

УДК 796:612.2

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)3.03)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Лопатина Ольга Алексеевна

Доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия). E-mail: lopatinaoa@mc.asu.ru

Жеронкина Анастасия Андреевна

Студент, Алтайский государственный университет (Барнаул, Россия).
E-mail: pollymorphismxd@gmail.com

THE ROLE OF THE PHYSICAL ACTIVITY IN STUDENTS LIVES UNDER THE SPREADING OF A NEW CORONAVIRUS INFECTION

Lopatina Olga Alexeevna

Docent of academic chair of physical education. Altai State University (Barnaul, Russia).
E-mail: lopatinaoa@mc.asu.ru

Zheronkina Anastasia Andreevna

Student. Altai State University (Barnaul, Russia). E-mail: pollymorphismxd@gmail.com

Следует цитировать / Citation:

Лопатина О. А., Zheronkina A. A. Роль физической активности в жизни студентов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2021. — 3 (23). — С. 20–24. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)3.03)

Lopatina O. A., Zheronkina A. A. (2021). The Role of the Physical Activity in Students Lives under the Spreading of a New Coronavirus Infection. Health, Physical Culture and Sports, 3 (23), pp. 20–24 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2021\)3.03](https://doi.org/10.14258/zosh(2021)3.03)

Поступило в редакцию / Submitted 12.06.2021

Принято к публикации / Accepted 05.08.2021

Аннотация. Исследуется роль спорта и физической активности в жизни студентов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции. В статье проведено сравнение объема физической активности с объемом, рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения, была предпринята попытка определения роли спорта в жизни студентов как средства физического совершенствования и средства поддержания и укрепления имму-

нитета, определения степени осознания студентами роли иммунитета в противодействии COVID-19. Особо подчеркнута роль иммунитета в борьбе с новой коронавирусной инфекцией, рассмотрен спорт как средство формирования физического и нравственного здоровья нации, представлены меры по поддержанию и улучшения иммунитета, а также профилактические меры для воспрепятствования заражению COVID-19. В исследовании, проведенном в 2020 г. на базе Алтайского государственного университета, были применены методы анкетирования, мониторинга, анализа, синтеза и обобщения. Проведен педагогический анализ исследования. В ходе исследования были сделаны выводы о периодичности занятий спортом и физической активностью студентов, выявлены основные внутренние мотивационные аспекты для занятий физической активностью и спортом, определено отношение студентов к уже выполняемому ими объему двигательной активности. Сделан вывод об осознании большей частью студентов роли спорта и физической активности в формировании, укреплении и поддержании иммунитета, определены источники формирования их мнения. Согласно результатам исследования, спорт играет важную роль в жизни большинства студентов, определены факторы, которые могут послужить основанием для внедрения новых программ, направленных на улучшение здоровья, самочувствия и иммунитета студентов.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, иммунитет, формирование иммунитета, двигательная активность, коронавирусная инфекция, мотивация к спорту

Abstract. This article studies the role of sport and moving activity in the lives of students under the spreading of the new coronavirus infection. The study involves a comparison between the actual physical activity amount and the amount of physical activity recommended by the World Health Organization, determination of the life-supporting, immunity-developing and physically-perfecting role of sport in the students lives, determination of the awareness grade of the role of the immunity in confronting COVID-19 among the students. The article emphasizes the role of immunity in confronting the new coronavirus infection, sport is considered as a resource for forming national physical and moral health; provides measures for supporting and improving immunity along with the preventive measures to avoid the exposure to the COVID-19 infection. The research conducted in 2020 on the Altai State University basis involves questionnaire method, analysis method, synthesis method and generalization method, then the research passed through pedagogical analysis. In the course of the research a periodicity of physical exercises among students, internal motivational aspects for physical exercises and students' attitude to the amount of physical activity being done were determined. As a result of the conducted research a conclusion was made on the awareness of the role of sport and physical activity in immune development, immune stimulation and maintaining guarding abilities of the immune system by the majority of the questioned students, factors for implementing new programs for students health and immunity improvement were determined.

