

Анотація. У науковій статті подано детальну характеристику організаційно-методичним аспектам проведення навчально-тренувальних зборів із учнями 2005 та 2008 р.н., описано вікові особливості фізичного розвитку юних футболістів. Вивчено та систематизовано критерії визначення спеціальної та загальної фізичної підготовки юних футболістів. В рамках формувального експерименту прийняли участь 50 учнів (дві групи: ЕГ та КГ), що тренуються у ДЮСК Чемпіон м. Тернопіль та відповідно проаналізовано зміни у показниках технічної та загальної фізичної підготовленості завдяки методам математичної статистики.

Ключові слова: навчально-тренувальні збори, організаційно-методичні основи, юні футболісти, формувальний експеримент

Saprun S.T., Ladyka P.I., Kuz' Y.S. *Organizational and methodological aspects of conducting the educational and training convocations for football players of different ages.*

Abstract. The detailed description of the organizational and methodical aspects of conducting the educational and training convocations with students in 2005 and 2008 is characterized. The age group peculiarities of the physical development of young football players are defined. The criteria for determining the special and general physical training of young football players are studied and systematized. Within the molding experiment (two groups: EG and CG) 50 students of Ternopil's Football Club "Champion" took part in the training experiment and accordingly the changes in the indicators of technical and general physical training through the methods of mathematical statistics have been analyzed.

Keywords: educational and training convocations, organizational and methodological aspects, young football players, molding experiment.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЙОГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ірина Серєда

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Постановка проблеми. Створення умов для кожної особистості в розвитку та повноцінного розкриття потенційних можливостей, утвердження громадянина, як найвищої соціальної цінності – одні з головних теоретичних положень усіх ступенів освіти в нашій країні. Нормативними документами, якими керуються вихователі у дитячому садку, вчителі у загальноосвітніх школах, викладачі вищих навчальних закладів у своїй професійній роботі [3; 4] орієнтують на розвиток нахилів, фізичних якостей, здібностей, індивідуальності та таланту підростаючого покоління. У цьому ж контексті варто переосмислити і загальновідомі завдання фізичного виховання. Вони, в першу чергу, повинні орієнтуватися на фізичний розвиток людини, починаючи із дошкільного віку. Одним із таких завдань є розвиток фізичних якостей підростаючого покоління [2; 5; 6; 7].

Не зважаючи на широкий спектр досліджень процесу розвитку фізичних якостей дошкільників (Адашкявічене Е.Й., Богініч О.Л., Вільчковського Е.С., Волкова Л.В., Вольчинського А.Я., Коноха О.Є., Пензулаєвої Л.І., Презлятої Г.В.; Вікулова А.Д., Денисенко Н.Ф., Дорошенко В.В., Дубогай О.Д., Лущика І.В., Пангелової Н.Є., Швецова А.Г. та інших), впродовж останніх років простежується тенденція до зниження рівня фізичного розвитку та підготовленості, а отже і здоров'я дошкільників.

На думку Р.Р. Магомедова (2009), О. Г. Сайкіної (2011), Н.Є. Пангелової (2014) та інших науковців, розв'язання проблеми фізкультурної освіти дітей дошкільного віку передбачає розробку інноваційних методик і технологій використання нових засобів, форм та методів для якісної підготовки до молодшої школи, оскільки традиційна система фізичного виховання є недостатньо ефективною. Таким чином, пошук нових підходів щодо використання нетрадиційних засобів для розвитку окремих фізичних якостей, у нашому випадку гнучкості, в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку є надзвичайно актуальним.

Аналіз літератури виявив, що у дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарата: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура сприяють підвищенню ефективності

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

вправ для розвитку цієї якості [1]. Розвиток у дошкільників гнучкості, забезпечить можливість покращити еластичність м'язів, рухливість суглобів та хребта, що надалі дозволить естетично, пластично відобразити продукти своєї діяльності діями.

