

Scientific Collection «InterConf»

No 172

September, 2023

THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 3rd International
Scientific and Practical Conference

**PROGRESSIVE SCIENCE
AND ACHIEVEMENTS**

DOHA, QATAR

September 26–28, 2023

UDC 001.1

S 40 *Scientific Collection «InterConf»*, (172): with the Proceedings of the 3rd International Scientific and Practical Conference «Progressive Science and Achievements» (September 26–28, 2023; Doha, Qatar) / comp. by LLC SPC «InterConf». Doha: Katara, 2023. 255 p.

ISBN 978-9927-156-34-2 (series)

EDITOR

Anna Svoboda

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

COORDINATOR

Mariia Granko

Coordination Director
LLC Scientific Publishing Center
«InterConf»; Ukraine
info@interconf.center

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;

Bashirov Ansar (Doctor of Medicine),
EMIH of Almaty region,
Republic of Kazakhstan

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;

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

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

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;

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

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»*, (172), 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.

Scientific Collection «InterConf» and its content are indexed in Google Scholar



© 2023 Authors

© 2023 Katara






© 2023 LLC SPC «InterConf»

TABLE OF CONTENTS


BUSINESS ECONOMICS

	Бриль І.В.	ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМ СТАНДАРТИЗАЦІЇ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ: СВІТОВИЙ ТА ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД	8
	Коротких О.С.	ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ УПРАВЛІННЯ СТРАТЕГІЄЮ РОЗВИТКУ ТУРИСТИЧНОГО ПІДПРИЄМСТВА В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ БІЗНЕСУ В ПЕРІОД КРИЗИ	12


REGIONAL ECONOMY

	Aliyev S.T.	DEVELOPMENT DIRECTIONS OF KARABAGH ECONOMIC REGION	17
	Melikova L.A.	DRIVERS OF REVIVAL OF KARABAKH ECONOMIC REGION	25
	Melikova L.A. Aliyev S.T.	CURRENT PROBLEMS AND POSSIBILITIES OF SOLUTIONS OF THE RESTORATION OF KARABAGH ECONOMIC REGION	33
	Гафаров Н.Д.	ПУТИ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОТЕНЦИАЛА УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ СФЕРЫ КАРАБАХСКОГО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЙОНА	40
	Насибов А.Д.	ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЦИФРОВОГО БИЗНЕСА В АЗЕРБАЙДЖАНСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ	54


MANAGEMENT


	Идрисова С.С.	ОБ УРОВНЕ ЗРЕЛОСТИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ РИСКАМИ В ЗДРАВООХРАНЕНИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН	64
---	---------------	--	----

FINANCE AND CREDIT






	Norkuchkarov A.	METHODS OF ANALYSIS OF REPORTS ON THE IMPLEMENTATION OF ESTIMATES IN PUBLIC SECTOR INSTITUTIONS	71
---	-----------------	---	----

ACCOUNTING AND AUDITING



	Abdullayeva N.	ISSUES OF ENSURING OPENNESS AND TRANSPARENCY OF INFORMATION ON THE ACCOUNT OF FIXED ASSETS IN MEDICAL ORGANIZATIONS	79
---	----------------	---	----

	Abdurakhmanov R.	ISSUES OF IMPROVING ACCOUNTING IN BUDGET ORGANIZATIONS OF THE HIGHWAY SYSTEM BASED ON INTERNATIONAL STANDARDS	86
---	------------------	---	----






PEDAGOGY AND EDUCATION

	Bolat Y.	CASE STUDY METHODOLOGY FOR TEACHING ENGLISH AS A FOREIGN LANGUAGE	92
	Turabay G. Umida J.	HOW WOULD YOU CULTIVATE CREATIVITY AND INNOVATION? WHY?	98
	Shubayeva G.S. Nasipkaliyeva K.A.	APPLICATION OF THE «LESSON STUDY» METHOD TO IMPROVE THE COHERENT SPEECH OF STUDENTS WITH SPEECH DEVELOPMENT DISORDERS	104
	Tursynbek A., Nyshanbay A.	PECULIARITIES OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES OF INCLUSIVE EDUCATION IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES	109
	Суходоля С.А. Крупа В.В.	ОСОБЛИВІСТЬ ПРАКТИЧНОЇ ТА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДО РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	114



PHILOLOGY AND LINGUISTICS

	Мунтян О.О.	АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ СЛЕНГОВОЇ ЛЕКСИКИ	120
	Сидоренко Н.І. Гречуха Я.В.	ЧИТАННЯ ЯК СКЛАДОВА СПЕЦІАЛЬНОЇ МОВЛЕННЕВОЇ ПІДГОТОВКИ ДОШКІЛЬНИКІВ	122





