

2015). Both Pappas et al. (2007) and Bates et al. (2013) also concluded that a shorter T2 may increase ligament strain and better represent the abrupt joint loading that is associated with ACL injury risk. All these evidences showed that PAS may affect the ACL injury risk.

F1 and F2 often reflect diametrically opposite tendencies during landing (Mill et al., 2010; Ortega et al., 2010). The present meta-analysis found that F1 was not significantly influenced by the use of a PAS. Though F1 is at a lower level than F2, F1 and T1 conjunctively may be useful for evaluating the subtle influence on the forefoot or metatarsophalangeal joints. Further investigation should be needed to elaborate on this finding using a more detailed multi-segment foot model.

There are many types of PAS, but they are generally classified into two main categories: ankle braced and taped. A systematic review concluded that no one was more superior to the other, and both could effectively reduce the incidence of ankle sprains among previously injured individuals (Dizon and Reyes, 2010). When comparing the influence of PASs on the vGRF, two previous studies also showed no significant difference between ankle brace and tape (Niu et al., 2011; Riemann et al., 2002). Therefore, this current meta-analysis pooled all types of PASs together to study their effects on vGRF characteristics. Some authors also took high-top shoe as one type of PAS (Fu and Liu, 2013), but only Brizuela et al. (1997) studied the influence of top height on GRF performances during level landing. To avoid bias, this article was not considered in this meta-analysis.

A limitation of this meta-analysis is that in the pooled studies, participants performed various types of landing, e.g. single-leg and two-legged landing, soft and stiff landing, drop landing, jump landing, and simulated parachute landing fall. For example, subjects performing a simulated parachute landing fall may have different GRF features in each leg because they would be instructed to fall to one side at the end of landing process (Kasturi et al., 2005). However, all these landings mainly involved movement in the vertical direction. Landings in the lateral direction or cutting were not considered because they had different GRF characteristics and the PAS played different roles. This may be another interesting future study, to analyze the effect of PASs during lateral landing.

Additionally, many other factors, such as footwear, sample frequency, fatigue, age, and activity level would potentially affect the analysis (Niu et al., 2014; Pappas et al., 2007). Certainly, it is very beneficial to evaluate the effect of different factors on biomechanical parameters during landing or other movements. With a comprehensive review and analysis of published data, this study provides a global and objective view of the influence of PASs on the characteristics of vGRF.

CONCLUSION. The data from 15 articles showed that using a PAS elevated F2 and reduced T1 and T2 during landing. These changes represented deterioration in the buffering characteristics of the joint. Undoubtedly, PASs can effectively protect the ligamentous structure from spraining by providing mechanical support and cutaneous proprioceptive benefits. An ideal PAS design should limit the excessive joint motion of the ankle inversion, while allowing a normal range of motion, especially in the sagittal plane.

УДК 796.012.2; 796.325

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ С КУРСАНТАМИ ХНУВД ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Малолепший С.Б., Лукин Б.П.

Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина

Ключевые слова: волейбол, курсанты, координация, учебно-тренировочные занятия, психические качества

Актуальность. Волейбол, как спортивная игра, характеризуется очень высокой, по

сравнению с другими видами спорта, эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью.

Волейбол (англ. volleyball от volley - «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball - «мяч») - вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке). Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) - Международная федерация волейбола.

Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года. Волейбол - неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов. Для любителей волейбол - распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида: пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио). Волейбол является «самой доступной и распространённой игрой по месту жительства». К тому же волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания, и решает задачи укрепления здоровья, развития физических способностей курсантов, студентов и других категорий населения. Кроме этого волейбол формирует и совершенствует жизненно важные двигательные умения и навыки.

Результаты. Занятия волейболом - очень эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Основные двигательные действия волейболистов - это быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча. Выполнение их связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Все действия характеризуются изменчивостью в процессе игры. На тренировках волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и нападения. Сложность игровых действий заключается и в том, что этот арсенал технических приемов приходится применять в различных сочетаниях и в условиях, требующих от игрока исключительной точности и дифференцированности движений, быстрого переключения с одних форм движений на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру.

