

Смірнова Л.М.,
старший викладач
Оліярник В.І.,
старший викладач
Боровик Ю.І.,
старший викладач
Зубрицький Я.Я.
викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

РЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗВО

У статті виконано аналіз особистісно-орієнтованого підходу та можливості його реалізації у процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Відповідно до алгоритму реалізації дослідження та на основі використання даних педагогічного експерименту обґрунтовано доцільність використання засобів плавання у якості інструменту особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

Представлено результати наукового пошуку проведеного емпіричного дослідження практичної реалізації у фізичному вихованні студентів пріоритетного використання засобів плавання. Згідно підсумкам дослідження, засвідчено збільшення резервних можливостей кардіореспіраторної системи студентів експериментальної групи під впливом занять плаванням у межах академічних занять.

Доведено ефективність запропонованих новацій щодо застосування особистісно-орієнтованого підходу задля забезпечення дієвості фізичного виховання студентів у термін навчання у вищій школі.

Ключові слова: фізичне виховання, студент, плавання, особистісно-орієнтований підхід, кардіореспіраторна система.

Смирнова Л.М., Оліярник В.І., Боровик Ю.І., Зубрицький Я.Я. Реализация личностно ориентированого подхода в физическом воспитании студентов университета.

В статье выполнен анализ личностно-ориентированного подхода и возможности его реализации в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений. В соответствии с алгоритмом реализации исследования и на основе использования данных педагогического эксперимента обоснована целесообразность использования средств плавания в качестве инструмента личностно-ориентированного физического воспитания студентов.

Представлены результаты научного поиска проведенного эмпирического исследования практической реализации в физическом воспитании студентов приоритетного использования средств плавания. Согласно итогам исследования, подтверждено увеличение резервных возможностей кардиореспираторной системы студентов экспериментальной группы под влиянием занятий плаванием в рамках академического курса.

Доказана эффективность предложенных новаций по применению личностно ориентированного подхода для обеспечения действенности физического воспитания студентов в срок обучения в высшей школе.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, плавание, личностно-ориентированный подход, кардиореспираторная система.

Smirnova L., Oliyarnik V., Borovik Yu., Zubritsky Y. The implementation of a personality-oriented approach in the physical education of university students. The article the personality-oriented approach and the possibility of its implementation in the process of physical education of university students is considered. A successful completion of the tasks of physical education students is impossible without the use of a personal approach and its provisions in the formation and implementation of content discipline is proven. The purpose of the work is to to experimentally determine the influence of physical education classes on the parameters of the respiratory system using the means of swimming with students of main medical groups. The study is based on the use of methods of obtaining empirical data: pedagogical experiment, pedagogical testing for the diagnosis of somatic health parameters, methods of mathematical statistics.

The study at the Department of Physical Education of the National University of Lviv Polytechnic during a three-year course of a certain discipline was conducted. In accordance with the research implementation algorithm and based on the use of pedagogical experiment data, the feasibility of using swimming means as an instrument of personality-oriented physical education of students is justified. The results of a scientific search for an empirical study of the practical implementation in the physical education of students of the priority use of swimming are presented.

Confirmed the increase in the reserve capacity of the cardiorespiratory system of students of the experimental group under the influence of swimming in the academic course according to the results of the study. The effectiveness of the proposed innovations in the application of a personality-oriented approach to ensure the effectiveness of physical education of students during their studies in higher education is proved.

Key words: physical education, student, swimming, personality-oriented approach, cardiorespiratory system.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Пошук і розробка технологій фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО), в межах яких можливі нові рішення в організації особистісно-орієнтованого фізичного виховання, уявляються надзвичайно важливою теоретичною і практичною проблемою [2, 3]. Незважаючи на інтенсифікацію досліджень у галузі фізичного виховання існує реальна суперечність: є готовність інноваційно розв'язувати проблеми модернізації цього процесу, але у той же час у практичній діяльності нині низький рівень упровадження модернізаційних технологій, які ґрунтуються на особистісно орієнтованих засадах [6, 7]. Розв'язання цієї суперечності розглядаємо у якості передумови успішності виконання завдань фізичного виховання студентів у термін навчання у вищій школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з означеної проблеми показує, що успішне виконання завдань занять з фізичного виховання студентів неможливе без використання особистісного підходу і його положень у формуванні й реалізації змісту дисципліни [2, 8]. За певної розмаїтості запропонованих засобів учені зазначають необхідність та важливість особистісного підходу задля ефективності фізичного виховання у підготовці студентської молоді до високопродуктивної фахової діяльності [2, 3, 7, 8].

