

DOI 10.15826/spp.2022.2.26  
УДК 613.71

**ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА САМОИЗОЛЯЦИИ В ПЕРИОД  
COVID-19 НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ  
И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**П. В. Прохоров**

Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В статье представлено исследование влияния режима изоляции, вызванное пандемией Covid–19 на изменение двигательной активности и здоровья студентов института физической культуры (ИФК). Данные исследования выявили с одной стороны положительные тенденции, связанные с сохранением у большинства студентов ИФК оптимального уровня двигательной активности, за счет различных форм физических упражнений. С другой стороны более 20 % респондентов отметили снижение физической активности под влиянием режима изоляции, а так же отметили негативные изменения своего физического и психологического здоровья. В работе делается вывод о важной роли регулярных занятий физической культурой на профилактику негативного влияния режима изоляции, вызванного Covid-19, а так же важной роли приверженности студентов ИФК к двигательной активности. Полученные данные требуют дальнейших исследований в плане формирования у студентов установки на использование двигательной активности для повышения своего физического и психологического здоровья, вызванных новым вирусом Covid-19.

**Ключевые слова:** студенты-спортсмены, режим самоизоляции, Covid-19, двигательная активность, физическое и психическое здоровье.

**Для цитирования:** Прохоров П. В. Влияние режима самоизоляции в период Covid-19 на двигательную активность и здоровье студентов института физической культуры // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2022. Т. 2. № 2. С. 7–17.

## INFLUENCE OF SELF-ISOLATION REGIME DURING COVID-19 ON MOTOR ACTIVITY AND HEALTH OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

**P. V. Prokhorov**

Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

**Abstract.** The article presents a study of the effect of the isolation regime caused by the Covid-19 pandemic on the change in motor activity and health of students of the Institute of Physical Culture (IPC). These studies revealed, on the one hand, positive trends associated with the preservation of the optimal level of motor activity in the majority of IPC students, due to various forms of physical exercises. On the other hand, more than 20 % of respondents noted a decrease in physical activity under the influence of the isolation regime, and also noted negative changes in their physical and psychological health. The paper concludes about the important role of regular physical education classes in preventing the negative impact of the isolation regime caused by Covid-19, as well as the important role of the commitment of IPC students to physical activity. The data obtained require further research in terms of the formation of students' attitudes to the use of motor activity to improve their physical and psychological health and reduce the negative consequences caused by the new Covid-19 virus.

**Keywords:** student-athletes, self-isolation regime, Covid-19, motor activity, physical and mental health.

**For citation:** Prokhorov P. V. Influence of self-isolation regime during Covid-19 on motor activity and health of students of the institute of physical culture // Current issues of sports psychology and pedagogy. 2022. Vol. 2., No.2. P. 7–17.

Введение. Актуальность исследования вызвана тем, что физическая активность является важным фактором здоровья всех групп населения.

Вспышка коронавируса (COVID – 19) в конце декабря 2019 года в Китае и последующее объявление ВОЗ о глобальной пандемии в марте 2020 года заставили страны ввести строгие меры по ограничению передвижения населения, была введена обширная политика социального дистанцирования. Несмотря на то, что эти ограничения помогли замедлить темпы заражения населения, в то же время данный период характеризовался значительными ограничениями физической активности, и как следствие изменением в состоянии здоровья людей.

В период пандемии было проведено большое количество исследований в области социальных наук и поведения, в которых указывалась необходимость объединения усилий в изучении последствий пандемии на изменение и поведение людей [6]. Целью нашего исследования стало изучение влияния режима самоизоляции на изменение физической активности и здоровья студентов института физической культуры.

Методы и организация. Исследование проводилось на базе Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета, г. Екатеринбурга. В исследовании участвовали 25 студентов – бакалавров 2–4 курсов, в возрасте от 18 до 23 лет, среди них 8 юношей и 17 девушек.

Для проведения исследования мы использовали модифицированную нами анкету «Изучение уровня двигательной активности в условиях пандемии и самоизоляции», который был разработан в ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России [4]. Анкета состояла из 11 вопросов и касалась изучения влияния режима самоизоляции на изменения уровня двигательной активности, физического и психологического здоровья у студентов в условиях пандемии.

Результаты и обсуждение. По результатам опроса студентов института физической культуры были получены ответы, которые мы представили в виде диаграмм. На рисунке 1 представлены результаты ответа на вопрос относительно самооценки вовлеченности студентов ИФК в занятия спортом.

