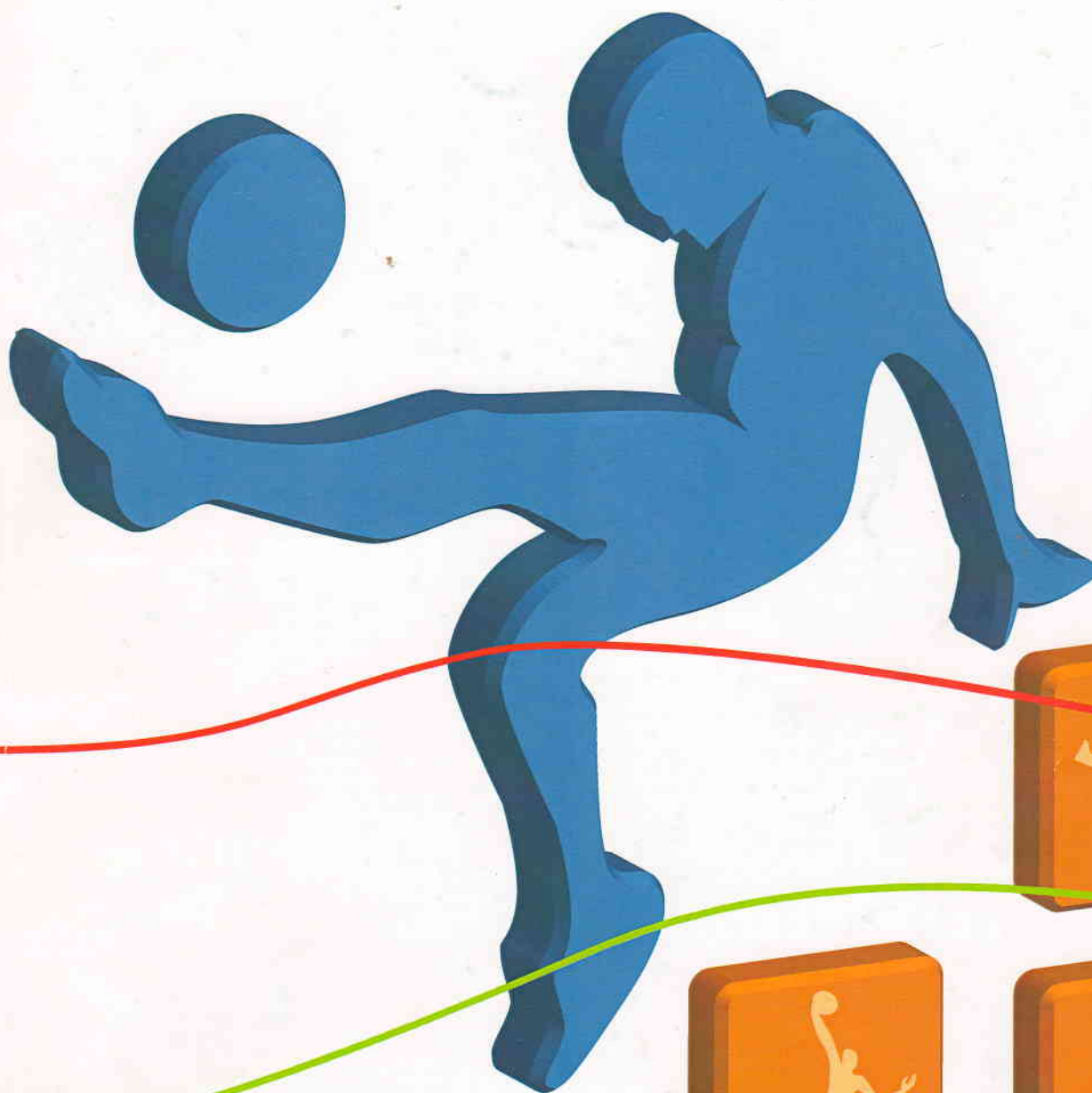




**ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
СТУДЕНТОВ**
02/2012

ISSN 2075-5279





Главный редактор: **Ермаков С.С.**, доктор педагогических наук, профессор, г.Харьков, Украина.
Редакционная коллегия:
Абдельkrim Бенсбаа, доктор философии, г.Абу-Даби, ОАЭ.
Бизин В.П., доктор педагогических наук, профессор, г.Кременчуг, Украина.
Бойченко С.Д., доктор педагогических наук, профессор, г.Минск, Беларусь.
Гернер Кароль, доктор наук, профессор, г.Банска Быстрица, Словакия.
Гиованни Василиус, доктор философии, г. Афины, Греция.
Дмитриев С.В., доктор педагогических наук, профессор, г.Нижний Новгород, Россия.
Камаев О.И., доктор педагогических наук, профессор, г.Харьков, Украина.
Коробейников Г.В., доктор биологических наук, профессор, г.Киев, Украина.
Лейкин М.Г., доктор педагогических наук, профессор, г.Портленд, США.
Малинаускас Ромуальдас, доктор педагогических наук, профессор, г., Каунас, Литва.
Носко Н.А., доктор педагогических наук, профессор, г.Чернигов, Украина.
Прусик Кристоф, доктор педагогических наук, профессор, г.Гданьск, Польша.
Ткачук В.Г., доктор биологических наук, профессор, г.Киев, Украина.
Хорхе Альберто Рамирес Торреальба, доктор философии, г.Маракай, Венесуэла.
