

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 797.212

ДОРОФЄЄВА Т. І., ПИЛИПКО О. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Григорія Сковороди
Харківська державна академія фізичної культури

Ефективність використання різних інтервалів відпочинку в тренувальних заняттях студентів-плавців з метою розвитку спеціальної витривалості

Анотація. Мета: визначити ефективність використання різних інтервалів відпочинку у повторному тренуванні студентів-плавців з метою розвитку спеціальної витривалості. **Матеріал і методи:** у дослідженні прийняли участь студенти ХНПУ ім. Г. С. Сковороди у віці 16–17 років, які займалися у секції спортивного плавання. У роботі були застосовані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, вивчення досвіду передової практики, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, статистична обробка отриманих результатів. **Результати:** визначено вплив повторних навантажень, виконаних із застосуванням різних інтервалів відпочинку, на динаміку рівня розвитку спеціальної витривалості плавців. **Висновки:** доведено, що повторне швидкісне навантаження з паузами відпочинку, обумовленими відновленням частоти серцевих скорочень до 120 ударів на хвилину, сприяє більш значному росту спеціальної витривалості, ніж повторне навантаження з постійними заздалегідь встановленими інтервалами відпочинку.

Ключові слова: плавці, спеціальна витривалість, повторне тренування, інтервали відпочинку.

Вступ. Плавання – один з видів спорту, у якому рекордні досягнення нерідко здобуваються в юнацькому віці [7; 8; 12].

Істотне значення для росту спортивних результатів у плаванні має рівень розвитку спеціальної витривалості, який, на думку багатьох фахівців, здобувається не тільки за рахунок обсягу й інтенсивності тренувального навантаження, але і завдяки оптимальному співвідношенню його показників: швидкості виконання вправ, тривалості інтервалів відпочинку тощо [1; 6; 9; 10; 11].

Багато фахівців вважають, що більш успішне підвищення рівня розвитку спеціальної витривалості досягається при чергуванні тренувальних навантажень, які виконуються із різною швидкістю плавання [4; 5; 9 та ін.]. Однак у наданих рекомендаціях доволі часто не вказуються конкретні величини обсягів тренувальної роботи різної інтенсивності, має місце розбіжність поглядів про тривалість інтервалів відпочинку між повторними вправами. В одному випадку фахівці рекомендують задавати постійні інтервали відпочинку, в іншому – вважають за доцільне визначати тривалість пауз відпочинку за відновленням частоти серцевих скорочень до 120 ударів на хвилину [2–4; 11; 12].

Аналіз літературних джерел, узагальнення досвіду передової спортивної практики показали, що питання стосовно дослідження впливу повторних навантажень, виконаних з різною швидкістю та із застосуванням різних інтервалів відпочинку, на динаміку рівня розвитку спеціальної витривалості плавців і дотепер залишаються недостатньо вивченими.

Мета дослідження: визначити ефективність використання різних інтервалів відпочинку у повторному тренуванні студентів, що займаються плаванням в групах підвищення спортивної майстерності (ПСМ), з метою розвитку спеціальної витривалості.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні прийняли участь студенти ХНПУ ім. Г. С. Сковороди у віці 16–17 років, які займалися у секції спортивного плавання; використовувались методи: теоретичний

аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, вивчення досвіду передової практики, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, статистична обробка отриманих результатів.

Результати дослідження та їх обговорення.

Програма тренування студентів, які займаються плаванням в групах ПСМ, включала багаторазове подолання таких серій вправ, як: 8x50 м, 4x100 м, 8x100 м, 4x200 м, 8x200 м вільним стилем.

Спортсмени контрольної й експериментальної груп застосовували різні інтервали відпочинку між визначеними дистанціями. Так, експериментальна група відпочивала між серіями на поновлення частоти серцевих скорочень до рівня 120 уд.·хв⁻¹, контрольна група, в незалежності від втоми, відпочивала між серіями лише 60 с.

Після двох тижнів тренування в заданому режимі, ми зробили контрольний зріз показників під час подолання серії «8x100 м вільним стилем» (табл. 1, 2).

