

## Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу

Сергій Гуменюк

Харківська державна академія фізичної культури,  
Харків, Україна

**Мета:** розробити модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу.

**Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 40 спортсменів (20 спортивних пар категорії "Ювенали").

**Результати:** визначено модельні характеристики і оцінювальні нормативи рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу.

**Висновки:** розроблена система оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів може бути використана для оптимізації навчально-тренувального процесу в акробатичному рок-н-ролі.

**Ключові слова:** акробатичний рок-н-рол, спеціальна фізична підготовленість, модельні характеристики.

### Вступ

Проведення наукових досліджень у різних видах спорту тісно пов'язано з вивченням модельних характеристик найсильніших спортсменів.

На необхідності використання модельних характеристик найсильніших спортсменів у процесі відбору та орієнтації наголошує у своїх роботах О. А. Шинкарук [10], та зазначає, що розробка модельних характеристик змагальної діяльності різних сторін підготовленості спортсменів дозволяє правильно побудувати їх підготовку з урахуванням схильності до роботи певної спрямованості, створити умови для успішної тренування та виступів у змаганнях таким чином, щоб спортсмени змогли вийти на заплановані параметри. Н. П. Кизім [3] розробив модельні характеристики і оцінювальні нормативи рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. На даний час нами не виявлено публікацій з побудови модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу. Актуальною проблемою даного виду спорту є відсутність науково обґрунтованої методики підготовки спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу, а також відсутність методик оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості рокенролістів даної категорії з розділів підготовки.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 рр. з теми: "Психосенсорна регуляція рухової діяльності спортсменів ситуативних видів спорту" (№ 0116U008943).

**Мета дослідження:** розробити модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу.

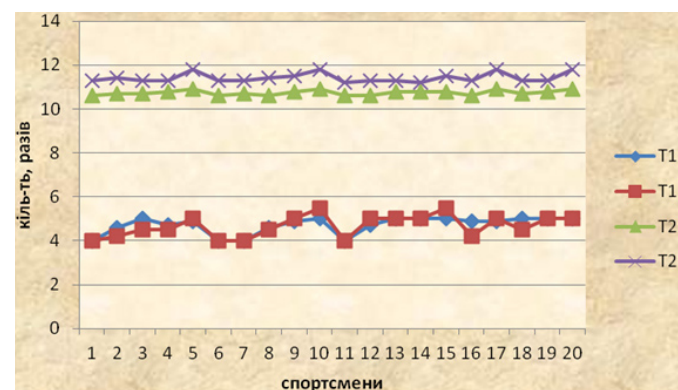
### Матеріал і методи дослідження

З метою всебічного дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів досліджуваної групи

категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу був застосований комплекс тестів для оцінки підготовленості рокенролістів [5]. Даний комплекс відповідав більш повному і всебічному оцінюванню рівня спеціальної фізичної підготовленості відповідно вимогам акробатичного рок-н-ролу. У процесі дослідження тести Т1, Т2, Т5 використали для визначення рівня розвитку швидко-силових компонентів; тест Т6 використали для визначення рівня розвитку силових компонентів; для визначення рівня розвитку спеціальної витривалості ми використали тести: Т3, Т4, Т7 [5].

### Результати дослідження

Результати тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу представлені на рисунках 1 та 2.

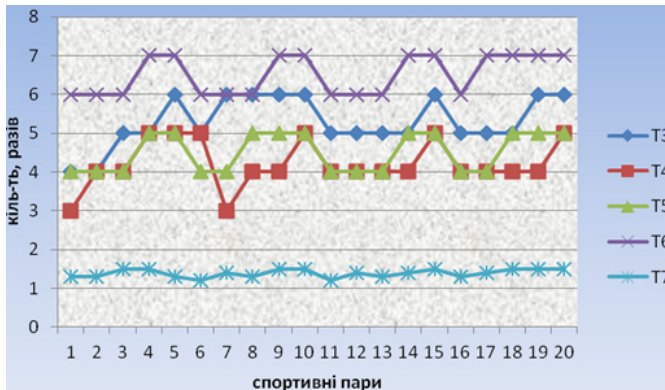


**Рис. 1.** Результати індивідуального тестування спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу

Результати Т1 "2 перекиди вперед, 1 перекид назад, "тур" за 30 с (кількість разів)", як показник швидко-силової підготовки, у партнерів склали у середньому для групи 4,71 разів (розкид показників склав  $\pm 0,39$  разів), у партнерок – у середньому для групи 4,67 разів (розкид

показників склав  $\pm 0,49$  разів);

Середній показник **T2** "Виконання основного ходу за 20 с (кіль-ть разів)", як показник швидко-силової підготовки, у партнерів склав для групи 10,74 разів (розкид показників склав  $\pm 0,11$  разів), у партнерок склав у середньому для групи 11,42 разів (розкид показників склав  $\pm 0,21$  разів).



