

УДК 796.011.3 :373+159.922.1

Дєдх М.О.  
аспірант  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ  
Погасій Л.І.  
старший викладач кафедри фізичної культури  
Київський національний торговельно-економічний університет, м. Київ

## ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ

У статті розглядається актуальна тема, яка стосується сьогодення, а саме те, що у фізичному вихованні дітей та молоді в основному закладено статевий диморфізм, що базується на біологічних відмінностях між чоловіками і жінками. Підвищення рейтингу здоров'я в системі цінностей особистості є необхідною умовою для успішної реалізації мети і завдань фізичної культури учнівської молоді. Заняття з фізичної культури, спираючись на гендерний підхід, повинні будуватися з урахуванням гендерних особливостей тих хто займається, актуалізуючи їх гендерні ролі, формуючи розуміння про призначення чоловіка і жінки в суспільстві та регуляцію навантажень під час занять. Гендерні ролі, мають надзвичайно велике значення для нормальної соціалізації підростаючої особистості серед безлічі засвоєваних нею ж ролей.

**Ключові слова:** фемінінність, маскулінність, андрогінність, учні, студенти.

**Дєдх М. А., Погасій Л. И. Влияние гендерных особенностей учащейся молодежи на привлечения к занятиям спортом.** В статье рассматривается актуальная тема, которая касается современности, а именно то, что в физическом воспитании детей и молодежи в основном заложены половой диморфизм, основанный на биологических различиях между мужчинами и женщинами. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей личности является необходимым условием для успешной реализации целей и задач физической культуры учащейся молодежи. Занятия по физической культуре, опираясь на гендерный подход, должны строиться с учетом гендерных особенностей тех кто занимается, актуализируя их гендерные роли, формируя понимание о назначении мужчины и женщины в обществе и регуляцию нагрузок во время занятий. Гендерные роли, имеют чрезвычайно большое значение для нормальной социализации подрастающей личности среди множества усваиваемых им же ролей.

**Ключевые слова:** феминность, маскулинность, андрогинность, ученики, студенты.

**Diedukh M., Pogasy L. The influence of gender features youth to attract to sports.** The article deals with an actual topic that concerns the present, namely, that in the physical education of children and young people, there is basically a sexual dimorphism based on biological differences between men and women. Increasing the rating of health in the system of values of the individual is a prerequisite for the successful realization of the goals and objectives of physical culture of student youth. Physical training based on a gender perspective should be based on the gender of those who engage in, actualizing their gender roles, forming an understanding of the appointment of men and women in society and the regulation of workloads. Gender roles are extremely important for the normal socialization of the growing personality among the many assimilated roles of her.

**Keywords:** femininity, masculinity, androgyny, pupils, students.

**Постановка проблеми.** Аналізуючи сучасні підходи до усунення недоліків в організації процесу фізичного виховання, відзначаються пріоритети рухової активності, здорового способу життя фактично окремо від особистісних якостей людини, гендерних особливостей, не розглядаються ціннісні орієнтири особистості, формування духовної культури та духовного здоров'я [5, с. 79]. Статеві-особистісний розвиток – процес засвоєння відповідно до статі соціальної ролі чоловіка або жінки, формування потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій і певних способів поведінки, характерних для тієї чи іншої статі. Виділяють біологічну і соціальну стать, яку часто називають «гендер», що включає в себе психологічні, соціальні і культурні відмінності між чоловіками і жінками. На сучасному етапі спостерігаються кардинальні зміни історично сформованих соціальних ролей чоловіки і жінки, трансформація образів фемінінності і маскулінності. [7, с. 147].

У найзагальнішому вигляді маскулінність і фемінінність представляють собою набір установок, ролей, норм поведінки, ієрархію цінностей, властивих відповідно чоловічій і жіночій статі в кожному конкретному суспільстві. Стать та її репрезентації – психічна, соціальна, мовна – нині є актуальним предметом філософських, соціологічних, психологічних, педагогічних, філологічних, а віднедавна і досліджень в галузі фізичної культури. Теоретичні концепції, що лежать в їх основі, потребують розробки валідних емпіричних процедур, що для психології статі полягає у створенні оптимальних психодіагностичних методик. Серед таких до сьогодні неабиякою популярністю користується статеві-рольовий опитувальник розроблений Сандрою Бем. Створення даного опитувальника зазвичай датують 1974 роком, найбільш повний практичний порадник із його застосування авторка опублікувала у 1981 році [9, с. 18].

