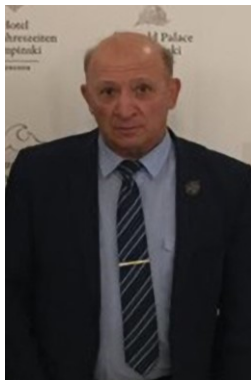


Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 16-20.  
Physical Culture and Health. 2023, 2 (86), 16-20.

Научная статья  
УДК 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_16

## ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ



Сергей Самуилович Аганов<sup>1</sup>, Александр Анатольевич Зюкин<sup>2</sup>,  
Николай Михайлович Тимченко<sup>3</sup>, Жанибек Тултебаевич Нишанбаев<sup>4</sup>

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России<sup>1, 3</sup>  
Санкт-Петербург, Россия

Военная академия материально-технического обеспечения им. генерала армии А. В. Хрулёва<sup>2</sup>  
Санкт-Петербург, Россия

Санкт-Петербургский университет МВД России<sup>4</sup>  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>1</sup> Доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры РФ, профессор кафедры философии и социальных наук  
тел.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru  
ORCID 0000-0002-1284-3780

<sup>2</sup> Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки  
тел.: -, e-mail: -  
ORCID 0009-0008-3798-8100

<sup>3</sup> Доктор философских наук, профессор, профессор кафедры философии и социальных наук  
тел.: -, e-mail: -  
ORCID 0009-0009-5159-7568

<sup>4</sup> Кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры специальных мероприятий и специальной техники  
тел.: -, e-mail: 89602838077@mail.ru  
ORCID 0000-0002-1836-3825

**Аннотация.** В статье описано исследование, целью которого является определение оценки физической готовности учеников при дистанционном проведении занятий по физической культуре. По результатам проведённого исследования был усовершенствован план занятий физической культурой в дистанционном формате. Также были определены основные характеристики и условия, при которых будут выставляться оценки. До сих пор большинство оценок было сосредоточено на моторных навыках, основанных на национальном стандарте среднего образования, но этот процесс дистанционного обучения усложняется тем, что общение происходит в электронной среде. Поэтому необходимо задуматься о том, что, внедряя Стандарт, мы можем изменить реализацию и оценку содержания предмета «физическая культура». На основе рекомендаций, установленных Министерством науки и высшего образования РФ, необходимо создать согласованный учебный план среди учителей для учеников на каждую неделю. Дистанционное обучение не означает передачу очных уроков через Интернет, заставляя учеников и учителей проводить длительное время за компьютером и выполнять задания только в цифровом формате.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, физическая культура, школьники, занятия, упражнения, обучающиеся, активный образ жизни, критерии оценки, преподаватели, эксперимент.

**Для цитирования:** Влияние дистанционного обучения на физическую активность школьников / С. С. Аганов, А. А. Зюкин, Ж. Т. Нишанбаев [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2. С. 16-20. DOI: 1047438-1999-3455\_2023\_2\_16.

### Введение

В настоящее время инфекционными заболеваниями в мире страдает очень много человек. COVID-19 поразил почти все страны, в целях блокирования данной инфекции были приняты соответствующие меры (перчатки, маски, инъекции), которые в некоторой степени предотвратили распространение данного заболевания. Эпидемия внесла коррективы во все сферы деятельности человечества, в том числе и на просвещение. Многие учебные учреждения перешли на дистанционное обучение, даже по физической культуре [1–4].

В данной статье проведено исследование, целью которого является определение оценки физической готовности учеников при дистанционном проведении занятий по физической культуре. В исследовании был использован метод, предусматривающий последовательность всех этапов дистанционного обучения, начиная с опроса учащихся об их отношении к дистанционному формату обучения. После этого в течение пяти недель они выполняли задания, которые оценивались по ряду показателей. После 10 недель обучения была отобрана группа занимающихся, и проведен опрос при помощи анкет, с целью определения мнения учащихся к дистанционному обучению по физической культуре и ее влияния на физическую деятельность опрашиваемых [5–10].

После изучения полученных данных был усовершенствован план занятий физической культурой в дистанционном формате. Также были определены основные характеристики и условия, при которых будут выставляться оценки на всем сроке исследования.

