

*Пристав Оксана Викторовна
Кандидат психологических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской
авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,
Россия, г. Санкт-Петербург
Зайченко Александр Богданович,
студент 2 курса факультет «АИТОП»
Санкт-Петербургский государственный университет гражданской
авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,
Россия, г. Санкт-Петербург*

**ПРОЕКТ МОДЕЛИ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ В ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Аннотация: В статье представлен анализ возможностей профилактики коронавирусной инфекции с использованием средств физической культуры и оздоровительных мероприятий; предложен проект модели профилактики с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий в гражданской авиации.

Ключевые слова: модель, коронавирусная инфекция, физическая активность, оздоровительные мероприятия, профилактика, гражданская авиация.

Annotation: The article presents an analysis of the possibilities of preventing coronavirus infection using physical education and recreational activities; a draft model of prevention using physical education and health activities in civil aviation has been proposed.

Key words: model, coronavirus infection, physical activity, recreational activities, prevention, civil aviation.

В 2020 году масштабным вызовом, как для мировой, так и для отечественной экономики и общества, стало распространение новой коронавирусной инфекции. Закрытие границ, падение мировых рынков сырья и снижение производственной активности компаний оказали существенное влияние на производственную деятельность транспортного комплекса [5]. Помимо экономического кризиса, вирус также поставил перед мировым сообществом огромные вызовы и в области общественного здравоохранения. В данном контексте, гражданская авиация, являющаяся одной из ключевых отраслей международного туризма и коммерции, стала одним из наиболее уязвимых секторов экономики [4].

Необходимость обеспечения бесперебойной работы гражданской авиации, как значимой отрасли, поставила вопрос о необходимости создания системы мер профилактики коронавирусной инфекции, в том числе и с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий. Решение этой задачи на основе анализа литературных источников позволило исследовать возможности создания проекта профилактической модели с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий, выделить его компоненты и условия реализации.

Общеизвестно, что пандемия и её последствия продолжаются до сих пор. Основным симптомом остался неизменным – специфическое поражение легких. По данным ВОЗ здоровье человека зависит от системы здравоохранения лишь на 10%, тогда как на 50% от образа жизни человека. Без заинтересованности населения в поддержании здорового образа жизни, включения на регулярной основе тренировок, упражнений и дыхательных практик невозможно обеспечение профилактики заболевания и достижение максимального результата восстановления у переболевших [6].

В ранее опубликованной работе Ю.А. Мельникова и др. [2], представлена модель профилактики коронавирусной инфекции для таких возрастных групп населения как учащиеся образовательных учреждений (школьники) и пожилые люди.

Для создания проекта модели для профилактики коронавирусной инфекции на основе физкультурно-оздоровительных мероприятий в гражданской авиации, используя ранее опубликованные исследования [2,3], мы выделили один модуль, разбитый на два взаимосвязанных блока.

Выделенный модуль направлен на рациональную организацию двигательной активности и профилактику респираторно вирусных инфекций и состоит из двух блоков:

-Блок 1 «Оздоровительно развивающий» который будет направлен на формирование у специалистов гражданской авиации осознанного отношения к необходимости систематического занятия физическими упражнениями оздоровительной направленности для укрепления здоровья и физического развития.

- Блок 2 «Реабилитационно-восстановительный», построенный на основе ранее апробированных комплексов физических упражнений при восстановлении после легочных заболеваний.

Данные блоки в проекте модели выделены также с учётом актуальной нормативно-правовой документации, регулирующей организацию и проведение профилактических мероприятий в организациях и структурных подразделениях гражданской авиации.

Учитывая пока не большое количество работ, посвящённые именно проблеме профилактики коронавирусной инфекции, мы обратились к работам, относящимся к профилактике и восстановлению после респираторных заболеваний, так как в обоих случаях мишень поражения инфекции, в первую очередь, дыхательная система человека

В работе Я.В. Плаченова [6] рассматривается физическая культура как средство профилактики ОРВИ, которая является такой же опасной вирусной инфекцией, передаваемой воздушно-капельным путём, как и коронавирусная инфекция.

В ней автор представил материал, иллюстрирующий изучение симптоматики и уже известных методов профилактики, также различные методы профилактики посредством выполнения дыхательных практик, ЛФК, гимнастика и оздоровительная физкультура и различные рекомендации по укреплению иммунитета, развитию тела, а также закаливание организма и спортивные игры. Отдельно рассмотрено влияние спортивных игр на укрепление здоровья и иммунитета.

