УДК 796.085

ФОРМИРОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Уздинов Роберт Ильдарович
Ульяновский государственный университет
Ульяновск, Россия
ORCID ID: 0009-0005-8668-7126
SPIN-код: 4137-2315, **AuthorID:** 1302965
E-mail: olimpicru@rambler.ru

Вальцев Владимир Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент, декан кафедры теории и методики физической культуры
Ульяновский государственный университет
Ульяновск, Российская Федерация
E-mail: valcevvv@yandex.ru

Аннотация. Вестибулярная устойчивость является ключевым компонентом физической подготовки, влияющим на координацию, равновесие и общую производительность в спорте.

Актуальность. В работе рассмотрены актуальные вопросы формирования вестибулярной устойчивости у студентов, занимающихся различными видами спорта.

Проблема, цель, задачи. Вестибулярная устойчивость, или способность поддерживать равновесие и координацию движений, является важным аспектом физического здоровья и спортивных достижений. Несмотря на обилие исследований в области спортивной физиологии, существует недостаток данных о том, как различные виды спорта влияют на развитие вестибулярной устойчивости у студентов. Цель данной обзорной статьи – проанализировать существующие исследования на тему влияния различных видов спорта на формирование вестибулярной устойчивости у студентов.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники. Методы исследования анализ и синтез научных источников.

Результаты и их обсуждение. В данной статье рассматриваются методы и подходы к формированию и улучшению вестибулярной устойчивости у студентов, занимающихся различными видами спорта. Исследование включает анализ различных тренировочных режимов и упражнений, направленных на развитие вестибулярной системы, а также их влияние на спортивные результаты.

Выводы. Необходима разработка целенаправленных тренировочных программ, направленных на развитие вестибулярной устойчивости, особенно для студентов, занимающихся видами спорта, где это не является приоритетной компонентой. Включение упражнений на баланс в общей физической подготовке поможет улучшить спортивные достижения и снизить риск травм.

Заключение. Следует проводить долгосрочные исследования с акцентом на количественную оценку изменений в вестибулярной устойчивости у студентов, занимающихся различными видами спорта, а также изучать влияние комплексных тренировочных программ.

Ключевые слова: вестибулярная устойчивость, спорт, тренировка, упражнение, студент.

Введение

Исследования показывают, что люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями минимум дважды в неделю, демонстрируют лучшую вестибулярную устойчивость по сравнению с физически неактивными индивидами. Многолетние наблюдения помогли определить специфику формирования структуры подготовки спортсменов разных команд, уровней и специализаций. Хотя научная литература предлагает множество исследований, посвященных развитию равновесия и вестибулярной устойчивости, большинство этих работ сосредоточено на юных атлетах и школьниках. При этом наблюдается дефицит исследований, обосновывающих необходимость включения подобных упражнений в учебную программу студентов высших учебных заведений [2].

Актуальность. Вестибулярная устойчивость, или способность поддерживать равновесие и координацию движений, является важным аспектом физического здоровья и спортивных достижений. Несмотря на обилие исследований в области спортивной физиологии, существует недостаток данных о том, как различные виды спорта влияют на развитие вестибулярной устойчивости у студентов. Разные спортивные дисциплины могут предъявлять специфические требования к равновесию, что, в свою очередь, может влиять на развитие вестибулярных навыков. Для эффективных тренировочных программ необходимо понимать, какие виды спорта наилучшим образом способствуют развитию этой важной способности.

Проблема, цель, задачи. Анализ научной литературы выявляет значительный пробел в исследованиях, касающихся воздействия разнообразных спортивных активностей на развитие равновесия у студенческой аудитории. Эта обзорная работа стремится восполнить данный информационный дефицит, систематизируя имеющиеся научные данные о том, как занятия различными видами спорта формируют и совершенствуют механизмы поддержания баланса у учащихся высших учебных заведений. Способность сохранять устойчивость и координировать свои движения представляет собой фундаментальный компонент не только спортивных успехов, но и общего физического благополучия человека.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования являлись научные источники. Методы исследования анализ и синтез научных источников.

