

УДК 796.122.015.12

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2026-1.9>**Омельченко Олена Станіславівна**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри водних видів спорту
Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
ORCID ID: 0000-0003-1271-8282

Кондратенко Вікторія Володимирівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки,
Університет митної справи та фінансів
ORCID ID: 0000-0002-9056-5851

Черевко Світлана Вікторівна

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ORCID ID: 0000-0003-3129-6599

Кусовська Ольга Станіславівна

старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Український державний університет науки і технологій
ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
ORCID ID: 0009-0003-6451-625X

Черевко Анатолій Дмитрович

викладач фізичного виховання
Дніпровський фаховий педагогічний коледж
Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти»
Дніпропетровської обласної ради
ORCID ID: 0000-0002-1743-0547

ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ВЕСЛЯРІВ-БАЙДАРЧИКІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Актуальність проблеми. Актуальність даної роботи зумовлена проблемою розвитку та вдосконалення провідних якостей кваліфікованих веслярів з веслування на байдарках і каное. Такими провідними якостями зокрема є швидкісні якості. Етап спеціалізованої базової підготовки у веслуванні на байдарках і каное є важливим для вдосконалення провідних якостей, оскільки саме на цьому етапі відбувається остаточне визначення спортсменів з предметом спортивної спеціалізації. **Мета:** вдосконалення швидкісних якостей веслярів-байдарочників на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічний аналіз і спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; метод ергометрії; методи математичної статистики. **Результати дослідження** засвідчили, що розроблена та впроваджена експериментальна методика вдосконалення швидкісних якостей веслярів-байдарочників на етапі спеціалізованої базової підготовки мала позитивний вплив на динаміку фізичних якостей веслярів. Експериментальна методика складалась



з 5 ударних мікроциклів, в яких було впроваджено комплекси вправ на вдосконалення позначених якостей. Комплекси тренувальних вправ були спрямовані на вдосконалення швидкісних та швидкісно-силових якостей веслярів. Тренувальні комплекси використовувались в підготовчому періоді річного циклу, в базовому мезоциклі. Визначено, що впровадження експериментальної тренувальної методики мало позитивний вплив на вдосконалення фізичних якостей веслярів у веслуванні на байдарках і каное. Так, згідно результатів тестування фізичної підготовленості швидкісні якості атлетів було покращено на 30%, швидкісно-силові якості покращено на 20%, витривалість – на 6%, силові якості в середньому на 15%, спеціальну витривалість та результати проходження змагальної дистанції на 3%. Також було покращено показники змагальної діяльності, а саме результат проходження змагальної дистанції 200, 500 та 1000 м на змаганнях різного рівня. **Висновки.** Отримані результати підтверджують ефективність експериментальної методики, яка була застосована в тренувальному процесі веслярів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: веслування, фізичні якості, експериментальна методика.

Вступ. Підготовка спортсменів у сучасних умовах характеризується використанням підвищених обсягів та високої інтенсивності тренувальних навантажень. Фахівці відмічають, що навчально-тренувальний процес у різних видах спорту передбачає застосування різноманітних схем та підходів до підготовки [15; 19; 22]. Загальновідомо, що фізична підготовленість веслярів є ключовим фактором їх ефективності у змагальній діяльності, оскільки цей вид спорту характеризується високою інтенсивністю рухових дій, змінною динамікою навантажень [1; 3; 10]. Оптимальний розвиток фізичних якостей забезпечує не лише підвищення змагального результату, а й сприяє зменшенню ризику травматизації та покращенню стійкості функціонального виснаження [2; 6; 8].

Сучасна наука про спорт пропонує широкий спектр засобів і методів розвитку рухових якостей спортсменів, які базуються на комплексному поєднанні традиційних та інноваційних підходів до тренувального процесу. Відомо, що розвиток фізичних здібностей, таких як сила, витривалість, швидкість, координація та гнучкість, здійснюється шляхом застосування різних тренувальних методик, включаючи пліометричні вправи, функціональні тренування, методи варіативного опору, ізометричні та ізокінетичні режими навантаження, а також спеціалізовані засоби підвищення сенсомоторного контролю [11; 13]. Так, дослідження Конова Ю. та Бобровника В. [16] доводять, що висока рухливість аеробної системи є ключовим фактором підвищення результатів кваліфікованих атлетів. Вона дозволяє швидше відновлюватися між навантаженнями та ефективніше перемикатися між енергетичними режимами, що забезпечує зростання спеціальної працездатності на етапі підготовки до вищих досягнень.

