

УДК 796.015.5:797.122

DOI: [HTTPS://DOI.ORG/10.69468/2786-7544-2025-1-11](https://doi.org/10.69468/2786-7544-2025-1-11)

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КРОСФІТ-ТРЕНУВАНЬ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Оксана СОСНОВСЬКА, Наталя ПОЦЮРКО,
Ростислав БІЛІНСЬКИЙ, Михайло ПОЦЮРКО

Комунальний заклад Львівської обласної ради «Львівський фаховий коледж спорту», м. Львів, Україна

FEATURES OF USING CROSS-FIT TRAINING IN KAYAKING AND CANOEING

Oksana SOSNOVSKA, Natalia POTSIURKO,
Bilinskyi ROSTYSLAV, Mykhailo POTSIURKO

Municipal Institution of Lviv Regional Council "Lviv Sports College", Lviv, Ukraine

Анотація.

Розвиток засобів удосконалення фізичних якостей у веслуванні передбачає використання різноманітних засобів відповідно до етапу підготовки спортсменів, рівня їхньої підготовленості та завдань спортивної підготовки. **Мета дослідження** — вивчити ефективність використання кросфіт-тренувань у підготовці веслувальників і веслувальниць на етапі спеціалізованої підготовки.

Матеріали й методи: аналіз наукової і методичної літератури, інтерв'ю з тренерами, педагогічний експеримент тривалістю 4 місяці з використанням комплексів кросфіту тричі на тиждень для хлопців і дівчат.

Результати. Виявлено особливості використання кросфіт-тренувань для фізичної підготовки веслувальників, які сприятимуть підвищенню рівня підготовленості веслувальників на етапі спеціалізованої підготовки в умовах спортивної конкуренції. Установлено, що використання підібраних засобів кросфіту, а саме комплексів для хлопців і дівчат, позитивно вплинуло на рівень їхньої фізичної підготовленості.

Висновки. Раціональний підбір комплексів кросфіту для дівчат і хлопців, які

Abstract.

Purpose of the study. The development of means of improving physical qualities in rowing involves the use of various means, according to the stage of training of athletes, their level of fitness and tasks of sports training. *The purpose* of the research is to study the peculiarities of the use of CrossFit training in rowers at the stage of specialised training.

Material and Methods: the analysis of scientific and methodological literature, interviews with coaches, and a pedagogical experiment lasting 4 months, using CrossFit complexes three times a week for boys and girls were used.

Results. The peculiarities of using cross-fit training for physical training of rowers, which will contribute to the improvement of the level of rowers' fitness at the stage of specialised training in conditions of sports competition, have been identified. It was found that the use of the selected cross-fit means, namely complexes for boys and girls, had a positive effect on the level of their physical fitness.

Conclusions. The rational selection of cross-fit complexes for girls and boys engaged in

займаються веслуванням на етапі *попередньої базової підготовки*, позитивно впливає на розвиток їхніх фізичних якостей.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення впливу використання різних кросфіт-комплексів, інтервалів їх використання на фізичну підготовленість веслувальників різного віку та рівня спортивної кваліфікації.

Ключові слова: спортивна підготовка, фізична підготовленість, кросфіт, веслування, етап спеціалізованої підготовки.

rowing at the stage of preliminary basic training has a positive effect on the development of their physical qualities.

Further researches can be directed to study the influence of the use of different cross-fit complexes, intervals of their use on physical fitness of rowers of different age and level of sports qualification.

Keywords: sports training, physical fitness, CrossFit, rowing, stage of specialised training.

Вступ. Веслування на байдарках і каное — динамічний вид спорту, що потребує високого рівня фізичного розвитку спортсменів різного віку, завданням яких є точне й швидке пересування. Це зумовлює важливість спеціалізованого підходу до тренувань на всіх етапах спортивної підготовки. У веслуванні надзвичайно важливо розвивати силу м'язів, витривалість, швидкісно-силові здібності. Водночас для вмілого маневрування у воді треба розвивати координаційні здібності.

Загальна фізична підготовка у веслуванні має бути спрямована на розвиток швидкості, сили, координаційних здібностей і гнучкості. Спеціальна фізична підготовка веслувальників передбачає розвиток техніки веслування, швидкості рухової реакції, спеціальна витривалість, швидкісно-силові здібності. Для досягнення успіху спортсмени повинні мати високий рівень фізичної підготовленості, володіти технікою веслування, тактикою проходження дистанції та бути психологічно стійкими.