Однак, зазначено, що низка питань щодо визначеного дотепер залишається не з'ясованою, спроби вписати певні новації у педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані шляхи вирішення проблеми реалізації особистісно орієнтованого у стані перманентного пошуку.

Фундаментальні дослідження [2, 3, 8] розкривають особливості такого підходу, його особистісно розвивальні функції, дидактичні основи. Крім того, аналіз наукових розвідок з приводу особистісно орієнтованого підходу у фізичному вихованні свідчить, що в даному аспекті існує кілька напрямків досліджень: визначення засобів особистісно орієнтованого підходу [4, 8], практична реалізація методик і проектування нових технологій [3, 6], основою яких є особистісно орієнтований підхід.

Аналіз літератури показав, що ефективним засобом реалізації особистісно орієнтовану підходу у фізичному вихованні студентів може бути плавання [1, 4, 5, 9]. Визначено, що такий вид фізичної активності має ряд переваг: сприяє корекції стану соматичного здоров'я й забезпечує формування належного рівня фізичної працездатності; широкий діапазон простих і доступних вправ виключає можливість адаптації до однотипного навантаження; можливість проводити заняття одночасно із студентами з різним рівнем фізичної підготовленості, висока ефективність щодо розвитку, зміцнення м'язів спини та всього тіла; корекції хребта і суглобів [1, 9, 10].

Вважається, що плавання не тільки життєво необхідна навичка, а й засіб психоемоційного розвантаження, відновлення загальної працездатності й підвищення психофізичних кондицій, всебічного гармонійного розвитку організму [5, 6].

Разом з тим, використання засобів плавання уможливорює реалізацію особистісно-орієнтованого підходу з урахуванням усіх аспектів цього процесу [10]. Плавання практично не має протипоказань до занять і особливих вимог до підготовленості тих, хто займається. Відтак, створюються можливості для варіювання засобів впливу, що дозволяє кожному студенту займатися в оптимальному руховому режимі задля забезпечення найкращого оздоровчого ефекту [1, 5].

Мета дослідження – експериментально виявити вплив занять із фізичного виховання із використанням засобів плавання зі студентами основних медичних груп на параметри кадіореспіраторної системи.

Методи дослідження. В основу дослідження покладено використання методів отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне тестування для діагностики параметрів соматичного здоров'я, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного університету «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. У ньому прийняли участь 60 студентів з яких сформовано експериментальні (ЕГ) та контрольні (КГ) групи кожної статі по 15 осіб. На період проведення дослідження за результатами медичного огляду усі студенти досліджуваної вибірки для занять з фізичного виховання скеровані до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання засобів плавання характеризується спрямованістю на упровадження особистісно-орієнтованого підходу у заняттях з фізичного виховання. Це реалізовано використанням принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до індивідуальних особливостей студентів [9].

Зміст занять плаванням був побудований на основі урахування початкової плавальної та фізичної підготовленості студентів та дотриманням низки вимог: адекватності навантаження статі та функціональним можливостям; регламентації та суворого дозування фізичного навантаження у відповідності із зазначеним; систематичності фізичних навантажень; поступового розширення засобів для забезпечення комплексного впливу на різні м'язові групи; підбору загальних й спеціальних вправ відповідно до рівня фізичної та технічної підготовленості; використання вправ для розвитку фізіологічних резервів кадіореспіраторної системи. Апробацію новацій проводили впродовж академічного курсу фізичного виховання ЗВО.