Основне завдання запропонованої методики – це цілеспрямований та гармонійний розвиток фізичної якості гнучкості шляхом впливу на неї засобів йоги, а також методів і прийомів фізичної культури, для логічної побудови навчально-виховного процесу.

Експериментальна методика розвитку гнучкості старших дошкільників у процесі фізичного виховання містить змістовий, діагностичний та результативний компоненти.

Змістовий компонент передбачає визначення етапів, засобів йоги (асан), методів, методичних прийомів і педагогічних умов розвитку гнучкості дошкільників у процесі фізичного виховання.

Діагностичний компонент містить види оцінювання та контролю, діагностику розвитку гнучкості. Оцінювання стану гнучкості відбувалося за допомогою інформативної методики, що відображалася кількісними характеристиками.

Результативний компонент відображає сформованість у дітей дошкільного віку необхідного рівня розвитку гнучкості.

Гнучкість в процесі експериментального дослідження розвивали в два етапи:

1. Мотиваційний
2. Репродуктивно-творчий

Завданням першого етапу було створити інтерес діток до занять, а також підготувати організм до виконання нетрадиційних вправ. Для реалізації даного завдання був використаний ігровий стрейчинг, як невід'ємний елемент дитячої йоги, суглобова гімнастика, самомасаж. Додатковими засобами були традиційні різновиди ходьби, бігу, стрибків для набуття правильної постави, зміцнення стоп, вправи для покращення координації рухів, орієнтування в просторі, загальнорозвиваючі вправи.

Стрейчинг – це новий спосіб вирішення проблем фізичного виховання, відкриває нові можливості при роботі з дітьми. Це спеціально розроблена система вправ, спрямованих на вдосконалення гнучкості і рухливості в суглобах, а разом з тим і на зміцнення цих суглобів, тренування м'язово-зв'язкового апарату з метою поліпшення еластичних властивостей, створення міцних м'язів і зв'язок.

Ігровий стрейчинг (від англ. Stretching – розтягування) – оздоровча методика, що передбачає використання комплексів взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості тіла, збільшення рухливості суглобів та розтягування м'язів, зміцнення хребта, профілактику плоскостопості.

Суть ігрового стрейчингу у нашій методиці полягала в тому, що за допомогою дуже повільних і плавних рухів (згинання та розгинання), спрямованих на розтягування тієї чи іншої групи м'язів, дітьми приймалася і утримувалася протягом деякого часу певна поза. Таким чином, стрейчинг був методом фіксованої розтяжки. Основними умовами виконання вправ були: регулярність і поступовість розтяжки, її абсолютна безболісність. Обов'язкова умова – створення позитивно забарвленого емоційного тла та наповнення заняття сюжетним змістом. Педагог розповідав, а діти в цей час розігрували сюжет, виконуючи вправи, в яких імітують дії тварин, рослин, казкових персонажів тощо. Усі вправи важливо виконувати під музику, що відповідає характерам чи діям персонажів.

Вироблені в ході занять рухові навички дали змогу дітям відчувати внутрішню свободу, впевненість у власних силах. У дітей поступово зникали комплекси, пов'язані з переживанням фізичної недосконалості власного тіла, невмінням ним керувати, натомість приходила м'язова радість, позитивні емоції, які стали найбільшим мотивом до подальшого вивчення все нових і нових асан.

Заняття проводилися як у чистому провітрюваному приміщенні, так і на свіжому повітрі, якщо дозволяли погодні умови. Діти займалися на килимку, вдягнені в легкий спортивний одяг, на ногах – шкарпетки або чешки.

Вступна частина такого заняття як правило складалася із розминки (різні види ходьби, бігу, стрибків для набуття правильної постави, зміцнення стоп, поліпшення координації рухів, орієнтування в просторі), загальнорозвивальних вправ або вправ самомасажу. Наводимо приклад комплексу вправ для масажу ніг (виконується стоячи або сидячи):

1. Розминання пальців обох ніг.
2. Масаж стоп (погладжування та розтирання долонями однойменних рук у поздовжньому напрямку).
3. Масаж кісточок (масажування коловими рухами долонь).
4. Масаж гомілок (погладжування).
5. Масаж колін (розтирання коловими рухами).
6. Масаж стегон (погладжування).
7. Масаж сідниць (погладжування та розминання сідничних м'язів однойменними руками).

