



THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 6th
International Scientific
and Practical Conference

**RECENT SCIENTIFIC
INVESTIGATION**

Oslo, Norway
26-28.07.2023

SCIENTIFIC COLLECTION
INTERCONF

No 164
July, 2023

Scientific Collection «InterConf»

No 164

July, 2023

THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 6th International
Scientific and Practical Conference

**RECENT SCIENTIFIC
INVESTIGATION**

OSLO, NORWAY

July 26–28, 2023

UDC 001.1

S 40 *Scientific Collection «InterConf»*, (164): with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Recent Scientific Investigation» (July 26-28, 2023; Oslo, Norway) by the SPC «InterConf». Dagens næringsliv forlag, 2023. 284 p.

ISBN 978-82-7346-353-1 (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»*, (164), 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 Dagens næringsliv forlag
© 2023 SPC «InterConf»

TABLE OF CONTENTS



BUSINESS ECONOMICS

	Goi V.	DETERMINATION OF THE ELEMENTS OF THE DEVELOPMENT OF CONSTRUCTION ENTERPRISES IN THE INTELLECTUAL ECONOMIC SYSTEM	8
	Mamonov K. Kovalenko L. Dmytrenko A.	FORMATION OF DEVELOPMENT DIRECTIONS OF CONSTRUCTION ENTERPRISES: ORGANIZATIONAL ASPECTS	10
	Бардаш С.В.	СУТНІСТЬ ТА ІДЕНТИФІКАЦІЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ РЕНТИ ЯК ФАКТОРУ РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ	12
	Водянка Л.Д. Хіль А.В.	СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ HR	18



REGIONAL ECONOMY

	Горбань А.В.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕКОНОМІЧНИХ АСПЕКТІВ ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ТРАНСПОРТНОГО КОМПЛЕКСУ УКРАЇНИ	22
	Ибрагимова А.С. Гусейнова М.С. Алиев Ш.Т.	СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ КАРАБАХСКОГО И ВОСТОЧНО-ЗАНГЕЗУРСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКИХ РАЙОНОВ В РЕГИОНАЛЬНОМ РАЗВИТИИ АЗЕРБАЙДЖАНА	25


INTERNATIONAL ECONOMICS AND INTERNATIONAL RELATIONS

	Мусеибли А.А. Рустамова Г.Р. Алиев Ш.Т.	ПРИОРИТЕТЫ РАСШИРЕНИЯ СТРУКТУРЫ ЭКОНОМИКИ АЗЕРБАЙДЖАНА В НОВЫХ УСЛОВИЯХ	32
	Наджафов Н.А. Ахмедова Т.М. Алиев Ш.Т.	РОЛЬ ИНВЕСТИЦИОННЫХ РЕСУРСОВ В ВОЗРОЖДЕНИИ ПОСТКОНФЛИКТНЫХ ТЕРРИТОРИЙ В КОНТЕКСТЕ МЕЖДУНАРОДНОГО ОПЫТА	39



MANAGEMENT

	Aydın E. Karakulle I.	THE EFFECT OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE USAGE ON HUMAN RESOURCES MANAGEMENT	49
	Shevchenko I. Petryk A. Stohul K.	FORECASTING THE SOCIO-ECONOMIC EFFECT OF THE IMPLEMENTATION OF THE STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF THE LABOR POTENTIAL OF UKRAINE	52


ACCOUNTING AND AUDITING

	Бардаш С.В. Краєвський В.М.	СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ БУХГАЛТЕРСЬКОГО ОБЛІКУ СУБ'ЄКТІВ ДЕРЖАВНОГО СЕКТОРУ	57
---	--------------------------------	---	----

PEDAGOGY AND EDUCATION

	Александрова О.Ф.	НОВІ ОРІЄНТИРИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	66
	Александров В.М.	МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
	Стахова І.А.	ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ СТАЛОГО РОЗВИТКУ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ПІДХІД	70


PHILOSOPHY AND COGNITION

	Книш І.В.	СУЧАСНІ ВИМОГИ СВІТОВОГО РИНКУ ПРАЦІ: ТРАНСФОРМАЦІЯ ОСВІТНІХ ПРАКТИК	76
---	-----------	---	----







SOCIOLOGY AND SOCIETY

	Cozirev A. Marchuk I.	SOCIAL IDENTITY: MODERN TENDENCIES	83
---	--------------------------	------------------------------------	----




PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

	Хміляр О.Ф.	ПРОКСЕМІЧНІ КОДИ ВЗАЄМОДІЇ З ПРЕДСТАВНИКАМИ КОНТАКТНИХ ТА ДИСТАНТНИХ КУЛЬТУР	88
---	-------------	--	----


PHILOLOGY AND LINGUISTICS

	Bilous K.S.	HISTORY OF THE ENGLISH LANGUAGE	92
	Bilous K.S.	IS THE CHINESE LANGUAGE SO DIFFICULT?	95
	Bilous K.S.	SIMULTANEOUS INTERPRETATION	97
	Bilous K.S.	UK DIALECTS	99
	Rufullayev G.I. Sultanova F.S.	FOLK LEGENDS AND RESEARCH OF THEM	102
	Керимова Л.Ф.	КАТЕГОРИЯ МОДАЛЬНОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА МОДАЛЬНЫХ ГЛАГОЛОВ	106




