

АКТ
упровадження результатів наукової статті,
у навчально-тренувальний процес
дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м. Кам'янець-Подільський
20 грудня 2023 року

Ми, що нижче підписалися директор ДЮСШ № 2 Василь ПАСЕНКО, тренер-викладач Тетяна ПОЛІНСЬКА склали цей акт про те, що результати наукової статті «Відновлення фізичної працездатності в процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються в дзюдо», опублікованої у фаховому науковому журналі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 29, № 2 (2024)», були впроваджені у практику навчально-тренувального процесу в групі базової підготовки з дзюдо.

П.І.Б. автора впровадження	Назва пропозиції, рекомендації	Практичний результат
Мазур Василь Йосипович	1. Пропозиція щодо впровадження спеціалізованих відновлювальних засобів у тренувальний процес дзюдоїстів. Рекомендується впровадити у систему підготовки спортсменів, які спеціалізуються у дзюдо, лікувальну гімнастику з використанням ізометричних вправ та постізометричної релаксації як ефективний засіб відновлення фізичної працездатності після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень. Застосування зазначених засобів доцільно здійснювати на регулярній основі в підготовчому та змагальному періодах.	1. Підвищено ефективність відновлення фізичної працездатності дзюдоїстів за рахунок упровадження у тренувальний процес лікувальної гімнастики з використанням ізометричних вправ та постізометричної релаксації, що забезпечило зменшення проявів втоми після інтенсивних тренувальних і змагальних навантажень та стабілізацію функціонального стану спортсменів у підготовчому й змагальному періодах.
	2. Пропозиція щодо організації відновлення опорно-рухового апарату спортсменів. Доцільно використовувати запропоновану методику лікувальної гімнастики з метою зниження проявів м'язового больового синдрому та нормалізації м'язового тону у спортсменів-дзюдоїстів. Реалізація методики сприяє	2. Покращено функціональний стан опорно-рухового апарату спортсменів шляхом цілеспрямованого застосування запропонованої методики лікувальної гімнастики, що проявилось у зниженні інтенсивності м'язового больового синдрому, нормалізації м'язового тону та прискоренні відновлення

підвищенню функціонального стану опорно-рухового апарату та забезпечує більш швидке відновлення працездатності без негативного впливу на рухливість суглобів. 3. Пропозиція щодо індивідуалізації та самостійного використання відновлювальних засобів. Рекомендується застосовувати методику ізометричних вправ і постізометричної релаксації з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, рівня їх підготовленості та наявності м'язового болю. Доцільним є навчання спортсменів самостійному виконанню комплексу відновлювальних вправ, що дозволяє використовувати його як доступний та ефективний засіб самовідновлення після тренувань.	працездатності без негативного впливу на рухливість у суглобах. 3. Оптимізовано індивідуалізацію відновлювальних заходів та підвищено автономність спортсменів у процесі відновлення завдяки навчанню діючості самостійному виконанню комплексу ізометричних вправ і постізометричної релаксації, що дозволило використовувати методику як доступний, безпечний та ефективний засіб самовідновлення після тренувальних занять.
---	--

Директор ДЮСШ № 2
м. Кам'янець-Подільський



[Signature]

Василь ПАСЕНКО

Тренер-викладач

[Signature]

Тетяна ПОЛІНСЬКА