Ягелло Владислав, доктор наук по ФВиС, профессор, г.Гданьск, Польша.
Яо Вен Чунь, доктор наук, г.Шицзячжуан, Китай.

Учредители: Харьковское областное отделение национального олимпийского комитета Украины; издательство ХГАДИ.

Журнал утвержден ВАК Украины: физическое воспитание и спорт, педагогические науки (Постановление Президиума - N1-05/3 от 08.07.2009г., N 1-05/7 от 10.11.2010г.).

Журнал отражается в базах данных:

DOAJ - Directory of Open Access Journals - <http://www.doaj.org>;
IndexCopernicus - <http://journals.indexcopernicus.com>;
Национальная библиотека Украины имени В.И.Вернадского - http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Phyvs/index.html
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/>
Российская электронная библиотека - <http://elibrary.ru>

Журнал зарегистрирован ISSN International Centre (Paris, France): ISSN 2075-5279 (print), ISSN 2223-2125 (online).

Свидетельство о регистрации:
KB 15179-3751ПР от 25.03.2009г.

Издается по решению ученого совета Харьковской государственной академии дизайна и искусств [протокол № 10 от 15.12.2011г.].

Адрес редакции:
Украина, 61068, г.Харьков-68, а/я 11135.
Тел. (057) 755-73-58; факс: 706-15-60;
<http://www.sportedu.org.ua>
e-mail: sportart@gmail.com

