

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 797.123.1(088.85):796.032.2(477)

МИФТАХУТДИНОВА Д. А.

Запорожский национальный университет

## Оценка эффективности авторской программы подготовки гребчих сборной Украины по академической гребле к Олимпийским играм – 2012

**Аннотация.** Цель: дать оценку эффективности использования экспериментальной программы тренировочных занятий в подготовительном периоде для представительниц женской сборной Украины по академической гребле в процессе подготовки к Олимпийским играм в Лондоне. **Материалы и методы:** в исследовании принимали участие 10 спортсменок высшей квалификации, входящих в сборную Украины по академической гребле. Для оценки общей и специальной физической подготовленности использовали стандартные тесты и гребной эргометр Concept-2. **Результаты:** к окончанию подготовительного периода отмечалось достоверное улучшение общей и специальной физической подготовленности обследованных спортсменок, а их отклонение от модельных характеристик снизилось до 5–7%. **Выводы:** подтверждена высокая эффективность авторской программы тренировочных занятий для спортсменок сборной Украины по академической гребле, ставших олимпийскими чемпионками в Лондоне.

**Ключевые слова:** общая и специальная физическая подготовленность, академическая гребля, женская сборная Украины, подготовительный период, авторская программа тренировочных занятий, Олимпийские игры.

**Введение.** Общеизвестно, что подготовка спортсменов к наиболее важным соревнованиям, в частности к Олимпийским играм, предусматривает достижение наиболее высокого уровня их общей, специальной, функциональной, технико-тактической и психологической подготовленности [6; 7; 9; 11; 14].

По мнению ряда специалистов, наряду с несомненной важностью всех указанных компонентов общей подготовленности спортсменов, основное внимание должно уделяться их общей и специальной подготовке [3; 4; 5; 12].

В тоже время стремительный рост спортивных результатов среди спортсменов различных стран, специализирующихся, в частности, в академической гребле, предусматривает серьезное совершенствование тренировочных программ с учетом последних достижений спортивной науки.

В связи с этим разработка и практическое внедрение в тренировочный процесс спортсменов высшей квалификации новых программ тренировочных занятий на различных этапах годового цикла подготовки, особенно в период подготовки к наиболее ответственным соревнованиям, является, несомненно, актуальной проблемой, которая имеет большое практическое значение и направлена на достижение спортсменами максимальных результатов [1; 2; 8; 13].

**Связь исследования с научными программами, планами, темами.** Работа является частью научных программ факультета физического воспитания и кафедры олимпийского и профессионального спорта и выполнена в рамках темы «Изучение адаптивных возможностей организма спортсменов на разных этапах учебно-тренировочного процесса» (номер государственной регистрации 0106U000583) Сводного плана НИР Министерства образования и науки Украины на 2010–2014 гг.

**Цель исследования:** дать оценку эффективности использования экспериментальной программы тренировочных занятий в подготовительном периоде для представительниц женской сборной Украины по академической гребле в процессе подготовки к

Олимпийским играм в Лондоне.

**Материал и методы исследования.** Для практической реализации цели исследования нами было проведено тестирование общей и специальной физической подготовленности 10 гребчих высшей квалификации, проходивших подготовку к Олимпийским играм – 2012 в Лондоне в составе женской сборной Украины по академической гребле. Тестирование спортсменок было проведено в начале (октябрь 2011 г.) и в конце (июнь 2012 г.) исследования, т. е. непосредственно перед олимпийскими стартами.

В течение всего подготовительного периода спортсменки сборной Украины занимались по авторской программе планирования тренировочных занятий. Основным акцентом данной программы стала интенсификация силовой и скоростно-силовой подготовки спортсменок и стабилизация темпа гребли на уровне модельных характеристик (42 гребка в минуту). Полное описание данной программы представлено нами в методической разработке для тренеров по академической гребле [10].