З отриманих даних ми бачимо, що загалом спортсмени, як експериментальної, так і контрольної групи, мали приблизно однакову різницю в часі між першим і восьмим повторами (від 3,5 до 6,4 с), але різниця часу проходження між першим і восьмим відрізками кожним із спортсменів в експериментальній групі, в своїй більшості, була трохи меншою, ніж у контрольній. Цей факт говорить про те, що спортсмени експериментальної групи кожен новий відрізок дистанції долали трохи стабільніше, ніж спортсмени контрольної групи, про що свідчать отримані дані коефіцієнтів варіації.

Плавці ж контрольної групи мали більш високу швидкість пропливання відрізків дистанції, але стабільність проходження повторних відрізків у них була трохи гірша, ніж в експериментальній групі, що дозволяє нам зробити припущення стосовно того, що спортсмени контрольної групи починали новий відрізок дистанції на фоні неповного відновлення організму.

Після восьмого тижня педагогічного експерименту був зроблений повторний зріз у серії «8x100 м вільним стилем».

Як видно з даних, наведених у табл. 3 і 4, спортсмени експериментальної групи значно поліпшили час проходження між кожним з відрізків дистанції.

Таблиця 1
Результати виконання серії «8x100 м вільним стилем з інтервалом відпочинку до відновлення ЧСС до 120 уд.·хв⁻¹» спортсменами експериментальної групи (на другому тижні)

| № | Спортсмен | % | Контрольні відрізки (у повторному тренуванні) та час відпочинку між ними | | | | | | | | | | Статистичні дані | | | | | | | | |
|----|-----------|----|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|------------------|------|--------|------|--------|----------------------------|-----------|---------|-----|
| | | | 1 | t, c | 2 | t, c | 3 | t, c | 4 | t, c | 5 | t, c | 6 | t, c | 7 | t, c | 8 | Різниця між 1-8 відрізками | \bar{X} | $\pm m$ | V |
| 1 | Б-К.С. | 90 | 1.20,2 | 53 | 1.20,8 | 61 | 1.21,6 | 68 | 1.22,0 | 75 | 1.22,4 | 84 | 1.23,7 | 94 | 1.24,5 | 105 | 1.24,7 | 5,1 | 82,6 | 0,6 | 2,2 |
| 2 | С-а М. | 90 | 1.20,7 | 57 | 1.21,3 | 64 | 1.21,8 | 73 | 1.22,2 | 81 | 1.22,6 | 87 | 1.23,8 | 96 | 1.24,6 | 103 | 1.24,8 | 5,1 | 82,9 | 0,6 | 2,1 |
| 3 | Н-в Ю. | 90 | 1.21,6 | 54 | 1.22,3 | 62 | 1.22,8 | 71 | 1.22,8 | 79 | 1.23,2 | 86 | 1.24,2 | 93 | 1.24,4 | 99 | 1.24,6 | 4,8 | 83,6 | 0,5 | 2,0 |
| 4 | Л-в В. | 90 | 1.21,7 | 61 | 1.21,9 | 67 | 1.22,5 | 74 | 1.22,8 | 80 | 1.23,1 | 87 | 1.24,1 | 95 | 1.24,5 | 102 | 1.24,8 | 5,1 | 83,7 | 0,6 | 2,3 |
| 5 | В-в В. | 90 | 1.21,9 | 58 | 1.22,3 | 64 | 1.22,7 | 72 | 1.23,1 | 82 | 1.23,2 | 87 | 1.24,6 | 94 | 1.24,7 | 104 | 1.24,8 | 4,9 | 83,8 | 0,5 | 2,1 |
| 6 | К-в С. | 90 | 1.21,0 | 55 | 1.21,5 | 63 | 1.22,3 | 70 | 1.22,4 | 80 | 1.22,8 | 88 | 1.23,6 | 95 | 1.24,4 | 105 | 1.24,7 | 4,4 | 83,0 | 0,5 | 1,9 |
| 7 | Д-о І. | 90 | 1.21,3 | 60 | 1.21,8 | 68 | 1.22,3 | 74 | 1.22,5 | 81 | 1.23,2 | 87 | 1.23,7 | 96 | 1.24,6 | 103 | 1.24,8 | 3,5 | 83,0 | 0,4 | 1,5 |
| 8 | Б-о К. | 90 | 1.20,8 | 59 | 1.21,3 | 66 | 1.21,6 | 72 | 1.22,0 | 82 | 1.22,6 | 86 | 1.23,8 | 94 | 1.24,7 | 100 | 1.24,9 | 4,3 | 82,7 | 0,5 | 2,0 |
| 9 | Х-н В. | 90 | 1.19,8 | 57 | 1.20,4 | 67 | 1.21,2 | 74 | 1.21,8 | 81 | 1.22,8 | 88 | 1.23,8 | 93 | 1.24,3 | 104 | 1.24,6 | 6,2 | 82,6 | 0,7 | 2,7 |
| 10 | С-н О. | 90 | 1.21,4 | 55 | 1.21,3 | 63 | 1.22,4 | 71 | 1.22,9 | 81 | 1.23,5 | 87 | 1.24,3 | 95 | 1.24,5 | 104 | 1.24,9 | 3,7 | 83,2 | 0,5 | 1,8 |