СОДЕРЖАНИЕ

Баканова А. Ф. К вопросу обоснования построения системы государственных стандартов в оценке физической подготовленности студентов высших учебных заведений Украины	3
Бойченко Я.С. Мотивация в структуре психологической культуры и ее влияние на развитие молодежи	8
Вилиянский В.Н., Черниговская С.А. Управление здоровьем в аспекте технологии непрофессионального физкультурного образования студентов с ослабленным здоровьем	14
Гончар Е. В. Организация педагогического взаимодействия участников учебного процесса на занятиях физической культурой в высшей школе	17
Гордеева М.В. Сравнительный анализ динамических характеристик «стандартного» гребкового движения квалифицированных спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании	21
Еременко (Спичак) Н.П. Особенности реализации функциональных возможностей и основные факторы функциональной подготовленности квалифицированных гребцов-байдарочников	24
Калмыкова Е.А., Лебедева О.В., Нилова М.В. Влияние информационно-волновой терапии аппаратом «Камертон» на основные звенья иммунной защиты организма	29
Кашуба В.А., Ярмолинский Л.М., Хабинец Т.А. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей направленности спортивной подготовки юных спортсменов	34
Коженикова Л.К. Гуманизация развития физического воспитания студентов современной высшей школы	38
Козина Ж.Л. Методологические основы взаимоинтеграции научных знаний в области физического воспитания и спорта и смежных наук	41
Котенджи Л. В. Специальная экипировка в соревновательной дельности пауэрлифтеров и динамика его производства	46
Лазарева Е.Б. Методические особенности физической реабилитации больных с круглой спиной при хирургическом лечении вертеброгенной патологии	50
Лебединский В.Ю., Бомин В.А., Литвинова О.В. Контроль функционального состояния организма спортсменов-юношей в учебно-тренировочном процессе с использованием телеметрической системы	54
Ложечка М.В. Определение показателей уровня развития силы и скоростно-силовых качеств у борцов греко-римского стиля высокой квалификации	57
Максименко И.Г. Учет факторов, влияющих на формирование мастерства спортсменов высокой квалификации, в подготовке резерва (на примере спортивных игр)	60
Маглеваний В.А., Кунинец О.Б., Яворский Т.И., Тёрло О.И. Динамика показателей физической работоспособности студентов медицинского университета	63
Михайлова Н.Е. Улучшение выполнения физических упражнений у детей с врожденной косолапостью после применения физической реабилитации	67
Моисеенко Е.К. Определение функционального состояния вестибулярного анализатора детей 5-6 лет	70
Мох'д Халил Мох'д Абдель Кадер, Никаноров А.К. Некоторые аспекты повреждения медиального мениска коленного сустава у спортсменов игровых видов спорта	74
Париш Мохаммад Реза, Никаноров А.К. Особенности повреждения передней крестообразной связки коленного сустава у футболистов	78
Прудникова М.С. Исследование психических процессов велосипедистов 12-13 лет под воздействием специфических нагрузок (на материале велосипедного мото-кросса)	82
Степуть О.В. Система непрерывного физкультурного образования в республике Беларусь, ее содержание и формы организации	86
Стрельников Г. Л., Лозгачев Г. В., Стрельникова Е. Я. Влияние подвижных игр на процесс обучения не умеющих плавать студентов	92
Тищенко В.А. Влияние физического развития студентов на их профессиональную подготовку	96
Толкунова И.В., Красницкая О.В., Голец А.В. Подсознательные защиты у спортсменов	100
Чарикова Е. Н. Выбор оптимальной достаточности развития скоростно-силовых качеств, способствующей выполнению точной длинной передачи мяча в баскетболе	104
Адамчук Якуб Грегощ, Богущевски Дариуш, Сивирски Марцин. Телосложение спортсменов, бегающих 400 метров с барьерами	108
Ношин Бенар, Айуб Бехрози. Изучение взаимоотношения между родительскими стилями матерей с физическими уровнями деятельности и избыточным весом девушек студенток	114
Зайцев В.П., Ермаков С.С., Калмыкова Е.А. Актуализация профессиональных знаний – через всю жизнь	120

Fiziceskoe vospitanie studentov

ISSN 2075-5279 (print), ISSN 2223-2125 (online).
Abbreviated key title: Fiz. vosp. stud.
Parallel title: Physical education of students
Editor-in-chief: **Iermakov S.S.**, Kharkov, Ukraine.
Editorial college:

- Abdelkrim Bensbaa**, Abu Dhabi, UAE.
Bizin V.P., Kremenchug, Ukraine.
Boychenko S.D., Minsk, Byelorussia.
Gerner Karol, Banska Bystrica, Slovakia.
Giovanis Vassilios, Athens, Greece.
Dmitriev S.V., Lower Novgorod, Russia.
Jagello Wladyslaw, Gdansk, Poland.
Jorge Alberto Ramirez Torrealba, Maracay, Venezuela.
Kamaev O.I., Kharkov, Ukraine.
Korobeynikov G.V., Kiev, Ukraine.
Leikin M.G., Portland, USA.
Malinauskas Romualdas, Kaunas, Lithuania.
Nosko N.A., Chernigov, Ukraine.
Prusik Krzysztof, Gdansk, Poland.
Tkachuk V.G., Kiev, Ukraine.
Yan Wan Jun, Shijiazhuang, China.

A journal is ratified the Higher attestation commission of Ukraine: (physical education and sport, pedagogical sciences) Decision of Presidium N1-05/3 - 08.07.2009, N1-05/3-10.11.2010.

Founders: Kharkov Regional Branch of National Olympic Committee of Ukraine. Publishing house KSADA.