Анализируя работы [1,2,3,6,8] о влиянии коронавирусной инфекции на организм человека, создается четкое понимание необходимости продвижения культуры и ценностей здорового образа жизни в условиях коронавируса. В свою очередь культура и ценности закладываются при укреплении трех основных компонентов здоровья: физическое, духовное и социальное благополучие. В изученных исследованиях, указанных ранее, были сделаны следующие заключения:

- В настоящее время физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ) являются типом человеческой жизнедеятельности.
- Физическое воспитание осуществляет прямое воздействие на человеческие взаимоотношения в пределах общества, формирует человека как личность.
- Воспитание, имеющее направленность физического типа, а также спортивные занятия, считаются средствами здорового образа жизни. Они осуществляют развитие всесторонних и гармоничных личностей.
- Физическая культура должна рассматриваться как важное средство в процессе физического воспитания студентов, в формировании у них здорового

образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил

В статье В.В. Вольского и др.[1] обоснована модель формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Авторами был проведен анализ проблематики формирования потребности обучающихся в здоровом образе жизни, систематизированы факторы, препятствующие и содействующие формированию их потребности в здоровом образе жизни.

Каждый из вышеперечисленных аспектов необходимо качественно прорабатывать, находя способы, удовлетворяющие условия предупреждения заболевания корона вирусной инфекцией. Это является условием отбора содержания для блока «Оздоровительно развивающий», выделенный в нашем проекте модели профилактики с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий в гражданской авиации.

В блоке «Реабилитационно-восстановительный», построенный на основе ранее апробированных комплексов физических упражнений при восстановлении после легочных заболеваний, в большей степени необходимо сделать акцент увеличение объёма жизненной емкости легких.

В работе по теме восстановления после респираторных заболеваний [7] представлены как легкие комплексы по типу зарядок, гимнастических зарядок и физкультурных дисциплин, так и более сложные комплексы, как атлетическая гимнастика. Также подчеркивается эффективность применения упражнений анаэробного характера при систематическом выполнении.

Обобщая изученное, предполагаем, что в проекте модели с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий, созданной на основе анализа литературных источников, при подборе непосредственно содержания обоих блоков модуля наиболее эффективно будет использование:

- комплекс упражнений для ежедневного выполнения утренней зарядки

-легкие кардио-упражнения, такие как ходьба, «скандинавская ходьба» умеренной интенсивности (рекомендуется 3 раза в неделю);

-дыхательные практики;

-включение элементов закаливания на основе ежедневных гигиенических процедур.

Данные методы были созданы для того, чтобы уменьшить риск заболевания среди наиболее уязвимых групп населения, а также для реабилитации и восстановления переболевших вирусом Covid-19 [3,6].

Такой проект модели с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий может подойти для различных категорий персонала аэропорта. Дополнительно, для усиления эффективности можно включить проведение небольших физкультурно-оздоровительных разминок во время перерывов в работе, а пассажирам предоставлять памятки с комплексом упражнений и кратким разъяснением того, для чего нужны эти упражнения.

На ряду с этим, значимым фактором профилактики коронавирусной инфекции является предоставление и поддержание безопасных условий для работы персонала согласно регламентирующим нормативно-правовым документам. Этому способствует регулярная уборка и по возможности проветриванием помещений, обеззараживание особо людных мест аэропорта, соблюдаемые санитарно-гигиенические нормы.

Список использованных источников:

1. Вольский В.В., Коваленко В.Н., Батулин А.Е. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни// Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №2 (168). С. 51-55.
2. Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Курч Н.М. Модель физкультурно-оздоровительных мероприятий для профилактики коронавирусной инфекции

- COVID-19 у различных категорий населения// Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №1 (191). С. 228-231.
3. Михайлова Д.А., Серова Н.Б., Буркова А.М. Физическая реабилитация лиц, перенесших новую коронавирусную инфекцию// Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027759> (дата обращения: 8.10.2023).
 4. Низамутдинов А. Карантины, маски и границы: как коронавирус за год закрыл мир [Электронный ресурс] официальный новостной сайт ТАСС – Режим доступа: <https://tass.ru/obschestvo/10857783> (дата обращения 1.10.2023).
 5. Романов Б.К. Коронавирусная инфекция covid-2019 // Безопасность и риск фармакотерапии. 2020. №1.С.3-8.
 6. Савельева Н.В. Физическая культура в обеспечении здоровья, профилактика ОРЗ // БМИК. 2019. №12. С. 548-549.
 7. Физкультура как профилактика простудных заболеваний [Интернет ресурс] сайт БУЗ ВО «ВОКЦОЗИМП». URL: <https://vocmp.zdrav36.ru/novosti/2022-02-18-fizkultura-kak-profilaktika-prostudnyih-zabolevaniy> (дата обращения: 8.10.2023).
 8. Шарыкин А.С., Бадтиева В.А., Зеленкова И.Е. Спортивная медицина и спортивное сообщество в условиях эпидемии коронавируса // Consilium Medicum. 2020. №5. С. 28-34.