пловцов разного возраста и дистанционной специализации.

Пятая статья раскрывает некоторые вопросы силовой подготовки юных пловцов. Отмечается, что для рационального формирования и сохранения потенциала юных спортсменов и развития силовых качеств на начальных этапах многолетней тренировки силовая подготовка ведется средствами общей физической подготовки, к которой относятся упражнения с преодолением собственного веса, упражнения с малыми отягощениями.

Еще в одной статье рассматриваются вопросы использования янтарной кислоты и сукцинатов у пловцов в качестве метаболической терапии на различных этапах подготовки. Показано, что это позволяет нормализовать эритропоз, повысить насыщение крови кислородом, снизить показатели биохимических маркеров повреждения миокарда, увеличить индекс анаболизма. Формируется толерантность к физической нагрузке, ускоряются восстановительные процессы после перенесенных нагрузок и уменьшаются признаки перетренированности.

Еще в одной статье рассматриваются вопросы практического применения в тренировочном процессе пловцов показателей вариабельности сердечного ритма, получаемых с помощью специализированных аппаратных комплексов.

В. Б. Авдиенко, главный редактор,
заслуженный тренер СССР и России,
первый вице-президент, спортивный директор
Всероссийской федерации плавания

СОДЕРЖАНИЕ

3

Токио-2020 – Paris-2024.
Итоги и перспективы

62

Силовая подготовка юных
пловцов

11

Стратегия и тактика
многолетней подготовки
высококвалифицированных
пловцов

71

Янтарная кислота и ее соли
(сукцинаты): применение
в плавании

31

Поэтапный отбор, селекция
и мониторинг перспективности
пловцов

82

Педагогический анализ
показателей variability
сердечного ритма
в методическом построении
тренировочного процесса
пловцов

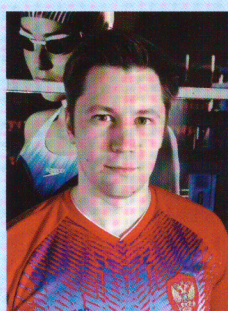
46

Тестирование пловцов разного
возраста и дистанционной
специализации в различных
зонах энергообеспечения

ТЕСТИРОВАНИЕ ПЛОВЦОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И ДИСТАНЦИОННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ



В. Б. Авдиенко,
заслуженный тренер СССР и России, первый вице-президент, спортивный директор Всероссийской федерации плавания



Д. В. Комаров,
тренер сборной команды России по плаванию, старший тренер программ «Я стану чемпионом!» и «Переходный состав» Всероссийской федерации плавания



И. Н. Солопов,
доктор биологических наук, профессор, руководитель комплексной научной группы сборной команды России по плаванию, член экспертного совета Всероссийской федерации плавания

В качестве одного из наиболее перспективных направлений оптимизации процесса подготовки спортсменов обозначается повышение качества процесса управления (В. Г. Бауэр, 2003; И. Н. Солопов и др., 2008; В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов, 2019 и др.). Управляемость тренировки, ее своевременная коррекция и в конечном итоге продуктивность во много зависят от объективности и адекватности контроля и оценки ее эффективности.

С. М. Гордон (2008) отмечает, что качество управления спортивной тренировкой может быть определено критерием «эффективность», под которой понимается реализация потенциальных возможностей спортсмена для достижения запланированных результатов, а также достижение высокого уровня результатов у нескольких спортсменов на протяжении значительного времени.

Как показал опыт тренировочной деятельности, наиболее адекватным

инструментом контроля выполнения тренировочного плана является тестирование уровня подготовленности. Комплекс тестов, используемых для этой цели, должен включать определение текущего уровня технической подготовленности, силовых возможностей и производительность системы энергообеспечения мышечной деятельности. При этом тестирование и характер тестов должен отражать и соответствовать задачам и характеру выполняемой тренировочной работы на определенном этапе большого тренировочного цикла.

Нами разработана батарея плавательных тестов для определения уровня производительности различных механизмов энергообеспечения у пловцов. При формировании этих тестов в обязательном порядке учитывался возраст пловцов, их дистанционная специализация и период большого тренировочного цикла (БТЦ) и соответственно задачи, решаемые в эти периоды.

В таблицах 1–8 представлены основные параметры тестов, используемых при определении и оценке уровня подготовленности пловцов различного возраста в разных зонах энергообеспечения.

