

АКТ
упровадження результатів наукової статті у
навчально-тренувальний процес комунального закладу
Вінницької обласної спеціалізованої
дитячо-юнацької спортивної школи
олімпійського резерву з хокею на траві
«Олімпія»
20 грудня 2023 року

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукової статті «Effectiveness of various physical activity programs in increasing functional capabilities of young females», опублікованої у фаховому науковому журналі «Sport i Turystyka», були впроваджені у практику навчально-тренувального процесу.

П.І.Б. автора впровадження	Назва пропозиції, рекомендації	Практичний результат
Стасюк Вадим Анатолійович	1. Науково обґрунтована система використання різних програм фізичної активності для підвищення функціональних можливостей молодих жінок з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. 2. Методичні рекомендації щодо диференціації та раціонального поєднання фізичних навантажень у програмах рухової активності залежно від рівня фізичної підготовленості та функціонального стану осіб, що займаються. 3. Рекомендації щодо організації систематичного контролю функціонального стану та мотивації до занять фізичною активністю у процесі реалізації оздоровчих програм.	1. Упровадження зазначеної системи забезпечило підвищення рівня функціональних можливостей організму, покращення показників загальної фізичної працездатності та адаптаційних можливостей молодих жінок, а також сприяло оптимізації змісту занять фізичною активністю. 2. Застосування диференційованого підходу дозволило підвищити ефективність тренувальних занять, знизити ризик перевтоми та функціональних перенавантажень, забезпечити безпечність і поступовість зростання фізичних навантажень. 3. Реалізація системи контролю сприяла своєчасній корекції програм фізичної активності, підвищенню рівня усвідомленості учасниць щодо власного фізичного стану та зростанню мотивації до регулярних занять фізичною активністю.

Директор комунального закладу
Вінницька обласна спеціалізована
дитячо-юнацька спортивна школа
олімпійського резерву з хокею на траві
«Олімпія»



Валерій СЕРГЕЄВ