

## **Влияние самоизоляции в период пандемии на физическую активность студентов ПГУ имени Шолом-Алейхема**

*Кривоносова Надежда Борисовна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается влияние самоизоляции в период пандемии на физическую активность студентов ФГБОУ ВО «ПГУ им. Шолом-Алейхема». Анализ данных проводился при помощи метода анкетирования. Была выявлена закономерность между дистанционным обучением и снижением физической активности студентов.

**Ключевые слова:** самоизоляция, пандемия, коронавирус, физическая активность студентов, здоровый образ жизни.

## **The impact of self-isolation during the pandemic on the physical activity of students of Sholom-Aleichem Priamursky State University**

*Krivososova Nadezhda Borisovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### **Abstract**

This article examines the impact of self-isolation during the pandemic on the physical activity of students of the Sholom-Aleichem Priamursky State University. Data analysis was carried out using the questionnaire method. A pattern was revealed between distance learning and a decrease in physical activity of students.

**Keywords:** self-isolation, pandemic, coronavirus, physical activity of students, healthy lifestyle.

Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – заболевание, влияющее на дыхательную систему человека [1]. В целях профилактики борьбы с коронавирусной инфекцией в Российской Федерации было принято решение о введении режима «Самоизоляции». Введение данного режима оказало

негативное влияние на организм студентов, который и в условиях очного обучения постоянно находится в состоянии стресса. Данный факт был обусловлен снижением уровня социальных контактов, нарушением четкого распорядка дня, резким снижением уровня двигательной активности и большим объемом заданий для самостоятельного изучения. Физическая культура является одним из множества предметов, проведение которых возможно только в виде практических занятий [2]. В результате подобных выводов было решено провести анкетирование среди студентов 3 курса Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема.

Анонимное анкетирование включало в себя ниже представленные вопросы:

1. На сколько часто вы занимались физической культурой *до начала пандемии COVID-19*?

- 1) 1–2 раза в неделю;
- 2) 3–4 раза в неделю;
- 3) 1–2 раза в месяц;
- 4) Не занимаюсь спортом.

2. Каковы ваши цели занятий физической культурой?

- 1) Для поддержания здоровья организма;
- 2) Для красоты тела;
- 3) Для развития выносливости и воли;
- 4) Для эмоциональной разгрузки;
- 5) Для занятия спортом высоких достижений.

3. Ведёте ли здоровый образ жизни?

- 1) Да, веду;
- 2) Стараюсь, но не всегда успешно;
- 3) Нет, не веду.

4. Занимались ли вы физической культурой *во время* самоизоляции?

- 1) Да,
- 2) Нет.

6. На сколько часто вы занимались физической культурой *во время* самоизоляции?

- 1) 1-2 раза в неделю;
- 2) 2-3 раза в неделю;
- 3) Не занимался.

5. Как вы оцениваете свою мотивацию к спортивным занятиям *перед пандемией COVID-19*?

- 1) Было желание заниматься;
- 2) Нейтрален;
- 3) Не было желания заниматься.

6. Как вы оцениваете свою мотивацию к спортивным занятиям *после пандемии*?

- 1) Есть желание заниматься;
- 2) Нейтрален;
- 3) Нет желания заниматься.

7. Как повлиял период самоизоляции на ваши спортивные результаты?

- 1) Мои спортивные результаты улучшились;
- 2) Мои спортивные результаты остались прежними;
- 3) Мои спортивные результаты ухудшились.

В результате анализа полученных данных при помощи метода анкетирования, мы пришли к выводу (рис.1), что большинство студентов до начала периода самоизоляции активно занимались физической культурой. В настоящее время становится модно вести здоровый образ жизни, следить за своим питанием, режимом сна и т.д.

Количество людей, по мнению которых, спорт сохраняет здоровье, составило 24,5%, красота тела – 35,1%, развитие выносливости и воли – 10,6%, эмоциональная разгрузка – 6,4%, участие в соревнованиях – 16% и общение с новыми людьми – 7,4%.

Положительный ответ на вопрос «занимались ли вы физической культурой во время самоизоляции» дали 52% студентов (рис. 2). Данная информация показывает нам то, что у большей части студентов сократились или полностью исчезли физические нагрузки.



Рисунок 1. Динамика занятий физической культурой студентов до самоизоляции



Рисунок 2. Динамика занятий физической культурой студентов после самоизоляции

Проводя сравнительный анализ двух диаграмм, в которых представлены данные о занятиях физической культурой до самоизоляции и после, можно заметить следующее: большинство опрошенных (54,9%) утверждают, что их физическое состояние ухудшилось, только 29,8% сумели сохранить свою форму и только 15,9% её улучшили. Данная закономерность связана с тем, что у многих студентов во время самоизоляции возникли сложности с занятиями физической культурой дома, с неправильным распределением времени активности и отдыха, отсутствием мотивации, с ограниченным доступом к спортивным площадкам, а также отсутствие дома спортивного оборудования.

Проведя анализ научных трудов можно прийти к выводу, что снижение физической активности также приводит к различным заболеваниям, появление которых можно предотвратить при помощи занятий физической культурой [3,4,5].

Проводя сравнительный анализ диаграмм (рис. 3-4), можно заметить положительную тенденцию к занятиям физической культурой. Рост количества занимающихся физической культурой мотивирован потребностью в активном движении, что способствует укреплению здоровья, а также с осознанием важности ЗОЖ. Как отмечают опрошенные, регулярные занятия физической культурой способствуют рационально использовать своё свободно время, поддерживать своё тело в хорошей физической форме. Также нельзя отрицать и положительного влияния физических упражнения на эмоциональную составляющую, которая в связи со сложившимися условиями находится в угнетённом состоянии [6].



Рисунок 3. Мотивация во время самоизоляции



Рисунок 4. Мотивация после время самоизоляции

Таким образом, в результате анкетирования мы пришли к выводу, что занятия физической культурой являлись продуктивными зачастую при наличии очных занятий и должной мотивации. Ведь студенты в период дистанционного обучения большее внимание уделяют теоретическим предметам, стремятся выполнить все задания, самостоятельные работы и поэтому у них не хватает времени на физическую активность. Несомненно, нельзя отрицать положительного влияния физической активности и те студенты, у которых она является регулярным атрибутом жизни, в

большинстве случаев не прекращают заниматься физическими упражнениями в условиях самоизоляции.

### **Библиографический список**

1. Коронавирус - симптомы, признаки, общая информация, ответы на вопросы // Министерство здравоохранения Российской Федерации. 2020. URL: <https://covid19.rosminzdrav.ru/>
2. Милько М. М., Гуремина Н. В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции //Современные наукоемкие технологии. 2020. №. 5. С. 195-200.
3. Еременко В. Н., Синько О. В., Федорова Н. П. Роль физкультуры в жизни молодежи //E-Scio. 2019. №. 6 (33). С. 303–310.
4. Еременко В. Н., Медведева А. С., Левченко А. А. Роль физической культуры в жизни человека //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. №. 3 (28). С. 353-355
5. Агеева Н. А. и др. Инновационные модели социально-педагогического взаимодействия // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2014. №. 10 (116). С. 7–10.
6. Шевлякова А. В. О пользе физической культуры // Сборник статей XIII международной научно-практической конференции. М.: Научно-издательский центр «Актуальность.РФ», 2018. С. 85.