

## **ЭКСПЕРТНЫЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ПАНДЕМИИ COVID-19 НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

Специалисты в области медицины и здравоохранения указывают, что регулярные занятия физической активностью являются действенной мерой эффективной профилактики против целого ряда различных заболеваний и преждевременной смертности [1-3]. Эксперты в области психологии и образования утверждают, что переход молодых людей от среднего к высшему образованию является одним из существенных факторов, способствующих формированию стойкой мотивации для регулярных занятий физическими упражнениями в течение всей жизни. Именно в этот период жизни молодые люди занимаются формированием поведенческих привычек, и преобразование потребности в физической активности в поведенческую привычку имеет основополагающее значение для здоровья данной социальной группы в течение долгого времени [3].

К сожалению, ученые вынуждены заявить, что уровень физической активности большинства современных молодых людей (студентов вузов) не является оптимальным для сохранения и укрепления здоровья данной категории населения [2; 4]. Эксперты подчеркивают, что большинство студентов университетов сегодня подвержены влиянию нездорового, малоподвижного (сидячего) образа жизни, не имеют должной мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и не соблюдают рациональную диету [2].

Известно, что коронавирусное инфекционное заболевание (COVID-19), обнаруженное в 2019 году, быстро распространилось по планете и в 2020 году вызвало глобальную пандемию во всем мире. Эксперты отмечают, что ограничительные меры и рекомендации ВОЗ по физическому дистанционированию и самоизоляции существенно изменили рамки привычного социального взаимодействия и значительно ограничили возможности проведения досуга населения. Специалисты указывают, что различные ограничения, связанные с передвижением и посещением общественных мест в период пандемии, окажут негативное влияние на уровень физической активности различных групп населения, в том числе и студентов вузов [1; 3]. Ученые подчеркивают, что воздействие пандемии на образ жизни современного человека приведет к значительному снижению общей физической активности, увеличению малоподвижного (сидячего) образа жизни и росту массы тела (жировой ткани) [1]. В связи с этим специалисты считают необходимым проведение серьезных научных исследований, позволяющих повысить общий уровень знаний о данном заболевании и изучить детерминанты повышения общего уровня физической активности и снижения малоподвиж-

ного образа жизни молодых людей в период действия ограничительных мер, связанных с пандемией [2].

С целью изучения влияния пандемии COVID-19 и связанных с ней ограничительных мер самоизоляции на уровень повседневной физической активности и образ жизни современных молодых людей (студентов вузов), был проведен анализ последних значимых научных исследований по данной проблематике. Для изучения и анализа были взяты последние (2020-2021 г.) научные исследования российских и зарубежных ученых. Поиск исследований выполнен в основных базах научных данных: PubMed, Scopus, Web of Science. Основные критерии отбора научных данных: значительное количество участников исследования (более ста участников), использование признанного в научной среде инструментария для сбора и анализа данных (в нашем случае международного опросника физической активности – IPAQ и подходящих статистических методов анализа данных: SPSS Statistics for Windows версии 17.0 и выше и параметрических и непараметрических методов оценки уровня статистических различий), наличие логических выводов и практических рекомендаций по итогам исследований.

Основные выводы и рекомендации российских и иностранных экспертов представлены в следующем обзоре. Обзор данных показывает, что пандемия COVID-19 и связанные с ней ограничительные меры существенно повлияли на уровень физической активности и повседневный образ жизни большей части студенческой молодежи по всему миру: в Америке, Европе и России [1; 2; 4]. Обнаружено существенное снижение уровня повседневной физической активности и значительное увеличение малоподвижного (сидячего) образа у молодых людей, вне зависимости от формы обучения в университете (очной или заочной). В то же время анализ научных данных выявил некоторые особенности влияния пандемии на физическую активность и образ жизни студентов в различных странах мира.

Американские ученые обнаружили, что влияние ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19, особенно значимо для физически активных студентов. По их данным, молодые люди, демонстрировавшие до начала пандемии более высокий уровень общей физической активности, показали наиболее существенное снижение показателей общей физической активности в период действия ограничительных мер. Студенты, не имевшие до начала пандемии высоких показателей физической активности, значимо не сократили, а частично даже увеличили показатели физической активности в период самоизоляции и ограничений. Однако образ жизни у таких студентов существенно не изменился [1].

