

задачей была и остается эффективная здоровьесберегающая деятельность в образовательных учреждениях в период пандемии, ведь наше будущее в подрастающем поколении. Здоровьесберегающие меры помогли предотвратить распространение вируса, но они так же негативно сказались на здоровье обучающихся: увеличилась учебная нагрузка, время, проведенное за компьютером, сильно влияло на здоровье занимающихся.

Библиографический список

1. Дракунова Елена. «Применение здоровьесберегающих технологий в период пандемии». [Электронный источник]. <https://www.maam.ru/detskijasad/primenenie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-period-pandemi.html> (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.
2. Министерство внутренних дел Российской Федерации. «Коронавирус. Официальная информация о коронавирусе». [Электронный источник] <https://мвд.пф/covid19> (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.
3. Роспотребнадзор. «Официальная информация о коронавирусе». [Электронный источник] <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6> (дата обращения 25.03.2021). Текст: электронный.

УДК 378.178

Мясоедова Е.К.

Myasoedova E.K.

Уральский государственный университет путей сообщения,

Екатеринбург

Ural State Transport University,

Yekaterinburg

myasoedova_99@mail.ru

САМОИЗОЛЯЦИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19,
ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

SELF-INSULATION IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC,
ITS INFLUENCE ON THE PSYCHOEMOCINAL STATE OF STUDENTS

Аннотация. В работе представлен анализ опроса, в котором рассматривается ряд аспектов: особенности психоэмоционального состояния студентов до и после пандемии, отношение к одиночеству, наличие чувство тревоги и паники во время пандемии, влияние

самоизоляции на жизненную ситуацию. Выявлено, что в период вынужденной самоизоляции более 70% студентов отметили изменения в психоэмоциональном состоянии, около 30% существенных изменений не отмечали, продолжали вести обычный образ жизни. Выявленные особенности психоэмоционального состояния студентов позволили определить ряд рекомендаций для сохранения психического и физического здоровья в условиях пандемии COVID-19.

Abstract. The paper presents an analysis of the survey, which examines a number of aspects: features of the psycho-emotional state of students before and after a pandemic, attitudes towards loneliness, the presence of anxiety and panic during a pandemic, the impact of self-isolation on the life situation. It was revealed that during the period of forced self-isolation, more than 70% of students noted changes in the psychoemotional state, about 30% did not notice significant changes, continued to lead a normal life. The revealed features of the psychoemotional state of students made it possible to determine a number of recommendations for maintaining mental and physical health in the context of the pandemic COVID-19.

Ключевые слова: самоизоляция, психоэмоциональное состояние, здоровье студентов.

Keywords: self-isolation, psycho-emotional state, students' health.

Сегодня в условиях самоизоляции психоэмоциональное состояние человека, а особенно молодежи, является актуальной социальной проблемой. Психическое состояние, это сложный набор изменений, происходящих в теле и психике, включающий физиологическое возбуждение, чувства, поведенческие реакции на ситуацию, воспринимаемую как важную для молодого человека.

Психоэмоциональное состояние является обобщающим понятием для всех переживаний, возникающих в жизни, они помогают мотивировать человека, корректируют его поведение, влияют на мышление.

Здоровье человека напрямую зависит от эмоционального настроения [1]. Самоизоляция, которая вызвана пандемией, является мощным фактором, влияющим на психофизическое состояние человека [3].

Происходящие изменения во всем мире связанные с коронавирусом перестает быть только медицинской проблемой. Эпидемия наносит существенные удары по экономике, по

транспортному сообщению, по культурной и спортивной жизни, а главное наносит серьезное негативное воздействие на психику широких масс граждан.

В настоящее время вопрос вынужденной самоизоляции в условиях пандемии COVID-19 и ее влияния на здоровье человека изучен не достаточно, и данная проблема беспокоит ученых разных областей науки.

Можем предположить, что длительная самоизоляция может повышать риск возникновения различных проблем связанных с психическим и физическим здоровьем человека. В данной работе внимание сосредоточено на студенчестве, на их отношении и к вынужденной самоизоляции.

Целью работы явилось выявить особенности психоэмоционального состояния у студентов в период дистанционного обучения.

Организация исследования. В исследовании приняли участие студенты (n=68) Уральского государственного университета путей сообщения, обучающиеся на 3 курсе Электротехнического факультета.

Проведено анкетирование, в котором были предложены вопросы, касающиеся особенностей психоэмоционального состояния до и после пандемии, наличия тревоги и паники во время пандемии, влияния самоизоляции на жизненную ситуацию.

Результаты исследования. Результаты анкетирования показали, что в условиях самоизоляции большинство студентов отмечают психоэмоциональные изменения, связанные с чувством дискомфорта и неопределенностью.

Анализируя отдельные вопросы, предложенные в анкете, получены следующие результаты.

На вопрос «Были ли у Вас ранее проблемы с психоэмоциональным состоянием?»: 32 % студентов ответили, что ранее отмечали у себя проблемы с психоэмоциональным состоянием (повышенное чувство тревожности, неудовлетворенности и др.), 68% – «нет».

На вопрос «Подвергались ли Вы панике в связи с ситуацией в мире?»: 70% отметили, что «да», 30% «нет».

На вопрос «Ощущали ли Вы постоянное чувство тревоги во время пандемии?»: 83% ощущали чувство тревоги, 17% – «нет».

На вопрос «Как Вы чувствуете себя на самоизоляции?»: 62% чувствовали себя не комфортно, при этом основная причина отмечалась отсутствие привычного образа жизни и общения, 38% – наоборот испытывали комфорт, находясь в домашних изолированных условиях от окружающих.