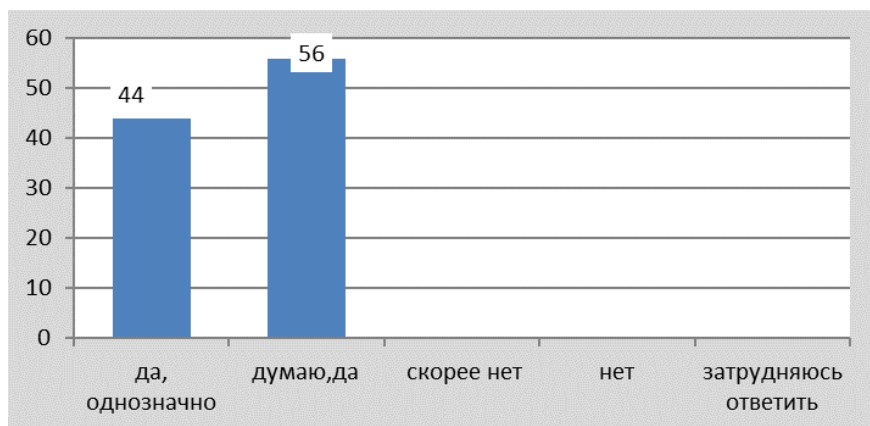


Рисунок 1 – Ответы на вопрос «Считаете ли Вы, что ведете физически активный образ жизни?»

По нашим данным все студенты ведут физически активный образ жизни, что вполне закономерно, так как многие студенты института физической культуры являются действующими спортсменами или просто приверженцами здорового образа жизни. В силу этого возможно ответы разделились так, что для 44 % физически активный образ жизни является приоритетным, а для 56 % студентов физически активный образ жизни является значимым. Таким образом, в опросе участвовали студенты, которые ориентированы на постоянную физическую активность. На рисунке 2 представлены результаты ответа на вопрос, связанного с оценкой студентами влияния режима изоляции на их двигательную активность студентов.

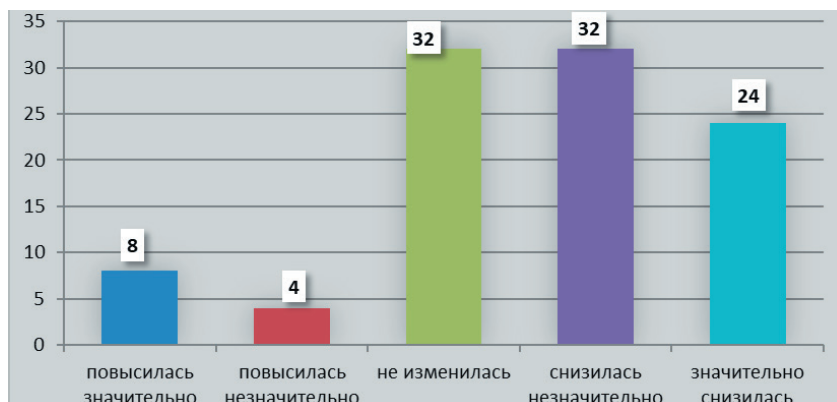


Рисунок 2 – Ответы на вопрос «Как изменилась Ваша двигательная активность в условиях пандемии и самоизоляции?»

Согласно результатам мы можем отметить, что у 12 % физическая активность повысилась, у 32 % не изменилась, в то время как для 32 % снизилась незначительно, а для 24 % значительно снизилась.

Таким образом, можно говорить, пандемия и режим самоизоляции повлиял на двигательную активность 56 % студентов, т. е. студенты испытали трудность в адаптации к новому образу жизни. Можно отметить, что данный факт зафиксировали и другие исследования [1]. При этом В. Иохвидов в своей статье про образ жизни студентов сделал акцент на том, что главной проблемой в режиме самоизоляции стал поиск форм деятельности, соответствующих условиям длительных ограничений [3].

На рисунке 3 представлены результаты ответа на выбор студентами формы физической активности.