LAW AND INTERNATIONAL LAW

	Баранкова В.В.	УНОРМУВАННЯ НАСЛІДКІВ НЕДОТРИМАННЯ НОТАРІАЛЬНОЇ ТАЄМНИЦІ	112
	Глухова А.С.	ЯДЕРНА ЗБРОЯ – СИЛА ЧИ СЛАБКІСТЬ СИСТЕМИ МІЖНАРОДНОЇ БЕЗПЕКИ	116
	Семененко Д.В. Васюра О.О.	ДО ПИТАННЯ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СЛІДІВ ШКІРНОГО ПОКРИВУ ЛЮДИНИ, ЯКІ НЕ МАЮТЬ ПАПІЛЯРНОГО ВІЗЕРУНКУ, З МЕТОЮ ІДЕНТИФІКАЦІЇ	120






ARTS, CULTURAL STUDIES AND ETHNOGRAPHY

	Рустамова Т.М.	ЗНАЧЕНИЕ ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СТАНОВЛЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	124
---	----------------	---	-----


HISTORY AND ARCHEOLOGY, ARCHIVAL STUDIES

	Bilous K.S.	HISTORICAL FILM «IMITATION GAME» (2014)	128
	Bilous K.S.	HISTORICAL FILM «THE KING» (2019)	132
	Mammadova A.A.	MIDDLE BRONZE AGE POTTERY OF GARAKOPEKTEPA, UZARLIKTEPA, CHINARTEPA RESIDENCES IN KARABAKH, AZERBAIJAN	136



MEDICINE AND PHARMACY

	Hajiyeva G.M. Ganiyeva G.S. Islamzade I.F. Mammadli A.E.	ASSESSMENT OF THE DEPENDENCE BETWEEN THE ACTUAL NUTRITION AND THE HEALTH STATUS OF THE TEACHERS OF THE MEDICAL UNIVERSITY OF AZERBAIJAN	144
	Аббас Б.Ә. Тұрсынбайұлы А. Ахметқалиев М.М. Джаркенбекова Д.С.	СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К МИОРЕЛАКСАЦИИ. НМБ – СПОРНЫЕ И ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)	147
	Калашніков В.Й. Бакуменко І.К. Андреева Т.О. Чеботарьова Г.М. Стоянов О.М.	ВЕСТИБУЛЯРНІ ДИСФУНКЦІЇ ПРИ ХРОНІЧНІЙ ІШЕМІЇ МОЗКУ НА ТЛІ ПАТОЛОГІЇ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА	154
	Калашніков В.Й. Стоянов О.М.	ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОЇ РЕАКТИВНОСТІ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ЦЕФАЛГІЯМИ	158
	Тұрған Р.С. Исабекова А.Х.	ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ЛЕЧЕНИЯ Н. PYLORI	161

GEOLOGY, MINERALOGY AND SOIL SCIENCE




	Machulina S.A.	MAIN TECTONIC-GEODYNAMIC AND PALEOGEOGRAPHIC EVENTS OF THE CENOZOIC ERA AND ACCUMULATION OF BLACK SHALE DEPOSITS	168
---	----------------	---	-----

NATURE MANAGEMENT, RESOURCE SAVING AND ECOLOGY


	Petlovanyi M.V. Chebanov M.O. Sherstiuk Y.A.	FORMATION OF A BACKFILL MASS AS AN EFFECTIVE METHOD OF MINING-TECHNICAL RECLAMATION WHEN REHABILITATING LANDS DISTURBED BY MINING	177
	Семенова О.І. Омельченко Є.О. Тогачинська О.В. Котинський А.В.	ОЧИЩЕННЯ СТИЧНИХ ВОД ХАРЧОВИХ ПІДПРИЄМСТВ	183

PHYSICS AND MATHS


	Кондратенко П.О.	ПРО СТАН ВСЕСВІТУ	191
---	------------------	-------------------	-----

	Оксаніченко В.Л.	ВИКЛАДАННЯ ВИЩОЇ МАТЕМАТИКИ У ЗАКЛАДІ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	202
	Слюсаренко В.В.	ВИВЧЕННЯ ТЕПЛОЄМНОСТЕЙ ГАЗІВ ТА МЕТАЛІВ ЗА ДОПОМОГОЮ НОВІТНЬОГО ОБЛАДНАННЯ «РНУВЕ»	205
	Шульга А.В. Штовба С.Д.	ФІЗИЧНИЙ СЕНС ЕНТРОПІЇ	214



AGROTECHNOLOGIES AND AGRICULTURAL INDUSTRY

	Куценко О.М. Прокопів О.О.	ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ ЗЕЛЕНОЇ МАСИ І ХІМІЧНОГО СКЛАДУ ГОРОШКУ ПОСІВНОГО (ОЗИМОГО) (VICIA VILLOSA R.) ЗА ОПТИМІЗАЦІЇ ФАКТОРІВ СТРОКІВ І НОРМ ПОСІВУ	219
---	-------------------------------	---	-----