Примітка. t – час відпочинку до поновлення ЧСС до 120 уд.·хв⁻¹ (с); % – швидкість плавання в % від максимальної.

Таблиця 2
Результати виконання серії «8x100 м вільним стилем з постійним інтервалом відпочинку» спортсменами контрольної групи (на другому тижні)

| № | Спортсмен | % | Контрольні відрізки (у повторному тренуванні) та час відпочинку між ними | | | | | | | | | | Статистичні дані | | | | | | | | |
|----|-----------|----|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|------------------|------|--------|------|--------|----------------------------|-----------|---------|-----|
| | | | 1 | t, c | 2 | t, c | 3 | t, c | 4 | t, c | 5 | t, c | 6 | t, c | 7 | t, c | 8 | Різниця між 1-8 відрізками | \bar{X} | $\pm m$ | V |
| 1 | Л-в І. | 90 | 1.18,1 | 60 | 1.18,8 | 60 | 1.19,5 | 60 | 1.20,7 | 60 | 1.21,4 | 60 | 1.22,8 | 60 | 1.23,5 | 60 | 1.24,3 | 6,2 | 81,1 | 0,7 | 2,8 |
| 2 | Р-о Д. | 90 | 1.18,3 | 60 | 1.18,5 | 60 | 1.19,4 | 60 | 1.19,9 | 60 | 1.21,3 | 60 | 1.22,4 | 60 | 1.23,5 | 60 | 1.24,7 | 6,4 | 81,0 | 0,7 | 2,9 |
| 3 | Д-о І. | 90 | 1.18,7 | 60 | 1.18,8 | 60 | 1.19,6 | 60 | 1.20,3 | 60 | 1.21,5 | 60 | 1.21,4 | 60 | 1.22,6 | 60 | 1.23,8 | 5,1 | 80,8 | 0,6 | 2,3 |
| 4 | Б-ч О. | 90 | 1.19,2 | 60 | 1.19,5 | 60 | 1.19,8 | 60 | 1.21,1 | 60 | 1.21,3 | 60 | 1.22,4 | 60 | 1.23,5 | 60 | 1.24,6 | 5,4 | 81,4 | 0,6 | 2,4 |
| 5 | Я-о С. | 90 | 1.19,4 | 60 | 1.20,3 | 60 | 1.21,5 | 60 | 1.21,9 | 60 | 1.22,5 | 60 | 1.22,9 | 60 | 1.23,7 | 60 | 1.24,2 | 4,8 | 82,1 | 0,5 | 2,0 |
| 6 | К-р С. | 90 | 1.18,8 | 60 | 1.19,3 | 60 | 1.19,5 | 60 | 1.20,7 | 60 | 1.21,4 | 60 | 1.22,8 | 60 | 1.23,6 | 60 | 1.24,3 | 5,5 | 81,3 | 0,7 | 2,6 |
| 7 | Б-н М. | 90 | 1.19,5 | 60 | 1.19,4 | 60 | 1.19,9 | 60 | 1.20,5 | 60 | 1.21,8 | 60 | 1.22,6 | 60 | 1.23,9 | 60 | 1.23,8 | 4,3 | 81,4 | 0,6 | 2,3 |
| 8 | К-о О. | 90 | 1.18,8 | 60 | 1.19,5 | 60 | 1.20,3 | 60 | 1.20,8 | 60 | 1.21,7 | 60 | 1.22,5 | 60 | 1.24,6 | 60 | 1.24,7 | 5,9 | 81,6 | 0,7 | 2,7 |
| 9 | К-в М. | 90 | 1.19,3 | 60 | 1.20,5 | 60 | 1.20,8 | 60 | 1.21,4 | 60 | 1.22,6 | 60 | 1.22,9 | 60 | 1.23,7 | 60 | 1.24,5 | 5,2 | 82,0 | 0,6 | 2,1 |
| 10 | П-в В. | 90 | 1.18,4 | 60 | 1.18,9 | 60 | 1.19,5 | 60 | 1.20,8 | 60 | 1.21,4 | 60 | 1.22,6 | 60 | 1.23,8 | 60 | 1.24,4 | 6 | 81,2 | 0,7 | 2,8 |

