

**СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ АЕРОБНОЇ Й АНАЕРОБНОЇ  
ПРОДУКТИВНОСТІ ПЛАВЦІВ ВІКОМ 11–12 РОКІВ****Вікторія ГОЛОВКІНА**

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,  
м. Вінниця, Україна, e-mail: akvavita72@mail.ru*

**Вступ.** На всіх етапах багаторічної підготовки плавців тренувальний процес повинен здійснюватись з урахуванням функціональних можливостей спортсменів [1], що позитивно відображається на адаптаційній перебудові організму. Актуальною проблемою високих досягнень у плаванні є питання підготовки спортивного резерву.

**Мета роботи** – встановити функціональні можливості плавців віком 11–12 років чоловічої і жіночої статі за показниками аеробної та анаеробної продуктивності організму.

**Результати дослідження.** Як показали результати проведених обстежень, середні величини відносного показника  $VO_{2max}$  у хлопчиків та дівчат 11–12 років вірогідно не відрізняються і становлять  $50,27 \pm 0,35$  мл·хв<sup>-1</sup>·кг<sup>-1</sup> і  $50,24 \pm 0,23$  мл·хв<sup>-1</sup>·кг<sup>-1</sup> відповідно, що за критеріями Я. П. Пярната [2] у хлопчиків відповідає доброму, а у дівчат – відмінному рівням аеробної продуктивності.

Середні значення відносних показників  $ВАНТ_{10}$  у хлопчиків становили  $22,55 \pm 0,57$  кгм·хв<sup>-1</sup>·кг<sup>-1</sup>, у дівчат –  $21,34 \pm 0,33$  кгм·хв<sup>-1</sup>·кг<sup>-1</sup> відповідно ( $p > 0,05$ ).

Значення відносної величини МКЗМР у хлопчиків та дівчат становить  $21,31 \pm 0,49$  кГм·хв<sup>-1</sup> та  $20,22 \pm 0,41$  кГм·хв<sup>-1</sup>.

Установлено також, що середні значення абсолютних показників  $VO_{2max}$ ,  $ВАНТ_{10}$ ,  $ВАНТ_{30}$ , МКЗМР і відносний показник  $ВАНТ_{30}$  у хлопчиків вірогідно перевищує ці значення дівчат на 1,62 %, 6,11 %, 9,28 %, 6,21 % і 8,51 % відповідно.

**Висновки.** Результати досліджень засвідчили, що у плавців-підлітків віком 11–12 років відносні показники аеробної й анаеробної продуктивності (за винятком показника  $ВАНТ_{10}$ ), на відміну від абсолютних, вірогідно не відрізняються.

**Ключові слова:** статеві особливості, продуктивність, плавці.

**Список літератури**

1. Гаврилова Н. В. Вдосконалення функції дихання велосипедистів 13–16 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання / Н. В. Гаврилова, Ю. М. Фурман // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2010. – № 9. – С. 128.
2. Фурман Ю. М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів / Ю. М. Фурман, В. М. Мірошніченко, С. П. Драчук. – Київ : Олімп. літ-ра, 2013. – С. 24–43.