

достигли высокого уровня, например, восприятия и мотивации учебной деятельности. В целом, после формирующего этапа исследования у 70 % обучающихся мотив посещения школы изменился в положительную сторону.

Таким образом, по результатам исследования установлен положительный эффект образовательных программ тьюторского сопровождения, разработанных на основе индивидуальных особенностей детей с РАС.

#### *Список литературы*

1. Быковских, О. И. Скаффолдинг как вид педагогической поддержки при реализации предметно-языкового интегрированного обучения / О. И. Быковских // Научно-методический электронный журнал Калининградский вестник образования. – 2022. – № 2(14). – С. 22-29.
2. Казари, К. Современное состояние поведенческих вмешательств при аутизме и нарушениях развития / К. Казари // Аутизм и нарушения развития. – 2016. – Т. 14. – № 4(53). – С. 68-76.
3. Калашникова, С. А. Тьюторское сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра в условиях инклюзивного образования: системно-ресурсный подход / С. А. Калашникова, К. А. Елохина // Ученые записки Забайкальского государственного университета. – 2018. – Т. 13. – № 3. – С. 33-40.
4. Нейсон, Б. О ключевых проблемах аутизма Сенсорные аспекты аутизма / Б. Нейсон // Аутизм и нарушения развития. – 2016. – Т. 14. – № 3(52). – С. 42-48.
5. Черкасов, В. В. Физкультурно-спортивная ориентация детей с ОВЗ / В. В. Черкасов, И. А. Ильиных, Е. А. Лапаев // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2021. – № 1(70). – С. 126-133.

#### **УДК 614.2**

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СТУДЕНТОВ ПРИ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Фролович Василий Валерьевич,**

**Замараева Мария Петровна**

Северный (Арктический) Федеральный Университет им.М.В.Ломоносова,  
г. Архангельск, Россия

*Аннотация.* Коронавирусная инфекция захватила всю планету. Данному заболеванию подвергся практически каждый второй житель России, в том числе и в студенческой среде. Основное содержание исследования составляет анализ состояния здоровья студентов до и после проведения комплекса профилактических упражнений.

*Ключевые слова:* коронавирус, физическая культура, комплекс упражнений.

### **INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON STUDENTS DURING REHABILITATION AFTER CORONAVIRUS INFECTION**

**Frolovich Vasily Valeryevich,**

**Zamaraeva Maria Petrovna**

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov  
Arkhangelsk, Russia

*Annotation.* Coronavirus infection has taken over the entire planet. Almost every second resident of Russia has been exposed to this disease, including among students. The main content of

the study is the analysis of the state of health of students before and after the complex of preventive exercises.

**Keywords:** coronavirus, physical culture, a set of exercises.

Коронавирус или COVID19 - это потенциально тяжелая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом. Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции легкого течения, так и в тяжелой форме.

Covid-19 относится к острым респираторным вирусным инфекциям и характеризуется схожими симптомами и может протекать в более тяжелую форму, по сравнению с ОРВИ и чаще всего приводит к осложнениям. Например, некоторыми из необычных симптомов являются потеря вкуса, аппетита, запаха. Единственным симптомом, объединяющим штаммы Covid-19 является поражение легких.

В большинстве случаев симптомы сохраняются еще долгое время после отрицательного ПЦР теста. Основные из них: головная боль, температура, боль в суставах, подавленное состояние и повышенная утомляемость.

Именно с этой инфекцией столкнулось огромное количество людей в последние годы, в том числе и в студенческой среде Северного Арктического федерального университета имени М.В. Ломоносова.

Цель: определить влияние определенного комплекса упражнений на состояние здоровья студентов после коронавирусной инфекции.

Задачи: 1) рассмотреть комплекс различных профилактических дыхательных упражнений; 2) определить состояние здоровья студентов до и после применения комплекса упражнений; 3) выявить динамику влияния комплекса упражнений на состояние здоровья студентов.

Чтобы уменьшить влияние коронавирусной инфекции на организм студентам был предложен комплекс упражнений:

1. Дыхательное упражнение. Исходное положение: лежа на спине, согнуть колени и подтянуть к себе ноги так, чтобы стопы оставались на полу, руки прямо ладонями вниз. Через нос сделайте глубокий вдох, не выдыхать несколько секунд, выдохнуть через рот. Повторять упражнение 5-8 раз

2. Проработка плечевого пояса:

- Ноги на ширине плеч, руки на плечи, круговые движения локтями, повторять 10-15 раз.

- После руки в том же положении, поворот корпуса вправо-влево 10-15 раз.

- Руки в сторону, круговые вращения руками, повторять 10-15 раз.

3. Растяжка грудного отдела. Руки вверх скрестить в замок. Вытягивать тело вслед за руками, так чтобы тянулась грудь. При растяжке делать медленный вдох и задерживать дыхание на 6-7 секунд. На выдохе опускать руки вниз. Повторять 5-6 раз.

