

УДК 796.015.6:796.12-051

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.4>**Богуславська Вікторія Юріївна**професор кафедри теорії і методики спорту  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського**ORCID ID:** 0000-0003-3609-5518**Кушнір Кирило Станіславович**магістрант кафедри теорії і методики спорту  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського**ORCID ID:** 0009-0009-6979-9918**Губар Іван Вікторович**аспірант кафедри теорії і методики спорту  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського**ORCID ID:** 0000-0002-3177-715X**Сальникова Світлана Володимирівна**доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Вінницький торговельно-економічний інститут  
Державного торговельно-економічного університету**ORCID ID:** 0000-0003-4675-6105

## ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У веслуванні фахівці відзначають інтенсифікацію тренувального процесу та змагальної діяльності, значне збільшення фізичних навантажень на організм спортсмена, що вимагає від нього максимальної мобілізації функціональних резервів та психологічної стійкості в умовах тренувань та змагань. Покращення підготовки веслувальників на етапі попередньої базової підготовки є дуже важливим, оскільки на цьому етапі відбувається підвищення функціонального та фізичного стану спортсменів, розширення можливостей організму в адаптації. **Мета** дослідження полягає в покращенні рівня фізичної підготовленості слаломістів на етапі попередньої базової підготовки шляхом використання засобів фітнесу. У цьому дослідженні були використані такі **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування та методи математичної статистики. Для наукового обґрунтування ефективності програми з використанням засобів фітнесу для підготовки слаломістів упродовж трьох місяців на етапі попередньої базової підготовки був проведений педагогічний експеримент. Протягом цього періоду 20 слаломістів були розділені на дві групи: контрольну (КТ) та експериментальну (ЕТ), кожна з них складалася з 10 спортсменів 12–13 років. **Результати**. Показник підтягування з вису на перекладині у слаломістів експериментальної групи був значно кращим на 3,0 рази ( $p < 0,01$ ) порівняно зі слаломістами контрольної групи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі покращилися на 4,50 рази ( $p < 0,01$ ), бігу 1000 м – на 0,99 хв/с ( $p < 0,05$ ), плавання 50 м – 5,27 с ( $p < 0,05$ ), бігу 100 м – 0,92 с ( $p < 0,05$ ), бігу 60 м – 0,94 с ( $p < 0,05$ ), стрибка у довжину з місця – на 12,20 см ( $p < 0,01$ ). **Висновки**. Експеримент підтвердив відмінність у показниках фізичної підготовленості між слаломістами, які використовували засоби фітнесу у підготовчому періоді етапу попередньої базової підготовки, та тими, хто не використовував цю програму. Виявлені відмінності були статистично значущими ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** слаломісти, кросфит, підготовленість, тренування.

**Вступ.** Аналіз та узагальнення літературних джерел показують, що фізична підготовка веслувальників на етапі попередньої базової підготовки є важливим компонентом їхнього

навчально-тренувального процесу. У сучасних умовах підготовки веслувальників доведено, що засоби розвитку швидко-силових якостей, силової витривалості та загальної витривалості відіграють ключову роль у підготовці до змагальної діяльності [5; 6].

У веслуванні фахівці відзначають інтенсифікацію тренувального процесу та змагальної діяльності, значне збільшення фізичних навантажень на організм спортсмена, що вимагає від нього максимальної мобілізації функціональних резервів та психологічної стійкості в умовах тренувань та змагань [1; 2].

Покращення підготовки веслувальників на етапі попередньої базової підготовки є дуже важливим, оскільки на цьому етапі відбувається підвищення функціонального та фізичного стану спортсменів, розширення можливостей організму в адаптації [3; 4].

Проте питання поліпшення фізичної підготовленості за допомогою засобів фітнесу лише частково висвітлені в науковій та методичній літературі.

Отже, питання покращення фізичної підготовки залишаються актуальними, особливо на етапі попередньої базової підготовки, і є головною проблемою цієї роботи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Виконання роботи було в рамках теми «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» на 2021–2025 рр. (номер державної реєстрації 0121U109550) плану науково-дослідної роботи Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Мета дослідження полягає в покращенні рівня фізичної підготовленості слаломістів на етапі попередньої базової підготовки шляхом використання засобів фітнесу.