GENERAL ENGINEERING AND MECHANICS

	Шапенко Є.М. Котова С.О. Білоног О.В. Ярошевський В.В.	ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ТРАНСПОРТНИХ СИСТЕМ	226
---	---	--	-----


MODELING AND NANOTECHNOLOGY

	Bitkova T. Yudina D.	UKRAINIAN FREELANCE AND PANDEMIC: A SYSTEM DYNAMICS APPROACH	229
	Рахмонова М.Р.	ОПТИМИЗАЦИЯ ПАРАМЕТРОВ НЕЧЕТКИХ ПРАВИЛ НА ОСНОВЕ ГЕНЕТИЧЕСКОГО АЛГОРИТМА И АЛГОРИТМА МУРАВЬИНОЙ КОЛОНИИ	237


INFORMATION AND WEB TECHNOLOGIES

	Rakhmatullaev I.R.	EVALUATION OF NEW NSA STREAM ENCRYPTION ALGORITHM BY INTEGRATED CRYPTANALYSIS METHOD	242
	Rakhmatullaev I.R.	SELF-SYNCHRONIZING (ASYNCHRONOUS) STREAM ENCRYPTION ALGORITHMS	249
	Коломійцев О.В. Рибальченко А.О. Третяк В.Ф. Пустоваров В.В. Возний О.О. Кривчун В.І. Павлій Л.В. Старцев В.В. Євстрат Д.І. Голубничий Д.Ю. Гайдак В.П. Дирман Ю.В.	АНАЛІЗ СПОСОБІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОДУКТИВНОСТІ OLTP СИСТЕМ	255

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

	Гузар В.М. Еделев О.С. Шалар О.Г. Стрикаленко Є.А.	ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНОЇ ТА ШВИДКІСНО- СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ	263
---	---	---	-----

MILITARY AFFAIRS AND NATIONAL SECURITY

	Poplavets S. Huzchenko S. Shamrai B. Skopintsev O. Shamrai N. Deineko S.	SOME VIEWS REGARDING THE FORMATION OF MASKING EFFICIENCY CRITERIA	276
---	---	--	-----

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Особливості швидкісної та швидкісно-силової підготовки боксерів

**Гузар Віктор Миколайович¹, Еделєв Олександр Сергійович²,
Шалар Олег Григорович³, Стрикаленко Євгеній Андрійович**

¹ кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та професійно-прикладної фізичної підготовки; Херсонська державна морська академія; Україна

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

³ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальноекономічної підготовки; Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

⁴ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки; Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

Анотація. Стаття присвячена визначенню ефективності швидкісної підготовки боксерів БК «Факел». Оцінюючи результати спортсменів, варто відмітити певну швидкісну і всебічну підготовленість. Учасники показали добрі результати під час проведення таких тестів як: біг на 100 м та кількість ударів по мішку за 3 хв., а під час бігу на 30 м; та кількість ударів по мішку за 8 секунд результати були менш значними, але різниця між результатами не значна. Під час тренувального процесу для вдосконалення швидкісних якостей кваліфікованих боксерів БК «Факел» ми три рази на тиждень використовували метод колового тренування. Нами були підібрані вправи для розвитку швидкісно-силових якостей боксерів. Можна стверджувати, що результати боксерів підвищились за рахунок застосування різноманітних швидкісно-силових вправ за методом колового тренування та використання боксерського обладнання для розвитку швидкісних якостей спортсменів. Завдяки проведенню дослідження ми виявили динаміку розвитку швидкісної підготовки та перспективу подальшого удосконалення швидкісно-силової підготовки боксерів. Ефективність запропонованих нами вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей у боксерів був перевірений в ході педагогічного експерименту, який показав вищий рівень швидкісно-силових якостей у боксерів по завершенню експерименту.

Ключові слова: боксери, фізична підготовленість, тестування, рівні підготовленості, показники.

Постановка проблеми. Бокс як вид єдиноборства є складним в координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмеженою рамками існуючих міжнародних правил змагань. Швидке зростання світового рівня спортивної майстерності в боксі, її зростаюча динамічність, вимагають пильної уваги до

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні досягнення. До числа таких факторів безперечно відноситься фізична підготовленість боксерів, а серед основних складових фізичної підготовленості, є швидкість (Платонов, В.Н. 2005).

В системі підготовки боксерів одним з важливих напрямків в методиці тренування є виховання швидкісно-силових здібностей, а також обґрунтування засобів і методів їх виховання. Під час тренувань і боїв боксер виробляє неймовірно велику кількість швидкісно-силових дій.

Аналіз літературних джерел. Швидкісно-силові здібності є основою, яка визначає рівень фізичної підготовленості боксера. Недостатнє їх розвиток істотно збільшує час формування у боксера спеціальних навичок при оволодінні технікою боксу і знижує ефективність їх використання в умовах змагального поединку (Верхошанский Ю.В. 2006; Матвеев Л.П. 1977).

