

2. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : монография / Н.А. Мелешкова. – Кемерово, 2007. – 203 с.
3. Хомутова, Е. В. Применение средств физической культуры, спорта и туризма в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / Е. В. Хомутова, А.А. Бурова // Наука-2020. – 2018. – № 6 (22). – С. 5–10.
4. Эргашев, Р.К. Формирование здорового образа жизни средствами активного туризма и краеведения / Р.К. Эргашев // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2018. – № 3. – С. 88–97.

REFERENCES

1. Plyasova, O. K. and Melikhov, Va. P. (1918), “The place of tourism in the life of student”, *Journal of Science and Education Today*, No. 4 (27), pp. 80–81.
2. Meleshkova, N.A. (2007), *Formation of a healthy lifestyle of university students in the process of physical education monograph*, Kemerovo.
3. Khomutova, E.V. and Burova, A.A (2018), “The use of means of physical culture, sports and tourism in the formation of a healthy lifestyle of student youth”, *Journal of "Science-2020"*, No. 6 (22), pp. 5–10.
4. Ergashev, R. K. (1918), “Formation of a healthy lifestyle by means of active tourism and local history”, *Bulletin of the Academy of Children's and Youth Tourism and Local history*, No. 3, pp. 88–97.

Контактная информация: nina.melechkova@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.01.2021

УДК 796.012.65

МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

Юлия Александровна Мельникова, кандидат педагогических наук, доцент, Ирина Геннадьевна Таламова, кандидат биологических наук, доцент, Наталья Михайловна Курч, кандидат биологических наук, доцент, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск

Аннотация

Статья посвящена проблеме профилактики и реабилитации респираторных вирусных инфекций, в том числе коронавирусной инфекции. Представлено обоснование разработанной модели физкультурно-оздоровительных мероприятий для профилактики коронавирусной инфекции COVID-19 различных категорий населения с учётом общих принципов. Описана модель физкультурно-оздоровительных мероприятий для различных слоев населения, направленная на рациональную организацию двигательной активности и профилактику респираторных вирусных инфекций, в том числе коронавирусной инфекции. Определено, что в общую модель необходимо включать два модуля: «Физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся общеобразовательных школ» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность пожилых людей», содержание которых разрабатывается на основе комплексного и интегрированного подходов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные мероприятия, модель, заболевания, коронавирусная инфекция, население.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p228-232

MODEL OF PHYSICAL EDUCATION AND RECREATION MEASURES FOR PREVENTION OF CORONAVIRUS INFECTION COVID-19 AT DIFFERENT PEOPLE

Julia Aleksandrovna Melnikova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Irina Gennadyevna Talamova, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Natalia Mikhailovna Kurch, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Siberian State University of Physical Education and Sport, Omsk

Iovna Kurch, the candidate of biological sciences, senior lecturer, Siberian State University of Physical Education and Sports, Omsk

Abstract

The article is devoted to the prevention and rehabilitation of respiratory viral infections' problem, including coronavirus infection. The substantiation of the developed model of fitness measures for the prevention of coronavirus infection COVID-19 at different categories of the people is presented, taking into account general principles. Described is a model of physical education and recreation measures for various segments of the population, aimed at rational organization of motor activity and prevention of respiratory viral infections, including coronavirus infection. It was determined that two modules should be included in the general model: "Students' physical education and health activities in general education schools" and "Physical education and health activities of older people," the content of which is developed on the basis of a comprehensive and integrated approach.

Keywords: sports and recreational activities, model, diseases, coronavirus infection, population.

ВВЕДЕНИЕ

За последние годы в России отмечен рост числа заболеваний дыхательной системы [5, 6]. Увеличилось количество заболеваний пневмонией в 1,4 раза, а также острыми респираторными инфекциями. На сегодняшний день мировых масштабов достигло острое инфекционное заболевание COVID-19, которое характеризуется специфическим поражением легких [7].

Считается, что целенаправленное воздействие физических упражнений способствует оздоровлению всех систем и функций организма, в том числе и дыхательной системы [4, 5, 6]. Это особенно важно для взрослого человека, так как с возрастом органы дыхания претерпевают некоторые функциональные и морфологические изменения, что выражается в понижении эластичности легочной ткани, уменьшении силы дыхательных мышц и бронхиальной проходимости, что приводит к нарушению газообмена и появлению одышки.

По данным ВОЗ здоровье человека зависит от системы здравоохранения только на 10%, тогда как на 50% – от образа жизни человека. Причиной многих заболеваний, по мнению специалистов, является отсутствие личной заинтересованности у населения в здоровом образе жизни. Поэтому формирование общественного мнения, мотивации ведения здорового образа жизни и поиск привлекательных и доступных форм двигательной активности для различных слоев населения становится актуальным направлением социальной политики на всех уровнях: муниципальном, региональном и федеральном [1, 2, 3].