Примітка. t – час відпочинку 60 с; % – швидкість плавання в % від максимальної.

Таблиця 3
 Результати виконання серії «8x100 м вільним стилем з інтервалом відпочинку до 120 уд.·хв⁻¹» спортсменами експериментальної групи (на восьмому тижні)

| № | Спортсмен | % | Контрольні відрізки (у повторному тренуванні) та час відпочинку між ними | | | | | | | | | | Статистичні дані | | | | | | | | |
|----|-----------|----|--|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|------------------|------|--------|------|--------|----------------------------|-----------|---------|-----|
| | | | 1 | t, c | 2 | t, c | 3 | t, c | 4 | t, c | 5 | t, c | 6 | t, c | 7 | t, c | 8 | Різниця між 1-8 відрізками | \bar{X} | $\pm m$ | V |
| 1 | Б-к.С. | 90 | 1.18,7 | 51 | 1.18,9 | 57 | 1.19,3 | 62 | 1.20,6 | 68 | 1.20,3 | 75 | 1.21,0 | 81 | 1.21,5 | 90 | 1.22,6 | 3,9 | 80,4 | 0,4 | 1,7 |
| 2 | С-а.М. | 90 | 1.19,2 | 54 | 1.19,7 | 56 | 1.20,1 | 65 | 1.20,4 | 70 | 1.21,2 | 77 | 1.21,4 | 84 | 1.21,8 | 93 | 1.22,5 | 3,3 | 80,8 | 0,4 | 1,4 |
| 3 | Н-в.Ю. | 90 | 1.18,4 | 52 | 1.19,1 | 55 | 1.20,0 | 64 | 1.20,3 | 69 | 1.21,5 | 74 | 1.21,7 | 85 | 1.21,9 | 95 | 1.22,3 | 4 | 80,7 | 0,4 | 1,8 |
| 4 | Л-в.В. | 90 | 1.19,4 | 56 | 1.19,9 | 60 | 1.20,2 | 65 | 1.20,4 | 69 | 1.20,9 | 78 | 1.20,9 | 87 | 1.21,5 | 97 | 1.21,6 | 2,2 | 80,6 | 0,2 | 1,0 |
| 5 | В-в.В. | 90 | 1.18,8 | 55 | 1.19,8 | 59 | 1.20,5 | 64 | 1.20,7 | 68 | 1.21,5 | 77 | 1.21,7 | 87 | 1.21,9 | 94 | 1.22,2 | 3,4 | 79,6 | 0,4 | 1,5 |
| 6 | К-в.С. | 90 | 1.19,7 | 53 | 1.20,3 | 57 | 1.20,6 | 64 | 1.20,5 | 70 | 1.21,2 | 75 | 1.21,5 | 86 | 1.21,7 | 95 | 1.21,9 | 2,2 | 79,7 | 0,3 | 1,0 |
| 7 | Д-о.І. | 90 | 1.18,8 | 56 | 1.19,3 | 61 | 1.19,9 | 67 | 1.20,3 | 72 | 1.20,8 | 76 | 1.20,8 | 87 | 1.21,2 | 98 | 1.21,7 | 2,9 | 80,3 | 0,3 | 1,2 |
| 8 | Б-о.К. | 90 | 1.18,3 | 54 | 1.19,9 | 60 | 1.20,3 | 66 | 1.20,5 | 73 | 1.21,5 | 78 | 1.21,8 | 85 | 1.22,4 | 97 | 1.22,7 | 3,4 | 81,1 | 0,4 | 1,5 |
| 9 | Х-н.В. | 90 | 1.19,7 | 53 | 1.20,0 | 58 | 1.20,3 | 64 | 1.20,6 | 69 | 1.20,8 | 74 | 1.21,5 | 82 | 1.21,9 | 92 | 1.22,4 | 2,7 | 80,8 | 0,3 | 1,2 |
| 10 | С-н.О. | 90 | 1.19,2 | 52 | 1.20,5 | 57 | 1.20,6 | 65 | 1.20,7 | 72 | 1.21,6 | 78 | 1.21,7 | 85 | 1.21,9 | 96 | 1.22,5 | 3,3 | 81,0 | 0,3 | 1,3 |