**Аналіз літературних джерел.** Актуальність зазначеної проблеми підкреслюється у роботах Євстігнєєвої І. В. (2012), що підтверджується завданнями, поставленими Генеральною асамблеєю ООН у резолюції (58/5) „Фізична культура та спорт як засіб сприяння освіти, здоров'ю, розвитку і миру”, де відзначено необхідність консолідації зусиль урядів країн світу, спортивних організацій з метою використання можливостей фізичної культури та спорту для розвитку

соціальної й гендерної рівності. Крім того, вивчення гендерного складника різних сфер життя суспільства, освіти й виховання є питаннями соціальної справедливості й забезпечення гармонійного розвитку особистості, невід'ємним складником якого є фізичне виховання [3, с. 17]. Пріоритетне значення у вирішенні цієї проблеми належить упровадженню в навчальних закладах гендерного виховання, спрямованого на врахування вікових і статевих особливостей фізичного розвитку та фізичної підготовки підлітків як основи формування інтересу до занять фізичною культурою, формування нових уявлень про роль і місце чоловіків і жінок у суспільстві й, зокрема, у процесі фізичного виховання [3, с. 22].

Про відмінності в прояві мотивів і інтересів школярів в області фізичної культури і спорту свідчать роботи Г.В. Безверхньої, Т.Ю. Круцевич, Н.М. Кунашенко. В області гендерного підходу в навчанні і вихованні існують роботи таких вчених як М.М. Куїнджі, В.Д. Лапановой, Н.В. Козловської, А.В. Тарасенко. Доведено, що вирішення завдань фізичного розвитку дитини вимагає системного підходу, невід'ємною частиною якого є гендерний підхід. А. Фащук розкрила актуальність даної проблеми на сучасному етапі. Автор підкреслила, що такий підхід слід розуміти, як розширення життєвого простору для розвитку індивідуальних здібностей і задатків кожної дитини [9, с. 10].

Проаналізувавши роботи науковців, які займалися даною тематикою, ми з'ясували, що у фізичному вихованні дітей та молоді потрібно застосовувати не лише біологічний підхід, що ґрунтується на статевому диморфізмі, який обумовлює диференціювання фізичних навантажень і нормативів фізичної підготовленості, а й гендерний підхід, що, згідно з думкою багатьох учених, припускає, що різниця в поведінці, сприйнятті, ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок визначається не стільки фізіологічними особливостями, скільки соціалізаційними механізмами, вихованням і культурними традиціями [2, с. 15].

**Мета статті** – визначити гендерні особливості психологічної статі учнівської молоді для обґрунтування диференційованого підходу у фізичному вихованні.

**Методи дослідження** – вивчення і аналіз літературних джерел, опитувальник Сандри Бем, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження виконано відповідно до Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. за темою кафедри ТМФВ «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (0111U001626).

У дослідженні взяли участь 300 респондентів, серед яких школярі 10-11 класів загальноосвітніх шкіл м. Києва (50 юнаків та 50 дівчат), студентки I-II курсів Університетського коледжу Київського університету імені Бориса Грінченка (50 дівчат), студенти I-II курсів Державного закладу "Київський коледж зв'язку" (50 юнаків), та студенти I-II курсів Олімпійського коледжу імені Івана Піддубного (50 юнаків та 50 дівчат).

Для визначення гендерного типу випробовуваних було проведено стандартизоване тестування за методикою S.Бем «Маскулінність - фемінінність». Основний індекс IS визначався за відповідною формулою. Величина індексу IS в межах від -1 до +1 свідчить про андрогінність, менше -1 (IS < -1) - про маскулінність, більше +1 (IS > +1) - про фемінінність.

Для отримання результатів було проведено анкетування за опитувальником зазначеним вище. Фемінінність і маскулінність - це нормативні уявлення про психологічні і поведінкові властивості, характерні для чоловіків і жінок, пов'язаних з диференціацією статевих ролей. На цій основі С. Бем розробила концепцію андрогінії (фактично третій гендер), саме дана концепція андрогінії дала новий поштовх для детальнішого розгляду традиційних психологічних уявлень про маскулінність та фемінінність. Зупинимось коротко на трьох основних поняттях, про які прийнято говорити в зв'язку з феноменом «психологічна стать» - маскулінність, фемінінність, андрогінність.