На вопрос «Ограждали ли Вы себя намеренно от информации о коронавирусе?»: 75% – не ограждали, 25% старались оградить себя от потока информации о коронавирусе, с целью уберечь свое психическое состояние.

На вопрос: «Как повлияла на Вас самоизоляция?»: 26 % ответили, что положительно, 44% – отрицательно, 30% не почувствовали никаких изменений.

На вопрос «Заметили ли Вы изменения в психоэмоциональном состоянии после снятия некоторых ограничений самоизоляции?»: 67% – «да» и 33% – «нет».

Таким образом, опрос студентов показал, что по отдельно взятым вопросам, более 70% респондентов отметили изменения, происходящие в их психоэмоциональном состоянии в условиях самоизоляции, связанной с пандемией, при этом лишь около 30% из всех опрошенных каких либо существенных изменений не отмечали и продолжали вести нормальный образ жизни.

Как показывает анализ научной литературы, существует огромный индивидуальный разброс в способности людей справляться с социальной изоляцией и стрессом, учитывая различный уровень здоровья. Тот, кто имеет проблемы с социальной тревогой, депрессией, одиночеством или другими проблемами, будет особенно уязвим [2, 3].

Анализ доступной литературы позволил выделить несколько способов, позволяющих предупредить психические расстройства в условиях самоизоляции.

Занятия спортом. Под воздействием физических нагрузок нервная система восстанавливается и предупреждает развитие депрессии. Наиболее эффективно влияют на психоэмоциональное состояние такие упражнения, как плавание, бег, теннис, танцы, силовой тренинг.

Зоотерапия. Забота о домашних животных и контакт с ними позволяет, приобрести гармонию и душевное равновесие, тем самым предупредить психические расстройства.

Способы расслабления. Применение в повседневной жизни йоги, медитации, дыхательной гимнастики научат техникам психического и физического расслабления организма, контролировать свои эмоции, восстанавливать нервную систему.

Звукотерапия. Прослушивание релаксирующей, а также классической музыки, обладают эффектом, позволяющим ввести сознание в легкое эйфорийное состояние, отвлечь от переживаний.

Новое хобби. Сосредоточение увлекательным процессом, к примеру, вязание, вышивка, лепка, рисование позволит отвлечься от плохих мыслей и приобрести душевное равновесие.

Полноценный сон. Здоровый сон является естественным лекарством достижения душевного равновесия, восстановления нервной системы и всех функций организма.

Питание. Специалисты рекомендуют при стрессах выбирать продукты, богатые витамином В 8 (инозитол), который содержится в следующих продуктах: коровье молоко, твердые сорта сыра, ягоды (клубника, земляника, арбуз), фрукты (апельсины, грейпфруты, бананы, яблоки, персики), овощи (капуста белокочанная и цветная, морковь, свекла, картофель, томаты), лук зеленый, темный шоколад, проросшая пшеница, Бобы, горох, изюм, орехи, жирные сорта рыбы, свинина, курица, говядина, куриные яйца, растительное масло. В подавленном психическом состоянии съеденная с наслаждением еда пойдет только на пользу.

В заключение необходимо отметить, что сегодня коронавирус, помимо опасности для жизни и здоровья, поставил человека в довольно сложные психологические условия. Режим самоизоляции серьезно повлиял на нашу привычную жизнь, а также выявил психологическую неготовность. Истощение нервной системы вызывает не только усталость и раздражительность, а также и серьезные расстройства психики и депрессию. От правильной работы нервной системы зависит здоровье всех органов организма человека, поэтому важно своевременно использовать средства и способы, позволяющие предупредить нервные расстройства, тем самым сохранить психическое и физическое здоровье.

Библиографический список:

1. Марчук, С.А. [Особенности психофизического состояния студентов с разным уровнем здоровья. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 \(180\). С. 244-248.](#)

2. Сидячева, Н.В., Зотова, Л.Э. Ситуация вынужденной самоизоляции в период пандемии: психологический и академический аспекты // Современные наукоемкие технологии, 2020. – № 5. – С. 218–225; URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38060> (дата обращения: 03.04.2021).

3. Сорокин, М.Ю., Касьянов, Е.Д. и др. Рукавишников Г.В., Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID-19 / М.Ю. Сорокин, Е.Д. Касьянов, Г.В. Рукавишников, О.В. Макаревич, Н.Г. Незнанов, Н.Б. Лутова, Г.Э. Мазо // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева, 2020. – №2. С. 87–94.

УДК 373.1; 159.9:37.015.3

Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В.
Naimyshina A.E., Andruchina T.V.

*Российский государственный профессионально- педагогический
университет, г. Екатеринбург*
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg
ms.komleva@bk.ru

СТРАТЕГИЯ РАЗВИТИЯ ДЕТСКИХ НАПРАВЛЕНИЙ
ФИТНЕС-КЛУБА В УСЛОВИЯХ КРИЗИСА
STRATEGY FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S AREAS
FITNESS CLUBS IN A CRISIS

Аннотация. В статье представлены результаты исследования проблемы определения стратегии развития детских направлений фитнес-клуба в условиях кризиса. Опыт может быть полезен руководителям фитнес-центров и детских развивающих центров.

Annotation. The article presents the results of a study of the problem of determining the strategy for the development of children's areas of a fitness club in a crisis. The experience can be useful for managers of fitness centers and children's development centers.

Ключевые слова: фитнес-клуб, детский фитнес, кризис, стратегия развития.

Keywords: fitness club, children's fitness, crisis, development strategy.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что рынок фитнес-услуг, который активно занял свою нишу оказания услуг населению и достаточно быстро развивался в регионах, в 2020 году претерпел серьезные изменения.