

**ОЦЕНКА УРОВНЯ СТАТИЧЕСКОЙ КООРДИНАЦИИ
У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**
**Assessment of the level of static coordination
students of the institute of information technology**

Е. И. Потёмкина

Севастопольский государственный университет
(Севастополь, ул. Университетская, 33)

Аннотация

Статья посвящена исследованию у студентов уровня развития статического равновесия с помощью пробы Ромберга. Координационная функция нервной системы определяется взаимослаженной деятельностью коры головного мозга, подкорковых образований, мозжечка и двигательного анализатора. Под влиянием занятий физической культурой и спортом координация движений улучшается, однако при переутомлении или при заболеваниях нервной системы наблюдается расстройство координации движений (динамическая атаксия) и нарушение равновесия (статическая атаксия).

Ключевые слова: студенты, нервная система, проба Ромберга, физическое состояние, физическая подготовленность, функциональное состояние.

Summary

The article is devoted to the study of students' level of development of static equilibrium using the Romberg test. The coordination function of the nervous system is determined by the coordinated activity of the cerebral cortex, subcortical formations, cerebellum and motor analyzer. Under the influence of physical education and sports, coordination of movements improves, however, with fatigue or diseases of the nervous system, there is a disorder of coordination of movements (dynamic ataxia) and imbalance (static ataxia).

Keywords: students, nervous system, Romberg test, physical condition, physical fitness, functional state.

Одной из задач национального проекта «Образование» является формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей у студентов, направленную на самоопределение и профессиональную ориентацию [2].

Правильно построенные занятия физической культурой и спортом многосторонне совершенствуют деятельность нервной системы. Однако при нерациональных занятиях возможны различные отклонения в её функционировании, ведущей иногда к заболеваниям и травмам. Для преподавателей и студентов университета важно знать причины и уметь предупредить их [3].

Каждому преподавателю физической культуры известно, какие высокие требования предъявляются к организму студента и особенно к его нервной системе при занятии физической культурой и спортом, поэтому важно вовремя обнаружить отклонения в деятельности нервной системы и помочь организму восстановить её в нормальное функциональное состояние [1].

На данный момент основным направлением исследования является возможность студента получить рекомендации по развитию физических способностей посредством тестирования. На основе полученных результатов состояния своего здоровья студенты смогут корректиро-

вать свою двигательную активность и выбирать спортивную специализацию внутри университета.

Исходя из этого, одной из главных *задач* в процессе обучения в высшем учебном заведении является помощь студентам в выборе вида двигательной активности, чтобы скорректировать и развить их координационные функции.

Целью нашего исследования была оценка уровня статического равновесия посредством пробы Ромберга у студентов института информационных технологий и разработка рекомендаций, направленных на коррекцию вестибулярного анализатора.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование (проба Ромберга – исследование функционального состояния вестибулярного анализатора), методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе спортивного комплекса ФГАОУ ВО «Севастопольского государственного университета» (СевГУ) в 1 семестре 2024-2025 учебного года. В исследовании приняли участие 149 студентов первого курса института информационных технологий (117 девушек и 32 юношей), относящиеся к основной и подготовительной группам здоровья.

В результате проведенного исследования на начальном этапе был проведен статистический анализ полученных данных с целью определения уровня координационной подготовленности студентов-первокурсников.

Проанализировав полученные результаты, мы получили следующие данные. Преобладающее количество девушек (53,8%) продемонстрировали высокие показатели статического равновесия. Также значительное количество студенток (41,9%) справились с пробой Ромберга в соответствии со средним уровнем. Низкий уровень координационной подготовленности наблюдался лишь у 4,3% девушек (рис. 1).