Результаты и их обсуждение

Исследования демонстрируют результативность развития вестибулярного аппарата через активные игры и соревнования в физическом воспитании. Чередование тренировок между помещением и открытым пространством является рекомендуемым подходом в программах физической подготовки. Такая методика способствует формированию у специалистов виброопасных и инженерных профессий адаптационных механизмов и совершенствованию реакций на разнообразные раздражители окружающей среды, включая звуковые, тактильные и визуальные стимулы. Адаптация к неблагоприятным условиям на производстве может успешно развиваться благодаря определенным подходам. В профессиях, требующих мгновенного реагирования на внезапные ситуации – будь то водители транспорта, машинисты или операторы программируемого оборудования – критически важны особые профессиональные навыки. Эти специалисты должны обладать способностью быстро принимать решения и реагировать на неожиданное появление объектов. К сожалению, при разработке программ профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных специализаций

недостаточно применяются имеющиеся исследования профессионально-значимых качеств, что ограничивает эффективность подготовки будущих специалистов [1].

Исследование Денисюк А.И., Новикова А.П., Ребизовой Е.А. и Савельевой А.В. затрагивает малоизученные аспекты человеческих возможностей в спортивной сфере. Ключевой акцент публикации сделан на важности вестибулярного отбора в начальных фазах тренировочного процесса и его влиянии на достижения спортсменов. Авторы предлагают эффективные и легкореализуемые методики совершенствования двигательного потенциала, а также исследуют перспективы раскрытия скрытых ресурсов человеческого организма для дальнейшего спортивного развития. Авторы рекомендуют различные способы улучшения работы вестибулярного аппарата. Среди эффективных методик - качание на качелях, начиная с малой амплитуды и постепенно увеличивая как размах, так и длительность упражнения. Активные спортивные занятия, требующие постоянного сохранения баланса и перемещения в пространстве, также способствуют развитию вестибулярной системы. К таким видам относятся плавание, конный спорт, командные игры (футбол, волейбол, баскетбол, борьба), а также катание на велосипеде, коньках, роликах и лыжах. Важную роль играют и специальные гимнастические комплексы, включающие перевороты, вращения в различных направлениях, кувырки, а также разнообразные повороты и наклоны головы и всего тела [4].

В практике спорта и физического воспитания существует множество методов для развития вестибулярной устойчивости. Особенно важна эта способность в вольной борьбе, где точность и четкость действий спортсмена напрямую зависят от состояния его вестибулярного аппарата. Подготовка борцов во многом определяется совершенствованием сенсорных систем организма, так как данный вид спорта предъявляет высокие требования к вестибулярной устойчивости. Фактически, почти все спортивные дисциплины требуют хорошо развитого вестибулярного аппарата, что подчеркивает универсальную значимость этой функции организма для спортивных достижений. Координационные способности эффективно совершенствуются через комплексы сложнокоординированных физических упражнений. Бег, спортивные и подвижные игры, а также единоборства служат превосходными средствами для формирования умения оперативно и рационально адаптировать движения при меняющихся условиях. В отдельную категорию выделены тренировки, воздействующие на психофизиологические функции организма. Данная группа включает специальные упражнения, направленные на развитие восприятия пространственных параметров, временных интервалов и интенсивности мышечных усилий. Совершенствование вестибулярной устойчивости у борцов происходит эффективно, когда тренер выходит за рамки уже достигнутых технических результатов. Необходимо разрабатывать персонализированные подходы, учитывающие особенности каждого спортсмена. Для тренерской работы следует создать специфический комплекс упражнений, направленный исключительно на развитие устойчивости вестибулярного аппарата [5].

