



THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 14th
International Scientific
and Practical Conference

**SCIENTIFIC RESEARCH
IN XXI CENTURY**

Ottawa, Canada
16-18.07.2023

SCIENTIFIC COLLECTION
INTERCONF

No 162
July, 2023

OPEN  ACCESS

Scientific Collection «InterConf»

No 162

July, 2023

THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 14th International
Scientific and Practical Conference

**SCIENTIFIC RESEARCH
IN XXI CENTURY**

OTTAWA, CANADA

July 16–18, 2023



OTTAWA
2023

UDC 001.1

S 40 *Scientific Collection «InterConf»*, (162): with the Proceedings of the 12th International Scientific and Practical Conference «Scientific Research in XXI Century» (July 16-18, 2023; Ottawa, Canada) by the SPC «InterConf». Methuen Publishing House, 2023. 296 p.

ISBN 978-0-458-20903-3 (series)

EDITOR

Anna Svoboda

Doctoral student
University of Economics;
Czech Republic
annasvobodaprague@yahoo.com

COORDINATOR

Mariia Granko

Coordination Director in Ukraine
Scientific Publishing Center
«InterConf»; Ukraine
info@interconf.top

EDITORIAL BOARD

Temur Narbaev (DSc in Medicine)
Tashkent Pediatric Medical Institute,
Republic of Uzbekistan;
temur1972@inbox.ru

Nataliia Mykhalitska (PhD
in Public Administration)
Lviv State University of
Internal Affairs; Ukraine

Dan Goltsman (Doctoral student)
Riga Stradiņš University;
Republic of Latvia;
goltsman.dan@inbox.lv

Katherine Richard (DSc in Law),
Hasselt University; Kingdom of Belgium
katherine.richard@protonmail.com;

Richard Brouillet (LL.B.),
University of Ottawa; Canada;

Stanyslav Novak (DSc in Engineering)
University of Warsaw; Poland
novaks657@gmail.com;

Kanako Tanaka (PhD in Engineering),
Japan Science and Technology
Agency; Japan;

Mark Alexandr Wagner (DSc. in Psychology)
University of Vienna; Austria
mw6002832@gmail.com;

Alexander Schieler (PhD in Sociology),
Transilvania University of Brasov;
Romania
alexandrds.schieler@protonmail.ch

Kamilə Əliağa qızı Əliyeva (DSc
in Biology)
Baku State University;
Republic of Azerbaijan

Dmytro Marchenko (PhD in Engineering)
Mykolayiv National Agrarian University
(MNAU); Ukraine;

Svitlana Lykholat (PhD in Economics),
Lviv Polytechnic National University;
Ukraine

Viktor Yanchenko (PhD in Pharm. Sc.),
T.H. Shevchenko National University
«Chernihiv Colehium»; Ukraine

Rakhmonov Aziz Bositovich (PhD in Pedagogy)
Uzbek State University of World Languages;
Republic of Uzbekistan;

Mariana Vereskliia (PhD in Pedagogy)
Lviv State University of Internal Affairs;
Ukraine

Dr. Albena Yaneva (DSc. in Sociology
and Antropology),
Manchester School of Architecture; UK;

Vera Gorak (PhD in Economics)
Karlovarská Krajská Nemocnice;
Czech Republic
veragorak.assist@gmail.com;

Polina Vuitsik (PhD in Economics)
Jagiellonian University; Poland
p.vuitsik.prof@gmail.com;

Elise Bant (LL.D.),
The University of Sydney; Australia;

George McGrown (PhD in Finance)
University of Florida; USA
mcgrown.geor@gmail.com;

Vagif Sultanly (DSc in Philology)
Baku State University;
Republic of Azerbaijan

Please, cite as shown below:



1. Surname, N. & Surname, N. (2023). Title of an article. *Scientific Collection «InterConf»*, (162), 21-27. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding...>

This issue of Scientific Collection «InterConf» contains the materials of the International Scientific and Practical Conference. The conference provides an interdisciplinary forum for researchers, practitioners and scholars to present and discuss the most recent innovations and developments in modern science. The aim of conference is to enable academics, researchers, practitioners and college students to publish their research findings, ideas, developments, and innovations.