Волейбол предъявляет большие требования к психическим качествам спортсмена. При равном техническом и тактическом мастерстве побеждает команда, игроки которой проявляют большую волю к победе. В процессе учебно-тренировочной работы и соревнований перед спортсменами возникает большое количество объективных и субъективных трудностей, преодоление которых требует различных волевых качеств [9].

Физическое усовершенствование возможно только при условии учета анатомо-физиологических особенностей детского организма и построенной на этой основе системы использования способов, форм и методов физического воспитания. В тренировочном процессе волейболистов кроме ведущих физических качеств, необходимых волейболистам для успешного решения возникающих перед ними в процессе игры задач - скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, необходимо совершенствование точности движений, обуславливающих ловкость. Она зависит от деятельности анализаторов (прежде всего двигательного), пластичности, саморегуляции.

В свою очередь ловкость рассматривается как вторичное качество, зависящее, в основном, от комплексного развития силы, быстроты и выносливости и одновременно состояния ЦНС. В результате тренировок увеличивается подвижность нервных процессов,

повышается координация деятельности различных отделов ЦНС, сокращение и расслабление мышц-антагонистов.

Технические средства обучения и контроля в спорте - это совокупность различных технических средств, способствующих формированию двигательных навыков, развитию физических качеств, контроля за их совершенствованием, а также технические средства обратной связи и другие вспомогательные средства механизации тренировочного процесса.

Физиологические особенности волейболистов. Природной основой координационных способностей являются анатомо-физиологические задатки: уровень развития и соотношения сигнальных систем, природные свойства анализаторов, свойства нервной системы (сила, уравновешенность и подвижность, лабильность), отдельные уровни центральной нервной системы. Возрастной период от 17-20 лет характеризуется достижением максимального развития большинства физических качеств, весьма благоприятный период развития координационных качеств, ловкости. В условиях возрастающей тенденции роста конкурентоспособности команд в современном волейболе роль психологической подготовки становится приоритетной для достижения победы над соперником.

Сенситивный период развития различных проявлений качества ловкости с 7-10 до 13-15 лет. Именно на протяжении сенситивных периодов применяемые средства и методы в физическом воспитании достигают наилучшего тренирующего эффекта. Поэтому при проведении занятий с курсантами ХНУВД следует это учитывать, а в подготовительную часть включать упражнения на ловкость.

Для характеристики работы сердечнососудистой системы чаще всего используются показатели пульса и артериального давления. В возрасте 17-20 лет частота сердечных даном возрасте достигает 2,6-2,9 л/мин и более. В дыхательной системе у курсантов 17-20 лет отмечается временное увеличение чувствительности дыхательного центра, которое устраняется с завершением процес сов взросления.

Жизненная емкость легких у курсантов 17-20 лет достигает 1975- 2300 мл и более. Уровень физического развития организма и качеств двигательной деятельности зависит от развития основных физических качеств. Следует также отметить, что большую роль играет мозжечок курсанта-спортсмена, его основной функцией является регуляция познотонических реакций и координация двигательной деятельности.

В данном возрасте в результате развития опорно-двигательного аппарата и усовершенствования физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью. Различных проявлений силы, ловкости и быстроты. Кроме этого, в данном возрастном периоде происходит важнейший этап в биомеханической структуре и функциональной организации локомоций (ходьбы, бега) достигается высокая координационная точность. Уточняются моторные команды к работающим мышцам и совершенствуются межмышечные координации [10].

Наблюдения показывают, что исход соревнований по волейболу определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственнее соревнования, тем напряженнее спортивная борьба и тем большее значение приобретает психологическое состояние спортсменов.

Психофизическое развитие. Человек достигает в этом возрасте физической, зрелости нарастает мышечная сила, повышается, работоспособность. Физическое состояние спортсмена придает ему уверенность в выборе профессии, овладении трудовыми навыками и умениями, занятии спортом.

Общее представление о координационных способностях. Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо двигательной деятельности в теории и методике физической культуры долгое время применялся термин "ловкость". Начиная с середины 70-х гг. для их обозначения все чаще используют термин "координационные способности". Эти понятия близки по смыслу, но не тождественны по содержанию. В качестве отправной точки при определении понятия "координационные

способности" может служить термин "координация" (от лат. coordination- согласование, сочетание, приведение в порядок).

