

волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к преодолению любых трудностей, лидерство и упорство, что немаловажно для будущих специалистов.

Библиографический список:

- 1.Марчук, С.А. Исследование уровня развития общей выносливости у студентов железнодорожного вуза по методу К. Купера / С.А. Марчук // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы II Международной научно-практической конференции. – 2018. С. –249 – 252. Текст: непосредственный.
- 2.Мишневa, С.Д. Профессионально-прикладная физическая культура в вузе / С.Д. Мишневa, И.М. Симонова, Г.В. Степин, Д.В. Шухарт, Е.А. Сергеев // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2022. №2. – С. 85–91. Текст: непосредственный.
- 3.Симонова, И.М. Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, – 2022. – С. 373–376. Текст: непосредственный.

Скибо С.Д., Воропаев Р.П.

Уральский государственный университет
путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ COVID-19 НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА,
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Аннотация. В работе представлена актуальная проблема современности – пагубное влияние COVID-19 на организм человека. Проведен анализ социологического исследования по вопросу заболевания вирусом среди студентов. Предложены рекомендации для восстановления организма и укрепления иммунитета в период обучения в вузе.

Ключевые слова. COVID-19, профилактика, постковидный синдром.

Более двух лет пандемия COVID-19 вызывает психологические и физиологические нарушения у людей разного возраста, на данный момент в России имеется более 20 млн человек, перенесших это заболевание, что требует более внимательного отношения к своему здоровью.

Не страшна болезнь, как ее последствия, а они после COVID-19 не предсказуемы, помимо нарушений в работе функций и систем, некоторые отмечают, в том числе и психологические нарушения.

Многие ученые осуществляют поиск мер борьбы с постковидным синдромом и наилучшего способа реабилитации. Болезнь лучше предупредить, чем ее лечить, поэтому изучение влияния и предупреждение COVID-19 является важной частью нашего мира.

Целью работы явилось провести анализ заболеваемости COVID-19 среди студентов и работников УрГУПС, определить рекомендации по реабилитации после болезни.

Пандемия COVID-19 – текущая пандемия, вызванная распространением коронавируса SARS-CoV-2 [5]. Вспышка заболеваемости вирусом впервые

зафиксирована в Ухане, Китай, в декабре 2019 г, 30 января 2020 г. Всемирная организация здравоохранения объявила чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение, а 11 марта — пандемию. По состоянию на 17 октября 2022 г. зарегистрировано свыше 624 млн случаев заболевания по всему миру; подтверждено более 6,5 млн летальных исходов заболевания, что делает данную пандемию одной из смертоносных в истории.

К распространенным симптомам относятся лихорадка, кашель, утомление, одышка, потеря вкуса и обоняния (потеря обоняния), возможна заложенность ушей. При осложнениях могут возникать острый респираторный дистресс-синдром (ОРДС) и пневмония (воспаление легких [2, 3]. Инкубационный период, то есть отрезок времени от момента заражения до проявления симптомов, обычно составляет около 5 дней, но может варьироваться от 2 до 14 дней. Поскольку нет никаких противовирусных препаратов для лечения заболевания, первичное лечение производится при помощи симптоматической терапии (устранение отдельных симптомов). С 2020 года были разработаны вакцины против вируса, началась массовая вакцинация на планете.

Боязнь общества перед пандемией побудила правительство многих стран ввести локдауны, ограничения: закрывались торговые центры, спортивные сооружения, было ограничено передвижения людей по улицам, многие предприятия и учебные заведения были переведены на дистанционный формат. Последствием данных мер стало снижение активности людей, поддерживающих здоровый образ жизни.

Главной возможностью выжить и не заболеть новой короновирусной инфекцией стала вакцинация. На территории России официально зарегистрированы 5 вакцин отечественного производства: «Гам-Ковид-Вак» («Спутник V»), «ЭпиВакКорона», «Спутник Лайт», «ЭпиВакКорона-Н», «Ковивак» [4].

По данным оперативного штаба на 20 октября 2022 года в России: 85584417 чел. (58,6% населения) - привито хотя бы одним компонентом вакцины, 77396701 чел. (52,9% населения) - полностью привито, 162981118 шт. - всего прививок сделано.

Учитывая серьезность представленной проблемы, связанной со здоровьем человека, в частности молодежи, проведено социологическое исследование «Перенесенное заболевание COVID-19 и вакцинация против него» среди студентов (n=573), в возрасте 18-20 лет, обучающихся в УрГУПС.

Анализ проведенного опроса показал, что количество студентов, имеющих действующий медицинский сертификат о профилактических прививках против короновирусной инфекции (COVID-19) или медицинских противопоказаниях к вакцинации и (или) перенесенном заболевании - 129 человек, среди них вакцинированы – 69. Количество студентов, переболевших COVID-19 за последние 6 месяцев (диагноз подтвержден медицинским документом) – 18 (чел), подлежащих повторной вакцинации (те, у кого до окончания срока действия медицинского сертификата о вакцинации осталось меньше 6 месяцев) - 136 чел. Количество студентов, не привитых составило лишь – 4 человека, 286 человек имеют прививки или медотводы сроком более года.

Можно заключить, что более 90% студентов, участвующих в опросе, прошли вакцинацию, значит, проявили заботу о своем здоровье и окружающих.