LAW AND INTERNATIONAL LAW

	Agasiyev R.M.	CONSTITUTIONAL LEGAL BASIS FOR OBTAINING CITIZENSHIP OF FOREIGNERS AND STATELESS PERSONS	125
	Аванесян Г.М. Коваленко В.Ф. Лісний І.А. Стрілко Д.Л. Товста С.П.	ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНЬ ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ВИКОНАННЯМ СУДОВИХ РІШЕНЬ У ГОСПОДАРСЬКИХ СПРАВАХ	132
	Гриненко С.В.	ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ВІДКРИТТЯ ДИСЦИПЛІНАРНОГО ПРОВАДЖЕННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ПЕРЕВІРКИ ДИСЦИПЛІНАРНОЇ СКАРГИ ПРО ВЧИНЕННЯ ПРОСТУПКУ ПРОКУРОРОМ	136
	Озадовський І.Л.	РІШЕННЯ КОНСТИТУЦІЙНОГО СУДУ УКРАЇНИ ЯК ВИКЛЮЧНА ОБСТАВИНА ДЛЯ ПЕРЕГЛЯДУ СУДОВОГО РІШЕННЯ	143
	Чехович Т.В. Қапаров А.С.	ИНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ СЛАБОСТЬ ДНЯО КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩАЯ ПРОБЛЕМА МЕЖДУНАРОДНОГО ПРАВА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ	149



ARTS, CULTURAL STUDIES AND ETHNOGRAPHY

	Savenko L.	CRITERIA AND INDICATORS OF LEVELS OF PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF UKRAINIAN LANGUAGE AND LITERATURE FOR ETHNOCULTURAL ACTIVITIES IN GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS	154
	Бурчак І.Н. Воробчук М.С. Пузь А.Д.	ПАТРІОТИЧНІ ТАТУЮВАННЯ, ЯК КУЛЬТУРНА СПАДЩИНА СУСПІЛЬСТВА	160


MEDICINE AND PHARMACY

	Khmelnikova L.	STEM - DISTANCE LEARNING FOR THE TRAINING OF PHARMACISTS	163
	Kuat Sultan Sabriuly Yermek A.E. Gantsa A. Sampiyeva R.A. Nasreddin K.Z. Dinassil U.A.	HEART FAILURE AND IRON DEFICIENCY: CONTEMPORARY UNDERSTANDING AND TREATMENT PERSPECTIVES	168
	Козій- Бределева С.П. Гутор Т.Г.	ВИВЧЕННЯ РІВНЯ НІКОТИНОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД МОЛОДОГО НАСЕЛЕННЯ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ	176
	Тальбова Джамиля Х. Новрузова М.С. Гурбанова С.Ф. Шихалиев Ф.М. Байрамова Р.С. Гасымова М.Ч.	ЭЛИМИНАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ТОНЗИЛЛИТЕ	178





NATURE MANAGEMENT, RESOURCE SAVING AND ECOLOGY

	Shabliy T. Vozniuk M. Nosachova Y. Makarenko I.	STUDY OF THE PECULIARITIES OF THE APPLICATION OF THE ELECTROCHEMICAL METHOD OF CLEANING OIL-CONTAINING WATERS	180
	Сербов М.Г. Гулеватий В.В.	РЕЗУЛЬТАТИ ОЦІНКИ ЕКОЛОГІЧНИХ РИЗИКІВ ЗАБРУДНЕННЯ ҐРУНТІВ І ДОННИХ ВІДКЛАДЕНЬ У ВОДНИХ ОБ'ЄКТАХ ПРИДУНАЙСЬКОГО РЕГІОНУ УКРАЇНИ	185



ENERGETICS

	Василець С.В. Василець К.С.	ПІДВИЩЕННЯ НАДІЙНОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕНЕРГОСИСТЕМИ УКРАЇНИ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛЬНИХ ЯДЕРНИХ РЕАКТОРІВ	189
---	--------------------------------	--	-----




CHEMISTRY AND MATERIALS SCIENCE

	Omanov B.S.	HYDROGENATION OF ACETYLENE AND	192
	Islomova G.F.	CONDENSATION OF STEAM-GAS MIXTURE	
	Omanov B.S.	STORAGE AND TRANSPORT OF VINYL ACETATE	194
	Qilicheva M.A.	IN INDUSTRY	




LIGHT INDUSTRY AND FOOD INDUSTRY


	Nabidjanova N.N.	THE MEASURING METHOD OF GARMENT DYED	196
	Sidikjanov J.S.	SHIRT MEASUREMENTS AFTER DYEING	

GENERAL ENGINEERING AND MECHANICS


	Korzhyk V. Haichao Wang Yuejun Sun Khaskin V. Kunytskyi D. Aloshyn A. Strogonov D.	FEATURES OF THE PLASMA CUTTING PROCESS (OVERVIEW)	200
	Krukovskyi O. Krukovska V.	TIME CHANGE OF THE NEAR-FACE STRESS FIELD	206
	Yevsieiev V. Gurin D.	COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF COLLABORATIVE ROBOT CONTROL METHODS WITHIN INDUSTRY 5.0	211

