

5. Zashchuk S.G. Analiz ob'yema i intensivnosti dvigatel'nykh deystviy basketbolistov vysokoy kvalifikatsii pri bystrom proryve i puti ikh sovershenstvovaniya /S.G. Zashchuk. // Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: zb. nauk, pr. – Kharkiv: KHGADÍ (KHKHPÍ), 2004. – № 10. – S. 64-72.
6. Mítova O.O. Êfektivnist' shvidkogo prorivu u basketbolístiv 15-16 rokiv pid chas zmagal'noí díyal'ností /O.O. Mítova, A.V. Zabiyaka; za red. Êrmakova S.S. //Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: zb. nauk. pr. – X. KHKHPÍ, 2009. – № 11. – S. 21-26.
7. Zashchuk S.G. Modelyuvannya sistemi yefektivností zmagal'noí díyal'ností pid chas shvidkogo prorivu u basketbolístiv visokoí kvalifikatsíi // S.G. Zashchuk. / Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. – 2005. – № 2. – S. 11-16.

УДК 37.037.1 : 796.86

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ЮНИХ ПЛАВЦІВ 11-12 РОКІВ

Коваленко Ю.О., Дорошенко В.О.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

visnik_znu@ukr.net

Вивчено проблему застосування у навчально-тренувальному процесі колового тренування з плавцями 11-12 років. Подано основні методичні принципи застосування колового тренування у навчально-тренувальному процесі плавців на початковому етапі підготовки. Проаналізовано результати тестування рівня розвитку швидкісної витривалості до та після застосування методу колового тренування з юними плавцями. Виявлено, що за допомогою застосування в комплексах колового тренування спеціалізованих вправ, які були спрямовані на усунення помилок у техніці володіння різних стилів плавання, можна сприяти підвищенню рівня технічної підготовленості юних спортсменів. Доведено, що шляхом раціонального дозування вправ і поєднань останніх з високою ефективністю можна використовувати метод колового тренування на етапі початкової спеціалізації для підвищення рівня швидкісної витривалості юних плавців.

Ключові слова: плавання, юнаки, колове тренування, швидкісна витривалість.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 11-12 ЛЕТ

Коваленко Ю.А., Дорошенко В.А.

69600 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, Украина

visnik_znu@ukr.net

Изучена проблема применения в учебно-тренировочном процессе круговой тренировки с пловцами 11-12 лет. Представлены основные методические принципы применения круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе пловцов на начальном этапе подготовки. Проанализированы результаты тестирования уровня развития скоростной выносливости до и после применения метода круговой тренировки с юными пловцами. Выведено, что с помощью применения в комплексах круговой тренировки специализированных упражнений, направленных на устранение ошибок в технике владения различными стилями плавания, можно способствовать повышению уровня технической подготовленности юных спортсменов. Доказано, что путем рационального дозирования упражнений и сочетаний последних с высокой эффективностью можно использовать метод круговой тренировки на этапе начальной специализации для повышения уровня скоростной выносливости юных пловцов.

Ключевые слова: плавание, юноши, круговая тренировка, скоростная выносливость.

METHODS OF EDUCATION SPEED ENDURANCE HAVE YOUNG SWIMMERS 11-12 YEARS

Kovalenko J., Doroshenko V.

69600 Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

visnik_znu@ukr.net

The problem of the application in the training process of circuit training with swimmers 11-12 years. The main methodological principles for the use of circuit training in the training process of swimmers at the initial stage of preparation. The results of testing the level of speed endurance before and after applying the method of circuit training with young swimmers. Found that by applying a circular complexes specialized training exercises aimed at eliminating errors in technique possession of different styles of swimming, you can increase the level of technical preparedness of young athletes. It is proved that through proper dosing exercises and combinations of the latter with great efficiency, you can use the method of circuit training at the stage of initial specialization to improve speed endurance of young swimmers.

