

УДК 1/9(063)  
ББК 3/8  
В85

**Составитель:**

Самкаева Альфия Рустамовна, вице-президент на науке и образованию (Региональная молодежная общественная организация «Лига студентов Республики Татарстан»)

**Редактор:**

Кареева Юлия Рустэмовна, председатель исполкома Движения молодых ученых и специалистов Республики Татарстан, доцент кафедры теплоэнергетики, газоснабжения и вентиляции Казанского государственного архитектурно-строительного университета

**Всероссийский конкурс научных работ «Лобачевский — 2020»** : электронный сборник тезисов Открытого конкурса научных работ среди обучающихся на соискание премии имени Н.И. Лобачевского / М-во по делам молодежи Республики Татарстан, Лига студентов Республики Татарстан ; сост. А.Р. Самкаева ; ред. Ю.Р. Кареева. — Казань : Бук, 2020. — 312 с. — Текст : электронный.

ISBN 978-5-00118-564-2.

УДК 1/9(063)  
ББК 3/8

<i>Муртищева С. М.</i> БИОМЕХАНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ПРЫЖКОВЫХ ДЕЙСТВИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	186
<i>Николенко О. Н.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ.....	188
<i>Петрищева Е. А.</i> МАРКЕРЫ УСПЕШНОГО ОТБОРА ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ.....	191
<i>Прокопьева Ю. В.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ У СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ).....	193
<i>Семенова Л. О.</i> МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СМЕШАННЫХ ПАР В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ .....	195
<i>Соколова В. А.</i> ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СПЕЦИАЛЬНОГО ИНВЕНТАРЯ .....	197
<i>Тюрин Е. А.</i> ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ.....	199
<i>Усманова Д. И.</i> МОДЕРНИЗАЦИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....	201
<i>Хисамова А. И.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН-МУСУЛЬМАНОК .....	203
<i>Шестопалова И. А.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ВИДОВ МЕДИА И СПОСОБЫ ИХ КОММУНИКАЦИИ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЯХ РТ.....	205

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Тюрина Е. А., ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань

Научный руководитель — к. ф. н., доцент Ахметшина Л. В.

Самая обсуждаемая тема 2020 года во всем мире является пандемия коронавирусной инфекции COVID-19. В нашей стране были приняты различные меры борьбы с данной проблемой, в том числе закрытие высших учебных заведений на карантин с переходом на дистанционное обучение студентов, и введение режима самоизоляции для всех граждан страны.

Все это коренным образом поменяло обычный ритм жизни молодых людей и создало новую атмосферу существования людей, в которой сложнее вести активный образ жизни и следить за своим состоянием в целом.

В ходе данного исследования было проведено анкетирование студентов 1–4 курсов бакалавриата, в котором приняли участие 40 человек. И были выделены основные последствия самоизоляции, которые повлияют на здоровье и физическое состояние студентов:

- Проведение большего времени за экранами компьютеров, ноутбуков и телефонов.

Это связано с тем, что в данный момент студенты находятся на дистанционном обучении, выполняют различные домашние задания, пишут рефераты, курсовые и др. работы, так же посещают различные вебинары и онлайн-конференции.

Все эти мероприятия занимают от 5–8 часов в день, а иногда и больше. В связи с этим студенты могут столкнуться с такой проблемой как компьютерный синдром — это реакция организма человека на длительную работу за компьютером.

- Малоподвижный образ жизни, отсутствие высокой физической активности.

Это связано с несколькими факторами: замкнутое пространство; невозможность выходить на улицу без острой необходимости; отсутствие мотивации и желания, связанное со снижением работоспособ-

ности и быстрой утомляемостью; подавленное эмоциональное состояние, которое может возникнуть из-за резкой смены образа жизни, а так же из-за возникновения всеобщей паники связанной с пандемией, иногда неоправданной и подкрепляемой недостоверными источниками информации.

Данный аспект увеличивает риск набора лишних килограммов, к снижению уровня активности и мотивации к различным действиям, а так же к ухудшению физического состояния студентов в целом.

- Тяжелая психологическая обстановка.

Тема пандемия является наиболее освещенной во всех средствах массовой информации. Но не всегда такая информация является достоверной. Все это приводит к довольно масштабным обсуждениям, панике и отражается на психологическом состоянии и настроении людей. Отсутствие живого общения и возможности встреч с друзьями и близкими так же отражаются на состоянии студентов, приводят к упадку настроения, тоске и стрессам.