

Заключение. С каждым годом на нашей планете все активнее развивается спорт и туризм. Приток туристов на курорты несет в себе опасность для природных экосистем, меняет быт и устои местных жителей. В современном мире важно найти баланс между спортом и охраной окружающей среды. С этой целью Олимпийский комитет и ЮНЕП проводят всемирные конференции по спорту и окружающей среде.

1. Спорт и окружающая среда // Российский национальный комитет содействия Программе ООН по окружающей среде [Электронный ресурс]. – Режим доступа: unepkom.ru/unep/ sportaenv/index.php. – Дата доступа: 26.03.2021.
2. Антипова, Ю.К. Из спорта в экологию / Ю.К. Антипова // Окружающая среда Санкт-Петербурга. – 2019. - №10. - С.42[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http:ekopeterburg.ru. – Дата доступа: 28.03.2021.
3. Нафиева, А.Н. Полный спектр экологических проблем на Олимпиаде в РИО// Экология. – 2018. – №8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ridus.ru/news/228444.– Дата доступа: 26.03.2021.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА И ПОЗВОНОЧНО-СПИНАЛЬНОЙ ТРАВМОЙ

Мякишева А.И.,

магистрант ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, ежегодно травмы получают более 750 тысяч жителей, из них около 150 тысяч или 20% – это дети и подростки в возрасте до 18 лет. За последние 5 лет число травм поясничного отдела позвоночника, таза увеличилось на 34%, переломов грудного отдела позвоночника у детей, составляют 0,8-1,0% от всех травм. Данная патология имеет серьезные медико-социальные последствия, высокую инвалидизацию и побуждает к поиску новых, альтернативных методик физической реабилитации [1]. Современная адаптивная физическая культура предлагает различные методики повышения мобильности лиц с последствиями травмы позвоночника и позвоночно-спинальной травмой но, использование многих упирается в необходимость наращивания мышечного корсета и кропотливую ежедневную работу над собой.

Цель настоящей работы: разработать комплекс физических упражнений для формирования мышечного корсета у лиц с последствиями травмы позвоночника и позвоночно-спинальной травмы и организовать обучение ему заинтересованных лиц.

Материал и методы. Нами было проведено анкетирование среди лиц с последствиями травмы позвоночника и позвоночно-спинальной травмой, членов Республиканской ассоциации инвалидов-колясочников и Витебской городской организации общественного объединения «Белорусское общество инвалидов» с целью выявить осведомленность в вопросах современных методик реабилитации и желание их применять.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа анкет, было выявлено, что осведомленность о современных методиках реабилитации весьма поверхностна, но более 50% опрошенных заинтересованы и высказали желание их применять, данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ анкетирования лиц с последствиями травмы позвоночника и позвоночно-спинальной травмой (n=28)

Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Знаете ли Вы, что такое средства мобильности на основе ортезной технологии, аппарат «Тройник»?	32,5%	12,6%	54,9%
Знаете ли Вы горизонтальных велосипедах для инвалидов?	26%	36%	38%
Знаете ли Вы, об улучшенных инвалидных колясках?	44,3%	43,1%	12,6%
Готовы ли Вы использовать аппарат «Тройник» в повседневной жизни?	65,6%	24,2%	10,2%
Готовы ли Вы использовать горизонтальный велосипед?	33,4%	40,4%	26,2%
Готовы ли Вы использовать улучшенную инвалидную коляску?	72,8%	18,8%	8,4%

Для лиц, готовых к использованию технических средств, улучшающих мобильность, нами был разработан комплекс упражнений для формирования мышечного корсета. В основу комплекса был положен опыт реальных людей с последствиями травмы позвоночника и позвоночно-спинальной травмой. Кроме того, разработан цикл лекций для улучшения осведомленности реабилитантов в патогенезе своей патологии, биомеханике выполняемых упражнений, системе физической реабилитации лиц со спинальной травмой, возможностях местных лечебно-профилактических учреждений и социальных учреждений. Для проведения занятий нами выбрана методика «равный обучает равного» по нозологическому принципу. Эффективность этой методики обусловлена тем что инструктор-волонтер с такой же патологией и эффективно осуществляющий жизнедеятельность вызывает больше доверия у слушателей, во-первых. Во-вторых, легко преодолевается психологический барьер, снимается стигма «инвалид» [2, 3]. В виду настоящей эпидемиологической обстановки, занятия группы (6 человек) организованы на платформе Zoom, 3 раза в неделю по 45 мин. Каждое занятие содержит теоретическую часть, практическую (разбор техники выполнения упражнения) и ответы на вопросы.

Заключение. Таким образом, осведомленность о современных методиках реабилитации среди лиц с травмой позвоночника и позвоночно-спинальной травмой поверхностна. Более 50% респондентов заинтересованы в повышении своей осведомленности и имеют желание освоить современные средства мобильности.

Разработан комплекс физических упражнений для формирования мышечного корсета у лиц с позвоночника и позвоночно-спинальной.

На основе принципа «равный обучает равного» разработана и реализуется дистанционный обучающий проект, повышающий уровень осведомленности реабилитантов в своей патологии, эффективных способах решения возникающих проблем. Проект позволяет разучить и освоить комплекс физических упражнений для формирования мышечного корсета.

Кроме того, существует эффективная психологическая составляющая: поддержка инструктора-волонтера и группы людей с такой же патологией, снижение уровня стигматизации.

1. Тутаришев, А.К. Использование иппотерапии в процессе реабилитации детей с ограниченными возможностями / А.К. Тутаришев // Новые технологии. - 2011. - №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-ippoterapii-v-protseesse-reabilitatsi-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 08.10.2020).
2. Реализация подхода «Равный обучает равного»: пособие для педагогов-консультантов : учеб.-метод. пособие / Н.А. Залыгина, М.Е. Минова, Е.Ф. Михалевич; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск: АПО, 2016. – 140 с.
3. Минова, М.Е., Родионова, Е.Н., Смирнова, Е.С., Станкевич, Ю.В. Реализация принципа “Равный обучает равного” в общеобразовательных учреждениях : пособие для педагогов-консультантов по подготовке волонтеров-инструкторов / М.Е. Минова [и др.]. – Минск: Парадокс, 2012. – 110 с.

АНАЛИЗ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПЕРВОКУРСНИКОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Попко Д.Н., Шараева А.А., Пипченкова Ю.А.,

студенты 1 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Минина Н.В., канд. пед. наук, доцент

Спортивно-массовая работа способствует привлечению студентов к здоровому образу жизни и является важным условием пропаганды физической культуры и спорта [1; 2].

В Республике Беларусь между учреждениями образования проводятся соревнования различного ранга: городские, областные, республиканские. Данные состязания способствуют отбору спортсменов для участия в европейских и мировых спортивных форумах. Успех выступления зависит от спортивной квалификации занимающегося.

Цель исследования – выявить качество спортивной подготовки поступивших на факультет физической культуры и спорта.

Материал и методы. В исследовании приняли участие студенты 1 курса факультета физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова дневной формы получения образования. Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Мы провели опрос 58 студентов и установили следующее.