У цьому дослідженні були використані такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Для наукового обґрунтування ефективності програми з використанням засобів фітнесу для підготовки слаломістів упродовж трьох місяців на етапі попередньої базової підготовки був проведений педагогічний експеримент. Протягом цього періоду 20 слаломістів були розділені на дві групи: контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ), кожна з них складалася з 10 спортсменів 12–13 років. Засоби фітнесу були включені в програму для учасників ЕГ на кожному тренуванні, яке проводилося 4 рази на тиждень, у межах відведеного часу на фізичну підготовку. Схема фізичної підготовки включала швидко-силову підготовку на першому та третьому тренувальних днях, і розвиток силової витривалості та різнобічної силової підготовки на другому та четвертому тренувальних днях. Навантаження варіювалось у хвилеподібному режимі в мікроциклі та мезоциклі – в мікроциклі з великим або середнім навантаженням слідував день з малим навантаженням, і в мезоциклі відповідно до мікроциклу.

Результати дослідження та їх обговорення. Метою розробленої програми із застосуванням засобів фітнесу було досягнення відповідного рівня фізичної підготовленості слаломістів з фокусом на розвиток швидко-силових навичок, силової витривалості, загальної витривалості та спеціальної сили.

Розробка програми у слаломістів на етапі попередньої базової підготовки була зумовлена такими факторами, як:

- потреба в якісному вдосконаленні тренувального процесу з використанням засобів фітнесу;
- недостатня фізична підготовленість і низький рівень розвитку силових властивостей у слаломістів;
- потреба в урізноманітненні навчально-тренувального процесу для слаломістів.

Основними акцентами програми були:

- пріоритетний розвиток силових якостей (максимальна сила, швидкісна сила та силова витривалість);
- покращення функціонального стану;
- підвищення загальної фізичної готовності;
- формування мотивації до систематичних занять силовими вправами;
- оволодіння і вдосконалення технічної підготовленості у слаломі.

З урахуванням необхідності визначення загальних правил для ефективного розвитку різних фізичних якостей була дотримана принципова схема побудови програми розвитку фізичних якостей:

- формулювання педагогічних завдань визначалося на основі аналізу фізичної підготовленості слаломістів. Під час цього аналізу ідентифікувалися проблеми в підготовці та визначалася потреба в удосконаленні конкретних навичок;
- визначення найбільш ефективних фізичних вправ для кожного слаломіста з метою вирішення педагогічного завдання;
- вибір правильного режиму виконання вправи;
- позиціонування вправ у конкретному навчально-тренувальному занятті та їх адаптація для розвитку технічних та тактичних навичок слаломіста;
- визначення оптимального періоду для розвитку силових якостей, встановлення кількості тренувальних занять у межах мікроциклу;
- визначення обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних навантажень та їх динаміки з урахуванням закономірності адаптації до фізичної активності.

Порівняння показників між експериментальною та контрольною групами після завершення дослідження показало значущі відмінності за всіма вивченими показниками загальної фізичної підготовленості (таблиця 1).

Таблиця 1

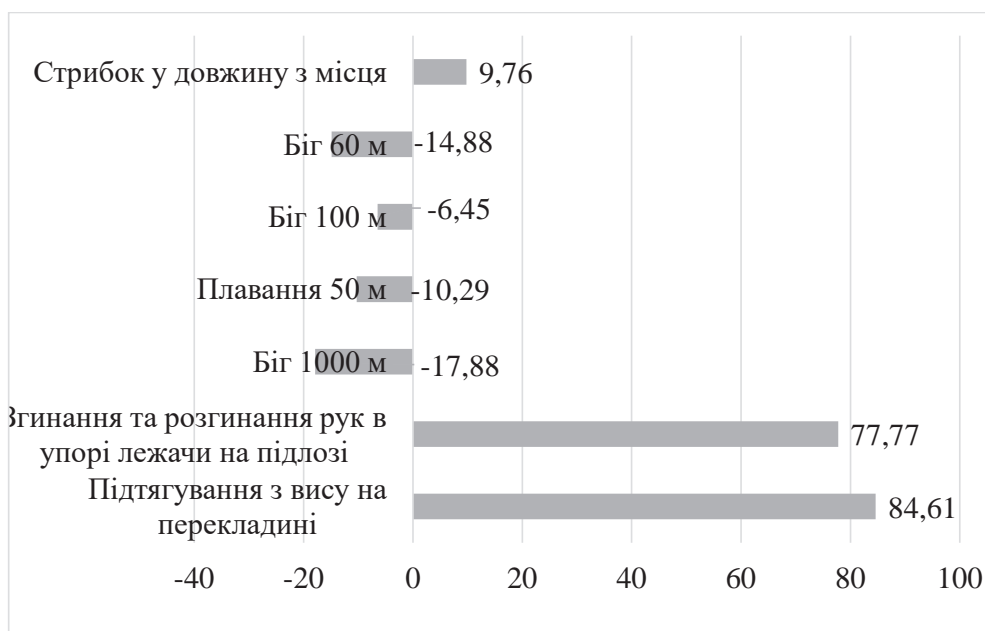
**Результати порівняльного аналізу тестування показників загальної фізичної підготовленості у слаломістів експериментальної та контрольної групи наприкінці педагогічного дослідження**