Keywords: sport, physical activity, immunity, immune development, coronavirus infection, motivation to sport

Введение и цель исследования. На рубеже 2019 и 2020 гг. мир столкнулся с пандемией новой коронавирусной инфекции COVID-19, в условиях которой как никогда актуальным стал вопрос о роли иммунитета в противодействии инфекционным заболеваниям. Большой интерес представляют данные о повышении иммунитета при ре-

гулярных физических нагрузках. Физические нагрузки — это сложные многокомпонентные действия, затрагивающие все функциональные системы организма. Рядом исследователей (Козлов В. А., 2002) было установлено, что умеренная, не истощающая физическая активность вызывает стимуляцию отдельных звеньев иммунной системы, но эти изменения

носят временный характер и потому достаточно быстро возвращаются в норму, из чего следует вывод, что при постоянных физических нагрузках иммунитет повышается.

25 ноября 2020 г. Всемирная организация здравоохранения выпустила новые «Руководящие принципы по физической активности и малоподвижному образу жизни», в которых уточняет, что все люди в любом возрасте и с разными способностями могут быть физически активными. При этом подчеркивается, что все виды движения обладают благотворным воздействием на здоровье населения. Таким образом, при выявлении роли физической активности в жизни студентов в условиях распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 наиболее актуальным является рассмотрение следующих вопросов:

- сравнение объема физической активности у студентов с объемом, рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения;
- определение роли спорта в жизни студентов как средства физического совершенствования и средства поддержания и укрепления иммунитета;
- определение степени осознания студентами роли иммунитета в противодействии COVID-19.

Материалы и методы (процедура, или организация исследования). В исследовании применены методы анкетирования, мониторинга, анализа, синтеза и обобщения. Исследование было проведено в 2020 г. на базе Алтайского государственного университета. В анкетировании приняли участие 265 респондентов.

Результаты. В процессе исследования были выявлены следующие аспекты.

Во-первых, на сегодняшний день не существует лекарственных препаратов с доказанной клинической эффективностью при заражении новой коронавирусной инфекцией (Никифоров В. В., 2020). Всему населению показано применение профилактических мер для предотвращения заражения COVID-19. В случае заражения проводится симптоматическая терапия для купирования кашля, температуры и прочих проявлений заболевания. Таким

образом, борьба с вирусом осуществляется за счет иммунитета организма носителя.

Во-вторых, что касается мер по поддержанию и улучшению иммунитета, то, согласно данным зарубежных исследователей, спорт, гигиена, питание, образ жизни и поведенческие стратегии индивида являются фундаментом для поддержания и формирования иммунитета среди всех возрастных групп (David C. Nieman, 2019). Регулярные физические упражнения оказывают общее противовоспалительное действие, а эпидемиологические исследования неизменно показывают снижение уровня воспалительных биомаркеров у взрослых с более высоким уровнем физической активности и физической подготовленности (David C. Nieman, 2019).

В-третьих, спорт и физическая активность рассматриваются как средство формирования физического и нравственного здоровья нации (Денисова Г. С., 2020). Спорт представляет собой деятельность людей, которая организована по определенным правилам и состоит в сравнении их интеллектуальных и физических способностей, где большое значение имеет подготовка к этой деятельности и отношения между интеллектуальными и физическими способностями, которые возникают в ее процессе. Среди студентов спорт является распространенным занятием, которым занимаются как профессионально, так и любительски. Согласно новым Руководящим принципам по физической активности и малоподвижному образу жизни от Всемирной организации здравоохранения молодым и взрослым людям рекомендуется как минимум 150–300 минут ежедневной аэробной активности от умеренной до высокой интенсивности.