Тренировочное занятие должно быть структурировано таким образом, что развитие чувства пространства и времени происходит в заключительной его части. Там же спортсмены выполняют упражнения на гибкость в сочетании с координационными элементами, тренируют мышечное восприятие и концентрацию внимания. Восстановительный процесс включает дыхательные техники и расслабляющие упражнения. В начале и середине основного этапа тренировки практикуются координационные упражнения, при выполнении которых важно поддерживать оптимальный уровень как физической, так и психической работоспособности. Подготовительный этап насыщен разнообразными активностями: общеразвивающими и ритмическими упражнениями, тренировкой равновесия и прыжковыми элементами. Примечательно, что координационные навыки развиваются на протяжении всего занятия, охватывая подготовительную, основную и заключительную фазы трениро-

вочного процесса, а также включают упражнения на различение мышечных усилий [3].

Заключение

Проведенное исследование подчеркивает значимость вестибулярной устойчивости как фундаментального аспекта физической подготовки студентов-спортсменов. Разработка и внедрение специализированных тренировочных программ для развития вестибулярной системы обеспечивают улучшение координации и равновесия, что непосредственно влияет на эффективность выступлений в различных спортивных дисциплинах. Анализ различных подходов показал, что интеграция упражнений, направленных на вестибулярное развитие, способствует не только повышению спортивных результатов, но и значительному снижению риска травм. Эти улучшения могут играть решающую роль в достижении высоких показателей, позволяя студентам более уверенно и безопасно выполнять сложные спортивные задачи.

Литература

1. Дорошенко В.В. Методика развития вестибулярной устойчивости студентов в процессе учебных занятий по футболу / В.В. Дорошенко, М.И. Кабышева / Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9, № 3(32). С. 102-104.

2. Тришин Е.С. Сравнительный анализ постуральной устойчивости квалифицированных спортсменов, специализирующихся в ситуационных видах спорта (боксе и регби) / Е.С. Тришин, Е.М. Бердичевская, А.Ю. Соломяный и др. / Ресурсы конкурентоспособности спортсменов теория и практика реализации. 2018. № 1. С. 361-363.

3. Уздинов Р.И. Влияние тренировок на формирование вестибулярной устойчивости у юных футболистов / Р.И. Уздинов, А.Д. Унашхотлов / Научный аспект. 2024. Т. 18, № 3. С. 2256-2262.

4. Вестибулярный аппарат и совершенствование двигательных способностей организма спортсменов / А.В. Савельева, А.П. Новиков, А.И. Денисюк, Е.А. Ребизова / Материалы докладов 49 международной научно-технической конференции преподавателей и студентов : В 2 томах, Витебск, 27 апреля 2016 года. Том 1. Витебск:, 2016. С. 363-365.

5. Развитие вестибулярной устойчивости у борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки / URL: https://clck.ru/3Pt4uh

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Уздинов Р.И. Формирование вестибулярной устойчивости у студентов, занимающихся различными видами спорта / Р.И. Уздинов, В.В. Вальцев // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2025. Том 6. № 10. С. 23-28.

Сведения об авторах
Уздинов Роберт Ильдарович
Аспирант
Ульяновский государственный университет
Ульяновск, Россия
ORCID ID: 0009-0005-8668-7126
SPIN-код: 4137-2315, **AuthorID:** 1302965
E-mail: olimpicru@rambler.ru

Вальцев Владимир Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент, декан кафедры теории и методики физической культуры
Ульяновский государственный университет
Ульяновск, Российская Федерация
E-mail: valcevvv@yandex.ru

ACTUAL PROBLEMS OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2025, vol. 6, no. 10, pp. 23-28.

FEATURES OF FORMATION AND TRAINING OF THE UNIVERSITY TEAM IN SEA MULTIATHLON

Uzdinov Robert Ildarovich
Ulyanovsk State University
Ulyanovsk, Russia
ORCID ID: **0009-0005-8668-7126**
SPIN-код: 4137-2315**, AuthorID:** 1302965
E-mail: olimpicru@rambler.ru

Valtsev Vladimir Vladimirovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Ulyanovsk State University
Ulyanovsk, Russia
E-mail: valcevvv@yandex.ru

