

of panic and fear. The article is aimed at examining the features of the methods of teaching swimming to students with hydrophobia, namely at studying the experience of teaching swimming to students with hydrophobia and developing methods of teaching swimming to these students. During the 2014-2015 academic year the experiment involving 14 students with hydrophobia has been conducted. The algorithm of the methodology for teaching swimming to students with hydrophobia has been presented in the article. It involves the imitation of technical elements on land; methods of adaptation to water with teaching breathing in the water (breathing-out); mastering of skills of lying and sliding on the water; teaching rowing movements; as well as teaching elements of starts and turns. The suggested algorithm contributes to the systematization, specification and application of early developed methods and components of technology for teaching swimming to students with hydrophobia. Conscious individual selection of the techniques ensures the purposefulness of the teaching process and reduces the time of training of students with hydrophobia. According to the results of the experiment, the students with hydrophobia have learnt to swim in a short period of time. The most important thing is that they have mastered some different kind of swimming techniques and are able to swim for 50 and more meters.

Keywords: education, swimming, student, fear, water, hydrophobia.

Подано до редакції 04.04.2016

Рецензент: д. мед. н., проф. О. П. Романчук

УДК: 796.417.2

Наталія Василівна Бачинська,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара,
просп. Гагаріна, 72, м. Дніпропетровськ, Україна

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АКРОБАТІВ У ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

У статті проаналізовано дані наукового підходу до диференційованого розподілу засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Отримані результати було модифіковано стосовно спортивної акробатики. Розроблено авторську модель співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення з урахуванням амплу спортсменів, фрагмент якої наведено на прикладі акробатичних змішаних пар.

Ключові слова: спортивна акробатика, фізична підготовка, багаторічна підготовка, акробати.

Постановка проблеми. Фізична підготовленість у спортивній акробатиці займає важливе місце, тому що являє собою основу технічної підготовленості та підвищення переносимості спеціальних навантажень.

Процес підготовки спортсменів високого класу є тривалим і має складну багаступінчасту структуру. Відомо, що на етапах багаторічної підготовки відсутні суворо фіксовані терміни – вони залежать від багатьох факторів: специфіки виду спорту, особливостей вікового розвитку тих, хто займається, обраної спеціалізації, віку спортсменів, особливостей організації тренувального процесу [1, 6, 8].

Ефективність тренувального процесу багато в чому залежить від раціонального застосування засобів і методів спортивного тренування в річному циклі на етапах багаторічної підготовки (В. М. Платонов, 1986, 1997; Л. П. Матвєєв, 1991, 1999; В. П. Філін, 1985, 1987; В. Г. Нікітушкін, 1995, 2002).

У підготовці юних спортсменів навчально-тренувальний процес направлений на створення міцного фундаменту загальної та спеціальної фізичної підготовки (ЗФП та СФП). Незалежно від виду спорту, на початковому етапі підготовки повинна переважати базова

ЗФП, яка для різнобічної підготовки необхідна і спортсменам високого класу [2, 3].

У спортивній акробатиці, як і у всіх складнокоординаційних видах спорту, технічна підготовка залежить від ряду факторів, і першочергово, від рівня фізичної підготовленості спортсменів. Розвиток фізичних якостей сприяє збільшенню працездатності організму, а це, в свою чергу, є ефективним засобом змагальної діяльності спортсмена (Ю. В. Менхін, 1990, 1997; Е. Ю. Розін, 1997; С. К. Малиновський, 2003).

Навчально-тренувальний процес у дитячо-юнацькому спорті є основою для створення фундаменту загальної та спеціальної фізичної підготовки, тому спрямований на досягнення вищої спортивної майстерності. У зв'язку з вищевикладеним, можна констатувати, що питання раціонального співвідношення фізичної підготовки акробатів у процесі багаторічного вдосконалення є актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі багаторічних досліджень питання фізичної підготовки на прикладі різних видів спорту дозволили фахівцям виявити важливість і доцільність диферен-

ціювання фізичної підготовки на складові частини з постановкою конкретних і близьких за спрямованістю завдань (А. Л. Вайнштейн, 1974; Н. Г. Озолін, 1976; Ю. М. Верхошанський, 1977; Л. П. Матвеев, 1977, 1991).

Досягнення високих спортивних результатів стає неможливим без раціонального розподілу засобів фізичної підготовки у тренувальному процесі спортсменів (М. Я. Набатнікова, 1984; Е. Д. Зенов, 1986; Е. Ю. Розін, 1988; В. Н. Селуянов, 1991; В. М. Платонов, 1997, 2004).

