

Научная статья
УДК 796:316.346.32-053.6(470.620)
<https://doi.org/10.24158/tpor.2022.2.2>

Влияние пандемии COVID-19 на изменения уровня физической активности студенческой молодежи Краснодарского края: по материалам социологического исследования

Татьяна Александровна Михайлова¹, Елена Станиславовна Студеникина², Любовь Викторовна Усова³

^{1,2,3}Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия

¹tatyanastydent@yandex.ru,

²el.studenikina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2203-3423>

³lyubov_soc@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7699-5321>

Аннотация. Ограничительные меры, принятые в связи с пандемией COVID-19, привели к изменению формата обучения во многих вузах. По итогам опроса краснодарских студентов можно отметить, что опыт дистанционного обучения у большинства из них был от полугода до года. За это время существенно поменялся образ жизни. Респонденты отметили как положительные, так и отрицательные последствия дистанта. Половина опрошенных указала на снижение уровня физической активности и испытывает по этому поводу беспокойство. Однако, признавая важность здорового образа жизни, большинство студентов предпочитают пассивные способы поддержания хорошего самочувствия: сон, прием лекарственных и витаминных препаратов, правильное питание. Лишь часть респондентов (около 30 %) в период пандемии увеличили свою физическую активность для компенсации негативных последствий постоянного нахождения в помещении и работы с компьютером.

Ключевые слова: самосохранительное поведение, пандемия COVID-19, физическая культура, социологические исследования здоровья, массовый спорт

Для цитирования: Михайлова Т.А., Студеникина Е.С., Усова Л.В. Влияние пандемии COVID-19 на изменения уровня физической активности студенческой молодежи Краснодарского края: по материалам социологического исследования // Теория и практика общественного развития. 2022. № 2. С. 22–27. <https://doi.org/10.24158/tpor.2022.2.2>.

Original article

The impact of the COVID-19 pandemic on changes of physical activity level of students in the Krasnodar Krai: based on a sociological study

Tatyana A. Mikhailova¹, Elena S. Studenikina², Lyubov V. Usova³

^{1,2,3}Kuban State University, Krasnodar, Russia

¹tatyanastydent@yandex.ru,

²el.studenikina@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2203-3423>

³lyubov_soc@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-7699-5321>

Abstract. During the COVID-19 pandemic, the format of education at many universities has changed. The authors present the results of a survey of Krasnodar students. According to the survey results, the students had studied remotely from 6 months to a year. During this time, their lifestyle has changed significantly. Respondents noted the positive and negative consequences of distance learning. Half of the respondents indicated a decrease in the level of physical activity and are concerned about it. Students recognize the importance of a healthy lifestyle. However, most students prefer passive ways to maintain well-being: sleep, taking medications and vitamin preparations, proper nutrition. Only about 30 % of respondents increased their physical activity during the pandemic. Thus, the students compensated for the negative consequences of being constantly indoors and working with a computer.

Keywords: self-preservation behavior, COVID-19 pandemic, physical culture, sociological health research, mass sports

For citation: Mikhailova, T.A., Studenikina, E.S. & Usova, L.V. (2022) The impact of the COVID-19 pandemic on changes of physical activity level of students in the Krasnodar Krai: based on a sociological study. *Theory and Practice of Social Development*. (2), 22–27. Available from: [doi:10.24158/tpor.2022.2.2](https://doi.org/10.24158/tpor.2022.2.2) (In Russian).

Актуальность исследования. Пандемия COVID-19 затронула страны, регионы и социально-демографические группы с различной интенсивностью. Произошли изменения в экономиче-

ском секторе, культурной и социальной областях. Пандемия коснулась также области спорта и занятий физической культурой. Профессиональные спортсмены изменили свой привычный трудовой и повседневный режим, к тому же, находясь дома, они могли потерять свою спортивную телесную форму¹ (Михайлова, Студеникина, 2021). Это потребовало от управленческого сегмента принятия ряда решений, направленных, в первую очередь, на сохранение здоровья граждан: выполнение рекомендаций ВОЗ и Роспотребнадзора, минимизация посещения людных мест и социальное дистанцирование, введение QR-кодов, обязательной вакцинации для отдельных категорий и пр. Тру-доспособное население было вынуждено перестраивать свою жизнь под сложившиеся условия.

В связи с этим была утверждена новая государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», где среди ключевых вызовов для физической культуры и спорта отмечается «увеличение числа граждан, нуждающихся в оздоровлении средствами физической культуры и спорта, в том числе вследствие перенесенных заболеваний, вызванных новой коронавирусной инфекцией (COVID-19)»².