В рамках исследования был проведен опрос среди 10 студентов, переболевших Covid-19. Главными жалобами во время болезни являются отсутствие вкуса, запаха, повышенная температура, боль в суставах и кашель.

После болезни у большинства студентов остались головные боли, боль в суставах и отсутствие вкуса.

*Организация исследования.* Были сформированы две группы студентов. Первая группа выполняла обязательный комплекс реабилитационных упражнений 2 раза в день в течение 10 дней, а вторая – нет.

Перед началом исследования был проведен опрос среди студентов о их самочувствии после перенесенной инфекции (см. таб. 1).

Таблица 1

**Состояние студентов перед началом исследования**

№	Симптомы
Студент 1	Сильная головная боль, сильная боль в суставах
Студент 2	Отсутствие вкуса, сильная головная боль
Студент 3	Средняя головная боль, слабая боль в суставах
Студент 4	Отсутствие вкуса, сильная боль в суставах
Студент 5	Сильная головная боль
Студент 6	Слабая боль в суставах, отсутствие запахов
Студент 7	Подавленное состояние, сильная головная боль
Студент 8	Сильная боль в суставах
Студент 9	Средняя головная боль, отсутствие вкуса
Студент 10	Сильная головная боль

После исследования был проведен повторный опрос, результаты которого отражены в таблице 2.

Таблица 2

**Состояние студентов после исследования**

№	Образ жизни	Симптомы
1я группа: Студент 1	Комплекс упражнений	Слабая боль в суставах, полное отсутствие головной боли
Студент 2		Полное отсутствие головной боли
Студент 3	Комплекс упражнений	Полное отсутствие головной боли и средняя боль в суставах
Студент 4		
Студент 5	Комплекс упражнений	Полное отсутствие боли в суставах
	Комплекс упражнений	Полное отсутствие головной боли
2я группа: Студент 6	Обычный образ жизни	Слабая боль в суставах
Студент 7		Средняя головная боль
Студент 8		Средняя боль в суставах
Студент 9		Слабая головная боль
Студент 10		Средняя головная боль

Исходя из приведённых выше данных, мы можем сделать вывод, что у группы, которая занималась физической активностью на регулярной основе, наблюдается заметное улучшение состояния здоровья. У второй группы студентов так же замечено улучшение здоровья, но уже в меньшей степени, что говорит нам об уменьшении влияния симптомов коронавирусной инфекции со временем.

*Заключение.* По результатам проделанной работы можно сделать вывод о том, что комплекс реабилитационных упражнений положительно влияет на физическое и психологическое состояние человека. При регулярных занятиях спортом у человека повышается настроение, повышается качество сна, понижается уровень стресса. Во время тренировок в организме человека вырабатывается эндорфин, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему.

#### **Список литературы**

1. Комплекс упражнений после коронавируса [Электронный ресурс] /. — Электрон. Текстовые дан. — Режим доступа: <https://zabota365.ru/blog/reabilitaciya-posle-covid-kompleks-uprazhnenii/> свободный
2. COVID-19 [Электронный ресурс] /. — Электрон. Текстовые дан. — Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/COVID-19#:~:text=COVID-19%20\(аббревиатура%20от%20англ.%20CoronaVirus,так%20и%20в%20тяжёлой%20форме%20свободный](https://ru.wikipedia.org/wiki/COVID-19#:~:text=COVID-19%20(аббревиатура%20от%20англ.%20CoronaVirus,так%20и%20в%20тяжёлой%20форме%20свободный)

**УДК 378.172**

## **НАПОЛНЕНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Хромина Светлана Ивановна,  
Ластовляк Виктория Алексеевна,  
Кланюк Тамара Сергеевна**

Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, Россия

**Ключевые слова:** обучающиеся, здоровье, ограниченные возможности, ограниченные функциональные возможности, адаптивная физическая культура, элективные курсы, физическое развитие, физическая подготовленности, сохранные кондиции.

**Аннотация:** В статье рассмотрена содержательная наполняемость элективного курса по адаптивной физической культуре, используемая в учебном процессе по физическому воспитанию в Тюменском индустриальном университете. Рассмотрена схема педагогической тактики ведения студентов с ограниченными функциональными возможностями, базирующаяся на основе сохранных кондиций студента. Приведено обоснование использования термина «ограниченные функциональные возможности», применительно к учебному процессу по физическому воспитанию.

## **FILLING THE ELECTIVE COURSE ON ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION**

**Khromina Svetlana Ivanovna,  
Lastovljak Victoria Alekseevna,  
Klanjuk Tamara Sergeevna**

Tyumen Industrial University, Tyumen, Russia

**Keywords:** students, health, limited opportunities, limited functionality, adaptive physical culture, elective courses, physical development, physical fitness, safe conditions.

**Annotation:** The article considers the content content of the elective course on adaptive physical culture used in the educational process of physical education at the Tyumen Industrial University. The scheme of pedagogical tactics of conducting students with disabilities, based on the