

Таблиця 2

**Стан працездатності плавців під впливом навантажень утягуючих мікроциклів із різною динамікою
(у % стосовно вихідного рівня)**

Етап дослідження	Статистичний показник	Швидкісні можливості (за даними тесту 3 x 25 м із відпочинком 90 с)	Витривалість під час роботи анаеробного характеру (за даними тесту 75 м)	Витривалість під час роботи анаеробного характеру (за даними тесту 4 x 50 м із відпочинком 10 с)	Витривалість під час роботи аеробного характеру (за даними тесту 6 x 50 м із відпочинком 30 с)
1	2	3	4	5	6
<i>Підвищення навантажень до середини мікроциклу</i>					
Через 12 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ t p	99,70±0,33 0,91 0,39	98,04±0,68 2,88 0,018	98,26±0,52 3,35 0,008	98,47±0,31 4,93 0,001
Через 24 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ t p	100,27±0,27 1,00 0,34	100,01±0,48 0,02 0,05	99,75±0,40 0,62 0,56	99,11±0,41 2,17 0,05
Через 48 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ t p	+100,32±0,32 1 0,34	99,43±0,39 1,46 0,17	99,59±0,71 0,58 0,58	100,11±0,43 0,26 0,77
<i>Із рівномірним розподілом навантаження</i>					
Через 12 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ t p	98,94±0,55 1,93 0,11	97,51±0,72 3,46 0,01	98,24±0,53 3,32 0,02	97,33±0,75 3,56 0,01
Через 24 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ t p	100,07±0,37 0,19 0,85	99,00±0,58 1,72 0,14	99,84±0,37 0,43 0,70	99,28±0,41 1,76 0,12
Через 48 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S\bar{x}$ t p	99,99±0,34 0,03 >0,05	100,18±0,59 0,30 0,77	100,38±0,32 1,19 0,28	99,77±0,34 0,68 0,51