В сложившейся обстановке многие учебные заведения были переведены на дистанционный формат обучения. Изменение привычного распорядка дня студентов повлекло за собой и перемены в их физической активности.

Стоит учитывать, что во избежание ослабления всех функций организма, развития мышечной атрофии, появления гиподинамии и развития заболеваний, человеку необходимо хотя бы минимальное количество занятий физической культурой и спортом, что особенно важно и значимо ввиду нынешней эпидемиологической ситуации.

Результаты исследований, проведенных отечественными и зарубежными авторами³ (Криворотов, 2020; Осипов и др., 2021; Дейкова, Мишина, 2021; Roe et al., 2021; Arundell et al., 2021) и посвященных влиянию дистанционного обучения на физическую активность детей и молодежи в период пандемии за 2019–2020 гг., фиксируют, что дистанционное обучение неоднозначно сказывается на двигательной активности. Например, отмечается, что при таком формате обучения студенты практически оказались «прикованы» к компьютеру, свободного времени хватает лишь на физическую активность на дому, из жизни практически полностью исчезли самостоятельные тренировочные занятия (Криворотов, 2020: 176).

Выявлено также снижение уровня еженедельной физической активности у опрашиваемых студентов, а наибольший ее спад обнаружен у наиболее физически активных до пандемии студентов (Осипов, 2021: 315). Так, отмечается, что процесс физического воспитания практически невозможно реализовать в дистанционном формате (Дейкова, Мишина, 2021: 129). Основные результаты опроса родителей школьников демонстрируют, что многие взрослые озабочены увеличением малоподвижного образа жизни детей, при этом наиболее активными были те учащиеся, которые проявляли наибольшую вовлеченность и усилия в школьной работе (Roe et al., 2021). Отмечалось, что без спорта многие молодые люди теряют систему поддержки, некоторые организации и школы начали использовать виртуальное обучение как метод, позволяющий лигам, тренерам и молодежи продолжать заниматься спортом, оставаясь в своих домах⁴.

Проблемная ситуация. В период пандемии COVID-19 вызывает беспокойство отсутствие достаточного количества объективных эмпирических и теоретических данных о существенных изменениях, которые произошли в повседневном образе жизни молодежи, повлияли на ее физическую активность и, возможно, на состояние здоровья, что предполагает появление ряда социокультурных рисков на микро- (депрессия, одиночество, ухудшение состояния здоровья и пр.) и

¹ The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development [Электронный ресурс] // United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Social Inclusion. URL: <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/> (дата обращения: 24.01.2022).

² Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации : постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 № 1661 [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017?index=0&rangeSize=1> (дата обращения: 24.01.2022).

³ The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development [Электронный ресурс] // United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Social Inclusion. URL: <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/> (дата обращения: 24.01.2022); How is COVID-19 affecting student learning? Initial findings from fall 2020 [Электронный ресурс] // Brookings. URL: <https://www.brookings.edu/blog/brown-center-chalkboard/2020/12/03/how-is-covid-19-affecting-student-learning/> (дата обращения: 24.01.2022).

⁴ The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development [Электронный ресурс] // United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Social Inclusion. URL: <https://www.un.org/development/desa/dspd/2020/05/covid-19-sport/> (дата обращения: 24.01.2022)

макро- (общественные процессы) уровнях. Это требует социологического исследования, дальнейшего анализа полученных данных и прогнозирования развития ситуации.

Цель. Выявить изменения в повседневных практиках студенческой молодежи в период COVID-19, в частности, в области физической активности и заботы о своем здоровье. На основе полученных данных выделить несколько стратегий студентов в зависимости от уровня заботы о своем здоровье, поддержания своей физической активности и пр. в данный период.

Объект исследования. Студенческая молодежь Краснодарского края в возрасте от 18 до 22 лет, проходившая или проходящая обучение в дистанционном формате.

Предмет исследования. Изменения физической активности студенческой молодежи Краснодарского в период пандемии COVID-19.

Опрос проводился в октябре–декабре 2021 года (анкетирование и интервью), респондентами выступили 100 студентов бакалавриата (мужчины и женщины) социально-гуманитарного профиля (1, 3, 4 годов обучения в вузах города Краснодара) и 4 эксперта – Владислав (37 лет, мастер спорта, тренер – кикбоксинг, г. Крымск), Татьяна (42 года, фитнес-тренер, г. Геленджик), Людмила (46 лет, преподаватель вуза), Татьяна (31 год, врач, г. Новороссийск).