В план проводимых занятий входили формирующие силовые упражнения и теоретические знания. Разработанные для школьников упражнения побуждали учащихся к индивидуальному занятиям физической культурой. Надо отметить, что не все школьники, занимающиеся в дистанционном формате, получили положительные оценки, но каждый получил хоть минимальную пользу в своем развитии.

### Результаты исследования

Следуя рекомендациям Всемирной организации здравоохранения в плане оздоровительной физической активности для школьников старших классов, была определена взаимосвязь между частотой, интенсивностью и продолжительностью проведения занятий.

Предлагаемые программы занятий учитывали интенсивность и объем физических упражнений. Были определены несколько силовых упражнений, которые

можно выполнять без спортивного оборудования в домашних условиях. При оценке комплекса силовых упражнений учитывалось время, техника и частота выполнения упражнения, для этого использовалась сумма оценок, полученных за каждое упражнение [11–13]. Перед началом эксперимента все школьники были оповещены о такой системе оценок. По окончании эксперимента в период дистанционного обучения полученные оценки сравнили с оценками периода очного обучения посещения уроков.

### Обсуждение

При необходимости перехода на дистанционный формат обучения всем работающим в системе образования необходимо задуматься о выборе наиболее эффективных технологий и методов, которые смогут обеспечить качественное образование. Что касается дисциплины «физическая культура», то оценить выполнение упражнений при дистанционном формате достаточно сложно. Система оценок должна быть тщательно продумана, создан скоординированный план в работе учителей на весь период обучения. Самое важное при дистанционном обучении – чтобы школьники имели четкое понимание, что и как делать, усвоили учебный материал, имели обратную связь с преподавателем [14–16].

В нашем исследовании ученики проявляли физическую активность, основываясь на рекомендациях педагогов, они сами планировали периоды отдыха и активности, нагрузки в течение дня и на неделю. Был создан ряд критериев оценки. Полученные результаты способствовали формированию долгосрочных привычек активного образа жизни и являлись мотивирующим фактором для того, чтобы активное поведение стало потребностью [17].

### Выводы

Результаты проведенного исследования показали, что параметры и критерии оценки, которые были разработаны в процессе дистанционного обучения, являются мотивирующими для школьников, при самостоятельных занятиях [18]. Также необходимо учесть, что самостоятельные занятия сформировали у школьников привычку к дальнейшему ведению активного образа жизни.

### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

### Библиографический список

1. Gryaznykh A., Kiseleva M., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Aganov S., Tarasov A. Cortisol and testosterone content variability in blood serum of professional wrestlers under different conditions of physical activity // *Journal of Physical education and sport*. 2022. Т. 22. № 2. S. 448–454.
2. Kolokoltsev M. [et al.] Comparative screening of sexual dimorphism inversion of girls from different populations // *Journal of Physical education and sport*. 2021. Т. 21. № 4. S. 1688–1694.
3. Аганов С.С. [и др.]. Физическая и профессиональная подготовка обучающихся в системе МЧС России : учеб. В 2-х т. Т. 2. СПб. : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2019. 572 с.
4. Аганов С.С., Иванова Е.С., Иляхина О.Ю. Значение физической культуры личности // Актуальные вопросы совершенствования физической культуры и спорта: ст. Межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2021. С. 10–15.
5. Артамонов В.С., Аганов С.С., Давыдова Н.В. Методика формирования интернациональных учебных групп в военном вузе: кросс-культурный аспект // *Проблемы управления рисками в техносфере*. 2012. № 2 (22). С. 92–96.

