

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
ІМ.АДМІРАЛА МАКАРОВА  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ**  
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

***КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА***

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»  
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**на тему: ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ У ПІДГОТОВЦІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 16-17 РОКІВ НА ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ**

Виконав: студент 6541м групи

\_\_\_\_\_ ***Кшебіт В.Д.***

Керівник роботи:  
к.н. з фіз. вих., доцент

\_\_\_\_\_ ***Бірюк С.В.***

Миколаїв – 2025 р.



---

## Слайд 1

### Актуальність.

в тренуванні бігуна на короткі дистанції широко застосовуються різноманітні опосередковані методи впливу, що дозволяють послідовно розвивати окремі компоненти змагальної справи. Раніше найнадійнішим способом підвищення спортивного результату було просте збільшення обсягу тренувальної роботи за всіма її параметрами. Цей шлях здавався єдино вірним, оскільки таким чином досягали успіхів більшість рекордсменів та чемпіонів. Зараз об'ємами навантажень досягли близькограничних величин і, мабуть, їх подальше збільшення для спортсменів високого класу далеко не єдиний, а часто і просто неефективний шлях підвищення спортивного результату. Тому є потреба у пошуку нових ефективних методів підвищення функціональної підготовленості молодих легкоатлетів-спринтерів.

Зростання популярності кросфіту як засобу загальної та спеціальної фізичної підготовки в різних видах спорту, його потенціал для розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та інших важливих для спринту фізичних якостей наштовхує на більш прискіпливе дослідження у використанні цього виду

На наш погляд увагу має бути зосереджена на потенціалі кросфіту для розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості, координації та інших важливих для спринту фізичних якостей у спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі.

З приводу застосування кросфіту в тренуванні йдуть безперервні суперечки, як серед спортсменів, тренерів так і вчених. Є два табори - щирі шанувальники та затяті противники. Нашим завданням було проаналізувати усі точки зору та розібрати їх з погляду теорії тренування, щоб взяти все найкраще та застосовувати у своїй роботі з юними легкоатлетами.

Тому мета дослідження така:

---

## Слайд 2

**Мета дослідження:** Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів кросфіту у підготовці легкоатлетів – спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі.

**Об'єкт дослідження:** Тренувальний процес легкоатлетів – спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі.

**Предмет дослідження:** Вплив засобів кросфіту на розвиток фізичної підготовленості та спеціальних рухових якостей легкоатлетів – спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з теорії та методики легкої атлетики (спринт), кросфіту та фізичної підготовки юних легкоатлетів-спринтерів.
  2. Обґрунтувати доцільність використання засобів кросфіту для розвитку цих фізичних якостей у спринтерів 16-17 років.
  3. Розробити програму підготовки легкоатлетів-спринтерів 16-17 років на підготовчому етапі з використанням засобів кросфіту.
  4. Експериментально оцінити вплив розробленої програми на рівень розвитку фізичної підготовленості спринтерів 16-17 років.
  5. Розробити практичні рекомендації щодо використання засобів кросфіту у підготовці юних легкоатлетів-спринтерів на підготовчому етапі.
-

---

### Слайд 3

#### **Методи дослідження включали:**

1. вивчення та аналіз науково-методичної літератури
2. узагальнення педагогічного досвіду
3. тестування
4. анкетування
5. педагогічний експеримент
6. методи математичної статистики

**Наукова новизна дослідження:**Доповнено інформацію про нові підходи до використання засобів фізичної підготовки у спринтерів 16-17 років. Розроблено програму підготовки з використанням засобів кросфіту на підготовчому етапі річного циклу.

**Практичне значення дослідження:** Матеріали роботи можуть бути використані в роботі тренерів СДЮШОР та ДЮСШ з легкої атлетики.

**Апробація результатів дослідження:** Результати дослідження були представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених 31 жовтня 2025 року в НУК.