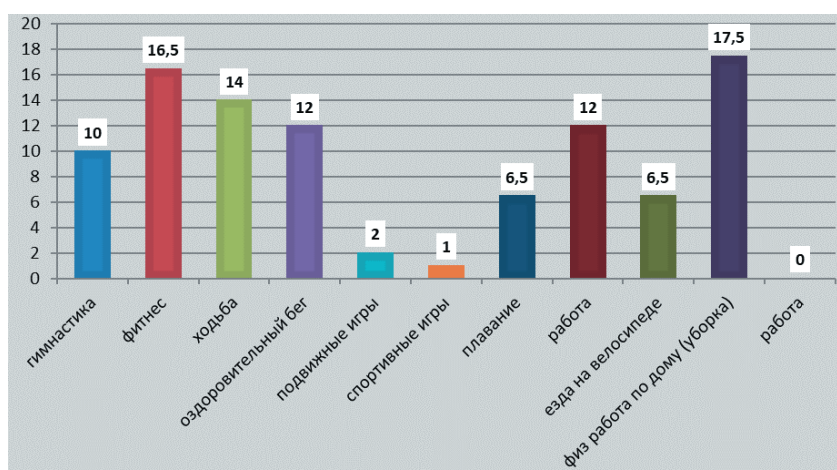


Рисунок 3 – Ответы на вопрос «Какими видами двигательной активности Вы занимались в условиях самоизоляции?»

При изучение приоритетных форм двигательной активности в условиях режима самоизоляции выявлено: 18 % студентов занимались двигательной активностью дома во время уборки квартиры, готовки еды, 17 % студентов занимались фитнесом, 14 % ходьба в медленном либо в быстром темпе, 12 % студентов занимались оздоровительным бегом или тренировались, 10 % студентов занимаются гимнастикой, 7 % занимались плаванием и 7 % ездой на велосипеде, 2 % выбрали подвижные игры, 1 % спортивные игры. В беседе со студентами они отмечали, что им пришлось переключиться на индивидуальные занятия, так как игровые спортивные зады были закрыты. На рисунке 4 представлены результаты ответа студентов о частоте занятий физической активностью в условиях изоляции.

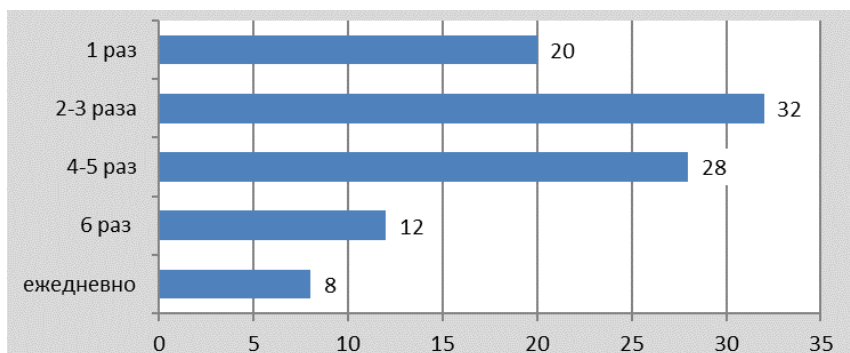


Рисунок 4 – Ответы на вопрос «Как часто Вы занимались физическими упражнениями в течение недели в условиях пандемии?»

Данные по количеству занятий физическими упражнениями в течение недели показывают, что 32 % студентов занимаются 2–3 раза в неделю, 28 % – 4–5 раз в неделю, 12 % – 6 раз в неделю, 8 % занимаются ежедневно, и только 20 % респондентов ответили, что занимались всего 1 раз в неделю.

На следующий уточняющий вопрос ответы представлены на рисунке 5.

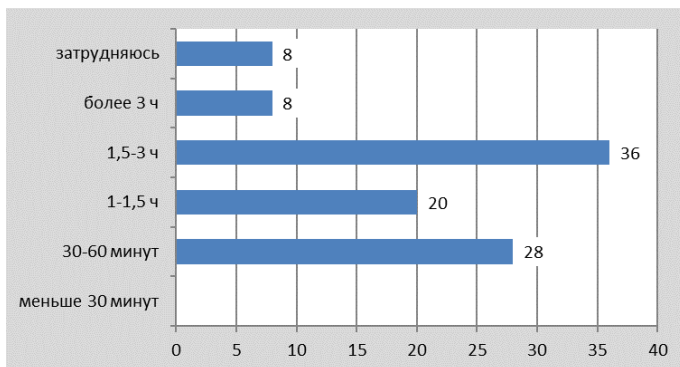


Рисунок 5 – Ответы на вопрос «Какова была продолжительность Вашей двигательной активности в течение дня во время пандемии?»

