

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

доц. Н.И. Абдинова, доц. Л.Н. Садигова, Э.В. Абдинов

*Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта*

Кафедра Массово-оздоровительных видов спорта

[nataliya.abdinova@sport.edu.az](mailto:nataliya.abdinova@sport.edu.az)

### **Nəşr tarixi**

Qəbul edilib: 05 iyul 2021

Dərc olunub: 06 sentyabr 2021

© 2021 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

**Аннотация:** в статье «Физическая активность в период пандемии» указана необходимость заниматься физическими упражнениями независимо от возраста и, особенно, детям школьного возраста. Отсутствие целесообразной двигательной деятельности может привести к дефектам осанки, развитию плоскостопия, что в свою очередь отразится на здоровье детей. В статье продемонстрированы нормы и нарушения осанки и стопы, представлены примерные комплексы для их профилактики, даны рекомендации.

**Ключевые слова:** пандемия, физическая активность, правильная осанка, дефекты осанки, плоскостопие, пронация, профилактика нарушений.

В настоящее время, в период пандемии, когда вся наша планета борется с коварным и опасным вирусом «Covid-19», люди испытывают огромное количество неудобств как в быту, профессиональной деятельности, в сфере услуг по гигиене и оздоровлению, так и в организации и проведении здорового отдыха.

Главной мишенью коронавируса становятся легкие. Однако он поражает и другие внутренние органы: сердце, сосуды, почки, головной мозг [2].

Из-за пандемии «Covid-19» взрослые и дети вынуждены оставаться дома и гораздо больше времени проводить в сидячем положении, в результате чего снижается физическая активность, уровень социальных контактов. Это может негативно влиять на физическое и психическое здоровье [2].

В условиях пандемии, самоизоляции и социальных ограничений нарушается привычный образ жизни, устоявшийся режим дня. Наблюдается снижение, а порой и полное отсутствие физических нагрузок, что несомненно отражается на деятельности центральной нервной системы, и, конечно же, на деятельности опорно-двигательного аппарата и взрослого, и молодого подрастающего поколения.

Регулярная физическая активность пожилого человека укрепляет опорно-двигательный аппарат (мышцы, связки), стабилизирует координацию движений и чувство равновесия, повышает общий тонус организма, положительно влияет на функции всех органов и систем. Кроме того, она полезна для психики особенно в период самоизоляции, предотвращает депрессию, отдалает деменцию, содействует позитивному настроению, улучшает общее самочувствие [1].

Сейчас независимо от возраста и возможностей физическая двигательная активность важна как никогда. Взрослому и особенно пожилому населению необходимо поддерживать уровень функциональных свойств организма, так как при уменьшении двигательной активности снижается деятельность всех функциональных систем, а если это происходит в продолжительном режиме, то восстановить прежний уровень функциональности не представляется возможным [1].

Применение короткой разминки для взрослого населения продолжительностью 5-6 минут поможет снять мышечное напряжение, улучшить кровообращение и работу мышц. В комплекс можно включать: ходьбу на месте; ходьбу на месте в сочетании с движениями руками; пружинящие полуприседания с изменением положений рук; в стойке ноги врозь – повороты туловища, наклоны вперед с опорой руками о

колени (ноги согнуты); приседания (можно с опорой); поочередное поднятие колена вперед-в сторону скасанием противоположной руки; расслабление и упражнение на дыхание. Помните: дышать носом, при расширении грудной клетки – вдох.

