

## БАССЕЙН

### Функционал:

1. Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса в бассейне, в том числе при сниженном содержании кислорода во вдыхаемом воздухе (гипоксический тоннель).
2. Использование системы хронометража.
3. Использование комплекса инфракрасных высокоскоростных подводных камер с функцией фиксации потокового видео.
4. Определение анаэробных и аэробных возможностей спортсменов.

### Применяемые методики:

1. Развитие работоспособности при физической нагрузке в бассейне, при сниженном содержании кислорода во вдыхаемом воздухе, при прохождении дистанции с заданными параметрами в бассейне (в том числе для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата).
2. Совершенствование реакции при старте в бассейне.
3. Развитие скоростно-силовых способностей при плавании.
4. Исследование работоспособности при физической нагрузке в бассейне при сниженном содержании кислорода во вдыхаемом воздухе.

1. Оценка времени прохождения дистанции с заданными параметрами в бассейне (в том числе для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата).

1. Оценка времени реакции при старте в бассейне.
2. Трехмерный кинематический анализ движений в бассейне (в том числе для спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата).

1. Оценка скоростно-силовых способностей при плавании

### Получаемые параметры:

1. Максимальное потребление кислорода при нагрузке (МПК).
2. Энергетическая стоимость физической работы.
3. Порог аэробного и анаэробного обмена (АЭП и АНП).
4. Оценка частоты сердечных сокращений (ЧСС<sub>тах</sub>, ЧСС<sub>анп</sub>, ЧСС<sub>аэп</sub>).
5. Экономичность работы, максимальная скорость ( $V_{max}$ ).
6. Скорость работы на аэробном и анаэробном пороге ( $V_{aэп}$  и  $V_{анп}$ ).
7. Пульсовые зоны.
8. Лактат.
9. АНП в % от МПК.
10. Скорость плавания, время прохождения дистанции.
11. Время реакции.
12. Степень развития физических качеств спортсмена в различных видах спорта.

