

ЗРАЗОК ОФОРМЛЕННЯ ЗМІСТУ

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	9
1.1 Поняття про силову витривалість.....	9
1.2 Анатомо-фізіологічні особливості підлітків 16-18 років.....	11
1.3 Прояв сили і витривалості в боротьбі.....	14
1.4 Методи вдосконалення витривалості-сили борців.....	21
2 Завдання, методи і організація дослідження	25
2.1 Завдання дослідження	25
2.2 Методи дослідження	25
2.3 Організація дослідження.....	27
3 Результати досліджень	29
Висновки	41
Перелік посилань	43
Додатки.....	50