

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Стотик Я.Н., Волжанков В.А.

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

*Целенаправленное развитие вестибулярной устойчивости у студентов на учебных занятиях по физической культуре позволяет улучшить их координационные возможности, уменьшить негативные вегетативные реакции и снизить риск падений и травм. На основе обобщения научно-методической литературы и педагогического опыта мы доказываем ценность вестибулярной тренировки для образовательного процесса по физическому воспитанию, а также приводим конкретные методические рекомендации по применению соответствующих упражнений. **Ключевые слова:** вестибулярная устойчивость, физическая культура, координационные способности, равновесие, упражнения, студенты.*

A METHOD FOR IMPROVING STUDENTS' VESTIBULAR STABILITY IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Stotik Y.N., Volzhankov V.A.

Vitebsk State University named after P. M. Masherov, Vitebsk,
Republik of Belarus

*Targeted development of vestibular stability in students during physical education classes improves their coordination, reduces negative autonomic reactions, and lowers the risk of falls and injuries. Based on a review of scientific and methodological literature and teaching experience, we demonstrate the value of vestibular training for physical education instruction and provide specific methodological recommendations for the use of appropriate exercises. **Keywords:** vestibular stability, physical education, coordination skills, balance, exercises, students.*

Введение. Длительное пребывание в неподвижной позе во время учёбы в университете приводит к недостаточной активизации вестибулярной системы. Следствиями этого становятся плохая переносимость поездок в транспорте, головокружение при быстром вставании, неуверенность при выполнении акробатических элементов и в спортивных играх. В реальной практике физического воспитания развитию вестибулярной функции отводится незначительное место:

соответствующие упражнения предлагаются нерегулярно и не образуют системы. Задача настоящей публикации – предложить методический подход к повышению вестибулярной устойчивости, который может систематически применяться на занятиях по физической культуре.

Материалы и методы исследований. Для разработки методики совершенствования вестибулярной устойчивости на занятиях по физической культуре были использованы различные материалы, включая учебные пособия, научные публикации по физиологии сенсорных систем, теории спортивной тренировки и биомеханике, а также методические рекомендации по развитию координационных способностей. В работе применялись общенаучные методы: анализ литературных источников, синтез, обобщение и метод описания.

Результаты исследований. Современные исследования в области физиологии движения показывают, что устойчивость к вестибулярным воздействиям формируется не только за счёт тренировки равновесия, но и благодаря согласованной работе зрительной, проприоцептивной и вестибулярной систем. У студентов, испытывающих дефицит естественной двигательной активности, это качество снижено, что проявляется в трудностях поддержания устойчивой позы и ориентации в пространстве. Регулярные упражнения, стимулирующие вестибулярный аппарат, повышают устойчивость к ускорениям и улучшают адаптационные механизмы центральной нервной системы [1].

Методика строится на принципе постепенного усложнения двигательных задач. На начальном этапе используются упражнения, активизирующие проприоцептивные механизмы: удержание равновесия на опорах разной площади, медленные наклоны и повороты головы, статические позы с закрытыми глазами. Они формируют базовый уровень устойчивости и способствуют осознанию положения тела.

Эффективность упражнений, направленных на развитие координации и устойчивости, подтверждена современными исследованиями. В работе Богданова И. В., Горшковой В. В. и Рычковой Н. А. «Развитие координационных способностей молодёжи» показано, что регулярные движения с изменением ускорений и направлений улучшают пространственную ориентацию и сокращают время стабилизации позы [2]. Дополнительный эффект достигается использованием нестабильных опор, которые активизируют мышцы-стабилизаторы и развивают постуральный контроль.

Заключительный этап направлен на перенос сформированных навыков в более сложные двигательные действия. Применяются игровые и соревновательные задания: эстафеты с вращениями, ведение мяча после дезориентации, акробатические элементы с предварительными поворотами. Такие упражнения повышают мотивацию и обеспечивают более устойчивое закрепление навыков [3].

Методика предполагает выполнение упражнений не менее двух раз в неделю, что соответствует рекомендациям учебного пособия под

редакцией А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича, где подчёркивается необходимость систематичности и постепенного усложнения нагрузок при развитии координационных и равновесных способностей [4]. Индивидуальный подбор упражнений остаётся важным условием, а контроль самочувствия необходим для предотвращения чрезмерных вегетативных реакций.

Таким образом, методика сочетает физиологическую обоснованность и практическую направленность, позволяя повысить устойчивость к вестибулярным воздействиям, улучшить координацию и снизить риск травм, что делает её значимым инструментом физического воспитания студентов.

Заключение. Таким образом, развитие вестибулярной устойчивости у студентов требует систематического и методически выверенного подхода, основанного на постепенном усложнении упражнений и сочетании проприоцептивных, динамических и игровых воздействий. Регулярное выполнение подобранных упражнений, индивидуализация нагрузки и контроль за самочувствием обеспечивают устойчивое улучшение постурального контроля, координации и способности к ориентации в пространстве. Применение данной методики снижает риск травм и повышает функциональную готовность студентов, что делает её значимым компонентом современного физического воспитания.

Литература.

1 Нейрофизиологические подходы к диагностике и коррекции вестибулярных нарушений при мигрени и эпилепсии / Н. Д. Сорокина, С. С. Перцов, Г. В. Селицкий, А. В. Цагашек // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. – 2019. – Т. 119, № 6. – С. 128-136.

2 Богданов, И. В. Развитие координационных способностей молодёжи / И. В. Богданов, В. В. Горшкова, Н. А. Рычкова // Человек. Спорт. Медицина. – 2023. – Т. 23, № 3. – С. 135-141.

3. Алексеева, Е. Н. Игровой и соревновательные методы в развитии координационных способностей у студентов / Е. Н. Алексеева // KANT. – 2022. – № 3(44). – С. 177-181.

4. Фурманов, А.Г. Теория и методика физического воспитания : учебное пособие для студентов учреждений высшего образования по специальностям «Физическая культура (по направлениям)»; «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» / А. Г. Фурманов, М. М. Круталевич, Л. И. Кузьмина [и др.] ; под общ. ред. А. Г. Фурманова, М. М. Круталевича. – Минск : РИВШ, 2021. – 491 с.