Нами выявлено, что 36 % студентов занимались двигательной активностью от 1,5 до 3 часов в день, 20 % студентов от 1 до 1,5 часов, 28 % студентов занимались двигательной активностью 30–60 минут в день, но 8 % студентов отметили, что занимались более 3 часов в день, 8 % затруднились с ответом на вопрос. Данные результаты говорят о том, что большинство студентов смогли выбрать для себя оптимальный двигательный режим в период самоизоляции. Согласно Всемирной организации здравоохранения, которая выпустила рекомендации о двигательной активности в период пандемии, взрослые (18 лет и старше) должны заниматься 150 минут умеренной физической нагрузкой и 75 минут интенсивной физической активностью в неделю [5]. Можно сделать выводы, что в условиях ограничений режима изоляции у большинства студентов института физической культуры физическая нагрузка соответствовала норме, хотя и была ниже той, которой они придерживались до пандемии, что говорит о наличии у них высокого уровня самоорганизации и самоконтроля.

Следующий уточняющий вопрос касался причин, препятствующих регулярно выполнять физические упражнения в условиях пандемии.

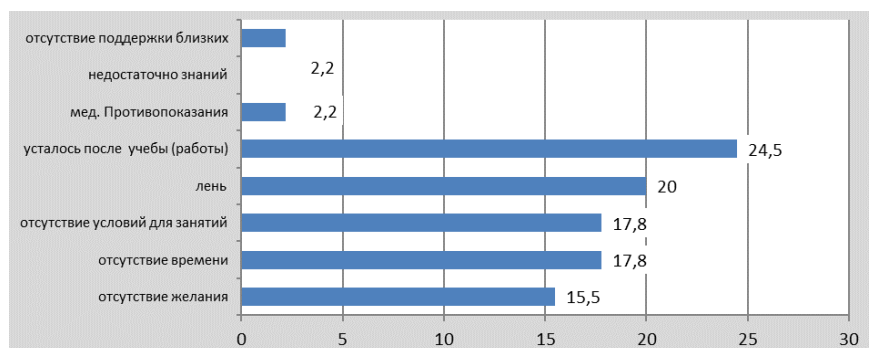


Рисунок 6– Ответы на вопрос «Назовите причины, препятствующие Вам регулярно выполнять физические упражнения в условиях пандемии?»

Важно отметить, что среди причин препятствующих занятиям физической активностью 25 % студентов назвали усталость после учебы (работы), 20 % лень или неорганизованность, 18 % – отсутствие времени, 18 % – отсутствие условий для занятий в домашних условиях, 15 % – отсутствия желания, 2 % – медицинские противопоказания, 2 % – отсутствие поддержки ближнего окружения.

Из полученных данных, можно выделить объективные и субъективные причины, снижающие физическую активность. Так вот на объективные факторы указывают 63 % (усталость, отсутствие времени и условий, медицинские противопоказания), а на субъективные факторы 37 % (лень, отсутствие желания и поддержки).

На рисунке 7 представлены результаты о мотивации студентов к выполнению физических упражнений.



Рисунок 7 – Ответы на вопрос «Назовите причины, побуждающие Вас регулярно выполнять физические упражнения в условиях самоизоляции?»

Относительно мотивации и побуждения к занятиям физической активностью важно отметить, что 30 % студентов, выбрали совершенствование своего тела (поддержке веса и т. д.), это связано во многом с тем, что респондентами в большинстве были девушки, 26 % сохранение спортивной формы. А также тем, что студенты многие действующие спортсмены, 21 % – улучшение состояния здоровья, 17 % для снятия психо-эмоционального напряжения, 3 % по рекомендации врачей и 3 % из-за общения с друзьями. В целом можно заключить, что мотивация к занятиям связана с осознанием студентами – спортсменами роли занятий физической культурой и спортом в поддержании своей физической формы, внешнего вида и здорового образа жизни.

На рисунках 8 и 9 представлены результаты ответа на вопрос, которые позволяют понять как пандемия и режим изоляции отразился на состоянии физического и психического здоровья студентов ИФК.