Таблица 1

Тесты ПАО-I (PS=18–20) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
9	ПАО-I (PS=18-20)	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
10	ПАО-I (PS=18-20)	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
11	ПАО-I (PS=18-20)	40×50 м	R=1'00"			2×800 м	60"		
12	ПАО-I (PS=18-20)	40×50 м	R=1'00"			3×800 м	60"		
13	ПАО-I (PS=18-20)	24×100 м	R=1'50"			2×1500 м	60"		
14	ПАО-I (PS=18-20)	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	60"		
15	ПАО-I (PS=18-20)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	60"		
16	ПАО-I (PS=18-20)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	60"		
17	ПАО-I (PS=18-20)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	60"		

Таблица 2

Тесты ПАО-II (PS=20–22) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
9	ПАО-II (PS=20-22)	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
10	ПАО-II (PS=20-22)	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
11	ПАО-II (PS=20-22)	40×50 м	R=1'00"			2×800 м	40"		
12	ПАО-II (PS=20-22)	40×50 м	R=1'00"			3×800 м	40"		
13	ПАО-II (PS=20-22)	24×100 м	R=1'50"			2×1500 м	40"		
14	ПАО-II (PS=20-22)	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	40"		
15	ПАО-II (PS=20-22)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	40"		
16	ПАО-II (PS=20-22)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	40"		
17	ПАО-II (PS=20-22)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	40"		

Таблица 3

Тесты ПАО-III (PS=23-24) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
9	ПАО-III (PS=23-24)	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
10	ПАО-III (PS=23-24)	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
11	ПАО-III (PS=23-24)	40×50 м	R=1'00"			2×800 м	30"		
12	ПАО-III (PS=23-24)	40×50 м	R=1'00"			3×800 м	30"		
13	ПАО-III (PS=23-24)	24×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
14	ПАО-III (PS=23-24)	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
15	ПАО-III (PS=23-24)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	30"		
16	ПАО-III (PS=23-24)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	30"		
17	ПАО-III (PS=23-24)	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	30"		

Таблица 4

Тесты ПАНО-I (PS=25–26) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
9	ПАНО-I (PS=25-26)	20×50 м	R=1'00"			5×200 м	R=2'50"		
10	ПАНО-I (PS=25-26)	20×50 м	R=1'00"			5×200 м	R=2'50"		
11	ПАНО-I (PS=25-26)	20×50 м	R=1'00"			5×200 м	R=2'50"		
12	ПАНО-I (PS=25-26)	24×100 м	R=1'50"			3×800 м	30"		
13	ПАНО-I (PS=25-26)	24×100 м	R=1'50"			3×800 м	30"		
14	ПАНО-I (PS=25-26)	24×100 м	R=1'50"			3×800 м	30"		
15	ПАНО-I (PS=25-26)	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
16	ПАНО-I (PS=25-26)	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
17	ПАНО-I (PS=25-26)	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		

Таблица 5

Тесты ПАНО-II (PS=27-28) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
9	ПАНО-II (PS=27-28)	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
10	ПАНО-II (PS=27-28)	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
11	ПАНО-II (PS=27-28)	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
12	ПАНО-II (PS=27-28)	32×50 м	R=55"			16×100 м	R=1'50"		
13	ПАНО-II (PS=27-28)	32×50 м	R=55"			16×100 м	R=1'50"		
14	ПАНО-II (PS=27-28)	32×50 м	R=55"			16×100 м	R=1'50"		
15	ПАНО-II (PS=27-28)	16×100 м	R=1'50"			8×200 м	R=2'50"		
16	ПАНО-II (PS=27-28)	16×100 м	R=1'50"			8×200 м	R=2'50"		
17	ПАНО-II (PS=27-28)	16×100 м	R=1'50"			8×200 м	R=2'50"		

Таблица 6

Тесты МПК (PS=29-30) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
9	МПК (PS=29-30)	10×50 м	R=1'10"			4×100 м	R=2'10"		
10	МПК (PS=29-30)	10×50 м	R=1'10"			4×100 м	R=2'10"		
11	МПК (PS=29-30)	10×50 м	R=1'10"			4×100 м	R=2'10"		
12	МПК (PS=29-30)	12×50 м	R=1'05"			6×100 м	R=2'05"		
13	МПК (PS=29-30)	12×50 м	R=1'05"			6×100 м	R=2'05"		
14	МПК (PS=29-30)	12×50 м	R=1'05"			6×100 м	R=2'05"		
15	МПК (PS=29-30)	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
16	МПК (PS=29-30)	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
17	МПК (PS=29-30)	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		

Таблица 7

Интервальные тесты – ИТ (PS=32) для пловцов различного возраста и дистанционной специализации

