



Материалы
Международной
научно-практической
конференции

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
УСЛОВИЯХ

Чебоксары - Ташкент - 2022

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чувашский государственный аграрный университет»

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**

**Материалы Международной научно-практической
конференции**

20-21 января 2022 г.

Чебоксары - Ташкент - 2022

УДК 796
ББК 75
А43

Рецензенты:

В.А. Викторова – директор научно-технической библиотеки ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Е.Н. Иванова – канд. филол. наук, доцент кафедры общеобразовательных дисциплин ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Т.Э. Набиев – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан);

Т.Н. Петрова – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

О.В. Шиленко – канд. пед. наук, доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия).

А43 Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч.-практ. конф., 20-21 января 2022 г. – ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, Чебоксары, 2022. – 564 с.

Редакционная коллегия

Л.М. Корнилова, канд. экон. наук, доцент, проректор по учебной и научной работе ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

Н.В. Алтынова, канд. биол. наук, доцент, ученый секретарь ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

В.К. Таланцева, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физвоспитания ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ (г. Чебоксары, Россия);

А.И. Платунов, ст. преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Национального Университета Узбекистана имени Мирзо Улугбека (г. Ташкент, Узбекистан).

Сборник составлен по материалам Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях», состоявшейся 20-21 января 2022 года в ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, г. Чебоксары (Россия) и НУУз имени Мирзо Улугбека, Ташкент, (Узбекистан).

Ответственность за аутентичность и точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022
© НУУз имени Мирзо Улугбека, 2022
© Коллектив авторов, 2022

6. Осик, В. И. Отношение учителей физической культуры Краснодарского края к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО (ВФСК ГТО) / В.И. Осик, О.С. Трофимова, В.А. Гуляева // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2019. – № 14. – С. 9–14.

УДК 796(075.8)

РЕАБИЛИТАЦИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ МЕТОДАМИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Варламова Л.П., докт. техн. наук, проф.

*Национальный Университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,
г. Ташкент, Узбекистан*

Абдурахманов Р.А., ст. преподаватель

*Филиал Российского Государственного Университета нефти и газа
имени И.М. Губкина в г. Ташкенте, г. Ташкент, Узбекистан*

Краткая аннотация. В статье рассматриваются методы реабилитации организма людей старших возрастных групп (40-59 лет), переболевших Covid-19. Предлагается методика применения физических упражнений для поддержки дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Приводятся результаты экспериментов, проводимых в период пандемии с апреля-мая по август 2020 года. В эксперименте принимали участие преподаватели Национального университета Узбекистана, как одна из наиболее уязвимых групп населения.

Ключевые слова: влияние Covid-19, потребление кислорода, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, физические упражнения.

ORGANISM REHABILITATION AFTER CORONAVIRUS INFECTION BY METHODS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING

Varlamova L.P., doct. of techn. science., prof.

*National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek,
Tashkent, Uzbekistan*

Abdurakhmanov R.A., senior lecturer

*Branch of the Russian State University of Oil and Gas named after I.M. Gubkin
in the city of Tashkent, Tashkent, Uzbekistan*

Brief abstract. The article discusses the methods of rehabilitation of the body of people of older age groups (40-59 years old) who have had Covid-19. A method of using physical exercises to support the respiratory and cardiovascular systems is proposed. The results of experiments carried out during the pandemic from April-May to August (2020) are presented. The

experiment involved the teachers of the National University of Uzbekistan, as one of the most vulnerable groups of the population.

Key words: impact of Covid-19, oxygen consumption, cardiovascular system, respiratory system, exercise.

Экспериментальные исследования проводились в условиях ограничений, связанных с пандемией Covid-19. Методы исследования: опрос, антропометрические измерения, тестирование показателей здоровья (ЧСС, реакция на ортостатическую пробу, исследование с помощью оксиметра и др.), Исследования, проведенные среди преподавателей и сотрудниц Национального университета Узбекистана, показали, что 87% женщин хотели бы улучшить свое здоровье, 50% – похудеть, 50% – получить радость от движения, 31% – снять усталость. Пандемия Covid-19 внесла свои коррективы, показатели здоровья изменились, а также пожелания [1, 2].

В период нахождения на карантине у всех преподавателей и сотрудников университета были проведены измерения содержания кислорода в крови и значения пульса. Первые исследования проводились в апреле-мае 2020 года. В исследованиях приняли участие 19 женщин преподавателей и члены их семей. К сожалению, не удалось избежать инфицирования участвовавшим в исследования преподавателям. Большая часть преподавателей (13 человек) перенесла Covid-19 в легкой форме, т.е. без осложнений на легкие, без пневмонии. Второе исследование проводилось в период июль-август 2020 года [3].

Значения результатов измерений были усреднены и все преподаватели разделены на три группы: 1 группа – насыщение кислородом легких составила от 89 до 95%, 2 группа – от 88 до 93% и 3 группа – от 88 до 95% (табл. 1, 2). Измерения проводились утром, сразу после пробуждения и спустя 20 минут.