Испанские ученые заявили, что у некоторых групп студентов (в частности студентов-медиков) общее время физической активности в период пандемии COVID-19 значительно увеличилось. В то же время было обнаружено значительное увеличение малоподвижного (сидячего) образа жизни

[3]. Увеличение общего уровня физической активности у некоторых групп студентов (в частности студентов медицинских вузов) отмечают и российские исследователи. По их мнению, это связано с трудовой деятельностью студентов в медицинских учреждениях во время пандемии COVID-19 [4]. Отмечается и рост малоподвижного образа жизни молодых людей в период самоизоляции (за счет отмены очных академических занятий и введения онлайн-обучения).

Итальянские эксперты сообщили о значительном снижении уровня физической активности и увеличении малоподвижного образа жизни у итальянских студентов бакалавриата в период изоляционных мер. В то же время ученые указали, что снижение физической активности не отразилось на показателях массы тела молодых людей. Специалисты объясняют данный факт здоровой сбалансированной диетой и рациональным питанием студентов, принимавших участие в исследованиях [2].

Подводя итоги обзора и анализа научных данных, следует отметить негативное влияние ограничительных мер в период пандемии COVID-19 на уровень физической активности и образ жизни большинства студентов. К сожалению, наиболее страдают от ограничений в период пандемии наиболее физически активные студенты, не имеющие возможности поддерживать привычный уровень повседневной физической активности. Специалистам в области здравоохранения и образования следует предусмотреть возможности для поддержания физической активности для студентов в период действия различных ограничительных мер. Также необходимо повышение общих знаний студентов по поводу важности сохранения оптимального уровня физической активности в период различных эпидемий или действия ограничений, связанных с пандемией (дистанцирования и самоизоляции).

### **Библиографический список**

1. Barkley, J. The acute effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in university students and employees / J. Barkley, A. Lepp, E. Glickman [et al.] // *International Journal of Exercise Science*. – 2020. – № 13 (5). – P. 1326-1339.

2. Gallè, F. Sedentary behaviors and physical activity of Italian undergraduate students during lockdown at the time of COVID-19 pandemic / F. Gallè, A. Sabella, S. Ferracuti [et al.] // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – № 17 (17). – P. 6171. DOI:10.3390/ijerph17176171

3. Romero-Blanco, C. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 pandemic / C. Romero-Blanco, J. Rodríguez-Almagro, M. Onieva-Zafra [et al.] // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – № 17 (18). – P. 6567. DOI:10.3390/ijerph17186567

4. Osipov, A. The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the COVID-19 pandemic / A. Osipov, T. Ratmanskaya, E. Zemba [et al.] // Physical Education of Students. – 2021. – № 25 (1). – P. 20-27. DOI:10.15561/20755279.2021.0103

DOI 10.51980/2021\_16\_293

*Д.Г. Радченко*

### **ПОДРОСТКОВАЯ НАРКОМАНИЯ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ**

Исследователи выделяют три группы факторов развития наркомании среди подростков: биологические, психологические и социальные факторы. К биологическим факторам относятся наследственные характеристики обмена нейротрансмиттерами в мозге, которые способствуют быстрой зависимости и быстрому развитию навязчивого притяжения. Подростковая наркомания чаще встречается у лиц с характерными акцентами и психопатов с нарушениями аттракции, а также у пациентов с олигофренией, шизофренией и маниакально-депрессивным психозом [1].

Психологическими факторами развития наркомании у подростков являются недостаточная психологическая зрелость, отсутствие четких жизненных установок, желание получать удовольствие, слабость воли и необходимость получить то, что хочется, сразу же, без учета последствий. Возросшая распространенность злоупотребления психоактивными веществами среди подростков часто становится психологической проблемой, вызванной как искажениями в образовании и нездоровой семейной атмосферой, так и связанными с возрастом эмоциональными и психологическими характеристиками полового созревания.

Подростковый возраст – это период быстрых изменений в организме, психике, гормональном контексте, социальном статусе, семейных отношениях и самооценке. Стремительные изменения создают благоприятные условия для злоупотребления психоактивными веществами у подростков. Ребенок становится взрослым, этот процесс сопровождается бунтарством, борьбой за независимость, резкими колебаниями самооценки от «я ничтожество» до «я невероятно крут», потребностью в новых и необычных впечатлениях, активным развитием социальных контактов, повышением конформизма со сверстниками [3].

Социальные причины злоупотребления психоактивными веществами среди подростков включают в себя желание «следовать» за другими членами группы, желание «не отставать» от других членов группы и