Уровень общей физической подготовленности спортсменок на всех этапах эксперимента оценивали по показателям их общей выносливости (бег на 3000 м, с), силовой выносливости (количество раз подъемов штанги, лежа на доске, за 7 минут) и максимальной силы по результатам тяги штанги, лежа на доске – рассчитывался коэффициент максимальной силы  $K_{max}$ , условные единицы, у. е.).

Для оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменок использовался специальный гребной эргометр Concept-2: определяли мощность нагрузки (N, Вт), частоту сердечных сокращений (ЧСС, уд·мин<sup>-1</sup>) и уровень лактата в крови (L, ммоль·л<sup>-1</sup>) при прохождении на эргометре дистанций 125 м, 250 м, 500 м, 2000 м и 6000 м.

С целью объективной интерпретации данных эксперимента в исследовании были использованы модельные показатели общей и специальной физической подготовленности гребчих высшей квалификации, представленные нами в предыдущих работах.

Все полученные в ходе исследования результаты были обработаны на персональном компьютере с использованием пакета программы «Statistika 6.0».



Таблица 1

Показатели общей и специальной физической подготовленности гребчих сборной команды Украины по академической гребле в начале формирующего эксперимента,  $\bar{X} \pm S$ 

Показатели	Сборная Украины (n=10)	Модельные характеристики (n=10)	% отклонения от модельных характеристик
Бег на 3000 м, с	818,3±1,25	745,13±1,58***	9,82±1,27
Силовая выносливость, к-во раз	188,08±1,14	207,2±0,43***	-9,23±2,84
Kmax, у. е.	1,04±0,01	1,14±0,001***	-9,11±2,43
N-125, вТ	664,2±16,5	791,44±15,27***	-16,08±1,47
ЧСС-125, уд.·мин <sup>-1</sup>	189,2±1,1	173±0,26***	9,36±4,39
Лактат-125, ммоль·л <sup>-1</sup>	7,68±0,07	8,49±0,01***	-9,54±9,05
N-250, вТ	582,2±19	647,29±14,02**	-10,06±1,68
ЧСС-250, уд.·мин <sup>-1</sup>	199,7±0,91	190±0,59***	5,11±1,83
Лактат-250, ммоль·л <sup>-1</sup>	10,91±0,13	12,41±0,01***	-12,08±9,98
N-500, вТ	474±7,14	526,82±6,53***	-10,03±1,48
ЧСС-500, уд.·мин <sup>-1</sup>	201,2±1	191,6±2,21***	5,01±1,10
Лактат-500, ммоль·л <sup>-1</sup>	14,73±0,08	13,8±0,09***	6,74±1,35
N-2000, вТ	328,9±6,85	364,58±5,21***	-9,79±1,65
ЧСС-2000, уд.·мин <sup>-1</sup>	194,3±0,67	181,73±0,56***	6,91±1,55
Лактат-2000, ммоль·л <sup>-1</sup>	16±0,25	14,01±0,05***	14,18±5,06
N-6000, вТ	259,3±6,55	286,4±4,18***	-9,46±1,86
ЧСС-6000, уд.·мин <sup>-1</sup>	186,1±1,04	175,07±0,28***	6,30±3,79
Лактат-6000, ммоль·л <sup>-1</sup>	10,49±0,43	8,05±0,06**	30,36±7,27

**Примечание.** \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$  по сравнению с показателями женской сборной Украины по академической гребле.

### Результаты исследования и их обсуждение.

Проведенное в начале олимпийского года предварительное тестирование гребчих сборной Украины позволило констатировать, что по показателям общей и специальной физической подготовленности обследованные спортсменки достоверно уступали модельным значениям данных параметров (табл. 1).

Так, гребчихи сборной Украины в начале периода подготовки имели достоверно худшие, в сравнении с модельными значениями, показатели общей выносливости (на 9,82±1,27%), силовой выносливости (на 9,23±2,84%), максимальной силы (на 9,11±2,43%).