© 2023 Authors
© 2023 Methuen Publishing House
© 2023 SPC «InterConf»

TABLE OF CONTENTS



BUSINESS ECONOMICS

	Hesenzade E.H.	THE SYSTEM OF ECONOMIC SECURITY OF AN ENTERPRISE AND THE PROBLEM OF ASSESSING ECONOMIC RISKS	7
	Водянка Л.Д. Хіль Р.В.	РОЗВИТОК СТАРТАПІВ ЯК ПРОГРЕСИВНОЇ ФОРМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО БІЗНЕСУ	11



REGIONAL ECONOMY

	Васильченко М.С.	ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНІ ПРИГОДИ В УКРАЇНІ: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ	15
---	------------------	---	----


INTERNATIONAL ECONOMICS AND INTERNATIONAL RELATIONS

	Narimanov N.A.	THE MECHANISM FOR CONDUCT OF INTERNATIONAL MARKET RESEARCH	18
	Shevchenko I. Plakhtii A.	TRENDS IN R&D SPENDING IN THE AUTOMOTIVE INDUSTRY	25


MARKETING, ADVERTISING AND PR

	Nurgaliyeva S.	SYSTEM THEORY IN MASS MEDIA AND PUBLIC RELATIONS	29
	Назарчук Т.В. Мудрицька Т.А.	ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ МАРКЕТИНГОВОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ПІДПРИЄМСТВА	40



FINANCE AND CREDIT







	Abdujalilova D.A.	COMPARING THE FINANCING SYSTEMS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN LATVIA AND UZBEKISTAN	49
---	-------------------	---	----

ACCOUNTING AND AUDITING



	Бардаш С.В. Краєвський В.М.	СТАН ПІДГОТОВКИ БУХГАЛТЕРІВ ДЛЯ ДЕРЖАВНОГО СЕКТОРУ В УКРАЇНІ ТА ПІДХОДИ ЩОДО ЙОГО УДОСКОНАЛЕННЯ	53
---	--------------------------------	---	----

PEDAGOGY AND EDUCATION





	Kolodina L.	APPROACHES TO DETERMINING THE CONTENT OF EDUCATION AND UPBRINGING	61
	Kovalova S. Sokolovska S.	FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATION TRAINING FOR STUDENTS OF NON-LINGUISTIC SPECIALITIES BY MEANS OF SPEECH SITUATIONS	65

	Temirova G.G. Yusupova N.N.	INFORMATIKANI O`QITISHDA PEDAGOGIK TEKNOLOGIYALARNI QO`LLASH USULLARI	68
	Zhamalkyzy A. Nuskabayeva A.	PROFESSIONAL TRAINING OF TEACHERS OF ADDITIONAL EDUCATION: FEATURES OF THE FORMATION OF PROJECT	77
	Гуменна Л.С.	ДЕРЖАВНО-ПРИВАТНЕ ПАРТНЕРСТВО У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНІЙ ОСВІТІ ПОЛЬЩІ: ПЕРЕВАГИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ	82
	Дідук І.А.	СТУДЕНТОЦЕНТРОВАНЕ НАВЧАННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКІСНОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ	86
	Дудіна О.В. Силюга Л.Я.	ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В ЯПОНІЇ: ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ВИСВІТЛЕННЯ	91
	Крамаренко І.С.	НОРМАТИВНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦИФРОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ	94





PHILOSOPHY AND COGNITION

	Чужик Г.Е.	НОВАЯ ФИЛОСОФИЯ ТЕОРИИ МИРОПОСТРОЕНИЯ	98
	Шевченко З.В.	ОБҐРУНТУВАННЯ МНОЖИННОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ПОЗИЦІЇ ФІЛОСОФСЬКОЇ АНТРОПОЛОГІЇ	106


PHILOLOGY AND LINGUISTICS

	Bilous K.S.	BRITISH & AMERICAN ENGLISH	109
	Mammadova S.G.	FUNCTIONAL STRUCTURES OF ADJECTIVES	112
	Васильєва О.О. Рубан С.Д.	ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНВЕКТИВНОЇ ЛЕКСИКИ У ФІЛЬМІ «ВТЕЧА З ШОУШЕНКА»	117
	Филиппова О.И.	ПОВТОР КАК СРЕДСТВО ВЫДВИЖЕНИЯ	126



MEDICINE AND PHARMACY

	Istrati N.	ACȚIUNEA PREPARATELOR BIOR ȘI AMNIOGEN IN RADICULOPATII LOMBARE DISCOGENE	131
	Ибрагимова Х.С. Надирбеков Е.Б. Уалхан Ұ.Қ.	МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СОСТАЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСЕННЫХ COVID-19	138
	Склярова А.І.	СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ В СУДОВО-МЕДИЧНІЙ ДІАГНОСТИЦІ СМЕРТІ ПРИ ВИПАДКОВОМУ ПЕРЕОХОЛОДЖЕННІ	145
	Тірон О.І. Вастьянов Р.С.	ЗМІНИ ГОРМОНАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ГІПОФІЗУ ТА ПАРАЩИТОПОДІВНОЇ ЗАЛОЗИ ПІД ВПЛИВОМ ГІПЕРОСМОЛЯРНИХ РОЗЧИНІВ ЛАКТОПРОТЕЇНУ З СОРБИТОЛОМ ТА НАЕС-LX-5% ЗА УМОВ ТЕРМІЧНОГО УРАЖЕННЯ ЩИТОПОДІВНОЇ ЗАЛОЗИ	149


