

1. *Институт физической культуры, спорта и молодежной политики.* Сайт. URL: <https://ifksimp.urfu.ru/ru/obrazovatelnye-programmy/> Текст: электронный (дата обращения 15.09.2024).
2. *Общий закон спортивной федерации Сирийской Арабской Республики* URL: <http://www.parliament.gov.sy/arabic/index.php?node=201&nid=14580&ref=tree> (дата обращения 15.09.2024). Текст: электронный. На арабском
3. *Факультет физического воспитания Тишрин университет* URL: <https://tishreen.edu.sy/ar/Faculty/Index/107/%D9%83%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D9%8A%D8%A9> (дата обращения 15.09.2024). Текст: электронный. На арабском
4. *Факультет физического воспитания в Университете Хама.* Сайт URL : <https://hama-univ.edu.sy/newsites/sport/%D8%AD%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84%D9%83%D9%84%D9%8A%D8%A9/>(дата обращения 15.09.2024). Текст: электронный. На арабском
5. *Gök, Y., & Aslan, M. The Comparison of the coaching education systems between countries: Germany, Belgium, The United Kingdom, Estonia, France, Finland, Spain, Switzerland, Italy, Portugal and Türkiye. Mediterranean Journal of Sport Science, 2023. 6(2), 374-405. DOI:10.38021asbid.1223071*
URL: https://www.researchgate.net/publication/371911978_The_Comparison_of_the_Coaching_Education_Systems_Between_Countries_Germany_Belgium_The_United_Kingdom_Estonia_France_Finland_Spain_Switzerland_Italy_Portugal_and_Turkiye (дата обращения 15.09.2024). Текст: электронный.
6. *System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments / Okcana et al. // International Journal of Applied Exercise Physiology. 2022. Vol. 9 (8) , P.33-41.*
7. *UPWARD – институт фитнеса/ UIF.* Сайт URL: <https://upward.university/institute> Текст: электронный.

УДК 37.025

Антропова А.Е.

Antroпова А.Е.

Уральский федеральный университет

имени первого Президента России Б.Н. Ельцина,

г. Екатеринбург, Россия

Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin,

Yekaterinburg, Russia

СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. В статье автор рассматривает различные средства воспитания вестибулярной устойчивости для использования их в тренировочном процессе. Он предлагает задействовать в упражнениях зрительную систему, так как большую часть информации в мозг поступает именно через нее. Также для воспитания

статокинетической устойчивости рассматриваются современные средства фитнеса, такие как занятия степ-аэробикой, и его координационные виды.

Ключевые слова: координационные способности, вестибулярная устойчивость, фитнес.

MEANS OF EDUCATION OF VESTIBULAR STABILITY IN ATHLETES

Abstract. In the article, the author examines various means of developing vestibular stability for use in the training process. He suggests using the visual system in exercises, since most of the information in the brain comes through it. Also, to cultivate statokinetic stability, modern means of fitness are considered, such as step aerobics and its coordination types.

Keywords: coordination abilities, vestibular stability, fitness.

Проблема развития вестибулярной устойчивости у спортсменов является актуальной в различных видах спорта. Анализ литератур показал, что наиболее значимой данная проблема для сложно-координационных видах спорта, таких как гимнастика, фигурное катание, акробатика, также проводятся исследования по развитию вестибулярной устойчивости в игровых видах спорта, таких как баскетбол, бадминтон.

В связи с вышесказанным представляется важным рассмотреть средства развития воспитания вестибулярной устойчивости у спортсменов, что и определило цель нашего исследования.

Анализ литературы показал, что координационные способности принято делить на общие координационные способности, специальные координационные способности и специфические координационные способности. Последние включают в себя: способность к сохранению равновесия, способность к ориентации в пространстве, статокинетическую или вестибулярную устойчивость, способность к перестроению двигательных действий [1, 3].

Вестибулярная или статокинетическая устойчивость – это способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов и т.д.).

Сохранение равновесия зависит от работы вестибулярного анализатора, расположенного во внутреннем ухе. Он помогает ориентироваться в пространстве и отвечает за сохранение устойчивости тела в статике или динамике. Сложностью удержания равновесия является сила гравитации, а при выполнении какого-либо движения (кувырка, прыжка, поворота) заключается в кратковременном усилении мышц, возникающем только в определенных фазах двигательного действия, то есть трудности, связанные с решением задач сохранения равновесия в максимально короткий отрезок времени. При этом резко возрастают требования к проявлению высокого уровня внутримышечной и межмышечной координации [1].