Примітка. t – час відпочинку до поновлення ЧСС до 120 уд.·хв⁻¹ (с); % – швидкість плавання в % від максимальної.

Таблиця 4
 Результати виконання серії «8x100 м вільним стилем з постійним інтервалом відпочинку» спортсменами контрольної групи (на восьмому тижні)

| № | Спортсмен | % | Контрольні відрізки (в повторному тренуванні) і час відпочинку між ними | | | | | | | | | | Статистичні дані | | | | | | | | |
|----|-----------|----|---|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|------------------|------|--------|------|--------|----------------------------|-----------|---------|-----|
| | | | 1 | t, c | 2 | t, c | 3 | t, c | 4 | t, c | 5 | t, c | 6 | t, c | 7 | t, c | 8 | Різниця між 1-8 відрізками | \bar{X} | $\pm m$ | V |
| 1 | Л-в.І. | 90 | 1.18,0 | 60 | 1.18,3 | 60 | 1.18,9 | 60 | 1.19,6 | 60 | 1.20,2 | 60 | 1.21,5 | 60 | 1.22,7 | 60 | 1.23,8 | 5,8 | 80,4 | 0,7 | 2,6 |
| 2 | Р-о.Д. | 90 | 1.18,1 | 60 | 1.18,7 | 60 | 1.19,4 | 60 | 1.19,9 | 60 | 1.20,5 | 60 | 1.21,8 | 60 | 1.22,5 | 60 | 1.23,4 | 5,3 | 80,5 | 0,6 | 2,3 |
| 3 | Д-о.І. | 90 | 1.18,5 | 60 | 1.18,6 | 60 | 1.19,2 | 60 | 1.19,7 | 60 | 1.21,0 | 60 | 1.21,7 | 60 | 1.22,5 | 60 | 1.23,1 | 4,6 | 80,5 | 0,6 | 2,2 |
| 4 | Б-ч.О. | 90 | 1.19,1 | 60 | 1.19,3 | 60 | 1.19,5 | 60 | 1.20,5 | 60 | 1.21,2 | 60 | 1.21,7 | 60 | 1.23,1 | 60 | 1.22,8 | 3,7 | 80,9 | 0,5 | 1,9 |
| 5 | Я-о.С. | 90 | 1.18,8 | 60 | 1.18,8 | 60 | 1.19,3 | 60 | 1.19,8 | 60 | 1.21,4 | 60 | 1.22,6 | 60 | 1.23,1 | 60 | 1.23,7 | 4,9 | 80,9 | 0,6 | 2,5 |
| 6 | К-р.С. | 90 | 1.18,4 | 60 | 1.18,5 | 60 | 1.18,9 | 60 | 1.19,4 | 60 | 1.20,7 | 60 | 1.21,4 | 60 | 1.22,8 | 60 | 1.23,6 | 5,2 | 80,5 | 0,6 | 2,5 |
| 7 | Б-н.М. | 90 | 1.19,2 | 60 | 1.19,7 | 60 | 1.19,9 | 60 | 1.20,5 | 60 | 1.22,3 | 60 | 1.22,7 | 60 | 1.23,3 | 60 | 1.23,9 | 4,7 | 81,4 | 0,6 | 2,2 |
| 8 | К-о.О. | 90 | 1.18,4 | 60 | 1.18,5 | 60 | 1.19,4 | 60 | 1.20,7 | 60 | 1.21,8 | 60 | 1.22,3 | 60 | 1.23,4 | 60 | 1.23,7 | 5,3 | 81,0 | 0,7 | 2,6 |
| 9 | К-в.М. | 90 | 1.18,7 | 60 | 1.18,6 | 60 | 1.19,4 | 60 | 1.20,5 | 60 | 1.20,8 | 60 | 1.22,5 | 60 | 1.23,2 | 60 | 1.23,8 | 5,1 | 80,9 | 0,6 | 2,5 |
| 10 | П-в.В. | 90 | 1.18,1 | 60 | 1.18,4 | 60 | 1.18,9 | 60 | 1.20,5 | 60 | 1.21,5 | 60 | 1.22,4 | 60 | 1.22,9 | 60 | 1.23,6 | 5,5 | 80,8 | 0,7 | 2,6 |