**Рис. 2. Результати спільного (сумісного) виконання тестів у парі спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу**

Показник **T3** "Нижня зміна з поворотом партнерки на  $540^\circ$  (кіль-ть разів)", як показник спеціальної витривалості, склав у середньому для групи 5,3 разів (розкид показників склав  $\pm 0,66$  разів);

Тест **T4** "Верхня зміна з поворотом партнерки на  $720^\circ$  в американ спін (кіль-ть разів)", як показник спеціальної витривалості, показав середні результати для групи – 4,2 разів (розкид показників склав  $\pm 0,62$  разів);

Показник **T5** "Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на  $360^\circ$  (кіль-ть разів)", як показник швидко-силової підготовки, склав у середньому для групи 4,5 разів (розкид показників склав  $\pm 0,51$  разів);

Тест **T6** "Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера, (кіль-ть разів)", як показник силової підготовки – у середньому для групи 6,5 разів (розкид показників склав  $\pm 0,51$  разів);

Показник **Тесту 7** "Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)", як показник спеціальної витривалості, склав у середньому для групи 1,4 разів (розкид показників склав  $\pm 0,11$  разів).

У результаті обробки отриманих даних тестування нами були визначені модельні характеристики й оцінювальні нормативи рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу (табл. 1).

Результати показані на рівні середньостатистичних величин, ми оцінюємо як "добре", на величину стандартного відхилення в кращу сторону як "відмінні", у бік погіршення на таку ж величину – "задовільні"

## Висновки / Дискусія

Дане дослідження доповнює теоретичні основи побудови спортивного тренування в акробатичному рок-н-ролі, викладені у працях авторів [1; 2; 4; 5; 10]. Разом з тим, у нашому дослідженні вперше визначені модельні характеристики і оцінювальні нормативи рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу. Розробка модельних характеристик і оцінювальних нормативів рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу повністю підтверджує наше бачення вирішення проблеми вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" в акробатичному рок-н-ролі.

У даному дослідженні розроблена практична система оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу. Визначені модельні характеристики і оцінювальні нормативи рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу.

**Таблиця 1**  
**Модельні характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу**

Тест	Тести СФП	Спортсмени	Оцінка		
			відм.	добре	задов.
T 1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, "тур" за 30 с (кіль-ть разів)	партнери	5	4	3
T 1	2 перекиди вперед, 1 перекид назад, "тур" за 30 с (кіль-ть разів)	партнерки	5	4	3
T 2	Виконання основного ходу за 20 с (кіль-ть разів)	партнери, партнерки	12	11	10
T 3	Нижня зміна з поворотом партнерки на $540^\circ$ (кіль-ть разів)	у парі	6	5	4
T 4	Верхня зміна з поворотом партнерки на $720^\circ$ в американ спін (кіль-ть разів)	у парі	5	4	3
T 5	Нижня, верхня зміна, тур анлер (в повітрі) на $360^\circ$ (кіль-ть разів)	у парі	5	4	3
T 6	Нижня, верхня зміна, стрибок партнерки уверх з опорою на руки партнера (кіль-ть разів)	у парі	7	6	5
T 7	Виконання змагальної програми нон-стопом (кіль-ть разів)	у парі	1,5	1,4	1,3

Окремі характеристики і розроблена система оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості можуть бути використані для керування ходом навчально-тренувальним процесом.

**Перспективи подальших досліджень** мають бути в пошуку шляхів вирішення проблеми вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів категорії "Ювенали" в акробатичному рок-н-ролі.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматись таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.  
**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

## Список використаної літератури

1. Артем'єва, Г.П. (2008), *Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалювання в акробатичному рок-н-ролі (24.00.01): автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту*, Харків, 23 с.
2. Батеева, Н.П., Кызим, П.Н. (2017), *Совершенствование специальной физической и технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле в годичном макроцикле*, Харків, ISBN 978-617-7256-95-2.
3. Кизим, П.М. (2005), "Модельні характеристики спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 8, С. 103-105.
4. Кизим, П.М. (2018), *Біомеханіка в акробатичному рок-н-ролі: навч. посіб.*, Харків.
5. Кизим, П.М., Гуменюк, С.В., Батеева, Н.П. (2018), "Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів категорії "Ювенали" з акробатичного рок-н-ролу з використанням засобів функціонального тренінгу", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, № 4(66), С. 47-52, doi: 10.15391/snsv.2018-4.007.
6. WRRRC (2017), Rock'n'Roll Rules, available at: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>.
7. Шинкарук, О., Флерчук, В. (2009), "Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов в гребле на каноэ", *XIII Междунар. науч. конгр.*, Алматы, С. 124-126.
8. Petro Kyzim, Serhii Humeniuk & Nataliya Batieieva (2018), "Influence of special physical preparedness of athletes on biomechanical characteristics of performing basic exercises in acrobatic rock'n'roll", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 1 (63), pp. 32-38.
9. Petro Kyzim, Serhii Humeniuk & Nataliya Batieieva (2018). "Influence of modern choreography means on the level of technical preparedness of athletes from acrobatic rock'n'roll at the stage of preliminary basic training", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 3 (65), pp. 32-39.