Результаты предварительного тестирования спортсменок на эргометре Concept-2 показали, что отклонение от модельных характеристик на дистанции 125 м по мощности выполненной работы, ЧСС при нагрузке и лактату в крови составляло соответственно 16,08±1,47%; 9,36±4,39% и 9,54±9,05%; на дистанции 250 м – соответственно 10,06±1,68%; 5,11±1,83% и 12,08±9,98%; на дистанции 500 м – 10,03±1,48%; 5,01±1,10%; 6,74±1,35%; на дистанции 2000 м – соответственно 9,79±1,65%; 6,91±1,55% и 14,18±5,06% и на дистанции 6000 м – соответственно 9,46±1,86%; 6,30±3,79% и 30,36±7,27%.

В целом величины отклонений показателей общей

и физической подготовленности гребчих сборной Украины от модельных характеристик в начале периода подготовки к Олимпиаде колебались в интервале от 5% до 16%, что, по мнению специалистов, является допустимым для данного этапа годичного цикла подготовки. Несколько настораживали достаточно высокие величины отклонений в значениях лактата после прохождения спортсменками дистанций 2000 м и 6000 м на гребном эргометре, которые были существенно выше модельных характеристик (соответственно 30,36±7,27% и 14,18±5,06%). В связи с этим особое внимание было уделено повышению общей выносливости гребчих сборной Украины и увеличению аэробной емкости их организма, т. к. дистанция 2000 м является «рабочей» соревновательной дистанцией.

С учетом результатов обследования спортсменок в предолимпийском году (2011 г.), а также представленных данных предварительного тестирования в олимпийском году (2012 г.) нами была проведена соответствующая коррекция комплексной программы подготовки женской сборной Украины к Олимпийским играм в Лондоне. Оценка эффективности данной программы и степени готовности гребчих сборной Украины к Олимпийским играм – 2012 в Лондоне



Таблиця 2

Показатели общей и специальной физической подготовленности гребчих сборной команды Украины (n=10) в начале исследования и в конце исследования,  $\bar{X} \pm S$ 

Показатели	Начало исследования	Окончание исследования	% изменения
Бег на 3000 м, с	818,3±1,25	757,75±1,15***	-7,40±1,36
Силовая выносливость, к-во раз	188,08±1,14	204,44±1,24***	8,70±1,48
Кмах, у. е.	1,04±0,01	1,12±0,03*	8,18±4,26
N-125, вТ	664,2±16,5	778,9±15,8***	17,27±1,38
ЧСС-125, уд.·мин <sup>-1</sup>	189,2±1,1	176,9±1,04***	-6,50±1,37
Лактат-125, ммоль·л <sup>-1</sup>	7,68±0,07	8,38±0,16***	9,11±2,64
N-250, вТ	582,2±19	638,4±19,23	9,65±1,42
ЧСС-250, уд.·мин <sup>-1</sup>	199,7±0,91	192,5±0,83***	-3,61±1,36
Лактат-250, ммоль·л <sup>-1</sup>	10,91±0,13	12,19±0,14***	11,73±1,44
N-500, вТ	474±7,14	515,11±7,38***	8,67±1,44
ЧСС-500, уд.·мин <sup>-1</sup>	201,2±1	194,5±1***	-3,33±1,42
Лактат-500, ммоль·л <sup>-1</sup>	14,73±0,08	14,01±0,12***	-4,89±1,76
N-2000, вТ	328,9±6,85	361,4±7,92**	9,88±1,53
ЧСС-2000, уд.·мин <sup>-1</sup>	194,3±0,67	185,1±0,78***	-4,73±1,54
Лактат-2000, ммоль·л <sup>-1</sup>	16±0,25	14,1±0,22***	-11,88±1,34
N-6000, вТ	259,3±6,55	285,5±7,71**	10,1±1,54
ЧСС-6000, уд.·мин <sup>-1</sup>	186,1±1,04	177,7±0,79***	-4,51±1,26
Лактат-6000, ммоль·л <sup>-1</sup>	10,49±0,43	8,17±0,25***	-22,12±1,16

**Примечание.** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$  по сравнению с показателями в начале исследования.

