

SCIENTIFIC COLLECTION INTERCONF



No 104
April, 2022

THE ISSUE CONTAINS:

**Proceedings of the 6th
International Scientific
and Practical Conference**

**SCIENCE, EDUCATION, INNOVATION:
TOPICAL ISSUES AND MODERN ASPECTS**



TALLINN, ESTONIA

16-18.04.2022



InterConf
Scientific Publishing Center

SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»

№ 104 | April, 2022

THE ISSUE CONTAINS:

Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference

**SCIENCE, EDUCATION, INNOVATION:
TOPICAL ISSUES AND MODERN ASPECTS**

TALLINN, ESTONIA

16-18.04.2022

ESTONIA
2022

UDC 001.1

S 40 *Scientific Collection «InterConf», (104): with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (April 16-18, 2022). Tallinn, Estonia: Ühingu Teadus juhatus, 2022. 336 p.*

ISBN 978-5-7983-4322-5

EDITOR	COORDINATOR
Anna Svoboda  Doctoral student University of Economics, Czech Republic annasvobodaprague@yahoo.com	Mariia Granko  Coordination Director in Ukraine Scientific Publishing Center InterConf info@interconf.top
EDITORIAL BOARD	
Temur Narbaev  (PhD) Tashkent Pediatric Medical Institute, Republic of Uzbekistan; temur1972@inbox.ru	Dmytro Marchenko  (PhD in Engineering) Mykolayiv National Agrarian University (MNAU), Ukraine;
Nataliia Mykhalitska  (PhD in Public Administration) Lviv State University of Internal Affairs, Ukraine	Rakhmonov Aziz Bositovich (PhD in Pedagogy) Uzbek State University of World Languages, Republic of Uzbekistan;
Dan Goltsman (Doctoral student) Riga Stradiņš University, Republic of Latvia;	Mariana Vereskliia  (PhD in Pedagogy) Lviv State University of Internal Affairs, Ukraine
Katherine Richard (DSc in Law), Hasselt University, Kingdom of Belgium katherine.richard@protonmail.com;	Dr. Albena Yaneva (DSc. in Sociology and Antropology), Manchester School of Architecture, UK;
Richard Brouillet (LL.B.), University of Ottawa, Canada;	Vera Gorak (PhD in Economics) Karlovarská Krajská Nemocnice, Czech Republic veragorak.assist@gmail.com;
Stanyslav Novak  (DSc in Engineering) University of Warsaw, Poland novaks657@gmail.com;	Polina Vuitsik  (PhD in Economics) Jagiellonian University, Poland p.vuitsik.prof@gmail.com;
Kanako Tanaka (PhD in Engineering), Japan Science and Technology Agency, Japan;	Elise Bant (LL.D.), The University of Sydney, Australia;
Mark Alexandr Wagner (DSc. in Psychology) University of Vienna, Austria mw6002832@gmail.com;	George McGrown (PhD in Finance) University of Florida, USA mcgrown.geor@gmail.com;
Alexander Schieler (PhD in Sociology), Transilvania University of Brasov, Romania	Vagif Sultanly (DSc in Philology) Baku State University, Republic of Azerbaijan
Svitlana Lykholat  (PhD in Economics), Lviv Polytechnic National University, Ukraine	Kamilə Əliağa qızı Əliyeva  (DSc in Biology) Baku State University, Republic of Azerbaijan
If you have any questions or concerns, please contact a coordinator Mariia Granko.	

The recommended styles of citation:

1. Surname N. (2022). Title of article or abstract. *Scientific Collection «InterConf», (104): with the Proceedings of the 6th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects» (April 16-18, 2022). Tallinn, Estonia;* pp. 21-27. Available at: [https://interconf.top/...](https://interconf.top/)
2. Surname N. (2022). Title of article or abstract. *InterConf, (104), 21-27.* Retrieved from [https://interconf.top/...](https://interconf.top/)

This issue of Scientific Collection «InterConf» contains 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.