ZOOLOGY AND VETERINARY MEDICINE

	Azizov A.P.	CUMACEA CRUSTACEANS IN THE BENTHOS COMMUNITY OF THE ABSHERON COAST OF THE MIDDLE CASPIAN	158
---	-------------	--	-----



NATURE MANAGEMENT, RESOURCE SAVING AND ECOLOGY

	Бутенко Є.В. Юхимюк В.О.	ОХОРОНА ЗЕМЕЛЬ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОГО ПРИЗНАЧЕННЯ	163
	Семенова О.І. Омельченко Є.О. Тогачинська О.В. Котинський А.В.	ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ХЛІБОПЕКАРСЬКИХ КОМПЛЕКСІВ	166




ENERGETICS

	Kiessaiev O. Gontar Y. Kovalek P.	FIRE-RESISTIVE CABLES TEST METHODS	174
---	---	------------------------------------	-----


PHYSICS AND MATHS

	Слюсаренко В.В.	ФОРМУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРИ ВПРОВАДЖЕННІ НОВІТНЬОГО ОБЛАДНАННЯ	178
	Шульга А.В. Штовба С.Д.	ДОКАЗ ГІПОТЕЗИ РІМАНА	185


CHEMISTRY AND MATERIALS SCIENCE

	Pavlyk S.M. Moiseienko V.A. Matushko I.P. Malyshev V.Yu. Isokov T.D. Grishchenko L.M.	MICROWAVE PROPERTIES OF CARBON FIBER BASED ON POLYACRYLONITRILE MODIFIED WITH AMINO GROUPS IN X-BAND	191
	Vitiuk N.	EFFECT OF STABILISER CONCENTRATION ON THE FORMATION OF SILVER NANOPARTICLES IN COLLOIDAL SOLUTIONS	199
	Zhytnyk D.O. Moiseienko V.A. Malyshev V.Yu. Matushko I.P. Novychenko N.S. Grishchenko L.M.	MICROWAVE PROPERTIES OF BUSOFIT CHLORINATED CARBON FIBER	201


GENERAL ENGINEERING AND MECHANICS

	Хорольський М.С. Вігун С.О.	ГУМОВИЙ ГОФРОВАННИЙ РУКАВ ТРИЄДИНОЇ КОНСТРУКЦІЇ ЯК НАДІЙНИЙ ІНТЕРФЕЙС СИСТЕМИ ТЕРМОСТАТУВАННЯ КОСМІЧНИХ РАКЕТ	207
---	--------------------------------	--	-----





RADIO ENGINEERING, ELECTRONICS AND ELECTRICAL ENGINEERING

	Васильєв Ю.С. Атум Мурад Малік Шафір	ПРОЦЕС ВИГОТОВЛЕННЯ ТОНКОПЛІВКОВИХ СОНЯЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ	217
---	--	--	-----




MODELING AND NANOTECHNOLOGY

	Азарян А.А. Комаров С.І.	ЕКСТРАПОЛЯЦІЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОТОКУ РОЗСІЯНОГО ГАММА-ВИПРОМІНЮВАННЯ ВІД ВМІСТУ ЗАЛІЗА В РУДІ	223
---	-----------------------------	--	-----




INFORMATION AND WEB TECHNOLOGIES

	Polishchuk I.	INFORMATION TECHNOLOGY FOR EVALUATING THE LEVEL OF TRAVEL SATISFACTION WITH RESPECT TO INFRASTRUCTURE AND ACCESSIBILITY	233
	Tarasenko Y. Maksymchuk N.	MITIGATING THREATS TO INFORMATION SECURITY, STARTING WITH EDUCATION	238
	Білоус О.В. Бутенко Є.В.	ЗАСТОСУВАННЯ ДЕШИФРУВАЛЬНИХ ОЗНАК ПРИ ФОРМУВАННІ ЦИФРОВОЇ КАРТИ МІСЦЕВОСТІ	243
	Кісь А.А.	БЕЗПЕКА КОМП'ЮТЕРНИХ СИСТЕМ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ	246