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
9	ИТ (PS=32)	6×50 м	15"			3×100 м	20"		
10	ИТ (PS=32)	6×50 м	15"			3×100 м	20"		
11	ИТ (PS=32)	6×50 м	15"			3×100 м	20"		
12	ИТ (PS=32)	10×50 м	15"			5×100 м	20"		
13	ИТ (PS=32)	10×50 м	15"			5×100 м	20"		
14	ИТ (PS=32)	10×50 м	15"			5×100 м	20"		
15	ИТ (PS=32)	12×50 м	15"			6×100 м	20"		
16	ИТ (PS=32)	12×50 м	15"			6×100 м	20"		
17	ИТ (PS=32)	12×50 м	15"			6×100 м	20"		

Таблица 8

**Повторные тесты – ПТ (PS=32) для пловцов различного возраста
и дистанционной специализации**

ВОЗРАСТ	Показатель	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
9	ПТ (PS=32)	6×25 м	R=3'00"			2×50 м	R=5'00"		
10	ПТ (PS=32)	6×25 м	R=3'00"			2×50 м	R=5'00"		
11	ПТ (PS=32)	6×25 м	R=3'00"			2×50 м	R=5'00"		
12	ПТ (PS=32)	2×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		
13	ПТ (PS=32)	2×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		
14	ПТ (PS=32)	2×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		
15	ПТ (PS=32)	3×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		
16	ПТ (PS=32)	3×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		
17	ПТ (PS=32)	3×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		

Определение аэробной производительности организма пловцов на уровне ПАО-I (PS=18–20) и ПАО-II (PS=20–22) осуществляется в первые три недели большого тренировочного цикла (при трехцикловом планировании тренировочной работы в году).

Уровень подготовленности пловцов в зонах ПАО-III (PS=23–24) и ПАО-IV (PS=25–26) определяется на четвертой, пятой и шестой неделях, а в зоне ПАО-V (PS=27–28) – на седьмой неделе большого тренировочного цикла (БТЦ).

Максимальная аэробная производительность в зоне максимального потребления кислорода (МПК) тестируется на восьмой неделе БТЦ.

Гликолитические анаэробные возможности организма оцениваются в интервальном тесте, а анаэробные

алактатные возможности тестируются в повторном тесте на девятой неделе БТЦ.

Тесты в пульсовых зонах ПАО-I, ПАО-II и ПАО-III выполняются всеми вольным стилем. Тесты в более высоких пульсовых зонах выполняются пловцами основным способом, за исключением тестов в зонах ПАО-IV и ПАО-V, где пловцы, специализирующиеся в дельфине, плывут вольным стилем.

Основное условие, которое в обязательном порядке должно соблюдаться при тестировании, состоит в том, чтобы пловцы выполняли тестирующие нагрузки строго в обозначенном пульсовом диапазоне и строго в заданном режиме. Это позволяет при оценке результатов тестов ориентироваться собственно

на время выполнения теста (оценивается среднее время проплывания отрезков в тесте). Для удобства обработки, оценки сравнения результатов тестов, выполняемых пловцами и пловчихами разными способами плавания, среднее время проплывания тестирующих отрезков выражается в очках FINA.

Таким образом, повышение уровня подготовленности пловцов в той или иной пульсовой зоне будет выражаться

в улучшении среднего результата проплывания тестирующих отрезков и соответственно снижение уровня подготовленности отразится в ухудшении среднего времени преодоления тестирующих отрезков.

Далее приводятся батареи тестов для оценки уровня подготовленности в различных зонах энергообеспечения, скомпонованных в соответствии с возрастом пловцов в диапазоне от 9 до 18 лет (табл. 9–18).

Таблица 9

Батарея тестов для пловцов 9 лет различной дистанционной специализации в разных зонах энергообеспечения

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (среднее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	20×50 м	R=1'00"			5×200 м	R=2'50"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	10×50 м	R=1'10"			4×100 м	R=2'10"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	6×50 м	15"			3×100 м	20"		

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	6×25 м	R=3'00"			2×50 м	R=5'00"		

Таблица 10

Батарея тестов для пловцов 10 лет различной дистанционной специализации в разных зонах энергообеспечения

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	24×50 м	R=1'00"			3×400 м	R=6'30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	20×50 м	R=1'00"			5×200 м	R=2'50"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	10×50 м	R=1'10"			4×100 м	R=2'10"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	6×50 м	15"			3×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	6×25 м	R=3'00"			2×50 м	R=5'00"		