Дослідники зазначають, що ефективний тренувальний процес має базуватися на диференційованому підході та персоналізації навантажень [17], а розвиток рухових якостей повинен бути цілеспрямованим, системним і диференційованим відповідно до специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей спортсменів [4; 7; 9; 20; 21].

Незважаючи на значний прогрес у методології спортивної підготовки, у сучасній науці залишається відкритим питання оптимальної інтеграції тренувальних впливів та їх адаптації до специфічних вимог конкретних дисциплін. Зокрема, у веслувальному спорті актуальною проблемою є недостатня вивченість структури фізичних якостей атлетів залежно від їхньої кваліфікації, рівня тренуваності та етапу підготовки.

Брак теоретичних уявлень та емпіричних даних щодо функціональних особливостей організму веслувальників створює суттєві практичні ризики. Недостатній розвиток окремих компонентів підготовленості призводить не лише до зниження спортивних результатів, а й до втрати технічної стабільності у стресових умовах, підвищеного ризику травматизації та функціонального перенапруження. Таким чином, розширення знань про оптимізацію тренувального процесу є ключовим завданням для забезпечення довгострокової ефективності та надійності виступів спортсменів [5; 12; 14].

Мета та завдання. Мета дослідження: вдосконалення швидкісних якостей веслярів-байдарочників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження: експериментально обґрунтувати та розробити експериментальну методику вдосконалення швидкісних якостей веслярів-байдарочників на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел; педагогічний аналіз і спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; метод ергометрії; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для ефективної розробки експериментальної методики нами було визначено вихідний рівень фізичної підготовленості веслярів-байдарочників згідно тестів програми для ДЮСШ.

Результати тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості веслярів-байдарочників представлені в таблиці 1. Згідно даних таблиці 1 рівень загальної фізичної підготовленості веслярів за усіма показниками знаходиться нижче достатнього рівня.

Таким чином, відзначимо, що згідно тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості швидкісні якості веслярів гірше на 38%, швидкісно-силові гірше на 18%, витривалість – на 16 %, сила на 35%, спеціальна витривалість на 3%. Результати тестування свідчать про необхідність розробки та впровадження експериментальної методики вдосконалення швидкості та швидкісно-силових якостей у тренувальний процес веслярів-байдарочників (табл. 1).

Таблиця 1

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості веслярів-академістів до початку експерименту (n=12)

Тести	Результат $\bar{x} \pm S$	V, %
Біг 100 м, с	13,5±0,15	13,34
Біг 800 м, хв. с	2.45,00±0,20	10, 55
Крос 5000 м, хв. с:	21.05,55±3.05	12, 55
Підтягування на поперечці, к-сть разів	12±2,05	8,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	34±2,55	14,45
К-1, 500 м	2.08,35 ± 1,10	10,00
К-1, 1000 м	4.10,25±0,55	8,25

З урахуванням результатів тестування показників фізичної підготовленості веслярів-байдарочників нами було розроблено та впроваджено у тренувальний процес експериментальну методику вдосконалення швидкісних та швидкісно-силових якостей веслярів.

Так, в таблиці 2 представлено розподіл тренувального навантаження у підготовчому періоді річного макроциклу, базовий мезоцикл.

Таблиця 2

Розподіл тренувального навантаження у підготовчому періоді річного макроциклу

Підготовчий період	
Базовий мезоцикл	
Мікроцикл (1–5)	Спрямованість мікроциклу
Ударний	Швидкісна
Ударний	Швидкісна
Ударний	Швидкісна
Ударний	Швидкісно-силова
Ударний	Швидкісно-силова

Впродовж базового мезоциклу було заплановано 5 ударних мікроциклів, в яких було впроваджено комплекси вправ на вдосконалення позначених якостей. Перші три мікроцикли базового мезоциклу були спрямовані на вдосконалення швидкісних якостей, наступні два – на вдосконалення швидкісно-силових якостей.