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

	Құдайбергенов Ж.Д.	ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНДА ЖАҢА ТЕХНОЛОГИЯ МЕН ЕСКІ ӘДІСТЕРДІ ҚАТАР ҚОЛДАНЫП БІЛІМ БЕРУ	249
	Самофалова А. Анісімов Д.О.	АКТУАЛЬНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ	253
	Шалар О.Г. Еделев О.С. Стрикаленко Є.А.	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТУРИСТІВ-ПІШОХІДНИКІВ ДО ЗМАГАНЬ	261

MILITARY AFFAIRS AND NATIONAL SECURITY

	Poplavets S. Huzchenko S. Okhramovych M. Shevchenko V. Koval M. Deineko S. Bialyi M.	A POSSIBLE APPROACH TO ASSESSING THE EFFICIENCY OF PROVIDING EMERGENCY MEDICAL AID TO THE WOUNDED IN COMBAT CONDITIONS	271
	Ștahovschi A. Manțoc M.	INFORMATION SECURITY IN THE ERA OF MODERN TECHNOLOGIES	281
	Купріненко О.М.	ВИЗНАЧЕННЯ МОЖЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ НАЗЕМНИХ РОБОТИЗОВАНИХ КОМПЛЕКСІВ ДЛЯ ВИРІШЕННЯ ЗАВДАНЬ ІНЖЕНЕРНОЇ ПІДТРИМКИ	290

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Фізична підготовка туристів-пішоходників до змагань

**Шалар Олег Григорович¹, Еделев Олександр Сергійович²,
Стрикаленко Євгеній Андрійович³**

¹ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальноекономічної підготовки;
Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту;
Херсонський державний університет; Україна

³ кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри загальноекономічної підготовки;
Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

Анотація. У статті обґрунтовується зміст фізичної підготовки туристів-пішоходників до змагань та визначається рівня фізичної підготовленості туристів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки. Визначення рівня фізичної підготовленості туристів 13-14 років були підібрані тести, що характеризують: витривалість (біг 1500м), динамічної сили (згинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині), сили і силової витривалості (піднімання тулуба у сід), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 60м), спритності (човниковий біг 4x9м). Оцінювання проводилось за стандартними нормативами для учнів закладів середньої освіти. За результатами тестування визначили, що більшість туристів 13-14 років досліджуваної групи мають середній рівень розвитку основних якостей (61,7%) деякі мають відповідно низький та нижче середнього. Результати вище середнього показали 16,1% юних туристів. Таким чином можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості групи туристів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки є недостатнім для участі і у прагненні здобуття високих місць на змаганнях зі спортивного туризму. На основі результатів тестування рівня фізичної підготовленості було розроблено програму тренування групи туристів 13-14 років. Програма відповідає підготовчому періоду тренувального циклу. У підготовчому періоді заплановано чотири мезоцикли, протягом яких здійснюється фізична підготовка: втягуючий, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний.

Ключові слова: юні туристи, фізична підготовленість, тестування, рівні підготовленості, програма, цикли тренування.

Постановка проблеми. Спортивний туризм є одним із видів неолімпійських видів спорту, що розповсюджений серед учнівської молоді. Спортивний туризм являє собою такий вид спорту, який передбачає маршрут або дистанції з використанням засобів пересування, або без них. При цьому суттєвим є рівень фізичної підготовленості спортсменів,

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

сформованість певних фізичних якостей. Спортивний туризм, згідно Правил змагань розвивається за двома взаємопов'язаними складовими: змагання з видів туризму та змагання туристських спортивних походів.

Аналіз літературних джерел. Організаційні питання спортивного туризму розкриті у працях Абрамова В.В. (2011), Булашева А.Я. (2009), Грицака Ю.П. (2008) [1, 2, 3].

Багато науковців досліджували особливості фізичної підготовки туристів до участі у спортивних походах. Так, в своїх працях, Ганопольський В.І. (2004) звертає увагу на значення та роль фізичної підготовки туристів до участі у категорійних походах [4]. В роботах Філіпова З.І. (2010) зазначаються такі види фізичної підготовки туристів до походів як загальна, спеціальна та гартівна. Зеніна І.В. (2016) розглядає особливості фізичної підготовки, а Топорков О.М. (2018) аналізує рівень фізичної підготовленості туристів перед походом у лижному туризмі [6, 10, 11]. Гриньова Т.І. та Мулик К.В. (2012, 2013) досліджують рівень фізичної підготовленості під впливом занять різними видами туризму [5, 12, 14]. Ефективність техніки проходження дистанцій юніорами з техніки гірського туризму розкриті у дослідженнях Сидорової Т.В. (2017). Багіянц С.А. та Юшевич Н.В. розглядали підготовку спортсменів-туристів високої кваліфікації до змагань з техніки пішохідного туризму [2, 6, 13]. Але особливості та зміст фізичної підготовки юних туристів до змагань з пішохідного туризму науковцями майже не розглядався, чим і обумовлена актуальність нашого дослідження.