Стаття надійшла до редакції: 18.09.2018 р.  
Опубліковано: 31.10.2018 р.

**Анотация. Сергей Гуменюк. Модельные характеристики специальной физической подготовленности спортсменов категории "Ювеналы" с акробатического рок-н-ролла. Цель:** разработать модельные характеристики специальной физической подготовленности спортсменов категории "Ювеналы" акробатического рок-н-ролла. **Материал и методы:** теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании приняли участие 40 спортсменов (20 спортивных пар категории "Ювеналы"). **Результаты:** определены модельные характеристики специальной физической подготовленности спортсменов категории "Ювеналы" в акробатическом рок-н-ролле. **Выводы:** разработанная система оценки уровня специальной физической подготовленности может быть использована для оптимизации учебно-тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** акробатический рок-н-ролл, специальная физическая подготовленность, модельные характеристики.

**Abstract. Serhii Humeniuk. Model characteristics of special physical preparedness of Juvenile category athletes in acrobatic rock'n'roll. Purpose:** develop model characteristics of special physical readiness of Juvenile category athletes in acrobatic rock'n'roll. **Material & Methods:** theoretical analysis and synthesis of data of special scientific and methodical literature, pedagogical observation, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study involved 40 athletes (20 sports pairs of the category Juvenile). **Results:** model characteristics and evaluation standards of the level of special physical readiness of athletes of the Juvenile category from acrobatic rock'n'roll are determined. **Conclusion:** a system for assessing the level of special physical readiness of athletes can be used to optimize the training process in acrobatic rock'n'roll.

**Keyword:** acrobatic rock'n'roll, special physical readiness, model characteristics.

## References

1. Artemieva, H.P. (2008), *Kryterii vidboru ta prohnozuvannia sportyvnoho udoskonaliuvannia v akrobatychnomu rok-n-rolji (24.00.01): avtoref. dys. na zdobuttia nauk stupenia kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu* [Criteria for selection and forecasting of sport improvement in acrobatic rock and roll: PhD thesis abstract], Kharkiv, 23 с. (in Ukr.)
2. Bateeva, N.P. & Kyzim, P.N. (2017), *Sovershenstvovanie spetsialnoy fizicheskoy i tekhnicheskoy podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov v akrobateskom rok-n-rolle v godichnom makrotsikle* [Improving the special physical and technical training of qualified athletes in acrobatic rock and roll in the annual macrocycle], Kharkiv, ISBN 978-617-7256-95-2. (in Russ.)
3. Kyzim, P.N. (2005), "Model Characteristics of Special Physical Fitness of Highly Qualified Athletes in Acrobatic Rock-and-Roll", *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 8, pp. 103-105. (in Ukr.)
4. Kyzim, P.M. (2018), *Biomekhanika v akrobatychnomu rok-n-rolji: navch. posib.* [Biomechanics in Acrobatic Rock & Roll], Kharkiv. (in Ukr.)
5. Kyzim, P.M., Humeniuk, S.V. & Batieieva, N.P. (2018), "Improvement of special physical fitness of athletes of the category "Juveniles" on acrobatic rock and roll using the means of functional training", *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, No. 4(66), pp. 47-52, doi: 10.15391/snsv.2018-4.007. (in Ukr.)
6. WRRRC (2017), Rock'n'Roll Rules, available at: <http://www.wrrc.org/default.asp?ild=GFKJKF>.
7. Shinkaruk, O. & Flerchuk, V. (2009), "Model characteristics of the competitive activities of athletes in rowing canoes", *XIII International scientific Kongr.*, Алматы, pp. 124-126. (in Russ.)

8. Petro Kyzim, Serhii Humeniuk & Nataliya Batiieieva (2018), "Influence of special physical preparedness of athletes on biomechanical characteristics of performing basic exercises in acrobatic rock'n'roll", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 1 (63), pp. 32-38.

9. Petro Kyzim, Serhii Humeniuk & Nataliya Batiieieva (2018). "Influence of modern choreography means on the level of technical preparedness of athletes from acrobatic rock'n'roll at the stage of preliminary basic training", *Slobozhanskyi herald of science and sport*, No. 3 (65), pp. 32-39.

Received: 18.09.2018.

Published: 31.10.2018.

## **Відомості про авторів / Information about the Authors**

---

**Гуменюк Сергій Володимирович:** *ст. викладач; Харківська державна академія фізичної культури: вул. Клочківська, 99, м. Харків, 61058, Україна.*

**Гуменюк Сергій Володимирович:** *Харьковская государственная академия физической культуры: ул. Клочковская, 99, г. Харьков, 61058, Украина.*

**Serhii Humeniuk:** *senior teacher; Kharkiv State Academy of Physical Culture: Klochkovskaya 99, Kharkov, 61058, Ukraine.*

**ORCID.ORG/0000-0003-3414-0629**

**E-mail: raoidstk@gmail.com**