Учеными и практиками уделяется внимание созданию условий для удовлетворения потребностей подрастающего поколения и пожилых людей в занятиях оздоровительной физической культурой для решения, как оздоровительных и развивающих задач, так профилактических и реабилитационных задач [1, 2, 3, 4]. Следует, в первую очередь, определить единую систему целей, задач и содержания здоровьесберегающих технологий, а также физкультурно-оздоровительных мероприятий различных возрастных групп, направленных на профилактику различных заболеваний, в том числе и коронавирусной инфекции.

Актуальность исследования заключается в обеспечении комплексного использования разнообразных физкультурно-оздоровительных мероприятий для каждой возрастной группы, находящие в зоне риска в период распространения новой коронавирусной инфекции, необходимых для профилактики респираторных заболеваний, а также последующей реабилитации после перенесенных заболеваний, в том числе и заболеваний коронавирусом, и создания условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья.

Целью исследования является обоснование модели физкультурно-оздоровительных мероприятий для профилактики коронавирусной инфекции COVID-19

различных категорий населения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В сентябре 2020 года на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта» была разработана модель физкультурно-оздоровительных мероприятий, предполагающая интеграцию содержания и организационно-методических условий реализации различных форм физического воспитания, характерных для каждого возрастного периода. Целью модели является создание условий для сохранения и улучшения состояния здоровья подрастающего поколения и пожилых людей, качественного повышения их уровня жизни, а также популяризации и распространения здорового образа жизни среди различных слоев населения.

Основными задачами реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий являются:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем и функций организма в различные возрастные периоды, в том числе и повышение их физического состояния, поддержание на необходимом уровне общей работоспособности.

2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья и к систематическим занятиям физическими упражнениями подрастающего поколения и пожилых людей, вовлечение их в занятия физической культурой и спортом.

3. Приобретение навыка правильного дыхания, профилактики респираторных заболеваний, формирование первоначальных знаний о здоровом образе жизни и оздоровлению.

4. Создание рационального двигательного режима занимающегося-возрастной группы-населения и организация активного долголетия.

5. Создание условий для осуществления коррекции последствий основного и сопутствующих заболеваний, профилактики развития вторичных отклонений в состоянии здоровья занимающихся после коронавирусной инфекции.

В основу модели были положены принципы проектирования:

1. Принцип научности определяет опору на научные исследования в сфере физической культуры и адаптивной физической культуры, на теоретически обоснованные и практически апробированные методики физического воспитания и физической реабилитации.

2. Принцип природосообразности определяет формы и методы развития и оздоровления на основе учёта знаний о физиологических и психологических особенностях занимающихся различных возрастных групп.

3. Принцип непрерывности и преемственности направлен на создание целостного физкультурно-оздоровительного процесса, учитывая преемственность разных форм занятий физическими упражнениями в различные возрастные группы.

4. Принцип комплексности предполагает использование комплекса различных физкультурно-оздоровительных и реабилитационных мероприятий с участием, как медицинского персонала, так и педагогов; комплексность использования средств физического воспитания для профилактики и восстановления (средств ЛФК, оздоровительной тренировки, физического воспитания).

5. Принцип дифференциации предполагает ориентацию физкультурно-оздоровительного процесса на индивидуальные особенности и возможности занимающихся школьного и пожилого возраста.

С учётом вышеперечисленных принципов и особенностей физического воспитания в разные возрастные периоды физкультурно-оздоровительные мероприятия и их содержание разделено на два модуля, каждый из которых имеет профилактический и реабилитационный блок.

Модуль 1 «Физкультурно-оздоровительная деятельность обучающихся общеобразовательных школ» предназначен для учащихся 1–11 классов и направлен на рациональную организацию двигательной активности детей и профилактику респираторных вирусных инфекций, в том числе и коронавирусной инфекции. Содержание модуля представлено двумя блоками: Блок 1 «Оздоровительно-развивающий» – формирование осознанного отношения к упражнениям оздоровительной направленности и оптимизация двигательного режима обучающегося, необходимого для укрепления здоровья и физического развития и Блок 2 «Реабилитационно-восстановительный». Реализация содержания блока 1 осуществляется на базовых формах физического воспитания для школьников: уроках физической культуры, вводной гимнастики до занятий, физкультурных пауз, домашних заданий, утренней гимнастики.

Модуль 2 «Физкультурно-оздоровительная деятельность пожилых людей» предназначен для лиц пожилого возраста: женщин в возрасте 56–74 лет, мужчин 61–74 лет и содержание направлено на предотвращение развития нарушений в организме пожилого человека. Содержание модуля подразделено на два основных блока: Блок 1 «Профилактический» способствует адаптации пожилого человека к физическим нагрузкам и снижению риска заболеваемости новой коронавирусной инфекцией и Блок 2 «Реабилитационно-восстановительный».

Реализация содержания блока осуществляется на базовых формах физического воспитания: гигиенической гимнастике, физкультурно-оздоровительных занятиях.