Багато дослідників вивчали застосування індивідуального підходу в підготовці веслувальників. Зокрема, О. Чичкан та інші (2020) вказують на важливість індивідуального підходу в підготовці веслувальників. В іншому дослідженні доведено ефективність диференціації впливу завдань із фізичного розвитку для веслувальників на різних дистанціях (Чичкан О. та ін., 2021). О. Русанова (2020) наголошує на доцільності індивідуального підходу й корекції тренувальних програм для веслувальників.

Водночас досліджень щодо особливостей удосконалення фізичної підготовки веслувальників і веслувальниць недостатньо. У зв'язку з цим сформульовано *гіпотезу дослідження*, яка полягає в тому, що використання підібраних комплексів кросфіту для дівчат і хлопців, які займаються веслуванням, на етапі спеціалізованої підготовки позитивно впливає на розвиток їхніх фізичних якостей.

Мета дослідження — вивчити ефективність використання кросфіт-тренувань у підготовці веслувальників і веслувальниць на етапі спеціалізованої підготовки.

Завдання дослідження:

- з'ясувати особливості фізичної підготовки у веслуванні на байдарках і каное на різних етапах спортивної підготовки;
- проаналізувати особливості кросфіт-тренувань для розвитку фізичних якостей веслувальників;
- вивчити особливості використання кросфіт-тренувань у тренувальному процесі з веслування на байдарках і каное.

Науковими дослідженнями доведено взаємозв'язок між показниками загальної та спеціальної фізичної підготовки у веслувальників із проходженням різних дистанцій, що підтверджує позитивний вплив розвитку фізичних якостей на рівень підготовленості веслувальників загалом (Lum D. et al., 2021). Для веслярів-марафонців важливі тренування на розвиток сили й потужності м'язів (Lum D. et al., 2021; Чичкан О. та ін., 2023). За результатами дослідження

В. Богуславської та інших (2023), найбільш ефективними є навантаження в зоні інтенсивності 70–80 % від максимальної.

Сезонність підготовки у веслуванні зумовлює потребу вибору раціональних та ефективних засобів підготовки залежно від сезону й спрямованості підготовки спортсменів з урахуванням їхнього рівня підготовленості. Зокрема, О. Русанова (2020) підкреслює важливість оптимізації функціональної та фізичної підготовленості у веслуванні. О. Чичкан та інші (2023) опитали тренерів і виявили різні думки щодо ефективності різних обсягів та типів тренувань для веслувальників-марафонців, а також рекомендації використовувати певні засоби підготовки (бігові лижі, пропливання довгих дистанцій). Досліджено ефективність раціонального розподілу навантаження для спортсменів залежності від етапу спортивного вдосконалення й підготовки до змагань і вказано, що для веслувальників функціональна підготовка важливіша, ніж координаційна (Lum D. et al., 2021). Веслування потребує високого рівня розвитку фізичних якостей, зокрема швидкісно-силових здібностей (Русанова О., 2020). Доведено, що для поліпшення фізичного стану й спортивних показників спортсменів-веслувальників високоінтенсивні інтервальні навантаження є більш ефективними, ніж постійні тренування з певним навантаженням (Русанова О., 2020). Також фахівці довели, що ізометричні силові тренування в програмі тренувань підвищують продуктивність веслувальників на коротких дистанціях і показники розвитку сили (Lum O. et al., 2021). Тренування кожного спортсмена має ґрунтуватися на індивідуально-диференційованому підході, що враховує різні чинники розвитку фізичних якостей (Чичкан О. та ін., 2023). Іншими дослідженнями показано ефективність використання комплексів кросфіту для дівчат і для хлопців (Богуславська В. та ін., 2023). Аналіз літератури вказує на потребу дослідження щодо використання кросфіт-комплексів для вдосконалення фізичних якостей веслувальників, зокрема розподілу навантаження для хлопців і дівчат.

Матеріали й методи. Дослідження базувалося на аналізі наукової і методичної літератури, інтерв'ю з тренерами й вивченні

впливу використання кросфіт-комплексів на підготовленість веслувальників на етапі спеціалізованої підготовки.

Проведено аналіз даних наукових досліджень для з'ясування особливостей використання комплексів кросфіту в підготовці веслувальників.

Для визначення аспектів удосконалення фізичної підготовки веслувальників проведено інтерв'ю, що тривало у вересні — жовтні 2024 року, з 8 тренерами, які мають стаж викладання понад 5 років. Розроблені комплекси кросфіту використано з веслувальниками 17–18 років, 8 дівчат і 9 хлопців.

Розроблено кросфіт-комплекси для веслувальників, які перебувають на різних етапах спортивного вдосконалення. Веслувальники виконували контрольні вправи до застосування кросфіт-комплексів і після 4 місяців їх виконання з інтервалами тричі на тиждень. Вправи, які характеризують фізичну підготовленість веслувальників, подано в табл. 2.