была проведена нами на основе результатов их заключительного тестирования в июне 2012 г.

Как видно из результатов, представленных в табл. 2, к завершению подготовительного периода для спортсменок сборной Украины было характерно достоверное улучшение большинства использованных в исследовании показателей общей и специальной физической подготовленности.

Так, до 757,75±1,15 с или на -7,40±1,36% снизилось время бега на 300 м, на 8,70±1,48% (до 204,44±1,24 раз) и на 8,18% (до 1,12±0,03%) улучшились показатели в тестах на силовую выносливость и максимальную силу.

Несомненно, позитивными были изменения показателей, зарегистрированных в тестах с использованием гребного тренажера. Необходимо отметить, что, независимо от дистанции (от 125 м до 6000 м), направленность этих изменений была практически одинаковой: снижение частоты сердечных сокращений (на 4–7%), лактата в крови (на 9–22%) и, напротив, увеличение мощности выполняемой работы (на 9–17%).

Особое внимание было уделено нами на результаты эргометрического тестирования гребчих сборной Украины на дистанции 2000 м. Установле-

но, что к завершению подготовительного периода для них были характерны несомненно позитивные изменения, в сравнении с началом периода подготовки, которые выразались в достоверном снижении ЧСС до 185,10±0,78 уд.·мин<sup>-1</sup> или на 4,73±1,54%, уровня лактата в крови до 14,10±0,22 ммоль·л<sup>-1</sup> или на 11,88±1,34% и повышении мощности работы до 361,4±7,92 вТ или на 9,88±1,53%.

Подтвердили положительную динамику показателей общей и специальной физической подготовленности гребчих сборной Украины и результаты сравнительного анализа с модельными значениями данных показателей (табл. 3).

Удалось установить, что к завершению периода подготовки к Олимпийским играм – 2012 в Лондоне спортсменки сборной Украины по академической гребле практически «приблизились» к модельным характеристикам.

Достоверными были различия только по уровню общей и силовой выносливости и величинам ЧСС при прохождении всех дистанций (от 125 м до 6000 м) на гребном эргометре. Однако эти отличия были крайне незначительными и колебались в интервале 1,32–2,25%.

Более того, по всем остальным показателям об-

Таблица 3

Показатели общей и специальной физической подготовленности гребчих сборной команды Украины по академической гребле в конце исследования,  $\bar{X} \pm S$ 

Показатели	Сборная Украины (n=10)	Модельные характеристики (n=10)	% отклонения от модельных характеристик
Бег на 3000 м, с	757,75±1,15	745,13±1,58***	1,69±1,36
Силовая выносливость, к-во раз	204,44±1,24	207,2±0,43*	-1,33±1,48
Kmax, у. е.	1,12±0,03	1,14±0,02	-1,68±4,26
N-125, вТ	778,9±15,8	791,44±15,27	-1,58±1,38
ЧСС-125, уд.·мин <sup>-1</sup>	176,9±1,04	173±0,26**	2,25±1,37
Лактат-125, ммоль·л <sup>-1</sup>	8,38±0,16	8,49±0,01	-1,3±2,64
N-250, вТ	638,4±19,23	647,29±14,02	-1,37±1,42
ЧСС-250, уд.·мин <sup>-1</sup>	192,5±0,83	190±0,59*	1,32±1,36
Лактат-250, ммоль·л <sup>-1</sup>	12,19±0,14	12,41±0,01	-1,77±1,44
N-500, вТ	515,11±7,38	526,82±6,53	-2,22±1,44
ЧСС-500, уд.·мин <sup>-1</sup>	194,5±1	191,6±2,21	1,51±1,42
Лактат-500, ммоль·л <sup>-1</sup>	14,01±0,12	13,8±0,09	1,52±1,76
N-2000, вТ	361,4±7,92	364,58±5,21	-0,87±1,53
ЧСС-2000, уд.·мин <sup>-1</sup>	185,1±0,78	181,73±0,56**	1,85±1,54
Лактат-2000, ммоль·л <sup>-1</sup>	14,1±0,22	14,01±0,05	0,62±1,34
N-6000, вТ	285,5±7,71	286,4±4,18	-0,32±1,54
ЧСС-6000, уд.·мин <sup>-1</sup>	177,7±0,79	175,07±0,28*	1,50±1,26
Лактат-6000, ммоль·л <sup>-1</sup>	8,17±0,25	8,05±0,06	1,53±1,16

