

*Бабич Марк Сергеевич*

студент

*Научный руководитель*

*Конобейская Анжела Владимировна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ВЛИЯНИЕ РЕСПИРАТОРНО-ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* в статье рассматриваются особенности влияния респираторно-вирусных заболеваний на физическую работоспособность студентов высших учебных заведений. Анализируется, каким образом острые респираторные вирусные инфекции отражаются на функциональном состоянии организма, уровне двигательной активности и способности к выполнению физических нагрузок. Отдельное внимание уделяется восстановительному периоду после перенесённых заболеваний и значению занятий физической культурой в поддержании работоспособности и профилактике повторных заболеваний.

*Ключевые слова:* физическая культура, студенты, респираторно-вирусные заболевания, ОРВИ, физическая работоспособность, восстановление, здоровье.

В процессе обучения в высших учебных заведениях студенты находятся в условиях постоянной интеллектуальной и психоэмоциональной нагрузки. Неравномерный режим дня, ограниченное время для отдыха и недостаточная двигательная активность постепенно снижают адаптационные возможности организма. В результате повышается восприимчивость к различным инфекционным заболеваниям, среди которых респираторно-вирусные инфекции занимают одно из ведущих мест [1].

Респираторно-вирусные заболевания широко распространены в студенческой среде, что связано с особенностями организации учебного процесса.

Постоянное взаимодействие в аудиториях, общежитиях и местах общего пользования создаёт благоприятные условия для передачи вирусных инфекций. По данным Роспотребнадзора, в 2023 году на долю острых респираторных вирусных инфекций приходилось большинство случаев временной утраты трудоспособности среди молодежи [5].

Воздействие респираторно-вирусных заболеваний на организм студентов носит комплексный характер. В период заболевания в первую очередь нарушается нормальное функционирование дыхательной системы, что проявляется снижением глубины дыхания и ухудшением вентиляции лёгких. Это приводит к недостаточному насыщению тканей кислородом и, как следствие, к снижению общей выносливости и быстрому развитию утомления даже при умеренной физической активности.

Наряду с дыхательной системой в процесс вовлекается сердечно-сосудистая система. Повышение температуры тела и интоксикация организма вызывают увеличение нагрузки на сердце, что выражается в учащении сердечного ритма и снижении эффективности восстановительных процессов после физической нагрузки. У студентов это может проявляться в виде ухудшения самочувствия и снижения способности выполнять физические упражнения в привычном объёме [4].

Физическая работоспособность в период заболевания существенно ограничивается. Даже простые двигательные действия требуют от организма больших энергетических затрат, чем в состоянии здоровья. Студенты отмечают снижение силы, появление одышки и выраженную усталость, что делает невозможным полноценное участие в занятиях по физической культуре и спортивных мероприятиях [3].

В условиях обучения в высших учебных заведениях физическая работоспособность студентов имеет особое значение, поскольку она напрямую связана не только с уровнем физической подготовки, но и с успешностью учебной деятельности. Снижение работоспособности вследствие респираторно-вирусных заболеваний отражается на способности студентов поддерживать привычный темп

жизни, посещать занятия и выполнять учебные задания. Даже кратковременные эпизоды заболевания могут приводить к нарушению общего самочувствия и снижению активности в течение длительного времени после выздоровления.

Следует отметить, что особенности восстановления физической работоспособности во многом зависят от индивидуальных характеристик организма студента, уровня его физической подготовки и образа жизни до заболевания. У студентов, регулярно занимавшихся физической культурой, восстановление функционального состояния происходит, как правило, быстрее и сопровождается меньшей выраженностью остаточных явлений. В то же время у лиц с низкой двигательной активностью восстановительный период может затягиваться, что приводит к длительному снижению физической выносливости и ухудшению общего состояния здоровья.

