

УДК 378.172

Анализ физической активности студентов в домашних условиях в период самоизоляции из-за угрозы распространения коронавируса COVID-19

© Т.С. Садохина, Т.Г. Коновалова

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. Пандемия – это распространение в мировом масштабе нового вируса, который не был известен ранее. Большинство людей ещё не обладают иммунитетом к новому вирусу, который атакует их организм. В настоящее время в мире существует угроза распространения вируса COVID-19, поражающего в первую очередь дыхательные пути: нос, рот, лёгкие. Поэтому заниматься физической культурой в общественных местах запрещено в связи с тем, что высока вероятность заражения вирусом от других людей, которые занимаются рядом. Следовательно, у людей возникает вопрос о том, нужно ли прекращать занятия спортом на время пандемии или нет. Необходимо отметить, что заниматься физической культурой стоит даже на карантине. Ведь если человек ранее занимался спортом, то, чтобы сохранить выносливость и не набрать лишний вес, следует продолжить тренироваться в домашних условиях. Нормированное количество физических нагрузок способствует повышению иммунной системы организма человека и, самое главное, слизистой оболочки, которая непосредственно подвергается опасности при распространении вируса. В статье представлены данные, полученные при проведении анкетирования студентов. Целью данного исследования является анализ физической активности в домашних условиях в период самоизоляции у студентов Иркутского национального исследовательского технического университета.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, студенты, онлайн-опрос, самоизоляция, COVID-19

Analysis of Physical Activity of Students at Home during Self-Isolation due to the Threat of the Spread of the Coronavirus COVID-19

© Tatiana S. Sadokhina, Tatiana G. Konovalova

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. A pandemic is the worldwide spread of a new virus that was not previously known. Most people are not yet immune to the new virus that attacks their bodies. Currently, there is a threat of the spread of the COVID-19 virus in the world, affecting primarily the respiratory tract: nose, mouth, lungs. Therefore, it is forbidden to engage in physical education in public places due to the fact that there is a high probability of contracting the virus from other people who are engaged in nearby. Therefore, people have a question about whether it is necessary to stop playing sports during a pandemic or not. It should be noted that it is worth doing physical education even in quarantine. After all, if a person has previously played sports, then in order to maintain endurance and not gain excess weight, one should continue to train at home. A normalized amount of physical activity helps to increase the immune system of the human body and, most importantly, the mucous membrane, which is directly endangered when the virus spreads. The article presents the data obtained during the survey of students. The aim of this study is to analyze physical activity at home during the period of self-isolation among students of Irkutsk National Research Technical University.

Keywords: physical education, physical activity, students, online survey, self-isolation, COVID-19

Введение

Занятия физической культурой помогают поддерживать работоспособность и сохранять здоровье, именно поэтому знания и умения по этому предмету закладываются в образовательных учреждениях. Самоизоляция, объявленная из-за угрозы заражения новым типом коронавируса COVID-19, оказала сильнейшее влияние на все стороны

жизни студентов, в том числе снизилась физическая активность. Гиподинамия и гипокинезия являются актуальнейшей проблемой современного мира, а с учётом закрытия спортзалов и самоизоляции дома вопрос поставлен остро, как никогда ранее. В этой связи особое значение приобретает исследование о самостоятельной организа-

ции физической активности студентов в условиях самоизоляции [1]. В материале Medical Xpress американские эксперты в области спортивной медицины объясняют следующее: если человек постоянно занимался физической культурой до изоляции дома, то ему стоит поддерживать прежний уровень нагрузок, чтобы сохранить выносливость и привычный метаболизм [2].

Актуальность темы неоспорима, так как, по данным учёных университета Сан-Паулу, занятия физической культурой более чем на треть снижают риск заражения коронавирусом у тех, кто уделяет умеренной физической нагрузке не менее 10–20 минут в день, 2,5 часа или 75 минут интенсивной нагрузки в неделю [3]. В связи с высоким риском заболевания коронавирусом возникает проблема полноценной рекреации и укрепления физического состояния посредством выполнения физических упражнений студентами самостоятельно в домашних условиях.

Методы и организация исследования



Рис. 1. Занимаетесь ли Вы физической культурой во время самоизоляции?

Студентам, которые занимаются физической культурой, в том числе иногда, было предложено ответить на вопрос: «Какой физической культурой преимущественно Вы занимаетесь во время самоизоляции?». Только зарядкой занимается 45 % опрошенных, зарядкой и другой физической нагрузкой занимается 43 %, только физической культурой – 12 %.