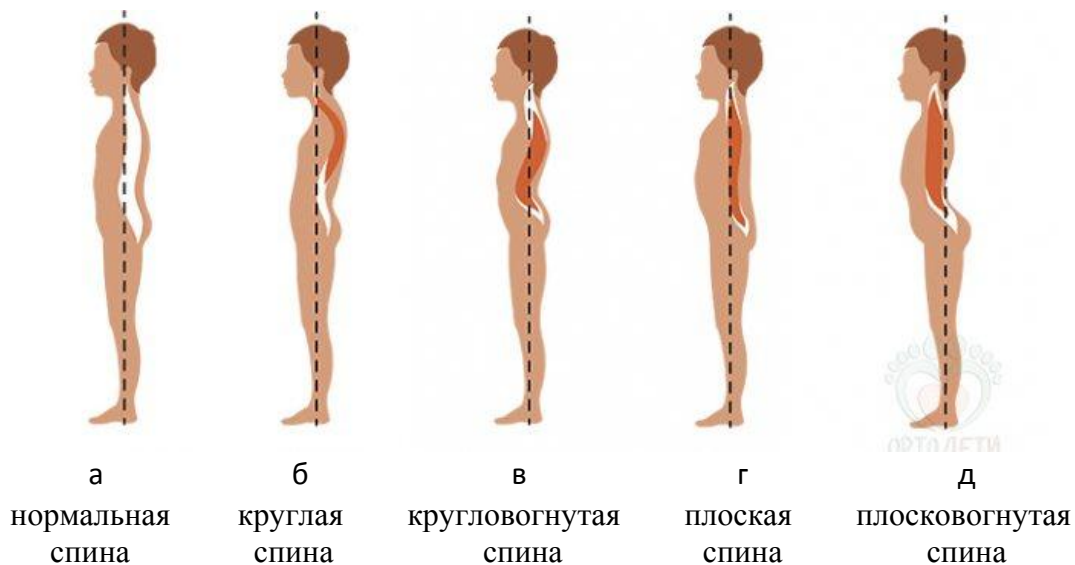
Другое дело, когда речь идет о детях школьного возраста, которые уже более года лишены возможности посещать школьные уроки физической культуры или тренировочные занятия в различных спортивных секциях. Отсутствие целесообразной двигательной деятельности в младшем и подростковом школьном возрасте может привести к различным нарушениям в формировании физиологических изгибов позвоночника, функций стопы, что в конечном итоге приводит к нарушениям осанки [3].

Правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функции всех орга-

нов и систем организма является фактором оздоравливающим. Она оказывает благоприятное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на работу центральной нервной системы. Правильной осанке в гимнастике соответствует стойка «смирно» [5].

Все отклонения от правильной осанки называют нарушениями или дефектами осанки. В большинстве случаев нарушения осанки являются приобретенными. Чаще всего отклонения встречаются у детей физически слабо развитых, не занимающихся физическими упражнениями, а иногда из-за плохих привычек ходить или стоять небрежно, с опущенной головой, сидеть сутулившись и др. [3,5]. На рис.1 показаны типы осанки.

**Рис.1. Типы осанки**



Сегодня родители обязаны взять на себя ответственность за обеспечение и проведение занятий физическими упражнениями, которые должны стать обязательным содержанием режима дня школьника.

Проверить осанку можно следующим образом: встать к стенке спиной вплотную в привычной позе. Касание стены четырьмя точками (затылком, лопатками, ягодицами, пятками) свидетельствует о правильной осанке; при касании стены не всеми точками – неправильная осанка.

### **Упражнения на формирование правильной осанки для детей 7-8 лет.**

- 1-е упражнение.** И.п. – о.с. спиной к стене.
- 1-6 – сохранить позу правильной осанки,
  - 7-8 – расслабиться.
  - Темп медленный, дыхание неглубокое.
  - Повторить 2 раза.
  - Вновь повторить упражнение 2 раза с последующим .
  - расслаблением, стоя перед зеркалом.

**2-е упражнение.** И.п. – о.с.

- 1-2 – руки вперед (голова прямо, плечи не поднимать), вдох
- 3-4 – руки перед грудью (пальцы разогнуть), выдох
- 5-6 – руки в стороны (живот подтянуть), вдох
- 7-8 – руки вниз, два хлопка по бедрам (руки и ноги напряжены), выдох.
- Темп средний. Повторить 6 раз.

**3-е упражнение.** И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1-2 – два пружинящих наклона вперед, до касания руками пола,
- 3-4 – выпрямиться – и.п.
- Темп медленный. Повторить 8 раз.
- Последнее повторение удержать позу в наклоне вперед до 8 счетов.

**4-е упражнение.** И.п. – лежа спине, руки вниз, ладони на пол.

- 1-2 – сгруппироваться, обхватив ноги за голени, голову на грудь (выдох),
- 3-4 – и.п. (вдох).
- Темп медленный. Повторить 8 раз.

**5-е упражнение.** И.п. – лежа на животе, руки вниз (ладони к полу), ноги врозь.

- 1-2 – опираясь на ладони, поднять плечи, голову – прогнуться в грудном отделе позвоночника (вдох),
- 3-4 – и.п. (выдох)
- 5-6 – поднять ноги – прогнуться в поясничном отделе позвоночника,
- 7-8 – и.п.
- Темп медленный. Повторить 6 раз.

**6-е упражнение.** И.п. – упор лежа.

**Выполнение.** Удержать позу в напряжении 8 счетов (руки и ноги – прямые, туловище со спиной – одна линия, голова поднята).