©2022 Ühingu Teadus juhatus
©2022 Authors of the abstracts
©2022 Scientific Publishing Center «InterConf»

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Koryahin V.M. Hrebinka H.Ya. Svitlyk V.V. Serbo Ye.V. Havrulenko M.M.		RECEARCH OF THE SYSTEM OF PREPARATION OF SKILLED BASKETBALL PLAYERS	312
Koryahin V.M. Hrebinka H.Ya. Zubrytskyi Ya.Ya. Korol O.S. Oliyarnyk V.I.		FEATURES OF THE REALIZATION OF PREPARATION OF YOUNG SPORTSMEN IN BASKETBALL	319
Стрикаленко Є.А. Шалар О.Г. Деркач В.М.		ОЦІНКА МЕТОДИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ	323

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Алієв Р.А.		ЕФЕКТИВНИЙ ТУРИСТИЧНИЙ БРЕНДИНГ РЕГІОНУ ПРИ ЗРОСТАННІ РІВНЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У ТУРИСТИЧНІЙ СФЕРІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ЕКОНОМІКИ	332
------------	---	---	-----



Стрикаленко Євгеній Андрійович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент, доцент кафедри загальноєкономічної підготовки
Херсонського державного аграрно-економічного університету, Україна

Шалар Олег Григорович

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри загальноєкономічної підготовки
Херсонського державного аграрно-економічного університету, Україна

Деркач Віктор Миколайович

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Миколаївського національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова,
Україна

ОЦІНКА МЕТОДИКИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

***Анотація.** У статті розглядається та оцінюється ефективність використання методики розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних каратистів. Встановлено, що найбільш зросли результати за тестом стрибок вгору з місця за Абалаковим на 13 %, результати тесту кидок набивного м'яча на дальність покращилися на 7,9 %, показники тесту біг на 30 м змінився на 3,2 %. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту стрибок у довжину з місця – 2,9 %. Дані результати підтверджують ефективність впровадженої методики.*

***Ключові слова:** карате, юні спортсмени, фізична підготовка, тести, швидкість, швидкісно-силові якості.*

Постановка проблеми. Фізична підготовка спортсменів у сучасному карате 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 татамі [5, 10, 11].

На думку провідних фахівців галузі важливе місце у загальній системі фізичної підготовки в одноборствах, зокрема у карате, посідають швидкісні та швидкісно-силові здібності. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей у юних спортсменів є однією з найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спорту [1, 2].

Аналіз літературних джерел. В процесі змагальної боротьби діяльність каратиста проходить в умовах постійних швидкісних змін ситуацій в ринзі. Провідні тренери з карате стверджують, що під час змагань на організм спортсмена діють екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, що потребують мобілізації всіх фізичних можливостей каратистів і вміння проявити їх у варіативних умовах. Недостатній рівень фізичної підготовленості каратистів, а саме розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей, заважає ефективному оволодінню технікою виконання різних ударів і не дозволяє ефективно реалізувати їх у змагальній діяльності [3, 4, 7, 8].

Незважаючи на те, що у підвищенні спортивної майстерності каратистів в групах початкової підготовки важливе місце займають питання розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей, досліджень, пов'язаних із розв'язанням цієї проблеми для юних атлетів обмаль або вони дещо застарілі.

Тому актуальним є вивчення методики розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей, методів та засобів їх розвитку, що відіграє вирішальну роль у досягненні високих показників змагальної діяльності юних каратистів.

Мета статті: визначити ефективність використання методики розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей юних каратистів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до поставлених задач ми обрали контингент дослідження, який складали юні каратисти, які займаються в Херсонській спеціалізованій спортивній школі з карате. Для об'єктивності отриманих результатів кількість спортсменів, що прийняли участь в експерименті становила 10 осіб (14-15 років). Всі юні спортсмени мали практично однаковий рівень підготовленості на момент початку дослідження і займалися у одного тренера. Відповідно і кількість

тренувальних занять і умови їх проведення в контингенті дослідження були однаковими. Дослідження тривало 6 тижнів протягом січня – лютого 2021 року.

Всі спортсмени, які прийняли участь в дослідженні мали допуск лікарів до занять в спортивних секціях з карате і на момент тестування не мали відхилень в стані здоров'я. Умови проведення тестування у всіх каратистів були абсолютно однаковими, що свідчить про об'єктивність отриманих результатів.