В таблицях 3–7 представлено комплекси тренувальних вправ для вдосконалення швидкісних та швидкісно-силових якостей веслярів. Так, в таблиці 3, 4 та 5 представлено вправи першого, другого та третього ударного мікроциклу швидкісної спрямованості.

Таблиця 3

Комплекси тренувальних вправ в I ударному мікроциклі

Номер мікроциклу, спрямованість	Назва вправи	ЗМВ	ЧСС уд·хв ⁻¹
I	Підйом ніг з обтяженнями і без них у висі на перекладині.	Обтяження 5–10 кг	100–110
Швидкісна	Стрибки у висоту.	Без обтяження	140–150
	Стрибки з місця в довжину з однієї ноги.	Без обтяження	140–150
	Стрибки на одній нозі	Обтяження 5–10 кг	150–170
	Стрибки з місця з ноги на ногу	Без обтяження	150–170

Таблиця 4

Комплекси тренувальних вправ в II ударному мікроциклі

Номер мікроциклу, спрямованість	Назва вправи	ЗМВ	ЧСС, уд·хв ⁻¹
IV	Стрибки на скакалці	Темп виконання високий	180–200
Швидкісна	Біг з прискоренням	Короткі відрізки 30–60 м	180–200
	Застрибування на висоту 50 см	Темп виконання середній	160–180
	Стрибки через гімнастичну лаву	Темп виконання високий	180–200
	Стрибки у висоту	Темп виконання середній	160–180

Деякі вправи виконувались з невеликим обтяженням, деякі без застосування обтяження. ЧСС варіювалась в межах 110–170 уд·хв⁻¹.

Таблиця 5

Комплекси тренувальних вправ в ударному III мікроциклі

Номер мікроциклу, спрямованість	Назва вправи	ЗМВ	ЧСС уд·хв ⁻¹
V	Поштовх штанги від грудей	Обтяження 30–40% від максимального	100–110
Швидкісна	Присідання з штангою на плечах	Обтяження 30–40% від максимального	90–100
	Підняття і опускання ніг в положенні лежачи на спині	Обтяження 5–10% від максимального	120–130
	Стрибки з місця в довжину з однієї ноги	Без обтяження	130–140
	Стрибки у висоту	Без обтяження	140–150

В таблицях 6 та 7 представлено комплекси вправ 4 та 5го ударних мікроциклів швидкісно-силової спрямованості.

Таблиця 6

Комплекси тренувальних вправ в IV ударному мікроциклі

Номер мікроциклу, спрямованість	Назва вправи	ЗМВ	ЧСС уд·хв ⁻¹
IV	Стрибки вгору з місця, підтягуючи коліна до грудей.	Тем виконання середній	130–140
Швидкісно-силова	Стрибки через перешкоди (бар'єри) на одній і обох ногах.	Темп виконання швидкий	130–140
	Стрибки в глибину з подальшим відскоком вгору.	Темп виконання середній	120–130
	Вистрибування з напівприсяду із штангою на плечах.	Вага обтяження 20 кг	130–140
	Вистрибування з глибокого напівприсяду із гирею в руках.	Вага обтяження 10 кг	130–140

Були використані різні види стрибків, вистрибування з гирею та штангою. Діапазон ЧСС у спортсменів варіювався в межах 120–140 уд·хв⁻¹. Зміст складали стрибки та вистрибування з обтяженням. Вага використаних снарядів при цьому коливалася в межах 30–40% від максимальної.

Таблиця 7

Комплекси тренувальних вправ в V ударному мікроциклі

Номер мікроциклу, спрямованість	Назва вправи	ЗМВ	ЧСС уд·хв ⁻¹ .
III	Присідання на одній нозі	Вага обтяження 5 кг	100–110
Швидкісно-силова	Стрибки на одній нозі	Вага обтяження 5 кг	100–110
	Випад вперед і убік правою і лівою ногами зі штангою на плечах.	Вага штанги 20 кг	100–110
	Піднімання на носках вгору з штангою на плечах	Вага штанги 20 кг	100–110
	Піднімання на носках вгору з партнером на плечах		100–110

Після використання експериментальної методики тренувального процесу нами було проведено тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості веслярів-байдарочників.