Результаты исследования. В анкетировании приняло участие 33 студента мужского пола и 67 студентов женского пола, у всех опрошиваемых был опыт дистанционного обучения. Причем, за последние 2 года лишь 10 человек находились на дистанционном обучении меньше месяца, 14 человек – 1–3 месяца, 41 человек – 4–6 месяцев, 23 человека – 7–12 месяцев, остальные опрошиваемые – более года.

Согласно полученным данным, формат дистанционного обучения понравился студентам по следующим параметрам:

– больше свободного времени и удобный график дня (*«больше свободного времени, но происходит снижение физической активности»* (ж., 18 лет));

– доступность и возможность выходить на связь с любой геопозиции (*«можно выходить на связь с любой геопозиции, постоянный доступ в интернет и всегда есть возможность демонстрации презентации, из минусов – мало социальных контактов»* (ж., 21 год));

– совмещение учебы с работой, также есть время на интересы и саморазвитие (*«дистанционное обучение позволяет уделять больше времени не только учебе, но и своим интересам. Но не понравилось тем, что не всегда правильно усваиваешь материал»* (ж., 18 лет));

– экономия времени и денег (*«экономия времени и средств на дорогу к университету, минимизация риска заразиться вирусом. Минусы в том, что трудно сконцентрироваться на учебе, отсутствие “живого” общения»* (ж., 21 год));

– меньше усталости, больше спокойствия и собранности (*«нет необходимости вставать пораньше и приводить себя в порядок, следовательно, больше времени для сна. Нравится учиться в домашних условиях, более комфортных, наблюдаю улучшения в концентрации внимания, мотивации обучаться. Чувствую себя более спокойно, собранно, сконцентрировано. Но не хватает общения со сверстниками»* (ж., 21 год));

– возможность правильного питания;

– учитывая сложившуюся эпидемиологическую обстановку, респонденты отметили в исследовании, что формат дистанционного обучения понравился им также отсутствием ежедневного контакта с людьми (в транспорте, на улице, в университете), т. е. минимизацией возможности заражения (*«Также можно отметить огромный плюс, что не нужно каждый день контактировать с огромным количеством людей (в транспорте, на улице, в университете). И еще плюс, не нужно выходить на улицу в плохую погоду»* (ж., 21 год)).

Однако исследуемые указали и на ряд минусов в данном формате обучения. В первую очередь респонденты отметили, что стало меньше прямых социальных контактов и общения с преподавателями и товарищами – происходит асоциализация. Одна из студенток отметила (ж., 21 год): *«Студенчество – лучшее из всех промежутков времени, а мы его проживаем, сидя дома по большей части»*. Также было отмечено снижение физической активности из-за нахождения дома и ухудшение здоровья: *«дистанционный формат обучения мне нравится тем, что дает свободное время и удобный график дня. Не нравится снижением активности, низким уровнем общения и эмоционального заряда, а также недостаточно эффективной системой усвоения знаний»* (ж., 20 лет). Еще одной существенной проблемой студенты считают сложности с усвоением информации в дистанционном формате обучения, уменьшение уровня умственной нагрузки и, соответственно, снижение качества получаемого образования: *«сложные темы труднее понять, когда нет непосредственного контакта с преподавателем»* (ж., 18 лет).

Респондентам было предложено отметить все подходящие варианты, в каких сферах в период дистанционного обучения у них произошли изменения. Больше всего изменения коснулись

учебной деятельности (74 % опрошенных) и привычного распорядка дня (69 %), проведения досуга (55 %), области физической активности (51 %), области здоровья (23 %), отношений в семье (17 %).

Как именно повлияло дистанционное обучение на уровень физической активности, мы выяснили с помощью открытого вопроса. После анализа ответов респондентов, можно отметить четкую позицию по этому вопросу каждого из них. Например, те опрашиваемые, у которых ранее в повседневную жизнь были включены занятия физической культурой, и в период дистанционного обучения поддерживали тот же образ жизни.

По мнению большинства респондентов, уровень их физической активности упал, так как уменьшились прогулки на свежем воздухе (т. е. стало меньше движения и произошло сокращение количества шагов в день) за счет отсутствия ходьбы на свежем воздухе до места учебы и обратно, прогулок после пар. Также данный вид физической активности в период дистанционного обучения не был своевременно заменен альтернативной активностью. При этом респонденты отмечали, что с сокращением двигательной активности появились проблемы со здоровьем: глазами, спиной и шеей и пр.