Key words: swimming, boys, circuit training, speed endurance.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ І АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Для того щоб успішно виконувати великі навантаження і показувати рекордні результати, необхідно бути відмінно розвинутим спортсменом, плавцем-атлетом. Саме тому важливою частиною тренувальної програми плавців усіх груп за віком є фізична підготовка. Високий рівень розвитку фізичних якостей дозволяє спортсмену успішно справлятися з тренувальними навантаженнями і напругою змагань, забезпечує швидке й ефективне відновлення між тренуваннями і змаганнями. Актуальність справжнього дослідження визначається високою значущістю досліджень розвитку фізичних якостей у юних спортсменів, які займаються плаванням на етапі початкової підготовки. Отже, це є підґрунтям досягнення ними оптимального позитивного результату в майбутньому. Зростання спортивних результатів у плавців, в першу чергу, висуває підвищені вимоги до їхньої фізичної підготовленості.

Проте досягнення високого рівня результатів у плаванні на даний час пов'язане зі значною інтенсифікацією і збільшенням тривалості тренувального процесу і, в першу чергу, процесу фізичної підготовки, вже на ранніх етапах підготовки юних спортсменів, що в кінцевому підсумку, не приносить відчутного позитивного результату і призводить до різного роду фізичних і психоемоційних перевантажень, порушення становлення функцій організму в дитячому віці, зниження імунітету, скорочення часу, необхідного для різнобічного розвитку особистості.

Для занять з плавання ключове значення має витривалість, зокрема швидкісна. У системі формування і розвитку витривалості в плавців особливу слід звертати на методику удосконалення загальної і спеціальної витривалості. А розвиток витривалості у юних плавців на початковому етапі дозволить у майбутньому досягти неабияких успіхів у цьому виді спорту [1, 2, 3, 4].

У той же час недостатньо розроблені рекомендації щодо розвитку швидкісної витривалості у юних спортсменів з плавання саме в 11-12 років методом колового тренування з урахуванням рівня фізичної підготовленості.

Отже, проведений аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що особливостям початкового навчання, саме методиці виховання швидкісної витривалості у юних плавців методом колового тренування, фахівцями приділено недостатньо уваги [5].

У запропонованій роботі здійснена спроба визначити ефективність застосування методу колового з розвитку швидкісної витривалості у юних плавців, відповідно до їхніх вікових і психофізіологічних особливостей.

МАТЕРІАЛИ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Мета дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати застосування методу колового тренування у вихованні швидкісної витривалості у юних плавців 11-12 років.

Виходячи з цілей дослідження, нами були поставлені такі завдання:

1. Вивчити проблему виховання швидкісної витривалості методом колового тренування в начально-тренувальному процесі юних плавців на основі аналізу та узагальнення сучасної науково-методичної літератури.
2. Визначити вихідний рівень швидкісної витривалості у юнаків 11-12 років, які займаються плаванням у групі початкової спеціалізації.
3. Експериментально обґрунтувати застосування методу колового тренування для виховання швидкісної витривалості у юних плавців 11-12 років.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження: 1. Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури за темою дослідження. 2. Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом юних спортсменів групи початкової спеціалізації, де фіксувалися параметри фізичного навантаження. 3. Педагогічний експеримент, в ході якого використовували колове тренування, спрямоване на виховання швидкісної витривалості. 4. Тестування показників швидкісної витривалості на суші (біг на місці за 20с, кількість кроків; піднімання в сід з положення лежачи за 30с, кількість разів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20с, кількість разів; кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмета за 20с, кількість разів) і на воді (плавання 4x12,5м з інтервалом відпочинку 5с, с; плавання 2x50м з інтервалом відпочинку 10с, с; плавання 25м без участі рук, с; плавання 25м без участі ніг, с). 5. Стандартні методи математичної статистики.