A journal is reflected in databases:
DOAJ - Directory of Open Access Journals - <http://www.doaj.org>;
IndexCopernicus - <http://journals.indexcopernicus.com>;
National library of Ukraine named after V.I. Vernadsky - http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Phvsts/index.html;
Library of the Russian state university of physical education and sport - <http://lib.sportedu.ru/Press/FVSt/>;
Electronic library of Russia - <http://elibrary.ru>

Certificate to registration:
KB 15179-3751 PR ot 25.03.2009.

Frequency - 6 numbers in a year.

Address of editorial office:
Ukraine, 61068, Kharkov-68, P.O.Box 11135.
Tel. (057) 755-73-58; fax: 706-15-60;
<http://www.sportedu.org.ua>
e-mail: sportart@gmail.com

CONTENTS

- Bakanova A.F.** To the question of construction of system state standards groundin estimation of physical preparedness of students of higher educational establishments of Ukraine.....
- Boichenko Y.S.** Motivation in the structure of psychological culture and its impact on the development of youth.....
- Vilyanskiy V.N., Chernigovskaya S.A.** Management of health in the aspect of technology of amateurish athletic education of students with hyposthenic health.....
- Gonchar O.V.** Pedagogical mutual relations organisation of the participants of physical educational process at Higer School.....
- Gordeeva M.V.** Comparative analysis of the dynamic characteristics of the "Standard" movement hands qualified athletes who specialize in synchronized swimming.....
- Ieremenko (Spychak) N.P.** Features of realization of functional possibilities and main factors of functional of qualified rowers, canoeists.....
- Kalmykova E.A., Lebedeva O.V., Nilova M.V.** Influence of informatively-wave therapies by a vehicle t using «FORK» on the basic links of immune defence of organism.....
- Kashuba V.A., Iarmolinskij L.M., Khabinets T.A.** Modern approaches to formation health-saving technologies in the sports training of young athletes.....
- Kogevnikova L.K.** Humanization of students' education development in modern high school.....
- Kozina Zh.L.** The methodological foundations of mutual integration of scientific knowledge in the field of physical education and sports and related sciences.....
- Kotendzhy L. V.** Special equipment in competitive activities of powerlifters and dynamics of its manufacture.....
- Lazarieva O.B.** Methodological features of the physical rehabilitation in the surgical treatment of vertebral pathology for patients with kyphosis.....
- Lebedinskiy V.Yu., Bomin V.A., Litvinova O.V.** Control of the functional state of organism of sportsmen-youths in educational training process with the use of telemetric system.....
- Lozhechka M. V.** Determination of indicators of the level of strength and speed-strength of wrestlers of Greco-Roman style qualifications.....
- Maksimenko I.G.** Account of factors influencing on forming of trade of sportsmen of high qualification, in preparation of reserve (on the example of team games).....
- Mahlovanyy V.A., Kuninec O.B., Jaworski T.I., T'orlo O.I.** Dynamics of indexes of students' physical capacity of medical university.....
- Mykhajlova N.E.** Improving exercising in children with congenital clubfoot after application of physical rehabilitation.....
- Moiseenko E.K.** Determination of the functional status of vestibular apparatus at children aged 5-6 years old.....
- Moh'd Khalil Moh'd Abdel Kader, Nikanorov A.K.** Some aspects of damage of medial meniscus of knee-joint for the sportsmen of playing types of sport.....
- Parish Mokhammad Reza, Nikanorov A.K.** Features of damage of front cruciform copula of knee-joint for footballers.....
- Prudnikova M.S.** Research of psychical processes of bicyclists 12-13 years old under the influence of the specific loading (on material of bicycle moto-cross).....
- Stepus O.V.** System of continuous athletic education in republic Byelorussia, its maintenance and forms of organization.....
- Strelnykov G.L., Lozgachov G.V., Strelnykova Y.Y.** Influence of mobile games on the process of teaching of students that can not swim.....
- Tishchenko V.A.** Influence of students' physical development on their professional teaching.....
- Tolkunova I.V., Krasnitskaya O.V., Golets A.V.** Subconscious defence for sportsmen.....
- Charikova K.M.** Choice of optimum sufficiency of speed-power qualities development that promote of an exact long pass in basketball.....
- Jakub Grzegorz Adamczyk, Dariusz Boguszewsk, Marcin Siewierski.** Somatic build of female 400-metres hurdles runners.....
- Nooshin Benar, Ayoub Behrozi.** The study of relationship between parenting styles of mothers with physical activity levels and overweight among female students.....



ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ РОЗВИТКУ СИЛИ І ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Ложечка М.В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка.

Анотація: Ложечка М.В., Визначення показників рівня розвитку сили і швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю високої кваліфікації.

У статті наведено показники розвитку сили та швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю з кваліфікацією кандидат у майстри спорту та майстер спорту. Також охарактеризовано параметри приросту рівня вище зазначених якостей, борців високої кваліфікації. Виявлено, що провідними є силові якості, які впливають на зростання спортивної майстерності. Отримані числові дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів з високою кваліфікацією, які спеціалізуються з греко-римської боротьби, та інших видів єдиноборств.

Ключові слова: греко-римська боротьба, показники, силові якості, швидкісно-силові якості, висока кваліфікація, дослідження.

Аннотация: Ложечка М.В., Определение показателей уровня развития силы и скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля высокой квалификации.

В статье приведены показатели развития силы и скоростно-силовых качеств борцов греко-римского стиля с квалификацией кандидат в мастера спорта и мастер спорта. Также охарактеризованы параметры прироста уровня выше указанных качеств, борцов высокой квалификации. Выявлено, что ведущими являются силовые качества, которые влияют на рост спортивного мастерства. Полученные числовые данные могут использоваться при построении и контроле тренировочного процесса спортсменов с высокой квалификацией, которые специализируются по греко-римской борьбе, и других видов единоборств.

Ключевые слова: греко-римская борьба, показатели, силовые качества, скоростно-силовые качества, высокая квалификация, исследования.

Annotation: Lozhechka M. V., Determination of indicators of the level of strength and speed-strength Greco-Roman style qualifications.

The article presents the indicators of the strength and speed-strength Greco-Roman style with a qualified candidate master and master of sports. Also characterized by the parameters of growth in the level of the above qualities, highly skilled fighters. Revealed that the leading power are qualities that influence the growth of sportsmanship. The obtained numerical data can be used in the construction and monitoring of the training process with highly skilled athletes who specialize in Greco-Roman wrestling and other martial arts.

Key words: Greco-Roman wrestling, performance, power quality, power-speed, high qualification, researches

Актуальність. Міжнародна федерація спортивної боротьби (ФІЛА) прагне до широкого поширення боротьби у світі й постійно намагається зробити змагання з боротьби

більше динамічними й видовищними. Для реалізації цієї мети ФІЛА вже більше десяти років проводять радикальні зміни правил спортивної боротьби. Досить відзначити той факт, що змагальний двобій скоротився з 10 хвилин до 4-6 хвилин. Змінилася бальна оцінка технічних прийомів, сучасна спортивна боротьба стала більш насичена силовими та швидко-силовими діями, що вплинуло на методичку підготовки борців у цілому [2,3,9,10].

У сучасному спорті питання про підвищення результатів у змаганні перебуває в тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів і методів тренувального процесу. Особливе значення в підготовці борців посідає співвідношення й склад засобів фізичної підготовки спрямованих на розвиток сили і швидко-силових якостей. Тому що зазначені якості для борців є пріоритетними. Його успішне вирішення, на думку тренерів, дозволить залучити значні резерви навчально-тренувального процесу і підняти на якісно новий рівень теорію і практику цього виду спорту [2,3,4,7,11]

Виходячи з цього змінився і сам тренувальний процес, зміни якого особливо позначилися на підготовці спортсменів високої кваліфікації. Це в свою чергу вимагає ґрунтовного вивчення динаміки показників підвищення силової і швидко-силової підготовки спортсменів, що потребує використання комплексу відповідних тестів [6,7,9]. Використання результатів цих тестів дозволить об'єктивно оцінити показники силової і швидко-силової підготовки спортсменів та виявити відмінності між рівнем фізичної підготовленості кандидатів у майстри спорту (КМС) та майстрів спорту (МС). Результати дослідження можуть бути використані в практиці підготовки для більш раціональної побудови тренувального процесу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить, що на сучасному етапі розвитку спорту в греко-римській боротьбі практично відсутні данні з зазначеної проблеми [1,5,8,10,11]. Вищевикладене послужило основою для формулювання **мети дослідження** – виявити рівень розвитку силових та швидко-силових якостей спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римського боротьби.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Роботу виконано у відповідності із темою 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 роки.

