

Praca miała na celu ocenę wielkości krzywizn przednio-tylnych kręgosłupa u dzieci w wieku dziesięciu lat za pomocą pomiaru inklinometrycznego.

Badaniem objęto 202 dzieci w wieku dziesięciu lat z wybranych losowo szkół podstawowych miasta Rzeszowa.

Oceny krzywizn kręgosłupa dokonano przy użyciu inklinometru mechanicznego.

W badanej grupie stwierdzono częste występowanie zmniejszonego kąta krzywizny lordozy lędźwiowej oraz kifozy piersiowej w odniesieniu do ogólnej normy wg Saundersa. Konieczne jest stworzenie norm inklinometrycznych dla dzieci w różnych grupach wiekowych.

**Słowa kluczowe:** postawa ciała, krzywizny kręgosłupa, inklinometr.

## ВИЗНАЧЕННЯ ЗНАЧИМОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ

Наталія БАТЄСВА

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Відсутність єдиної, науково-обґрунтованої методики підготовки висококваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу висунули в ряд найактуальніших задач необхідність створення методик оцінки рівня підготовленості спортсменів-рок-н-ролістів із розділів підготовки. У зв'язку з цим поки не виявлені публікації по проблемі спеціальної фізичної підготовленості. Визначення цього питання з урахуванням сучасних тенденцій розвитку акробатичного рок-н-ролу є актуальним.

**Мета.** Визначити значимість спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу.

**Організація дослідження.** Для вирішення поставленої мети було проведене опитування тренерів України (форма анкети див. додаток 1).

У анкетуванні взяли участь 15 тренерів з них 3 заслужені тренери України, 2 майстри спорту міжнародного класу і провідні фахівці акробатичного рок-н-ролу.

Тренери виступали в ролі експертів, які визначали ранжируючи ступінь значимості видів підготовки спортсменів високої кваліфікації; ступінь важливості окремих якостей, що визначають успіх в акробатичному рок-н-ролі; процентне співвідношення частин учбово-тренувального заняття в типовому уроці, кількість часу, що відводиться в типовому уроці на вправи СФП; частоту і тривалість виконання окремих занять по СФП.

У нашому дослідженні застосовується спрощена методика експертних оцінок. Відповіді на питання № 1 і № 3 оцінювалися за п'ятибальною шкалою.

**Результати дослідження.** Результати обробки даних анкет приведені в зведеній таблиці 1. У даній таблиці питанням, що ранжируються, привласнені наступні номери:

1 - ступінь значимості загальної фізичної підготовки спортсмена-рок-н-роліста (5- найважливіший вид підготовки, 1- найменш важливий)

2 - те ж - спеціальної фізичної підготовки

- 3 – те ж - тактичної підготовки
- 4 – те ж – технічної підготовки
- 5 – те ж – психологічної підготовки
- 6 – час (у %), що відводиться на підготовчу частину заняття в типовому уроці
- 7 – те ж – на основну частину
- 8 – те ж – на завершальну частину
- 9 – ступінь важливості витривалості як фізичної якості в акробатичному році-ролі
- 10– те ж - гнучкості
- 11– те ж – сили
- 12– те ж – спритності і координації рухів
- 13– те ж – швидкості
- 14– час (у %), що відводиться в типовому уроці на вправи СФП.

Кожен експерт відповідав на питання №1 і №3 за ранговою шкалою залежно від виду підготовки або фізичних якостей. Перший ранг оцінювався в 5 балів, другий ранг – 4 бали і т.д.

При відповіді на питання №2 і №4 тренер, що відповідає, указував відповідні процентне співвідношення.

Відповідь на питання №5 носив оповідний характер (відкрита відповідь). Результати з питання №5 описані нижче.

Отримані результати приведені в таблиці 1.

Першому питанню відповідають рядки 1-5. Другому – рядки – 6-8, третьому – рядки – 9-13, четвертому – 14-й рядок.