Отдельного внимания заслуживает влияние респираторно-вирусных заболеваний на мотивацию студентов к занятиям физической культурой. В период болезни и восстановления у многих обучающихся формируется страх перед физической нагрузкой, связанный с опасением ухудшения самочувствия или повторного заболевания. Это нередко приводит к отказу от регулярных занятий физической культурой даже после полного выздоровления. В результате формируется замкнутый круг, при котором снижение двигательной активности способствует ослаблению организма и повышает риск повторных заболеваний.

В данной ситуации важную роль играет грамотная организация занятий по физической культуре в образовательных учреждениях. Преподаватели должны учитывать функциональное состояние студентов после перенесённых заболеваний, применять адаптированные программы физической активности и формировать у обучающихся осознанное отношение к восстановлению физической работоспособности. Такой подход позволяет не только ускорить процесс восстановления, но и повысить мотивацию студентов к регулярным занятиям физической культурой, что положительно отражается на состоянии их здоровья в целом.

После перенесённого респираторно-вирусного заболевания восстановление физической работоспособности происходит постепенно. Несмотря на

исчезновение основных симптомов, функциональные системы организма продолжают адаптироваться к прежнему уровню нагрузок. В этот период часто наблюдаются остаточные явления, такие как слабость, сниженная концентрация внимания и замедленная реакция, что также влияет на качество выполнения физических упражнений [3].

Особое значение в восстановительном периоде имеет правильная организация двигательной активности. Резкое возвращение к интенсивным нагрузкам без учёта функционального состояния организма может привести к ухудшению самочувствия и развитию осложнений. В связи с этим рекомендуется поэтапное увеличение физической активности с постепенным наращиванием объёма и интенсивности упражнений.

Занятия физической культурой в восстановительный период выполняют не только оздоровительную, но и профилактическую функцию. Умеренные физические нагрузки способствуют нормализации работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшению обменных процессов и повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, как правило, быстрее возвращаются к прежнему уровню физической работоспособности.

Кроме того, систематические занятия физической культурой способствуют формированию ответственного отношения к собственному здоровью. Осознанный подход к физической активности, соблюдение режима дня и восстановительных мероприятий позволяют снизить риск повторных респираторно-вирусных заболеваний и поддерживать стабильный уровень физической работоспособности в течение учебного года.

Таким образом, респираторно-вирусные заболевания оказывают заметное влияние на физическую работоспособность студентов, ограничивая их функциональные возможности и снижая уровень двигательной активности. Рациональная организация восстановительного периода и регулярные занятия физической культурой являются важными условиями сохранения здоровья и поддержания физической работоспособности студенческой молодежи.

**Список литературы**

1. Амбарцумян Р.А. Малоподвижный образ жизни студентов / Р.А. Амбарцумян, А.К. Соболева // Молодежный вестник ИрГТУ. – 2020. – №4. – С. 86–90. EDN GTCQEL
2. Саранчина Ю.В. Функциональное состояние студентов после перенесённых инфекционных заболеваний / Ю.В. Саранчина, С.В. Чмыхало, Ю.А. Дубровский // Вестник ХГУ им. Н.Ф. Катанова. – 2022. – №3(41). – С. 141–148.
3. Харрасова Р.Ф. Физическая активность как фактор укрепления иммунитета / Р.Ф. Харрасова, Р.К. Кудашев // Вестник науки и образования. – 2022. – №4(124). – С. 74–76. DOI 10.24411/2312-8089-2022-10403. EDN QUAOVH
4. Чулков В.С. Влияние физической активности на восстановление организма / В.С. Чулков, А.В. Синеглазова, В.А. Конашов // Вестник современной клинической медицины. – 2021. – Т. 14. №6. – С. 113–123. DOI 10.20969/VSKM.2021.14(6).113-123. EDN XRBJEI
5. Роспотребнадзор. Профилактика гриппа и ОРВИ в Российской Федерации в 2023 году. – URL: [https://44.rosпотребнадзор.ru/osnovnye\\_napravlenij/profilaktika\\_infekci/2139](https://44.rosпотребнадзор.ru/osnovnye_napravlenij/profilaktika_infekci/2139) (дата обращения: 28.12.2025).