Дослідження проводилися в декілька етапів з вересня 2013 р. по жовтень 2014 р. Дослідження проводилися з 27 юнаками, спортсменами з плавання у віці 11-12 років групи початкової спортивної спеціалізації, які тренуються на базі СДЮШОР «Спартак». Експериментальну групу становили 12 юних спортсменів, у навчально-тренувальному процесі яких застосовувався метод колового тренування. У контрольній групі – 15 спортсменів, навчально-тренувальний процес яких носив традиційний набір методів виховання фізичних якостей, зокрема швидкісної витривалості.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Колове тренування нами розглядається як форма організації занять, основними методичними принципами побудови яких є такі положення:

1. Циклічне використання розроблених комплексів фізичних вправ, що виконуються в порядку послідовної зміни «станцій».
2. Підвищення працездатності плавців на базі всебічного розвитку. Комплекс вправ складався з допоміжних вправ з різних видів спорту, так і із спеціальних вправ плавця.
3. Регламентація навантажень в комплексах вправ базувалася на основних компонентах розвитку швидкісної витривалості – тривалості вправи, інтенсивності, кількості повторень, суворій послідовності дозованих навантажень з чітко визначеними «станціями» і між колами. Тривалість вправ підбиралася з урахуванням індивідуальних можливостей дітей з розвитку анаеробних здібностей. Інтенсивність дозувалася за частотою серцевих скорочень.
4. Використання такої інтенсивності (за ЧСС), яка досягала змагальної або перевищувала її, чого не завжди можна домогтися спеціальними плавальними засобами.
5. Великі можливості індивідуального дозування навантаження (на основі використання визначення максимуму повторень в кожному повторенні). Міра навантаження встановлювалася однаковою для всіх спортсменів, але й суворо індивідуально.
6. Максимальне наближення до специфіки плавання. Для цього формували кола і «станції» за напрямками:

- набір «станцій» з широким профілем різноманітних завдань і засобів з розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, а також техніко-тактичної підготовки плавця. Наприклад, використовували під час експерименту такі поєднання спрямованості занять:

- ✓ навчання техніки + розвиток швидкісної витривалості;
- ✓ швидкісно-силова підготовка + швидкісна витривалість;
- ✓ удосконалення координаційних здібностей або гнучкості + розвиток швидкісної витривалості;
- ✓ розвиток швидкісної витривалості + вдосконалення силової витривалості.

В одному занятті ми не розвивали загальну та швидкісну витривалість.

У тижневому циклі розвитку швидкісної витривалості ми присвячували 4 заняття. Зміст комплексів колового тренування змінювався кожне заняття.

Як засоби колового тренування ми застосовували вправи на суші і на воді.

У процесі занять фізичними вправами на суші ми створювали фундамент різнобічної підготовленості юних плавців.

До тренувальних засобів, спрямованих на розвиток витривалості, нами були віднесені різноманітні фізичні вправи, які ми поділили на дві групи.

До першої групи ми віднесли вправи, що виконувались на суші: біг, вправи циклічного характеру, вправи на силових тренажерах, лазіння по канату і жердині, гімнастичній стінці, стрибки і метання, біг з подоланням перешкод, переноскою партнера, одиночні і парні вправи без предметів, вправи з набивними м'ячами вагою 1-3 кг, гантелями вагою 1кг, гумовим амортизатором, гімнастичними палицями тощо.

Також у комплексах ми застосовували широко спеціалізовані вправи на суші, що спрямовані на усунення помилок у техніці різних стилів плавання.

До другої групи відносили вправи, що виконувались у воді: плавання різними способами в повній координації рухів та по елементах (за допомогою рухів рук і ніг).

Наприклад: плавання відрізків від 10 до 50 м, вправи з затримкою дихання, вправи, що пов'язані з роботою лише рук або ніг, вправи в парах тощо. Плавання за допомогою лише рук ми застосовували в декількох варіантах: а) ноги вільно «волочаться» за тілом; б) ноги зв'язані бинтом, гумовим кільцем; в) між ногами затиснуті плавальна дошка або гумове коло.

Отже, вищезазначені вправи в процесі розвитку витривалості ми використовували в межах методу колового тренування.

Залежно від підбору вправ і особливостей їх застосування тренування мало узагальнений (інтегральний) і виборчий характер.