Порівняльний аналіз результатів трирічного курсу занять дає змогу комплексно оцінити стан основних систем організму системи студентів досліджуваних груп на час закінчення занять (табл. 1.). Отримані результати доводять переваги впливу засобів плавання у фізичному вихованні студентів порівняно із чинною.

Таблиця 1

Результати контролю стану параметрів кадіореспіраторної системи ЕГ та КГ

Тести	Групи	Стать	Результати тестування		Зміни показників (%)	p
			До початку занять X±S	По закінченні занять X±S		
ЧСС в спокої, удари на хвилину (уд/хв)	ЕГ	Х	78,76±7,44	68,44±4,78	-13,90 %	<0,05
		Д	75,0±6,90	69,13±5,91	-10,10 %	<0,01
	КГ	Х	77,90±6,15	74,11±5,16	-3,6 %	<0,05
		Д	79,6±7,19	75,17±6,33	-5,06 %	<0,05
Артеріальний тиск (систоличний, мм. рт. ст.)	ЕГ	Х	127,5±13,48	111,67±9,16	-10,4 %	<0,01
		Д	129,2±13,14	110,33±11,42	-14,7 %	<0,05
	КГ	Х	127,5±12,11	124,06±13,15	-2,3 %	<0,05
		Д	125,2±13,50	122,12±14,25	-4,3 %	<0,05
Артеріальний тиск (діастолічний, мм. рт. ст.)	ЕГ	Х	87,01±9,63	78,25±12,16	-11,1 %	<0,05
		Д	81,46±13,31	73,77±12,06	-9,8%	<0,05
	КГ	Х	85,82±12,03	83,39±7,17	-0,6 %	<0,05
		Д	82,54±12,74	79,86±2,19	-3,6 %	<0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ, мл)	ЕГ	Х	3250±420	3820±240	+19,16 %	<0,05
		Д	2300±332	2760±310	+18,4 %	<0,05
	КГ	Х	3380±360	3760±280	+9,1 %	<0,05
		Д	2330±240	2610±275	+8,2 %	>0,01
Частота дихання (цикли на хвилину)	ЕГ	Х	22,61±2,65	18,11±1,32	-12,7 %	<0,05
		Д	20,01±2,33	18,16±1,67	-10,13 %	<0,05
	КГ	Х	21,68±3,82	19,61±2,76	-5,7 %	>0,05
		Д	21,05±2,15	20,10±1,12	-4,7 %	>0,05
Проба Генчі (с)	ЕГ	Х	35,12±5,70	43,31±3,33	+22,8 %	<0,05
		Д	30,01±5,92	38,20±3,21	+20,6 %	<0,05
	КГ	Х	33,51±5,13	36,90±3,01	+10,4 %	>0,01
		Д	30,52±5,01	33,13±4,94	+10,20 %	>0,05
Проба Штанге (с)	ЕГ	Х	35,15±5,03	42,12±5,04	+18,1 %	<0,05
		Д	31,10±5,77	37,02±4,02	+15,8 %	<0,05
	КГ	Х	34,05±4,01	37,33±5,11	+6,8 %	<0,05
		Д	30,11±6,68	32,17±7,33	+5,8 %	>0,01
Життєвий індекс (мл /кг)	ЕГ	Х	50,26±5,56	57,31±6,8	+15,12 %	<0,05
		Д	39,11±5,18	48,17±5,11	+17,11 %	<0,05
	КГ	Х	49,33±6,01	53,17±7,88	+7,8 %	<0,05
		Д	39,77±5,90	43,35±5,11	+9,4 %	>0,05
Індекс функціональних змін (ІФЗ)	ЕГ	Х	3,31±0,82	2,69±0,56	-19,8 %	<0,05
		Д	3,29±0,98	2,98±0,78	-15,4 %	<0,05
	КГ	Х	3,48±0,85	3,20±0,98	-9,1 %	>0,01
		Д	3,24±0,88	3,11±0,76	-5,4 %	<0,05
Ортостатична проба(уд/хв)	ЕГ	Х	16,05±3,51	13,07±3,88	-23,01 %	>0,01
		Д	17,31±3,73	12,81±4,76	-22,10 %	<0,05
	КГ	Х	19,19±2,14	17,10±2,85	-10,4 %	<0,05
		Д	18,27±5,91	16,33±2,78	-10,7 %	>0,05
Індекс Руфф'є (у.о.)	ЕГ	Х	12,33±2,44	8,14±1,70	-25,6 %	<0,05
		Д	13,23±2,02	9,14±2,71	-21,1 %	<0,05
	КГ	Х	11,88±2,43	10,11±2,17	-10,1 %	>0,05
		Д	13,08±3,67	11,03±2,10	-9,3 %	>0,01
Коефіцієнт витривалості по Кваасу (КВ, у.о.)	ЕГ	Х	21,40±2,16	15,44±3,76	-23,8 %	<0,05
		Д	20,16±2,88	15,11±2,44	-25,10 %	<0,05
	КГ	Х	23,15±3,12	19,44±2,69	-13,02 %	>0,01
		Д	21,33±3,14	19,11±2,01	-10,3 %	<0,05

