

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВСТУПУ

ВСТУП

Сьогодні досягнення у спортивній боротьбі на світовому рівні перебувають на дуже високому рівні. Без регулярних та планованих тренувань з юнацтва показати високі результати практично неможливо. Однією з основних завдань підготовки спортивного резерву є підготовка молодих борців і підвищення престижу цього виду спорту [3].

Процес підготовки молодих борців виступає одним із визначальних питань у формуванні тренувального процесу. Від раціонально збудованого режиму тренувань на початковому етапі, звернення увагу на становленні майстерності в технічних аспектах, рівня фізичних якостей залежить подальше становлення спортсменів [6]. Наслідком високого спортивного результату у спортивній боротьбі є розвиток загальної та спеціальної витривалості спортсменів.

Результат спортсмена у зрілому віці прямо пропорційний розвитку цих якостей. Недостатній розвиток витривалості призводить до неможливості досягнення високого рівня загальної та спеціальної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі [3].

Актуальність вибору теми дослідження зумовлюється важливістю розвитку силової витривалості в молодих борців задля досягнення високих результатів світової арені, у яких полягає проблема дослідження. Слабка силова витривалість у молодих борців.

Мета дослідження: підвищення рівня силової витривалості борців греко-римського стилю 16-17 років.

Об'єкт дослідження: процес удосконалення силової витривалості борців греко-римського стилю 16-17 років.

Предмет дослідження: комплекс вправ силової витривалості для вдосконалення витривалості у борців греко-римського стилю 16-17 років.