Аналіз науково-методичної літератури показав, що одним із способів підвищення якості тренувального процесу, а також ефективності дій спортсменів є формування швидкісних здібностей. Воно було піддано дослідженням в різних напрямках: ефективності змагальної діяльності команди та індивідуальних дій спортсмена. Проблема швидкісно-силової підготовленості боксерів до теперішнього часу залишається актуальною і потребує подальшого розвитку, незважаючи на те, що в сучасній літературі накопичено достатньо великий матеріал про окремі сторони загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксера (Кисельов В.А. 2006; Філімонов, В.И. 2014). Все вищевикладене визначає актуальність і вибір напрямку нашого дослідження.

Мета статті полягає у визначенні ефективності швидкісної підготовки боксерів БК «Факел».

Результати дослідження. Під час дослідження перед нами були поставлені наступні завдання:

1. дослідити рівень швидкісної підготовленості боксерів в БК «Факел» на початку та по завершенню експерименту;
2. порівняти показники швидкісної підготовленості боксерів на різних етапах тренування;
3. визначити ефективність швидкісної підготовки боксерів.

Саме з цією метою та для вирішення поставлених завдань нами було обстежено 5 кваліфікованих боксерів віком від 18 до 23 років. Всі спортсмени були поділені на дві групи. До першої групи увійшли боксери ваговою категорією від 60 до 75 кг, а до другої – від 81 до 91+ кг.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Якісний склад суб'єктів дослідження представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Характеристика контингенту дослідження

№	Ім'я, Прізвище	Вага, кг	Розряд
1	Андрій П.	81	МС
2	Жан Н.	60	МС
3	Ашот С.	91+	МС
4	Борис Ч.	75	КМС
5	Василь В.	60	КМС

З таблиці видно, що в дослідженні приймало участь 3 майстри спорту та 2 кандидати у майстри спорту. Більшість спортсменів займаються даним видом спорту від 8 років і більше.

Тестування проводилось у відповідності до нормативів навчальної програми для шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів з боксу.

В цілому умови проведення тестування рівня швидкісної підготовленості спортсменів були однаковими.

Дослідження проводилося в декілька етапів з вирішенням відповідних задач:

На першому етапі дослідження (вересень 2020 року) нами було проведено вивчення та аналіз науково методичної літератури з теми нашого дослідження.

На другому етапі дослідження (жовтень 2020 року) нами було проведено тестування з оцінки швидкісної підготовленості боксерів на даному етапі тренування.

На третьому етапі (листопад-квітень 2021 року) нами був впроваджений метод колового тренування для вдосконалення швидкісних якостей боксерів БК «Факел».

На четвертому етапі (листопад-квітень 2021 року) нами було проведено повторне тестування з оцінки швидкісної підготовленості кваліфікованих боксерів БК «Факел» для визначення ефективності швидкісної підготовки та порівняння отриманих результатів.

На п'ятому етапі (квітень-травень 2019 року) проводився аналіз отриманих результатів згідно встановлених вимог.

Для визначення рівня швидкісної підготовленості боксерів було проведено педагогічне тестування. Вибір контрольних вправ здійснювався згідно програми спортивної підготовки для шкіл вищої спортивної майстерності.

Швидкісна підготовленість оцінювалася наступними контрольними вправами: біг на 30 м, біг 100 м, кількість

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ударів по мішку за 8 сек, кількість ударів по мішку за 3 хв.

Під час тренувального процесу для вдосконалення швидкісних якостей кваліфікованих боксерів БК «Факел» ми три рази на тиждень використовували метод колового тренування.

На 1-й станції боксери розвивали швидкість одиночних ударів, на 2-й станції – швидкість захисних дій, на 3-й – швидкість пересувань і 4-й – швидкість серійних ударів, виконуваних з максимально можливою частотою.

Для формування стереотипності тимчасових інтервалів, характерних для змагального бою, час виконання вправ на станціях становило один раунд, тобто 3 хв.

За командою тренера боксери починають одночасно виконувати завдання на станціях протягом 3 хв. Після хвилинної перерви, необхідного спортсменам для переходу до наступної станції, а також для часткового відновлення працездатності, кожна підгрупа починає виконувати чергове завдання на наступній станції. Пройшовши повне коло і, виконавши таким чином всі завдання, боксери відпочивають протягом 1 хв. Після відпочинку підгрупи повторно проводять метод колового тренування. Характер виконання вправ на кожній станції зумовлений низкою особливостей. На 1-й станції розміщуються важкі підвісні мішки, і по команді тренера боксери починали наносити з максимальною швидкістю поодинокі прямі удари знизу і бічні удари лівою і правою рукою.

На 2-й станції спортсмени вдосконалювали час захисних реакцій за допомогою тулуба: відхилити назад, ухилами, наносили в різній послідовності максимально швидко прямі удари лівою і правою рукою. Щоб ускладнити можливість антиципації (передбачення) і збільшити тимчасову невизначеність, удари наносяться через різні інтервали часу. При цьому дистанція, з якої наносяться удари, поступово зменшувалася, а через 1 хв, по команді тренера, атакуючі переходили до виконання захисних дій.

