

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР НАУЧНОГО СОТРУДНИЧЕСТВА
«НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»**



АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

**СБОРНИК СТАТЕЙ IV МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ,
СОСТОЯВШЕЙСЯ 17 НОЯБРЯ 2022 Г. В Г. ПЕНЗА**

**ПЕНЗА
МЦНС «НАУКА И ПРОСВЕЩЕНИЕ»
2022**

УДК 001.1
ББК 60
А43

Ответственный редактор:
Гуляев Герман Юрьевич, кандидат экономических наук

А43

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ: сборник статей
IV Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и
Просвещение». – 2022. – 192 с.

ISBN 978-5-00173-545-8

Настоящий сборник составлен по материалам IV Международной научно-практической конференции **«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ»**, состоявшейся 17 ноября 2022 г. в г. Пенза. В сборнике научных трудов рассматриваются современные проблемы науки и практики применения результатов научных исследований.

Сборник предназначен для научных работников, преподавателей, аспирантов, магистрантов, студентов с целью использования в научной работе и учебной деятельности.

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Полные тексты статей в открытом доступе размещены в Научной электронной библиотеке **Elibrary.ru** в соответствии с Договором №1096-04/2016К от 26.04.2016 г.

УДК 001.1
ББК 60

© МЦНС «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022
© Коллектив авторов, 2022

ISBN 978-5-00173-545-8

УДК 796.799

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПО ДАННЫМ СОЦИАЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В КОНТЕКСТЕ РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ COVID-19

ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ,

студент

ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет

ХАМИДУЛЛИНА ГУЗЕЛЬ ФЕРДИНАНТОВНА,

к.п.н. доцент

НГО ДЕНИС ВЬЕТОВИЧ,**ХУСАЕНОВ НИЯЗ ДЕЛЮСОВИЧ**

студенты

ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного нами исследования, с целью изучения влияния физической активности на профилактику ковида, его лечение и реабилитацию после перенесенного заболевания. Проанализировав полученные данные, нами были внесены корректировки в программу элективных курсов по физической культуре для студентов первого, второго и третьего курсов, перенесших COVID-19. Анализируя результаты тестирования можно сделать вывод, о том, что разработанные нами программы способствовали улучшению всех показателей тестовых упражнений.

Ключевые слова: студенты, элективные курсы по физической культуре, COVID-19, упражнения, реабилитация, физическая активность.

**IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION ACCORDING TO A SOCIOLOGICAL SURVEY
OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE CONTEXT OF THE RISK OF INFECTION WITH COVID-19**

Khamidullin Ildar Niyazovich,**Khamidullina Guzel Ferdinandovna,****Ngo Denis Vietovich,****Khusaenov Niyaz Delyusovich**

Annotation. The article presents the results of a study conducted by us in order to study the effect of physical activity on the prevention of covid, its treatment and rehabilitation after a disease. After analyzing the data obtained, we have made adjustments to the program of elective courses in physical culture for first, second and third year students who have undergone COVID-19. Analyzing the test results, we can conclude that the programs developed by us contributed to the improvement of all indicators of test exercises.

Key words: students, elective courses in physical culture, COVID-19, exercises, rehabilitation, physical activity.

Влияние физической активности на протекание COVID-19 и постковидного синдрома.

Основными задачами физического воспитания студентов вуза являются совершенствование уровня физической подготовленности, а также улучшения уровня их здоровья. Однако, как показывает современная практика, и данные проведенного нами анкетного опроса, большинство студентов не посещали элективные курсы по физической культуре, по состоянию здоровья, так как перенесли COVID-19. Проведенный нами анкетный опрос у студентов 1-3 курсов технологического университета свидетельствует о том, что из 120 респондентов 84% переболели COVID-19, 40% из которых перенесли данное заболевание от 2-4 раз за год. Однако у большинства студентов COVID-19 протекал в легкой или средней форме. Отвечая на вопрос: Сколько по времени длился период реабилитации после перенесённого заболевания? 80% опрошенных студентов ответили – «больше 1 месяца».

Анализируя ответ на вопрос: Какой уровень физической активности был у вас в период реабилитации? Становится очевидным, что студенты занимаются физическими упражнениями дома и фитнес центрах, стремятся поддерживать себя в хорошей спортивной форме. При этом, вернуться к первоначальной физической форме и уровню здоровья удалось не всем – 65% респондентов не смогли восстановиться в полном объеме.

Отвечая на вопрос: Какие виды упражнений нужно добавить на занятиях физической культурой, с целью ускорения восстановительного периода?



Рис. 1. Виды упражнений, наиболее востребованные респондентами

Исходя из полученных данных можно смело утверждать, что физическая активность в том числе и занятия физической культурой полезны для улучшения клинических состояний, которые чаще всего связаны с таким заболеванием как COVID-19. Физическая активность способствует снижению общего сердечно-сосудистого риска, снижению как систолического, так и диастолического артериального давления и ремоделированию гипертрофии левого желудочка.

Нами скорректирована программа элективных курсов по физической культуре, путем внедрения дыхательной гимнастики, а также наиболее востребованных упражнений на развитие гибкости, совершенствование скоростно-силовых способностей, упражнений из йоги и пилатеса.