

медицина экстремальных ситуаций) и сложение усеченных основ (*патфиз* — *патологическая физиология*).

Выявление особенностей студенческого сленга, изучение спектра причин его использования и непосредственно самих способов появления новых слов, безусловно, считается актуальным. Студенческий сленг в речи молодежи занимает особое место, его лексический состав подвергается быстрым изменениям, отражающим все изменения, происходящие в современном обществе. Необходимость изучения речевых особенностей студенчества, как социальной группы, еще заключается и в том, что оно формирует элитарную составляющую современного общества, что не может не создавать интерес вокруг этого вопроса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Береговская, Э. М.* Молодёжный сленг: формирование и функционирование / Э. М. Береговская // Вопросы языкознания. – 1996. – № 3. – С. 32–41.
2. *Вовк, О.* Пути обогащения и способы образования жаргонной лексики студентов / О. Вовк // Слово в словаре и дискурсе: сборник научных статей к 50-летию Харри Вальтера. – М.: Элпис, 2006. – С. 189–194.
3. Определения, отмеченные меткой «Студенческий сленг» [Электронный ресурс] // «Словоново». – Режим доступа: http://www.slovonovo.ru/tag/Студенческий_сленг. – Дата доступа: 09.09.2022.
4. *Сосновски, Я.* Словообразование русского студенческого жаргона / Я. Сосновски // Acta Universitatis Lodzianensis Folia Linguistica Rossica. – 2016. – № 13. – С. 93–110.
5. *Розыев, М. Р.* Сленг студентов гомельского государственного медицинского университета на примере сокращенных названий учебных дисциплин / М. Р. Розыев // Проблемы и перспективы развития современной медицины: сб. науч. ст. XIX Респ. науч. практ. конф. с междунар. участием студентов и молодых ученых, Гомель, 5–6 мая 2022 г.: в 6 т. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол.: И. О. Стома [и др.]. – Гомель: ГомГМУ, 2022. – Т. 6. – С. 85–88.

УДК 796.012.266:378.6-057.875(476.2-25)

Г. В. Новик, С. А. Хорошко, Е. В. Зиновьева
Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОК 2 КУРСА СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ ГОМГМУ

Введение

Положение нашего тела контролируется специальным органом равновесия — вестибулярным аппаратом. С его помощью мы можем выполнять как простые движения — ходить, бегать, так и сложнокоординационные, а также ориентироваться в пространстве.

Вестибулярный аппарат является частью внутреннего уха. Он состоит из двух мешочков (круглого и овального) и трех полукружных сообщающихся друг с другом каналов. Эпителий, выстилающий полости этих мешочков, содержит клетки-рецепторы. Каждая из них несет тонкие чувствительные волоски. В жидкости мешочков находятся мелкие известковые кристаллики, которые в силу своей тяжести оказывают давление на волосковые клетки. Этим они вызывают возбуждение, которое передается по нервам в соответствующий отдел мозга и анализируется. Три полукружных канала органа равновесия расположены в трех взаимно перпендикулярных плоскостях. В их эпителии также

заложены рецепторы, возбуждение которых происходит вследствие движения жидкости в каналах при изменении положения тела.

Повышенная чувствительность и нарушение работы органа равновесия могут быть врожденными, но могут возникать и после различных инфекционных заболеваний.

Люди с нарушениями вестибулярного аппарата плохо переносят полеты на самолетах, плавание на кораблях и поездки в наземном транспорте, не могут кататься на аттракционах. Явление укачивания сопровождается головокружением, тошнотой, рвотой и в некоторых случаях обмороком [1].

Когда мы двигаем головой, сигналы от вестибулярного аппарата поступают в мозжечок, а затем в мозг, где обрабатываются и анализируются. Также эта информация соотносится со зрительной системой, что помогает нам при передвижении.

Чувство равновесия — это способность тела удерживать нужную позу в пространстве, координировать свои движения. Эта опция нашего организма кажется простой и неотъемлемой. На самом деле, для нее нужна слаженная работа нескольких органов и систем.

Есть несколько причин, по которым стоит заняться улучшением своего чувства равновесия. С хорошим чувством равновесия можно выполнять сложнокоординационные упражнения, освоить фигурное катание, катание на роликовых коньках, сноуборде и другие интересные виды спорта.