Основна частина була наповнена різноманітними вправами стрейчингу. Вони проводилися способом ігрових сюжетних комплексів, що склалися із взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості. Один комплекс вправ виконувався впродовж двох тижнів. На першому занятті діти закріплювали вміння виконувати вже відомі рухи й ознайомлювалися з новими. На наступному вдосконалювали техніку виконання вправ, передачу характерних особливостей образів. Надалі дітки самостійно виконували вправи під музику, імпровізували.

Наводимо приклад орієнтованих вправ ігрового стрейчингу:

Морська зірка

В. п. — лежачи на животі; руки й ноги розведені в сторони.

1-2-3 — підняти руки і ноги над підлогою, прогнутися, затриматися в такому положенні на 3 с.

4 — повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Піднімаючи руки і ноги, слід намагатися не згинати їх; голову тримати прямо, не опускати.

Дельфін

В.п. — лежачи на животі; з'єднані ноги випрямлені; прямі руки витягнуті вперед, кисті з'єднані в «замок».

1-2-3 — прогнутися, підняти руки й ноги над підлогою.

4 — повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Піднімаючи руки і ноги, намагатися тримати їх випрямленими; дивитися на кисті рук.

Рибка

В. п. — лежачи на животі; ноги разом; руки зігнуті в ліктях, долоні лежать на підлозі на рівні плечей.

1 — плавно розгинаючи руки, одночасно підняти голову, груди, згинаючи ноги в колінах, намагаючись доторкнутися ступнями ніг до голови. Затриматися на 3-5 с.

2 — повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Вправа сприяє розтягуванню прямих м'язів черевного преса, допомагає подолати скутість та деформацію хребта.

Гойдалка

В.п. — лежачи на спині; випрямлені руки, відведені назад, лежать на підлозі; ноги теж випрямлені.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

1-2 — зігнути ноги в колінах, обхопивши руками гомілки. Притиснути коліна до грудей, погойдатися вперед-назад.

3-4 — повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Під час «гойдання» слід штовхатися вперед ногами, щоб не завалюватися на бік.

Зернятко

В.п. — сидячи навпочіпки; ноги разом, п'яти торкаються підлоги; пальці витягнутих вперед рук зчеплені в «замок», опущені вниз; тулуб злегка нахилений уперед; голова опущена.

1— повільно піднятися й випрямити ноги, тулуб залишити нахиленим.

2— одночасно випрямити тулуб і підняти прямі руки вгору, розгорнути долоні.

3— руки опустити через сторони вниз.

4— повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Вправа готує хребет до подальшого навантаження. Обов'язково слід стежити за тим, аби діти не відривали п'яти від підлоги.

Пінгвін

В.п. — о.с.

1— потягнути на себе носочки ніг.

2— опустити.

Методичні вказівки. Вправа забезпечує рухливість суглобів ніг; ефективна для профілактики плоскостопості, поліпшує поставу.

Метелик

В.п. — сидячи на підлозі; спина пряма; ноги зігнуті в колінах; стопи, зведені разом, стоять на підлозі, носочки витягнуті; руки відведені за спину у високому упорі.

1 — коліна розвести в сторони.

2 — стопи ніг обхопити руками, спина пряма. Затриматися в такому положенні 3 с. Похитати розведеними колінами — «метелик махає крильцями».

3-4 — повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Слід стежити, щоб діти намагалися якомога нижче опускати коліна. Рухи мають бути динамічними.

Плавець

В.п. — лежачи на спині; ноги зведені, прямі; руки вздовж тулуба.

1— відвести руки за голову.

2— відтягнути носочки.

3— відірвати ноги від підлоги, по черзі їх підіймати й опускати.