Для визначення рівня фізичної підготовленості і її зміни під впливом різних тренувальних навантажень застосовувалися контрольні іспити (тести), а саме: біг 30 м з високого старту; стрибок у довжину з місця; стрибок угору за В.М. Абалаковим; кидок набивного м'яча (сидячі на підлозі).

В основі запровадженої методики були втілені наступні теоретичні положення. А саме: прояв швидкісних та швидкісно-силових здібностей обумовлюється двома компонентами: швидкістю і силою. Ці два компоненти знаходяться між собою у зворотній залежності: чим більша швидкість, тим менший прояв сили, і навпаки.

В залежності від величини внеску кожного із зазначених компонентів, розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей буде відбуватись в одному з трьох напрямків.

Для І зони характерна висока швидкість руху з малим додатковим обтяженням. Робота в цій зоні сприяє зростанню швидкісного компоненту. У ІІ зоні велике додаткове обтяження супроводжується низькою швидкістю переміщення окремих частин тіла, що призводить до збільшення силового компоненту. Зазначені швидкість та величина обтяження, характерні для ІІІ зони, будуть сприяти комплексному вдосконаленню швидкісно-силових здібностей.

Головними умовами застосування навантажень швидкісно-силової спрямованості будуть:

– величина додаткового обтяження:

а) швидкісний компонент – 30-50 % від максимальної ваги;

б) силовий компонент – 70-90 % від максимальної ваги;

в) пропорційний розвиток – 50-70 % від максимальної ваги;

– тривалість виконання вправи:

а) 10-15 с;

б) –

в) 25-30 с.

кількість повторень:

а) 1;

б) 2-4;

в) 6-10 (12) в одному підході.

– кількість підходів:

а) 2-3;

б) 4-10;

в) 2-3 в одній серії, відпочинок між підходами – 30-35 с;

– кількість серій:

а) –

б) –

в) 2-4 з інтервалами відпочинку між серіями 3-5 хв.

– тип відпочинку: активний;

– метод виконання вправи: повторний, повторно-серійний.

Всі вправи виконуються з максимальним зусиллям. Одним з різновидів є “ударний” метод: виконання стрибка з підвищення 30-60 см вглибину у вихідне положення “упор присівши” з подальшим стрибком в довжину або вгору поштовхом двох ніг.

Для визначення ефективності впровадженої методики було досліджено зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку швидко-силових здібностей протягом 6 тижнів. Тому для більш детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення першого та другого. Результати порівняння за тестом стрибок у довжину з місця представлений на рисунку 1.

Аналіз порівняння результатів довів, що за даним тестом результат на початку дослідження знаходився в межах 2,03 м, а після застосування методики розвитку швидко-силових здібностей змінився до 2,09 м.

Це вказує на той факт, що запропонована методика дала змогу в групі в середньому покращити результат на 6 сантиметрів. При цьому необхідно зазначити, що у окремих каратистів результати покращувались більш ніж 20 сантиметрів.

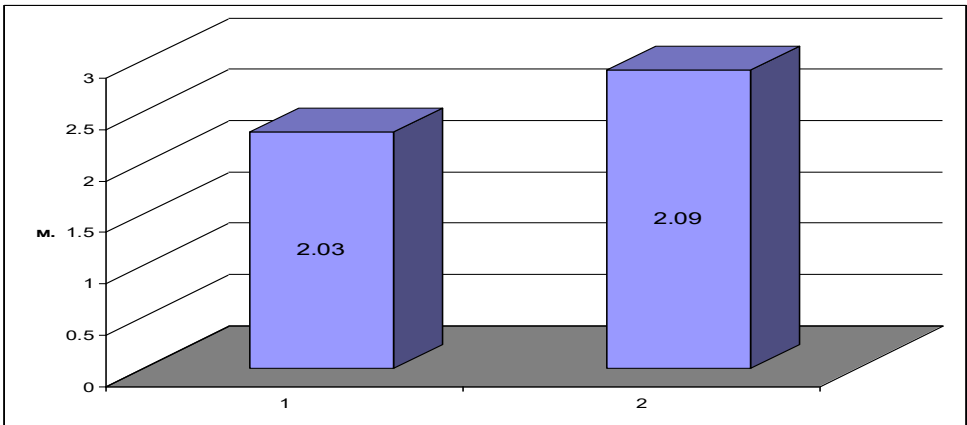


Рис. 1. Порівняння результатів першого та другого тестування юних борців у стрибку з місця

Результати ідентичного порівняння за тестом біг на 30 м. представлені на рисунку 2.