INFORMATION AND WEB TECHNOLOGIES

	Shmatko O. Matvieiev O. Mykhailenko I.	A NEW APPROACH TO USING SEMANTICALLY RICH FUNCTIONS FOR VULNERABILITY DETECTION TASKS IN SMART CONTRACTS	215
	Колеко М.М.	ОЦИФРОВУВАННЯ ЯК ДІЄВИЙ ІНСТРУМЕНТ ЗБЕРЕЖЕННЯ КНИЖКОВИХ ПАМ'ЯТОК В ЕПОХУ ДОМІНУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ	225
	Коломійцев О.В. Третяк В.Ф. Голубничий Д.Ю. Осієвський С.В. Калачова В.В. Балакірева С.М. Філіппенков О.В. Жирна О.В. Куруч О.С. Кривчун В.І. Рибальченко А.О. Любченко О.В.	СПОСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ РОЗМІЩЕННЯ ФРАГМЕНТІВ РОЗПОДІЛЕНОЇ БАЗИ ДАНИХ У ВУЗЛАХ МЕРЕЖІ ХМАРНОЇ СТРУКТУРИ ЗА КРИТЕРІЄМ МАКСИМУМУ СУМАРНОЇ ЦІННОСТІ РЕПЛІК ФРАГМЕНТІВ НА ОСНОВІ РАНГОВОГО ПІДХОДУ ДО РІШЕННЯ ЗАДАЧІ ЦІЛОЧИСЕЛЬНОГО ЛІНІЙНОГО ПРОГРАМУВАННЯ З БУЛЕВИМИ ЗМІННИМИ	229

	Танатова Б.Р. Икласова К.Е.	ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ МОБИЛЬНОСТИ	236
---	--------------------------------	---	-----

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

	Гузар В.М. Еделев О.С. Шалар О.Г. Стрикаленко Є.А.	ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ БОКСЕРІВ В БК «ФАКЕЛ»	243
---	---	---	-----

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Оцінка рівня розвитку спеціальної витривалості боксерів в БК «Факел»

**Гузар Віктор Миколайович¹, Еделєв Олександр Сергійович²,
Шалар Олег Григорович³, Стрикаленко Євгеній Андрійович⁴**

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 кафедри олімпійського та професійного спорту;
Херсонський державний університет; Україна

³ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та ІТ;
Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

⁴ кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри менеджменту, маркетингу та ІТ;
Херсонський державний аграрно-економічний університет; Україна

Анотація. У статті визначено оцінку рівня розвитку спеціальної витривалості боксерів боксерського клубу (БК) «Факел». Однією з основних фізичних якостей в тренувальній та змагальній діяльності боксерів є витривалість, яка поділяється на загальну та спеціальну. Саме завдяки витривалості відбувається ефективна робота під час тренувань та змагань та підвищення різних сторін підготовленості боксерів. Після проведеного тестування, зазначимо, що рівень розвитку загальної витривалості в групі боксерів в середньому становить 13,18 хвилин. Показники ж рівня розвитку спеціальної витривалості довели, що за тестом стрибки на скакалці протягом 1 хвилини середнє арифметичне становило 148 стрибків, а за тестом удари по мішку протягом 3 хвилин дорівнював 280 ударів. Експериментально встановлено, що за тестом біг 3000 метри боксери мали показники нижче середнього, за тестами для оцінки рівня розвитку спеціальної витривалості результати взагалі виявились гіршими за нормативні показники програми з боксу. За результатами проведеного дослідження нами були розроблені практичні рекомендації по підвищенню показників рівня розвитку витривалості.

Ключові слова: юні боксери, спеціальна витривалість, вправи, тестування, рівні підготовленості, показники.

Постановка проблеми. Поєдинок боксерів – це лише верхівка айсбергу. Кожна людина, яка спостерігає за діями боксерів, звертає увагу на те, як швидко та легко вони пересуваються, як сильно наносять удари, як динамічно захищаються. Проте лише спеціалісти знають, що за цим приховується – щоденні тренування. Досягнення найвищих результатів у боксі зумовлено ефективністю реалізації потенційних можливостей атлета в

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

процесі багаторічної спортивної підготовки (Porovych, I., Blynova, O., Savchuk O., & Halian, I., 2020a).

Фізична підготовка спортсменів у сучасному боксі набуває особливого значення у зв'язку з розширенням змісту змагальних дій в ринзі, збільшенням напруги під час сутички, що потребує від спортсменів максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються на боксерському ринзі (Волков Л.В., 2002; Матвеев Л.П., 1999; Платонов В.Н., Булатова М.М., 1995).

Аналіз літературних джерел. На думку провідних фахівців з боксу важливе місце у загальній системі підготовки в одноборствах, зокрема у боксі, посідає загальна та спеціальна фізична підготовка. Так як більшість дій боксерів тісно пов'язані з проявом швидкості реакції, вмінням швидко та сильно наносити удари тривалий час, то розвиток швидкісних, швидкісно-силових здібностей та витривалості у юних спортсменів є однією з найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спорту (Горюнов А.И., 2006; Дегтярев И.П., А.В. Гаськов, 1994).

