

С. 104–108.

3. Дьяченко Н.А. Оценка индивидуальных параметров тренировочных упражнений у квалифицированных лыжников / Дьяченко Н.А., Озеркин А.Е. // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 г., посвященной 125-летию Университета. – 2021. – С. 80–83.

4. Дьяченко, Н. А. Формирование реализационных компонентов двигательных действий в спорте высших достижений / Н. А. Дьяченко, А. Е. Озеркин // IX Международный конгресс "Спорт, Человек, Здоровье" : Материалы Конгресса, Санкт-Петербург, 25–27 апреля 2019 года. – : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2019. – С. 166–169.

5. Сиразетдинов А.Ф. Особенности специально-силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / А.Ф. Сиразетдинов, Л.Д. Савосин, А. Гарифуллин // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, посвященной 45-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – Казань, 2019. – С. 868–871.

6. Тучков А.С. Скоростно-силовая подготовка в лыжных гонках / А.С. Тучков // Дети, спорт, здоровье. – 2021. – С. 173–177.

REFERENCES

1. Grushin A.A., Nageykina S.V. and Prihodko E.N. (2018), "Speed-strength training in cyclic sports with endurance display (on the example of cross-country skiing)", *Bulletin of sports science*, No. 2, pp. 11–15/

2. Dyachenko N.A., Kuznetsov A.I. and Ozerkin A.E. (2021), "The ratio of control and implementation components in the process of special strength training in local exercises on simulators", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No.7, pp. 104–108.

3. Dyachenko N.A. and Ozerkin A.E. (2021), "Evaluation of individual parameters of training exercises for qualified skiers", *Materials of the final scientific-practical conference of the faculty of the Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, for 2020, dedicated to the 125th anniversary of the University*, St. Petersburg, pp. 80–83.

4. Dyachenko N.A. and Ozerkin A.E. (2019), "Formation of realization components of motor actions in sport of higher achievements", *IX International Congress "Sport, Man, Health"*, St. Petersburg, pp. 166–169.

5. Sirazetdinov A.F., Savosin L.D. and Garifullin A. (2019) "Peculiarities of special-power training of skiers-racers in the preparatory period", *Problems and prospects of physical education, sports training and adaptive physical culture, Materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 45th anniversary of the Volga State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism*, Kazan pp. 868–871.

6. Tuckov A.S. (2021) "Speed-power training in ski racing", *Children, sports, health*, pp. 173–177.

Контактная информация: a.ozerkina@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 02.03.2022

УДК 373.1

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ОБРАЗ ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Ирина Игоревна Орлова, кандидат медицинских наук, доцент Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, Красноярск; **Галина Николаевна Бортникова**, доцент, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Красноярск; **Людмила Анатольевна Гольм**, доцент, **Владимир Николаевич Уланов**, старший преподаватель, Сибирский федеральный университет, Красноярск; **Владимир Викторович Григорьев**, старший преподаватель, Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-

Ясенецкого, Красноярск; Вадим Алексеевич Анисимов, преподаватель, Сибирский юридический институт МВД России, Красноярск

Аннотация

Введение: ученые и медики озабочены негативным влиянием пандемии COVID-19 на физическое развитие и здоровье детей. Цель исследования – изучение влияния дистанционного обучения, связанного с пандемией COVID-19, на уровень физической активности и образ жизни определенной социальной группы детей младшего школьного возраста. Методы и организация исследования: участники – школьники ($n=109$) в возрасте 9.26 ± 1.04 лет, проходившие дистанционное обучение в период пандемии. Родители участников (учителя и преподаватели физической культуры) оценивали уровень ежедневной физической активности и малоподвижного образа жизни детей в течение четырех недель дистанционного обучения и в течение четырех недель очного обучения. Результаты исследования: обнаружено значимое ($p < 0.01$) увеличение времени малоподвижного образа жизни (время сидения) и значимое ($p < 0.01$) уменьшение уровня ежедневной физической активности школьников в период дистанционного обучения. Выводы: дистанционный формат обучения, связанный с пандемией коронавируса SARS-CoV-2, оказывает существенное негативное влияние на уровень повседневной физической активности определенной социальной группы школьников, чьи родители преподают физическую культуру и спорт.