На 3-й станції спортсмени вдосконалювали швидкість пересування: вони в бойовій стойці ставали один проти одного на необхідну дистанцію. Ведучий різко змінює відстань кроком вперед, назад або в бік. Другий боксер повинен максимально швидко виконати відповідне пересування, зберігши тим самим дистанцію, на якій знаходилися спортсмени. Через 1 хв, по команді тренера, боксери міняються ролями. Виконуючи цю вправу, боксери, поряд з удосконаленням швидкості пересування, продовжують покращувати і час рухової реакції.

На останній 4-й станції боксери розміщуються у важких підвісних мішків і по команді тренера починають відпрацювання

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

серії ударів на снарядах з максимально можливою для них частотою протягом 10 с, після чого їм надається 10-секундну перерву, за яким слідує серійні дії.

Під час цього тренування постійно контролювалася правильність виконання вправ на кожній станції, зверталася особлива увага на підтримання високої швидкості і на правильну техніку. Для виховання сили боксера широко використовувалися загально-розвиваючі вправи на гімнастичних снарядах, вправи з обтяженнями. Крім того застосовувалися такі засоби тренування, як спортивні ігри (баскетбол, міні-футбол,) за спрощеними правилами, з акцентом на швидкість виконання рухів і на обмеженому просторі.

Для розвитку швидкості силових якостей в заняттях з боксерами ми використовували такі вправи легкоатлетичного характеру:

- стрибки з місця і з розбігу в довжину і висоту;
- стрибкові вправи з обтяженнями рук, ніг;
- багатоскоки, потрійний стрибки;
- метання і кидки набивного м'яча;
- штовхання ядра вгору і вперед поперемінно лівою, правою і двома руками від грудей;
- кидки ядра лівої (правої) рукою, двома руками, через голову, праворуч, ліворуч, знизу, через голову (за себе);
- перекидання і перекидання ядра з однієї прямої руки на іншу;
- метання каменю, кидки двома руками вперед і через себе назад;
- естафети з елементами бігу, стрибків і подоланням перешкод;
- стрибки на одній і двох ногах з просуванням вперед, назад в сторони;
- стрибки вгору з місця і розбігу з дістананням підвішеного предмета (м'яч, баскетбольний щит), відштовхуючись однією ногою.

Крім того, один раз в тиждень застосовували наступний комплекс вправ на розвиток швидкісних здібностей кваліфікованих боксерів:

1. Торнадо - провести за одну хвилину якомога більше торкань по рукавичках противника. Червоний переміщається по рингу витягнувши руки перед собою і рухаючи їх вгору, вниз. Синій повинен якомога більше торкнутися рукавичок (3 раунди по 3хв.)

2. Снаряди - інтервальна робота на снарядах 15x15. 15секунд спокійній режим роботи наступні 15секунд максимальне

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

прискорення ударів по снаряду. 3 раунди по 3хв.

3. Бар'єр – на відстань 10м через кожен метр натягується скакалка по команді «бокс» боксер починає бігти з максимальним прискоренням піднімаючи високо гомілки.

4. Бій з тінню – з гантелями (3х3). 1.5 хв. робота з гантелями, наступні без – з максимальним прискоренням ударів.

5. Скакалка (3хв.) з максимальним прискоренням.

6. Кидки м'яча з піском в стіну або партнерові, вибивання м'яча з рук партнера;

7. Розтяжка м'язів і відпрацювання ударів за допомогою еспандера або джгута;

8. Виконання серій ударів з максимальною швидкістю на груші;

9. Почергове виконання ударів з обтяженнями і без них, зі зміною ваги.

При проведенні тестування рівня швидкісної підготовленості всі результати заносились до технічних протоколів. Потім для кожного окремого тесту прораховувалось середнє арифметичне значення по формулі:

$$X = \frac{\sum V}{n},$$

де, X – середня арифметична;

Σ – знак суми;

V – одержані у дослідженні значення (варіанти);

n – кількість значень (варіантів).

При порівнянні результатів тестування з нормативами ми визначали різницю та середнє арифметичне значення за допомогою вираження.

Визначення відсотку:

$$X_B = \frac{B \times 100\%}{A},$$

де A – загальна кількість показників; B – кількість показників, відсоток який необхідно визначити; X_B – відсоток показників B по відношенню до кількості A .

З метою вивчення ефективності запропонованої технології нами підраховувалися показник приросту фізичної підготовки протягом експерименту у %, за формою:

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

$$T^{пр} = \frac{(V_2 - V_1) \times 100}{(V_1 + V_2) \times 0,5}, \%$$

$T^{пр}$ – темпи приросту;

V_1 – вихідний результат;

V_2 – кінцевий результат;

100 і 0,5 – константні величини.

Всі математичні операції проводились на комп'ютері з використанням програми "Excel".

Безперечним є те, що на ефективність виступів боксерів впливає велика кількість різноманітних факторів. Так висококваліфіковані боксери повинні чітко знати та застосовувати тактичні схеми роботи. Безперечно важливе значення має як техніко – тактична підготовка, так і психологічна підготовка, стійкість до психологічного навантаження. Але найважливішим є саме фізична підготовленість боксерів та високий рівень показників швидкісних здібностей.