Чуть больше половины респондентов охарактеризовали влияние дистанционного обучения на физическую активность как отрицательное: *«прохождение меньшего количества шагов в день», «стало меньше активности в плане ходьбы», «уровень физической активности стал гораздо ниже», «я ничего не делаю и только сплю», «физическая активность сократилась в несколько раз»* и т. п.

Почти пятая часть опрошенных (19 %) такого влияния практически не заметила: *«нет изменений», «никак не влияет», «физическая активность стала другой формы, стала больше гулять, ездить в горы, на природу», «изменений в физической активности не произошло», «уровень физической активности остался прежним», «никак не повлиял, я продолжала в прежнем режиме ходить на тренировки в студию растяжки».*

В то же время некоторые студенты (28 %) отметили положительное влияние дистанта: *«появилось больше сил заниматься лечебной физкультурой, так как было много энергии и не было усталости после пути в университет и обратно», «стала делать зарядку и растяжку», «вошла в ритм тренировок и стала заниматься на улице», «появилось больше времени на физическую активность», «стала больше тренироваться, так как появилось больше времени», «частота выполнения физических упражнений увеличилась», «еще больше стала вести здоровый образ жизни».*

В период дистанционного обучения больше внимания физической культуре стали уделять 32 % опрашиваемых, в основном те, кто отметил положительное влияние дистанта на уровень своей физической активности. Указали, что стали уделять физической культуре меньше внимания в основном студенты, на которых дистанционное обучение повлияло отрицательно (46 % респондентов). Те респонденты, чей уровень активности остался прежним, чаще отвечали, что уделяют физической культуре столько же внимания, как и раньше (22 %).

Респондентам необходимо было отметить в анкете не менее 3 средств, которые они считают эффективными для поддержания своего здоровья и активности. Самым популярным, по мнению опрашиваемых, является сон, его отметили 78 %. Здоровое питание рекомендуют 74 %, физическую культуру и спорт указали 67 %, тогда как 56 % опрашиваемых отметили соблюдение режима дня. Среди ответов единично присутствовали также танцы, диеты, бани. В качестве других средств студенты рекомендовали: *«поддержание психического здоровья», «поддержание хорошего настроения», «вера в то, что я останусь здоров», «умственные нагрузки», «спокойное эмоциональное состояние и умение отдыхать».*

Отмечая ряд проблем со здоровьем, возникших в период дистанционного обучения, новые способы поддержания хорошего самочувствия для себя отметили более 40 % респондентов.

Среди них можно выделить следующие:

- новые гигиенические привычки, связанные с пандемией (ношение маски, использование антисептика и частое мытье рук);
- профилактические средства (прием витаминов/витаминовых добавок, противовирусных препаратов, укрепление иммунной системы);
- сон;
- правильное (регулярное) питание (в том числе отказ от мучной пищи и ограничение сахара);
- физическая активность для компенсации дистанционного обучения (частая разминка во время занятий за ноутбуком, усердные занятия спортом и гимнастикой, домашние тренировки, растяжка и йога, занятия со скакалкой, утром и вечером отжимания от пола, домашний турник и гантели, бассейн и массаж, медитация, различные упражнения, не требующие привлечения тренеров);

– средства компенсации вынужденного длительного нахождения в помещении (садоводство, пребывание на свежем воздухе, зарядка на улице, утренние и вечерние пробежки, баня, прохождение не менее 10 000 шагов в день).

Например, для поддержания своего здоровья в период дистанцирования наши эксперты используют и рекомендуют другим следующие приемы: «*физическая нагрузка различной интенсивности: кардио, силовая, гимнастика, релаксация*» (ж., фитнес-тренер), «*придерживаться правильного питания; прогулки и занятия посильным спортом, а также работа, приносящая удовольствие*» (ж., врач), «*полноценный сон, тренировки различного уровня (как можно чаще), например, бег*» (м., мастер спорта, тренер по кикбоксингу).

Выводы. В целом результаты социологического исследования фиксируют, что, хотя для студентов дистанционное обучение было совершенно новой жизненной практикой, которая значительно повлияла на привычный распорядок дня, все же многие пытались сохранить свой устоявшийся и сложившийся образ жизни или же максимально его не изменять в период дистанционного обучения. Студенты отмечают как положительные, так и отрицательные последствия дистанта для своего обучения, состояния здоровья и социальных контактов.