Ключевые слова: дети, социальная группа, вирус SARS-CoV-2, самоизоляция, COVID-19, физическое здоровье, двигательный режим.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p337-342

IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON THE PHYSICAL ACTIVITY AND LIFESTYLE OF SCHOOLCHILDREN DURING THE PANDEMIC

Irina Igorevna Orlova, the candidate of medical sciences, docent, Krasnoyarsk State Medical University. prof. V.F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk; Galina Nikolaevna Bortnikova, the docent, Siberian State University of Science and Technology. acad. M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk; Lyudmila Anatolyevna Golm, the docent, Vladimir Nikolaevich Ulanov, the senior teacher, Siberian Federal University, Krasnoyarsk; Vladimir Viktorovich Grigoriev, the senior teacher, Krasnoyarsk State Medical University. prof. V.F. Voyno-Yasenetsky, Krasnoyarsk; Vadim Alekseevich Anisimov, the teacher, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnoyarsk

Abstract

Introduction: the scientists and physicians are concerned with the negative impact of the COVID-19 pandemic on physical development and health of children. The purpose of the study – to study the impact of distance learning related to the COVID-19 pandemic on physical activity and lifestyle of the certain social group of primary schoolchildren. The methodology and organization of the study: participants – schoolchildren ($n=109$) aged 9.26 ± 1.04 , who practiced distance learning during the pandemic. The parents of the participants (teachers of physical education and sport) assessed of daily physical activity and sedentary lifestyle of children during 4-week of distance learning and during 4-week of full-time learning. Research results: there were found the significant ($p < 0.01$) increase in time of sedentary lifestyle (sitting time) and significant ($p < 0.01$) decrease of daily physical activity of schoolchildren during distance learning. Conclusions: distance learning associated with the virus SARS-CoV-2 has a significant negative impact on daily physical activity of schoolchildren, whose parents teach physical culture and sport.

Keywords: children, social group, virus SARS-CoV-2, self-isolation, COVID-19, physical health, motor modality.

ВВЕДЕНИЕ

Коронавирус SARS-CoV-2 (COVID-19) охватил практически все страны мира и вынудил ВОЗ, и правительства государств к введению строгих ограничительных мер. В частности, образовательные учреждения вынуждены были перейти на дистанционное обучение [7]. Специалисты указывают, что организация обучения в дистанционном фор-

мате повлияет на образ жизни, физическую активность (ФА) и физический статус детей школьного возраста [2]. Известно, что режим самоизоляции и карантина в период пандемии оказал значительное негативное влияние на уровень повседневной ФА и качество жизни школьников [1]. Зарубежные ученые указывают, что дети и подростки являются одной из социальных групп, наиболее сильно пострадавшей от ограничительных мер, связанных с пандемией коронавируса. В период пандемии дети по всему миру столкнулись с различными ограничениями и социальными препятствиями, не позволяющими им поддерживать привычный уровень ФА и активного поведения, что вызывает у ученых и медиков обоснованные опасения по поводу ухудшения здоровья детей [3]. Недостаток повседневной ФА у школьников приводит к различным негативным последствиям, связанным с ухудшением физического и психического здоровья детей и развитием у них различных заболеваний [4, 5, 6].

На сегодняшний день в научной литературе не хватает информации о влиянии пандемии коронавируса на уровень повседневной ФА у детей различного возраста. Целью исследований авторов стало изучение влияния дистанционного обучения, связанного с пандемией COVID-19, на уровень ФА и образ жизни определенной социальной группы детей младшего школьного возраста. Авторы планировали изучить аспекты влияния формата дистанционного обучения в период пандемии, на социальную группу школьников, чьи родители/родитель являются учителями или преподавателями физической культуры в различных образовательных учреждениях. Предполагалось, что в данной социальной группе формат дистанционного обучения не окажет значимого негативного влияния на показатели ФА и повседневный двигательный режим школьников.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 109 детей – учеников начальных классов (средний возраст – 9.26 ± 1.04 лет). Отбор детей для участия в исследовании производился через академические чаты в популярных социальных сетях: WhatsApp, Viber, Facebook, среди родителей, преподающих физическую культуру и спорт в различных образовательных учреждениях: школах, колледжах, техникумах и вузах Красноярского края. Все участники соответствовали следующим критериям: а) обучение в начальной школе; б) отсутствие каких-либо заболеваний или травм в течение трех месяцев до начала исследования; в) дистанционный режим обучения длительностью не менее четырех недель в период пандемии. Все этические нормы и принципы были соблюдены в полном объеме. Все родители заполнили форму информированного согласия на участие их детей в исследовании и публикацию результатов.

В рамках исследования родителям участников было предложено заполнить специальные анкеты, содержащие вопросы об уровне ежедневной ФА и образе жизни детей, связанном с двигательной активностью, в период четырехнедельного режима дистанционного обучения, связанного с пандемией. Вопросы касались двигательного режима школьников, объема общей ФА в течение суток, время занятий фитнесом, спортом и различными подвижными играми, суточного объема малоподвижного поведения (время нахождения перед компьютером, время сидения и т. д.). Все родители заполнили анкеты за два периода: 1) четыре недели до введения дистанционного формата обучения в связи с пандемией (ДДО); 2) четыре недели в период дистанционного обучения (ДО). Поскольку, как минимум, одним из родителей в каждой семье был квалифицированный специалист в области физического воспитания, мы были уверены в высоком качестве оценки повседневного уровня ФА и общего двигательного режима школьников. Опрос был проведен в течение одного месяца (ноябрь 2021 года).