**Примечание.** \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$ ; \*\*\* –  $p < 0,001$  по сравнению с показателями женской сборной Украины по академической гребле.

щей и специальной физической подготовленности гребчих сборной Украины достоверно не отличались от модельных характеристик.

Полученные данные свидетельствовали не только о высокой эффективности авторской программы подготовки женской сборной по академической гребле к Олимпийским играм, но и о высокой степени их подготовленности к этим главным международным соревнованиям.

Убедительным подтверждением этому стали результаты гребчих сборной Украины на контрольных стартах (3 этап Кубка мира в Мюнхене, 15.06.12–17.06.12), где наши спортсменки одержали убедительную победу с результатами 6.19.40 в предварительной гонке и 6.33.10 в финале.

#### Выводы:

1. Результаты проведенного эксперимента свидетельствовали о высокой эффективности авторской программы подготовки представительниц сборной Украины по академической гребле к Олимпийским играм – 2012, обеспечившей достижение высоко-

го уровня общей и специальной подготовленности спортсменок перед главными соревнованиями четырехлетнего цикла подготовки.

2. По нашему мнению, высокий уровень общей подготовленности спортсменок сборной Украины был достигнут за счет увеличения объема тренировочных занятий на их скоростно-силовую и силовую подготовку, а также за счет достижения и поддержания спортсменками, во время прохождения дистанции, оптимального темпа гребли (42 гребка в минуту).

Подтверждением высокой эффективности предложенной нами программы подготовки гребчих сборной Украины стали их золотые медали на Олимпийских играх – 2012 в Лондоне с результатом 6.34.01 в финальной гонке.

**Перспективы дальнейших исследований в данном направлении.** В дальнейшем планируется изучение эффективности использования авторской программы планирования тренировочных занятий для гребчих высшей квалификации в повышении уровня их функциональной подготовленности.

#### Список использованной литературы:

1. Агеев Ш. К. Основные аспекты современной системы подготовки квалифицированных спортсменов в академической гребле / Ш. К. Агеев. – Казань, 2012. – 8 с.
2. Го Пенчен. Совершенствование функциональных возможностей гребцов на каноэ, специализирующихся на



соревновательной дистанции 1000 м / Г. Пенчен // Физическое воспитание студентов. – Х. : ХГАДИ, 2011. – №5. – С. 19–21.

3. Гуніна Л. Оцінювання поєданого впливу позатренувальних засобів на показники спеціальної працездатності та параметри гомеостазу кваліфікованих веслувальників / Л. Гуніна, О. Чередниченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 103–107.

4. Дьяченко А. Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко – К. : НПФ Славутич-Дельфин, 2004. – 338 с.

5. Дьяченко А. Методика вдосконалення силового компонента спеціальної витривалості веслувальників із застосуванням спеціалізованого ергометра Дупо-Concept / А. Дьяченко, В. Ярмошук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 7–12.

6. Ежова Н. М. Построение годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / Н. М. Ежова. – Малаховка : МГАФК, 2000. – 52 с.