Цілеспрямована фізична підготовка є невід'ємною частиною кожного заняття, в залежності від завдань навчально-тренувального періоду, на неї повинно бути відведено 20-50% засобів, що включаються в заняття.

В. С. Фомін (1987), Л. П. Матвеев (1991), С. Н. Платонов (2004), Ю. В. Менхін (1990, 2004) акцентують увагу на тому, що загальна фізична підготовка є чільною в юнацькому спорті, оскільки на ранніх етапах багаторічної підготовки спортсменів основним і першочерговим завданням є зміцнення здоров'я, оволодіння основами техніки обраного виду спорту, де ЗФП є незамінним засобом [3, 4, 5, 7].

Мета дослідження – здійснити аналіз наукового підходу до диференційованого розподілу засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки в складнокоординаційних видах спорту і модифікувати отримані дані стосовно акробатики.

Завдання дослідження: здійснити аналіз наукового підходу до диференційованого розподілу засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки в складнокоординаційних видах спорту; розробити авторську модель співвідношення засобів ЗФП і СФП у парно-груповій акробатиці з урахуванням амплуа на етапах багаторічної підготовки і представити результати на прикладі змішаних пар.

Виклад основного матеріалу. Загальна фізична підготовка служить фундаментом для спеціальної підготовки. Використання СФП сприяє розвитку і вдосконаленню рухових функцій спортсменів стосовно специфіки парно-групової акробатики. Значення СФП із кожним етапом багаторічного вдосконалення підвищується по мірі збільшення віку і основ спортивно-технічної підготовленості спортсменів. Її засобами є спеціальні вправи і елементи обраного виду спорту [4, 6].

Співвідношення ЗФП і СФП у процесі спортивного тренування змінюється в міру росту спортивної майстерності, поступово зростає питома вага СФП. Залежно від кваліфікації спортсменів, на ЗФП відводиться від 70% (в початковий період підготовки) до 30% (для спортсменів вищих розрядів) тренувального часу.

Фахівці, пропонуючи розроблені схеми співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, рекомендують використовувати їх в умовному порядку і варіювати їх відсоткове співвідношення в залеж-

ності від специфіки виду спорту, умов навчально-тренувального заняття та інших факторів.

М. Я. Набатнікова (1982) пропонує наступне співвідношення засобів ЗФП і СФП в річному циклі для складнокоординаційних видів спорту. Для етапу початкової спортивної спеціалізації: ЗФП – 30-40%; СФП – 60-70%, для етапу поглибленої тренування: ЗФП – 30-20%; СФП – 70-80%. Пропоноване співвідношення засобів ЗФП і СФП, згідно з рекомендаціями автора, можна варіювати в межах вказаного діапазону [3, 5].

У спортивній акробатиці, яка включає в себе 5 видів парно-групових вправ, необхідно здійснювати підбір засобів спеціальної фізичної підготовки з урахуванням амплуа спортсменів.

Аналіз численних програм для ДЮСШ, СДЮ-ШОР зі спортивної акробатики виявив, що при плануванні навчальної програми щодо засобів ЗФП і СФП не враховуються особливості амплуа спортсменів, також відсутній диференційований підхід до планування тренувальних навантажень.

У зв'язку з вищевикладеним, основним завданням було вдосконалити, доповнити і розширити зміст класифікаційних програм спортивної акробатики, що стосуються планування загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення.

Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки (навчально-тренувальні групи (НТГ) 1-2 років навчання) є наступними: 1) розвиток координаційних здібностей; 2) набуття різнобічної фізичної підготовленості; 3) виконання нормативів ЗФП і СФП відповідної вікової групи.

Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки в обраному виді парно-групової акробатики (НТГ 3-5 років навчання): 1) виконання нормативів перевірних іспитів з ЗФП і СФП відповідної вікової групи; 2) підвищення рівня фізичної підготовленості; 3) збільшення спеціальної фізичної підготовленості, засобів силової та спеціальної витривалості.

Завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки на етапі спортивного вдосконалення (групи спортивного вдосконалення (ГСВ) 1-3 років навчання): 1) розвиток спеціальних фізичних якостей; 2) підтримання високого рівня загальних фізичних якостей; 3) вдосконалення спеціальних фізичних якостей.

Грунтуючись на загальноприйнятій структурі побудови спортивного тренування, річний макроцикл був умовно розділений таким чином (на прикладі етапу спеціалізованої базової підготовки) [7, 8]:

I півріччя: а) підготовчий: загальнопідготовчий (15 серпня – 1 жовтня) і спеціально-підготовчий (1 жовтня – 15 листопада); 2) змагальний період (15 листопада – 29 грудня).