Тестування показників фізичної підготовленості проводилось після впровадження експериментальної методики, яка була вбудована в тренувальний процес протягом 3х місяців. Комплекси тренувальних вправ було використано в основній частині тренувального заняття.

Результати тестування представлено у таблиці 8.

Так, під час тестування визначено, що основні показники фізичної підготовленості було покращено.

Таблиця 8

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості веслярів-академістів після впровадження експериментальної методики (n=12)

Тести	Результат $\bar{x} \pm s$	V, %
Біг 100 м, с	13,1±0,08	8,55
Біг 800 м, хв. с	2.20±0,15	9,34
Крос, 5000 м, хв. с:	19,00±0,55	6,55
Підтягування на поперечці, к-сть разів	15±1,55	9,00
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	38±2,00	5,55
К-1, 500 м	2.04,05±0,10	4,55
К-1, 1000 м	4.05,00±1,00	5,05

Так, швидкісні якості атлетів було покращено на 30%, швидкісно-силові якості покращено на 20%, витривалість – на 6%, силові якості в середньому на 15%, спеціальну витривалість та результати проходження змагальної дистанції на 3% (рис. 1).

Висновки. Отримані результати засвідчують, що впроваджена експериментальна методика вдосконалення швидкісних якостей веслярів-байдарочників мала позитивний вплив на динаміку фізичних якостей веслярів. Так, згідно результатів другого тестування фізичної підготовленості швидкісні якості атлетів було покращено на 30%, швидкісно-силові якості покращено на 20%, витривалість – на 6%, силові якості в середньому на 15%, спеціальну витривалість та результати проходження змагальної дистанції на 3%. Також було покращено показники змагальної діяльності, а саме результат проходження змагальної дистанції на змаганнях різного рівня. Так, учасники експерименту покращили час проходження змагальної дистанції 200, 500 та 1000 м в середньому на 3%.

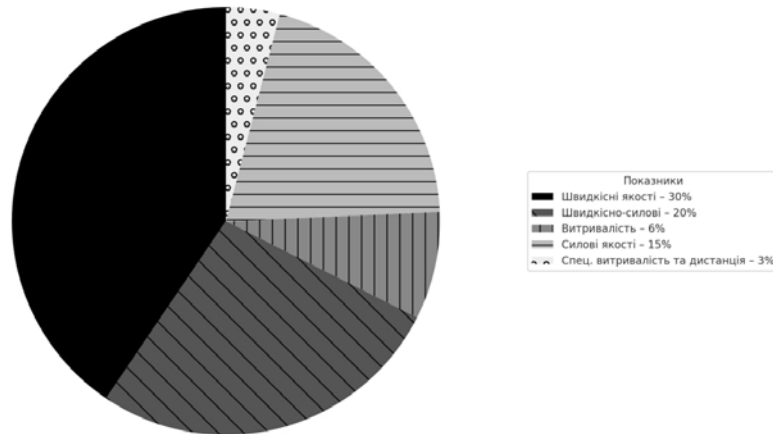


Рис. 1. Показники динаміки фізичних якостей атлетів

Література:

1. Баламутова Н., Клімакова С. М., Котов М. Розвиток спеціальної витривалості у повторному тренуванні з використанням різних інтервалів відпочинку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (9(182)), 26-31. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).03)
2. Бобровник В., Ткаченко М., Пугачов Д. Сучасна технологія підготовки кваліфікованих бігунів на середні дистанції (800, 1500 м) на основі розробки модельних тренувальних тижневих мікроциклів етапів у весняно-літньому підготовчому та літньому змагальному періодах третього року тренувань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (6(179)), 41–56. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).08)
3. Богуславська В.Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту. К. 2009. 20 с.
4. Вейлун В., Дяченко А. Контроль спеціальної роботоздатності кваліфікованих веслувальників на байдарках і каное на дистанції 500 і 1000 м. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. 3. С. 10–14. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.3.10-14>
5. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ. 2007. 109 с.
6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ: Освіта України. 2016. 464 с.
7. Гращенко Ж., Городня М., Белий С. Фактори, які визначають ефективність процесу синхронізації технічної та фізичної підготовки плавців на етапі попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (4(177)), 33-36. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).06)
8. Гуніна Л., Чередниченко О. Оцінювання поєднаного впливу позатренувальних засобів на показники спеціальної працездатності та параметри гомеостазу кваліфікованих веслувальників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 103-107.
9. Довгодько І., Дяченко А. Розподілення тренувальних навантажень на етапі безпосередньої підготовки до головного старту сезону веслувальників високої кваліфікації. *Науковий часопис Нац. Пед. Ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Вип. 10 (104) 18. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова; 2018 (104). С. 37-41 (Наук.-пед. Проблеми фіз. Культури; 15).
10. Довгодько І., Дяченко А. Підвищення ефективності функціонального забезпечення спеціальної витривалості під час передстартової підготовки у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. (1). с 67-71. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.67-71>
11. Дьяченко А.Ю. Вплив силової підготовки на спеціальну працездатність кваліфікованих спортсменів Китаю у веслуванні академічному. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 36-39. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.2>

12. Караулова С.І., Маліков М.В. Вдосконалення функціональної підготовленості спортсменок високої кваліфікації у процесі підготовки до міжнародних змагань. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2018. № 1. С. 31-35. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-1.005>

13. Караулова С.І. Методика побудови тренувального процесу в змагальному періоді річного циклу в бігу на короткі дистанції. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. Вип. 1. С. 242-250

14. Козій Р., Міфтахутдінова Д., Сватсьєв А. Особливості динаміки показників функціональної підготовленості веслувальників-академістів вищої кваліфікації у підготовчому періоді річного макроциклу під впливом типової програми тренувальних занять. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (4(190)), 67-72. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).13)

15. Козій Р. Сучасні підходи щодо побудови тренувального процесу висококваліфікованих веслувальників-академістів у підготовчому періоді річного макроциклу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (8(195)), 76-80. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).16)

16. Конова Ю., Бобровник В. Вплив рухливості аеробної системи на спортивні результати кваліфікованих велосипедистів на етапі підготовки до вищих досягнень. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (6(179)), 133-138. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).25)

17. Овчаренко М. Фізична та функціональна підготовленість спортсменів-аматорів, які займаються неолімпійськими програми триатлону. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (5(192)), 118-124. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).26)

18. Овчаренко М. Кореляційний зв'язок показників фізичної та функціональної підготовленості спортсменів-аматорів, які займаються неолімпійськими видами триатлону. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (10(197)), 159-163. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).28)

19. Омельченко О., Солodka, О., Шацький В., Вороний, В., Гурчіані Д., Кусовський О., Бондаренко О. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслярів при використанні різних режимів тренувальних навантажень. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2025. (30(2)), 100–106. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(2\).100-106](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(2).100-106)

20. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Авт. Кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. Павленко В.О., Насонкіна О.Ю., ред В. Конестяпіна та Я. Свища. Львів: ЛДУФК. 2016. С. 74-81.

21. Русанова О., Дяченко А., Женхао Г., Мейчензі В., Ілунь В. Характеристика фізичної підготовленості жінок, які займаються веслуванням на каное. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, (10(197)), 257-262. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).49](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).49)

22. Чичкан О. А., Костовський М. Г., Музика Б. Ю., Мороз Т. І. Розвиток координаційних якостей веслувальників-каноїстів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Серія 15, (5(178)), 211-215. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).41)

References:

1. Balamutova, N., Klimakova, S. M., Kotov, M. (2024). Rozvytok spetsialnoi vytryvalosti u povtornomu trenuvanni z vykorystanniam riznykh intervaliv vidpochynku [Development of special endurance in repeated training using different rest intervals]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. (9(182)), 26–31. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).03)

2. Bobrovnyk, V., Tkachenko, M., Puhachov, D. (2024). Suchasna tekhnolohiia pidhotovky kvalifikovanykh bihuniv na seredni dystantsii (800, 1500 m) [Modern technology of training qualified middle-distance runners (800, 1500 m)]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*, (6(179)), 41–56. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).08](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).08)

3. Bohuslavskaya, V. Y. (2009). *Vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti vesluvalnykiv na baidarkakh pry zastosuvanni riznykh rezhymiv trenuvan na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky* [Improvement of physical fitness of kayak rowers using different training modes at the stage of preliminary basic training] (Unpublished doctoral dissertation abstract). Kyiv.