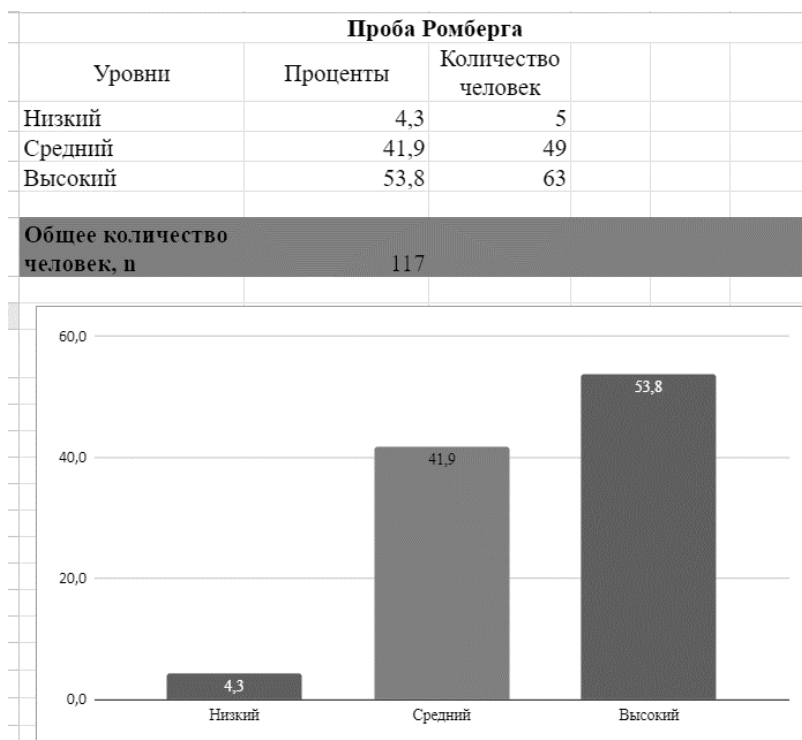


Рис. 1. Результаты данных координационной пробы Ромберга, девушки

В отличие от девушек, у большинства юношей (46,9%) уровень развития статического равновесия соответствовал низкому уровню. Лишь 31,3% и 21,9% юношей выполнили пробу Ромберга в соответствии со средним и высоким уровнями соответственно (рис. 2).

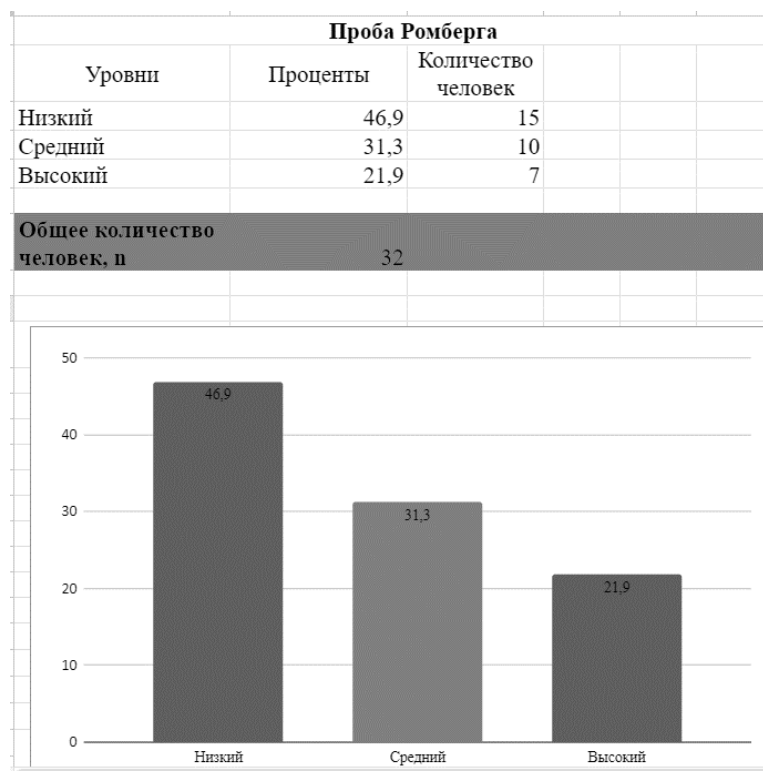


Рис. 2. Результаты данных координационной пробы Ромберга, юноши

Оценка показателя координационной пробы Ромберга свидетельствует о высоком уровне развития статического равновесия у девушек (53,8%), а у юношей – показатель низкого уровня (46,9%).

Проанализировав показатели функциональной пробы отмечено, что, в целом, функциональное состояние вестибулярного анализатора студентов находится на среднем уровне и является недостаточной для данной возрастной группы.

Таким образом, на основании полученных результатов исследования, нами было выявлено, что у девушек показатели статического равновесия значительно выше, чем у юношей.

Нами были разработаны рекомендации для студентов, имеющих средние и низкие показатели статического равновесия:

1. Регулярно посещать тренировки, способствующие улучшению координационной функции организма.
2. Выбирать элективные занятия (спортивные специализации) в университете, включающие в себя координационные упражнения. Например, бег, волейбол, баскетбол, футбол, йога, акробатика.
3. Самостоятельно выполнять вестибулярную гимнастику 2-3 раза в день (упражнения, при которых движения глаз, головы и туловища приводит к сенсорному рассогласованию).
4. Следовать здоровому образу жизни, минимизировать сидячий образ жизни.

5. Концентрироваться во время занятия за дыханием, мышечным напряжением и общей работой тела поможет отвлечься от негативных мыслей и переживаний. Этот тип концентрации помогает создать позитивный настрой и повысить эффективность занятия на статическое равновесие.

Теория и практика основных базовых принципов необходимы для достижения оптимальных результатов в физическом воспитании, а именно в статической координации и формировании здорового образа жизни студента.

Библиографический список

1. Орлов А. И. Информативные критерии оценивания состояния вестибулярного аппарата студентов вузов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 40-42.
2. Национальный проект «Образование»: от 24 декабря 2018 г. № 16 [Электронный ресурс] // Минпросвещения России: [сайт]. Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/files/NP_Obrazovanie.htm (дата обращения: 19.11.2024).
3. Физическая культура как основа развития личности студентов / О. В. Коркишко, С. А. Лешкевич, С. Ю. Каргина и др. // Развитие образования. 2020. № 4 (10). С. 16-19.