6. Бубенцова Ю.А., Мальцев Д.В., Постольник Ю.А. Использование инновационных технологий в работе преподавателя физической культуры как средства коммуникации с обучающимися в образовательном процессе // инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб. статей по материалам XI науч.-практ. конф. с междунар. участием. М., 2021. С.41–46.
7. Глейberman Н.С., Аганов С.С., Фокин А.М., Иванова Е.С. Физическая подготовка спасателей МЧС России // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 20–23.
8. Зюкин А.В. [и др.]. Физическая культура и спорт. СПб., 2019.
9. Зюкин А.В., Лайшев Р.А.. Показатели ориентации на военную службу у школьников и призывников // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2012. № 8(90). С. 19–23.
10. Зюкин А.В., Набойченко Е.С., Носкова М.В. Психолого-педагогические технологии формирования высокой психической устойчивости у действующих спортсменов // Уральский медицинский журнал. 2019. № 1 (169). С. 98–105.
11. Зюкин А.В., Цибаев А.Л. Исследование уровня физической подготовленности сотрудников отряда специализированного назначения МВД России и влияния специализированного снаряжения на эффективность их профессиональной деятельности // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. № 1(23). С. 48–50.
12. Иванова Е.С. [и др.]. Меры безопасности при занятиях лыжным спортом // Культура физическая и здоровье. 2022. № 3 (83). С. 137–140.
13. Мальцев Д.В. Улучшение функциональных показателей детей 10–12 лет под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сб. материалов I Междунар. науч.-практ. конф. 2021. С. 198–204.
14. Мальцев Д.В., Бубенцова Ю.А. Инновационная технология в процессе занятий элективной физической культурой по курсу «плавание» в вузе // Шаг в науку. 2020. С. 174–178.
15. Мальцев Д.В., Иванова О.А., Бубенцова Ю.А. Отношение студентов к балльно-рейтинговой системе оценки образовательных результатов (на примере дисциплины «Физическая культура и спорт») // Шаг в науку: сб. статей по материалам V Науч.-практ. конф. молодых ученых (III всерос.). 2022. С. 172–175.
16. Мальцев Д.В., Сабурова Е.В. Совершенствование плавательных навыков детей под влиянием занятий плаванием в группах здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 228–231.
17. Родичкин П.В., Фокин А.М., Зюкин А.В., Степанченкова О.П. Повышение функционального состояния студентов посредством использования игровой деятельности на занятиях по физической культуре в вузе // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 372–375.
18. Рябчук В.В., Керимов Ш.А., Зюкин А.В. Специализированный курс по освоению опыта МВСС в военно-профессиональном обучении // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. 2015. Т. 6. № 5 (22). С. 167–173.

#### References

1. Gryaznykh, A., Kiseleva, M., Kolokoltsev, M., Vorozheikin, A., Romanova, E., Aganov, S., Tarasov, A. Cortisol and testosterone content variability in blood serum of professional wrestlers under different conditions of physical activity. *Journal of Physical education and sport*. 2022. Vol. 22. № 2. P. 448–454.
2. Kolokoltsev, M., Gunchin, B., Dubovaya A., Vorozheikin A., Romanova E., Kokhan S., Vodenitcharova A., Ivanov E., Aganov S. Comparative screening of sexual dimorphism inversion of girls from different populations. *Journal of Physical education and sport*. 2021. Vol. 21. № 4. P. 1688–1694.
3. Aganov, S. S., Bolotin, A. E., Lobzha, M. T., Terebnev, V. V., Ivanova, E. S., Makhonin, E. V., Davidenko, D. N., Presnov, A. I. *Fizicheskaya i professional'naya podgotovka obuchayushchihhsya v sisteme MCHS Rossii* [Physical and professional training of students in the system of the Ministry of Emergency Situations of Russia] : textbook. In 2 vol. Vol. 2. St. Petersburg : St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters publ., 2019. 572 p.
4. Aganov, S. S., Ivanova, E. S., Ilyahina, O. Yu. *Znachenie fizicheskoy kul'tury lichnosti* [The Importance of Physical Culture of the Person]. *Aktual'nye voprosy sovershenstvovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta: st. Mezhvuz. nauch.-prakt. konf.* [Actual issues of improving physical culture and sport: collection of articles of the Interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, 2021. P. 10-15.
5. Artamonov, V. S., Aganov, S. S., Davydova, N. V. Metodika formirovaniya internacional'nyh uchebnyh grupp v voennom vuze: kross-kul'turnyj aspekt [Methodology of forming international study groups in military university: cross-cultural aspect]. *Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere*. 2012. № 2 (22). P. 92-96.
6. Bubencova, Yu. A., Mal'cev, D. V., Postol'nik, Yu. A. *Ispol'zovanie innovacionnyh tekhnologij v rabote prepodavatelya fizicheskoy kul'tury kak sredstva kommunikacii s obuchayushchimysya v obrazovatel'nom processe* [The use of innovative technologies in the work of physical education teacher as a means of communication with students in the educational process]. *Innovacionnye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushchego pokoleniya: sb. statej po materialam XI nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem* [Innovative technologies in sports and physical education of young generation: collection of articles on materials of XI scientific-practical conference with international participation]. Moscow, 2021. P. 41-46.
7. Glejberman, N. S., Aganov, S. S., Fokin, A. M., Ivanova, E. S. *Fizicheskaya podgotovka spasatelej MCHS Rossii* [Physical training of rescuers of EMERCOM of Russia]. *Physical Culture and Health*. 2022. № 3 (83). P. 20–23.