4— повернутися у в.п.

Методичні вказівки. Вправа сприяє очищенню органів травлення.

Жабка

В.п. — «поза прямого кута»; ноги разом; руки в упорі ззаду.

1— притягнути стопи до себе.

2— зовнішню частину стопи опустити на підлогу, п'яти разом.

3— носки наблизити один до одного, п'яти залишити разом.

4— повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Вправа сприяє збільшенню рухливості суглобів ніг.

Равлик

В.п. — лежачи на спині; випрямлені руки, заведені назад, лежать на підлозі; ноги теж випрямлені.

1 — підняти прямі ноги вгору і завести їх за голову, носками ніг торкнутися підлоги.

2 — повернутися у в. п.

**Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції
«Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції»**

Методичні вказівки. Під час виконання вправи руки фіксують тулуб, підтримують спину; ноги в колінах випрямлені.

Неваляйка

В.п. — стоячи на колінах; руки на поясі.

1— нахилитися назад.

2— повернутися у в. п.

Методичні вказівки. Нахилиючись, слід тримати спину прямо. Після трьох повторів відпочити (можна сісти на п'яти) і повторити вправу ще тричі.

Заключна частина занять передбачала дихальні та релаксаційні вправи.

Репродуктивно-творчий етап передбачав вивчення асан йоги та імпровізоване їх виконання спершу за картками, а надалі з допомогою уяви самих дітей. Асани, тобто позиції тіла, були досить простими і під силу малюкам. Заняття включали в себе не тільки прийняття певних поз, але і дихальну практику і розслаблення. Вправи проводилися в ігровій формі. Так, наприклад, показуючи виконання певної асани, педагог розказував казкову історію.

На перших заняттях вправи дітки виконували за картинками, показом педагога та постійними його вказівками. У кожній позі затримувалися на 3 – 4 вдихи-видихи.

Наводимо приклад орієнтованих вправ-асан, які вивчалися на заняттях:



Крендель

Всядьтеся рівненько, схрестивши ніжки. Одну руку покладіть на протилежне коліно. Іншу руку витягніть за собою, обіпріться нею об підлогу і глибоко вдихніть. Потім поміняйте руки.



Спокій

Сядьте, схрестивши ноги. Випряміть спину. Покладіть руки на коліна долонями вгору. Спокійно дихайте.



Літачок

Ляжте на живіт. Підніміть груди, руки і ноги. Дихайте глибоко.



Слоник

Станьте рівно. Нахиліться вперед. Стуліть руки. Починайте похитувати руками, як слоненя хоботом.



Чортик із коробочки

Сядьте прямо. Коліна підтягніть до грудей. Обхопіть коліна руками. Голову покладіть на коліна. Видихніть. Вдихніть і підніміть голову.



Йога

Станьте прямо. Ступні рівно – на підлозі. Повільно підніміть руки над головою, щоб тіло утворило букву Y. Дихайте глибоко.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)



Лев

Сядьте на свої п'яти. Доторкніться грудною кліткою до стегон. Вдихніть і видихніть. Подайте тіло вперед і заричіть, як лев.



Устриця

Сядьте прямо. Стопи зведіть разом. Покладіть руки під коліна, ліктями доторкніться підлоги. Вдихніть, видихніть. Повільно торкніться ступень головою.



Вулкан

Станьте прямо. Ноги на ширині плечей. Складіть долоні на рівні грудей. Вдихніть. Виштовхніть руки вгору. Видихніть. Розведіть руки в сторони і поверніть у центр.

Запропоновані вправи дитячої йоги в методиці використовувалися аж ніяк не для змагань, саме тому при виконанні вправ від дитини в жодному разі не вимагалася ідеального виконання асан. Важливо, щоб кожна дитина робила всі вправи з задоволенням, у міру своїх можливостей. Вправи, як і на першому етапі, проводилися у формі гри. При цьому дотримано було наступних правил: не займатися йогою на ситий шлунок, проводити заняття за 1-2 год до сну.

