

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ВИСНОВКІВ

ВИСНОВКИ

У роботі був проведений огляд та узагальнення теоретичних аспектів процесу розвитку силової витривалості у спортсменів, які займаються боротьбою 16-17 років. Виявлено, що вік 16-17 років є оптимальним для розвитку силової витривалості, динамічно зростають вимоги до результату в змаганнях і особливо зростають вимоги до силової витривалості за рахунок зміни правил змагань. Тому і важливо звернути увагу на цю якість. В роботі описано поняття силової витривалості, як здатності протистояти втомі, викликаній відносно тривалими м'язовими напруженнями значною величини. Показано, які саме анатомо-фізіологічні показники актуальні саме у цьому віці. Прояв силової витривалості у спортивній діяльності говорить про велику частку цього якості в спорт.

У розглянутих методиках вдосконалення силової витривалості, вказується на те, що пропонується зробити акцент на верхньому м'язовий поясі.

При визначенні рівня силової витривалості нами було визначено, що рівень силової витривалості спортсменів є середнім по показникам: перший тест (згинання-розгинання рук в упорі лежачи) – 4,18 відсотків; другий тест (згинання-розгинання рук у висі на перекладині) – 8 відсотків; третій тест (виконання кидка через спину із захопленням руки та шиї за 3 хвилини) - 9,1 відсотків; четвертий тест (кидок манекена з підворотом за 3 хвилини) - 6,9 відсотків.

Аналіз підсумкового тестування показав, що більше 50 відсотків всіх тестованих в ході дослідження спортсменів експериментальної групи покращили свої результати за місяць роботи з включенням методичних рекомендацій, середні показники по кожному вправі збільшилися на 1 раз.

Методика вдосконалення силовий витривалості представляє собою наступне:

- кругові тренування (кидки манекена, кидки з захопленням руки і шиї збоку, кидки з партнером і «вісімка» з млинцем 5 кг),
- швидко-силові тренування (берпі, глибокі присідання, імітація кидків, веслування на тренажері, підняття амортизаційних гумок) при яких експериментальна група додавала об'єм тренувань, або кількість часу виконання вправ.

У результаті проведення педагогічного експерименту, показано достовірність результату, так як результати експерименту показали, що $p < 0,005$.

У першому (згинання рук в упорі лежачи) тестуванні результати зросли на 4,18 відсотків, другому (згинання розгинання рук в висі) на 4,63 відсотків, третього (кидок партнера) на 9,1 відсотків, четвертого (кидок манекена) на 6,9 відсотків. Можна припустити, що впровадження в тренувальний процес комплексувправ, може дозволити покращити результати спортсменів силовий витривалості 16-17 років.