Маскулінність - це система властивостей особистості, що традиційно вважаються чоловічими. Вони передбачають відповідність власній статевій приналежності, прийняття статево-рольових стереотипів, дотримання чоловічих норм, вироблення типових для чоловічої статі форм поведінки, способів самореалізації. Маскулінність пов'язується з такими якостями, як незалежність, активність, допитливість, схильність до ризику, здатність до досягнень. Внутрішній світ чоловіка вважається більш упорядкованим і систематизованим, ніж світ жінки [6, с. 148].

Фемінінність - це властивість особистості, що передбачає відповідність жінки власній психологічній статі, дотримання жіночих статево-рольових норм, типової для жінки поведінки, цінностей, установок. Фемінінність пов'язується з емоційністю, м'якістю, чуйністю, нормативністю, комунікативними навичками, сензитивністю, здатністю до емпатії. Фемінна жінка вважається більш реалістичною, практичною, уразливою, безпосередньою і пасивною, ніж жінка з не такою однозначно домінуючою жіночністю [6, с. 148].

Андрогінність – не обов'язково є носієм чітко вираженої психологічної маскулінності або фемінінності. В особистості можуть бути на паритетних засадах представлені істотні риси як маскулітного, так і фемінінного типів. При цьому передбачається, що у андрогіна ці риси представлені гармонійно. Вважається, що така гармонійна інтеграція маскулінних і фемінінних рис підвищує адаптивні можливості андрогінного типу. При цьому велика м'якість, стійкість в соціальних контактах і відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій в спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості в собі, а навпаки проявляються на тлі збереження високого самоповаги, впевненості в собі і самосприйняття [6, с. 149]. Проведене дослідження свідчить, що не залежно від навчального закладу кількість маскулінних юнаків знаходиться майже на однаковому рівні. Однак, серед спортсменів їх майже на 200 % більше (табл. 1). Показник фемінінності у всіх дівчат знаходиться на однаковому рівні, крім показників дівчат, які навчаються у спортивному коледжі, у них показник фемінінності знижується на II курсі до 36 %, а підвищується кількість маскулінних і андрогінних. Так, на II курсі у дівчат спортивного коледжу андрогінний тип складає 24 %, коли в школі та на I курсі він складав 4 %. Показник маскулінності порівняно з школою -12 %, зростає до 40 % на II курсі спортивного коледжу (табл. 2). Найвищий показник фемінінності у дівчат 10 класу – 84 %, у студенток II курсу спортивного коледжу цей показник зменшується до 36 %.

Таблиця 1

Психологічний тип юнаків за тестом С. Бем

Психологічний тип	Психологічний тип юнаків за тестом С. Бем											
	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		I курс (n=25)		II курс (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	3	12	4	16	11	44	8	32	4	16	2	8
Маскулінність	20	80	18	72	13	52	17	68	20	80	22	88
Андрогінність	2	8	3	12	1	4	-	0	1	4	1	4

У юнаків (табл. 1) «скачок» фемінінного типу припадає на I курс коледжу зв'язку – 44 %. Стосовно маскулінного типу, то це показник є найвищим у студентів I курсу – 80 % та II курсу 88 % спортивного коледжу.

На нашу думку деякі відмінності можуть виявлятися в групі спортсменів у зв'язку з умовами тренування і виступами на змаганнях.

Таблиця 2

Психологічний тип дівчат за тестом С. Бем

Психологічний тип	Психологічний тип дівчат за тестом С. Бем											
	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		I курс (n=25)		II курс (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Фемінінність	21	84	14	56	16	64	16	64	12	48	9	36
Маскулінність	3	12	10	40	8	32	8	32	12	48	10	40
Андрогінність	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	6	24

У наших дослідженнях методика С. Бем не виявила психологічного типу до визначення особливостей андрогінності. Згідно трактування І.С. Кльоциної, дані 20 питань (якостей) (табл. 3,4) відносяться до прояву андрогінності [4, с. 308]. У той же час, при адаптації методики С. Бем інститутом психології РАН (1996-1999 рр.), дані якості були названі нейтральними рисами особистості, що проявляються у взаєминах людей в соціумі.

