

Акт
упровадження результатів наукового дослідження
у тренувальний процес Кам'янець-Подільської дитячо-юнацької
спортивної школи №2
«10» жовтня 2024 року

Ми, які підписалися нижче, директор Кам'янець-Подільської дитячо-юнацької спортивної школи №2 Василь ПАСЕНКО, тренер-викладач Оксана КОБЕРНИК, уклали цей акт про те, що Юрій ПУСТОВИЙ, автор кваліфікаційної роботи на тему: «Методика вдосконалення статодинамічної стійкості в юних борців на етапі початкової підготовки» вніс у навчально-тренувальний процес борців наступні пропозиції та рекомендації:

П.І.Б. автора впровадження	Назва пропозиції, рекомендації	Практичний результат
Пустовий Юрій Юрійович	1. Рекомендується систематично включати до підготовчої та основної частин тренування комплекси загальнорозвивальних і спеціально-підготовчих вправ, спрямованих на формування статодинамічної стійкості. Навантаження повинно відповідати віковим та індивідуальним особливостям юних борців і поступово ускладнюватися. 2. Для підвищення ефективності тренувального процесу доцільно застосовувати вправи на розвиток статодинамічної стійкості в поєднанні з вивченням і закріпленням основних технічних. 3. Рекомендується здійснювати регулярний контроль рівня розвитку статодинамічної стійкості за допомогою простих тестових вправ. На основі отриманих результатів тренер коригує обсяг та інтенсивність навантаження, поступово підвищує складність вправ.	1. Спостерігається покращення здатності утримувати рівновагу в статичних і динамічних положеннях, зниження кількості втрат стійки під час виконання рухів та підвищення загальної координації. Практичним результатом є більш впевнене виконання навчально-тренувальних вправ, підвищення якості рухів і зменшення помилок, пов'язаних із порушенням положення тіла. 2. Практичним результатом є більш стабільне положення борця в стійці, підвищення ефективності виконання елементарних технічних дій та зростання успішності їх застосування в умовах навчальних сутичок. 3. Практичним результатом є стійка позитивна динаміка розвитку статодинамічної стійкості, зростання рухової впевненості юних борців, підвищення безпеки занять та створення оптимальних умов для подальшого спортивного вдосконалення на наступних етапах підготовки.

Директор Кам'янець-
Подільської дитячо-
юнацької спортивної
школи №2



Тренер-викладач

Василь ПАСЕНКО

Оксана КОБЕРНИК