

Акт

упровадження результатів наукового дослідження
у тренувальний процес Хмельницької дитячо-юнацької спортивної
школи № 1 (м. Хмельницький)
«20» жовтня 2024 року

Ми, які підписалися нижче, директор Хмельницької дитячо-юнацької спортивної школи Василь ЯНКІВ, тренер-викладач Сергій ЯНКОВ, уклали цей акт про те, що Валерія ЯКУШЕВА, авторка кваліфікаційної роботи на тему: «Методичні особливості вдосконалення нападаючих ударів у волейболі із врахуванням структури рухових дій» внесла у навчально-тренувальний процес волейболісток групи базової підготовки наступні пропозиції та рекомендації:

П.І.Б. автора впровадження	Назва пропозиції, рекомендації	Практичний результат
Якушева Валерія	1. Рекомендація щодо структурування навчання нападаючого удару. У навчально-тренувальному процесі доцільно здійснювати навчання та вдосконалення нападаючих ударів не як ізольованого технічного прийому, а як цілісного засобу нападу в умовах активної протидії суперника блоком, з урахуванням підготовчої, робочої та заключної фаз рухів. Особливу увагу рекомендується приділяти стандартизації кінцевої пози замаху як передумови варіативної тактичної реалізації атаки.	1. Оптимізовано структуру навчання нападаючих дій волейболістів шляхом формування цілісної рухової моделі нападаючого удару в умовах активної протидії суперника блоком, що забезпечило підвищення варіативності тактичної реалізації атаки та стабільності виконання технічних дій у змагальній діяльності.
	2. Рекомендація щодо уніфікації методів технічної підготовки. Запропоновано уніфікувати методи і засоби навчання різним варіантам нападаючих ударів («в хід», з переведенням праворуч і ліворуч) на основі виявлених загальних закономірностей ударного руху, що дозволяє одночасно вдосконалювати техніку всіх варіантів атакуючих дій та підвищувати їх результативність у змагальних умовах.	2. Підвищено ефективність та результативність атакуючих дій за рахунок уніфікації методів і засобів навчання різним варіантам нападаючих ударів («в хід», з переведенням праворуч і ліворуч), що дозволило скоротити час технічної підготовки та розширити техніко-тактичний арсенал нападаючих гравців.
	3. Рекомендація щодо	3. Знижено ризик травматизму та

	профілактики травматизму та підвищення ефективності атаки. У тренувальному процесі рекомендовано цілеспрямовано використовувати отримані біомеханічні дані щодо кінематики ударних рухів і техніки приземлення після нападаючого удару з метою оптимізації керування рухами в умовах дефіциту часу, підвищення ефективності атаки та зниження ризику травм колінних суглобів у волейболістів.	покращено керування рухами в умовах дефіциту часу завдяки впровадженню біомеханічно обґрунтованих рекомендацій щодо кінематики ударних рухів і техніки приземлення після нападаючого удару, що сприяло підвищенню надійності та безпечності виконання атакуючих дій.
--	--	---

Директор Хмельницької
дитячо-юнацької
спортивної
школи № 1

Тренер-викладач



(Handwritten signature in black ink)
(Handwritten signature in purple ink)

Василь ЯНКІВ

Сергій ЯНКОВ