4. Van, V., Diachenko, A. (2017). Kontrol spetsialnoi robotozdatnosti kvalifikovanykh vesluvalnykh na baidarkakh i kanoe na dystantsii 500 i 1000 m [Control of special working capacity of qualified kayak and canoe rowers at distances of 500 and 1000 m]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. (3), 10–14.

5. *Vesluvannia na baidarkakh i kanoe ta vesluvalnyi slalom: Navchalna prohrama dlia DYuSSh, SDYuSShOR, ShVSM ta UOR* [Canoeing and kayaking and canoe slalom: Curriculum for sports schools]. (2007). Kyiv.

6. Volkov, L. V. (2016). *Teoriia i metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu* [Theory and methodology of children's and youth sports] (2nd ed.). Osvita Ukrainy.

7. Grashchenko, Zh., Horodnia, M., & Bielyi, S. (2024). Faktory, yaki vyznachaiut efektyvnist protsesu synkhronizatsii tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovky plavtsiv [Factors determining the effectiveness of the process of synchronization of technical and physical training of swimmers]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. 2024. Serii 15. (4(177)), 33–36. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).06](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).06)

8. Hunina, L., Cherednychenko, O. (2012). Otsiniuvannia poiednanoho vplyvu pozatrenuvalnykh zasobiv na pokaznyky spetsialnoi pratsezdatsnosti [Evaluation of the combined effect of extra-training means on the indicators of special working capacity]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. (2), 103–107.

9. Dovhodko, I., Diachenko, A. (2018). Rozpodilennia trenuvalnykh navantazhen na etapi bezposerednoi pidhotovky do holovnoho startu sezonu [Distribution of training loads at the stage of direct preparation for the main start of the season]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (10(104)), 37–41.

10. Dovhodko, I., Diachenko, A. (2016). Pidvyshchennia efektyvnosti funktsionalnoho zabezpechennia spetsialnoi vytryvalosti [Improving the efficiency of functional support of special endurance]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. (1), 67–71. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.67-71>

11. Diachenko, A. Y. (2017). Vplyv sylovoi pidhotovky na spetsialnu pratsezdatsnist kvalifikovanykh sportsmeniv Kytaiu u veslivanii akademichnomu [The influence of strength training on the special working capacity of qualified Chinese rowers]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. (2), 36–39. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2017.2>

12. Karaulova, S. I., Malikov, M. V. (2018). Vdoskonalennia funktsionalnoi pidhotovlenosti sportsmenok vysokoi kvalifikatsii [Improving the functional fitness of highly qualified female athletes]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*. (1), 31–35. <https://doi.org/10.15391/snsv.2018-1.005>

13. Karaulova, S. I. (2017). Metodyka pobudovy trenuvalnoho protsesu v zmahalnomu periodi richnoho tsykladu v bihi na korotki dystantsii [Methodology of building the training process in the competitive period of the annual cycle in short-distance running]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychno vykhovannia ta sport*. (1), 242–250.

14. Kozii, R., Miftakhutdinova, D., Svatiev, A. (2025). Osoblyvosti dynamiky pokaznykh funktsionalnoi pidhotovlenosti vesluvalnykh-akademistiv [Features of the dynamics of functional fitness indicators of elite rowers]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (4(190)), 67–72. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).13](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).13)

15. Kozii, R. (2025). Suchasni pidkhody shchodo pobudovy trenuvalnoho protsesu vysokokvalifikovanykh vesluvalnykh-akademistiv [Modern approaches to the construction of the training process of highly qualified academic rowers]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (8(195)), 76–80. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08\(195\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).16)