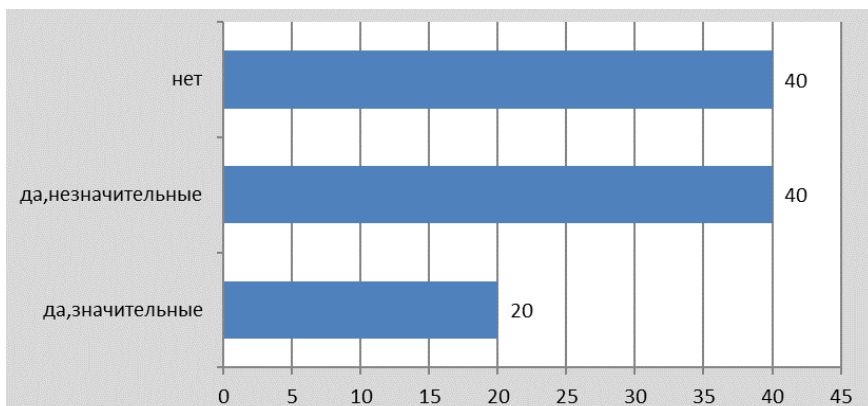


Рисунок 8 – Ответы на вопрос «Отметили ли Вы негативные изменения в состоянии физического здоровья в условиях пандемии?»

На вопрос: «Отметили ли Вы негативные изменения в состоянии физического здоровья в условиях пандемии?»: получены следующие результаты: 40 % указали, что никаких изменений они не заметили, 40 % отметили незначительные изменения, а 20 % значительные изменения.

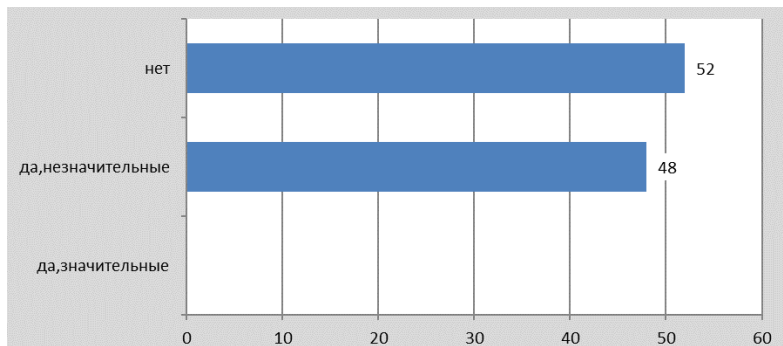


Рисунок 9 – Ответы на вопрос «Отметили ли Вы негативные изменения в состоянии психического здоровья в условиях пандемии?»

На вопрос о негативных изменениях в состоянии психического здоровья в условиях пандемии 52 % студентов не заметили никаких изменений в состоянии психического здоровья в условиях пандемии, 48 % заметили незначительные изменения в состоянии психического здоровья. Полученные данные говорят. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что для 80 % студентов ИФК включенность в занятия разными видами физической активности в период режима изоляции и пандемии, а также оптимальные физические нагрузки не оказали влияния на их физическое здоровье или оказали незначительное, и практически для 100 % режим самоизоляции не оказал существенного влияния на психологическое здоровье.

В то же время есть все-таки изменения в состоянии физическом и психологическом здоровье, которые отмечали студенты, эти данные конкретизированы в ответах, представленных на рисунке 10 и 11.

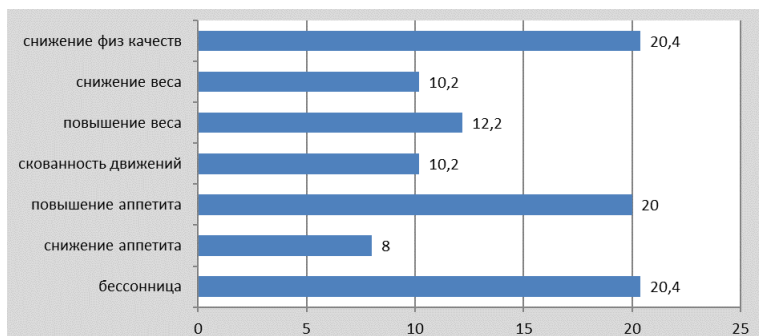


Рисунок 10 – Ответы на вопрос: «Какие негативные изменения в состоянии физического здоровья в условиях пандемии Вы у себя отмечали?»



На вопрос о состоянии физического здоровья в условиях пандемии 20 % студентов выбрали ответы – бессонница, снижение физических качеств, повышение аппетита, 12 % отметили повышение веса, 10 % снижение веса у спортсменов и скованность движений, 8 % снижение аппетита в режиме самоизоляции.

