

Влияние самоизоляции в условиях пандемии COVID-19 на психическое здоровье студентов-спортсменов членов спортивного клуба ВУЗа

Научный руководитель – Пашков Александр Григорьевич

Ткачев Евгений Викторович

Аспирант

Курский государственный университет, Курск, Россия

E-mail: Tkachevgeney@mail.ru

В статье анализируется особая группа студентов, выбравших занятия профессиональным спортом. Эти молодые люди всеми силами пытаются совместить тренировки по избранному виду спорта и учебу по специальности. В период пандемии многие ребята из этой группы оказались один на один с проблемами тренировочного процесса. Специалисты кафедры ФКиС, сотрудники спортивного клуба университета могут и должны в этот период создать условия (с соблюдением мер безопасности), чтобы студенты-спортсмены продолжили занятия спортом. Тренировка спортсменов - первостепенный компонент спортивной подготовки, которая также включает соревнования и восстановление [4]. С соревнованиями оказалась проблема, многие из них оказались либо отменены полностью, либо перенесены на более поздние сроки. В этой связи сотрудниками спортивного клуба ВУЗа рекомендовано проводить больше тестирующих упражнений и заданий, позволяющих наблюдать динамику развития или спада спортивной формы и психического состояния студентов-спортсменов.

В настоящее время является важным изучение психического состояния студентов-спортсменов в изменившихся условиях. Карантинные меры уходят в прошлое, студенты возвращаются к нормальной жизни. Однако уже сейчас можно сделать осторожные выводы относительно долговременных последствий длительной изоляции. Данные состояния могут негативно повлиять на индивидуальное и коллективное психологическое здоровье, поэтому необходимо заниматься планированием и разработкой эффективных стратегий, направленных на снижение негативных психологических последствий, связанных с пандемией [1,2].

Выборку исследования составили студенты-спортсмены члены спортивного клуба Курского государственного университета. Для проведения исследования была проведена диагностика 100 респондентов, которыми являлись студенты-спортсмены члены спортивного клуба университета в возрасте от 18 до 21 года. Был разработан индивидуальный личностный опросник, содержащий вопросы, отвечающие задачам данного исследования.

Посредством проведенного опроса было установлено, что большинство студентов (81 %) в период самоизоляции были с родными людьми и только 19% студентов-спортсменов провели это время в одиночестве. Необходимо отметить, что 83 % студентов-спортсменов считает, что им легче было бы перенести пандемию с родными и близкими людьми, в то время как 17% студентов-спортсменов предпочли бы остаться на карантине одни. 25% опрашиваемых студентов-спортсменов считают, что у них есть симптомы нарушения психического здоровья, вызванные вынужденной изоляцией. После карантина 26 % опрашиваемых стали более раздражительными, 23 % отмечают, что стали более внимательными к окружающему миру, в них проснулось сочувствие, сопереживание.

Результаты данного исследования показали, что большинство студентов-спортсменов провели карантин со своей семьей, друзьями (81 %), 19 % студентов-спортсменов оказались в полной изоляции. 83 % респондентов считают, что им легче было бы перенести пандемию с родными и близкими людьми, в то время как 17 % студентов отметили, что одному

это сделать проще. Необходимо выделить, что большинство студентов-спортсменов стремились в этот период избежать одиночества. Влияние карантинных мер на психическое здоровье респондентов: после нахождения на самоизоляции у 26 % студентов возросла раздражительность. 23 % респондентов отмечают, что несмотря на этот сложный период стали более внимательными к окружающему миру, в них проснулось сочувствие, сопереживание.

Необходимо отметить тот факт, что среди тех, кто в период пандемии продолжал спортивную деятельность не было ни одного человека, испытывавшего психические трудности. Занятия физической культурой и спортом делает студентов-спортсменов более устойчивыми психологическими [3]. Анализируя результаты проделанной работы, можно сделать вывод, что карантин внес множество изменений в жизнь студентов-спортсменов членов спортивного клуба университета. Большинству удалось избежать серьезных последствий для своего психического здоровья благодаря поддержке родных и близких, и физкультурно-спортивной деятельности, но для многих студентов-спортсменов этот период сопровождался негативными психологическими последствиями. Однако случаи обращения за помощью к специалистам отсутствуют, что может свидетельствовать либо о недостаточной информированности студентов о получении психологической помощи, либо о том, что физическая культура и спорт позитивно влияют на психическое состояние студента.

Источники и литература

- 1) Алексеенкова Е. Г. Личность в условиях психической депривации: учебное пособие / Е. Г. Алексеенкова; зав. редакц. Т. Калинина, рук. пр. Е. Паникаровская, вед. ред. Н. Кулагина, лит. ред. В. Пахальян, корр. В. Арон и Е. Павлович. - Санкт-Петербург: Питер, 2009.
- 2) Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт. 2016. – 464 с.
- 3) Субботина, Л. Ю. Психология защитных механизмов личности: учебное пособие / Л. Ю. Субботина. — Ярославль: ЯрГУ, 2013.
- 4) Холодов Ж.К. теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2008 – 480 с.