Показник, од. вимір.	Групи		
	Експериментальна група	Контрольна група	p
Підтягування з вису на перекладині, кількість разів	12,00±0,65	8,00±0,37	<0,01
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів	16,00±0,23	11,50±0,31	<0,01
Біг 1000 м, хв/с	5,10±0,09	6,09±0,09	<0,05
Плавання 50 м, с	69,87±0,33*	75,14±0,349	<0,05
Біг 100 м, с	15,10±0,07	16,02±0,04	<0,05
Біг 60 м, с	9,28±0,12	10,22±0,17	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	182,45±1,25	170,25±1,33	<0,01

Показник підтягування з вису на перекладині у слаломістів експериментальної групи був значно кращим на 3,0 раза ( $p<0,01$ ) порівняно зі слаломістами контрольної групи, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі покращилися на 4,50 раза ( $p<0,01$ ), бігу 1000 м – на 0,99 хв/с ( $p<0,05$ ), плавання 50 м – 5,27 с ( $p<0,05$ ), бігу 100 м – 0,92 с ( $p<0,05$ ), бігу 60 м – 0,94 с ( $p<0,05$ ), на стрибка у довжину з місця – на 12,20 см ( $p<0,01$ ).

Це ще раз підтверджує позитивний вплив засобів фітнесу на розвиток силових характеристик, швидкості та витривалості у слаломістів на етапі попередньої базової підготовки.

Зміна показників тестування загальної фізичної підготовленості у слаломістів експериментальної групи на контрольному етапі показана на рисунку 1.



**Рис. 1. Зміна показників тестування загальної фізичної підготовленості у слаломістів експериментальної групи на контрольному етапі**

Як видно з даних, представлених на рисунку 1, показник підтягування з вису на перекладині у веслярів експериментальної групи покращився на 84,61%, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 77,77%, бігу 1000 м – на 17,88%, плавання 50 м – на 10,29%, бігу 100 м – на 6,45%, бігу 60 м – на 14,88%, стрибка у довжину з місця – на 9,76%.

Зміна показників тестування загальної фізичної підготовленості у слаломістів контрольної групи на контрольному етапі показана на рисунку 2.



**Рис. 2. Зміна показників тестування загальної фізичної підготовленості у слаломістів контрольної групи на контрольному етапі**

Як видно з даних, представлених на рисунку 2, показник підтягування з вису на перекладині у слаломістів контрольної групи покращився на 33,33%, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі – на 21,05%, бігу 1000 м – на 0,98%, плавання 50 м – на 3,51%, бігу 100 м – на 0,63%, бігу 60 м – на 6,07%, стрибка у довжину з місця – на 1,79%.

**Висновки.** Експеримент підтвердив відмінність у показниках фізичної підготовленості між слаломістами, які використовували засоби фітнесу у підготовчому періоді етапу попередньої базової підготовки, та тими, хто не використовував цю програму. Виявлені відмінності були статистично значущими ( $p < 0,05$ ).

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку та визначення ефективності розробленої програми на функціональні показники слаломістів.

### Література:

1. Дяченко А., Русанова О., Довгодько І. Формування спеціалізованої спрямованості тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-веслувальників зі зниженим рівнем розвитку стійкості реакцій аеробного енергозабезпечення в зоні аеробно-анаеробного переходу. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*. 2015. № (20). С. 144–149.
2. Дяченко А. Контроль і моделювання навантажень в умовах компенсованого стомлення в процесі спеціальної фізичної підготовки веслярів. *Фізична культура і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка*. 2018. № 4. С. 65–69.
3. Флерчук В.В. Обґрунтування провідних факторів, що обумовлюють ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслуванні на байдарках і каное. *Молода спортивна наука України*. 2018. Вип. 12. Т. 1. С. 370–374.
4. Bonetti D.L., Hopkins W.G. Variation in performance times of elite flatwater canoeists from race to race. *Int J Sports Physiol Perform*. 2015. Vol. 5(2). P. 21–27.
5. Cuijpers L.S., Den Hartigh R.J.R., Zaal F.T.J.M., de Poel H.J.. Rowing together: Interpersonal coordination dynamics with and without mechanical coupling. *Hum Mov Sci*. 2019. Vol. 64. P. 38–46.
6. Egan-Shuttler J.D., Edmonds R., Eddy C., O'Neill V., Ives S.J. The Effect of Concurrent Plyometric Training Versus Submaximal Aerobic Cycling on Rowing Economy, Peak Power, and Performance in Male High School Rowers. *Sports Med Open*. 2017. Vol. (3). P. 7–15.

