

## ВЛИЯНИЕ КАРАНТИНА НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

*И.Д. Мельников<sup>1)</sup>, Ю.Я. Золотарев<sup>2)</sup>, И.Ю. Горбачев<sup>3)</sup>*

1) студент Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, [ignat.melnikov.2015@mail.ru](mailto:ignat.melnikov.2015@mail.ru)

2) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, [zolotarevurij586@gmail.com](mailto:zolotarevurij586@gmail.com)

3) старший преподаватель кафедры ОНД Армавирского механико-технологического института (филиала) ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Армавир, Россия, [gorbachev.ivan.78@mail.ru](mailto:gorbachev.ivan.78@mail.ru)

**Аннотация:** С введением в нашей стране усиленных мер по борьбе с коронавирусной инфекцией, изменилась не только система образования, но и повседневная жизнь большинства населения страны, в их числе и студенты. Известно, что спорт необходим всем для поддержания своего тела в тонусе, бывает полезно пробежать немного за автобусом или донести продукты из магазина, но во время карантина физическая культура явно ушла на второй план. В данной статье рассмотрено негативное влияние самоизоляции на физическую активность студентов.

**Ключевые слова:** студенты, физическая активность, самоизоляция, упражнения, спорт, пандемия.

## THE EFFECT OF QUARANTINE ON STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

*Ignat D. Melnikov<sup>1)</sup>, Yuri Ya. Zolotarev<sup>2)</sup>, Ivan Y. Gorbachev<sup>3)</sup>*

1) the student Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, [ignat.melnikov.2015@mail.ru](mailto:ignat.melnikov.2015@mail.ru)

2) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, [zolotarevurij586@gmail.com](mailto:zolotarevurij586@gmail.com)

3) Senior Lecturer of the Department of OND of the Armavir Institute of Mechanics and Technology (branch) of Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kuban State Technological University», city of Armavir, Russia, [gorbachev.ivan.78@mail.ru](mailto:gorbachev.ivan.78@mail.ru)

**Abstract:** With the introduction of enhanced measures to combat coronavirus infection in our country, not only the education system has changed, but also the daily life of the majority of the country's population, including students. It is known that sports are necessary for everyone to maintain their body in good shape, it can be useful to run a little behind the bus or bring groceries from the store, but during quarantine, physical culture clearly took a back seat. This article examines the negative impact of self-isolation on the physical activity of students.

**Keywords:** students, physical activity, self-isolation, exercise, sport, pandemic.

Весной 2019 года были внесены значительные изменения во всех сферах деятельности, в особенности в сфере образования и туризма, что повлияло на здоровье молодежи и подростков. С переводом студентов на дистанционное обучение уровень активности снизился на 39%. Теперь вместо уроков физкультуры можно посмотреть телевизор, сидя на диване или пообщаться со сверстниками в социальных сетях. В свою очередь всемирная организация здравоохранения рекомендует студентам активно или умеренно выполнять физические упражнения не менее 60 минут в день для хорошего самочувствия, укрепления мышц, нормированного кровообращения, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата.

Специалисты считают, что малоподвижный образ жизни негативно влияет на здоровье студентов, а именно развитие мышечной атрофии, нарушение осанки, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирение, развитие шейного остеохондроза – и это еще не полный список заболеваний.

Основной целью исследования является поиск данных об уровне физической активности студентов в период и после действия ограничительных мер, связанных с COVID-19. Предполагается, что самоизоляция негативно влияет на физическую активность студентов.

Для сравнения физической активности во время карантина и после, необходимо было провести эксперимент.

Участники исследования: относительно здоровые студенты (n=147) в возрасте 18-20 лет, юноши (n=124) и девушки (n=23), обучающиеся в вузах города Армавира (Армавирский механико-технологический институт и Армавирский педагогический университет).