Последствия коронавирусной инфекции называют постковидным синдромом [6], или долгим «ковидом», если изменения сохраняются больше 6 месяцев, таких выявлено от 20 до 40% от общего процента перенесенных COVID-19.

Считается, что COVID и ОРВИ очень похожи, именно поэтому многие данной болезни, не придали особого значения. Кроме того, были зафиксированы многочисленные случаи бессимптомной болезни: люди ощущали лишь небольшую усталость [5].

Влияние последствий заболевания на жизнь человека велико: кто-то теряет вкус и обоняние, у кого-то развивается астма, у многих во время болезни на фоне гипокинезии развивается гиподинамия, снижаются кондиционные качества, теряется выносливость, появляется одышка. В связи с последствиями, с которыми сталкивается организм человек после заболевания, необходимо своевременно применить комплексную реабилитацию, позволяющую восстановить утраченные функциональные силы, укрепить иммунитет, поддержать физическое состояние, повысить мышечный тонус.

Анализ специальной литературы позволил предложить некоторые рекомендации для восстановления здоровья человека, перенесшего COVID-19.

В случае морального истощения и депрессии как можно дольше гулять на улице и дышать свежим воздухом, проветривать помещение, заняться любимым и интересным делом, также необходимо обратиться к неврологу и психологу для назначения правильного лечения [3, 7].

Заниматься лечебной физкультурой, выбирать аэробные упражнения, не требующие высокой нагрузки на организм (скандинавская ходьба, пешие длительные прогулки на улице). Для повышения настроения и оздоровительного эффекта допускается прослушивание музыки во время занятий физическими упражнениями.

После консультации со специалистом рекомендуется курсовое употребление витаминов С, D, пиколината цинка и селена, это обусловлено тем, что Свердловская область является регионом «йододефицита» [1].

Выводы. Проблема влияния COVID-19 на организм человека в настоящее время значительна и требует дальнейшего изучения.

По статистике, более трети людей, перенесших болезнь, имеют последствия, связанные со здоровьем, если не проводить своевременную реабилитацию, то велик риск развития хронических заболеваний.

Считаем, что реабилитация и профилактика являются важнейшими факторами психического и физического укрепления организма после перенесенной болезни.

Биографический список:

1. Воробьев, П. А. Рекомендации по ведению больных с коронавирусной инфекцией COVID-19 в острой фазе и при постковидном синдроме в амбулаторных условиях / П. А. Воробьев (дата обращения 17.10.2022) Текст: электронный.

2. Гараева, С.Н. Некоторые аспекты влияния covid-19 на психическое здоровье человека / С.Н. Гараева, А.И. Леорда, Г.В. Постолати, С.Н. Гараева, А.И.

Леорда, Г.В. Постолати // Архивариус – №3(57), 2021. – С 4–7 (дата обращения 20.10.2022) Текст: электронный.

3. *Гришина, А.В.* Последствия двухлетнего периода пандемии covid-19: психологический аспект / А.В. Гришина, М.В. Косцова, А.В. Маричева, С.В. Смирнова // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского Государственного Университета – №1(61), 2022. – С 317–325 (дата обращения 21.10.2022) Текст: электронный.

4. *Онищенко, Г.Г.* Сравнительная характеристика вакцин против COVID-19, используемых при проведении массовой иммунизации / Г.Г. Онищенко, Т.Е. Сизикова, В.Н. Лебедев, С.В. Борисевич // Биопрепараты. Профилактика, Диагностика, лечение – №3, 2021. – С 158–166 (дата обращения 19.10.2022).

5. *Пандемия COVID-19* // Интернет-ресурс «Википедия» URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Пандемия_COVID-19 (дата обращения: 18.10.2022) Текст: электронный.

6. *Постковидный синдром* // Интернет-ресурс URL: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/post-COVID-syndrome (дата обращения 19.10.2022) Текст: электронный.

7. *Смелова, О.Г.* «Профилактика постковидных осложнений» / О.Г. Смелова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук – №2-1(65), 2022. – С 22–26. (дата обращения 29.10.2022)

Смагина А. А.
МБОУ Гимназия № 5
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ВЛИЯНИЯ ОБЩЕСТВА НА ПОЯВЛЕНИЕ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ ГЛАЗАМИ КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

Аннотация. Проблемы влияния общества на появление расстройств пищевого поведения подростков. Рекомендации, приведенные в статье, могут быть полезны родителям, классным руководителям и детям.

Ключевые слова. Расстройства пищевого поведения. Психология.

Работа классного руководителя, это не только работа организационная и воспитательная: классный руководитель должен внимательно относиться к факторам риска для здоровья обучающихся. Работая в старших классах общеобразовательной школы, мною была зафиксирована проблема – наличие в классах девочек с ярко выраженным недостатком веса, и в то же время достаточно много детей с лишним весом. Считаю весьма актуальной проблему влияния общества на появление расстройств пищевого поведения подростков.

Расстройство пищевого поведения, это психическое заболевание, при котором нарушается питание и адекватное восприятие собственного тела. К расстройствам пищевого поведения можно отнести анорексию, булимию, и т.д. Анорексия является актуальной современной проблемой среди подростков. Смертность, связанная с анорексией среди девушек 15-24 лет высока, булимия смертельных случаев не дает,