### References:

1. Diachenko, A., Rusanova, O., & Dovhodko I. (2015). Formuvannya spetsializovanoi spriamovanosti trenuvalnogo protsesu kvalifikovanykh sportsmeniv-vesluvalnykiv zi znyzhenym rivnem rozvytku stiihkosti reaktsii aerobnoho enerhozabezpechennia v zoni aerobno-anaerobnoho perekhodu [The formation of a specialized orientation of the training process of qualified rowers with a reduced level of development of the stability of aerobic energy supply reactions in the zone of the aerobic-anaerobic transition]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Shkhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport*, 20, 144–149 [in Ukrainian].
2. Diachenko, A. (2018). Kontrol i modeliuвання navantazhen v umovakh kompensovanoho stomlennia v protsesi spetsialnoi fizychnoi pidhotovky vesliariv [Control and simulation of loads under conditions of compensated fatigue in the process of special physical training of rowers]. *Fizychna kultura i praktyka: Chasopys kafedry teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia, adaptivnoi ta masovoi fizychnoi kultury Poltavskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni V.H. Korolenka*, 4, 65–69 [in Ukrainian].
3. Flerchuk, V.V. (2018). Obgruntuvannya providnykh faktoriv, shcho obumovliuiut efektyvnist trenuvalnoi ta zmahalnoi diialnosti u vesluvanni na baidarkakh i kanoe [Justification of the leading factors determining the effectiveness of training and competitive activities in kayaking and canoeing]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 12, Vol. 1, 370–374 [in Ukrainian].
4. Bonetti, D.L. & Hopkins W.G. (2015). Variation in performance times of elite flatwater canoeists from race to race. *Int J Sports Physiol Perform*, Vol. 5(2), 21–27.

5. Cuijpers, L.S., Den Hartigh, R.J.R., Zaal, F.T.J.M., de Poel H.J. (2019). Rowing together: Interpersonal coordination dynamics with and without mechanical coupling. *Hum Mov Sci.*, Vol. 64, 38–46.

6. Egan-Shuttler, J.D., Edmonds, R., Eddy, C., O'Neill V. & Ives SJ. (2017). The Effect of Concurrent Plyometric Training Versus Submaximal Aerobic Cycling on Rowing Economy, Peak Power, and Performance in Male High School Rowers. *Sports Med Open*, Vol. (3), 7–15.

**Bohuslavskia Viktoriia, Kushnir Kyrylo, Hubar Ivan, Salnykova Svitlana**

### **IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF ROWERS THROUGH FITNESS METHODS DURING THE PRELIMINARY BASE TRAINING STAGE**

*In rowing, experts note the intensification of training processes and competitive activities, a significant increase in physical stress on an athlete's body, which requires maximum mobilization of functional reserves and psychological stability during training and competitions. Improving the preparation of rowers at the preliminary base training stage is crucial because it involves enhancing the functional and physical condition of athletes, expanding the body's adaptability. **The research aim** is to enhance the physical fitness level of slalom athletes during the preliminary base training stage by using fitness methods. In this study, the following **methods** were employed: theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, pedagogical testing, and mathematical statistical methods. To scientifically substantiate the effectiveness of the fitness program for slalom athletes' training during the three months of the preliminary base training stage, a pedagogical experiment was conducted. During this period, 20 slalom athletes were divided into two groups: a control group (CG) and an experimental group (EG), each consisting of 10 athletes aged 12–13. **Results.** The pull-up performance of slalom athletes in the experimental group was significantly better by 3.0 times ( $p < 0,01$ ) compared to slalom athletes in the control group. Arm flexion and extension in a prone position on the floor improved by 4.50 times ( $p < 0,01$ ), 1000 m running improved by 0.99 seconds ( $p < 0,05$ ), 50 m swimming by 5.27 seconds ( $p < 0,05$ ), 100 m running by 0.92 seconds ( $p < 0,05$ ), 60 m running by 0.94 seconds ( $p < 0,05$ ), and standing long jump improved by 12.20 cm ( $p < 0,01$ ). **Conclusions.** The experiment confirmed the differences in physical fitness indicators between slalom athletes who used fitness methods during the preliminary base training stage and those who did not utilize this program. The identified differences were statistically significant ( $p < 0.05$ ).*

**Key words:** slalom athletes, crossfit, fitness, training.