

5. Селезнев А.А. Физическое воспитание как средство становления будущих специалистов социальной работы / А.А. Селезнев, О.А. Казакова, Л.А. Иванова // *OlymPlus. Гуманитарная версия.* – 2018. – № 2 (7). – С. 34–37.
6. Спорт как средство социализации студенческой молодежи / О.А. Казакова, А.О. Алексина, Д.Р. Суркова, А.С. Шилихин // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2022. – № 7 (209). – С. 178–182.
7. The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services / A.O. Aleksin, D.V. Chernova, L.A. Ivanova, A.Y. Aleksin, M.N. Piskaykina // *Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy.* – 2019. – pp. 473–479.

REFERENCES

1. Guriev, S.V. (2016), “Information computer technologies in the process of teaching students of the Faculty of Physical Education”, *NovaInfo (Pedagogical Sciences)*, No. 50, pp. 279–288.
2. Ivanova, D.S., Yerikov, V.M. and Nikulin, A.A. (2014), “Some features of the use of information technologies in the training system of future specialists in physical culture and sports”, *Pedagogy and Psychology: Trends and prospects of development, collection of scientific papers based on the results of the international scientific and practical conference*, Volgograd, pp. 50–51.
3. Ivanova, L.A. and Bichurina, A.M. (2023), “Economic aspects of the influence of the sphere of physical culture and sport on the physical activity of students”, *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 2 (17), pp. 143–147.
4. Aleksina, A.O., Danilova, A.M., Ivanova, L.A. and Kazakova, O.A. (2017), “Personnel aspect in the sphere of physical culture and sport”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 3 (145), pp. 9–14.
5. Seleznev, A.A., and Ivanova, L.A. (2018), “Physical education as a means of formation of future specialists of social work”, *OlymPlus. Humanitarian version*, No 2 (7), pp. 34–37.
6. Kazakova, O.A., Aleksina, A.O., Surkova, D.R. and Shilikhin, A.S. (2022), “Sport as a means of socialization of student youth”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 178–182.
7. Aleksina, A.O., Chernova, D.V., Ivanova, L.A., Aleksin, A.Y. and Piskaykina, M.N. (2019), “The main directions in informatization of the sphere of physical culture and sports services”, *Perspectives on the Use of New Information and Communication Technology (ICT) in the Modern Economy*, pp. 473–479.

Контактная информация: kfv2012@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.10.2023

УДК 799.31

О ПОВЫШЕНИИ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СНАЙПЕРОВ

Сергей Александрович Иваньков, адъюнкт, Алексей Григорьевич Щуров, доктор педагогических наук, профессор, Военный институт физической культуры, Санкт-Петербург

Аннотация

Снайпер должен обладать многими специальными качествами, в том числе высоким уровнем вестибулярной устойчивости. В этой связи в процессе подготовки снайперов большое внимание уделяется развитию и совершенствованию данного качества. Целью исследования являлось изучение эффективности применения разработанного комплекса упражнений на занятиях по физической подготовке для повышения вестибулярной устойчивости у снайперов. Методика и организация исследования. В контрольной группе (КГ) занятия проводились по действующей рабочей программе, а в экспериментальной (ЭГ) – по специально разработанной экспериментальной программе, включающей дополнительно упражнения, направленные на развитие вестибулярной устойчивости и координационных способностей. Результаты исследования и их обсуждение. Из полученных результатов следует, что среднее значение времени пребывания в позе М.Е. Ромберга в ЭГ увеличилось на 4,9 с, а в КГ – на 2,0 с, что составляет 31,0 и 12,6 процентов соответственно. Среднее значение времени сохранения равновесия при выполнении пробы Яроцкого в ЭГ увеличилось на 8,4 с, а в КГ на