Про позитивний вплив засобів плавання в ЕГ на функціональний стан серцево-судинної системи свідчить зниження показників ЧСС 13,90% у хлопців (p<0,05) та 10,10% у дівчат (p<0,01), та АТ – до 14,7% (p<0,05) як у групі дівчат так і у групі хлопців. Уповільнення ЧСС у стані спокою доводить, що внаслідок занять зріс коефіцієнт корисної дії серця. А отже, виконуючи свої функції, серце виконує більший обсяг роботи із меншою частотою. В КГ у змінах вищевказаних показників, які були зафіксовані по закінченні курсу занять: -3,6% у хлопців, -5,06% у дівчат, достовірних розбіжностей не спостерігалось

($p < 0,05$).

Динаміка показників функціонального стану дихальної системи засвідчила зростання рівня її функціональних можливостей в обох групах студентів, проте в ЕГ вони є вагомішими. Внаслідок чого у студентів ЕГ відбулося зменшення ЧД до 10,13%, збільшення ЖЄЛ – до 17,11%, ЖІ – до 19,16%. Результати функціональних проб тестування стану дихальної системи засвідчили збільшення стійкості до гіпоксичних станів, які виникають при короткочасній затримці дихання та зростання тренуваності дихального апарата загалом. Найбільших змін у студентів ЕГ зазнали показники у пробі Штанге та пробі Генчі (15,8–22,6%), що свідчить про підвищення стійкості до гіпоксії. При цьому достовірних відмінностей виявлено не було ($p < 0,05$). Водночас у показнику ЖІ у дівчат ЕГ зафіксовано результат переваги над хлопцями, що пояснюється тим, що поряд із збільшенням ЖЄЛ, зменшенням маси тіла протягом терміну занять ($p < 0,05$). В КГ результати проби Штанге та проби Генчі по закінченні курсу були оцінені на «задовільно» і нижче.

Показники ортостатичної проби в ЕГ по закінченні курсу досягли рівня на межі «добре», в КГ – як до початку занять, так і по закінченні залишились на рівні «задовільно», що свідчить про слабкий розвиток пристосувальних реакцій кровообігу до фізичних навантажень [7].

Значний приріст у показниках індексу Руфф'є студентів ЕГ: -25,6% ($p < 0,05$) у хлопців та -21,1% ($p < 0,05$) у дівчат, свідчить про збільшення рівня адаптації серцево-судинної системи до фізичних навантажень та її функціональних можливостей. Зміни в показниках ортостатичної проби під впливом проведеного курсу занять: -23,01% у хлопців ($p < 0,01$), та -22,10% у дівчат ЕГ ($p < 0,05$) характеризують ефект економізації діяльності серцево-судинної системи, зниження енергозатрат киснево-транспортної системи на забезпечення фізичної роботи, ймовірно за рахунок оптимізації діяльності вегетативної регуляції серцево-судинної діяльності. У студентів КГ рівень індексу Руфф'є по закінченні занять хоча й зазнав певних позитивних зрушень: -10,1% у хлопців та -9,3% у дівчат, проте залишився на межі «слабкого» та «посереднього» рівня, при цьому спостерігались істотні розбіжності за показниками у дівчат ($p < 0,01$).