Abstract. Vestibular stability is a key component of physical fitness that impacts coordination, balance, and overall performance in sports.
Relevance. The paper examines current issues of vestibular stability development in students involved in various sports.
Problem, goal, tasks. Vestibular stability, or the ability to maintain balance and motor coordination, is an important aspect of physical health and athletic performance. Despite the abundance of research in the field of exercise physiology, there is a lack of data on how different sports influence the development of vestibular stability in students. The purpose of this review article is to analyze existing research on the impact of different sports on the development of vestibular stability in students.
Materials and Methods of research. The research materials were scientific sources. Research methods analysis and synthesis of scientific sources.
Results and discussion. This article examines methods and approaches to developing and improving vestibular stability in students involved in various sports. The study includes an analysis of various training regimens and exercises aimed at developing the vestibular system, as well as their impact on athletic performance.
Conclusion. Targeted training programs aimed at developing vestibular stability are needed, especially for students participating in sports where it is not a priority. Incorporating balance exercises into general physical training will help improve athletic performance and reduce the risk of injury.

Keywords: vestibular stability, sport, training, exercise, student.

References

1. Doroshenko V. V. Metodika razvitiya vestibulyarnoj ustojchivosti studentov v processe uchebny`x zanyatij po futbolu [Methodology for developing students' vestibular stability during football training sessions] / V. V. Doroshenko, M. I. Kabysheva // Azimut nauchny`x issledovanij: pedagogika i psixologiya [Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology]. 2020. Vol. 9, No. 3 (32). Pp. 102-104. – DOI 10.26140/anip-2020-0903-0021 (In Russ.).
2. Trishin E. S. Sravnitel`ny`j analiz postural`noj ustojchivosti kvalificirovanny`x sportsmenov, specializiruyushhixsya v situacionny`x vidax sporta (bokse i regbi) [Comparative analysis of postural stability of qualified athletes specializing in situational sports (boxing and rugby)] / E. S. Trishin, E. M. Berdichevskaya, A. Yu. Solomyany et al. // Resursy` konkurentosposobnosti sportsmenov teoriya i praktika realizacii [Resources of athletes' competitiveness theory and implementation practice]. 2018. No. 1. Pp. 361-363. (In Russ.).
3. Uzdinov R. I. Vliyanie trenirovok na formirovanie vestibulyarnoj ustojchivosti u yuny`x futbolistov [The influence of training on the formation of vestibular stability in young football players] / R. I. Uzdinov, A. D. Unashkhotlov // Nauchny`j aspect [Scientific aspect]. 2024. Vol. 18, No. 3. P. 2256-2262. (In Russ.).
4. Vestibulyarny`j apparat i sovershenstvovanie dvigatel`ny`x sposobnostej organizma sportsmenov [The vestibular apparatus and improvement of motor abilities of the athletes' body] / A. V. Savelyeva, A. P. Novikov, A. I. Denisyuk, E. A. Rebizova // Materialy` dokladov 49 mezhdunarodnoj nauchno-texnicheskoj konferencii prepodavatelej i studentov : V 2 tomax, Vitebsk, 27 aprelya 2016 goda. Tom 1. [Materials of reports of the 49th international scientific and technical conference of teachers and students: In 2 volumes, Vitebsk, April 27, 2016. Volume 1]. - Vitebsk: Vitebsk State Technological University, 2016. P. 363-365. (In Russ.).
5. Razvitie vestibulyarnoj ustojchivosti u borczov vol`nogo stilya na e`tape nachal`noj podgotovki [Development of vestibular stability in freestyle wrestlers at the initial training stage] // URL: https://clck.ru/3Pt4uh. (In Russ.).

Information about the authors
Uzdinov Robert Ildarovich
Ulyanovsk State University
Ulyanovsk, Russia
ORCID ID: **0009-0005-8668-7126**
SPIN-код: 4137-2315**, AuthorID:** 1302965
E-mail: olimpicru@rambler.ru

Valtsev Vladimir Vladimirovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture
Ulyanovsk State University
Ulyanovsk, Russia
E-mail: valcevvv@yandex.ru

Поступила в редакцию 18.09.2025. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 20.10.2025.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/