Цель

Оценить работу вестибулярного аппарата и чувство равновесия студенток 2 курса специального медицинского отделения с использованием тестов на равновесие.

Материалы и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, тестирование с использованием 5 тестов на равновесие, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

В данном исследовании принимали участие двадцать студенток ГомГМУ 2 курса специального медицинского отделения, от 19 до 21 года.

Оценка работы вестибулярного аппарата и чувства равновесия осуществлялась с помощью следующих тестов:

1. Стоя на одной ноге, руки на поясе, другую ногу согнуть в колене и, развернув ее в сторону, прижать пятку к внутренней поверхности коленного сустава опорной ноги. Зафиксировать это положение, закрыть глаза и включить секундомер. Выключить секундомер тогда, когда равновесие потеряно (опорная нога сдвинется с места либо изменит положение согнутая нога). Зафиксировать время, в течение которого удалось простоять, сохраняя равновесие, сверить его с нормой. Удовлетворительным результатом для лиц старше 15 лет считается время 20,4 с.

2. Стопы на одной линии, пальцы левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Стоять с закрытыми глазами 15 секунд.

3. Стопы на одной линии, пальцы, левой ноги упираются в пятку правой, руки на поясе. Выполнять наклоны туловища вправо-влево 5–6 раз.

4. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вперед-назад. 10 раз.

5. Стоя на носках, руки на поясе. Быстро наклонять голову вправо и влево. 10 раз в каждую сторону.

Если все упражнения удалось выполнить легко и четко, значит, вестибулярный аппарат функционирует нормально.

При проведении первого теста результат, соответствующий норме выявлен у 5 человек (более 20 с). У 12 студенток результаты были близки к норме (от 15 до 20 с). При этом трое из испытуемых показали результат гораздо ниже нормы — менее 10 с.

Со вторым тестом справились 14 человека, и шесть не смогли выполнить это упражнение в полном объеме.

В ходе третьего теста положительный результат показали четыре человека и у 16 результаты очень близкие к норме.

С четвертым тестом справилось 7 студенток, еще у 13 результат очень близок к норме. По итогам пятого теста положительный результат выявлен у 11 девушек. Тестирование показало, что две из 20 девушек не смогли выполнить ни одного теста, и еще двое смогли выполнить лишь один тест, что говорит об отсутствии у них чувства равновесия и плохом функционировании вестибулярного аппарата.

Выводы

Данное исследование показало, что у студенток 2 курса специального медицинского отделения чувство равновесия и работа вестибулярного аппарата развиты не очень хорошо.

Для развития чувства равновесия нужно тренироваться и выполнять специальные упражнения, рекомендованные преподавателями на занятиях по физической культуре.

1. Наклоны головы вперед, в стороны, вращения, бег с внезапными остановками, прыжки с поворотом на 45, 90, 180 градусов.

2. Танцевальные движения («вальс»), упражнения с опорой на одну ногу («ласточка», «цапля»), наклон на одной ноге, махи в сторону и вперед, стойка на мяче).

3. Упражнения ритмической гимнастики и аэробики.

4. Регулярные занятия плаванием, теннисом, подвижными и спортивными играми, катание на роликовых и фигурных коньках, катание на лыжах и сноуборде.

5. Простейший тренажер вестибулярного аппарата — различные аттракционы: качели, карусели, «чертово колесо». Обычный тротуарный бордюр тоже подойдет для подобной тренировки.

6. Упражнение «баланс на макушке». Берется какой-либо предмет, например пластиковый высокий стакан, желательнее, чтобы он не был очень легкий. Поставьте его на макушку и пройдите прямо, удерживая его на голове. Когда начнет получаться лучше, можно перейти на следующий этап и удерживать на голове футбольный мяч.

7. Много упражнений можно использовать с большим фитболом. На нем можно тренировать равновесие используя разные положения тела: лежа на животе, лежа на спине, опираясь на руки или удерживая руки на полу, а ноги разместив на мяче. Эти упражнения помогут понять, как распределить вес тела и не скатиться с мяча.

Чувство равновесия является одной из самых необходимых функций организма. Оно обеспечивает выполнение движений от самых простых до сложных, помогает осознать направление движения и ориентироваться в пространстве.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Покровский, В. М. Физиология человека / В. М. Покровский, Г. Ф. Коротько. – Т. 2. – М.: Медицина, 1997. – С. 94–96.