Примітка. t – час відпочинку 60 с; % – швидкість плавання в % від максимальної.

Так, якщо на початку нашого дослідження спортсмени експериментальної і контрольної груп мали приблизно однакову різницю між першим і восьмим відрізками у межах від 3,5 до 6,4 с, то наприкінці цей час склав: у експериментальній групі від 2,2 до 3,9 с, у спортсменів контрольної групи – від 3,7 до 5,8 с.

Спортсмени експериментальної групи значно покращили показники часу проходження тестових відрізків дистанції, демонструючи при цьому більшу стабільність.

Це дає можливість зробити висновок о вірності обраного нами тренування для розвитку спеціальної витривалості у плавців, що займаються в групах ПСМ.

Список використаної літератури:

1. Верхожанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхожанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Ганчар И. Л. Плавание: теория и методика преподавания : Учебник для факультетов физической культуры педагогических вузов и университетов Беларуси, Украины и Российской Федерации / И. Л. Ганчар. – Мн. : Экоперспектива, Четверть четверти, 1998. – 352 с.
3. Глазирин И. Д. Плавание: Навчальний посібник / І. Д. Глазирин. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
4. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание / Дж. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
5. Козлов А. В. Спортивная тренировка юных пловцов : монография / А. В. Козлов, Е. Ф. Орехов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. – СПб., 2011. – 208 с.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта в системе подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 316 с.
7. Петрович Г. И. Уровень спортивных достижений талантливых пловцов на этапах многолетней тренировки / Г. И. Петрович // Плавание – III. Исследования, тренировка, гидрореабилитация / Под общ. ред. А. В. Петряева. – СПб. : Плавин, 2005. – С. 129–131.
8. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2004. – 216 с.
9. Платонов В. Н. Тренировка пловцов высокого класса / В. Н. Платонов, С. М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.
10. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
11. Платонов В. Н. Плавание : ученик / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 297 с.
12. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2012. – Кн. 1. – 480 с., Кн. 2. – 544 с.

Стаття надійшла до редакції: 10.11.2015 р.

Опубліковано: 30.12.2015 р.

Аннотация. Дорофеева Т. И., Пилипко О. А. Эффективность использования разных интервалов отдыха в тренировочных занятиях студентов-пловцов с целью развития специальной выносливости. Цель: определить эффективность использования различных интервалов отдыха в повторной тренировке студентов-пловцов с целью развития специальной выносливости. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие студенты ХНПУ им. Г. С. Сковороды в возрасте 16–17 лет, которые занимались в секции спортивного плавания. В работе были применены следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение опыта передовой практики, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных результатов. **Результаты:** определено влияние повторных нагрузок, выполненных с применением различных интервалов отдыха, на динамику уровня развития специальной выносливости пловцов. **Выводы:** доказано, что повторные скоростные нагрузки с паузами отдыха, обусловленными восстановлением частоты сердечных сокращений до 120 уд.·мин⁻¹, способствуют более значительному росту специальной выносливости, чем повторная нагрузка с постоянными заранее установленными интервалами отдыха.

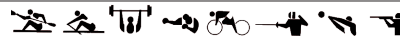
Ключевые слова: пловцы, специальная выносливость, повторная тренировка, интервалы отдыха.