7. Жуков С. Е. Технология целенаправленной подготовки спортсменов к соревнованиям на эргометре "Concept" / С. Е. Жуков // Спорт на воде. – 2001. – № 4. – С. 26.

8. Клешнев В. В. Оценка ускорения лодки и временной структуры гребка для анализа эффективности академической гребли / В. В. Клешнев, А. В. Волгин // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 57–61.

9. Михайлова Т. В. Гребной спорт / Т. В. Михайлова. – М. : Академия, 2006. – 400 с.

10. Міфтахутдінова Д. А. Комплексна програма підготовки жіночої збірної України з академічного веслування до Олімпійських Ігор-2012 в Лондоні / Д. А. Міфтахутдінова, М. В. Маліков, А. В. Сват'єв. – Запоріжжя : ЗНУ. – 73 с.

11. Очеретко Б. Е. Передумови збереження досягнень і тривалість спортивної кар'єри у веслуванні академічному : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 : захищено 12.06.08 / Б. Е. Борис. – К., 2008. – 20 с.

12. Приходько П. Н. Развитие выносливости путем использования специальных тренажеров в академической гребле / П. Н. Приходько // Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорт : збірник наукових статей. – Запоріжжя, 2010. – № 1(3). – С. 190–194.

13. Самуйленко В. Особливості реалізації аеробних можливостей кваліфікованих веслувальників на байдарках на олімпійських змагальних дистанціях / В. Самуйленко, Н. Спичак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 53–57.

14. Шинкарук О. А. Совершенствование научно-методического обеспечения подготовки спортсменов Украины к Олимпийским играм на современном этапе развития спорта / О. А. Шинкарук // XIV Междунар. науч. конгр. «Олимпийский спорт и спорт для всех» : [сб. тезисов]. – К. : Олимп. лит., 2010. – С. 143.

Стаття надійшла до редакції: 10.01.2015 р.

Опубліковано: 28.02.2015 р.

**Анотація.** Міфтахутдінова Д. А. Оцінка ефективності авторської програми підготовки веслувальниць збірної України з академічного веслування до Олімпійських ігор – 2012. **Мета:** дати оцінку ефективності використання авторської програми тренувальних занять у підготовчому періоді для представниць жіночої збірної України з веслування академічного у процесі підготовки до Олімпійських ігор у Лондоні. **Матеріали і методи:** у дослідженні брали участь 10 спортсменок вищої кваліфікації, які входять до збірної України з веслування академічного. Для оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості використовували стандартні тести та веслувальний ергометр Concept-2. **Результати:** наприкінці підготовчого періоду відмічалося суттєве достовірне покращення загальної та спеціальної фізичної підготовленості обстежених спортсменок, а їх відхилення від модельних характеристик знизилося до 5–7%. **Висновки:** підтверджено високу ефективність авторської програми тренувальних занять для спортсменок збірної України з веслування академічного, які стали олімпійськими чемпіонками у Лондоні.

**Ключові слова:** загальна та спеціальна фізична підготовленість, веслування академічне, жіноча збірна України, підготовчий період, авторська програма тренувальних занять, Олімпійські ігри.

**Abstract.** Miftahutdinova D. The estimation of author program's efficiency of preparation Ukrainian rowing women team to the Olympic Games – 2012. **Purpose:** to give the estimation of efficiency of the use of the authorial training program in setup time for the women's Ukraine rowing team representatives in the process of preparation to Olympic Games in London. **Materials and Methods:** 10 sportswomen of higher qualification, that are included to Ukraine rowing team, are participated in research. For the estimation of general and special physical preparedness the standard test and rowing ergometre Concept-2 are used. **Results:** the end of the preparatory period was observed significant improvement general and special physical fitness athletes surveyed, and their deviation from the model performance dropped to 5–7%. **Conclusions:** the high efficiency of the author training program for sportswomen of Ukrainian rowing team are testified and they became the Olympic champions in London.