Мета статті полягає у обґрунтуванні змісту фізичної підготовки туристів-пішохідників до змагань та у визначення рівня фізичної підготовленості туристів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для проведення дослідження нами використовувались наступні емпіричні методи дослідження:

- вивчення і аналіз наукової та науково-методичної літератури;
- тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості;

Проведений аналіз наукової та науково-методичної літератури дозволив визначити: особливості спортивного туризму в цілому та пішохідного туризму безпосередньо; характеристику і зміст змагальної діяльності з пішохідного туризму; структуру фізичної підготовленості туристів 13-14

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

років до змагань; методи діагностики рівня фізичної підготовленості туристів 13–14 років до змагань.

Виходячи зі змісту та структури змагальної діяльності нами визначено, що характерними для туристів-пішоходників є високі рівні розвитку таких фізичних якостей як: загальна витривалість; динамічна сила; вибухова сила; швидкість; спритність.

Тестування витривалості відбувалося за тестом – біг на 1500 метрів. Процедура проведення стандартна, біг здійснювався на легкоатлетичному стадіоні.

Динамічну силу верхнього плечового поясу визначали за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Тестування здійснювалось у спортивній залі. Процедура проведення стандартна. Вправа вважається виконаною правильно у разі наявності прямого кута у ліктьовому суглобі при згинанні рук. Вправа виконується без врахування часу. Дозволяється одна зупинка на 5с. Для хлопців додатково використовувався тест підтягування на високій перекладені хватом рук зверху на ширині плечей. Тестування здійснювалось у спортивній залі. Процедура проведення стандартна. Вправа вважається виконаною правильно у разі наявності підборіддя над перекладною при підтягуванні і наявності прямих ліктьових суглобів при опусканні. Розкочування і ривки не допускаються.

Силу і силову витривалість м'язів тулуба визначали за допомогою тесту піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1хв. Тестування здійснювалось у спортивній залі. Процедура проведення стандартна. Вихідне положення: лежачи на спині на гімнастичному маті, ноги зігнуті у колінних суглобах під кутом 90°, ступні притиснуті до підлоги партнером, пальці рук з'єднанні в «замок» за головою. Необхідно підняти тулуб, доторкнутись ліктями колін, і повернутись у вихідне положення. Виконується максимальна кількість підйомів та опускань тулуба за одну хвилину.

Контроль розвитку вибухової сили здійснюється за допомогою тесту стрибок в довжину з місця. Тестування здійснювалось у спортивній залі.

Для учасників туристських змагань дуже важливим є розвиток швидкості. Тестування рівня розвитку швидкості для спортсменів 13–14 років краще здійснювати за допомогою тесту біг на 60 метрів. Процедура проведення тестування стандартна, біг здійснювався на шкільному стадіоні.

Не менш важливим є розвиток спритності туристів-пішоходників З цієї метою використовувався тест човниковий біг 4x9м. Тест проводився у спортивній залі.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Результати всіх тестів оцінювались за наступними нормативами (табл. 1.).

Таблиця 1

Критерії оцінювання розвитку фізичних якостей
туристів-пішоходників 13-14 років

Вік, років	Стать	Норматив, рівень				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
нормативи розвитку витривалості «біг 1500м», хв.с						
13	Ч	6.25	7.00	7.35	8.15	9.00
	Ж	7.45	8.30	9.15	10.00	10.45
14	Ч	6.25	7.00	7.35	8.15	9.00
	Ж	7.45	8.30	9.15	10.00	10.45
«згинання – розгинання рук в упорі лежачи», разів						
13	Ч	33	28	22	17	11
	Ж	17	13	10	7	4
14	Ч	35	29	24	18	13
	Ж	18	14	11	7	4
«підтягування на перекладені (хлопці)», разів						
13	Ч	10	5	3	1	0
14	Ч	12	7	4	2	1
нормативи розвитку сили і силової витривалості м'язів тулуба «піднімання тулуба у сід», разів						
13	Ч	45	38	32	27	22
	Ж	41	36	31	27	22
14	Ч	47	40	34	28	23
	Ж	42	37	32	28	23
нормативи розвитку вибухової сили «стрибок у довжину з місця», см						
13	Ч	208	190	175	160	146
	Ж	172	159	147	137	125
14	Ч	219	201	185	170	154
	Ж	179	166	154	143	131
нормативи розвитку швидкості «біг 60 м», с						
13	Ч	8,6	9,4	10,2	11,1	11,9
	Ж	9,5	10,2	10,9	11,7	12,5
14	Ч	8,4	9,1	9,8	10,5	11,2
	Ж	9,2	9,9	10,6	11,3	12,0
нормативи розвитку спритності «човниковий біг4х9м», с						
13	Ч	10,2	10,8	11,3	11,9	12,5
	Ж	11,2	11,8	12,3	12,8	13,4
14	Ч	9,9	10,4	11,0	11,6	12,1
	Ж	11,0	11,5	12,0	12,6	13,1

