

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукових досліджень в діяльність Всеукраїнської федерації української боротьби на поясах.

Ми, ті, які підписали нижче, склали цей акт в тому, що в результаті роботи, виконаної за темою міжкафедрального наукового дослідження: «Вища освіта у полікультурному просторі» шифр теми: 0121U110160. Початок роботи – 2021 рік, завершення роботи – 2025 рік, виконавці окремої теми наукового дослідження: «Підвищення рівня спеціальної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань» у період з 01.08 по 01.10.2021 року, науково-педагогічні працівники кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького: Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимішин І.Д. внесли такі пропозиції:

Найменування пропозиції, форма впровадження, стисла характеристика	Наукова новизна та значення, рекомендації по подальшому використанню	Ефект впровадження
Підвищити рівень спеціальної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. В українській боротьбі на поясах на сьогоднішній день є актуальною проблема системи підготовки спортсменів до міжнародних змагань на різних етапах багаторічної підготовки у зв'язку з особливістю виду боротьби.	В навчально-тренувальний процес був впроваджений комплекс тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості два рази на тиждень з інтервалом 48 годин. Комплекс тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості застосовувався після проведення навчально-тренувальних поєдинків, та складався з: колових обертів гирі (16 кг. або 24 кг. залежно від ваг. кат. спортсм. 10 обертів в кожную сторону), кидків партнера на швидкість (4 серії по 10 р.), прискорень (4x24), комплексу стрибкових вправ у висоту через бар'єри (10 шт.) та довжину. Після виконання вправ з гирею, спортсмен проводив 10 кидків на швидкість, виконувався комплекс стрибкових вправ та прискорення. Тривалість відпочинку після виконання тренувального комплексу становила 1 хвилину.	Дослідження вказують на позитивний вплив тренувальних режимів з розвитку швидкісно-силової витривалості для підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності як на фізіологічні показники організму спортсменів так і на показники спеціальної фізичної працездатності. 1. Показники ЖЕЛ експериментальної групи збільшилися на 13,7% порівняно з контрольною групою, показники роботи серцево-судинної-системи зазнали менших зрушень – частота серцевих скорочень експериментальної групи на кінець експерименту покращилась на 5,1%, контрольної групи на 2,9%. 2. У спеціальній фізичній працездатності найвищі результати спостерігались за показником, що характеризує технічну підготовленість спортсменів – це швидкість кидків, яка зросла у експериментальній групі на 22,5 %, контрольний групі 5,8%, швидкісна витривалість (біг 4x24 м.) збільшилась на 16,3 % в експериментальній групі та 3,9% контрольний групі.

		3. Спортсмени експериментальної групи стали переможцями та призерами Чемпіонату світу з української боротьби на поясах 2021 року та 2022 року.
--	--	--

Автори – розробники:

канд. пед. наук, доценти:

старші викладачі:

Семенів Б.С.,

Шутка Г.І.

Приставський Т.Г.,

Бабич А.М.,

Якимичин І.Д.

**Представник організації
де відбулося впровадження
президент Всеукраїнської
федерації української боротьби
на поясах**

**Представник Львівського національного
університету ветеринарної медицини та
біотехнологій імені С.З. Гжицького,
проректор з наукової роботи, доцент**

Коптев К.Г.

Федець О.М.