Как и предполагалось, среди негативных результатов изменения формата обучения – снижение двигательной активности и времени, проводимого вне помещения, на свежем воздухе. Как эксперты, так и студенты признают важность здорового образа жизни. Однако, если специалисты подчеркивают необходимость физических нагрузок, то молодые люди часто предпочитают пассивные методы оздоровления: сон, прием витаминов и т. д. В то же время следует отметить, что часть опрошенных все же компенсировала возникшие в связи с дистанционным обучением проблемы сознательным увеличением времени, посвященного физкультуре и спорту в домашних условиях.

Список источников:

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. 123–130. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.103.1.112>.

Криворотов С.К. Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов в период пандемии 2020 года // *Казанский педагогический журнал*. 2020. № 4. С. 173–178.

Михайлова Т.А., Студеникина Е.С. Профессиональная и повседневная жизнь спортсменов в период пандемии COVID-19 (по итогам социологического опроса спортсменов Краснодарского края) // *Теория и практика общественного развития*. 2021. № 7. С. 39–43. <https://doi.org/10.24158/tpor.2021.7.5>.

Осипов А.Ю., Клепцова Т.Н., Лепилина Т.В., Воронцов С.В., Данькова М.Ю. Влияние пандемии COVID-19 на физическую активность студенческой молодежи // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. 2021. № 3 (193). С. 313–317. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p313-317>.

Arundell L., Salmon J., Timperio A., Sahlqvist, Sh., Uddin, R., Veitch, J., et al. Physical activity and active recreation before and during COVID-19: The Our Life at Home study // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2021. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.10.004>.

Roe, A., Blikstad-Balas, M., Dalland, C.P. The impact of COVID-19 and homeschooling on students' engagement with physical activity // *Front. Sports Act. Living*. 2021. Vol. 2. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589227>.

References:

Arundell, L., Salmon, J., Timperio, A., Sahlqvist, Sh., Uddin, R., Veitch, J., et al. (2021) Physical activity and active recreation before and during COVID-19: The Our Life at Home study. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.10.004>.

Deykova, T.N., Mishina, E.G. (2021) The impact of self-isolation on the motor activity of students of a special medical group in the context of the covid-19 pandemic. *International research journal*. (1-4). 123–130. Available from: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2021.103.1.112>. (In Russian)

Krivorotov, S.K. (2020) Impact of distance learning on student physical activity during the 2020 pandemic. *Kazan pedagogical journal*. (4). 173–178. (In Russian)

Mikhailova, T.A., Studenikina, E.S. (2021) Professional and everyday life of athletes during the covid-19 pandemic (based on a sociological survey of athletes in the Krasnodar Krai). *Theory and practice of social development*. (7). 39–43. Available from: <https://doi.org/10.24158/tpor.2021.7.5>. (In Russian)

Osipov, A.Yu., Kleptsova, T.N., Lepilina, T.V., Vorontsov, S.V., Dankova, M.Yu. (2021) Impact of the covid-19 pandemic on physical activity of university students. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. (3). 313–317. Available from: <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p313-317>. (In Russian)

Roe, A., Blikstad-Balas, M., Dalland, C.P. (2021) The impact of COVID-19 and homeschooling on students' engagement with physical activity. *Front. Sports Act. Living*. (2:589227). Available from: <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.589227>.

Информация об авторах

Т.А. Михайлова – кандидат социологических наук, доцент кафедры социологии, Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=933360.

Е.С. Студеникина – кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры социологии, Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия.

https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=797792.

Л.В. Усова – кандидат социологических наук, доцент, доцент кафедры социологии, Кубанский государственный университет, Краснодар, Россия.
https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=654146.

Information about the authors

T.A. Mikhailova – PhD in Social Sciences, Associate Professor, Sociology Department, Kuban State University, Krasnodar, Russia.
https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=933360.

E.S. Studenikina – PhD in Social Sciences, Associate Professor, Sociology Department, Kuban State University, Krasnodar, Russia.
https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=797792.

L.V. Usova – PhD in Social Sciences, Associate Professor, Kuban State University, Krasnodar, Russia.
https://www.elibrary.ru/author_items.asp?authorid=654146.

Статья поступила в редакцию / The article was submitted 30.12.2021;
Одобрена после рецензирования / Approved after reviewing 21.01.2022;
Принята к публикации / Accepted for publication 01.02.2022.