Розвиток високої спортивної майстерності у будь-якому виді спортивної діяльності пов'язаний з рівнем розвитку рухових здібностей (сили, швидкості, витривалості) і ефективністю їх взаємодії. Високий же рівень працездатності, спортивної майстерності досягається на базі розвитку спеціальної витривалості (Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andriieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. 2019).

Мета статті полягає у оцінці рівня розвитку спеціальної витривалості боксерів боксерського клубу (БК) «Факел».

Виклад основного матеріалу дослідження. До основних фізичних якостей кожного спортсмена відносяться сила, швидкість, спритність та витривалість. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики.

Як вважають більшість тренерів з боксу спортсмен не може опанувати технічно складними прийоми, як в захисті так і в нападі, а також якісно виконувати різноманітні комбінації без високого рівня фізичної підготовленості. Практично всі дії боксерів протягом сутички доволі тісно пов'язані з проявом різних рухових здібностей але домінуючими для досягнення загальної перемоги безперечно є витривалість, яку необхідно постійно розвивати.

Про ступінь витривалості боксера свідчить його активність від початку та до кінця бою зі збереженням частоти ефективних дій, швидкості, точності як у нанесенні ударів, так і в

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

захисті, якісному виконанні тактичних задумів. Витривалість можна визначити як здатність протистояти втомі. Основою витривалості боксерів є хороша загальна фізично підготовка, відмінно поставлене дихання, вміння розслабити м'язи між активними ударними «вибуховими» діями та удосконалення технічних прийомів, тому що чим більше вони автоматизовані, тим менше груп м'язів включаються до виконання руху.

Організація дослідження передбачала три основних напрямки, що об'єднувались в організаційну структуру, яка складалась з чотирьох етапів.

На **першому етапі** ми вивчили спеціальну літературу для визначення особливостей фізичної підготовки боксерів на різних етапах підготовки, дослідили основні засоби та методи розвитку витривалості, встановили контингент дослідження.

На **другому етапі** ми за допомогою комплексу спеціальних рухових тестів, запропонованих програмою з боксу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності з боксу розробили методику спортивного тренування боксерів.

Третім етапом стало порівняння отриманих результатів рівня розвитку витривалості боксерів з нормативними показниками програми з боксу для визначення позитивних або негативних відхилень спортсменів в рівні підготовленості.

Четвертий етап дослідження ми присвятили комплексному аналізу та узагальненню отриманих результатів та розробці практичних рекомендацій для підвищення рівня розвитку витривалості боксерів.

Відповідно до поставлених задач ми обрали контингент дослідження, який складали боксер 16-17 років, які займаються в спеціалізованій спортивній школі з боксу та відносять до боксерського клубу «Факел». Для об'єктивності отриманих результатів всі спортсмени мали практично однаковий рівень підготовленості на момент дослідження і займались у одного тренера. Відповідно й кількість тренувальних занять і умови їх проведення в контингенті дослідження були однаковими. Умови проведення тестування у всіх боксерів були абсолютно однаковими, що свідчить про об'єктивність отриманих результатів. Так як показники фізичної підготовленості залежать від вагової категорії спортсмена, тому в нашому дослідженні ми спостерігали за боксерами, що відносять до середньої вагової категорії.

Для дослідження рівня розвитку витривалості боксерів нами було проведено тестування тих видів витривалості, які найбільш інтенсивно впливають на змагальну результативність.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

При виборі рухових тестових вправ ми приділяли увагу наступним основними аспектами: тести не повинні бути дуже складними, вони повинні бути відомими для боксерів, проводитись в однакових умовах і визначати рівень розвитку певної фізичної якості. Саме тому в ході дослідження використовувались тести запропоновані програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності з боксу.

Відповідно до вище зазначеного при проведенні тестування досліджувались: рівень загальної витривалості (біг на 3000 метри), рівень спеціальної витривалості (стрибки на скакалці за 1 хвилину) та кількість ударів по мішку за 3 хвилини).

Як видно з обраних тестів навантаження в більшості з них припадає на роботу верхніх та нижніх кінцівок, що найбільш необхідно боксерам протягом змагальної діяльності. Методика, умови та особливості проведення перерахованих тестів представлені нижче.

Результати тестування заносились до протоколів, після чого проводився математичний аналіз отриманих результатів рівня розвитку фізичних якостей. Порівняння проводилося між боксерами з контрольної та експериментальної груп по кожному окремому руховому тесту. Отримані результати оброблялись на персональному комп'ютері з застосуванням комп'ютерних програм "Microsoft Word" та "Microsoft Excel". Порівняння відбувалось між середніми значеннями тестів. Відповідно з цим розрахунки проводились за наступними формулами:

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

де, X – середня арифметична; Σ – знак суми; V – одержані у дослідженні значення (варіанти); n – кількість значень (варіантів).

Стан підготовленості і тренуваності спортсменів істотно змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, але і в різних періодах макроциклу. Ці зміни багато в чому залежать від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних навантажень тощо. Досвід показує, що найбільш інформативними в процесі контролю виявляються показники, що відповідають специфіці тренувальних навантажень.