Важнейшим помощником в обеспечении стабильности является мозжечок, отвечающий за координацию движений. Он корректирует все произвольные моторные действия, которые совершаются без участия сознания, а также влияет на равновесие, стабильность центра тела, контролирует движения глаз [2].

Стоит отметить, что зрительные, слуховые и тактильные сигналы влияют (особенно при начальном приобретении навыка) на координационные способности.

Зрительная система связана со всеми системами мозга, контролирующими и иницирующими движения, поэтому большая часть поступающей информации имеет визуальную природу. «Движение следует за взглядом и практически всегда рассчитывается, планируется и иницируется с ориентацией на визуальные объекты [2].

В процесс физической подготовки необходимо включать не только традиционные средства, но и специфические, новые и эффективные. К таким можно отнести фитнес, который в наше время набирает популярность.

Средства фитнеса широко используются в различных видах спорта, таких как баскетбол, футбол, теннис и так далее. Это обуславливается тем, что он включает в себя множество программ для развития всех качеств, а также является общедоступным. По О.В. Сапожниковой (2017) фитнес можно разделить на базовые, танцевальные и ментальные виды.

К базовым видам фитнеса относятся:

- классическая аэробика;
- степ-аэробика;
- силовые программы;
- координационные виды;
- комбинированные программы;
- циклические виды;
- программы на гибкость.

К ментальным видам фитнеса относятся:

- йога;
- китайские виды гимнастики;
- система пилатеса и другие.

Занятия степ-аэробикой появились в 90-х годах. Особенностью таких занятий является использование степ-платформы, на которой можно выполнять различные шаги, подскоки как на нее, так и через в различных направлениях. Данный вид фитнеса способствует укреплению мышц ног, спины, а также укреплению коленных связок.

Координационные виды фитнеса направлены на улучшение вестибулярного аппарата. Особенно популярен данный вид у детей и лиц старше 40-50 лет. Фитнес

индустрия предоставляет огромный выбор оборудования для координационных тренировок, например, полусферы (BOSU), подвижные платформы, мягкие поролоновые валики, аэростепы, резиновые модули. Также для поддержания равновесия используют резиновые или набивные мячи [4].

Таким образом использование различных средств и методов в тренировочном процессе помогут улучшить вестибулярную устойчивость спортсменов.

Библиографический список:

1. *Ефремов, В.В.* Особенности методики развития координации движений и равновесия в гольфе / В.В. Ефремов, Н.Н. Быков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2012. С. 81-85. Текст: электронный // eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. Москва. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_30746526_46832711.pdf (дата обращения 19.12.2022).
2. *Линхард, Л.* Нейроатлетика для улучшения реакции и скоростных характеристик: скорость зарождается в мозге / Л.Линхард; пер. с нем. С.Э.Борича. Минск: Попурри, 2022. 288 с. Текст: непосредственный.
3. *Лях, В. И.* Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. Москва: Спорт-Человек, 2018. 128 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/114620> (дата обращения: 28.10.2024).
4. *Сапожникова, О.В.* Фитнес: учебное пособие / О.В.Сапожникова. Москва: ФЛИНТА: Изд-во Урал. Унта, 2017. 144с. ISBN 978-5-9765-3232-8 – ISBN 978-5-7996-1516-1. Текст: электронный // Лань: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://reader.lanbook.com/book/187842> (дата обращения: 17.12.2022).

УДК 779.796.011.1

Бессонов А.Е., Миронов В.А.

Bessonov A.E, Mironov V.A.

Уральский государственный юридический университет имени В.Ф. Яковлева,
г. Екатеринбург, Россия

Ural State Law University named after V.F. Yakovlev
Yekaterinburg, Russia

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Аннотация. В статье рассматриваются медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности для различных возрастных групп, классифицированных по системе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): от молодого возраста (18-44 года) до долголетия (90+ лет). Медико-биологические аспекты включают параметры, которые помогают оценить физическое развитие, совершенствование двигательных навыков и способность к физическим нагрузкам. Физкультурно-оздоровительная деятельность способствует укреплению здоровья и улучшению качества жизни. В статье обсуждается современная проблема