---

---

#### Слайд 4

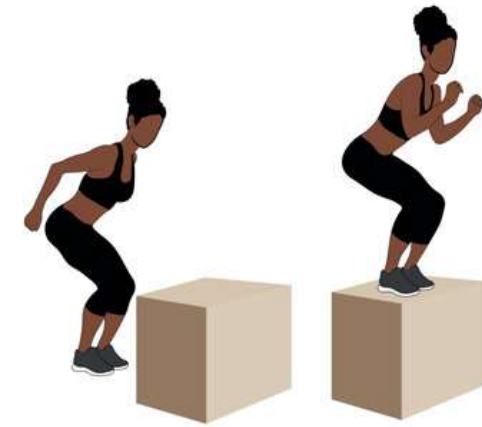
На початку експерименту (констатуючий) було проведено анкетування тренерів з м. Миколаєва, Н. Одеси та м. Львова ( 12 осіб: 2 вищої категорії, 6 першої категорії, 4 другої категорії) з метою зібрати дані про поточний досвід, методики тренування та ставлення тренерів до інтеграції засобів кросфіту на підготовчому етапі для спринтерів віком 16-17 років. Тренерам було запропоновано заповнити анкету, яка складалася з 12 питань. На запитання «Чи використовуєте Ви окремі вправи, або комплекси вправ з кросфіту у тренуванні?» Відповідь була окремі вправи використовують – 59,7% , комплекси вправ використовують рідко і тільки 16,7% (в основному це берпі Burpees). У педагогічному експерименті, проведеному у природних умовах тренувань, брало участь 14 спортсменів-спринтерів віком 16-17 років, які були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну по 7 осіб у кожній. Юнаки, які займалися в обох групах, підбиралися за принципом рівноцінних пар.

Дослідження проводилося на протязі 8 тижнів підготовчого періоду (березень - квітень 2025 року). Для оцінки рівня швидкісної, швидкісно-силової та силової підготовленості на початку квітня 2025 року (формуєчий експеримент) було проведено тести. Після закінчення формуєчого експерименту було проведено повторне тестування фізичних якостей. У контрольній групі тренувальний процес здійснювався з урахуванням традиційних засобів і методів легкої атлетики та програмою ДЮСШ.

---

## Слайд 5

## Вправи кросфіту



## Розподіл комплексів кросфіту різного спрямування в період формуючого експерименту

| № тижня | Віторок (швидкісно-силова ,силова) | п'ятниця (силова, витривалість)   |
|---------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1       | Сьюзан (Susan)                     | Сінді (AMRAP)                     |
| 2       | Спринт (AMRAP)                     | Андерсон (AMRAP)                  |
| 3       | Спринт на пагорбі (Hill Sprints)   | Джек (AMRAP)                      |
| 4       | Спринт (AMRAP)                     | Енні (Annie)                      |
| 5       | Спринт на пагорбі (Hill Sprints)   | Відбір БК 2014, 1 комплекс(AMRAP) |
| 6       | Спринт (AMRAP)                     | Юніор (Junior)                    |
| 7       | Спринт на пагорбі (Hill Sprints)   | Погана битва (Fight gon bad )     |
| 8       | Ніколь (AMRAP)                     | Метаболічне тренування (Metcon)   |

Середні показники динаміка фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів  
16-17 років на початку та в кінці експерименту