Базою дослідження була обрана група школярів туристського гуртка «Спортивний туризм» комунального закладу «Центр

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді» Херсонської обласної ради. Гурток здійснює свою роботу на базі Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів № 57 Херсонської міської ради.

Спортивна зала школи обладнана для проведення занять з техніки подолання природних перешкод. Протягом останніх п'яти років у цій залі неодноразово проводились міські та обласні змагання зі спортивного туризму у закритих приміщеннях.

Склад експериментальної групи налічує 15 осіб. Вік туристів: 13 років (5 хлопців та 3 дівчини), та 14 років (4 хлопці та 3 дівчини). Діти займаються спортивним туризмом протягом 3-4 років. Перший рік навчання здійснювався у гуртку початкового рівня «Юні туристи». З 2018-2019 навчального року продовжили заняття на етапі попередньої базової підготовки за програмою «Навчальні програми для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти (спортивно-туристський профіль, пішохідний туризм)». Програм розрахована на три роки. За час занять діти брали участь у 5-6 змаганнях зі спортивного туризму.

Рівень фізичної підготовленості гуртківців визначався у вересні 2020 року. Протягом двох днів діти складали визначені тести з спритності, швидкості, вибухової сили, у другий день із загальної динамічної сили та витривалості.

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості гуртківців

	Біг 1500м, хв.с		Згинання – розгинання рук в упорі лежачи, раз		Підтягування на перекладні, раз		Піднімання тулуба у сід, разів		Стрибок у довжину з місця, см		Біг 60 м, с		Човниковий біг4х9м, с	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Низький	1	6,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Нижче середнього	3	20	4	26,7	1	11,1	4	26,7	3	20	4	26,7	2	13,3
Середній	10	66,6	8	53,3	6	66,7	9	60	8	53,3	9	60	11	73,4
Вище середнього	1	6,7	3	20	2	22,2	2	13,3	4	26,7	2	13,3	2	13,3
Високий	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Як видно з таблиці 66,6% юних туристів мають середній рівень розвитку витривалості, 20% нижче середнього і по 6,7% вище середнього і низький. Що стосується рівня розвитку динамічної сили, яку визначали за допомогою тесту згинання рук в упорі лежачи, то 53,3% дітей мають середній рівень, 26,7% нижче середнього і тільки 20% – вище середнього. Для хлопців додатково силу верхнього плечового поясу визначали за

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

допомогою підтягування на перекладені, за результатами якого визначили, що 11,1% хлопців мають результат нижче середнього; 66,7% мають середній рівень і 22,2% – вище середнього. Результати розвитку сили і силової витривалості м'язів тулуба, які визначали за допомогою тесту піднімання тулуба з положення лежачи протягом 1хв, показали що 60% дітей мають середній рівень, 26,7 – нижче середнього і 13,3 вище середнього. 26,7% юних туристів мають вище середнього рівня розвиток вибухової сили, 53,3% – середній рівень і 20% нижче середнього. Швидкісні якості гуртківців проявились наступним чином: 26,7% мають нижче середнього, 60% – середній рівень і 13,3% – вище середнього. А стосовно розвитку спритності, то у 73,4% дітей вона сформована на середньому рівні і по 13,3% дітей з рівнями нижче середнього та вище середнього. Таким чином, можна стверджувати, що більшість гуртківців мають середній рівень розвитку майже всіх фізичних якостей.

Обговорення результатів дослідження. Побудова навчально-тренувального процесу здійснювалась з урахуванням змагальної діяльності туристів. Згідно плану змагань на 2020-2021 навчальний рік передбачено трое змагань, в яких планувалась участь юних туристів: змагання у закритих приміщеннях на початку та у кінці лютого та змагання в кінці березня. Для підготовки гуртківців до вказаних змагань сплановано макроцикл, який включає підготовчий період, змагальний та перехідний. Підготовчий період, який тривав 5 місяців, складався з чотирьох мезоциклів: втягуючий, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний.