8. Zyukin, A. V., Kunarev, V. S., Dityatin, A. N., Shelkova, L. N., Barchenko, S. A., Emel'yanov, V. D., Bogdanov, O. A., Bochkovskaya, V. L., Golovko, A. A., Bystrova, I. V., Leppik, M. E., Nikitina, E. S., Vasyutina, I. P., Pal'tiel', L. R., Fokin, A. M., Solov'eva, T. V., Ovchinnikov, V. P., Egorov, V. Yu., Baev, N. N., Potapova, E. V., Gabov, M. V., Zhukova, T. V. *Fizicheskaya kul'tura i sport* [Physical culture and sports]. St. Petersburg, 2019.

9. Zyukin, A. V., Lajshev, R. A. Pokazateli orientacii na voennuyu sluzhbu u shkol'nikov i prizyvnikov [Indicators of military service orientation among schoolchildren and conscripts]. *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2012. № 8 (90). P. 19–23.

10. Zyukin, A. V., Nabojchenko, E. S., Noskova, M. V. Psihologo-pedagogicheskie tekhnologii formirovaniya vysokoj psihicheskoj ustojchivosti u dejstvuyushchih sportsmenov [Psychological and pedagogical technologies of formation of high mental stability in active athletes]. *Ural'skij medicinskij zhurnal*. 2019. № 1 (169). P. 98–105.

11. Zyukin, A. V., Cibaev, A. L. Issledovanie urovnya fizicheskoj podgotovlennosti sotrudnikov otrjada specializirovannogo naznacheniya MVD Rossii i vliyaniya specializirovannogo snaryazheniya na effektivnost' ih professional'noj deyatel'nosti [Research of the level of physical preparedness of employees of the detachment of specialized purpose of the Ministry of Internal Affairs of Russia and the influence of specialized equipment on the efficiency of their professional activity]. *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2007. № 1 (23). P. 48–50.

12. Ivanova, E. S., Aganov, S. S., Nikitina, E. S., Nishanbaev, Zh. T. Mery bezopasnosti pri zanyatiyah lyzhnym sportom [Safety measures when practicing skiing]. *Physical Culture and Health*. 2022. № 3 (83). P. 137–140.

13. Mal'cev, D. V. Uluchshenie funkcional'nyh pokazatelej detej 10–12 let pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya [Improvement of functional indicators of children 10–12 years old under the influence of swimming lessons in health groups]. Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty podgotovki specialistov dlya sfery fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma : sb. materialov I Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Theoretical and methodological aspects of training specialists for physical culture, sports and tourism: Proceedings of the I International Scientific-Practical Conference] 2021. P. 198–204.

14. Mal'cev, D. V., Bubencova, Yu. A. Innovacionnaya tekhnologiya v processe zanyatij elektivnoj fizicheskoy kul'turoj po kursu "plavanie" v vuze [Innovative technology in the course of elective physical education in the course of "swimming" at the university]. *Shag v nauku*. 2020. P. 174–178.

15. Mal'cev, D. V., Ivanova, O. A., Bubencova, Yu. A. Otnoshenie studentov k ball'no-rejtingovoj sisteme ocenki obrazovatel'nyh rezul'tatov (na primere discipliny "Fizicheskaya kul'tura i sport") [Student attitudes to point-rating system of educational results assessment (by the example of the discipline "Physical Education and Sports")]. *Shag v nauku* : sb. statej po materialam V Nauch.-prakt. konf. molodyh uchenyh (III vseros.) [A step in science: collection of articles on the materials of V scientific-practical conference of young scientists (III All-Russian)]. 2022. P. 172–175.