Проаналізувавши джерела наукової та науково – методичної літератури ми встановили, що ефективність виступів боксерів залежить від низки факторів серед яких особливе місце займає рівень швидкісної підготовленості. Саме для цього ми долучили боксерів які займаються в БК «Факел». Так протягом педагогічного тестування ми визначали рівень швидкісної підготовленості боксерів ваговою категорією від 60 до 75 кг – Жан Н., Василь В., Борис Ч. та боксерів вагою від 81 до 91+ кг – Андрій П., Ашот С.

Ми протягом тестування робили записи та аналізували результат. Показники швидкісної підготовленості боксерів БК «Факел» на початку експерименту представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники швидкісної підготовленості боксерів
БК «Факел» на початку експерименту

№	П.І.Б учасника	Біг на дистанції 30 м., с	Біг на дистанції 100 м., с	Кількість ударів за 8 с., раз	Кількість ударів за 3 хв, раз
1	Андрій П. (81 кг)	4,9	14,7	27	330
2	Жан Н. 60кг	4,6	14,5	35	355
3	Ашот С. 91+ кг	5,0	14,9	26	322
4	Борис Ч. 75кг	4,5	14,4	37	360
5	Василь В. 60кг	4,4	14,1	30	370
Середнє значення		4,6	14,5	31	347

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Кінцевий результат спортсменів показав не лише їх високу швидкісну, а й всебічну підготовленість до змагань, тому що дані вправи розвивають усі фізичні якості спортсменів. Учасники показали дуже добрі результати під час таких тестів як: біг на 100 м та кількість ударів по мішку за 3 хв., а під час бігу на 30 м; та кількість ударів по мішку за 8 секунд результати знизались, але різниця між результатами не значна.

Слід зазначити, що швидкість виконання практично всіх тестів прямо пропорційне залежала від швидкості реакції спортсмена на сигнал.

Прояв швидкості рухів залежить від морфо-функціональних мотонейронів і м'язових волокон. Однак, має значення і швидкість виникнення і зникнення імпульсів збудження в нервових центрах і мотонейронах: при постійній, частій посиленні імпульсів із центру до м'язових волокон стають швидкими, при меншій імпульсації – повільними.

Повторна оцінка рівня швидкісної підготовленості кваліфікованих боксерів БК «Факел» проводилась у квітні 2021 року.

Так протягом педагогічного тестування ми визначали рівень швидкісної підготовленості боксерів ваговою категорією від 60 до 75 кг – Жан Н., Василь В., Борис Ч.; та боксерів вагою від 81 до 91+ кг – Андрій П., Ашот С. За мету було поставлено визначення рівня швидкісної підготовленості по завершенню експерименту та ефективності їх тренувальної підготовки. На початку експерименту було здійснено проведення контрольних тестів і фіксації результатів у спеціальний бланк. З урахуванням отриманих результатів формувалися рекомендації для проведення наступних тренувань.

Показники швидкісної підготовленості кваліфікованих боксерів по завершенню експерименту представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники швидкісної підготовленості боксерів БК «Факел» по завершенню експерименту

№	П.І.В учасника	Біг на дистанції 30 м., с	Біг на дистанції 100 м., с	Кількість ударів за 8 с., раз	Кількість ударів за 3 хв, раз
1	Андрій П. (81 кг)	4,8	13,5	33	354
2	Жан Н. 60кг	4,4	13,2	42	370
3	Ашот С. 91+ кг	4,7	13,8	32	350
4	Борис Ч. 75кг	4,2	13,9	43	375
5	Василь В. 60кг	4,1	12,9	38	388
Середнє значення		4,4	13,4	37	367

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

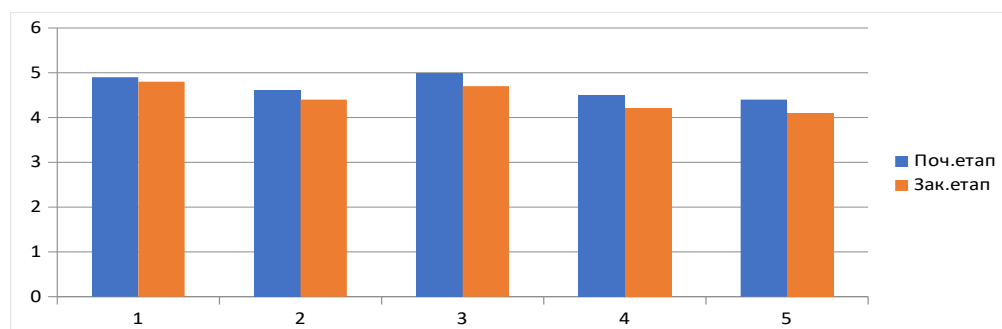
При другому повторному тестуванні, яке відбулося у квітні 2021 р., боксери підвищили свої результати. Порівнюючи результати тестування ми бачимо, що середнє значення по завершенню експерименту значно збільшилося. Під час бігу на 30 м спортсмени покращили результат на 0,2 с.; стосовно тестування з бігу на 100 м ми бачимо, що різниця становила 1,1 с.

В ході подальшого тестування на кількість ударів по мішку ми спостерігаємо, що показники покращились на 6 р. (за 8 с.) та на 20 р. (за 3 хв.).

