

Акт

упровадження результатів наукового дослідження
у тренувальний процес кваліфікованих волейболісток ВК «Добродій-
Медуніверситет-ШВСМ»
«10» жовтня 2021 року

Ми, які підписалися нижче, президент та головний тренер ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ», уклали цей акт про те, що Микола ПРОЗАР зі співавторами наукової статті на тему: «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ» внесли у навчально-тренувальний процес кваліфікованих волейболісток ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ» (команда бере участь у чемпіонаті України серед команд суперліги) наступні пропозиції та рекомендації:

| П.І.Б. автора впровадження | Назва пропозиції, рекомендації | Практичний результат |
|---------------------------------------|---|--|
| Прозар Микола Володимир ович | <p>1. Удосконалити структуру підготовчого періоду загальнопідготовчого етапу шляхом цілеспрямованого добору засобів розвитку швидкісно-силових якостей. Результати дослідження засвідчують найбільш виражену позитивну динаміку показників вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок, що підтверджує доцільність системного використання стрибкових, металевих та швидкісно-силових вправ у підготовчому періоді для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих волейболісток</p> <p>2. Запровадити регулярний педагогічний контроль рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості із використанням стандартизованих тестових випробувань. Використання комплексу педагогічних тестів, апробованих у дослідженні, дозволяє об'єктивно оцінювати</p> | <p>1. Підвищено рівень швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих волейболісток за рахунок удосконалення структури підготовчого періоду загальнопідготовчого етапу та цілеспрямованого використання стрибкових, металевих і швидкісно-силових вправ, що забезпечило позитивну динаміку показників вибухової сили м'язів верхніх і нижніх кінцівок.</p> <p>2. Забезпечено об'єктивний та системний контроль рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості спортсменок шляхом запровадження стандартизованих педагогічних тестових випробувань, що дало змогу своєчасно коригувати тренувальні навантаження та підвищити керованість навчально-тренувального процесу на різних етапах річного</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>динаміку розвитку рухових якостей, своєчасно коригувати тренувальні навантаження та підвищувати керованість тренувального процесу на різних етапах річного циклу підготовки.</p> <p>3. Оптимізувати зміст тренувального процесу за рахунок збалансованого поєднання загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих засобів із поступовим підвищенням частки спеціалізованих навантажень. Виявлена недостатня динаміка показників загальної витривалості обґрунтовує необхідність корекції тренувальних програм шляхом раціонального розподілу навантажень аеробної, анаеробної та змішаної спрямованості, що сприятиме комплексному розвитку фізичних якостей і підвищенню змагальної результативності спортсменок.</p> | <p>циклу підготовки.</p> <p>3. Оптимізовано зміст і спрямованість тренувального процесу завдяки раціональному поєднанню загальнопідготовчих і спеціальнопідготовчих засобів та збалансованому розподілу аеробних, анаеробних і змішаних навантажень, що сприяло комплексному розвитку фізичних якостей і зростанню змагальної результативності волейболісток.</p> |
|--|---|---|

Головний тренер
ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ»



Юлія ЯКУШЕВА

Президент
ВК «Добродій-Медуніверситет-ШВСМ»

Василь МЕЛЬНИКОВИЧ