

Таблиця 3

**Стан працездатності в плавців під впливом навантажень мікроциклу з різними варіантами розподілу навантажень
(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)
<i>Із послідовним зростанням до останнього дня тижня</i>					
Через 12 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	99,15±0,37	98,05±0,75	97,24±0,67	97,57±0,66
	t	2,31	2,59	4,11	3,69
	p	0,06	0,04	0,006	0,01
Через 24 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	100,04±0,54	99,47±0,71	98,94±0,53	99,97±0,43
	t	0,07	0,74	1,99	0,07
	p	0,92	0,51	0,09	0,92
Через 48 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	99,63±0,53	99,96±0,78	99,62±0,55	100,01±0,24
	t	0,64	0,05	0,69	0,04
	p	0,57	>0,05	0,51	>0,05
<i>Із послідовним зниженням до останнього дня тижня</i>					
Через 12 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	99,90±0,48	99,40±0,66	99,21±1,29	99,36±0,94
	t	0,21	0,90	0,61	0,88
	p	0,85	0,40	0,57	0,40
Через 24 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	99,41±0,41	99,90±0,70	99,63±0,85	99,56±0,61
	t	1,45	0,14	0,43	0,72
	p	0,21	0,92	0,70	0,51
Через 48 год після мікроциклу	$\bar{x} \pm S \bar{x}$	99,33±0,44	99,51±0,70	100,09±0,99	99,86±0,64
	t	1,53	0,70	0,09	0,22
	p	0,18	0,51	0,92	0,85