II півріччя: а) підготовчий: загальнопідготовчий (4 січня – 31 березня) і спеціально-підготовчий (1 березня – 10 травня); 2) змагальний період (10 травня – 15 червня); 3) перехідний (15 червня – 15 серпня).

Співвідношення ЗФП і СФП протягом річного циклу підготовки на етапах багаторічного вдоскона-

лення на прикладі змішаної парної акробатики представлено в табл. 1.

Таблиця 1.

Динаміка показників ЗФП і СФП у змішаній парній акробатиці з урахуванням амплу спортсменів на етапах багаторічної підготовки

Величина навантаження	НТГ		ГСВ		ГВСМ
	1-2-й роки навчання	3-5-й роки навчання	1-й рік навчання	2-3-й роки навчання	Весь період
ЗФП (кількість елементів): верхня/нижній					
Малі	70-85/ 115-130	90-105/ 130-145	65-80/ 120-135	45-60/ 90-105	45-60/ 90-105
Середні	85-100/ 130-145	105-120/ 145-160	80-95/ 135-150	60-85/ 105-120	60-85/ 105-120
Значні	100-115/ 145-160	120-135/ 160-175	95-110/ 150-165	85-100/ 120-135	85-100/ 120-135
Великі	115-130/ 160-175	135-150/ 175-190	110-125/ 165-180	100-115/ 135-150	100-115/ 135-150
СФП (кількість елементів): верхня/нижній					
Малі	50-65/ 90-105	60-75/ 120-135	80-95/ 150-165	115-130/ 185-200	140-155/ 215-230
Середні	65-80/ 105-120	75-90/ 135-150	95-110/ 165-180	130-145/ 200-215	155-170/ 230-245
Значні	80-95/ 120-135	90-105/ 150-165	110-125/ 180-195	145-160/ 215-230	170-185/ 245-260
Великі	95-110/ 135-150	105-120/ 165-180	125-140/ 195-210	160-175/ 230-245	185-200/ 260-275

Примітка: 1) НТГ – навчально-тренувальні групи; 2) ГСВ – групи спортивного вдосконалення; 3) ГВСМ – групи вищої спортивної майстерності.

Дані, наведені в табл. 1, свідчать про те, що загальний обсяг СФП від етапу до етапу в парній акробатиці збільшується, а ЗФП – зменшується. Як видно з таблиці, протягом етапів багаторічної підготовки виразно простежується динаміка засобів ЗФП і СФП з урахуванням амплу та гендерних відмінностей (у

змішаних акробатичних вправах).

Особливості співвідношення ЗФП і СФП були нами використані згідно з рекомендаціями таких фахівців, як М. Я. Набатнікова, 1982; В. М. Платонов, 1986, 1997, 2004; В. Р. Нікітушкін, 1995, 2002; С. К. Малиновський, 2003.

Таблиця 2.

Співвідношення засобів ЗФП і СФП у змішаній парній акробатиці на етапах багаторічної підготовки у відсотках від загального обсягу тренувального навантаження

Величина навантаження	НТГ		ГСВ		ГВСМ
	1-2-й роки навчання	3-5-й роки навчання	1-й рік навчання	2-3-й роки навчання	Весь період
ЗФП (%): верхня/нижній					
Середня	32,17/ 32,54	32,37/ 30,05	23,49/ 25,79	17,16/ 19,15	15,51/ 17,93
СФП (%): верхня/нижній					
Середня	25,22/ 26,63	23,74/ 28,08	27,52/ 31,22	32,54/ 35,32	34,76/ 37,85

У табл. 2 представлено процентне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки з урахуванням амплу акробатів на прикладі середньої величини навантаження. Для спортсменів старших розрядів рекомендується, щоб вправи ЗФП були пов'язані з особливостями специфіки парно-групової акробатики, тобто загальноорозвивальні вправи повинні бути схожі з акробатичними з нервово-м'язовими

зусиллями. Засоби СФП повинні бути близькими до техніки та основних рухових навичок акробатів [3, 6].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури та досвіду передової спортивної практики показали, що на сьогодні недостатньо науково обґрунтовані питання щодо підготовки юних і дорослих спортсменів-акробатів. Це стосується, зокрема, використання засобів і методів загальної

та спеціальної фізичної підготовки та їх раціонального розподілу в річному циклі тренування у відповідності з вимогами амплу акробатів.

