

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ
ПОЗВОНОЧНИКА**
ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE VASCULAR TRAUMA

Сырлыбаева Н.А., Азнабаев О.Ф.

Башкирский Государственный университет, г. Уфа

Syrlybaeva N.A., Aznabayev O.F.

Bashkir State University, Ufa

airatova.nailya@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается физическая реабилитация после травмы позвоночника. Она предназначена для преподавателей физического воспитания и тренеров, работающих со спортсменами, повредившими спинной мозг.

Annotation. The article deals with physical rehabilitation after spinal injury. It is intended for teachers of physical education and coaches, working with athletes who have injured the spinal cord.

Ключевые слова: физическая реабилитация, повреждения позвоночника, адаптивная физическая культура.

Key words: physical rehabilitation, spinal injuries, adaptive physical culture.

Повреждения спинного мозга при травме позвоночника вызывают серьезные последствия в виде двигательных, чувствительных, тазовых и трофических расстройств. Снижение данных последствий были и в настоящее время остаются одной из наиболее актуальных проблем, решаемых в области адаптивной физической культуры.

Реабилитация пациентов - это сложная и неотложная задача. Ежегодно в России количество людей с травмами спины растет на 8 тысяч [1].

Физическая реабилитация спортсменов с повреждениями спинного мозга решает важнейшую задачу – восстановление не только жизненных двигательных навыков и способностей, но и формирование функциональных механизмов организма, необходимых для дальнейших тренировок.

Физическая реабилитация является неотъемлемой частью медицинской, социальной и трудовой реабилитации, с использованием инструментов и методов физической культуры, массажа и физических факторов.

Адаптивная физическая культура включает в себя физическое воспитание, методы развития двигательных навыков, жизненно важных и профессионально необходимых для спортсменов, развитие и совершенствование физических, умственных, функциональных качеств и способностей, которые позволяют им обрести самостоятельность, внутреннюю и психологическую независимость.

В процессе физической реабилитации положительный результат может быть достигнут путем последовательного решения следующих задач:

1) вывести больного из общего тяжелого состояния, мобилизовать кровеносную и дыхательную системы, создать предпосылки для преодоления психологического кризиса;

2) улучшить регуляцию основных нервных процессов, создать предпосылки для развития функциональных компенсаторных механизмов, составляющих основу двигательной активности;

3) восстановить движения позвоночника, стимулировать произвольные движения, движения конечностей;

4) ослабить спазматическое сокращение мышц, сформировать мышечный «корсет»;

5) создать устойчивую мотивацию и заинтересованность в самостоятельных занятиях физической культуре.

Эффективность процесса реабилитации зависит от того, как будут реализованы следующие педагогические требования:

- активная психологическая и физическая активность спортсменов;

- эффект восстановления навыков и способностей может быть достигнут только путем развития двигательных навыков;

- в процессе развития двигательной активности необходимо развивать базовые двигательные навыки - силу, скорость, выносливость, гибкость и прочие навыки;

- моторизованные действия и функциональные механизмы для людей с травмами позвоночника будут эффективными, если они будут обучены заранее.

Также необходимо реализовать следующие педагогические условия:

- устранить чрезмерное напряжение при движении;

- предотвратить или устранить ненужные движения, если они происходят в процессе обучения;

- сформулировать основные предположения о ритме двигательной активности как основной биомеханической характеристике.

Для реабилитационных мероприятий при повреждении спинного мозга используют следующие:

1) для увеличения мышечной силы используется активная гимнастика: движения с облегчением, с преодолением сопротивления, рефлексорная гимнастика;

2) для предупреждения и лечения мышечных атрофий, контрактур и деформаций выполняются пассивные движения, активное расслабление спастических мышц и стимуляция их антагонистов, а также лечение положением и ортопедическая гимнастика;

3) для восстановления и компенсации координации движений применяется вестибулярная гимнастика, упражнения на точность и меткость движений, упражнения с сочетанием движений в нескольких суставах, упражнения на равновесие в разных исходных положениях [2].

Сопровождающими мероприятиями при реабилитации больных с травмами позвоночника адаптивной физической культурой являются:

- проведение идеомоторных упражнений;

- изометрическое напряжение мышц;
- упражнения в воде;
- выбор начальных упражнений;
- пассивные и активно-пассивные упражнения;
- использовать различного оборудования, уменьшающего вес.

Подводя итог, можно сделать следующий вывод. Любое повреждение позвоночника является огромным риском и может привести к ужасающим последствиям. Важную роль в реабилитации человека, с травмами спины играет адаптивная физическая культура, так как она не только помогает восстановить функции суставов и мышц, но и имеет большое психологическое значение, особенно для спортсменов, получивших подобные травмы.

Литература

1. *Амелина, О. А.* Травма спинного мозга. Клиническая неврология с основами медико-социальной экспертизы / О. А. Амелина. - СПб., 1998.

2. Тяжелые нарушения двигательных функций (спастические парезы). [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6218819/> (дата обращения: 20.12.2018).

УДК 37.025

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR PROFESSIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF LAW-ENFORCEMENT BODIES

*Торопов Виктор Алексеевич, доктор педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Россия*
Дудчик Виталий Иванович

Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Россия
Волошин Григорий Григорьевич

Санкт-Петербургский университет МВД России, г. Санкт-Петербург, Россия
Toropov Viktor Alekseevich, Doctor of Education, Professor,
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St. Petersburg,
Russia

*Dudchik Vitaly Vinovich, St. Petersburg University of the Ministry of Internal
Affairs of Russia, St. Petersburg, Russia*

Voloshin Grigory Grigorievich
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, St.
Petersburg, Russia

toropov.v.a@yandex.ru

Аннотация. В данной статье изложен материал по обоснованию формирования готовности сотрудников органов внутренних дел к профессиональной деятельности так как она постоянно связана с опасностями, неожиданными явлениями, проблемными ситуациями. Следовательно, находясь