Таблиця

## Результати анкетування тренерів

№ з/п питання, що ранжується	Тренери-експерти															Сер.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2,5
2	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	2	5	5	5	5	4,5
3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1	4	3	1,7
4	4	5	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3,5
5	2	3	2	3	5	5	3	2	3	5	1	3	4	1	1	3,3
6	20	30	25	35	25	30	20	30	30	40	35	30	30	25	30	30
7	70	50	67	45	65	55	60	60	50	40	35	60	60	50	60	55
8	10	20	13	20	10	15	20	10	20	20	30	10	10	15	10	15
9	4	3	4	4	3	3	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4,1
10	1	1	2	1	1	1	2	3	2	3	3	1	1	2	2	1,7
11	2	5	1	2	2	2	1	2	1	2	1	3	2	3	1	1,9
12	5	4	5	5	5	5	3	5	4	4	4	5	4	4	5	4,1
13	3	2	3	3	4	4	5	1	3	1	2	2	3	1	3	2,1
14	21	30	17	30	10	15	30	30	35	40	30	20	30	20	20	19

## Висновки

1. За отриманими даними представленими в таблиці 1, ми бачимо що, з одного боку, тренери тільки теоретично розуміють значимість рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. Як свідчать відповіді на питання пов'язані з практикою, час відводиться на СФП складає всього лише близько 15 % від загального часу уроку. Це говорить про недостатнє приділення уваги до даного виду підготовки, що в свою чергу приводить до зниження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменів і як наслідок цього спортсмені мають невисокий спортивний результат, роблять помилки у виконанні технічних дій.

2. Аналізуючи відповіді на питання № 5 анкети чи «Проводите Ви окремі заняття по СФП? Якщо так, як часто і якої тривалості?», можна дійти наступних висновків: 54% опитаних або зовсім не проводять окремих занять по СФП, або організовують їх тільки в літній період в умовах спортивно-оздоровчого табору. 26% опитаних проводять по одному заняттю в тиждень тривалістю до 1,5 годин. 20 % опитаних використовують окремі заняття по СФП 2 рази на тиждень.

3. Отримані дані свідчать про явно недостатню увагу, що приділяється питанням спеціальної фізичної підготовки спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу. Недостатній рівень спеціальної фізичної підготовленості українських пар носить характер тенденції і не дозволяє розраховувати на високі місця в загальному таблиці про ранги.

4. На нашу думку серед значної частини тренерів існує тенденція не розуміння значення спеціальної фізичної підготовки і її ролі в досягненні спортивного результату. Задачі СФП вирішуються в більшості випадків паралельно із задачами технічною і хореографічною підготовкою.

Додаток 1

### Анкета

для визначення значимості СФП на заняттях акробатичним рок-н-ролом

Тренер \_\_\_\_\_ спортсмен \_\_\_\_\_  
 Клуб \_\_\_\_\_ Місто \_\_\_\_\_

1. Розставте вказані нижче види підготовки спортсменів вищої кваліфікації по ступеню значимості (на вашу думку).

- а) ОФП (загально-фізична підготовка);
- б) СФП (спеціально-фізична підготовка);
- в) Тактична підготовка;
- г) Технічна підготовка;
- д) Психологічна підготовка;

2. Вкажіть час (у %), що відводиться на частини учбово-тренувального заняття, загальному уроці.

- а) підготовча частина - \_\_\_\_\_ %
- б) основна частина - \_\_\_\_\_ %
- в) завершальна частина - \_\_\_\_\_ %

3. Яка з перерахованих фізичних якостей Ви вважаєте визначаючим в акробатичному рок-н-ролі? Розставте решту якостей по ступеню їх важливості (на вашу думку).

- а) витривалість;
- б) гнучкість;
- в) сила;
- г) рухова координація ;
- д) швидкість.

4. Вкажіть час (у %), що відводиться Вами, в типовому уроці на вправи СФП.

5. Чи проводите Ви окремі заняття по СФП? Якщо так, як часто і якої тривалості?