Найбільш ефективними співвідношеннями навантажень загальної та спеціальної фізичної підготовки є наступні: на загальнопідготовчому етапі – 72% і 28%, на спеціально-підготовчому етапі – 65% і 35%, у змагальному періоді – 60% і 40% відповідно (етап спеціалізованої базової підготовки).

Методика використання засобів і методів спеціа-

ЛІТЕРАТУРА

1. Еремина Е. А. Критерии оценки соревновательных нагрузок и моделирование предсоревновательной подготовки акробатов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Е. А. Еремина. – М., 2003. – 23 с.

2. Лебедев П. Н. Методика управления процессом освоения программного материала в парной акробатике на основе контроля и самоконтроля индивидуальных трудностей спортсменов: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П. Н. Лебедев. – Киров, 2009. – 195 с.

3. Малиновский С. К. Методика совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации [Текст] / С. К. Малиновский: дис...канд. пед. наук. – Хабаровск, 2003. – 172 с.

4. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

5. Набатникова М. Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортив-

ной физической подготовки акробатів з урахуванням амплу має змогу підвищити рівень рухової підготовленості, забезпечити ефективне освоєння базових рухових дій з поліпшенням результатів змагальної діяльності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості та результатами змагальної діяльності акробатів в процесі багаторічного вдосконалення.

вних результатов у юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 1984. – № 10. – С. 27-28.

6. Пилук Н. Н. Построение и реализация системы соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации / Н. Н. Пилук / [Электронный ресурс]: дис... доктора пед. наук: 13.00.04. – М: РГБ, 2003 (из фондов Российской государственной библиотеки). – С4-10.

7. Платонов В. Н. Общая структура многолетнего спортивного совершенствования. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учеб. пособие / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 441-455.

8. Савчин С. Теоретико-методологические основы нормирования тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике в процессе становления спортивного мастерства: дис... доктора наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / С. Савчин. – К., 2000. – 427 с.

REFERENCES

1. Eremina, E. A. (2003). Kriterii otsenki sorevnovatelnykh nagruzok i modelirovanie pedsorevnovatelnoy podgotovki akrobatov vysokoy kvalifikatsii [Evaluation criteria of competitive loads and modeling of precompetitive training of acrobats of high qualification]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

2. Lebedev, P. N. (2009). Metodika upravleniya protsessom osvoeniya programmnoy materiala v parnoy akrobatike na osnove kontrolya i samokontrolya individualnykh trudnostey sportsmenov [The method of managing the process of mastering the curriculum material in hand balancing on the basis of control and self-management of athletes' individual difficulties]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kirov [in Russian].

3. Malinovskiy, S. K. (2003). Metodika sovershenstvovaniya spetsialnoy fizicheskoy podgotovki akrobatov na etape nachalnoy sportivnoy spetsializatsii [The technique of improving acrobats' special physical training at the stage of initial sports specialization]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Khabarovsk [in Russian].

4. Menhin, Yu. V., Menhin, A. V. (2002). *Ozdorovitel'naya gimnastika: teoriya i metodika* [Recreational gymnastics: theory and methods]. Rostov

n/D: Feniks [in Russian].

5. Nabatnikova, M.Ya. (1984). Vzaimosvyaz urovnya raznostoronney fizicheskoy podgotovlenosti i sportivnykh rezultatov u yunyh sportsmenov: [The interrelation of the level of diversified physical fitness and athletic performance in young athletes]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi – Theory and practice of physical culture, 10, 27-28*. Moscow [in Russian].

6. Pilyuk, N. N. (2003). Postroenie i realizatsiya sistemy sorevnovatelnoy deyatelnosti akrobatov vysokoy kvalifikatsii. [The design and implementation of a system of competitive activity of high qualified acrobats]. *Doctor's thesis*. Moscow: RGB [in Russian].

7. Platonov, V. N. (2004). *Obschaya struktura mnogoletnego sportivnogo sovershenstvovaniya. Obschaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte: ucheb. posobie* [The General structure of long-term sports improvement. General theory of preparation of sportsmen in Olympic sport: textbook.]. Kyiv: Olimpiyskaya Literatura [in Russian].

8. Savchin, S. (2000). Teoretiko-metodologicheskie osnovy normirovaniya trenirovochnykh nagruzok v sportivnoy gimnastike v protsesse stanovleniya sportivnogo masterstva [Theoretical and methodological bases of

rationing training loads in artistic gymnastics in the process of sports skills formation]. *Doctor's thesis* [in Russian].