Для порівняння рівнів фізичної підготовленості веслувальників до та після застосування кросфіт-комплексів використано критерій Манна — Уїтні.

Результати дослідження та їх обговорення. Як доповнення до вказаних у науковій і методичній літературі засобів для вдосконалення фізичної підготовки веслувальників проведено опитування кваліфікованих тренерів щодо ефективних засобів підготовки веслувальників на етапі підготовки до максимальної реалізації можливостей.

Для поліпшення техніки виконання вправ у веслуванні тренери рекомендують:

1. Проаналізувати біомеханічні особливості рухів у веслуванні, виконати аналіз гребкових рухів.

Біомеханіка виконання рухів у веслуванні відіграє ключову роль в ефективному русі байдарок і каное у воді. Елітні спортсмени ретельно аналізують виконання своїх гребків, зокрема кожен етап гребка. Розуміючи оптимальні кути виконання вправ, прикладання сили та плавність рухів, веслярі можуть підвищити ефективність і мінімізувати енерговитрати.

2. Виконання вправ для підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості з обтяженнями.

3. Кросфіт-сесії для підвищення рівня загальної фізичної підготовки, витривалості й сили.

4. Використання інтервального тренування: високоінтенсивні інтервальні тренування відображають коливання інтенсивності під час перегонів, тобто чергування періодів докладання максимальних зусиль із періодами відновлення.

5. Тренування серцево-судинної системи — біг на довгі дистанції, їзда на велосипеді чи велоергометрі.

6. Тренування для адаптації до умов тренування у воді: потрібно адаптуватися до різних непередбачуваних ситуацій, які виникають під час проходження дистанцій. Для цього практикують заняття в умовах різних течій, хвиль і за різних напрямків вітру, особливо незручних для спортсмена. Такі підходи не лише підвищують рівень фізичної підготовки, а й сприяють відпрацюванню технічних навичок, потрібних для ефективного проходження дистанції у воді.

7. Використання обертальних рухів. Для успішного проходження дистанцій у веслуванні потрібна робота м'язів верхнього плечового пояса, і особливо м'язів тулуба й косих м'язів живота. Тренувальні вправи, спрямовані на збільшення сили й витривалості, допомагають генерувати силу за допомогою скручувань. Для цього використовують вправи з медболом, тренування на велоергометрі, що імітують вимоги до веслування та сприяють розвитку м'язового каркасу.

8. Імітувати виконання веслувальних рухів проти опору. Для розвитку потрібних для роботи у веслуванні м'язів спортсмени виконують вправи з опором, що забезпечує контрольоване середовище для цілеспрямованих тренувань.

Застосування вправ кросфіту для веслувальників передбачає індивідуально-диференційований підхід, оскільки різні дистанції потребують різної підготовленості. Водночас треба обирати раціональне навантаження для хлопців і дівчат. Розподіл навантажень із кросфіту наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Комплекси кросфіту, які застосовували в тренувальному процесі
веслувальників на етапі попередньої базової підготовки**

№	Завдання	Організаційно-методичні вказівки
Комплекс 1 (хлопці)		
Взяття штанги на груди з вису	Штангу тримають на витягнутих руках трохи вище від колін. Ноги трохи зігнуті, спина пряма. Ривком уздовж тіла взяти штангу на груди й повністю випрямити тулуб, повернути штангу у вихідне положення.	Кожну вправу виконують максимально інтенсивно упродовж 20 с, після чого 10 с відпочивають і переходять на наступну станцію. Кількість кіл підбирають індивідуально, ураховуючи підготовленість спортсменів, але відпочинок між ними повинен тривати не менше ніж 2 хв
Перестрибування бар'єрів	Перестрибувати без зупинки всю лавку в одному напрямку, розвернутися й перестрибувати лаву у зворотному напрямку.	
Махи гирею	Махи виконують за допомогою м'язів ніг і спини, гирю виносять на витягнутих руках угору.	
Берпі		
Кидки медболу в підлогу	Кидки м'яча в підлогу від плеча однією рукою (до 5 кг) або кидки медболу від 5 кг, які виконують двома руками від голови, надаючи м'ячеві максимального прискорення.	