Что же касается самого определения "координационные способности", то содержание этого понятия более многообразно, чем буквальный перевод с латинского. В настоящее время существует большое количество определений координационных способностей. Все они, в той или иной степени, подчеркивают какие-то отдельные аспекты этого сложного явления (физиологический, биомеханический, нейрофизиологический, кибернетический). В спортивных играх наиболее важными показателями координационных способностей являются способность к переключению и перестройке двигательных актов адекватно меняющейся ситуации, реагирующая и дифференцировочная способности.

Составной частью дифференцировочной способности является показатель точности двигательных действий. Отмечают, что для волейбола значимыми координационными способностями являются способности к ориентированию, реакции, дифференцированию, перестроению, ритму, соединению и равновесию. Важной предпосылкой развития координационных способностей является запас движений. Каждое изучаемое движение частично опирается на старые, уже выработанные координационные сочетания, которые вместе с новыми сочетаниями вступают в специфическое соединение и образуют новый навык. Чем тоньше, точнее и разнообразнее была работа двигательного аппарата, чем больше благодаря этому запас условно-рефлекторных связей, тем большим числом двигательных навыков владеет хоккеист, тем легче он усваивает новые формы движений и лучше приспосабливается к существующим условиям.

В свою очередь, хорошо развитые координационные способности способствуют развитию навыков, при этом время их формирования существенно сокращается. Критерии оценки и характеристика содержания координационных способностей. В качестве главных критерии оценки координационных способностей выделяют четыре основных признака: правильность выполнения движения, то есть когда движение приводит к требуемой цели (делай то, что нужно); быстроту результата; рациональность движений и действий (выполняй так, как нужно); двигательную находчивость, которая помогает человеку найти выход из любого сложного положения, неожиданно возникшего при выполнении действия. Эти критерии имеют качественные и количественные стороны.

К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность, а количественным - точность, скорость, экономичность и стабильность (устойчивость) движений. В практике, наряду с данными показателями, учитывают и другие [3]. Во многих случаях данные признаки координационных способностей проявляются не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. Поэтому при определении координационных способностей, кроме единичных, широко используются и комплексные критерии, с помощью которых о степени развития координационных способностей судят одновременно по двум или нескольким признакам. Физиологическая сущность координации заключается в согласовании деятельности отдельных органов и систем в целостном физиологическом акте.

При известной условности можно выделить, по крайней мере, три вида координации: нервную, мышечную и двигательную. Под нервной координацией следует понимать сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи; под мышечной координацией - согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становится возможным движение; под двигательной координацией - согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующее двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма. Правильность и точность выполнения произвольных движений обеспечивается двигательным анализатором. Обилие его ассоциативных связей с корковыми центрами других анализаторов позволяет осуществлять анализ и контроль движения с помощью зрительного, слухового, кожного анализаторов, вестибулярного аппарата. Выполнение движений сопряжено с растягиванием кожи и давлением на отдельные ее участки, поэтому

тактильные рецепторы по механизму условной связи оказываются включенными в анализ движений. Эта функциональная связь является физиологической основой комплексного кинестетического анализа движений, при котором импульсы с тактильных рецепторов дополняют проприоцептивную чувствительность.

Качество выполнения произвольного движения и его соответствие целевой установке контролируются ЦНС благодаря обратной эфферентации от мышечного аппарата. Процесс управления произвольными движениями является типичным случаем системной деятельности организма. При изучении двигательных функций уже давно было установлено, что некоторые виды рефлексов могут быть выявлены только при наличии определенных отделов центральной нервной системы. На этом основании были выделены группы сигнальных (сухожильные и др.), бульбарных (дыхательные, тонические в виде децеребрационной ригидности и др.), четверохолмных (глазодвигательные, статокINETические и др.), корковых (брюшные) и связанных с другими уровнями центральной нервной системы рефлексов. Принадлежность двигательных рефлексов к такого рода группам определялась всегда по тому высшему уровню мозга, разрушение или повреждение которого приводило к исчезновению или резкому извращению протекания исследуемых рефлекторных реакций.