Статистическая обработка полученных данных и анализ результатов исследования выполнены с помощью IBM SPSS Statistics for Windows 25.0 (Armonk, NY: IBM Corp.). Данные представлены в виде средних значений и стандартных отклонений. Тест Шапиро-

Уилка был применен для проверки нормального распределения данных. Т-критерий Вилкоксона был использован для сравнения различий показателей участников исследования, поскольку итоговое распределение полученных данных не соответствовало нормальным значениям. Величина эффекта (ES) была рассчитана с помощью формулы d Коэна. Значение $p < 0.01$ считалось статистически значимым для данного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты анкетирования показали, что в период дистанционного обучения, связанного с пандемией, у школьников существенно ($p < 0.01$) возрастают показатели, характеризующие малоподвижный образ жизни: общее время сидения и нахождение за монитором (учеба), и значительно ($p < 0.01$) снижаются показатели, характеризующие уровень двигательной активности в течение суток: объем общей ФА и время занятий спортом и фитнесом. Наиболее низкое значение ES обнаружено в сравнении показателей общей ФА участников исследования, а наиболее высокое значение ES обнаружено в сравнении показателей, характеризующих время нахождения за монитором (учеба). Следует отметить, что $ES > 0.5$, свидетельствует о сильной взаимосвязи между представленными для сравнения переменными выборки участников. Основные результаты анкетирования, представлены в таблице.

Таблица – Данные о суточной двигательной активности и образе жизни участников исследования.

Показатели	ДДО	ДО	p	ES
Общая ФА	7.42±4.15	6.27±3.46	<0.001	0.148
Спорт и фитнес	3.61±1.29	2.54±0.73	<0.001	0.454
Время сидения	5.49±2.06	6.68±1.54	<0.001	0.311
Учеба	2.66±0.49	4.73±1.32	<0.001	0.721

Собранные данные об уровне ежедневной ФА и двигательном режиме школьников в периоды очного (рисунок 1) и дистанционного обучения (рисунок 2), позволяют оценить влияние ограничительных мер (перехода школьников на дистанционный режим обучения), связанных с пандемией COVID-19, на ФА и образ жизни определенной социальной группы – школьников, чьи родители преподают физическую культуру и спорт в различных образовательных учреждениях. Данные показывают, что наиболее сильная взаимосвязь – величина эффекта (ES) выявлена в сравнении показателей времени нахождения за компьютером (учеба), что свидетельствует о существенном увеличении общего времени изучения учебных предметов школьниками в период дистанционного обучения. Также значимая взаимосвязь обнаружена в сравнении показателей времени, выделяемого на занятия спортом и фитнесом, что позволяет утверждать о недостатке интенсивной ФА у детей данной социальной группы в период дистанционного обучения.



Рисунок 1 – Данные о двигательном режиме школьников в период очного обучения (ДДО)



Рисунок 2 – Данные о двигательном режиме школьников в период дистанционного обучения (ДО)

Полученные данные не позволили подтвердить предположение о том, что в определенной социальной группе детей младшего школьного возраста, в семьях, где родитель/родители являются преподавателями физической культуры и спорта, негативное влияние дистанционного обучения, связанного с пандемией, на уровень ФА и повседневный образ жизни школьников будет незначимым.

При обсуждении результатов следует отметить, что исследование имеет некоторые значимые ограничения, связанные с общим количеством участников (всего чуть более ста человек) и гендерной неоднородностью выборки (не было разделения на мальчиков и девочек), что возможно затруднит корректную интерпретацию результатов. В то же время, участие в исследовании квалифицированных специалистов в области физического воспитания и спорта, на наш взгляд, позволило повысить качество сбора и оценки информации и является сильной стороной данного исследования.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования показывают, что дистанционный формат обучения, связанный с пандемией коронавируса SARS-CoV-2, оказывает существенное негативное влияние на уровень повседневной двигательной активности детей младшего школьного возраста, чьи родители преподают физическую культуру и спорт в различных образовательных учреждениях Красноярского края. Родителям необходимо поощрять увеличение ФА и внимательно следить за суточным двигательным режимом детей в периоды дистанционного обучения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Решиков, В.А. Гиподинамия детей младшего школьного возраста в период дистанционного обучения / В.А. Решиков, И.Б. Ершова // Российский педиатрический журнал. – 2021. – №4 (24). – С. 274–275.
2. Харченко, Е.В. Влияние дистанционного обучения на физическую культуру школьников Приморского края / Е.В. Харченко, Т.А. Банку, В.В. Коноплев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – №11 (189). – С. 533–537.
3. Parents' report of Canadian elementary school children's physical activity and screen time during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study / E. Ostermeier, P. Tucker, A. Clark [et al.]. – DOI:10.3390/ijerph182312352 // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – №18 (23). – P. 12352.
4. Rossi, L. Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic – A scoping review / L. Rossi, N. Behme, C. Breuer. – DOI:10.3390/ijerph182111440 // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – №18 (21). – P. 11440.
5. Differentiation of physical education lessons by body mass index of schoolchildren / R. Nagovitsyn, A. Osipov, D. Loginov, [et al.] – DOI:10.14198/jhse.2021.16.Proc.2.02 // Journal of Human Sport and Exercise. – 2021. – №16 (2 proc.) – P. 172–181.
6. Standardization of physique of 6-7 year-old males at physical education classes in children's educational institutions / I. Orlova, A. Osipov, L. Sindeeva [et al.]. // Теория и Практика Физической Культуры. – 2019. – № 9. – P. 37.
7. 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.] – DOI: 10.15561/20755279.2021.0103 // Physical Education of Students. – 2021. – №25 (1). – P. 20–27.