Закінчення табл. 1

Стрибки на скакалці	Звичайні або подвійні стрибки в максимальному темпі	
Повороти в боки з медболом (торкання м'ячем підлоги)	Сидячи на підлозі, м'яч тримають перед собою, ноги у висі. Виконують скручування в один бік і торкання м'ячем до підлоги. Потім те саме в другий бік. Вправу виконують без паузи.	
8. Канати	Робити хвилі канатами по підлозі	20 с роботи — 10 с відпочинку. Виконують два кола, щоб загалом було 8 вправ
9. Розніжка з медболом	Медбол тримають на грудях і виконують зміну ніг у стрибку після торкання коліном підлоги	
10. Колове обертання 10 кг обтяження навколо тулуба	Обтяження обертають навколо себе: ззаду — за головою, спереду — на рівні пояса. На другому колі обертання виконують у протилежний бік.	
11. Вистрибування на тумбу	Висота тумби 50–70 см. Без пауз вистрибувати й зістрибувати з неї 40–60 разів	
Комплекс 2 (дівчата)		
1. Жим диска сидячи	Виконувати з положення сидячи на підлозі, ноги зігнуті, тулуб злегка нахилений назад	Комплекс виконують без відпочинку з високою інтенсивністю. Кожну вправу виконують 30 с (виходить 3-хвилинний раунд). У разі виконання більш ніж одного раунду відпочинок між колами 1 хв
2. Стрибки з повного присіду з обтяженнями	Для обтяження можна взяти медбол або диск від штанги	
3. Кидки м'яча в стіну	Малий м'яч кидають однією рукою, великий — обома	
4. Вистрибування на тумбу	Висота тумби 50–70 см. Без пауз вистрибувати й зістрибувати з неї 30–40 разів	
5. Канати	Робити хвилі канатом	
6. 10 піднімань штанги на груди з вису й виконання поштовху	Вагу штанги підбирають індивідуально, щоб спортсменки могли виконувати вправу без перерви. Гриф викидають перед собою (вперед-угору) за інерцією за допомогою м'язів ніг і плечового пояса.	3–5 кіл без перерви
7. Кидання медболу в підлогу впродовж 1 хв	Медбол вагою до 5 кг кидають однією рукою, понад 5 кг — обома руками	
8. 50 подвійних стрибків на скакалці	Виконання подвійних стрибків без перерви	
9. Викидання грифа перед собою впродовж 30 секунд	Різкі викиди грифа вперед	

Таблиця 2

**Оцінка загальної фізичної підготовленості веслувальників
на етапі спеціалізованої підготовки**

Показники	Дівчата до експ. (n=8)	Дівчата після експ. (n=8)	U (p)	Хлопці до експ. (n=9)	Хлопці після експ. (n=9)	U (p)
Вис на зігнутих руках (с)	36,5±2,5	48,5±4,4	14,7 (<0,05)	39,4±2,3	48,5±3,2	22,1 (<0,05)
Стрибок у довжину з місця (см)	169,8±5,2	175,4±8,7	16,3 (<0,05)	169,32±5,5	172,5±6,3	19,8 (<0,05)
Підтягування (рази)	17,9±2,1	25,5±2,5	22,1 (<0,05)	16,2±2,2	28,5±3,1	23,5 (<0,05)
Піднімання в сід за 1 хв (рази)	40,6±2,6	47,2±3,3	21,6 (<0,05)	40,9±3,2	49,3±2,5	29,6 (<0,05)
Біг на 1500 м (хв, с)	7,8±1,2	7,0±2,35	17,4 (<0,05)	8,5±0,5	7,3±0,5	21,7 (<0,05)
Біг 60 м (с)	10,5±1,5	9,5±1,1	19,6 (<0,05)	10,3±0,5	9,3±0,4	19,3 (<0,05)
Човниковий біг 4*9 м (с)	11,2±0,5	9,8±2,1	17,5 (<0,05)	10,9±1,2	9,9±1,1	22,3 (<0,05)

Розроблені комплекси кросфіту застосовували в тренувальному процесі веслувальників протягом 4 місяців, тричі на тиждень у завершальній частині основної частини тренувального заняття.

Результати виконання вправ, які характеризують фізичну підготовленість до та після експерименту, наведено в табл. 2.

Отже, після проведення педагогічного експерименту із застосуванням засобів кросфіту в тренувальному процесі веслувальників на етапі спеціалізованої підготовки зафіксовано достовірно вищі показники виконання вправ, які характеризують загальну фізичну підготовленість хлопців і дівчат.

Проведене дослідження показує важливість підбору вправ з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей певної групи спортсменів, їх статі, завдань спортивної підготовки на певному етапі. Для розроблення комплексів кросфіту, які використовували з веслувальниками на етапі спеціалізованої підготовки, взято до уваги рекомендації В. Богуславської та інших (2023) щодо раціональної підготовки та підбору вправ відповідно до рівня фізичної підготовленості. Раціональний підбір вправ для різних груп спортсменів (дівчат і хлопців), дозування

й інтенсивність навантаження мали позитивний вплив на рівень розвитку фізичних якостей, що є одним з результатів ефективності використання комплексів кросфіту, що раніше досліджували J. Claudino et al. (2018). Підтверджено висновки J. Claudino et al. (2018), D. Lum et al. (2021) про ефективність використання кросфіт-комплексів для вдосконалення витривалості, сили, гнучкості, потужності та вміння утримувати рівновагу в спортсменів.

Отже, використання кросфіт-комплексів позитивно впливає на розвиток фізичних якостей спортсменів з видів спорту з високими вимогами до фізичного розвитку, з акцентом на силу та витривалість, до яких належить і веслування. Підбір засобів кросфіту потребує врахування різних аспектів: рівня фізичної підготовленості спортсменів на момент упровадження цих засобів, статі, етапу підготовки. Водночас дослідження показало ефективність використання комплексів кросфіту у веслуванні.

Висновок. Використання вправ кросфіту позитивно впливає на фізичну підготовленість веслувальників, проте потребує диференційованого підходу залежно від статі. Обираючи певні засоби кросфіту для дівчат і хлопців на етапі спеціалізованої

підготовки, треба враховувати індивідуальні особливості й рівень підготовленості, цілі застосування вправ кросфіту (удосконалення тренуваності певної групи м'язів) та особливості дистанцій, на яких змагаються веслувальники.

Використання розроблених вправ кросфіту з диференціацією комплексів для дівчат

і хлопців позитивно вплинуло на розвиток фізичних якостей та рівень фізичної підготовленості веслувальників. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення ефективності застосування вправ кросфіту для веслувальників на інших етапах підготовки, в інших обсягах та з різними інтервалами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богуславська, В. Ю., Еделев, О. С., & Поляк, В. А. (2023). Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників різними режимами тренувань на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (16), 54–59.
2. Русанова, О. (2020). Удосконалення програмування підготовки кваліфікованих спортсменів у веслуванні. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 43–49. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.43–49
3. Чичкан, О., Михальська, З., Костовський, М., & Кмицяк, М. (2023). Структура і зміст фізичної підготовки веслувальників-марафонців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (5(164)), 166–170. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).37)
4. Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., Souza, H. S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2018). CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine — open*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
5. Lum, D., Barbosa, T. M., & Balasekaran, G. (2021). Sprint kayaking performance enhancement by isometric strength training inclusion: a randomized controlled trial. *Sports*, 9(2), 16. doi: 10.3390/SPORTS9020016

REFERENCES

1. Bohuslavska, Viktoriia & Edeliev, Olekandr & Poliak, Vadym. (2023). Improving the Physical Fitness of Rowers with Various Training Regimes at the Stage of Specialized Basic Training. *Physical culture, sports and health of the nation*. 200. 54–59. 10.31652/2071–5285–2023–16(35)–54–59.
2. Rusanova, O. (2020). Improvement of the training program for qualified athletes in rowing. *Theory and methods of physical education and sports*, 3, 43–49. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.3.43–49
3. Chychkan, O., Mykhalska, Z., Kostovskyi, M., & Kmitiak, M. (2023). Structure and content of physical training of marathon rowers. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*, (5(164)), 166–170. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).37](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).37)
4. Claudino, J. G., Gabbett, T. J., Bourgeois, F., Souza, H. S., Miranda, R. C., Mezêncio, B., Soncin, R., Cardoso Filho, C. A., Bottaro, M., Hernandez, A. J., Amadio, A. C., & Serrão, J. C. (2018). CrossFit Overview: Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine — open*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0124-5>
5. Lum, D., Barbosa, T. M., & Balasekaran, G. (2021). Sprint kayaking performance enhancement by isometric strength training inclusion: a randomized controlled trial. *Sports*, 9(2), 16. doi: 10.3390/SPORTS9020016

Стаття надійшла до редколегії 31.03.2025.

Прийнята до друку 19.06.2025

Підписана до друку 27.06.2025

Оксана СОСНОВСЬКА

ORCID ID: 0000-0002-6840-3557

e-mail: ozaplatinska@gmail.com,

Наталя ПОЦЮРКО

ORCID ID: 0009-0005-4226-8878

e-mail: natakuzjma16@gmail.com,

Ростислав БІЛІНСЬКИЙ

ORCID ID: 0009-0008-2359-6456

e-mail: bilinsky@gmail.com,

Михайло ПОЦЮРКО

ORCID ID: 0009-0009-6919-5794

e-mail: mishutka82@ukr.net