**Батарея тестов для пловцов 11 лет различной дистанционной специализации
в разных зонах энергообеспечения**

Показатель	Неделя боль- шого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	40×50 м	R=1'00"			2×800 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	40×50 м	R=1'00"			2×800 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	40×50 м	R=1'00"			2×800 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	20×50 м	R=1'00"			5×200 м	R=2'50"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	10×50 м	R=1'10"			4×100 м	R=2'10"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	6×50 м	15"			3×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	6×25 м	R=3'00"			2×50 м	R=5'00"		

Таблица 12

**Батарея тестов для пловцов 12 лет различной дистанционной специализации
в разных зонах энергообеспечения**

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	40×50 м	R=1'00"			3×800 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	40×50 м	R=1'00"			3×800 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	40×50 м	R=1'00"			3×800 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	24×100 м	R=1'50"			3×800 м	30"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	32×50 м	R=55"			16×100 м	R=1'50"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	12×50 м	R=1'05"			6×100 м	R=2'05"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	10×50 м	15"			5×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	2×50 м	R=5'			2×100 м	R=6-8'		

**Батарея тестов для пловцов 13 лет различной дистанционной специализации
в разных зонах энергообеспечения**

Показатель	Неделя боль- шого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	24×100 м	R=1'50"			2×1500 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	24×100 м	R=1'50"			2×1500 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	24×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	24×100 м	R=1'50"			3×800 м	30"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	32×50 м	R=55"			16×100 м	R=1'50"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	12×50 м	R=1'05"			6×100 м	R=2'05"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	10×50 м	15"			5×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	2×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		

Таблица 14

**Батарея тестов для пловцов 14 лет различной дистанционной специализации
в разных зонах энергообеспечения**

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	24×100 м	R=1'50"			3×800 м	30"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	32×50 м	R=55"			16×100 м	R=1'50"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	12×50 м	R=1'05"			6×100 м	R=2'05"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	10×50 м	15"			5×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	2×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		

**Батарея тестов для пловцов 15 лет различной дистанционной специализации
в разных зонах энергообеспечения**

Показатель	Неделя боль- шого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16×100 м	R=1'50"			8×200 м	R=2'50"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	12×50 м	15"			6×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	3×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		

Таблица 16

**Батарея тестов для пловцов 16 лет различной дистанционной специализации
в разных зонах энергообеспечения**

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16×100 м	R=1'50"			8×200 м	R=2'50"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	12×50 м	15"			6×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	3×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		

**Батарея тестов для пловцов 17 лет различной дистанционной специализации
в разных зонах энергообеспечения**

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16×100 м	R=1'50"			8×200 м	R=2'50"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	12×50 м	15"			6×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	3×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		

Таблица 18

Батарея тестов для пловцов 18 лет и старше различной дистанционной специализации в разных зонах энергообеспечения

Показатель	Неделя большого цикла	СПРИНТЕРЫ				СРЕДНЕВИКИ И СТАЙЕРЫ			
		ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA	ТЕСТ	РЕЖИМ ПАУЗА	ВРЕМЯ (сред- нее)	ОЧКИ FINA
ПАО-I (PS=18-20) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	60"		
ПАО-II (PS=20-22) (вольный стиль)	I-III	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	40"		
ПАО-III (PS=23-24) (вольный стиль)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			3×1500 м	30"		
ПАНО-I (PS=25-26) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	IV-VI	30×100 м	R=1'50"			2×1500 м	30"		
ПАНО-II (PS=27-28) (основной способ) (дельфинисты плывут вольным стилем)	VII	16×100 м	R=1'50"			8×200 м	R=2'50"		
МПК (PS=29-30) (основной способ)	VIII	16×50 м	R=1'00"			8×100 м	R=2'00"		
Интервальный тест (PS=32) (основной способ)	IX	12×50 м	15"			6×100 м	20"		
Повторный тест (PS=32) (основной способ)	IX	3×50 м	R=5'00"			2×100 м	R=8'00"		

Тесты, разработанные для 18-летних спортсменов, используются и для пловцов более старших возрастов.

Литература

1. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. — М.: Издательство ИТРК, 2019. — 320 с.
2. Бауэр В. Г. Организация педагогического контроля деятельности

спортивных школ / В. Г. Бауэр. — М.: Советский спорт, 2003.

3. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-метод. пособие. — М.: Физическая культура, 2008. — 256 с.

4. Солопов И. Н., Сентябрев Н. Н., Горбанева Е. П. Диагностика и управление функциональным состоянием. — Волгоград: Волгогр. гос. акад. физ. культуры, 2008. — 110 с.