Далее, стоя на коленях, сесть на пятки расслабиться, потрясти руками.

Вновь повторить упор лежа с последующим расслаблением.

Повторить упражнение 3 раза. Дыхание не задерживать.

**7-е упражнение.** И.п. – стоя ноги вместе, руки в стороны.

**Выполнение.** Передвижение шагом, высоко поднимая колени, по обозначенной прямой линии (5-6 м туда и обратно).

Следить за постановкой ног (носки оттянуты), голова прямо, спину не наклонять.

Выполнить 3 раза.

**8-е упражнение.** И.п. – присед, руки на колени, локти в стороны, спина вертикальна.

**Выполнение.** Передвижение в приседе по прямой линии (5-6 м туда и обратно (голова поднята, спина прямая, стопы не выносить в сторону). Выполнить 3 раза.

**9-е упражнение.** И.п. – вис спиной к гимнастической стенке или на турнике, кольцах (руки и туловище составляют прямую линию, тело максимально провисает в плечевых суставах, голова как бы утопает в плечах).

Удержать позу 10-20 с. Повторить 2 ра-за.

**10-е упражнение.** И.п. – о.с.

- 1-4 – прыжки на двух с поворотами направо (на носках, мягко),
- 5-8 – четыре шага на месте (спина прямая, голова поднята).
- 9-16 – то же в другую сторону.
- Темп быстрый. Повторить упражнение 2 раза.

**Плоскостопие** – это деформация стопы, связанная с уменьшением высоты продольных сводов, в сочетании с пронацией пятки и супинацией переднего отдела стопы (рис.2). При плоскостопии одновременно с уменьшением сводов происходит скру-

чивание стоп, в связи с чем основная нагрузка приходится на уплощенный внутренний свод. Рессорные свойства стопы при этом резко снижаются. Признаком выраженного плоскостопия является изменение формы стопы: она уплощается и расширяется особенно в средней части, пятка при этом пронируется [4,6].



**Рис.2. Формы стопы**  
(выше отпечатки стопы)

Все механизмы формирования и роста нашего организма регулируются ц.н.с., в том числе – формирование сводов стоп.

Стопу следует рассматривать как часть осанки. Нарушение функций стопы будут влиять на всю осанку в целом.

Стопа имеет 3 точки опоры: пятка, головка 1-ой плюсневой кости, головка 5-ой плюсневой кости. В норме стопа опирается о землю этими тремя точками, внутренняя ее часть не касается опоры, что хорошо видно по отпечатку подошвы (рис.2а).

При плоскостопии нагрузка на точки опоры изменяется. Такие изменения кардинально меняют механику ходьбы, способствуя различным нарушениям со стороны опорно-двигательного аппарата (сколиозы и др.) (рис.2б).

При нормальном развитии опорно-двигательного аппарата, примерно к 5-6-летнему возрасту своды стоп приобретают необходимую форму для правильного функционирования.

Родители с самого раннего возраста должны следить за состоянием стоп детей. Одним из методов диагностики плоскостопия является осмотр.

При осмотре стоит обращать внимание не только на стопы, но и на обувь. При плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть. Если факт неправильной формы снашивания обуви обнаружен, то это первый сигнал о существующем нарушении функции стопы.

Для проверки стопы можно использовать такой прием: намочить ноги и поставить на бумагу, очертить намочивший отпечаток стопы, сравнить с отпечатком на рис. 2 (сверху).

Большое внимание следует уделять профилактики плоскостопия. Необходимо выполнять специальные упражнения для укрепления мышц стоп.

#### **Упражнения для профилактики плоскостопия.**

- 1-е упражнение.** Ходьба на носках по начерченной линии. Стопы ставятся параллельно (сохранять осанку). 2 под.х 10 м.
- 2-е упражнение.** Ходьба на пятках (опора только пятками). 1 под.х10 м.
- 3-е упражнение.** Ходьбы на пятках с перекатом на стопу, пальцы не касаются пола. 1 под.х10 м.
- 4-е упражнение.** Ходьба на наружных сторонах стопы (рекомендуется при пронации пяток). 2 под.х 10 м.
- 5-е упражнение.** Бег на носках. 2 под.х 10м.
- 6-е упражнение.** Сидя на полу (ноги вместе, спина прямая): вытянуть носки, на себя носки (с напряжением). Повторить 10 раз.
- 7-е упражнение.** Сидя на стуле: с напряжением сжать пальцы ног и затем - ослабить.  
- Повторить 10 раз.
- 8-е упражнение.** Сидя на стуле: поднятие с пола пальцами ног маленького полотенчика. По 12 раз каждой ногой.