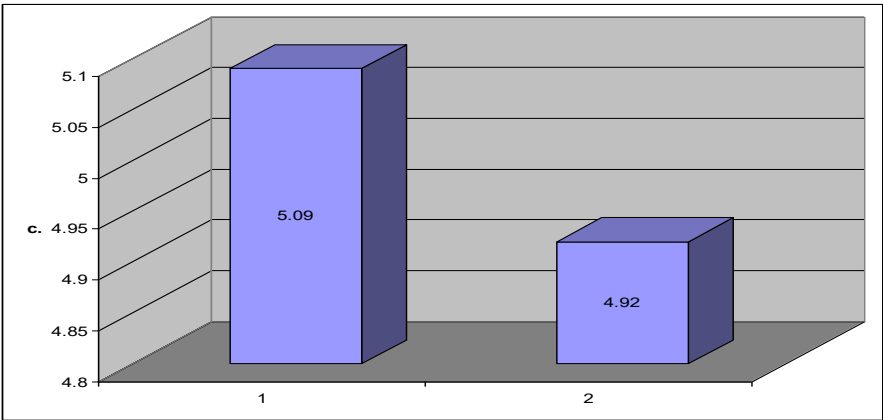


Рис. 2. Порівняння результатів першого та другого тестування юних борців у бігу на 30 м

Подібна до результатів першого тесту тенденція спостерігається і при порівнянні показників тесту біг на 30 м. так на початку експерименту середнє

значення в групі знаходилось на позначці 5,09 с, після використання методики результат поліпшився до 4,92 с. В цілому показник зміни результату становить 0,17 с, що не можна вважати значним, однак, на нашу думку, це обумовлюється тим, що досягти навіть незначних зрушень в бігу на короткі дистанції є доволі складним завданням.

При порівнянні середніх значень першого та другого зрізу за тестом стрибок вгору за Абалаковим (рисунок 3.) встановлено, що юні каратисти, також значно покращили результати протягом експерименту.

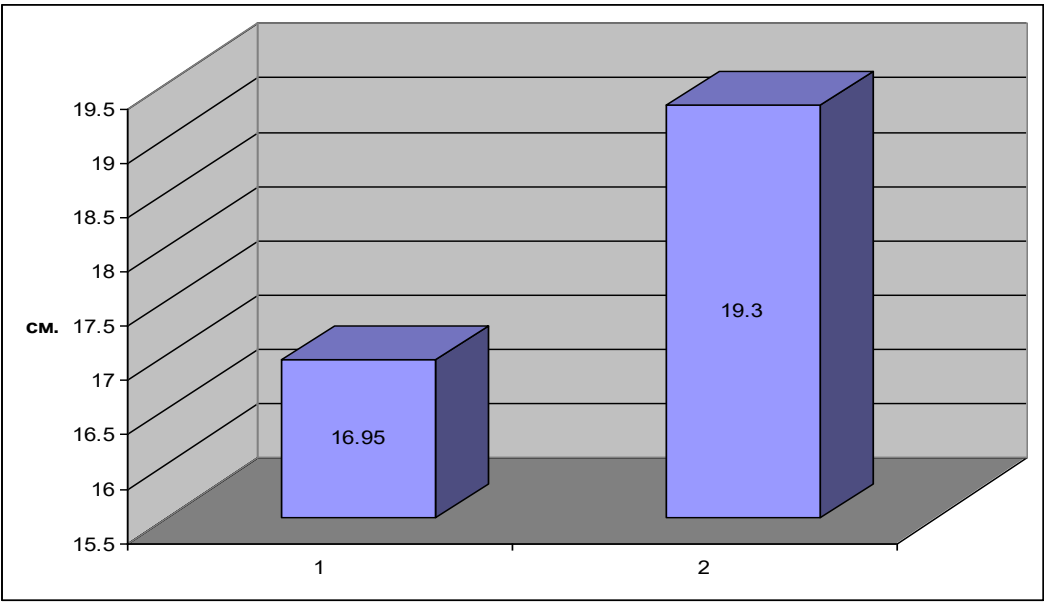


Рис. 3. Порівняння результатів першого та другого тестування юних борців за тестом стрибок вгору за Абалаковим