Таблица 1 – Содержание кислорода сразу после пробуждения (апрель-май)

№ замера	1 группа		2 группа		3 группа	
	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс
1	89	78	88	70	88	78
2	92	80	87	69	89	68
3	93	82	89	75	92	72
4	94	72	94	80	95	78
5	95	81	93	68	95	81

Таблица 2 – Содержание кислорода через 20 минут после пробуждения
(апрель-май)

№ замера	1 группа		2 группа		3 группа	
	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс
1	91	76	90	76	92	82
2	93	82	89	68	90	77
3	93	78	93	72	94	78
4	95	71	94	78	95	71
5	95	72	96	72	96	98

В исследовании принимали участие женщины разного возраста: от 45 до 60 лет. В первую и вторую группы входили преподаватели разных факультетов, в третью группу входили преподаватели физической культуры.

Преподавателям были предложены комплексы упражнений для улучшения самочувствия и для поддержания здоровья. В комплекс утренней гимнастики были включены упражнения для улучшения вентиляции легких и повышения подвижности [4].

Преподаватели гуманитарных факультетов – 1 группа вели обычный образ жизни с учетом карантинных ограничений, 2 и 3 группы преподавателей выполняли утреннюю гимнастику.

Повторно проводились измерения в августе. Результаты содержания кислорода в крови и пульс отличались от предыдущих (табл. 3, 4).

Таблица 3 – Содержание кислорода сразу после пробуждения
(август 2020 г.)

№ замера	1 группа		2 группа		3 группа	
	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс
1	95	63	95	78	95	62
2	94	61	96	81	96	60
3	97	62	95	87	97	61
4	96	60	95	86	97	60
5	95	61	95	87	97	61

Таблица 4 – Содержание кислорода через 20 минут после пробуждения (август 2020 г.)

№ замера	1 группа		2 группа		3 группа	
	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс	Сатурация	Пульс
1	99	87	98	92	98	89
2	99	92	97	94	99	91
3	99	92	97	97	98	92
4	98	90	98	102	99	90
5	98	88	98	95	99	91

Из таблиц видно колебание изменений содержания кислорода в крови и пульса: очень резкие перепады показателей в 1 и 2 группах, относительно небольшие изменения параметров, которые показывают, что выполнение физических упражнений позволяет значительно улучшить сатурацию и стабилизировать сердечный ритм, что особенно важно при поражениях легких вирусной инфекцией в период пандемии Covid-19 [5, 6].

Полученные результаты подтвердили, что внедрение физических упражнений в повседневную жизнь преподавателей значительно повышает качество жизни, дальнейшему росту показателей общефизической подготовки у занимающихся.

Результаты эксперимента показали, что тренировочный эффект утреннего комплекса упражнений в определенной мере меняется в зависимости от стремлений самих исполнителей, что обусловлено, очевидно, уровнем общей тренированности. Так, у занимающихся 3-й экспериментальной группы по сравнению со 2-й и 1-й группами, выявлен более значительный прирост таких показателей результативности, как сатурация легких и стабилизация частоты сердечных сокращений в короткие сроки.

Список литературы / References

1. Apanasenko, G.L. The evolution of bioenergy and human health / G.L. Apanasenko. St. Petersburg MGP "Petropolis" 1992. 68p.
2. Варламова, Л.П. Assessment Of Students physical Health / Л.П. Варламова, Т.Э. Набиев // International Journal of Recent Technology and Engineering (TM) Exploring Innovation, 2019. pp. 5568-5571. / ISSN:2277-78 (Online)/Reg.No. : C/819981 Published By BEIESP/Impact factor 5.92 [http : //www.ijrte.org/download/volume-8-issue-3/](http://www.ijrte.org/download/volume-8-issue-3/).
3. Nabiev, Timur E., Varlamova Lyudmila P. Organism Rehabilitation after Covid-19 with general physical Training Methods. iJournals: International Journal of Social Relevance & Concern (IJSRC) ISSN-2347-9698. Volume 9 Issue 2 February 2021. DOI : 10.26821/IJSRC.9.2.2021.9216. –pp. 89-96. <https://ijournals.in/ijsrc-volume-9-issue-2/>
4. Nieman, D.C., Wentz L.M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. J Sport Health Sci. 2019;8(3):201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
5. Program-methodical maintenance of the University students independent physical training/ <https://cyberleninka.ru/article/n/program-methodical-maintenance-of-the-university-students-independent-physical-training>
6. Ханферьян Р.А., Радыш И.В., Суровцев В.В., Коростелева М.М., Алешина И.В. Значение физической активности в регуляции противовирусного иммунитета // Спортивная медицина : наука и практика. – 2020. – 10 (3). – С. 27–39. – URL : <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2020.3.27>