Результати тестування свідчать про зростання функціональних можливостей серцево-судинної системи та стану тренуваності у студентів дослідних груп. Вплив використання засобів плавання відображено у досягненні рівня «добре» у 39,6% хлопців та 26,6% дівчат ЕГ що є доволі високим показником ($p < 0,05$) індексу Руфф'є.

Про достовірне покращання діяльності серцево-судинної системи та тренуваності організму студентів ЕГ свідчить значне зменшення коефіцієнта витривалості за Кваасом, який має пряму кореляційну залежність із вживанням кисню, збільшенням коронарного кровотоку та відображає рівень психофізичного стану організму [4]. Якщо до початку занять у студентів ЕГ його показник був на межі «задовільно» та «незадовільно», то по закінченні занять його рівень у дівчат і хлопців досягнув «добре» ($p < 0,05$), тоді як в КГ він залишився на рівні «задовільно», хоча й були зафіксовані певні позитивні зміни: -13,02% у хлопців ($p < 0,01$) та -10,3% у дівчат ($p < 0,05$).

Результати дослідження адаптаційного потенціалу (ІФЗ) свідчать про значне покращання стану регуляції системи кровообігу студентів ЕГ, які загалом отримали оцінку в межах «напруги адаптаційних механізмів», тоді як студенти КГ закінчили курс з оцінкою «зниження функціональних можливостей».

У студентів, які займались в КГ згідно чинної програми зафіксовані певні зрушення у стані параметрів кардіореспіраторної системи, проте ці зміни були менш інтенсивними, не завжди статистично підтверджувалися.

Висновки. Експериментально доведено ефективність впливу засобів плавання у фізичному вихованні студентів ЗВО. Отримані результати характеризують збільшення резервних можливостей кардіореспіраторної системи студентів і відображають дієвість запропонованих новацій щодо застосування особистісно-орієнтованого підходу у процесі фізичного виховання студентів.

Подальшого розвитку набули ідеї [4, 7] щодо організації фізичного виховання студентів ЗВО на основах особистісно-орієнтованого підходу у їхньому фізичному вихованні. Підтверджено ефективність застосування особистісно-орієнтованого підходу у процесі фізичного виховання [4, 6] за станом параметрів кардіореспіраторної системи в експериментальній і контрольній групах студентів.

Підсумки дослідження доповнюють інформацію [2, 3, 7] щодо напрямів удосконалення процесу фізичного виховання студентів.

Перспективи подальших досліджень передбачають дослідження впливу засобів плавання на стан фізичної підготовленості студентів ЗВО у процесі занять із фізичного виховання.

Література

1. Абсалямов Т.М. Плавание. / Т.М. Абсалямов, М.Н. Булатова, Булгакова Н.Ж. – К., Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
2. Боляк Н.Л. Сучасні підходи до проблеми фізичного вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. / Н.Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 202.
3. Верблюдов І.Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих.: 24.00.02 / І.Б. Верблюдов // ХДАФК, 2007. – 20 с.
4. Корягін В.М. Плавання як засіб реабілітації студентів із захворюваннями серцево-судинними системи, які займаються у спеціальних медичних групах, в умовах вузу / В.М. Корягін, О.З. Блавт, Л.П. Цювх // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 2. – С. 99-104.
5. Редькіна М.А. Зміст занять з оздоровчого плавання для студентів у процесі фізичного виховання / М.А. Редькіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – Вип. 3К1(70)16. – С. 154-157.

6. Сальникова С. Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу / С. Сальникова, О. Гуренко, М. Пуздімір // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2017. – 4. – pp. 226-231.
7. Anikieiev D.M. Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments / D.M Anikieiev // Physical education of students. – 2015. – № 5. – pp. 3-8.
8. Hill M. In pursuit of excellence : student guide to sports development / Michael Hill. – London; New York: Roulledge, 2007. – 124 p.
9. Sparker D. Swimming for all [Text] / D. Sparker. – London, 1985. – 109 p.
10. Thomas D. G. Teaching swimming [Text] : steps to success / D. G. Thomas. – Champaign, 1989. – 154 p.