Після ознайомлення дітей із асанами, заняття проводилися, використовуючи сюжети відомих казок та придуманих історій. Пропонуємо зразок комплексу за мотивами відомої казки, що використовувався у заняттях з фізичного виховання:

Гуси-лебеді (комплекс статичних рухів)

Спочатку нагадати дітям, що сталося з Оленкою та її братиком Іванком.

1. «Куди ж це гуси-лебеді полетіли?» (Оленка міркує). В.п.: основна стійка. Зігнувши руки в ліктях і склавши долоні перед грудьми, зробити повні вдих та видих.

2. «Оленка побачила яблуньку й запитала...» (тут і далі за казкою). З повним видихом повільно підняти руки вгору й прогнутися назад у грудній та поперековій ділянках хребта.

3. «Підбігла Оленка до печі». З повним видихом нахилити тулуб уперед і спертися руками об підлогу.

4. «Зупинилася біля річки» (місток). З повним видихом присісти й впертися прямими руками об витягнуті ноги назад (опора лише пальці стіп).

5. «Пішла Оленка горами-лісами». З повним видихом підняти таз угору – голова дивиться всередину, поставивши ноги на всю стопу. (Прямі руки та ноги немовби утворюють трикутник).

6. «Натрапила на хатинку». За-тримавши видих, прийняти позу «зигзаг»: лягти на живіт і припідняти таз, торкаючись килима підборіддям, грудьми, долонями рук, колінами та носками ніг.

7. «У хатинці була Баба Яга, а гуси витягнули шиї та зашипіли». Положення попереднє. З повним видихом прогнути хребет, послідовно піднімаючи вгору голову, плечі, тулуб. Опора — долоні рук та носки ніг.

Дію засобів фізичного виховання посилювали шляхом використання нетрадиційних методів і методичних прийомів. У процесі фізичного виховання здійснювали цілеспрямований розвиток гнучкості з допомогою ігрового методу, казкотерапії, перевтілення, імітації, імпровізації, методу слова та демонстрації асан й інших вправ, які реалізовували основне завдання.

**Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції
«Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції»**

Підвищували ефективність реалізації поставленого завдання чітко визначені педагогічні умови: регулярність і поступовість розтяжки, її абсолютна безболісність; створення позитивно забарвленого емоційного тла та наповнення заняття сюжетним змістом; музичний супровід, що відповідає характерам чи діям персонажів; не займатися йогою на ситий шлунок, проводити заняття за 1-2 год до сну.

Діагностика стану гнучкості перед впровадженням розробленої методики виявила середній рівень її розвитку у дітей, хоча на даному етапі є усі природні задатки до максимального прояву гнучкості.

Таблиця 1.

Середні показники нахилу тулуба вперед, см
(Е.С. Вільчковський, 1998)

Вік	Стать	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
5 років	Х	9>	8-4	3<
	Д	11>	10-5	4<
5,5 років	Х	9>	8-4	3<
	Д	11>	10-5	4<
6 років	Х	10>	9-5	4<
	Д	12>	11-6	5<

За результатами діагностики гнучкості після використання запропонованих засобів, методів та педагогічних умов кращим, ніж у контрольній групі у дітей ЕГ виявився приріст її показників. Так у дівчаток ЕГ показники покращилися на 70,3%, тоді як у КГ – лише на 33,5%. У хлопчиків ЕГ відносний приріст результату тестування гнучкості був у межах 45,7%, а в КГ – 24,8%. Отримані показники відповідають середньому розвитку гнучкості у КГ та вищому за середній рівень у ЕГ, за шкалою Е. С. Вільчовського (Табл. 1) [1]. Вважаємо, що значне зростання рівня розвитку гнучкості в дошкільників ЕГ пов'язане з використанням засобів йоги, нетрадиційних методів, методичних прийомів та використаних педагогічних умов.