Так в середньому в групі результат змінився з 16,95 см на початку дослідження на 19,3 см на заключному етапі експерименту. На нашу думку, такий перебіг подій також обумовлюється низкою факторів серед яких поряд з використанням запропонованої методики є те, що юні каратисти в інтегральній підготовці та різних змагальних вправах виконують значну кількість саме стрибків.

Нарешті результати порівняння між винахідним та кінцевим рівнем розвитку швидко-силових здібностей за тестом кидок набивного м'яча на дальність представлений на рисунку 4.

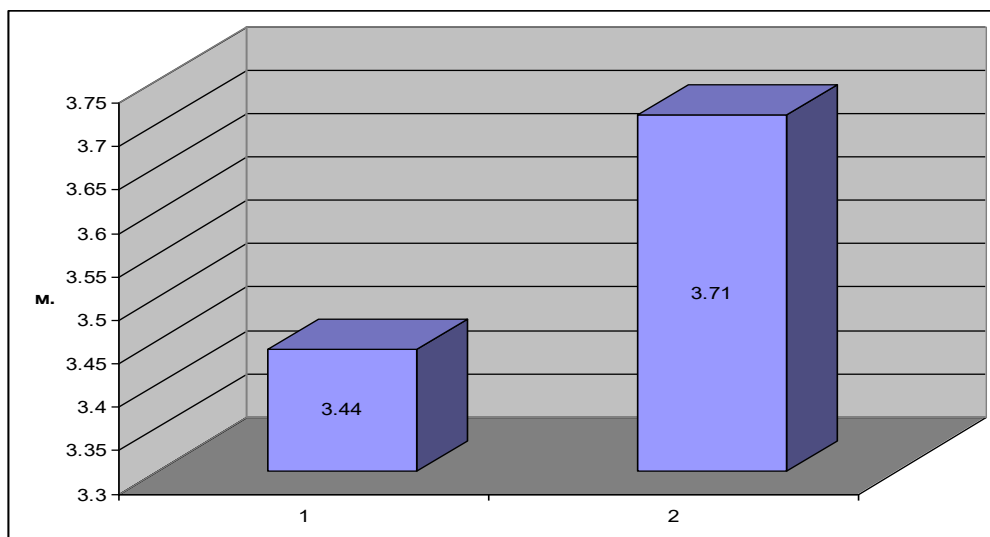


Рис. 4. Порівняння результатів першого та другого тестування юних борців у кидку набивного м'яча

Порівняльний аналіз за даним тестом також переконливо довів, що результати протягом експерименту дещо підвищились. Так на початку експерименту середній показник становив 3,44 м, то по його завершенню він дорівнював 3,71 м.

Як видно з отриманих результатів, за два місяця використання в тренувальному процесі методики розвитку швидкісно-силових здібностей, в групі юних каратистів відбулись певні зрушення, які дозволили дітям більш вдало прогресувати в інших видах підготовки каратистів.

Висновки. Протягом експерименту нами була підготовлена та впроваджена у навчально-тренувальний процес юних каратистів методика розвитку швидкісно-силових здібностей. До складу запропонованої методики входили комплекси вправ спрямованих на розвиток: м'язів спини, нижніх кінцівок, верхніх кінцівок та м'язів тулуба. Проаналізувавши результати проведеного дослідження ми можемо відмітити, що завдяки впровадженій методиці швидкісно-силові здібності юних каратистів підвищилися у середньому на 6%.

Експериментально встановлено, що найбільш інтенсивно зросли результати за тестом стрибок вгору з місця за Абалаковим на 13 %, результати тесту кидок набивного м'яча на дальність покращилися на 7,9 %, показники

тесту біг на 30 м змінився на 3,2 %. Найменший темп приросту результатів встановлено за результатами тесту стрибок у довжину з місця – 2,9 %. Дані результати підтверджують ефективність впровадженої методики.