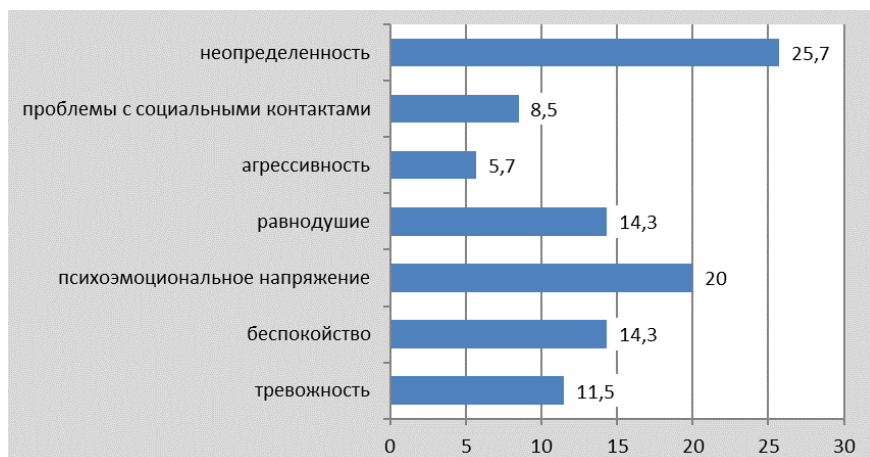


Рисунок 11 – Ответы на вопрос «Какие негативные психоэмоциональные состояния отмечали Вы во время пандемии?»

На вопрос: «Какие негативные психоэмоциональные состояния отмечали Вы во время пандемии?»: выявлено, что 26 % студентов чувствовали неопределённость в жизни, у 20 % студентов появилось психоэмоциональное напряжение, 14 % студенты чувствовали равнодушие и беспокойство, 11 % испытали тревожность, 9 % студентов чувствовали проблемы с социальным контактом, 6 % были агрессивными.

Полученные данные, особенно касающиеся более половины студентов –спортсменов, которые адаптировались успешно к новой ситуации и не почувствовали изменения в состоянии своего физического и психического здоровья, согласуются с результатами других авторов [9]. Так в исследовании Т. С. Янчевой с соавторами на контингенте спортсменов и студентов-спортсменов, доказало, что чем выше уровень спортивного мастерства, тем более адаптивной оказалась реакция спортсменов на ситуацию пандемии и режима самоизоляции [8].

Результаты, которые касаются небольшой группы студентов-спортсменов, но которые отметили негативное влияние режима самоизоляции на их двигательную активность, состояние физического и психического здоровья студентов, особенно студентов младших курсов и студентов специальной группы [1, 2]. Так Z. Mladenova указала, что группа молодежи 18–24 лет при пандемии и режиме изоляции, оказалась наиболее подвержена стрессу, депрессии, и прежде всего из-за снижения физической активности [7].

**Вывод.** Проведенное исследование доказывает, что студенты Института физической культуры, вовлеченные в занятия спортом и владеющие знаниями о здоровом образе жизни, в большей степени сумели адаптироваться к ситуации режима изоляции, сохранять оптимальный уровень двигательной активности. В то же время ситуация с пандемией была чрезвычайной и сопровождалась стрессом и неопределенностью, что не могла не оказать хотя бы незначительного, но для 20 % студентов значительного негативного воздействия. Поэтому наше исследование доказывает, с одной стороны, важную роль физической активности для сохранения физического и психологического здоровья студентов в условиях режима изоляции, а с другой, необходимость разработки рекомендаций студентам по повышению мотивации и осознанному отношению к формированию здорового образа жизни.