Abstract. Dorofeeva T., Pilipko O. Efficiency of the use of different rest intervals in the training students-swimmers with the aim of development of special endurance. Purpose: to determine the effectiveness of the use of different rest intervals in the re-training of students-swimmers with the aim of development of special endurance. **Material and Methods:** In research took part students of KhNPU named after G. S. Skovoroda in the age of 16–17 years, who were engaged in the swimming section. In article were used following methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific-methodical literature, studying of best practices, pedagogical observation, pedagogical experiment, statistical processing of the obtained results. **Results:** we investigated the influence of repeated loads, performed with the use of different rest intervals on the dynamics of the level of development of special endurance swimmers. **Conclusions:** it is proved that high-speed re-load with rest breaks due to the recovery of heart rate to 120 beats per minute, contributes to a more significant increase of the special endurance than re-load with regular predetermined intervals of rest.

Keywords: swimmers, special endurance, re-training, the intervals of rest.

References:

1. Verkhoshanskiy Yu. V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of special physical preparation of athletes], Moscow, 1988, 331 p. (rus)
2. Ganchar I. L. Plavaniye: teoriya i metodika prepodavaniya [Swimming: Theory and Methods of Teaching], Minsk, 1998, 352 p. (rus)
3. Glazirin I. D. Plavannya [Swimming], Kyiv, 2006, 502 p. (ukr)



4. Kaunsilmen Dzh. *Sportivnoye plavaniye [Sport swimming]*, Moscow, 1982, 208 p. (rus)
5. Kozlov A. V., Orekhov Ye. F. *Sportivnaya trenirovka yunyykh plovtsov [Sports training young swimmers]*, Saint Petersburg, 2011, 208 p. (rus)
6. Matveyev L. P. *Osnovy obshchey teorii sporta v sisteme podgotovki sportsmenov [The general theory of sport in the training of athletes]*, Kyiv, 1999, 316 p. (rus)
7. Petrovich G. I. *Plavaniye – III. Issledovaniya, trenirovka, gidroreabilitatsiya [Swimming - III. Research, training, hydroreabilitatsiya]*, Saint Petersburg, 2005, pp. 129–131. (rus)
8. *Plavaniye: primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva [Swimming: an exemplary program of sports training for youth sports schools, specialized youth school of Olympic reserve]*, Moscow, 2004, 216 p. (rus)
9. Platonov V. N., Vaytsekhovskiy S. M. *Trenirovka plovtsov vysokogo klassa [Train high-class swimmers]*, Moscow, 1985, 256 p. (rus)
10. Platonov V. M., Bulatova M. M. *Fizichna pidgotovka sportsmena [The physical preparation of athletes]*, Kyiv, 1995, 320 p. (ukr)
11. Platonov V. N. *Plavaniye [Swimming]*, Kyiv, 2000, 297 p. (rus)
12. Platonov V. N. *Sportivnoye plavaniye: put k uspekhu: v 2 kn. [Sport swimming: the path to success: in 2 books.]*, Kyiv, 2012, Book 1, 480 s., Book 2, 544 p. (rus)

Received: 10.11.2015.

Published: 30.12.2015.

Дорофеева Тетяна Іванівна: к. фіз. вих., доцент; Харківський національний педагогічний університет імені Григорія Сковороди: вул. Артема 29, Харків, 61000, Україна.

Дорофеева Татьяна Ивановна: к. физ. восп., доцент; Харьковский национальный педагогический университет имени Сковороды: ул. Артема 29, Харьков, 61000, Украина.

Tatyana Dorofeeva: PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv G. Skovoroda National Pedagogical University: Artema Str. 29, Kharkov, 61000, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-9025-5645

E-mail: dti_81@mail.ru

Пилипко Ольга Олександрівна: к. пед. н, професор; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99. м. Харків, 61058, Україна.

Пилипко Ольга Александровна: к. пед. н., профессор; Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99. г. Харьков, 61058, Украина.

Olga Pilipko: PhD (Pedagogical), Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkivska 99, Kharkiv, 61058, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0001-8603-3206

E-mail: pilipkoolga@meta.ua

Бібліографічний опис статті:

Дорофеева Т. І. Ефективність використання різних інтервалів відпочинку в тренувальних заняттях студентів-плавців з метою розвитку спеціальної витривалості / Т. І. Дорофеева, О. О. Пилипко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 6(50). – С. 53–57. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.009

