

*Барыбина Анастасия Максимовна,
студентка 4 курса бакалавриата,
Факультет иностранных языков
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет,
Россия, г. Белгород
e-mail: abaribina@yandex.ru*

ВЛИЯНИЕ САМОИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА

***Аннотация:** Во все времена физическая активность студента являлась одной из самых обсуждаемых проблем. В современном мире физическая активность является неотъемлемой частью жизнедеятельности людей. Ограничительные меры, связанные с пандемией COVID-19 привели к изменениям в повседневной жизни, физической активности. Таким образом, физическая активность оказалась наиболее подверженной влиянию COVID-19.*

Ключевые слова: физическая активность, вирус, самоизоляция, пандемия.

*Barybina Anastasia Maksimovna,
4th year bachelor student,
Faculty of Foreign Languages
Belgorod State National Research University,
Russia, Belgorod*

THE IMPACT OF SELF-ISOLATION DURING THE PANDEMIC ON THE PHYSICAL ACTIVITY OF UNIVERSITY STUDENTS

***Abstract:** At all times, a student's physical activity has been one of the most discussed problems. In the modern world, physical activity is an integral part of people's life. Restrictive measures related to the COVID-19 pandemic have led to changes in daily life and physical activity. Thus, physical activity was the most affected by COVID-19.*

Keywords: physical activity, virus, self-isolation, pandemic.

В стране во избежание скопления людей закрыты общественные места, непосредственно связанные со спортом, такие как фитнес-центры, спортзалы, бассейны, спортивные секции, стадионы и многие другие. В связи с этим резко снизился уровень физической активности человека. Объясняется это и тем, что у

человека, постоянно находившегося между четырьмя стенами, наблюдаются психические расстройства, отсутствие мотивации к физической активности, наблюдается возрастающее влечение к малоподвижному образу жизни, вредным привычкам, несбалансированному питанию, просмотру телевизора и нахождению в Интернете [2, с. 123].

Самоизоляция — это набор запретов и ограничений для граждан. Их вводят для уменьшения случаев контактов между людьми на улицах, в магазинах и других общественных местах. Даже сама «самоизоляция» приводит организм в состояние перманентного стресса через сокращение социальных контактов, изменение режима дня и резкое снижение физической активности [3, с. 216]. Вследствие недостаточной физической нагрузки в повседневном режиме мышцы становятся слабыми и вялыми, нарушается общее мозговое кровообращение, возникает венозный застой в нижних конечностях и снижается работоспособность организма [1, с. 25].

Глядя на постпандемический период, а также на возвращение студентов к очной форме обучения, можно заметить, что: большинство говорят об ухудшении своего физического состояния, некоторые пришли к выводу, что им удалось сохранить форму, но лишь немногие улучшили ее. Это связано с тем, что у многих студентов в период пандемии возникали трудности с занятиями физической культурой в домашних условиях, с неадекватным распределением времени на деятельность и отдых, наличием апатии, отсутствием мотивации, ограниченным доступом к спортивным площадкам, недостатком спортивный инвентарь дома.

На третий период самоизоляции будет зачетно-экзаменационная сессия. Это приводит к увеличению времени подготовки к учебным предметам, снижению бытовых занятий, а физкультурно-оздоровительная деятельность остается на прежнем уровне. В это время уменьшается продолжительность сна, снижается настроение из-за накопившейся усталости, связанной с увеличением времени, затрачиваемого на выполнение учебных задач [4, с. 16].

Таким образом, мы можем прийти к следующим выводам:

1. Процесс физического воспитания практически невозможно реализовать в дистанционном формате;

2. Потребность человека в двигательной активности возрастает в период кризисных явлений (период самоизоляции) - это подтверждается результатами исследования в первый и второй периоды режима самоизоляции;

3. Данная ситуация биологической опасности показала, что необходимо внести изменения в программу физического воспитания студенческой молодежи, а именно увеличить количество часов на изучение раздела «Основы методики и организации самостоятельных физических упражнений».

Список литературы:

1. Батаев В.В. Технологии высшего образования социума в рамках перехода от традиционных к дистанционным // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 64-3. С. 144-251.

2. Вольчик В.В. Дистанционное высшее образование в условиях самоизоляции и проблема институциональных ловушек // Актуальные проблемы экономики и права. 2020. С. 235–248.

3. Граевская Н.Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия: учебное пособие: в 2 ч. М.: Советский спорт, 2004. 304 с.

4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.