Методи дослідження.

В ході дослідження використовували теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Дослідження проводились в спортивному залі греко-римської боротьби на базі Луганського обласного вищого училища фізичної культури м. Луганська. В тестуванні прийняли участь борці греко-римського стилю які перебували на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей в період змагального мезоцикла, коли підготовленість спортсменів знаходилась на найвищому рівні.

У тестуванні взяли участь 14 борців, з яких 7 – кандидати у майстри спорту, віком від 17-19 зі спортивним стажем занять 10-11 років; 7 борців – майстри спорту, віком 18-21 років зі спортивним стажем занять 12-13 років. Всі вони є членами Всеукраїнських громадських організацій та вихованцями школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ).

В період змагального мезоцикла спортсменам було запропоновано виконати педагогічні тести які визначають рівень розвитку силових та швидко-силових якостей. Всі використані тести відповідають вимогам інформативності, надійності та еквівалентності. Силкові якості спортсменів досліджувалися за показниками динамометрії сили м'язів

сильнішої кисті, виконання вправ: вис на зігнутих руках, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с. Швидкісно-силові якості спортсменів тестувалися за даними контрольних вправ: стрибки угору, довжину з місця та стрибки через скакалку за 1 хвилину.

Обробка результатів тестування проводилась за методами математичної статистики з рахунком визначення вірогідності розходжень ($P < 0,05$) за t-критерієм Стьюдента та комп'ютерною програмою Microsoft Excel.

У таблиці 1 наведені результати дослідження рівня розвитку силових і швидкісно-силових якостей спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з греко-римської боротьби.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку сили і швидкісно-силових якостей борців греко-римського стилю високої кваліфікації

Контрольні випробування		Кваліфікація					Приріст показників від КМСУ до МСУ, %
		КМСУ n=7		p	МСУ n=7		
		\bar{x}	m		\bar{x}	m	
Силові якості	Сила м'язів сильнішої кисті, кг	51,14	1,13	<0,05	55,86	1,45	9%
	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, раз	81,86	3,87	<0,05	96,4	3,7	17%
	Вис на зігнутих руках, с	56,14	3,87	<0,05	64,86	2,98	15%
	Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с, раз	38,14	1,13	<0,05	43,71	1,78	14%
Швидкісно-силові якості	Стрибок у довжину з місця, см	250,86	4,03	>0,05	257,86	2,98	2%
	Стрибок у висоту з місця, см	53,29	1,78	>0,05	55,57	1,64	4%
	Стрибки через скакалку, раз·хв ⁻¹	181	3,22	>0,05	183,71	0,5	1%

В процесі дослідження рівня розвитку силових якостей борців греко-римського стилю з кваліфікацією кандидат у майстри спорту та майстер спорту було встановлено тенденцію до зростання зазначених показників, так результат сили згиначів сильнішої кисті має статично значуще поліпшення параметрів досліджуваних якостей ($P < 0,05$) від 51,14 кг у спортсменів КМСУ до 55,86 кг у борців рівня МСУ, що складає приріст 9%. Кількість повторень у тесті згинання рук в упорі лежачі збільшується від 81,86 у спортсменів

кваліфікацією КМСУ до 96,4 разів у борців рівня МСУ, що складає приріст 17%. У висі на перекладині на зігнутих руках показники зростають від 56,14 с у спортсменів КМСУ до 64,86 с у борців рівня МСУ, що складає приріст 15%. Аналізуючи показники борців греко-римського стилю піднімання тулуба із положення лежачі протягом 30 с, спостерігається поліпшення результатів зі зростанням кваліфікації від 38,14 разів у спортсменів з кваліфікацією КМСУ до 43,71 разів у борців МСУ, що складає приріст 14%.

Результат аналізу показників силових якостей виявив, що зі зростанням кваліфікації борців від рівня КМСУ до МСУ реєструється статично значуще поліпшення ($P < 0,05$). Це свідчить про те, що рівень силової підготовленості борців греко-римського стилю високої кваліфікації в порівнянні зі швидко-силовою підготовленістю значно збільшується, про що говорять данні приросту. Аналізуючи показники рівня розвитку швидко-силових якостей борців греко-римського стилю від КМСУ до МСУ, виявили що приріст є статично не значущим ($P > 0,05$).

