

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

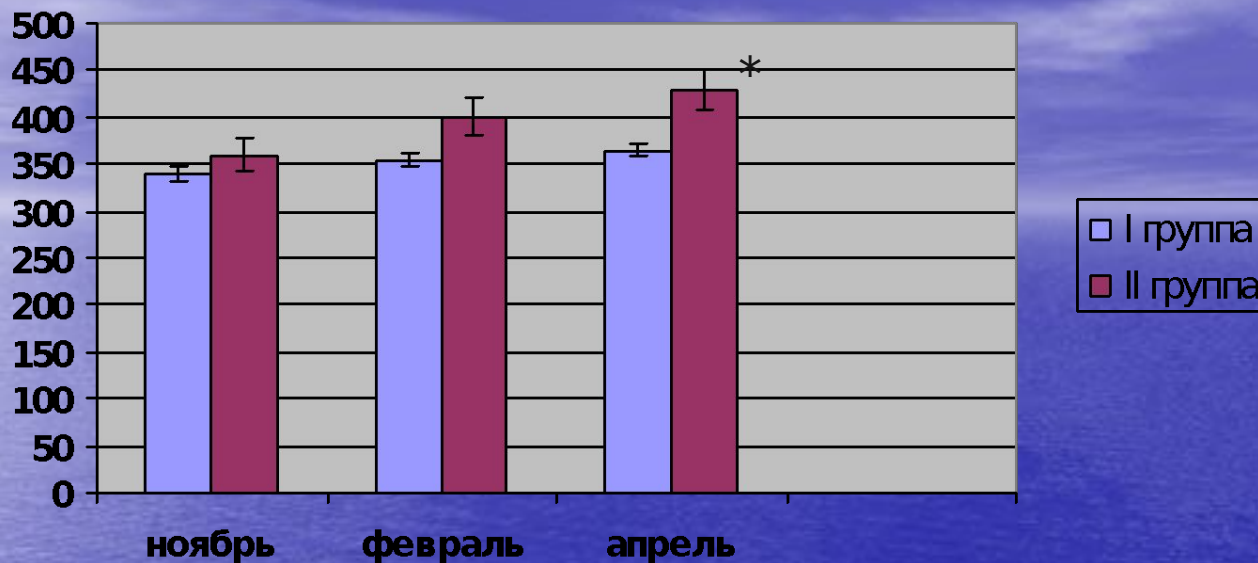


Рис.1. Показатели развития общей выносливости у спортсменов-гиревиков в упражнении «толчок гири двумя руками от груди» Здесь и далее \* - уровень значимости  $p$  (\* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$ ).

Коэффициент достоверности различий на третьем этапе тестирования во 2-ой группе составил  $p < 0,05$ . В результатах прослеживается положительная динамика как у первой группы, так и у второй. Различие состоит в темпах и показателях прироста общей выносливости.

- Активный отдых между подходами позволил увеличить производительность спортивной деятельности за счет повышения развития общей выносливости.
- В упражнении «толчок гири двумя руками от груди» задействованы практически все мышечные группы, и именно поэтому прирост больше нежели в упражнении «рывок гири». Общая выносливость имеет ярко выраженное развитие в случае задействования в работе большинства мышечных групп.