Студентам, которые не уделяют время физической нагрузке, был предложен вопрос: «Если Вы не занимаетесь физической нагрузкой во время самоизоляции, то какая основная причина?» (рис. 2). Преобладает вариант ответа о нехватке времени, за него проголосовало 43 % опрошенных, далее по убывающей идут: «отсутствие компании» – 23 % опрошенных, «отсутствие привычки» –

В исследовании, которое проводилось в апреле 2020 года, приняли участие 94 студента очной формы обучения ИРНИТУ в возрасте от 18 до 21 года. Методика проведения исследования заключалась в онлайн-анкетировании во время самоизоляции дома в разгар пандемии. Анкета состояла из вопросов, касающихся отношения студентов к физической культуре. Участникам были заданы 12 вопросов, которые позволили выявить уровень физической активности, их отношение к физической культуре во время самоизоляции из-за распространения коронавируса. Ответы были проанализированы, по их результатам были построены графики.

Результаты опроса показали, что во время самоизоляции (рис. 1) постоянно физической культурой занималось 11 % студентов, иногда занималось 25 % опрошенных, не занималось 36 %, только собиралось начать заниматься 28 %.

18 %, на последнем месте вариант ответа «лень», за него проголосовало 12 % опрошенных, запрещено заниматься спортом по состоянию здоровья 4 % опрошенных.

Большее количество студентов (47 %) занимается физической культурой 3–4 раза в неделю, 28 % студентов занимается 1–2 раза в неделю, 12 % – ещё реже. Ежедневно занимается 6 % опрошенных, 5–6 раз в неделю – 3 % студентов, не занимается 4 %, что коррелирует с данными о студентах, освобождённых по состоянию здоровья. Кроме этого, 54 % опрошенных уделяет физической культуре 1 час в неделю, 29 % занимается 2 часа в неделю, 15 % студентов – 3 часа, лишь 2 % опрошенных, среди которых только юноши, занимается 4 часа в неделю.

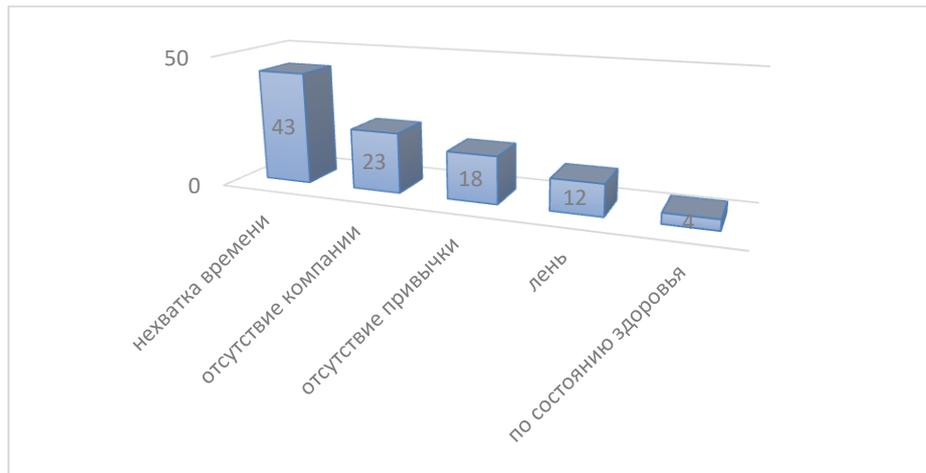


Рис. 2. Почему Вы не занимаетесь физической нагрузкой во время режима самоизоляции?

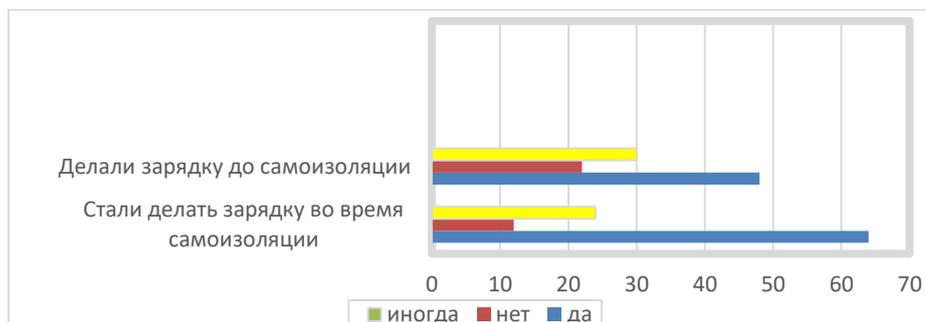


Рис. 3. Сравнение показателей занятий зарядкой «до» и «во время» самоизоляции

Сравнение показателей занятий зарядкой «до» и «после» показали (рис. 3), что делали зарядку «до» режима самоизоляции 48 % опрошенных, из них 22 % юношей и 26 % девушек. Иногда делали зарядку 30 %, не делали зарядку 22 % опрошенных. Во время режима самоизоляции стали делать зарядку 64 % опрошенных, иногда делали зарядку 24 % и не делали зарядку 12 % опрошенных студентов. Ответившим на этот вопрос «да» или «иногда» предложили написать, сколько минут занимает их зарядка. Так, 16 % опрошенных написали, что до 10 минут, 62 % ответили, что длительность их зарядки составляет 10–20 минут, у 22 % студентов – 21–30 минут.