16. Mal'cev, D. V., Saburova, E. V. Sovershenstvovanie plavatel'nyh navykov detej pod vliyaniem zanyatij plavaniem v gruppah zdorov'ya [The improvement of children's swimming skills under the influence of swimming lessons in health groups]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2021. № 10 (200). P. 228–231.

17. Rodichkin, P. V., Fokin, A. M., Zyukin, A. V., Stepanchenkova, O. P. Povyshenie funkcional'nogo sostoyaniya studentov posredstvom ispol'zovaniya igrovoj deyatel'nosti na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v vuze [Increasing the functional state of students through the use of game activities in physical education classes at university]. *Uchenye zapiski Universiteta im. P. F. Lesgafta*. 2020. № 3 (181). P. 372–375.

18. Ryabchuk, V. V., Kerimov, Sh. A., Zyukin, A. V. Specializirovannyj kurs po osvoeniyu opyta MVSS v voenno-professional'nom obuchenii [Specialized course on mastering the experience of weighted moving average method in military-professional training]. *Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya Rossijskoj akademii narodnogo khozyaistva i gosudarstvennoi sluzhby pri Prezidente Rossijskoj Federatsii*. 2015. Vol. 6. № 5 (22). P. 167–173.

Поступила в редакцию 05.05.2023

Подписана в печать 29.06.2023

## IMPACT OF DISTANCE LEARNING ON PHYSICAL ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN

Sergey S. Aganov <sup>1</sup>, Alexander A. Zyukin <sup>2</sup>, Nikolay M. Timchenko <sup>3</sup>, Zhanibek T. Nishanbaev <sup>4</sup>

*St. Petersburg University of the State Fire Service of the Russian Ministry of Emergency Situations* <sup>1, 3</sup>  
*Saint-Petersburg, Russia*

*Military Academy of Material and Technical Supply named after Army General A. V. Khrulev* <sup>2</sup>  
*Saint-Petersburg, Russia*

*St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia* <sup>4</sup>  
*Saint-Petersburg, Russia*

<sup>1</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Honored Worker of Physical Culture of the Russian Federation,  
Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences  
ph.: +7(921)309-75-48, e-mail: aganov.s@igps.ru*

*ORCID 0000-0002-1284-3780*

<sup>2</sup> *PhD of Pedagogy, Senior Lecturer of Physical Training Department  
ph.: -, e-mail: -*

*ORCID 0009-0008-3798-8100*

<sup>3</sup> *Grand PhD of Philosophy, Professor, Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences  
ph.: -, e-mail: -*

*ORCID 0009-0009-5159-7568*

<sup>4</sup> *PhD of Pedagogy, Senior Lecturer of the Department of Special Events and Special Techniques  
ph.: -, e-mail: 89602838077@mail.ru*

*ORCID 0000-0002-1836-3825*

**Abstract.** The article describes a study, the purpose of which is to determine the assessment of the physical readiness of students during remote physical education classes. Based on the results of the study, the plan for physical education lessons in a remote format was improved. The main characteristics and conditions under which marks will be given were also determined. Until now, most assessments have focused on motor skills based on the National Standard of Secondary Education, but this distance learning process is complicated by the fact that communication takes place in an electronic environment. Therefore, it is necessary to think about the fact that by implementing the Standard, we can change the implementation and evaluation of the content of the subject «physical culture». Based on the recommendations established by the Ministry of Education and Science, it is necessary to create a coherent curriculum among teachers for students for each week. Distance learning does not mean the transmission of face-to-face lessons via the Internet, forcing students and teachers to spend a lot of time at the computer and complete assignments only in digital format.

**Keywords:** distance learning, physical education, schoolchildren, classes, exercises, students, active lifestyle, assessment criteria, teachers, experiment.

**Cite as:** Aganov, S. S., Zyukin, A. A., Timchenko, N. M., Nishanbaev, Zh. T. (2023) Impact of distance learning on physical activity of schoolchildren. *Physical Culture and Health*. (2), 16-20. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2023\_2\_16.

Received 05.05.2023

Accepted 29.06.2023