**9-е упражнение.** Сидя на диване: расслабление и потягивание ногами.

**Рекомендации:**

1. Родителям составить четкий «Режим дня» школьника, включающий в себя учебную работу, физическую деятельность, приемы пищи, отдых и сон.
2. Проверить привычную позу ребенка при стоянии, сравнить её с рис.1 и определить принадлежность к тому или иному типу осанки. При обнаружении отличий от нормального типа, обратиться за консультацией к врачу ортопеду.
3. Постоянно следить за осанкой в любой деятельности (стоя, сидя, при ходьбе) и корректировать ее.
4. Осмотреть стопу и обувь ребенка для выявления наличия или отсутствия плоскостопия. При наличии плоскостопия обратиться к врачу ортопеду.
5. Не покупать детям обувь с плоской подошвой, в том числе и домашнюю.
6. В теплое время года полезно ходить босиком по песку.
7. Организовать занятия по физической культуре с направленностью на формирование правильной осанки (см. предложенный комплекс) (3 дня в неделю, че-

рез день) и на профилактику плоскостопия (см. рекомендуемые упражнения) (3 дня, в неделю, через день).

8. Осуществлять обязательный контроль за качественным выполнением упражнений.
9. Обеспечивать активный отдых на воздухе, избегая мест массового скопления людей.

**ƏDƏBİYYAT**

1. *Здоровье дома.* Интернет ресурс. [who.int/ru/-coronavirus/2019](http://who.int/ru/-coronavirus/2019).
2. *Как коронавирус атакует весь организм человека.* Интернет ресурс. [d.w.com/ru/-sars-cov-2-2020](http://d.w.com/ru/-sars-cov-2-2020).
3. **Кустова Т.А.** *Нарушение осанки и их профилактика.* Интернет ресурс. Режим доступа: [www.Shkrab.ru.page](http://www.Shkrab.ru.page) 32.
4. *Плоскостопие. Снимки.* Интернет ресурс. [google.com/search](http://google.com/search).
5. *Формирование правильной осанки у детей.* Интернет ресурс. [Ryazan.semeynaya.ru](http://Ryazan.semeynaya.ru).
6. *Учебник инструктора по лечебной физической культуре.* Под общей редакцией проф.
7. **Правосудова В.П.** М: ФиС.1980.

**PHYSICAL ACTIVITY DURING PANDEMIC PERIOD**

**ass. prof. N.İ. Abdinova, ass. prof. L.N. Sadiqova, E.V. Abdinov**

*Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*  
Department of Mass and health sports  
[nataliya.abdinova@sport.edu.az](mailto:nataliya.abdinova@sport.edu.az)

**Annotation:** "Physical activity during a pandemic" article indicates the need of physical exercises regardless of age, especially, for school-age children. The lack of appropriate motor activity may cause defects of posture, the development of flat feet, which as the result will affect the health of children. The article demonstrates the norms and disorders

of posture and foot, describes approximate complexes for their prevention and gives recommendations.

**Keywords:** *pandemic, physical activity, correct posture, posture defects, flat feet, pronation, prevention of disorders.*

## PANDEMİYA DÖVRÜNDƏ FİZİKİ FƏALİYYƏT

dos. N.İ. Abdinova, dos. L.N. Sadıqova, E.V. Abdinov

*Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

Kütləvi – sağlamlıq idman növləri kafedrası

[nataliya.abdinova@sport.edu.az](mailto:nataliya.abdinova@sport.edu.az)

**Annotasiya:** “Pandemiya dövründə fiziki fəaliyyət” məqaləsində, yaşından asılı olmayaraq, xüsusən məktəb yaşlı uşaqların fiziki fəaliyyət ilə məşğul olmasının vacibliyi göstərilir.

Fiziki fəaliyyət ilə məşğul olunmaması duruş və düzayaq altı qüsurların formalaşmasına gətirib çıxaran səbəblərdən biridir. Bu

məqalədə düzgün duruş və ayaqaltı normaları və qüsurları, onların qarşısının alınması tədbirləri və tövsiyələri verilir.

**Açar sözlər:** *pandemiya fiziki fəaliyyət, düzgün duruş, duruşun qüsurları, düz ayaqaltı, pronasiya, qüsurların qarşısının alınması tədbirləri.*