За результатами тестування ми можемо зробити висновки, що правильний підбір методики тренування, навантаження тощо дозволить спортсменам досягти високого рівня розвитку швидкісних здібностей і показати максимальний спортивний результат в змагальній діяльності.

Обговорення результатів дослідження. Після визначення рівня швидкісної підготовленості кваліфікованих боксерів БК «Факел» ми провели порівняння між даними компонентами з метою визначення ефективності швидкісної підготовки спортсменів-боксерів.

Результати зміни показників швидкісної підготовленості за тестом біг 30м представлений на рисунку 1.



1- Петухов; 2- Ншимірімана; 3- Сарксян;
4- Чорний; 5- Ветров

Рисунок 1

Зміни показників швидкісної підготовленості за тестом біг 30 м

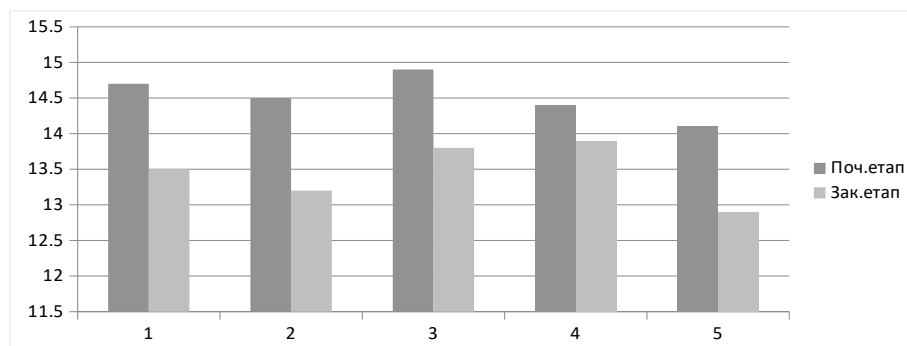
Порівняльний аналіз показників тестування показав, що через 6 місяців тренувань спортивні результати зросли абсолютно у всіх п'яти випробовуваних кваліфікованих боксерів БК «Факел», результати яких представлені в рисунках. Однак приріст їх протягом цього часу був різним.

Порівнюючи показники першого та другого тестування встановлено, що боксери Ашот С., Борис Ч. та Василь В.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

підвищили результати тесту біг на 30 м на 6,2 %, 6,9 %, 7,1 % відповідно. Щодо Андрія П. та Жана Н., то їх рівень приросту становить 2 % та 4,4 %.

Результати тестування з бігу на 100 м можна спостерігати на рис.2.



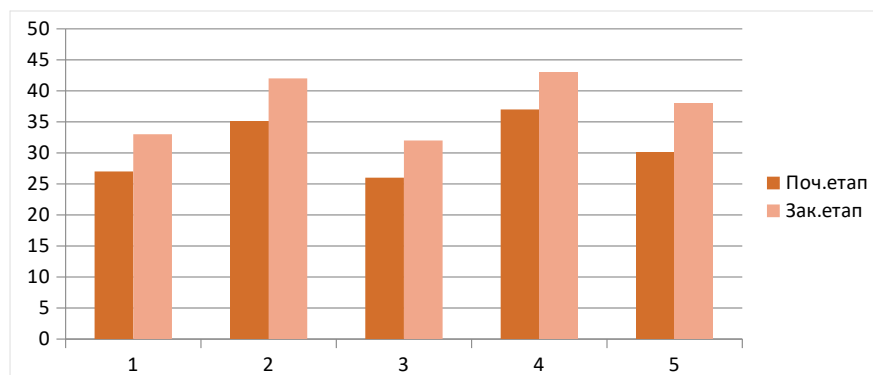
1- Андрій П.; 2- Жан Н.; 3- Ашот С.;
4- Борис Ч.; 5- Василь В.

Рисунок 2

Зміни показників швидкісної підготовленості за тестом біг 100м

Аналізуючи результати прояву швидкісних здібностей за тестом біг на 100 м видно, що такі боксери як Жан Н., Ашот С., Андрій П. та В. В. покращили свій результат на 9,4 %, 7,6 %, 8,5 % та 8,8 % відповідно, окрім Бориса Ч. який показав дещо нижчий рівень приросту 3,5 %.

В ході подальшого тестування на кількість ударів по мішку ми виявили, що під час ударів по мішку за 8 секунд такий боксер як Василь В. показав найвищий результат серед інших. Результати тестування ми відобразили у рис.3.