Основним завданням втягуючого мезоциклу було підведення спортсменів до тренувального процесу та ефективного виконання вправ. Його тривалість – 3 тижні. Навантаження в першому мікроциклі невеликі, (25-30%), які поступово збільшуються у наступних двох до 50-60% та 60-70% запланованого на подальші тренування навантаження. За змістом втягуючий мезоцикл має 60% загальнофізичної підготовки, 10% спеціальної та 30% допоміжної.

Метою базового мезоциклу є підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, а також розвиток фізичних якостей. Крім цього, протягом мезоциклу вирішуються питання становлення технічної, тактичної а також психічної підготовленості. У зв'язку з цим, програма тренувань характеризується різноманітністю засобів, високою інтенсивністю та обсягом. Тобто, обсяг тренувальної роботи досягає максимальних величин. З урахуванням цього, заплановано чотири тижневих мікроцикли розвивального

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

характеру і два відновлювального. Це сприяє відновленню і забезпечує готовність до тренування у черговому мезоциклі.

Основним завданням перших мікроциклів є стимулювання адаптаційних процесів в організмі спортсменів а також вирішення основних завдань фізичної та техніко-тактичної підготовки. Сумарний об'єм навантаження 70% від максимального. При цьому здійснюється комплексний розвиток фізичних якостей. Але переважає розвиток гнучкості та координаційних якостей. Зміст фізичної підготовки перших мікроциклів характеризується зменшенням загальнофізичної підготовки до 50%, та збільшенням спеціальної до 15% та 35% допоміжної.

Основна роль відновлювальних двох мікроциклів полягає у забезпеченні оптимальних умов для адаптаційних та відновлювальних процесів в організмі спортсменів. При цьому обсяг загальнофізичної підготовки становить 60%, спеціальної фізичної – 10%, допоміжної фізичної підготовки – 30%.

Задачі, які висувуються на спеціально-підготовчий мезоцикл, це становлення техніко-тактичної та інтегральної підготовки, тобто формування готовності до ефективної змагальної діяльності. Тому планується запровадження у тренувальний процес вправ, максимально наближених до змагальних, також основних складових змагальних вправ і їх компонентів. Спеціально-підготовчий мезоцикл також поділено на дві частини. Перші чотири мікроцикли мають на меті комплексний розвиток фізичних якостей з домінуванням витривалості. Загальна фізична підготовка на цих мікроциклах становить 45%, спеціальна фізична підготовка – 20%, а допоміжна – 35%.

Наступні чотири мікроцикли теж передбачають комплексний розвиток фізичних якостей, але при цьому віддається перевага розвитку силових якостей. Тому на загальну фізичну підготовку відводиться 40%, на спеціальну фізичну підготовку відводиться 25%, а на допоміжну – 35%. В обох групах в кінці заплановано відновлювальні мікроцикли.

Передзмагальний мезоцикл характеризується використанням вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових та швидкісних якостей. Загально-фізична підготовка на цьому етапі складає 35%, спеціально-фізична – 30%, і останні 35% відводиться на допоміжну фізичну підготовку. Так, як і на попередніх мезоциклах, передзмагальний мезоцикл включав розвивальні і відновлювальні мікроцикли, а для того, щоб забезпечити безпосередню підготовку туристів до змагань, використовувався підвідні мікоцикли. Протягом даного

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

мезоциклу проводився поточний контроль рівня фізичної підготовленості.

Навантаження протягом підготовчого періоду має хвилеподібний характер. Протягом втягуючого, базового та спеціально-підготовчого мезоциклів навантаження поступово зростає, досягаючи максимуму у останньому мезоциклі. Кожний мезоцикл подовженістю 3-4 мікроцикли, останній з яких є відновлювальним, який має відносно менше тренувальне навантаження. Передзмагальний мезоцикл характеризується поступовим зменшенням навантаження і останній мікроцикл також є відновлювальний з навантаженням.

Таким чином, запланований підготовчий період складається з чотирьох мезоциклів, протягом яких здійснюється фізична підготовка. Якщо на початку підготовчого періоду домінувала загальна фізична підготовка (60%), а спеціальна фізична підготовка складала всього 10%, то у останньому мезоциклі розподіл між загальною, спеціальною та допоміжною фізичною підготовкою стає майже рівним (35%;30%;35%).