16. Konova, Y., Bobrovnyk, V. (2024). Vplyv rukhlyvosti aerobnoi systemy na sportyvni rezultaty kvalifikovanykh velosypedystiv [The influence of the mobility of the aerobic system on the athletic performance of qualified cyclists]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (6(179)), 133–138. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).25)

17. Ovcharenko, M. (2025). Fizychna ta funktsionalna pidhotovlenist sportsmeniv-amatoriv, yaki zaimaiutsia neolimpiiskymy prohramy tryatlonu [Physical and functional readiness of amateur athletes involved in non-Olympic triathlon programs]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (5(192)), 118–124. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).26](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).26)

18. Ovcharenko, M. (2025). Koreliatsiyni zviazok pokaznykh fizychnoi ta funktsionalnoi pidhotovlenosti sportsmeniv-amatoriv [Correlational relationship between physical and functional

fitness indicators of amateur athletes]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (10(197)), 159–163. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).28)

19. Omelchenko, O., Solodka, O., Shatskyi, V., Voronyi, V., Gurchiani, D., Kusovskyi, O., Bondarenko, O. (2025). Vdoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh vesliariv [Improvement of special physical fitness of qualified rowers]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychni vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. (30(2)), 100–106. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(2\).100-106](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(2).100-106)

20. Voronin, D. M., Pavlenko, V. O., Nasonkina, O. Y. (Eds.). (2016). *Optymizatsiia fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky u shvydkisno-sylovykh vydakh lehkoï atletyky* [Optimization of physical and technical training in speed-strength types of athletics]. LDUFK.

21. Rusanova, O., Diachenko, A., Zhenhao, H., Meichenzi, V., Ilun, V. (2025). Kharakterystyka fizychnoi pidhotovlenosti zhinok, yaki zaimaiutsia vesluvanniam na kanoe [Characteristics of physical fitness of women engaged in canoeing]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (10(197)), 257–262. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).49](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).49)

22. Chychkan, O. A., Kostovskyi, M. H., Muzyka, B. Y., Moroz, T. I. (2024). Rozvytok koordynatsiinykh yakosti vesluvalnykiv-kanoistiv na etapi pochatkovoï pidhotovky [Development of coordination qualities of canoeists at the stage of initial training]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. Serii 15. (5(178)), 211–215. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).41)

**Omelchenko Olena, Kondratenko Viktoriya, Cherevko Svitlana,
Kusovska Olga, Cherevko Anatoliy**

IMPROVEMENT OF SPEED QUALITIES OF KAYAK ROWERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Relevance of the problem. *The relevance of this work is due to the problem of developing and improving the leading qualities of qualified rowers in kayaking and canoeing. Such leading qualities, in particular, are speed qualities. The stage of specialized basic training in kayaking and canoeing is important for improving leading qualities, since it is at this stage that the final determination of athletes with a sports specialization takes place. The goal is to improve the speed qualities of kayak rowers at the stage of specialized basic training. Methods: analysis and generalization of literary sources; pedagogical analysis and observation; pedagogical experiment; pedagogical testing; ergometry method; methods of mathematical statistics. The results of the study showed that the developed and implemented experimental method for improving the speed qualities of kayak rowers at the stage of specialized basic training had a positive effect on the dynamics of the rowers' physical qualities. The experimental method consisted of 5 shock microcycles, in which exercise complexes were introduced to improve the indicated qualities. The training exercise complexes were aimed at improving the speed and speed-power qualities of rowers. The training complexes were used in the preparatory period of the annual cycle, in the basic mesocycle. It was determined that the implementation of the experimental training method had a positive effect on improving the physical qualities of rowers in kayaking and canoeing. Thus, according to the results of physical fitness testing, the speed qualities of athletes were improved by 30%, speed-strength qualities were improved by 20%, endurance - by 6%, strength qualities on average by 15%, special endurance and results of passing the competitive distance by 3%. The indicators of competitive activity were also improved, namely the result of passing the competitive distance of 200, 500 and 1000 m at competitions of various levels. Conclusions. The results obtained confirm the effectiveness of the experimental methodology, which was applied in the training process of rowers at the stage of specialized basic training.*

Key words: rowing, physical qualities, experimental methodology.

Дата першого надходження статті до видання: 10.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 04.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 01.05.2026