Ми з'ясували, що спільними рисами серед дівчат (табл. 3), які навчаються у школі та коледжі є: щирість (80 % - 100 %), уміння дружити (76 % - 92 %), совісність (64 % - 88 %). Відкинутими рисами є: марнославство (4 % - 12 %), мала результативність (4 % - 16 %). Відмічаємо, що суттєва відмінність відзначається у дівчат-спортсменок II курсу, а саме це надійність (44 %), здатність допомагати (28 %), у дівчат II курсу спортивного коледжу більше проявляється тактовність. На нашу думку це свідчить про їхню спортивну діяльність, що призводить до зменшення даних андрогінних рис.

Таблиця 3

Прояв властивостей андрогінних рис особистості у дівчат

Перелік якостей	Прояв властивостей андрогінних рис особистості у дівчат											
	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		I курс (n=25)		II курс (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Здатність допомоги	16	64	19	76	24	96	21	84	22	88	7	28
Похмурість	11	44	11	44	4	16	15	60	8	32	5	20
Совісність	21	84	16	64	22	88	18	72	17	68	19	76
Театральність	8	32	16	64	9	36	10	40	8	32	4	16
Успішність	16	64	15	60	11	44	10	40	12	48	21	84
Непередбачуваність	9	36	13	52	15	60	16	64	13	52	22	88
Надійність	20	80	19	76	17	68	15	60	17	68	11	44
Ревнивість	13	52	17	68	16	64	17	68	18	72	15	60
Прямота, правдивість	14	56	15	60	18	72	18	72	15	60	20	80
Скритність	13	52	9	36	5	20	10	40	10	40	5	20
Щирість	25	100	23	92	22	88	22	88	20	80	23	92
Марнославство	1	4	1	4	1	4	3	12	1	4	0	0
Привабливість	10	40	16	64	14	56	19	76	16	64	14	56
Важливість	11	44	9	36	4	16	7	28	9	36	5	20
Уміння дружити	20	80	20	80	21	84	19	76	20	80	23	92
Мала результативність	3	12	1	4	3	12	4	16	2	8	0	0
Адаптивність	11	44	13	52	19	76	14	56	10	40	15	60
Несистематичність	10	40	5	20	2	8	7	28	7	28	2	8
Тактовність	17	68	14	56	11	44	9	36	16	64	22	88
Традиційність	22	88	6	24	9	36	6	24	13	52	15	60

Стосовно показників спільних рис серед юнаків (табл. 4), ми отримали такий результат: совісність (52 %-88 %),

надійність (48 % - 80%), щирість (56 % - 96 %), уміння дружити (64 % - 92 %). Риси з низьким показником: марнославство (4 % - 20 %), мала результативність (4 % - 16 %), що є тотожним з показниками дівчат.

Таблиця 4

Прояв властивостей андрогінних рис особистості у юнаків

Перелік якостей	10 клас (n=25)		11 клас (n=25)		I курс (n=25)		II курс (n=25)		I курс спортсмени (n=25)		II курс спортсмени (n=25)	
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
	Здатність допомогти	22	88	18	72	24	96	23	92	15	60	24
Похмурість	4	16	1	4	9	36	4	16	4	16	4	16
Совісність	20	80	19	76	22	88	21	84	13	52	19	76
Театральність	4	16	8	32	13	52	9	36	9	36	5	20
Успішність	22	88	15	60	16	64	21	84	11	44	15	60
Непередбачуваність	7	28	9	36	8	32	10	40	8	32	12	48
Надійність	13	52	12	48	20	80	17	68	14	56	20	80
Ревнивість	11	44	13	52	18	72	20	80	11	44	16	64
Прямота, правдивість	15	60	12	48	22	88	21	84	12	48	19	76
Скритність	13	52	7	28	7	28	5	20	3	12	13	52
Щирість	24	96	19	76	22	88	17	68	14	56	19	76
Марнославство	0	0	5	20	1	4	0	0	1	4	2	8
Привабливість	10	40	7	28	9	36	15	60	12	48	13	52
Важливість	17	68	11	44	6	24	10	40	6	24	9	36
Уміння дружити	20	80	17	68	23	92	24	96	16	64	22	88
Мала результативність	0	0	1	4	4	16	2	8	1	4	1	4
Адаптивність	11	44	14	56	13	52	13	52	9	36	15	60
Несистематичність	6	24	8	32	4	16	3	12	3	12	2	8
Тактовність	21	84	19	76	14	56	15	60	10	40	8	32
Традиційність	13	52	16	64	12	48	15	60	8	32	11	44