Проведене дослідження не претендує на вичерпне вирішення усіх аспектів проблеми розвитку гнучкості дошкільників у процесі фізичного виховання. Подальші дослідження за обраною проблемою можуть бути спрямовані на: розвиток гнучкості дітей інших вікових груп; розробку методик із включенням інших засобів, методів тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок // Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Жебровський Б.М. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / Б.М. Жебровський // (схвалена рішенням колегії МОНмолодьспорту від 01.03.2012 р., № 2/4-2, затверджена наказом МОНмолодьспорту від 21.05.2012 р., № 604).28
3. Закон України про освіту (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38-39, ст.380. [Електронний ресурс]. – <http://newyogalife.com/khatkha-joga/19-opisanie-vypolneniya-asana-khatkha-jogi-na-russkom-i-anglijskom-yazykakh.html>
4. Комісарик М.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підруч. / Марія Комісарик, Галина Чуйко. – Чернівці : Книги-XXI, 2013. – 483 с.

Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)

5. Кононко О.Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / О.Л. Кононко // (затверджена наказом МОН від 29.01.2009 р., № 1).
6. Крутій К.Л. Освітня програма «Дитина в дошкільні роки» / К.Л. Крутій // (лист МОН про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» від 08.12.2010 р., № 1/11–11178).
7. Проскура О.В. Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років «Дитина» / О.В. Проскура, Л.П. Кочина, В.У. Кузьменко, Н.В. Кудикіна // (лист МОН про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» 2 від 08.12.2010 р., № 1/11–11177).

Анотація. У статті розкривається зміст експериментальної методики розвитку гнучкості старших дошкільників у процесі фізичного виховання. Аналізуються засоби, методи та педагогічні умови запропоновані для цілеспрямованого та гармонійного розвитку даної фізичної якості. Описано етапи розвитку гнучкості для логічної побудови навчально-виховного процесу. Запропоновано методи діагностики та подано результати експериментального дослідження.

Ключові слова: йога, гнучкість, фізичне виховання, дошкільники.

Sereda I. O. Use of yoga for development of flexibility of older preschool children in the process of physical education

Abstract. The article describes the content of experimental methods of developing flexibility of senior preschoolers in the process of physical education. The means, methods and pedagogical conditions proposed for the purposeful and harmonious development of this physical quality are analyzed. The stages of development of flexibility for the logical construction of the educational process are described. Methods of diagnostics are offered and results of experimental research are presented.

Keywords: yoga, flexibility, physical education, preschoolers

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРИКЛАДНИХ НАВИЧОК І ВМІНЬ ВІЙСЬКОВИХ МОРЯКІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Василь Шемчук

Інститут Військово-Морських Сил

Національний університет «Одеська морська академія», м. Одеса

Вступ. Аналіз результатів професійної діяльності військових моряків, свідчить про те, що професійно-прикладна фізична підготовленість особового складу частин та кораблів Військово-Морських Сил України не в повній мірі відповідає вимогам, що пред'являються. Під час виконання специфічних бойових та навчально-бойових завдань військовослужбовці національних Військово-Морських Сил України не готові ефективно використовувати засоби індивідуального захисту, невміло пересуваються під час спільного виконання завдань, втрачають швидкість та раптовість під час бойових дій, особливо негативно впливає на боєздатність, невідповідність організму військовослужбовця діяти в екстремальних ситуаціях.

Це пояснюється відсутністю певних навичок використання індивідуальних засобів захисту, слабкою фізичною та психологічною підготовкою, відсутністю арсеналу прикладних рухових якостей, умінь і навичок, що сприяють об'єктивній готовності до застосування засобів особистого захисту.

Дослідження діяльності військових моряків довели необхідність підвищених вимог до рівня розвитку рухових, в тому числі координаційних здібностей, умінь і навичок в умовах використання індивідуальних засобів захисту. Тому високий рівень координації рухів - найважливіший фактор, що сприяє успішному виконанню особовим складом Військово-Морських Сил України завдань службової та бойової діяльності, що доводить необхідність підвищених вимог до рівня розвитку рухових, в тому числі координаційних, здібностей, умінь і навичок.