За даними отриманими в процесі експериментальних досліджень встановлено, що показники тесту стрибок у довжину з місця збільшується з 250,86 см у спортсменів КМС до 257,86 см у МС, приріст складає 2%. Аналогічні показники зафіксовані в тесті стрибок у висоту з місця які зростають з 53,29 см до 55,57 см, що дорівнює 4%. У тесті – стрибки через скакалку за 1 хв. аналогічні показники збільшуються від 181 до 183,71, що дорівнює 1%.

Висновки:

1. На основі експериментальних досліджень виявлено параметри рівня розвитку силових і швидко-силових якостей борців греко-римського стилю з кваліфікацією кандидат у майстри спорту та майстер спорту. Отримані показники представлені у таблиці 1. Так наприклад встановлено, що в тесті динамометрія сильнішої кисті показники КМС дорівнюють 51,14 кг, МС – 55,86 кг; згинання рук в упорі лежачі КМС – 81,86 раз, МС – 96,4 раз; вис на зігнутих руках КМС – 56,14 с, МС – 64,86 с; піднімання тулуба із положення лежачі протягом 30 с. КМС – 38,14 раз, МС – 43,71 раз; стрибок у довжину з місця КМС – 250,86 см, МС – 257,86 см; стрибок у висоту з місця КМС – 53,29 см, МС – 55,57 см; стрибки через скакалку за 1 хв. КМС – 181 раз, МС – 183,71 раз.
2. Матеріали досліджень свідчать про те, що зростання спортивної кваліфікації від КМС до МС супроводжується достовірним підвищенням рівня силових якостей спортсменів ($P < 0,05$). Так приріст у тестах динамометрії сильнішої кисті склав – 9%; згинання рук в упорі лежачі – 17%; вис на зігнутих руках – 15%; піднімання тулуба із положення лежачі протягом 30 с – 14%;
3. Підвищення спортивної майстерності від КМС до МС супроводжується не значним підвищенням рівня швидко-силових якостей ($P > 0,05$). Так приріст в тестах стрибок у довжину з місця склав – 2%; стрибок у висоту – 4%; стрибки через скакалку за 1 хв. – 1%.
4. Аналіз експериментальних даних свідчить про те, що провідними є силові якості, які впливають на зростання спортивної майстерності в греко-римській боротьбі від КМС до МС.
5. Отримані числові дані можуть використовуватися при побудові та контролі тренувального процесу спортсменів з високою кваліфікацією, які спеціалізуються з греко-римської боротьби, та інших видів єдиноборств

Перспективи подальших досліджень. В подальшому планується проведення досліджень пов'язаних із вирішенням проблеми підвищення ефективності методик з вдосконаленням силової витривалості борців високої кваліфікації.

Література

1. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физ. культуры.-1993.-№8. -С.21 - 28.

2. Данько Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань : Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.В. Данько – К., 1999.- 16 с.
3. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько — К.: Олимпийская литература, 2004.—224 с.
4. Игуменов В. М. Спортивная борьба: [учебник для фак. отделений физ.воспитания] / В. М. Игуменов , Б.А.Подливаев.-М.:Просвещение,1993.-240 с.
5. Игуменов В.М., Шиян В.В. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры.—1998.—№ 5.—С. 61.
6. Кахабришвили З. Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо / З. Г. Кахабришвили, В. Ю. Ахалкаци, Д. Г. Квиникадзе // Теория и практика физической культуры. -2003.-№2.-С. 36-37.
7. Корженевский А. Н. Диагностика тренированности борцов / А. Н. Корженевский, В. С. Дахновский, Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 28 - 32.
8. Малинский И.И. Индивидуальные особенности скоростно-силовых возможностей квалифицированных борцов вольного стиля / И.И Малинский // Физическое воспитание студентов творческих специальностей.—1999.—№ 11.—С.38-41.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
10. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: [учебное пособие] / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2007. – 153 с.
11. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: [учебное пособие] / Г.С. Туманян.-М.: Академия, 2006.-592 с.