Відповідно до вище зазначеного ми дослідили нормативні вимоги розраховані для боксерів спеціалізованих спортивних

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

закладів. Нормативні показники фізичної підготовленості боксерів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Нормативи загальної та спеціальної фізичної підготовленості боксерів в різних групах підготовки

Тести	Вагові категорії									
	Легка вага (36 – 48 кг.)			Середня вага (50 – 64 кг.)			Більше 66 кг.			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
<i>Загальна фізична підготовленість</i>										
Біг 30 м, с	4,9	5,0	5,1	4,8	4,9	5,0	5,0	5,1	5,2	
Біг 100 м, с	14,6	14,8	15,0	14,0	14,2	14,4	14,4	14,6	14,8	
Біг 3000 м, хв.	13,14	13,29	13,44	12,55	13,10	13,25	13,24	13,3 ₉	13,54	
Стрибок у довжину з місця, см	194	188	182	203	197	191	211	205	199	
Підтягування на перекладині, раз	12	10	8	14	12	10	10	8	6	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	49	45	41	52	48	44	44	40	36	
Піднімання ніг до перекладини, раз	22	20	18	24	22	20	20	18	16	
Поштовх ядра вагою 4 кг, м.	«сильна рука»	6,97	6,57	6,17	8,25	7,85	7,45	9,36	8,96	8,56
	«слабка рука»	5,40	5,0	4,60	6,71	6,31	5,91	7,82	7,42	7,02
Жим штанги лежачи, кг.	М – 13 %			М – 5 %			М – 10 %			
<i>Спеціальна фізична підготовленість</i>										
Стрибки на скакалці за 1 хвилину, раз	150	146	142	158	154	150	142	138	134	
Кількість ударів по мішку за 8 с., раз	31	28	25	33	30	27	29	26	23	
Кількість ударів по мішку за 8 с., раз	290	284	278	298	292	286	250	244	238	

М – власна вага спортсмена

Контроль фізичної підготовленості проводиться з метою об'єктивної кількісної оцінки сили, гнучкості, швидкості, координаційних здібностей та витривалості.

Контроль за спеціальною витривалістю слід здійснювати з урахуванням факторів, що визначають працездатність і розвиток стомлення вданому виді спорту. При цьому необхідно пам'ятати, що локалізація і механізми розвитку втоми в кожному виді спорту специфічні і визначаються характером м'язової діяльності, тому не дивно, що, як уже зазначалося, витривалість поділяють на загальну і спеціальну; тренувальну і змагальну; локальну, регіональну та глобальну; анаеробну алактатну, анаеробну лактатну, аеробну і змішану; м'язову і

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

вегетативну; сенсорну і емоційну; статичну і динамічну, швидкісну і силову. Цілком природно, що при підборі методів для контролю витривалості в кожному окремому випадку повинні бути проаналізовані чинники, що визначають прояв даної якості, підібрані методи і процедури, що дозволяють дати йому об'єктивну оцінку з урахуванням специфіки рухової діяльності конкретного виду спорту і висунутих нею вимог до регуляторних та виконавчих органів.

В програмі з боксу всі нормативні критерії поділяють в залежності від віку спортсмена, рівня його підготовленості та вагових компонентів.

В нашому дослідженні ми зупинились на нормативах програми для боксерів 16 – 17 років, які займаються боксом більше трьох років та знаходяться на етапі попередньої базової підготовки. Стосовно вагових категорій всі спортсмени відносились до групи середньоваговиків (50 – 64 кг.)

Визначившись з нормативними показниками в рівні розвитку витривалості боксерів ми провели контрольне тестування в групі. Для комплексної оцінки рівня розвитку витривалості ми обрали один тест, який визначає рівень розвитку загальної витривалості та два тести, які визначають рівень розвитку спеціальною витривалістю (швидкісною та швидкісно-силовою). Підчас обробки результатів ми розраховали середнє значення для всієї групи спортсменів. Середньостатистичні показники рівня розвитку витривалості представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівня розвитку витривалості боксерів з БК «Факел»

Тестові випробування	Середнє значення
Біг 3000 м, хв.	13,18
Стрибки на скакалці протягом 1 хвилини, раз	148
Удари по мішку протягом 3 хвилин, раз	280

Аналізуючи отримані результати встановлено, що за тестом з загальної витривалості середнє значення в групі становило 13,18 хвилини. Проте необхідно зазначити, що в групі спостерігається певна неоднорідність отриманих результатів. Так в групі 1 боксер мав високий рівень розвитку загальної витривалості, 4 боксери показали середній рівень та 5 низький.

Вивчаючи середні результати за тестом стрибки на скакалці протягом 1 хвилини видно, що не зважаючи на доволі високу

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

техніку виконання стрибків більшість спортсменів не перебільшили середній значення нормативу й показали результат на рівні 148 стрибків.

Також нижче середніх виявились результати тесту удари по мішку протягом 3 хвилин. Середне значення дорівнювало 280 раз.

Проте для вирішення поставлених завдань та для визначення об'єктивної оцінки в рівні розвитку витривалості ми порівняли отримані середні значення з нормативами загальної та спеціальної фізичної підготовленості розроблених для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. Результати порівняння представлені на рисунку 1.