1- Андрій П.; 2- Жан Н.; 3- Ашот С.;
4- Борис Ч.; 5- Василь В

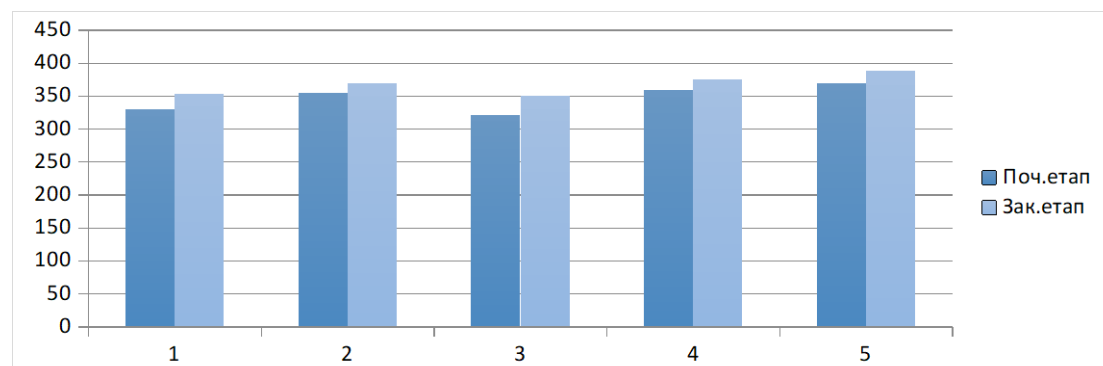
Рисунок 3

Зміни показників швидкісної підготовленості за тестом на кількість ударів по мішку за 8 секунд

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Результат Ветрова становить 23,5 %. Щодо показників Жана Н., Андрія П., Бориса Ч. та Ашота С., то вони дорівнювали 18,1%; 20%, 15% та 20,6% відповідно.

Що ж стосується результатів тестування на кількість ударів по мішку за 3 хвилини, то показники ми можемо побачити на рисунку 4.



1- Андрій П.; 2- Жан Н.; 3- Ашот С.;
4- Борис Ч.; 5- Василь В

Рисунок 4

Зміни показників швидкісної підготовленості за тестом на кількість ударів по мішку за 3 хвилини

Ми спостерігаємо, що результати таких боксерів як: Ашот С. та Андрій П. покращились на 8,3% і 7%, у той час як Жан Н., Борис Ч. та Василь В. покращили свій результат на 4,1%, 4% та 5,7%.

Аналізуючи наше дослідження, яке проводилося на протязі шести місяців ми виявили рівень швидкісної підготовленості боксерів.

Ми бачимо, що результати боксерів підвищились за рахунок різноманітних швидкісно-силових вправ, методу колового тренування та використання боксерського обладнання для розвитку швидкісних якостей наших спортсменів. Завдяки проведенню дослідження ми виявили динаміку розвитку швидкісної підготовки та перспективу подальшого удосконалення швидкісної підготовки боксерів.

Висновки.

1. Для визначення рівня швидкісної підготовленості боксерів було проведено педагогічне тестування. Вибір контрольних вправ здійснювався згідно програми спортивної підготовки для шкіл вищої спортивної майстерності та розподілені відповідно до вагових показників і складались з нормативів для спортсменів середньої ваги та спортсменів, що

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

відносяться до тяжкої ваги. Результати спортсменів показали певну швидкісну і всебічну підготовленість. Учасники показали добрі результати під час проведення таких тестів як: біг на 100 м та кількість ударів по мішку за 3 хв., а під час бігу на 30 м; та кількість ударів по мішку за 8 секунд результати були менш значними, але різниця між результатами не значна. Під час тренувального процесу для вдосконалення швидкісних якостей кваліфікованих боксерів БК «Факел» ми три рази на тиждень використовували метод колового тренування. Нами були підібрані вправи для розвитку швидкісно-силових якостей боксерів.

2. Був проведений аналіз отриманих протягом педагогічного експерименту результатів зі швидкісної підготовленості кваліфікованих боксерів БК «Факел». Варто відмітити, що результати боксерів підвищились за рахунок застосування різноманітних швидкісно-силових вправ за методом колового тренування та використання боксерського обладнання для розвитку швидкісних якостей спортсменів. Завдяки проведенню дослідження ми виявили динаміку розвитку швидкісної підготовки та перспективу подальшого удосконалення швидкісної підготовки боксерів.

Ефективність запропонованих нами вправ на розвиток швидкісно-силових здібностей у боксерів був перевірений в ході педагогічного експерименту, який показав вищий рівень швидкісно-силових якостей у боксерів по завершенню експерименту.

References:

- [1] Верхошанский Ю.В. (2006) *Основы специальной физической подготовки спортсменов*. М.: Физкультура и спорт, 340.
- [2] Кисельов В.А. (2006) *Удосконалення спортивної підготовки висококваліфікованих боксерів*. К.: Олімпійська література, 127
- [3] Матвеев Л.П. (1977) *Основы спортивной тренировки*. М.: Физкультура и спорт, 198.
- [4] Платонов, В.Н. (2005) *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. К.: Олимпийская литература, 820.
- [5] Филимонов, В.И. (2014) Особливості формування ударних рухів у боксерів. *Педагогические основы обучения и совершенствования*. 16. 73–89.
- [6] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andriieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (3), 1507–1512.
- [7] 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*

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288.
- [8] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskiv, 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.
- [9] 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.
- [10] 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.
- [11] Strykalenko E., Shalar O., Huzar V. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. *HEALTH, SPORT, REHABILITATION*. (1), 126-131.
- [12] 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»

№ 164 | July, 2023

The issue contains:

Proceedings of the 6th International
Scientific and Practical Conference

RECENT SCIENTIFIC
INVESTIGATION

Oslo, Norway
26-28.07.2023

All materials are reviewed.

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

Signed for online publication: July 28, 2023.

Printed: August 26, 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>