У переліку нейтральних (андрогінних) властивостей юнаків та дівчат можна відмітити деякі гендерні особливості їх прояву. Так, у дівчат трохи більше виражена властивість, похмурість (10-11 класи – 44 %, I-II курс педагогічний коледж – 16 %-60 %, I-II курс спортивний коледж – 20 % - 32 %), у юнаків (10-11 класи – 4 % - 16 %, I-II курс коледж зв'язку – 16 %-36 %, I-II курс спортивний коледж – 16 %), відмічено вищий показник успішності у юнаків (10-11 класи – 60 % - 88 %, I-II курс коледж зв'язку – 64 %-84 %, I-II курс спортивний коледж – 44 % - 60 %, у дівчат (10-11 класи – 60 % - 64 %, I-II курс педагогічний коледж – 40 %-44 %, I-II курс спортивний коледж – 48 % - 84 %).

Звертаємо увагу на динаміку в прояві властивостей у поведінці дівчат, а саме вони починають цінувати прямоту і правдивість. Втішним є показник несистематичності, на I-II курсі педагогічного коледжу він знижується, так само як і в юнаків.

**Висновки:** В ході наших досліджень виявлені відмінності у прояві психологічного типу у молоді, яка займається і не займається спортом. Відмічається однакова тенденція у юнаків і дівчат стосовно підвищення кількості маскулітних рис характеру і зниження фемінінних рис, що вірогідно пов'язано з систематичними тренувальними заняттями певними видами спорту. У наших дослідженнях методика С. Бем не виявила чутливості до визначення андрогінних рис на індивідуальному рівні, тому подальший аналіз здійснювався по 20 питаннях, що характеризує андрогінність на груповому рівні. Ми з'ясували, що у переліку нейтральних (андрогінних) властивостей юнаків та дівчат можна відмітити деякі гендерні особливості їх прояву, що в подальшому потребують диференційованого підходу в процесі занять фізичним вихованням. Так, як у дівчат у більшій мірі виражені такі риси як похмурість, прямота та правдивість, у юнаків – успішність та важливість.

**Перспективи подальших досліджень** буде полягати у детальнішому вивченні особистісно-мотиваційної сфери учнівської молоді для визначення зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на формування мотивації до занять з фізичним вихованням і спортом.

#### Література

- 1.Биличенко Е. А. Гендерные аспекты личностно-мотивационной сферы студентов к занятиям физическим воспитанием и спортом / Елена Анатольевна Биличенко. // Физическое воспитание студентов. – 2013. – С. 8–14.
- 2.Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. Ю.Круцевич, Е. А. Биличенко, О. Ю. Марченко, Т. В. Имас. // Спортивный вестник Придніпров'я. – 2012. – С. 14–17.
- 3.Євстігнєєва І. В. Гендерне виховання учнів основної школи на уроках фізичної культури : дис. канд. пед. наук : 13.00.7 / Євстігнєєва Ірина Вікторівна – Луганськ, 2012. – 228 с.
- 4.Клєцина І. С. Психологія гендерних отношений. Теорія і практика / Клєцина І. С. – СПб.: Алетейя, 2004. – 408 с.
- 5.Круцевич Т. Ю. Формування фізичної культури студентів у системі фізичної освіти / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2009. – С. 78–81.



6. Лопухова, О. Г. Опросник «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (российский аналог «Вем Sex Role Inventory») / О. Г. Лопухова // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 147–154.
7. Психология личности: Словарь справочник / Под ред. П. П. Горностая и Т. М. Титаренко. - К.: Рута, 2001. - 320 с.
8. Тарасенко Л. В. Гендерный подход в физическом воспитании как фактор оздоровления младших школьников : дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Тарасенко Людмила Васильевна – Москва, 2007. – 187 с.
9. Фащук О.В. Гендерні особливості фізичного виховання підлітків : автореф. дис. на здобуття ступ. к.н. фіз.вих.: 24.00.02 / О.В. Фащук - Івано-Франківськ, 2011. – 24 с.