В ходе исследования было выявлено, что 59% опрошенных студентов Алтайского государственного университета занимаются физической активностью и спортом регулярно (2–3 раза в неделю), 22% — каждый день или через день, а 19% говорят о редких или отсутствующих занятиях.

Сравнение объема физической активности студентов и объема, рекомендованного Всемирной организацией здравоохранения, показало, что физическая активность 52% сту-

дентов удовлетворяет рекомендациям, а 48% респондентов занимаются физической актив-

ностью в объеме, меньшем предписанного (рис. 1).

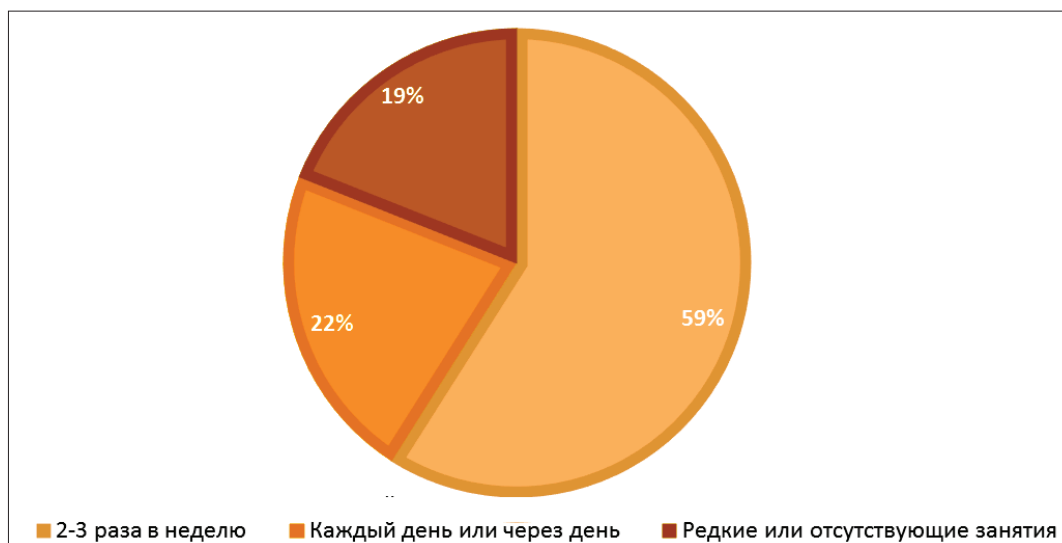


Рис. 1. Регулярность занятий физической активностью и спортом студентов АГУ

При этом 64% опрошенных студентов отмечают, что хотели бы уделять физической активности больше времени и внимания, а 36% — считают свои занятия достаточными и не видят необходимости в увеличении частоты или продолжительности своих занятий.

70% респондентов отметили осознание того, что физическая активность как средство поддержания и укрепления иммунитета

является наиболее эффективной. 63% из них подкрепляют свое мнение результатами деятельности средств массовой информации, 21% — результатами собственного изучения темы роли спорта в формировании иммунитета посредством знакомства с научной и научно-популярной литературой, 16% называют иные источники, в их числе было указано мнение преподавателей, врачей и ближайшего окружения (рис. 2).

