

# ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Глушкова А.С.<sup>1</sup>, Беспалова Н.А.<sup>2</sup>, Яковлева Т.С.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Глушкова Александра Сергеевна - студент;

<sup>2</sup>Беспалова Наталья Александровна - старший преподаватель;

<sup>3</sup>Яковлева Татьяна Сергеевна - старший преподаватель,

кафедра физического воспитания,

Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики,

г. Новосибирск

**Аннотация:** в представленной статье рассматривается влияние пандемии COVID-19 на привычный образ жизни и физическую активность студентов нашего вуза. Проведены тестирования у групп, обучающихся на очной форме обучения.

**Ключевые слова:** пандемия, здоровье, физическая активность, образ жизни.

**Введение:** коронавирусная инфекция (COVID-19) – инфекционное заболевание, вызываемое вирусом SARS-CoV-2. Распространяется вирус воздушно-капельным путём через вдыхание расплывённых в воздухе при кашле, чихании или разговоре капель с вирусом, а также через попадание вируса на поверхности с последующим занесением в глаза, нос или рот.

За два года распространения вируса в России было выявлено 19,8 млн случаев заболевания, в том числе 385 тыс. - летальных исходов. В городе Новосибирске зафиксировано 280 тыс. заражений, в том числе 5 тыс. умерло.

В начале 2020 года РФ столкнулась с пандемией COVID-19. Число заболевших с каждым днем только возрастало. Тогда РФ решила принять крайние меры. По всей стране были объявлены масочный режим и карантин. Предприятия, школы и ВУЗы перешли на дистанционное обучение. Вред на физическую активность студентов во время дистанционного обучения, мы и рассмотрим в данной статье.

**Актуальность:** на данный момент возрастает вероятность скачка заболеваний COVID-19. Многие студенты еще не смогли восстановить свой привычный образ жизни. Поэтому нужно рассмотреть, что можно изменить в программе дистанционного обучения, чтобы студенты смогли даже в такое непростое время не забывать про активный образ жизни.

**Цель статьи:** определить, как пандемия и дистанционное обучение повлияло на физическую активность студентов, проанализировав результаты анкет.

Условия пандемии довольно пагубно повлияли на жизнь молодых людей. Из-за ограничений студенты стали меньше двигаться, гулять, дышать свежим воздухом, общаться в привычных компаниях. Вместо этого - стресс, ожирение, депрессия, лень, бессонница и вредные привычки. Такой образ жизни.

Мы провели тестирование для того, чтобы узнать действительно ли дистанционное обучение изменило привычную жизнь студентов и как бороться с данным явлением, если оно повторится.

На вопросы анкеты отвечала группа РБ-01 (40% - девушки, 60% - юноши). Средний возраст участников - 20 лет.

## **Вопросы анкеты и результаты:**

1. За время пандемии и дистанционного обучения Вы заметили избыток массы тела? (100% участников ответили - да);

2. За время пандемии и дистанционного обучения как часто Вы выходили на улицу? (10% - вообще не выходил(-а), 40% - выходил(-а) пару раз, 50% - часто выходил(-а));

3. За время пандемии и дистанционного обучения, проявляли ли Вы физическую активность (не считая учебные часы по физической культуре)? (10% - да, 90% - нет);

4. За время пандемии и дистанционного обучения появились ли у Вас вредные привычки? (80% - нет, 20% - да);

5. За время пандемии и дистанционного обучения увеличились ли у Вас головные, глазные боли? (80% - да, 20% - нет);

6. За время пандемии и дистанционного обучения замечали ли Вы частые перепады настроения? (100% - да);

7. За время пандемии и дистанционного обучения замечали ли Вы признаки переутомляемости или лени? (100% - да);

8. За время пандемии и дистанционного обучения замечали ли Вы стрессы, тревожность, страх? (90% - да, 10% - нет);

9. Коснулась ли пандемия вашей семьи? (70% - вообще не коснулась, 30% - болели близкие родственники);

10. На Ваш взгляд, физическая активность обязательна в период пандемии? (80% - да, 20% - нет).

Анализируя ответы участников анкеты, можно с большей вероятностью сказать, что пандемия не только радикально изменила жизнь студентов, но еще и плохо повлияла на нее. Молодые люди стали мало уделять

внимания своим физическому и моральному здоровью. Отсюда и слабый иммунитет, заболевания, нестабильные психические состояния, увеличение употребления вредных веществ.

Как же сократить вред здоровью студентов во время дистанционного обучения?

1. Провести с каждой группой беседу о пандемии;
2. Обеспечить студентов психологом, который сможет помочь в стрессовых ситуациях;
3. Увеличить учебные часы по физической культуре;
4. Каждый человек-личность. Преподаватели должны найти подход к любому студенту, составить список индивидуальных упражнений, опираясь на группу здоровья;
5. Провести такие же анкетирования в группах, чтобы лучше понимать проблему и как с ней бороться;
6. Важно объяснить студентам, что дистанционное обучение-это такое же обучение, только немного в непривычном формате.

**Выводы:** подводя итоги нашей статьи, можно сделать вывод, что для хорошего дистанционного обучения вуз должен предоставить комфортные условия по отношению к студентам. Нельзя забывать про физическую активность во время пандемии. Упражнения можно выполнять и в домашних условиях. Это не только положительно повлияет на Ваше физическое здоровье. Эмоциональное состояние тоже изменится в лучшую сторону.

#### *Список литературы*

1. Влияние пандемии на студентов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p313-317/> (дата обращения: 10.09.2022).
2. Физическая активность студентов-медиков во время пандемии COVID-19. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fkis74.ru//index.php/fkstdr/article/view/625/> (дата обращения: 10.09.2022).
3. Коронавирус в Новосибирске // [Электронный ресурс]. nsk.rbc.ru/ Режим доступа: <https://nsk.rbc.ru/nsk/30/08/2022/630e02419a7947e905eb10d0/> (дата обращения: 10.09.2022 г.);
4. Стоп коронавирус РФ // [Электронный ресурс]. <https://xn--80aefpabagmfbld0a.xn--p1ai/> Режим доступа: [/about-covid/#world-statistics/](https://xn--80aefpabagmfbld0a.xn--p1ai/about-covid/#world-statistics/) (дата обращения: 10.09.2022).