Для вдосконалення швидкісної витривалості ми застосовували такі режими навантаження при виконанні вправ на станціях:

- ✓ тривалість вправи від 10-12 до 25-30с. За даними літератури оптимальною тривалістю для початківців є 10-17с;
- ✓ інтенсивність вправи складала від 70 до 100%. Окремі вправи і їх серії ми виконували зі стандартною швидкістю з варіативною зміною або з прискоренням. Наприклад, у першій серії біг (4 x 60м), або плавання (4 x 25м) виконували з інтенсивністю 80% (удосконалення техніки), а в другій – з прогресуючою інтенсивністю (1-х 60 м – швидкість 85%; 2-х – 90%; 3-х – 95%; 4-х – 100%). У цій серії установка робилася на вдосконалення функціональних можливостей креатинфосфатного механізму;
- ✓ інтервал відпочинку між вправами відносно повний (ЧСС 110-120уд/хв); між станціями також повний (ЧСС – 180 уд/хв);

- ✓ характер відпочинку – активний між вправами і комбінований між станціями;
- ✓ кількість повторень в одному підході від 3 до 6; кількість станцій – 6-8.

Отже, з метою перевірки застосування методу колового тренування в навально-тренувальному процесі плавців 11-12 років і його впливу на рівень швидкісної витривалості було проведено тестування (таблиці 1, 2).

Відповідно до таблиці 1 на початку дослідження за жодним тестом не виявлено достовірних розбіжностей між показниками хлопчиків обох досліджуваних груп. Тож початковий рівень розвитку спеціальної швидкісної витривалості у хлопчиків контрольної і експериментальної груп виявився однаковим.

Результати тестів оцінки швидкісної витривалості, що проводилися на суші, у хлопчиків контрольної і експериментальної груп також достовірно не відрізнялися (таблиця 2).

Таблиця 1 – Результати тестів на воді оцінки швидкісної витривалості плавців віком 11-12 років на початку експерименту ($M \pm m$, t)

Тести	Експериментальна група	Контрольна група	Вірогідні відмінності (t)
Плавання 4x25м, с	35,9 ±3,4	34,6±3,0	0,13
Плавання 4x12,5м з інтервалом відпочинку 5с, с	36,2±4,9	37,3±6,1	0,27
Плавання 2x50м з інтервалом відпочинку 10с, с	65,6±0,6	65,9±0,9	0,28
Плавання 25м без участі рук, с	30,3±1,9	29,9±3,6	0,10
Плавання 25м без участі ніг, с	26,7±5,7	27,2±7,1	0,05

Дещо кращими виявилися результати хлопчиків контрольної групи. Аналізуючи отримані результати тестування на початку дослідження, виявлено достатньо низький рівень показника в тесті згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20с.

Для оцінки впливу колового методу тренування з розвитку швидкісної витривалості було проведено повторне тестування.

Отже, результати обох досліджуваних груп зросли наприкінці дослідження, проте більш суттєвими зміни в показниках зафіксовано у плавців експериментальної групи як у тестах, що проводилися на воді, так і на суші (таблиці 3, 4).

Відповідно до даних таблиці 3 результати плавців експериментальної групи за трьома тестами на воді виявилися достовірно вищими, ніж результати контрольної групи.

Таблиця 2 – Результати тестів швидкісної витривалості плавців на суші віком 11-12 років на початку експерименту ($M \pm m$, t)

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	Вірогідні відмінності (t)
Біг на місці за 20с, кількість кроків	52,7±2,6	53,9±5,3	0,20
Піднімання в сід з положення лежачи за 30с, кількість разів	35,1±5,1	36,8±6,9	0,16
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20с, кількість разів	18,2±4,9	20,1±4,0	0,30
Кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмета за 20с, кількість разів	35,7±2,6	36,4±3,9	0,15

Таблиця 3 – Результати тестів на воді оцінки швидкісної витривалості плавців віком 11-12 років наприкінці експерименту ($M \pm m$, t)

Тести	Експериментальна група	Контрольна група	Вірогідні відмінності (t)
Плавання 4x25м, с	28,5±0,5	31,7±1,0	2,86
Плавання 4x12,5м з інтервалом відпочинку 5с, с	29,9±0,8	31,0±0,2	1,33
Плавання 2x50м з інтервалом відпочинку 10с, с	56,2±0,2	62,1±0,6	9,33
Плавання 25м без участі рук, с	25,1±0,6	26,1±1,2	0,75
Плавання 25м без участі ніг, с	20,3±0,8	25,8±1,1	4,04

Достовірно вищим виявився результат плавців експериментальної групи наприкінці дослідження, порівняно з контрольною групою (62,1±0,6с) і в плаванні 2x50м. Він склав 56,2±0,2с. Достовірність розбіжностей між цими показниками склала 9,33.