Порівняльний аналіз отриманих результатів за тестом біг на 3000 метрів засвідчив, що мінімальне значення нормативних вимог дорівнює 12,55 хвилини, середнє – 13,10 хвилини та нарешті низький рівень відповідав позначці 13,25 хвилини. Фактичний результат на 8 секунд нижче середнього значення нормативу.

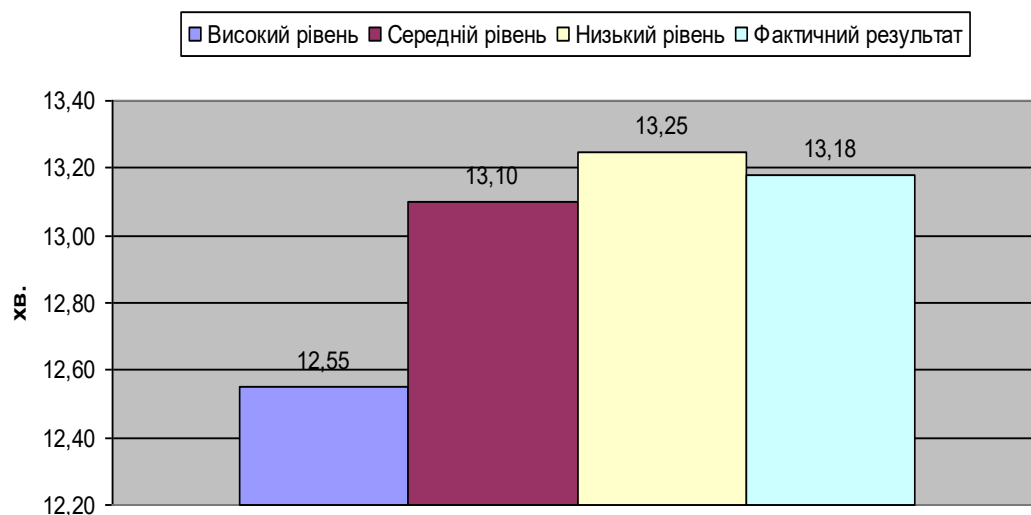
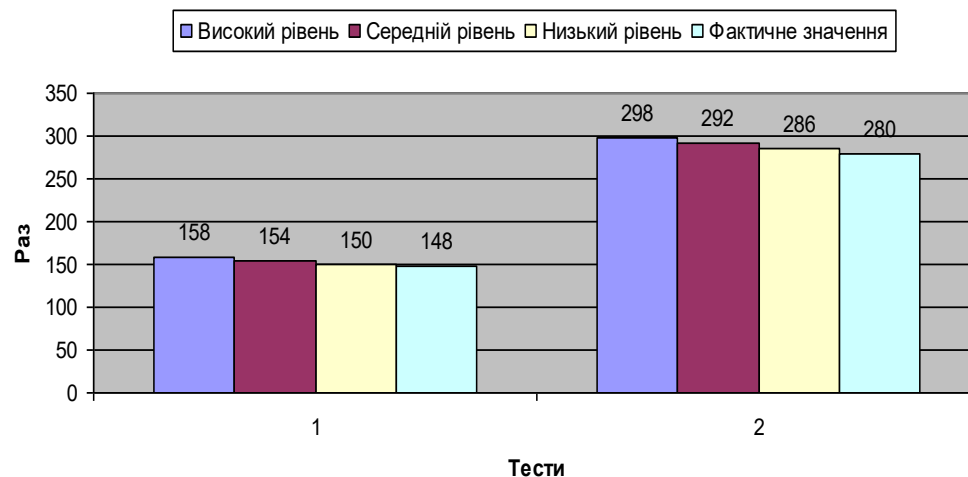


Рисунок 1
Порівняння рівня розвитку витривалості боксерів з нормативними показниками за тестом біг 3000 метри

Аналогічно до проведеного порівняння результатів загальної фізичної підготовленості з програмними нормативами ми проаналізували різницю і за показниками спеціальної витривалості. Порівняння відбувалось між середніми значеннями в групі та нормативом програми. Результати порівняння представлені на рисунку 2.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



- 1 – стрибки на скакалці за 1 хв.;
2 – удари по мішку протягом 3 хв.

Рисунок 2

Порівняння показників рівня розвитку спеціальної витривалості боксерів з нормативними показниками

Порівнюючи результати тестування з нормативами фізичної підготовленості встановлено, що як за першим так і за другим тестом фактичний результат значно нижчий ніж низький рівень підготовленості нормативу. За тестом стрибки на скакалці протягом 1 хвилини результат нижчий на 2 рази, а за тестом удари по мішку протягом 3 хвилин – на 6 разів.

Отримані в ході порівняння результати вказують на той факт, що у боксерів з БК «Факел» не достатній рівень розвитку витривалості й виникає необхідність до пошуку шляхів покращення середніх результатів в рівні розвитку даної здібності.