| Рухові тести                                               | Контрольна група, n = 6       |                            |      |        | Експериментальна група,<br>n = 6 |                               |      |        |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------|--------|----------------------------------|-------------------------------|------|--------|
|                                                            | Березень<br>2025 р<br>(M ± σ) | Травень 2025 р.<br>(M ± σ) | t    | P      | Березень<br>2025 р.<br>(M ± σ)   | Травень 2025<br>р.<br>(M ± σ) | t    | P      |
| Біг на 30м, с                                              | 4,0±0,13                      | 3,9±0,11                   | 2,19 | <0,05* | 4,0±0,12                         | 3,8±0,11                      | 2,26 | <0,05* |
| Біг на 30м<br>з ходу, с                                    | 3,6±0,14                      | 3,5±0,07                   | 2,24 | <0,05* | 3,6±0,12                         | 3,4±0,08                      | 2,23 | <0,05* |
| Біг на 60м, с                                              | 7,2±0,14                      | 7,0±0,14                   | 2,24 | <0,05* | 7,1 ±0,22                        | 6,9±0,27                      | 2,36 | <0,05* |
| Біг на 300м, с                                             | 39,8±0,69                     | 38,9±0,39                  | 2,38 | >0,05  | 39,7±0,54                        | 37,6±0,44                     | 2,19 | <0,05* |
| Стрибки у довжину з/м,см                                   | 280,0±4,6                     | 286,0±0,16                 | 2,19 | <0,05* | 280,0±2,1                        | 295,0±0,62                    | 2,26 | <0,05* |
| Стрибок вверх, см                                          | 37,3±2,3                      | 39,6±1,14                  | 2,21 | >0,05  | 38,9±2,1                         | 45,3±1,1                      | 2,26 | <0,05* |
| Потрійний з місця, см                                      | 865±0,16                      | 878±0,16                   | 2,61 | <0,05* | 865±0,19                         | 9,0±0,19                      | 2,53 | <0,05* |
| Підтягування на поперечині, к-сть разів                    | 12,0±3,2                      | 14,3±0,21                  | 2,16 | >0,05  | 12,1±3,0                         | 18,0±0,8                      | 2,24 | <0,05* |
| Кидки м'яча (Wall Ball),<br><br>к-сть разів                | 12,8±4,04                     | 13,1±2,21                  | 2,13 | >0,05  | 13,0±0,5                         | 16,0±0,8                      | 2,21 | <0,05* |
| Піднімання тулуба із положення лежачи (за 1хв. к-ть разів) | 40,2±2,02                     | 44±4,04                    | 2.15 | >0,05  | 40,3±3,1                         | 50±2,4                        | 2,56 | <0,05* |
| Біг на 100м, с                                             | 12,0±0,14                     | 11,9±0,14                  | 2,12 | <0,05* | 12,0±0,12                        | 11,8±0,17                     | 2,36 | <0,05* |

Середні показники динаміка фізичної підготовленості легкоатлетів-спринтерів  
16-17 років на початку та в кінці експерименту (%)

| Рухові тести                                                | ЕГ, % | КГ, % | Різниця в % | Р     |
|-------------------------------------------------------------|-------|-------|-------------|-------|
| Бігові вправи                                               |       |       |             |       |
| Біг на 30м, с                                               | 2,43  | 1,25  | 1,80        | <0,05 |
| Біг на 30м з ходу, с                                        | 1,88  | 1,38  | 0,50        | >0,05 |
| Біг на 60м, с                                               | 2,95  | 1,54  | 1,41        | <0,05 |
| Біг на 300м, с                                              | 4,85  | 2,23  | 2,62        | <0,05 |
| Біг на 100м, с                                              | 2,8   | 1,53  | 1,27        | <0,05 |
| Середній показник по тестам(5)                              | 2,98  | 1,53  | 1,52        | <0,05 |
| Стрибкові вправи                                            |       |       |             |       |
| Стрибки у довжину з/м,см                                    | 5,7   | 3,5   | 2,2         | <0,05 |
| Стрибок вверх, см                                           | 6,7   | 4,0   | 2,7         | <0,05 |
| Потрійний з місця, см                                       | 7,3   | 4,5   | 2,8         | <0,05 |
| Середній показник по тестам(3)                              | 6,6   | 4,0   | 2,6         | <0,05 |
| Комплексні (силові ) вправи                                 |       |       |             |       |
| Підтягування на поперечині, к-сть разів                     | 35,3  | 20,2  | 15,1        | <0,05 |
| Кидки м'яча (Wall Ball), к-сть разів                        | 33,6  | 18,4  | 15,2        | <0,05 |
| Піднімання тулуба із положення лежачи (за 1хв., к-ть разів) | 30,0  | 20,0  | 10,0        | <0,05 |
| Середній показник по тестам(3)                              | 33,0  | 19,5  | 13,4        | <0,05 |
| Середній показник по всім 11 тестам                         | 12,1  | 7,12  | 5,05        | <0,05 |

---

## ВИСНОВКИ

1. Дослідження літературних джерел показало, що мета занять кросфітом полягає в тому, щоб розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серця, судин, дихальної системи, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень. В цьому сенсі кросфіт може стати тим засобом, який дасть можливість тренерам урізноманітнити тренування, зробити їх більш цікавими і головне функціональними. Тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійної зміною вправ і включають в себе елементи різних видів спорту: важкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту.

2. Головна мета інтеграції кросфіту на підготовчому етапі — це створення міцної бази сили та витривалості, що забезпечує плато для наступних етапів спеціалізації. Для отримання зрушень понад 2% в бігових вправах (в нашій ЕГ-2,8%) програма кросфіту була адаптована і не викликала перетренованості або погіршення техніки бігу.