Следует отметить, что каждый модуль представлен реабилитационно-восстановительным блоком, содержание которого направлено на сокращение сроков восстановления после заболевания, восстановление функционального состояния дыхательной системы, профилактику развития осложнений. Для этого используются занятия лечебной физической культуры не менее одного часа двигательной активности: ежедневная гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика (5 раз в неделю), дозированная ходьба (3 раза в неделю).

ВЫВОДЫ

Таким образом, разработанная модель физкультурно-оздоровительных мероприятий опирается на комплексный и интегрированный подход и имеет как оздоровительное, так и реабилитационное направление в условиях распространения коронавирусной инфекции. Внедрение данной модели позволит создать условия для улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем, что будет способствовать укреплению и сохранению здоровья уязвимых групп населения страны.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптационная модель организации двигательной активности обучающихся / Л.А. Кадуцкая, Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, В.Н. Ирхин // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С. 20–21.
2. Лызарь О.Г. Физкультурно-оздоровительные занятия как эффективное средство оптимизации физического состояния людей пожилого возраста / О.Г. Лызарь, В.В. Будянский, А.Б. Медников // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2018. – № 5. – С. 69–74.
3. Двигательная активность и здоровье школьников в мегаполисе / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова, Т.И. Петрушкина [и др.] // Физическая культура в школе. – 2019. – № 2. – С. 45–52.
4. Тимошина И.Н. Активная двигательная деятельность – условие укрепления здоровья и продолжительности жизни / И.Н. Тимошина, Л.Д. Назаренко, А.В. Мещеряков // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 18–20.
5. Харчева И.Г. Исследование по влиянию физической активности на сердечно-сосудистую систему / И.Г. Харчева, А.М. Зырянова, Ч.Н. Ом // Colloquium-journal. – 2020. – № 2-8 (54). – С. 41–42/
6. Чучалин А.Г. Пневмония: актуальная проблема медицины XXI века / А.Г. Чучалин // Терапевтический архив. – 2016. – № 88 (3). – С. 4–12 – URL:

<https://doi.org/10.17116/terarkh20168834-12> (дата обращения: 21.09.2020).

7. Pollard C.A. The COVID-19 pandemic: a global health crisis / Casey A. Pollard, Michael P. Morran, Andrea L. Nestor-Kalinoski // *Review Physiol. Genomics*. – 2020. – Vol. 1, 52(11). – P. 549–557.

REFERENCES

1. Kadutskaya, L.A., Voloshina, L.N., Kondakov, V.L., Irkhin, V.N. (2020). “Adaptation model of the organization of motor activity of students”, *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 20–21.

2. Lyzar, O.G., Budlyansky, V.V., Mednikov A.B. (2018), “Physical education and recreation classes as an effective means of optimizing the physical condition of older people”, *Municipality: innovation and experiment*, No. 5, pp. 69–74.

3. Polievsky, S.A., Yamaletdinova, G.A., Petrushkina T.I., [et al.] (2019), “Motor activity and health of schoolchildren in the metropolis”, *Physical culture at school*, No. 2, pp. 45–52.

4. Tymoshina, I.N., Nazarenko, L.D., Meshcheryakov, A.V. (2020). “Active motor activity – a condition for strengthening health and life expectancy”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 18–20.

5. Kharcheva, I.G., Zyryanova, A.M. and Om, C.N. (2020), “Study on the effect of physical activity on the cardiovascular system”, *Colloquium-journal*, No.2-8 (54), pp. 41–42.

6. Chuchalin, A.G. (2016), “Pneumonia: an urgent problem of medicine of the 21st century”, *Therapeutic archive*, No. 88 (3), pp. 4–12.

7. Casey A. Pollard, Michael P. Morran, Andrea L. Nestor-Kalinoski (2020), “The COVID-19 pandemic: a global health crisis”, *Review Physiol. Genomics*, Vol. 1; No. 52(11), pp. 549–557.

Контактная информация: melnikov-yulya72@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.01.2021

УДК 796.012.62

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ БАДМИНТОНИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ИГРОВЫХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

Тамара Михайловна Мигалина, старший преподаватель, Мытищинский филиал Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана; Галина Васильевна Барчукова, доктор педагогических наук, профессор, Владимир Сергеевич Брусованкин, преподаватель, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация

В статье исследуется место и роль физических качеств в совершенствовании игровых перемещений в учебно-тренировочном процессе юных бадминтонистов. Исследована и подтверждена эффективность применения тренажера для совершенствования специальной физической подготовки. Целью исследования было установление эффективности использования тренажера для совершенствования игровых перемещений для улучшения физических качеств юных бадминтонистов. Для решения поставленной задачи был проведен педагогический эксперимент в двух группах по 20 человек в каждой: контрольной (без использования тренажера) и экспериментальной (с применением тренажера). Результаты исследования показали существенно лучшую динамику прироста показателей физических качеств в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, что подтверждает эффективность применения тренажера в тренировочной практике. Использование тренажера позволяет улучшить показатели физической подготовки и соревновательные перспективы спортсменов.

Ключевые слова: юные бадминтонисты, игровые перемещения, тренажер, физические качества, тестирование.