Фізіологічною основою розвитку загальної витривалості є аеробні можливості атлета, а спеціальної витривалості – переважно анаеробні можливості. Для розширення дихальних можливостей боксерів використовуються кросовий біг, плавання, вправи зі скакалкою, тощо.

Головною умовою при виконанні цих вправ є помірний інтенсивність. Частота серцевих скорочень при виконанні вправ аеробного впливу повинна знаходитися в межах 130–150 уд / хв. і не перевищувати поріг анаеробного обміну (150 уд / хв.).

Для вдосконалення витривалості у боксерів дуже ефективні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості.

Згідно з дослідженнями фахівців, вправи аеробно-анаеробної спрямованості активно сприяють поліпшенню серцевої

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

діяльності атлета, що, у свою чергу, збільшує максимальне споживання кисню (МСК), що є основним показником загальної витривалості спортсмена.

Функціональна підготовка боксера повинна займати значне місце на першому етапі підготовчого періоду, у цей час закладаються основи загальної витривалості спортсмена. Тривалий безперервний біг виробляє у спортсменів "вміння терпіти", тобто сприяє також тренуванню вольових якостей боксера. На загально-підготовчому етапі доцільно широко використовувати тривалий біг з різною швидкістю по пересіченій місцевості і чергування бігу з різними спеціальними вправами. Таке тренування носить аеробно-анаеробний характер.

Під спеціальною витривалістю в спорті розуміється витривалість атлета по відношенню до специфічної (змагальної) діяльності. У боксі спеціальна витривалість обумовлена силовою і швидкісною витривалістю.

Швидкісна витривалість боксера проявляється у здатності багаторазово робити швидкі рухи протягом усього поединку. Розвиток швидкісної витривалості залежить від здатності організму до алактатного і гліколітичного забезпечення м'язової діяльності в анаеробних умовах. Виходячи з цього, для розвитку швидкісної витривалості у боксерів доцільно застосовувати інтервальний метод.

Для підвищення алактатних можливостей використовуються короткі спурти (прискорення), що виконуються з максимальною швидкістю, і робота в середньому і низькому темпі.

В кінці раунду пульс повинен бути в межах 150-180 уд / хв., а після відпочинку 1-2-хв - не нижче 130 уд./хв. Залежно від рівня підготовленості боксерів і завдань етапу підготовки можна провести в одному тренуванні від 3-6 таких "інтервальних раундів". При цьому спурти виконуються з установкою на максимальну кількість завданих ударів і пересувань.

Такі короткочасні вправи, що виконуються з максимальною інтенсивністю, переважно розвивають анаеробні алактатні можливості атлета. Для розвитку гліколітичної здібності тривалість спуртом повинна бути збільшена до 25-45 сек., а інтервали відпочинку, заповнені тренувальною роботою малої інтенсивності, поступово скорочуються з 50 до 10 сек. Частота пульсу при такій роботі має збільшуватися з кожним спуртом.

Силова витривалість боксера проявляється в його здатності протистояти стомленню і не знижувати потужність швидкісно-силових зусиль протягом усього поединку.

Для вдосконалення силової витривалості доцільно

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

використовувати описані вище варіанти тренування, проте слід виконувати удари по важким снарядам з установкою "максимально сильно-швидко".

Дуже ефективні тренування на снарядах у важких рукавичках (12-16 унцій), а також виконання ударів по мішку з обтяженнями в руках (вагою 350-500 г).

Доцільно виконувати вправи зі скакалкою в обтяженому взутті, а імітаційну вправу "бій з тінню" - з обтяженнями на ногах і в руках.

При розвитку силової витривалості у боксерів можна використовувати укорочені раунди (1,5 хв.), протягом яких удари по важких снарядів виконуються з інтенсивністю і потужністю, близькими до максимуму. Такі вправи виробляють у боксера стереотип високоінтенсивної швидко-силової роботи і вчать його "викладатися" в межах обмеженого часу, моделюючи ситуацію "кінцівок" в змагальних раундах.

При використанні в тренуванні 2-хвилинних раундів (для вдосконалення силової витривалості) удари слід виконувати з змінними інтенсивністю і потужністю. Доцільно при цьому поступово зменшувати інтервали відпочинку між раундами - від 1 хв. до 20 сек. У зв'язку з тим, що великі обсяги тренувальної роботи спеціальної спрямованості найчастіше призводять до підвищення психічної напруженості і стомлення і, як наслідок, зниження тренуваності боксера, необхідно на спеціально-підготовчому етапі цілеспрямовано застосовувати загально-підготовчі засоби тренування, відповідні за механізмом енергозабезпечення спеціальним засобам.

В підготовці боксерів слід широко застосовувати бігові вправи, використовуючи повторний та інтервальний методи тренування. В інтервальному методі тренування багаторазове виконання вправи з короткими паузами відпочинку не забезпечує повного відновлення перед черговим повторенням, паузи відпочинку суворо дозовані, а тренувальний вплив на організм відбувається як під час роботи, так і в періоди відпочинку. У повторному методі паузи відпочинку довільні, тобто перед кожним новим виконанням вправи спортсмен відпочиває до відновлення працездатності. Тренувальний вплив на організм забезпечується переважно в періоди роботи, а також шляхом сумарної залишкових процесів від кожного повторення.

Багаторазове подолання 100-метрових відрізків з установкою "максимально швидко", інтервали відпочинку - 45-90 секунд значно збільшує об'єм серця і поліпшує аеробний обмін в тканинах. Оптимальна ЧСС після виконання вправ 180-190 уд / хв. Тривалість пауз відпочинку, що заповнюються боем

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

"з тінню" і вправами на розслаблення, повинна бути такою, щоб перед початком нової вправи ЧСС була не більше 130 уд./хв. Тренування припиняється, якщо в кінці пауз відпочинку ЧСС перевищує 130 уд./хв.

Для вдосконалення швидкісної витривалості необхідно збільшити кількість повторень в серії до 6–10. При цьому з кожним повторенням будуть накопичуватися сліди недовідновлення і посилюватися гліколітичні процеси.

Висновки.

1. Зі зростанням спортивної майстерності відбувається і підвищення вимог до фізичної підготовленості боксерів. Однією з основних фізичних якостей в тренувальній та змагальній діяльності боксерів є витривалість, яка поділяється на загальну та спеціальну. Саме завдяки витривалості відбувається ефективна робота під час тренувань та змагань та підвищення різних сторін підготовленості боксерів.

2. Після проведеного тестування, зазначимо, що рівень розвитку загальної витривалості в групі боксерів в середньому становить 13,18 хвилин. Показники ж рівня розвитку спеціальної витривалості довели, що за тестом стрибки на скакалці протягом 1 хвилини середнє арифметичне становило 148 стрибків, а за тестом удари по мішку протягом 3 хвилин дорівнював 280 ударів.

3. Експериментально встановлено, що за тестом біг 3000 метри боксери мали показники нижче середнього, за тестами для оцінки рівня розвитку спеціальної витривалості результати взагалі виявились гіршими за нормативні показники програми з боксу. За результатами проведеного дослідження нами були розроблені практичні рекомендації по підвищенню показників рівня розвитку витривалості.

Проте наше дослідження не претендує на вичерпний аналіз розглянутої проблеми, яка досить складна і багатогранна. Подальшу її розробку, на наш погляд, доцільно здійснювати у більш глибокому вивченні особливостей інших сторін підготовленості боксерів з метою досягнення максимальних результатів в змагальній діяльності.

References:

- [1] Волков Л.В. (2002) *Теория и методика детского и юношеского спорта*. К.: Олімпійська література, 294 с.
- [2] Горюнов А.И. (2006). *Особенности становления спортивного мастерства боксеров*. М.: Физкультура и спорт, 285 с.
- [3] Дегтярев И.П., А.В. Гаськов (1994). *Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва*. М.: Физкультура и спорт, С. 40 – 42.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

- [4] Матвеев Л.П. (1999). *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*. К.: Олимпийская литература. 317 с.
- [5] Платонов В.Н., Булатова М.М. (1995). *Физическая подготовка спортсмена*. К.: Олимпийская литература, 320 с.
- [6] Popovych, I., Blynova, O., Kuzikova, S., Shcherbak, T., Lappo, V., & Bilous, R. (2021a). Empirical research of vitality of representatives of parachuting and yoga practice: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 218–226. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01029>
- [7] Popovych, I., Blynova, O., Savchuk O., & Halian, I. (2020a). Self-efficacy of future athletes with different levels of psychological safety. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2718–2724. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05370>
- [8] Popovych, I., Blynova, O., Savchuk, O., Zasenka, V. & Prokhorenko, L. (2020b). Expectations of a winning result in women's handball team: comparison of different age groups. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2709–2717. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05369>
- [9] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, 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.
- [10] Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskevich, 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.
- [11] Strykalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshynov, S., Yuskevich, 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.
- [12] 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.
- [13] 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.
- [14] 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.
- [15] Shalar Oleh, Strykalenko Yevhenii, Huzar Viktor (2019). Psychological Readiness of Handball Players for the Competition. *INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL OF KINESIOLOGY* (1), 95–102.

SCIENTIFIC EDITION

SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»

№ 172 | September, 2023

The issue contains:

Proceedings of the 3rd International
Scientific and Practical Conference

**PROGRESSIVE SCIENCE
AND ACHIEVEMENTS**

Doha, Qatar
26-28.09.2023

All materials are reviewed.

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

Signed for online publication: September 28, 2023.

Printed: October 26, 2023. Circulation: 200 copies. Format 60×84/8.

Batang & Courier New typefaces. Offset paper 100gsm. Digital color printing.

Contacts of the editorial office:

LLC Scientific Publishing Center «InterConf»

✉ info@interconf.center

🌐 <https://www.interconf.center>

✔ Certificate on the entry of publishing business subject in the State Register of Publishers,
Manufacturers and Distributors of Publishing Products of Ukraine: ДК № 7882 of 10.07.2023.