References:

1. Absalyamov, TM., Bulatova, MN., Bulgakova, NZh. (2000). Swimming. K., Olympic literature.
2. Bolyak, NL. (2009) Now come to the problem of the physical approach to the process of the physical exercise of student youth. Slobozhansky science and sports news, 2, 202.
3. Camels, IB. (2007) Optimization of individual trenuval-health programs for students of major primary mortgages: author. dis. ... cand. sciences fiz. edd. : 24.00.02.
4. Koryagin V.M., Blavt, OZ., Tsovkh, LP. (2009). Swimming as a student who is engaged in studying with the heart and forensic systems, who are engaged in special medical groups, in the minds of a university. Slobozhansky science-based sports news, 2, 99-104.
5. Redkina, MA. (2016). Zmist to take a healthy swim for students at the process of physical vihovannya. Science clock of the National Pedagogical University of Imeni M.P. Drahomanova. Seriya 15: Science-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 3K1(70)16, 154-157.
6. Salnikova, S., Gurenko, O., Puzdimir, M. (2017). Dinamika indicators of physical training of students at the Higher School of Economics to take care of swimming, track and field athletics and boxing. The physical culture, sports and health of the nation, 4, 226-231.
7. Anikieiev, DM. (2015). Criteria of effectiveness of students' physical education system in higher educational establishments. Physical education of students, 5, 3-8.
8. Hill, M. (2007). In pursuit of excellence: student guide to sports development. London; New York: Roulledge.
9. Sparker, D. (1985). Swimming for all [Text]. London.
10. Thomas, DG. (1989). Teaching swimming [Text]: steps to success Champaign.

УДК 59.9:796.8

Согор О.,
аспірант

Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів

Пітин М.,

д.фіз.вих., проф.,

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів;

Херсонський державний університет, м. Херсон

ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ІЗ ПАНКРАТІОНУ

Високий рівень спортивних досягнень у панкратіоні, а також висока конкуренція на національному і на світовому рівнях, вимагають збільшення вимог до підготовки спортсменів, зокрема і в техніко-тактичному аспекті. **Мета:** з'ясувати структуру та зміст техніко-тактичних дій юних спортсменів у панкратіоні. **Результати.** У змагальній діяльності юних спортсменів із панкратіону наявна значно більша кількість ударів ногами та часте застосування лоу-кіка. Невелику кількість ударів руками можна пояснити техніко-тактичною особливістю панкратіону, а саме проведенням поєдинків на килимі і намагання спортсменів частіше проводити свої поєдинки на довгій та середній дистанції. У межах протидії не підготовленим ударам руками застосовують борцівську техніку. Вивчення динаміки техніко-тактичних дій спортсменів-юніорів не дало змоги виявити залежність між різними техніко-тактичними діями. Перші 10 с поєдинку спортсмени проявляють активність в усіх техніко-тактичних діях. Спостерігається спад активності в динаміці виконання ударів руками в період зі 140 по 180 с. В період зі 80 по 10 с поєдинку спостерігається висока активність застосувань ударів ногами. В кінцівічці сутички спортсмени надають перевагу використанню ударної техніки рук та ніг і менше застосовують техніко-тактичні дії пов'язані із боротьбою.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, кількість, співвідношення, динаміка, значення.

Согор О., Питин М. Показатели соревновательной деятельности юных спортсменов по панкратиону.

Высокий уровень спортивных достижений в панкратионе, а также высокая конкуренция на национальном и мировом уровнях, требуют увеличения требований к подготовке спортсменов, в том числе и в технико-тактическом аспекте.

Цель: выяснить структуру и содержание технико-тактических действий юных спортсменов в панкратионе.

Результаты. В соревновательной деятельности юных спортсменов из панкратиона наблюдается значительно