**Keywords:** general and special physical preparedness, rowing, women Ukrainian team, author training program, Olympic Games.

#### References:

1. Ageyev Sh. K. Osnovnyye aspekty sovremennoy sistemy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov v akademicheskoy greble [The main aspects of the modern system of qualified athletes in academic rowing], Kazan, 2012, 8 p. (rus)

2. Go Penchen Fizicheskoye vospitaniye studentov [Physical education students], Kharkiv, 2011, vol. 5, pp. 19–21. (rus)

3. Gunina L., Cherednichenko O. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2012, vol. 2, pp. 103–107. (ukr)

4. Dyachenko A. Yu. Sovershenstvovaniye spetsialnoy vynoslivosti kvalifitsirovannykh sportsmenov v akademicheskoy greble [Improving special endurance trained athletes in academic rowing], Kyiv, 2004, 338 p. (rus)

5. Dyachenko A., Yarmoshuk V. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2009, vol. 1, p. 7–12. (ukr)

6. Yezhova N. M. Postroyeniye godichnogo tsikla podgotovki vysokokvalifitsirovannykh grebtsov na baydarkakh i kanoэ [Building year cycle of preparation of highly skilled paddlers and canoeing], Malakhovka, 2000, 52 p. (rus)

7. Zhukov S. Ye. Sport na vode [Sports on the water], 2001, vol. 4, p. 26. (rus)

8. Kleshnev V. V., Volgin A. V. Teoriya i praktika fizicheskoy kultury [Theory and Methodology of Physical Culture], 2008, vol. 3, pp. 57–61. (rus)

9. Mikhaylova T. V. Grebnoy sport [Rowing], Moscow, 2006, 400 p. (rus)

10. Miftakhutdinova D. A., Malikov M. V., Svatyev A. V. Kompleksna programma pidgotovki zhinochoi zbirnoi Ukraini z akademichnogo vesluvannya do Olimpiyskikh Igor-2012 v Londoni [A comprehensive training program for women's national rowing Ukraine to the Olympic Games 2012 in London], Zaporizhzhya, 73 p. (ukr)

11. Ocheretko B. E. Peredumovi zberezheniya dosyagneniy i trivalist sportivnoi kar'eri u vesluvanni akademichnomu : avtoref. kand. nauk z fiz. vikh. i sportu [Prerequisites conservation achievement and athletic career at length Sculls : PhD thesis], K., 2008,



20 p. (ukr)

12. Prikhodko P. N. *Visnik Zaporizkogo natsionalnogo universitetu. Seriya: Fizichne vikhovannya ta sport : zbirnik naukovikh statey [Journal of Zaporizhzhya National University. Series: Physical education and sport]*, Zaporizhzhya, 2010, vol. 1(3), pp. 190–194. (rus)

13. Samuilenko V., Spichak N. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu [Theory and Methodology of Physical Education and Sport]*, 2006, vol. 1, pp. 53–57. (ukr)

14. Shinkaruk O. A. *XIV Mezhdunar. nauch. kongr. «Olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh» [XIV Intern. scientific. Congress "Olympic Sport and Sport for All"]*, Kyiv, 2010, pp. 143. (rus)

Received: 10.01.2015.

Published: 28.02.2015.

**Мифтахутдинова Діна Артурівна:** Запорізький національний університет: вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, 69000, Україна.

**Мифтахутдинова Дина Артуровна:** Запорожский национальный университет: ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, 69000, Украина.

**Dina Miftahutdinova:** Zaporizhzhya National University Zhukovsky Str., 66, Zaporizhzhya, 69000, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-9865-2300**

**E-mail: nvmalikov@mail.ru**

**Бібліографічний опис статті:**

Мифтахутдинова Д. А. Оценка эффективности авторской программы подготовки гребчих сборной Украины по академической гребле к олимпийским играм – 2012 / Д. А. Мифтахутдинова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 85–90. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-1.016