3. Дослідження показало, що бігунам на короткі дистанції кросфіт допомагає розвинути вибухову силу та м'язову витривалість. Вправи на плиометрику та вправи з важкої атлетики (ривок, поштовх) покращують силу відштовхування, а інтервальні тренування на кшталт "WOD" (Workout of the Day) допомагають атлетам підтримувати швидкість протягом усієї дистанції.

Експеримент показав, що :

На результат в бігу на 30 м (з місця) найбільший вплив має вибухова сила ніг, яка активно розвивається завдяки таким кросфіт-засобам, як олімпійські підйоми (ривок, поштовх) та пліометричні вправи (стрибки на тумбу, трастери). ЕГ-покращення 2,43%.

Біг на 30 м (з ходу): Це показник максимальної (крейсерської) швидкості. Ця якість має меншу залежність від ОФП і більше від нейром'язової координації, яка є основною спеціалізованої роботи.

ЕГ-покращення 1,3%.

Біг на 60 м та 100 м: Покращення буде комплексним, оскільки ці дистанції вимагають як гарного старту, так і здатності підтримувати швидкість.

Покращення результату на 100 м є реалістичним тому, що кросфіт-тренування доповнювалися спеціалізованою біговою роботою. ЕГ-покращення 2,95% та 2,8% відповідно.

---

---

## Висновки

Біг на 300 м: Це дистанція вимагає високої швидкісної витривалості та здатності переносити накопичення лактату. Саме ці якості ефективно розвивлися завдяки високоінтенсивним інтервальним комплексам WOD (формати AMRAP з тривалістю 10–20 хвилин). Тому тут відбувся найбільший відсоток зрушень. ЕГ-покращення 4,85%.

4. Експеримент показав, що кроссфіт, завдяки використанню олімпійської важкої атлетики (ривок, поштовх) та пліометричних вправ (стрибки на тумбу, трастери), дуже ефективно впливає на результат в стрибкових вправах розвиває вибухову силу нижніх кінцівок.

Інтеграція кросфіту в підготовчий етап спринтерів 16-17 років дає найбільший приріст саме у показниках, що залежать від потужності, сили та витривалості, тому стрибкові тести є відмінним інструментом для оцінки ефективності такої програми. Покращення на рівні 5% і вище у стрибкових тестах за 8 тижнів вважається хорошим результатом.

Позитивні зрушення у віці 16-17 років в стрибкових вправах вищі, ніж у чисто бігових показниках, оскільки кросфіт безпосередньо спрямований на ці фізичні якості. У стрибкових вправах відбулося значне зрушення: стрибки у довжину з/м ЕГ-покращення 5,7%, стрибок вверх - ЕГ-покращення 6,7%, потрійний з місця - ЕГ-покращення 7,3%.

5. На зрушення в комплексних вправах та вправах на силову витривалість вплинуло додавання в тренування вправ з власною вагою та вправ на корпус (зокрема, Wall Ball Shots і Sit-ups). Вони є прямим наслідком інтеграції кросфіту, оскільки ці засоби активно використовуються у WOD'ах.

Зрушення в цих показниках після 8 тижнів підготовки стали найбільшими порівняно з біговими та стрибковими тестами. Підтягування на поперечені – ЕГ покращила на 35,3 %; кидки м'яча (Wall Ball) - ЕГ покращила на 33,6 %; піднімання тулуба із положення лежачи (за 1хв.) - ЕГ покращила на 30,1 %.

Це пояснюється тим, що на підготовчому етапі відбувається швидке зміцнення м'язів верхнього плечового пояса та кора, а ці вправи до цього моменту, ймовірно, не були пріоритетними.

Усі тести демонструють, наскільки ефективно кросфіт-інтеграція впливає на загальну фізичну підготовку (ОФП) та силову витривалість. Найбільші відсоткові зрушення після 8 тижнів відбулися саме у цих вправах, які раніше не були пріоритетними, але інтенсивно тренувалися за допомогою WOD.

Після впровадження розробленої експериментальної програми було зафіксовано статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) вищі результати в експериментальній групі. Загальний сумарний процентний приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі становить 12,2%, а в контрольній групі – 7,1%, середня різниця по всіх показниках склала 5,1% .

---

Дякую за увагу

---