Горизонтальная организация нервных процессов на каком-либо одном уровне мозга, несомненно, имеет огромное значение. Но регуляция течения двигательных, как и вегетативных, реакций практически никогда не ограничивается одним уровнем. При двигательных актах и вегетативных реакциях, связанных с регуляцией их надсегментарными центрами, последние не могут прямым путем влиять на мышцы или внутренние органы. Исполнительные нервные центры, непосредственно связанные с периферическими органами, всегда находятся в нижележащих отделах, которые участвуют в осуществлении рефлекторных реакций высшими центрами.

В настоящее время на основании многочисленных экспериментальных данных и клинических наблюдений концепция об одноуровневой, или горизонтальной, организации координации движений и вегетативных функций уступила место многоуровневой, или вертикальной.

К числу основных координационных способностей относятся: способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.); способность к ориентированию в пространстве; способность к равновесию; способность к перестраиванию движений; способность к соединению (комбинированию) движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи; способность к выполнению заданий в заданном ритме; способность к управлению временем двигательных реакций; способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом; способность к рациональному расслаблению мышц [2].

В реальной деятельности все указанные способности проявляются не в чистом виде, а в сложном взаимодействии. Специфика вида двигательной деятельности предъявляет разные требования к данным координационным способностям. Эти важнейшие способности во многом определяют успехи в данных спортивных дисциплинах. Поэтому в процессе координационной подготовки их развитию главным образом и следует уделять особое внимание. Развитие координационных способностей волейболиста - это совершенствование координации движений, а главное - способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении [9].

Для развития координационных способностей применяются упражнения, предъявляющие повышенные требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Они должны:

- иметь необходимую координационную трудность, сложность для занимающихся;
- содержать элементы новизны, необычности;

- отличаться большим многообразием форм выполнения движений и неожиданностью решений двигательных задач;
- включать задания по регулированию, контролю и самооценке различных параметров движений путем активизации работы отдельных анализаторов либо с «выключением» их деятельности [2].

Развитие координационных способностей волейболистов. Выполнение любого технического приема строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

При развитии координационных способностей необходимо выполнять следующие положения: упражнения на развитие координационных способностей требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки; упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т.д.); · объем упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т.к. большой объем и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие; дети гораздо быстрее, чем взрослые, овладевают навыками, поэтому в юном возрасте необходимо развивать общие координационные способности с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих, гимнастических и легкоатлетических упражнений, выполняемых в необычных условиях, на местности и т.д. [4].

Для развития координационных способностей используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков (общих координационных способностей), на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальные координационные). Примерные упражнения для развития ловкости: бег через барьеры различной высоты; бег на скорость различными способами с изменением направления; по наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках; пролезть между рейками лестницы; вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур; кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка прием или передача мяча); бросок-кувырок вперед, затем прием или передача мяча; прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота прием или передача мяча); блок, поворот на 180° - прием мяча с падением; удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°; выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряженности, а, следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на развитие координационных способностей является воспитание психологической настроенности на конечный результат - превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнера. Чтобы определить уровень развития координационных способностей существуют контрольные упражнения. Среди них: старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперед; прыжок через банкетку (скамейку/стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперед, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанции 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом); бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные

мячи (1 кг) лежат на линии нападения: один в середине площадки, два других - на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки. Выполнение: старт из зоны 1 из положения упор присев: кувырок вперед; рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку - падение (перекат на грудь - живот, бедро - спину) и финиширование бегом спиной вперед по боковой линии до лицевой (с). На высоте 80% от максимального прыжка волейболиста и на расстоянии 80-100 см от середины центральной линии натягивается веревочка. В центре противоположной площадки маркируется мишень размером 1х1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие с разбега в прыжке (количество попаданий).

Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8, 6, 3 м на точность в цель, по 10 разе каждой точки. Передача мяча с оптимальной траекторией. Цель с 8 м - диаметр 1 м, с 6 м - 0,75 м, с 3 м - 0,5 м. Мишень на стенке (количество попаданий) [8].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ. Исходя из рассмотренного выше материала, мы можем сделать несколько выводов, касающихся характеристики содержания координационных способностей и их развития в процессе подготовки волейболистов. Как нам стало известно из данного исследования, волейбол – это командная игра, поэтому для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды. Деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, но при этом все их действия должны быть согласованы и скоординированными, поэтому развитие координационных способностей у волейболистов играет основополагающую роль для достижения положительного результата.

Координационные способности можно определить как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. Координационные способности имеют определенные характеристики, разделенные на качественные и количественные стороны. К основным качественным характеристикам оценки координационных способностей относятся адекватность, своевременность, целесообразность и инициативность, а количественным - точность, скорость, экономичность и стабильность (устойчивость) движений. Данные признаки координационных способностей проявляются не изолированно друг от друга, а в тесной взаимосвязи. Поэтому при их определении, кроме единичных, широко используются и комплексные характеристики, с помощью которых о степени развития координационных способностей судят одновременно по двум или нескольким признакам. Для волейболистов развитие координационных способностей имеет огромное значение. Выполнение любого технического приема в волейболе строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование ее в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей - это обогащение спортсменов все новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации. Для развития координационных способностей используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков (общих координационных способностей), на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальные координационные). В процессе игры на спортсменов действуют определенные раздражители: фактор чужого поля, сложная траектория полета мяча, плохое освещение, начало матчей не вовремя, некорректные отношения внутри команды и др. Соревнования проходят при зрителях, симпатии которых к командам могут быть разделены поровну, или преимущественно своей команде, или сильнейшей, или слабой команде.

Воздействие зрителей на спортсменов велико: оно способствует содержательной, эмоциональной игре обеих команд, или подавляет действия игроков (игрока) одной команды и дает эмоциональный заряд другой команде. Координационные способности, отработанные до автоматизма помогают справиться со всеми раздражителями, действующими на волейболистов во время игры, и делают игру спортсменов результативной и зрелищной. Таким образом, координационные способности являются основой эффективной и результативной игры волейболистов.

Список использованных источников

1. Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры. – СПб: ЛГОУ, 1999. – 523 с.
2. Акимов М.К. Психофизиологические особенности. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 378 с.
3. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Ростов н/д : Феникс, 2008.- С. 181.
4. Беляева А.В., Савина М.В. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
5. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры. – М.: Академия, 2001. – 294 с.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура. – М.: Дело, 2003. – 410 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000, - 480 с.
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 188 с.
9. Коц Я.М Спортивная физиология.- Минск: Общая и спортивная физиология, 2003.- С. 187.
10. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. - М.: Психология спорта, 2000. - С. 56.

УДК 796.012.412.7

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ НА ВІДКРИТИХ ВОДОЙМАХ

Ображей О.Є.

Херсонський державний університет, м. Херсон, Україна

Постановка проблеми. Плавання є життєво необхідною навичкою, яка робить людину більш здоровою, витривалою і спритною, сприяє розвитку організму, загартовує. Воно позитивно впливає на тонус нервової системи, м'язовий апарат, значно прискорює обмін речовин, підвищує імунітет, корегує поставу та ін. [1, 4].

Навчання плаванню вирішує завдання державного значення, так як є одним з ефективних оздоровчих засобів безмедикаментозної реабілітації, істотно підвищує фізичний, розумовий і психічний розвиток дитини, підіймає соціальний статус дитини, адаптуючи до сучасних вимог суспільного розвитку і служить основною профілактичним заходом в усуненні нещасних випадків на воді.

Крім вище викладеного, відзначається позитивний вплив водних процедур на загартовування організму, яке веде до зміцнення здоров'я і зростання працездатності, а поєднання загартовування з фізичними вправами тільки підсилює позитивний ефект.

Практика фізичного виховання в Україні свідчить про те, що велика кількість дітей різного віку не вміють плавати. В даний час, як в теорії, так і практиці переважають концепції початкового навчання в умовах дрібного критого плавального басейну [5].

Однак, в даний час в Херсонській області існує лише декілька дрібних критих та невелика кількість глибоких, не пристосованих для початкового навчання плаванню, басейнів. Умови міста призводять до того, що основне навчання плаванню відбувається в