У плаванні 25м без участі ніг результат плавців експериментальної групи склав 20,3±0,8с, а контрольної – 25,8±1,1с. Між ними встановлено достовірність розбіжностей ($t=4,04$).

За даними таблиці 4 вищими виявилися результати плавців експериментальної групи.

Лише в бігу на місці за 20с між результатами контрольної і експериментальної груп виявлено тенденцію до достовірності. За іншими тестами результати плавців експериментальної групи хоча і були кращими, проте достовірної різниці між показниками експериментальної і контрольної груп не виявлено.

Слід зазначити, що достовірне збільшення результатів експериментальної групи було відмічено в плаванні 4x25м, 2x50м і плаванні 25м без участі рук, що свідчить про значне поліпшення анаеробних лактатних можливостей в експериментальній групі хлопчиків.

Таблиця 4 – Результати тестів швидкісної витривалості плавців на суші віком 11-12 років наприкінці експерименту ($M \pm m$, t)

Показники	Експериментальна група	Контрольна група	Вірогідні відмінності (t)
Біг на місці за 20с, кількість кроків	61,5±3,5	57,0±6,2	1,33
Піднімання в сід з положення лежачи за 30с, кількість разів	46,9±2,5	39,0±7,2	1,04
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 20с, кількість разів	25,7±3,1	23,2±3,5	0,53
Кількість вистрибувань вгору з торканням рукою предмета за 20с, кількість разів	48,2±4,2	40,6±6,3	1,00

Наприкінці дослідження у плаванні 4x25м відносний приріст склав 20,61%. Відносний приріст показників у плаванні 25м без участі ніг склав 23,97%, плаванні 25м без участі рук – 17,16% і плаванні 2x50м – 14,33%. Найбільший відносний приріст 41,21% відмічено за тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Розглядаючи зміни показників наприкінці дослідження плавців контрольної групи, встановлено, що лише в плаванні 2x50м результати плавців контрольної групи зазнали достовірних змін порівняно з початком дослідження. А відносний приріст показників за всіма тестами був на порядок нижчим, ніж у плавців експериментальної групи.

Результати юних спортсменів експериментальної групи наприкінці експерименту в тестах на воді були вищими, ніж у контрольній групі. Насамперед, це стосується плавання 4x25м (20,61% проти 8,38%), плавання 2x50м (14,33% проти 5,77%), плавання 25м без участі ніг (23,97% проти 5,15%).

Результати юних спортсменів експериментальної групи наприкінці експерименту в тестах на суші також були вищими, ніж у контрольній групі. І насамперед, це стосується бігу на місці за 20с (16,70% проти 5,75%), піднімання в сід з положення лежачи за 30с (33,62% проти 5,98%), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (41,21% проти 15,42%) і кількості вистрибувань вгору (35,01% проти 11,54%).

Отже, у роботі здійснено спробу обґрунтування застосування методу колового тренування в навчально-тренувальному процесі плавців 11-12 років і в результаті отримано експериментальне підтвердження його ефективності.

Також застосування в комплексах колового тренування спеціалізованих вправ на суші, які були спрямовані на усунення помилок у техніці володіння різними стилями плавання, що сприяло підвищенню рівня технічної підготовленості юних спортсменів на етапі початкової спеціалізації.