Наталія Васильевна Бачинська,
кандидат наук по фізическому вихованню і спорту,
доцент кафедри фізического виховання і спорту,
Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара,
просп. Гагарина, 72, г. Дніпропетровськ, Україна

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ АКРОБАТОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

В процессе многолетних исследований вопросы изучения физической подготовки на примере различных видов спорта позволили многим специалистам выявить важность и целесообразность её дифференцирования. Соотношение средств и методов общей и специальной физической подготовки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, спортивного стажа, периода тренировок, поставленных задач. В связи с актуальностью исследуемой проблемы был осуществлен анализ научного подхода к дифференцированному распределению средств общей и специальной физической подготовки в сложнокоординационных видах спорта для модифицирования полученных данных применительно к пяти видам парно-групповой акробатики с учетом амплуа спортсменов. Анализ многочисленных программ для детско-юношеских спортивных школ по спортивной акробатике позволил выявить, что при планировании учебной программы относительно средств физической подготовки не учитываются особенности амплуа спортсменов, также отсутствует дифференцированный подход к планированию тренировочных нагрузок. Автором статьи была поставлена задача дополнить и расширить содержание классификационных программ по спортивной акробатике, касающихся планирования общей и специальной физической подготовки на этапах многолетнего совершенствования, модифицировать рекомендации специалистов. Результатами внедренной авторской программы послужили данные, которые свидетельствуют о том, что общий объем специальной физической подготовки от этапа к этапу в парной акробатике увеличивается, а общей физической подготовки – уменьшается. На протяжении этапов многолетней подготовки отчетливо прослеживается динамика средств общей и специальной физической подготовки с учетом амплуа, и гендерных различий на примере средней величины нагрузки. Для спортсменов старших разрядов рекомендуется, чтобы упражнения общей физической подготовки были связаны с особенностями специфики парно-групповой акробатики, то есть общеразвивающие упражнения должны быть сходны с акробатическими по нервно-мышечным усилиям. Средства специальной физической подготовки должны быть близки к технике и основным двигательным навыкам акробатов. Наиболее эффективные соотношения нагрузок общей и специальной физической подготовки следующие: на общеподготовительном этапе – 72% и 28%, на специально-подготовительном этапе – 65% и 35%, в соревновательном периоде соответственно 60% и 40% (применительно к этапу специализированной базовой подготовки). Методика использования средств и методов специальной физической подготовки акробатов с учетом амплуа позволит повысить уровень двигательной подготовленности, обеспечить эффективное освоение базовых двигательных действий с улучшением результатов соревновательной деятельности спортсменов.

Ключевые слова: спортивная акробатика, физическая подготовка, многолетняя подготовка, акробаты.

Natalia Bachinska,
PhD (Candidate of Sciences in Physical Education and Sport), associate professor,
Department of Physical Education and Sports,
Oles Honchar Dnipropetrovsk National University,
72, Haharina Avenue, Dnipropetrovsk, Ukraine

DYNAMICS OF INDICATORS OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF ACROBATS IN THE PROCESS OF LONG-TERM PERFECTING

The continuous studying of the issue of physical training through the examples of different kinds of sports has revealed the importance of its differentiation. The ratio of the means and methods of general and special physical training depends on the individual characteristics of a sportsman, his/her experience in sports, training period, etc. Due to the relevance of the researched issue the review of the scientific approaches to the differential allocation of methods of general and special physical training in gymnastics for modifying the obtained data regarding five types of group hand balancing taking into account athletes' specialization has been performed. The review of numerous programmes for child and youth sports acrobatics schools on sports has allowed to determine that when planning a curriculum for physical training, features of the role of sportsmen are not considered, and there is also no differentiated approach to the planning of the training loads. The article is aimed at complementing and extending the content of classification programs on sports acrobatics related to the planning of general and special physical training at the stages of long-term perfecting. The results of the introduced author's programme have revealed that the total amount of special physical training in hand balancing is increasing, and the amount of general physical training is decreasing. During the long-term training the dynamics of general and special physical training regarding the roles and gender differences through the example of medium load can be observed. First-class sportsmen should perform exercises of general physical training related to the specificity of group hand balancing, which means that combined developing exercises should be similar to acrobatic ones with neuromuscular efforts. Means of special physical training should be similar in the technique and basic motor skills of acrobats. The most effective ratio of the loads of general

and special physical training is the following: at the general preparatory phase – 72% and 28%, at the specially-preparatory stage – 65% and 35%, in the competitive period – 60% and 40%. The method of using means and methods of special physical training of acrobats considering their role allows to increase the level of physical fitness, to ensure the effective development of basic motor skills, etc.

Keywords: acrobatics, physical training, long-term training.

Подано до редакції 04.04.2016

Рецензент: д. мед. н., проф. О. П. Романчук