Для осуществления исследования нам понадобился опросник, содержащий вопросы по оценке уровня общей физической активности (ОФА), физкультурно-спортивной физической активности (ФСФА), физическая активность в работе и учебе (РУФА), передвижениях по улице и домашней физической активности (ДФА). Все участники (n=147) должны были оценить, сколько минут использовалось на физическую активность в период действия карантина и связанных с ней ограничений (март-май 2020). Такой же эксперимент проводился с этими же участниками после снятия усиленных мер безопасности (март-май 2021). Полученные данные сравнивались.

Результаты опроса у юношей свидетельствует о довольно существенном снижении ОФА и РУФА во время карантина и после послабления ограничительных мер, но присутствует незначительное увеличение уровня ДФА в период карантина. У девушек также значительное снижение ОФА, РУФА и ДФА. Значимых различий в данных ФСФА не получено.

Основные результаты опроса участников и анализа полученных данных представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Уровень физической активности участников эксперимента

Показатели ФА	Май – 2021	Май – 2020	p<
Юноши (n=124)			
ОФА	7007.54 ± 205.29	4563.61 ± 308.42	0.000005*
ФСФА	449.52 ± 52.18	438.34 ± 49.15	0.171080
РУФА	3581.27 ± 79.62	1026.81 ± 115.99	0.000013*
ДФА	3198.65 ± 136.49	3320.46 ± 189.28	0.246000
Девушки (n=23)			
ОФА	4996.49 ± 317.22	3845.72 ± 282.55	0.000021*
ФСФА	510.65 ± 65.37	497.8 ± 50.36	0.065930
РУФА	3350.46 ± 105.62	2602.54 ± 157.37	0.000003*
ДФА	2337.31 ± 32.23	967.3 ± 95.72	0.000014*

Прим. – погрешность результатов: \* - p<0.01.

Таким образом, пандемия COVID-19 привела к внезапным экстремальным изменениям в образе жизни, потенциально вызывающим неблагоприятные изменения в физической активности, малоподвижном поведении и пищевых привычках.

Более чем на 1000 минут в неделю понизился уровень ОФА у участников исследования во время пандемии COVID-19, что свидетельствует о негативном влиянии карантина на уровень физической активности студентов города Армавира.

Наиболее негативное влияние пандемия COVID-19 оказывает на тех студентов, которые были наиболее физически активными до наступления пандемии.

#### Список использованных источников:

1. Витько С.Ю. Информационные организационно-дидактические технологии в системе физического воспитания студентов / С.Ю. Витько, К.Э. Столяр // Теория и практика физической культуры. – 2017. – No 9. – С. 16–18.
2. Енченко И.В. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации / И.В. Енченко, Н.М. Егорова. – DOI: 10.14529/hsm200412 // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – No 20 (4). – С. 103–110.

3. Листкова М.Л., Сидоров Л.К. Самостоятельные занятия физической культурой студентов в системе физического воспитания вуза. Монография. М.: Изд-во Триумф. 2020: 172.

4. Седоченко С.В. Особенности дистанционного образования и сложности организации занятий физической активностью в период пандемии COVID-19 / С.В. Седоченко, А.В. Черных, О.Н. Савинкова // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 3 (75). – С. 65–68.

5. Горovenko Л.А., Золотарёв Ю.Я., Квасова А.А. База данных электронного методического комплекса "Фонд оценочных средств по дисциплине "Физическая культура" // Свидетельство о регистрации базы данных RU 2018621411, 31.08.2018. Заявка № 2018621184 от 24.08.2018.

6. Бондар М.Д., Золотарев Ю.Я. Самостоятельная физическая подготовка и методика тренировочных занятий // Прикладные вопросы точных наук: Материалы II Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2018. – С. 231-232.

7. Жаворонков П.С., Золотарев Ю.Я. Информационные технологии в процессе преподавания физической культуры // Прикладные вопросы точных наук. Материалы III Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов, преподавателей.- Армавир: РИО АГПУ, 2019. - С. 288-290.