#### References

1. Bilichenko, E. A. (2013), "Gender Aspects of the Personality-Motivational Sphere of Students to Doing Physical Education and Sports", Physical education of students, pp. 8–14.
2. Krucevich, T. Yu., Bilichenko, E. A., Marchenko, O. Yu. and Imas, T. V. (2012), "Gender features of boys and girls involved in and not involved in sports", Sports Bulletin Pridniprovia, pp. 14–17.
3. Evstigneeva, I.V. (2012), "Gender education of pupils of the basic school at the lessons of physical culture": diss. cand. nauk, Lugansk, 228 p.
4. Kletsina I.S. (2004), "Psychology of gender relations. Theory and Practice" – Aletheia: 408 s.
5. Krusevich, T. Yu. and Marchenko, O. Yu. (2009), "Formation of Physical Culture of Students in the System of Physical Education", The theory and methods of physical education and sport, pp. 78-81.
6. Lopukhova, O. G. (2013) Questionnaire "Masculinity, femininity and gender personality type" (Russian analogue «Вем Sex Role Inventory») Questions of Psychology, № 1, pp 147–154.
7. Personality Psychology: Dictionary Reference (2001), Ed. P. P. Ermine and T. M. Titarenko, K.: «Ruta», 2011, 320 p.
8. Tarasenko, L.V. (2007), "The Gender Approach in Physical Education as a Factor in the Improvement of Young Schoolchildren" : diss. cand. nauk, Moscow, 187 p.
9. Fashchuk, O.V. (2011) "Gender features of physical education of adolescents": diss. cand. nauk, Ivano-Frankivsk, 24 p.

УДК 797.123.1 + 796.015.6.071

**Довгодько І.,**  
**аспірант кафедри водних видів спорту**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
**Дяченко А.**  
**завідувач кафедри водних видів спорту**  
**Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

### РОЗПОДІЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПИ БЕЗПОСЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ ДО ГОЛОВНОГО СТАРТУ СЕЗОНУ ВЕСЛЯРІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

*Спорт вищих досягнень постійно вимагає вдосконалення системи підготовки спортсменів високого класу.*

*За останні роки значно зросла конкуренція у веслуванні академічному. Майстерність веслярів зарубіжних невеликих країн Естонія, Румунія, Литва, Хорватія, Сербія значно зросла. З'явилися нові сильні конкуруючі команди. Результати XXXI Олімпійських ігор і подальшого чемпіонату світу в 2017р. свідчать про те, що наші весляри втрачають завойовані позиції.*

*У той же час в академічному веслуванні є лише мінімальні дані про структуру та плануванні тренувальних навантажень на етапі безпосередньої підготовки до головного старту сезону. У цій статті розглянута побудова етапу безпосередньої підготовки висококваліфікованих веслярів академістів. Була розроблена відмінна від консервативних систем, система розподілу обсягу і інтенсивності навантажень в мезоциклах підготовки. Вперше застосовані умови, при яких пік обсягу і інтенсивності навантаження припадає на середину мезоциклу.*

*Тому надалі логічним буде поглиблення вивчення етапу безпосередньої підготовки це є актуальною проблемою теорії і практики у веслуванні академічному.*

**Ключові слова:** академічне веслування, веслярі високої кваліфікації, етап безпосередньої підготовки, мезоцикл, мікроцикл, аеробно-анаеробні можливості.

**Довгодько Иван Викторович, Дяченко Андрей Юрьевич, Распределение тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона гребцов высокой квалификации. Спорт высших достижений постоянно требует совершенствования системы подготовки спортсменов высокого класса. За последние годы значительно выросла конкуренция в гребле академической. Мастерство гребцов зарубежных небольших стран Эстония, Румыния, Литва, Хорватия, Сербия значительно возросла. Появились новые сильные конкурирующие команды. Результаты XXXI Олимпийских игр и последующего чемпионата мира в 2017г. свидетельствуют о том, что наши гребцы утрачивают завоеванные позиции.**

*В то же время в академической гребле имеются лишь минимальные данные о структуре и планировании тренировочных нагрузок на этапе непосредственной подготовки к главному старту сезона.*

*В этой статье рассмотрено построение этапа непосредственной подготовки высококвалифицированных*