Підсумовуючи результати проведеної роботи ми можемо зробити певні **висновки**:

Змагальна діяльність у пішохідному туризмі згідно правил здійснюється за двома напрямками, а саме, змагання з туристських спортивних походів, та змагання з видів спортивного туризму. Останні передбачають визначення переможців у подоланні перешкод, що характерні для пішохідного, водного, гірського, велосипедного та інших видів спортивного туризму.

Основою технічної підготовки туристів-пішохідників є відповідний рівень фізичної підготовки, а саме розвиток сили, витривалості, спритності, швидкості, а також силової витривалості та вибухової сили. Підготовка туристів здійснюється у гуртках позашкільних закладів освіти на основі програм «Спортивний туризм», «Пішохідний туризм» тощо.

Визначення рівня фізичної підготовленості туристів 13-14 років були підібрані тести, що характеризують: витривалість (біг 1500м), динамічної сили (згинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині), сили і силової витривалості (піднімання тулуба у сід), вибухової сили (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 60м), спритності (човниковий біг 4x9м). Оцінювання проводилось за стандартними нормативами для учнів закладів середньої освіти.

За результатами тестування визначили, що більшість туристів 13-14 років досліджуваної групи мають середній рівень розвитку основних якостей (61,7%). 1,0% та 21,2% мають

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

відповідно низький та нижче середнього. Результати вище середнього показали 16,1% юних туристів. Таким чином можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості групи туристів 13-14 років на етапі попередньої базової підготовки є недостатнім для участі і у прагненні здобуття високих місць на змаганнях зі спортивного туризму.

На основі результатів тестування рівня фізичної підготовленості було розроблено програму тренування групи туристів 13-14 років. Програма відповідає підготовчому періоду тренувального циклу. У підготовчому періоді заплановано чотири мезоцикли, протягом яких здійснюється фізична підготовка: втягуючий, базовий, спеціально-підготовчий, передзмагальний. Зміст кожного мезоциклу спрямовано на переважний розвиток певних фізичних якостей: гнучкості, координації (спритності), витривалості, сили, швидкісної сили, швидкості. Враховуючи особливості спортивного туризму та віку спортсменів, розвиток фізичних якостей в основному здійснювати ігровим та змагальним методами, інколи використовуючи колове тренування.

References:

- [1] Абрамов В.В. Спортивный туризм: підручник. Х. : ХНАМГ, 2011. 367с.
- [2] Багіянець С.А., Юшевич Н.В. Підготовка спортсменів-туристів до змагань з техніки пішохідного туризму. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2018. С.172-183. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/issue/view/8951
- [3] Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей /М.М. Булатова, // Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : в 2 т./ за ред. Т.Ю. Круцевич.
- [4] Грицак Ю.П. Організація самодіяльного туризму: навчальний посібник. Харків, 2008. 164 с.
- [5] Гриньова Т.І., Мулик К.В. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. -Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2013. № 10. С16-21
- [6] Зеніна І.В. Особливості фізичної підготовки туристів. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*, [S.l.], р. 124-130, ser. 2016. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/article/view/80175/75740
- [7] Сидорова Т.В. Ефективність техніки проходження дистанцій з техніки гірського туризму юніорами. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: збірник наукових праць*. Харків: ХДАФК, 2017. С.91-97. URL: http://journals.uran.ua/tourism_kzvsrst/issue/view/6939
- [8] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andriieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507-1512. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.03218>
- [9] Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskevych, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>
- [10] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskevych, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008>
- [11] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.06474>
- [12] Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Voloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 21 (1), 360-366. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2021.01034>
- [13] Strykalenko E., Shalar O., Huzar V. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes. *HEALTH, SPORT, REHABILITATION*. (1), 126-131. DOI: <https://doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>
- [14] Shalar Oleh, Strykalenko Yevhenii, Huzar Viktor (2019). Psychological Readiness of Handball Players for the Competition. *INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL OF KINESIOLOGY* (1), 95-102. Received: 01.06.2019 / Accepted: 15.06.2019

SCIENTIFIC EDITION

SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»

№ 162 | July, 2023

The issue contains:

Proceedings of the 14th International
Scientific and Practical Conference

SCIENTIFIC RESEARCH
IN XXI CENTURY

Ottawa, Canada
16-18.07.2023

All materials are reviewed.

The editorial office did not always agree with the position of authors.

Signed for online publication: July 18, 2023.

Printed: August 16, 2023. Circulation: 200 copies.

Format 60×84/16. Batang & Courier New typefaces.

Offset paper. Digital printing.

Contacts of the editorial office:

Scientific Publishing Center «InterConf»

E-mail: info@interconf.center

URL: <https://www.interconf.center>