Проте не вирішеним питанням залишається розробка нових методик розвитку інших провідних рухових здібностей юних каратистів, що підкреслює перспективність подальших досліджень.

Список джерел:

1. Волков Л.В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская литература, 294. Киев.
2. Платонов В.Н., Булатова М.М. (1995). *Физическая подготовка спортсмена*. Олимпийская литература, 320. Киев.
3. Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г., Гузар В.Н. (2019). Використання інтегральних вправ у фізичній підготовці спортсменів-айкідистів. *Здоров'я, спорт, реабілітація. Науковий журнал*, 1, 126-131. DOI: <https://doi.org/10.34142/ZSR.2019.05.01.14>
4. Стрикаленко Є.А., Гузар В.М., Шалар О.Г. (2019). Вплив інтегральних вправ на фізичну підготовленість спортсменів, що займаються айкідо. *Единоборства. Научний журнал*, 3 (13), 65-73. DOI:10.15391/ed.2019.08
5. Шалар О.Г., Гузар В.М., Дніщенко М.В. (2019). Властивості особистості та їх залежність від підготовленості юних каратистів. *XIX Всеукраїнська науково-практична конференція «Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини»*. Збірник наукових праць, 19, 91-94.
6. Шалар Олег, Марущак Юрій, Гузар Віктор (2018). Методика формування індивідуального стилю змагальної діяльності юних тайських боксерів. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*, 276-281
7. Шалар О.Г., Савченко-Марущак М.С., Стрикаленко Є.А. (2018). Взаємозв'язок стилів діяльності юних каратистів із спортивною та психологічною підготовленістю. *Единоборства. Научний журнал*, №3 (9), 77-85. DOI:10.5281/zenodo.1255702
8. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Савченко-Марущак М.С. (2018). Психологія тактичного двобою юних каратистів. *Единоборства. Научний журнал*, №2 (8), 104-115
9. Шалар О., Кедровський Б., Іздебський І. (2015). Взаємозв'язок між фізичною та технічною підготовленістю юних борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Збірник наукових праць, 3 (31), 239-242.
10. Шалар О.Г., Гузар В.М., Савченко-Марущак М.С. (2016). Вплив фізичної

підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 139 (1), 45-48.

11. Шалар О.Г., Стрикаленко Є.А., Гузар В.М. (2016). Проблема травматизму в кіокушин карате. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 4, 73-77
12. Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh, Huzar Viktor, & Yuskiv Serhii, Silvestrova Hanna, Holenco Nina. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 63-70, DOI:10.7752/jpes.2020.01008
13. Strykalenko Yevhenii, Shalar Oleh, Huzar Viktor, Voloshynov Serhii, Homenko Vladislav, Bazylyev Serhiy. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.20 (6), Art 474, pp. 3512 - 3520, online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 DOI:10.7752/jpes.2020.06474
14. Shalar Oleh, Strykalenko Yevhenii, Huzar Viktor, & Homenko Yladislav, Popovich Tatyna. (2019) Psychological readiness of handball players for the competition. *Sport science international scientific journal of kinesiology*, 12, issue 1, 95-102.
15. Shalar, O., Huzar, V., Strykalenko, Y., Yuskiv S., Homenko, Y., & 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*, 19(Supplement issue 6), 2283-2288. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2019.s6344>

SCIENTIFIC EDITION

BN 978-5-798343-22



9 785798 343225

SCIENTIFIC COLLECTION «INTERCONF»

№ 104 | April, 2022

The issue contains:

Proceedings of the 6th International
Scientific and Practical Conference

SCIENCE, EDUCATION, INNOVATION: TOPICAL ISSUES AND MODERN ASPECTS

TALLINN, ESTONIA
16-18.04.2022

Published online: April 18, 2022

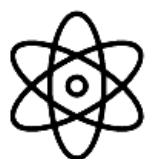
Printed: December 30, 2022. Circulation: 200 copies.

Contacts of the editorial office:

Scientific Publishing Center «InterConf»

E-mail: info@interconf.top

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



InterConf

Scientific Publishing Center