*Дякуємо Вам за об'єктивні відповіді.*

### Література

1. *Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов* – М.: ФиС, 1988. – 331с., ил. – (Наука – спорту).
2. *Кызим П. Н., Алабин В. Г., Макурин Ю. К., Муллагильдина А. Я. Акробатический рок-н-ролл: Учеб. пособие /Под общ. ред. Кызим П.Н., А. Я. Муллагильдиной* - Харьков: Основа, 1999. – 136 с.
3. *Правила WRRC./http: www.wrcc.org*
4. *Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов*. М.: ФиС, 1986.
5. *Филин В.П., Семенов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследований в спорте* Учеб. пособие /Под общ. ред. В.П. Филина. - Харьков: Основа. 1994. - 132с.

## ВИЗНАЧЕННЯ ЗНАЧИМОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ВИЩОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ

Наталія БАТЄЄВА

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація:** У даній статті розглядається проблема спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу.

**Ключові слова:** спеціальна фізична підготовленість, рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменів вищої кваліфікації з акробатичного рок-н-ролу.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСШЕЙ КВАЛИФИКАЦИИ В АКРОБАТИЧЕСКОМ РОК-Н-РОЛЛЕ

Наталья БАТЕЕВА

*Харьковская государственная академия физической культуры*

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема специальной физической подготовленности спортсменов высшей квалификации в акробатическом рок-н-ролле.

**Ключевые слова:** специальная физическая подготовленность, уровень специальной физической подготовленности спортсменов высшей квалификации в акробатическом рок-н-ролле.

## DETERMINATION OF MEANINGFULNESS OF SPECIAL PHYSICAL PREPAREDNESS OF SPORTSMEN OF HIGHER QUALIFICATION IN ACROBATIC ROCK-AND-ROLL

Natalia BATIEIEVA

*Kharkov State Academy of Physical Culture*

**Abstract.** In this article the problem of the special physical preparedness of sportsmen of higher qualification of acrobatic rock-and-roll is considered.

**Keywords:** special physical preparedness, level of the special physical preparedness of sportsmen of higher qualification of acrobatic rock-and-roll.

## АЛГОРИТМ ПРОГРАМУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Сергій БЕККЕР

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Постановка проблеми.** На основі отриманих даних про рівень фізичної підготовки, виявлення основних факторів підготовки кваліфікованих футболістів та їх зв'язки нами розроблений алгоритм програмування тренувальних занять. При цьому враховувалась не тільки інтегральна оцінка різних факторів і різних якостей, але і окремі складові кожного фактора підготовки футболістів.

Розроблений алгоритм співвідноситься з загальнотеоретичним уявленням про управління і адаптацію в фізичній підготовці спортсменів, а також відображає відповідність дій тренера, який розроблює програму занять для гравців конкретного клубу і кваліфікації (1,2).

Алгоритм програмування включає в себе наступні процедури:

**1. Збір і аналіз початкових даних.** Програмування тренувальних занять передбачає отримання даних про особливості антропологічних даних, а саме довжини і маси тіла, стан здоров'я (проведення диспансеризації або виписки з медичних карток клубу, поліклініки), рівню загальної фізичної підготовки.

Одним із важливих умов цього розділу алгоритму є знаходження можливостей для порівняння отриманих даних з модельними характеристиками, стандартами для певного контингенту у вигляді спорту (футбол), даними інших осіб аналогічної статі і рівня спортивної кваліфікації, а також конкретних показників: вимірювання кількісних показників вимірювання антропометрії, ЧСС, АД в стані спокою, ЖЕЛ в початковому стані. Так наприклад, в нашому дослідженні приймали участь молоді футболісти 16-17 років, середня довжина тіла яких становить 180,2 см., а маса тіла 79,6 кг. Ці дані можуть слугувати орієнтиром для спортсменів футболістів, маючи певний рівень кваліфікації (один спортивний розряд).

**2. Діагностика фізичного розвитку.** До показників фізичного розвитку належать дані довжини і маси тіла, кругові параметри. Кількісні дані в деяких з них