### Список литературы

1. Влияние самоизоляции на уровень физической активности и самочувствие студентов разных специальностей в период пандемии COVID-19 / Д. А. Земляной [и др.]. DOI 10.33920/med-08–2110–06 // Санитарный врач. 2021. № 10. С. 63–75.
2. Дейкова Т. Н., Мишина Е. Г. Влияние самоизоляции в условиях пандемии COVID-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. № 1/4 (103). С. 127–130.
3. Иохвидов В. В. Здоровый образ жизни в условиях социально-карантинных ограничений: итоги и ожидания // Гуманитарная парадигма. 2020. № 3 (14). С. 8–15.
4. Короткий международный опросник для определения физической активности. International questionnaire on physical activity – IPAQ. URL: [https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/43102/mod\\_resource/content/2/2020–12\\_HMF\\_m01–03\\_dop.pdf](https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/43102/mod_resource/content/2/2020–12_HMF_m01–03_dop.pdf).
5. Оставайтесь физически активными во время самокарантина // Всемирная организация здравоохранения : [сайт]. – 2020. – URL: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>.
6. COVID 19 fear, stress, anxiety, and substance use among russian and belarusian university students / V. Gritsenko // International Journal of Mental Health and Addiction. 2020. № 1. С. 1–12.
7. Mladenova Z. Psychological responses, coping strategies, and physical activity during the COVID-19 pandemic: Bulgarian perspective. DOI 10.37393/JASS.2021.01.8 // Journal of Applied Sports Sciences. 2021. Iss. 1. P. 93–105.
8. Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from bulgaria and russia during the pandemic COVID-19 / T. Iancheva [et al.] // Journal of Applied Sports Sciences. 2020. № 1. С. 22–38.
9. Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic / F. Leguizamo [et al.]. DOI 10.3389/fpubh.2020.561198 // Frontiers in Public Health. 2021. Iss. 8. P. 561198.

### Reference

1. Zemlyanoi, D. A., Potapova, E. A., & Korolev, Y. A. I. V. (2021). Vliyanie samoizolyacii na uroven' fizicheskoj aktivnosti i samochuvstvie studentov raznyh special'nostej v period pandemii Covid-19. [The effect of self-isolation on the level of physical activity and well-being of students of various specialties during the Covid-19 pandemic]. *Sanitarnyy vrach* [Sanitary doctor], 10, 63–75. <https://doi.org/10.33920/med-08–2110–06>. (In Russian).

2. Deikova, T. N., & Mishina, E. G. (2021). Vliyanie samoizolyatsii v usloviyah pandemii covid-19 na dvigatel'nyu aktivnost' studentov special'noj medicinskoj gruppy. [The effect of self-isolation in the conditions of the covid-19 pandemic on the motor activity of students of a special medical group]. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal* [International Research Journal], 1–4(103), 127–130. (In Russian).

3. Iohvidov, V. V. (2020). Zdorovyy obraz zhizni v usloviyakh sotsialno-karantinnykh ogranicheniy: itogi i ozhidaniya [Healthy lifestyle in conditions of social quarantine restrictions: results and expectations]. *Gumanitarnaya paradigma* [Humanitarian paradigm], 3(14), 8–15. (In Russian).

4. IPAQ group. (2022, August). *Korotkiy mezhdunarodnyy oprosnik dlya opredeleniya fizicheskoy aktivnosti* [Short international questionnaire for determining physical activity international questionnaire on physical activity]. [https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/43102/mod\\_resource/content/2/2020–12\\_HMF\\_m01–03\\_dop.pdf](https://online-edu.ranepa.ru/pluginfile.php/43102/mod_resource/content/2/2020–12_HMF_m01–03_dop.pdf).

5. World Health Organization (2022, June 28). *Stay physically active during self-quarantine*. <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-quarantine>.

6. Gritsenko, V., Skugarevsky, O., Konstantinov, V., Khamenka, N., Marinova, T., Reznik, A., & Isralowitz R. (2020). Covid 19 fear, stress, anxiety, and substance use among russian and belarusian university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1, 1–12.

7. Mladenova, Z. (2021). Psychological responses, coping strategies, and physical activity during the covid – 19 pandemic: Bulgarian perspective. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 93–105. <https://doi.org/10.37393/JASS.2021.01.8>.

8. Iancheva, T., Rogaleva, L., GarciaMas, A., & Olmedilla, A. (2020). Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from bulgaria and russia during the pandemic covid-19. *Journal of Applied Sports Sciences*, 1, 22–38.

9. Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Ponsetí Verdaguer, F. J., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín R., & Garcia-Mas, A. (2021). Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>.

#### Информация об авторах / Information about the authors

**Петр Валерьевич Прохоров** – магистрант, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; [petrprohorov54@gmail.com](mailto:petrprohorov54@gmail.com).

**Piter Valeryevich Prokhorov** – master student, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; [petrprohorov54@gmail.com](mailto:petrprohorov54@gmail.com).

*Рукопись поступила в редакцию / Received: 09.06.2022*