ВИСНОВКИ

У роботі подані положення застосування методу колового тренування з виховання швидкісної витривалості у плавців 11-12 років. Експериментально підтверджено його ефективність. Середні показники швидкісної витривалості юних плавців 11-12 років експериментальної та контрольної групи на початку експерименту не мали вірогідних відмінностей. У кінці експерименту при порівняльному аналізі показників швидкісної витривалості плавців експериментальної та контрольної групи виявлені достовірні статистичні відмінності. Результати обох досліджуваних груп зросли наприкінці дослідження, проте більш суттєві зміни в показниках зафіксовано у плавців експериментальної групи як у тестах, що проводилися на воді, так і на суші. Експериментально підтверджено ефективність застосування методу колового тренування в навчально-виховному процесі плавців 11-12 років. Результати дослідження впроваджені автором в навчально-тренувальний процес юних плавців, а також можуть бути рекомендовані іншим тренерам, які працюють зі спортсменами груп початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні впливу розвитку швидкісної витривалості на показники технічної підготовленості юних плавців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Плавание / Платонова В.Н. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
2. Жук В.В. Розвиток витривалості у плаванні : навч.-метод. посіб / В.В. Жук. – Вінниця : ВМПДЮ, 2013. – 44 с.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск : Образование, 2005. – С. 236.
4. Шапкова А.Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки / А.Н. Шапкова // Теория и практика физической культуры. – 1987. – №2. – С. 32-37.
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Сергієнко Л.П. – К. : Олімпійська література, 2001. – С. 290-291.

REFERENCES

1. Platonov V.N. Plavaniye / Platonova V.N. – K. : Olimpiyskaya literatura, 2000. – 495 s.
2. Zhuk V.V. Rozvitok vitrivalostí u plavanní : Navchal'no-metodichniy posíbnik / V.V. Zhuk. – Vínitsya : VMPDYU, 2013. – 44 s.
3. Gurevich I.A. Krugovaya trenirovka pri razvitii fizicheskikh kachestv / I.A. Gurevich. – Minsk : Obrazovaniye, 2005. – S. 236.
4. Shapkova A.N. Krugovaya forma trenirovki – metod individualizatsii trenirovochnoy nagruzki / A.N. Shapkova // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1987. – № 2. – S. 32-37.
5. Sergiënko L.P. Testuvannya rukhovikh zdíbnostey shkolyarív / Sergiënko L.P. – K. : Olimpiys'ka líteratura, 2001. – S. 290-291.

УДК 797. 123.1 : 796.015.3 – 055.2 (477)

**ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЬНИЦ ЖЕНСКОЙ
КОМАНДЫ УКРАИНЫ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА
ПОДГОТОВКИ**

Мифтахутдинова Д.А., Маликов Н.В.

69600 Запорожский национальный университет, ул.Жуковского, 66, Украина

nvmalikov@mail.ru

В статье представлены результаты анализа динамики показателей функциональной подготовленности представительниц сборной команды Украины по академической гребле в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. Определение уровня функциональной подготовленности спортсменок и его отдельных компонентов проводили с помощью субмаксимального теста PWC₁₇₀ и компьютерной программы «ШВСМ». Показано, что в начале подготовительного периода у гребчих сборной Украины отмечались преимущественно средние и выше среднего параметры функциональной подготовленности, которые, однако, не достигали модельных значений для спортсменок высшей квалификации, специализирующихся в академической гребле. После завершения подготовительного периода у обследованных спортсменок отмечался достоверный рост всех показателей, характеризующих уровень их физической работоспособности, аэробных возможностей, состояния системы энергообеспечения и ее экономичности, резервных возможностей и различных видов выносливости до высоких значений. Вместе с тем, даже на этом этапе исследования наблюдалось отклонение указанных показателей функциональной подготовленности спортсменок от их модельных значений, что свидетельствовало о необходимости соответствующей коррекции программы тренировочных занятий гребчих сборной Украины в подготовительном периоде.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, академическая гребля, женская сборная Украины, подготовительный период, годичный цикл подготовки, программа тренировочных занятий.

**ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ПРЕДСТАВНИЦЬ ЖІНОЧОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ З АКАДЕМІЧНОГО
ВЕСЛУВАННЯ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ**

Міфтахутдінова Д.А., Маліков М.В.

69600 Запорізький національний університет, вул.Жуковського, 66, Україна

nvmalikov@mail.ru

У статті наведені результати аналізу динаміки показників функціональної підготовленості представниць збірної команди України з академічного веслування у підготовчому періоді річного циклу підготовки. Визначення рівня функціональної підготовленості спортсменок та його окремих компонентів проводили за допомогою