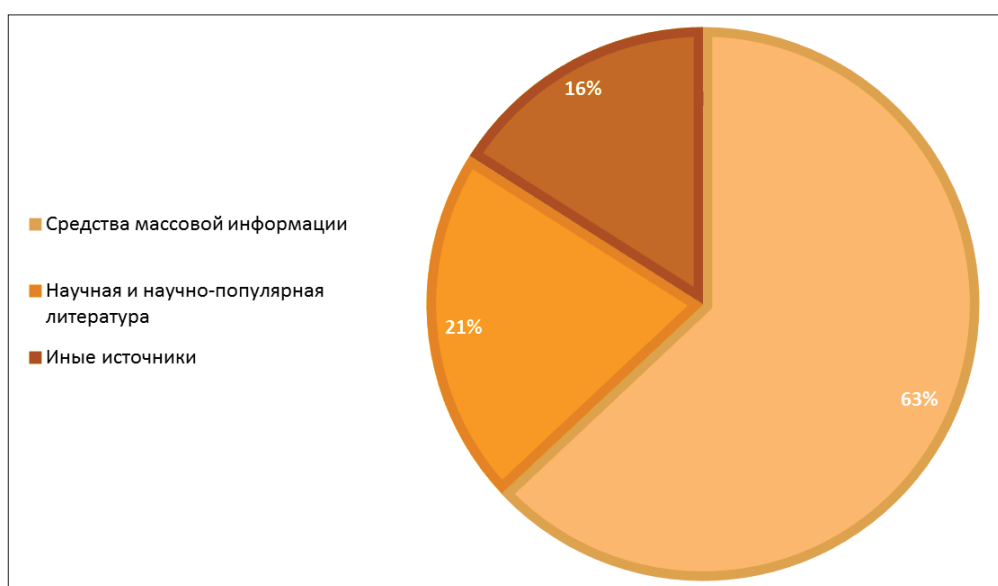


Рис. 2. Источники информации, формирующие видение физической активности как средства поддержания и укрепления иммунитета

Примечательным является тот факт, что внутренней мотивацией для физической активности для 56% студентов является поддержание здоровья организма и иммунитета, а 44% опрошенных подчеркивают благотворное влияние физических нагрузок на внешний вид и самочувствие. 70% респондентов, занимающихся физической активностью в том или ином виде, отмечают, что физические нагрузки и спорт являются одним из приоритетных видов досуга.

Выводы

Анализ результатов проведенного исследования показал, что большая часть респондентов осознают необходимость физических нагрузок для поддержания иммунитета. Проведенное

исследование показывает, что спорт и двигательная активность являются важной частью жизни студентов, вместе с тем подчеркивается важность спорта для улучшения качества жизни и самочувствия; спорт является, по мнению опрошенных, средством самосовершенствования и укрепления здоровья. Уровень объема двигательной активности половины опрошенных студентов является недостаточным по отношению к уровню, рекомендованному Всемирной организацией здравоохранения. Этот факт может послужить основанием для улучшения уже существующих и внедрения новых программ, направленных на улучшение физического развития и физической подготовки, а также сохранения и укрепления здоровья студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Денисова Г. С., Тузова А. А., Гайдамака Т. А. Спорт как фактор формирования нравственности // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2020. № 4 (20). С. 26–33.

Козлов В. А., Кудяева А. Т. Иммунная система и физические нагрузки // *Медицинская иммунология*. 2002. Т. 4, № 3. С. 427–438.

Никифоров В. В., Суранова Т. Г., Чернобровкина Т. Я., Янковская Я. Д., Бурова С. В. Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): клинико-эпидемиологические аспекты. // *Архивъ внутренней медицины*. № 2. 2020. С. 87–93.

David C. Nieman, Laurel M. Wentzb. The compelling link between physical activity and the body's defense system // *Journal of Sport and Health Science*. 2019. Vol. 8, Issue 3. P. 201–217.

REFERENCES

Denisova, G. S., Tuzova, A. A., Gaidamaka, T. A. (2020). Sport as a factor in the formation of morality. Human health, theory and methods of physical culture and sport, 4 (20), 26–33 (in Russian).

Kozlov, V. A., Kudaeva, A. T. (2002). The immune system and physical activity. Medical immunology, 4 (3), 427–438 (in Russian).

Nikiforov, V. V., Suranova, T. G., Chernobrovkina, T. Ya., Yankovskaya, Ya.D., Burova, S. V. (2020). Novel coronavirus infection (COVID-19): clinical and epidemiological aspects. Archives of Internal Medicine, 2, 87–93 (in Russian).

David C. Nieman, Laurel M. Wentzb. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. Journal of Sport and Health Science, 8 (3), 201–217.