Больше всего опрошенные студенты, уделяющие время физической культуре во время самоизоляции, предпочитают заниматься самостоятельно (46 % опрошенных девушек), с помощью онлайн-сервисов занимается 33 %, 17 % опрошенных всё равно, как заниматься, 4 % студентов предпочитает заниматься в команде с помощью видеосвязи.

Инициаторами занятий физической культурой во время самоизоляции в большинстве своём явились сами студенты (68 % опрошенных). Медийные личности/блогеры

настроили на занятия спортом 12 % опрошенных, друзья/однокурсники – 15 %, родители – 3 %, врач – 2 % (только у девушек).

Выводы

Таким образом, в результате проведённого анализа можно сделать следующие выводы: на карантине студенты продолжают заниматься физической культурой, в основном они предпочитают делать только зарядку, чуть меньшее количество респондентов сочетает зарядку с выполнением других физических упражнений. Во время самоизоляции зарядку стали выполнять на 16 % больше опрошенных. Главными инициаторами занятий физической культурой стали сами студенты, что говорит о высоком уровне ответственности за своё здоровье. Юноши больше предпочитают заниматься самостоятельно или в команде, девушки чаще всего занимаются с помощью онлайн-сервисов.

Наиболее частой причиной отсутствия занятий физической культурой во время самоизоляции, по мнению студентов, является нехватка времени на занятия, на втором месте такая причина, как отсутствие компании, на третьем – отсутствие привычки. Запрещено заниматься физической культурой по состоянию здоровья всего 4 % опрошенных.

Библиографический список

1. Григорьев В.И., Давиденко Д.Н. Образ жизни и здоровье студентов. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. 119 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 568 с.
3. Зыкун Ж.А., Конон А.И. Значимость физической культуры для студентов в современном мире // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). С. 412–415. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/232/53860> (19.12.2020).
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: Аспект-Пресс, 1995. 144 с.
5. Наздрачев Г.О., Машичев А.С. Занятия физической культурой во время пандемии // Молодой ученый. 2020. № 20 (310). С. 489–490. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/310/70143/> (19.12.2020).
6. Терентьева А.Е., Коновалова Т.Г. Физическая культура как неотъемлемая часть жизни студентов Иркутского национального исследовательского технического университета до и после карантина // Молодежный вестник ИрГТУ. 2021. Т. 11. № 2. С. 171–174. [Электронный ресурс]. URL: <http://xn--b1agjigi1ai.xn--p1ai/journals/2021/02/articles/30> (03.08.2021).
7. Поляков П.В., Машичев А.С. Правила и варианты занятий спортом в условиях карантина // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 241–243. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/311/70467> (19.12.2020).
8. Русаякина А.В. Особенности влияния занятий физическими упражнениями и спортом на формирование здорового образа жизни студентов // Молодой ученый. 2016. № 26 (130). С. 747–749. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/130/36231> (19.12.2020).
9. Скатов В.Д., Золотарева В.А., Дорофеева Е.Н. Значимость физических упражнений для формирования здорового стиля жизни студентов // Молодой ученый. 2018. № 21 (207). С. 502–503. [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/207/49106> (19.12.2020).
10. Souza F.R., Motta-Santos D., Soares D.S., Lima J.B., Cardozo G.G., Guimaraes L.S., et al. Physical Activity Decreases the Prevalence of COVID-19-associated Hospitalization: Brazil EXTRA Study // MedRxiv. 2020. <https://doi.org/10.1101/2020.10.14.20212704>

Сведения об авторах / Information about the Authors

Садохина Татьяна Сергеевна,
студентка группы ЮРГБ-17-1,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Россий-
ская Федерация,
e-mail: tess-99@list.ru

Коновалова Татьяна Геннадьевна,
старший преподаватель кафедры физической
культуры,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Россий-
ская Федерация,
e-mail: serafi1972@mail.ru

Tatiana S. Sadokhina,
Student,
Institute of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federa-
tion,
e-mail: tess-99@list.ru

Tatiana G. Konovalova,
Senior Lecturer of Physical Education Department,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federa-
tion,
e-mail: serafi1972@mail.ru