REFERENCES

1. Reschikov, V.A., and Ershova, I.B. (2021). “Hypodinamia lack of exercise in primary school children during distance learning”, *Russian Pediatric Journal*, Vol. 24, No. 4, pp. 274–275.
2. Kharchenko, E.V., Banku, T.A., and Konoplev, V.V. (2020). “Influence of distance learning on the physical culture of schoolchildren of Primorsky Krai”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 189, No. 11, pp. 533–537.
3. Ostermeier, E., Tucker, P., Clark, A., Seabrook, J., and Gilliland, J. (2021). “Parents’ report of Canadian elementary school Children’s physical activity and screen time during the COVID-19 pandemic:

A longitudinal study”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 23, No. 18, pp. 12352. DOI:10.3390/ijerph182312352.

4. Rossi, L., Behme, N., and Breuer, C. (2021). “Physical activity of children and adolescents during the COVID-19 pandemic – A scoping review”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 21, No. 18, pp. 11440. DOI:10.3390/ijerph182111440.

5. Nagovitsyn, R., Osipov, A., Loginov, D., Prykhodov, D., and Orlova, I. (2021). “Differentiation of physical education lessons by body mass index of schoolchildren”, *Journal of Human Sport and Exercise*, No. 16 (2 proc.), pp. 172–181. DOI:10.14198/jhse.2021.16.Proc2.02.

6. Orlova, I., Osipov, A., Sindeeva, L., and Nagovitsyn, R. (2019). “Standardization of physique of 6-7 year-old males at physical education classes in children's educational institutions”, *Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury*, No. 9, pp. 37.

7. Osipov, A., Ratmanskaya, T., Zemba, E., Potop, V., Kudryavtsev, M. and Nagovitsyn, R. (2021), “The impact of the universities closure on physical activity and academic performance in physical education in university students during the COVID-19 pandemic”, *Physical Education of Students*, Vol. 25, No. 1, pp. 20–27. DOI:10.15561/20755279.2021.0103.

Контактная информация: matiz270@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.03.2022

УДК 378.172

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ КАК ФОРМА КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Агадаш Мухьеддин Оруджев, доцент, Андрей Иванович Ушенин, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Михайловна Марченко, кандидат педагогических наук, Алексей Олегович Цыганок, кандидат педагогических наук, доцент, Василий Александрович Арсеньев, доцент, Санкт-Петербургский Университет Министерства внутренних дел Российской Федерации

Аннотация

В статье обоснована существующая на данный момент проблема в силовых ведомствах, такая как пропуск занятий курсантами и слушателями по различным причинам, который способствует снижению успеваемости в изучении программы. Целью работы является поиск путей решения данной проблемы. В ходе работы была проанализирована необходимость введения контрольного занятия у курсантов и слушателей силовых ведомств по сдаче теоретического зачета по тактике выполнения боевых приемов борьбы, а также ударной техники. Также даны рекомендации по форме такого тестирования и проанализирована эффективность введения такого вида контроля.

Ключевые слова: физическая подготовка, практико-теоретический уровень знания, визуальное восприятие, контрольное занятие, зачёт, боевые приемы борьбы, ударная техника, самооборона, силовые ведомства, устный словесный ответ.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p342-346

THEORETICAL KNOWLEDGE OF COMBAT TECHNIQUES OF WRESTLING AS A FORM OF CONTROL OF THE PREPAREDNESS OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES

Agadash Muhyeddin Orujev, the senior lecturer, Andrey Ivanovich Ushenin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Elena Mikhailovna Marchenko, the candidate of pedagogical sciences, Alexey Olegovich Tsyganok, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vasily Aleksandrovich Arsenyev, the senior lecturer, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation