

Культура физическая и здоровье. 2024 №1 (89). С. 183-187.
Physical Culture and Health. 2024, 1 (89), 183-187.

Научная статья
УДК 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_183

ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕВУШЕК ПРИ ПОМОЩИ МЕЖПРЕДМЕТНЫХ ЗАДАНИЙ



Светлана Юрьевна Татарова ^{1АБ}, Александр Николаевич Сафонов ²,
Вадим Борисович Татаров ³, Александр Александрович Падалец ⁴

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова ^{1А}
Москва, Россия
МИРЭА – Российский технологический университет ^{1Б, 2, 3, 4}
Москва, Россия

^{1А} Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания

^{1Б} Доцент кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66@yandex.ru
ORCID 0000-0002-3209-9506

² Кандидат физико-математических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания
тел.: +7(926)420-55-40, e-mail: Safonov@mirea.ru
ORCID 0009-0007-4449-3758

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru
ORCID 0000-0001-9602-1604

⁴ Старший преподаватель кафедры физического воспитания
тел.: +7(916)616-03-73, e-mail: raixs84@gmail.com
ORCID 0000-0001-9936-2391

Аннотация. В данной статье рассматривается важность образования как средства передачи культурных ценностей, оно способствует нравственному развитию человека, формирует развивающую среду [3]. Немаловажное значение в процессе формирования личности человека играет также физическое воспитание. В процессе исследования были разработаны, протестированы и окончательно сформированы программы повышения физической активности при помощи межпредметных заданий по физической культуре и иностранному языку, а также определена их эффективность и полезность в современных условиях повышения доступности информации. В исследовании приняли участие 29 человек, которые проходили обучение в рамках курса института дополнительного развития. Курс состоял из 38 занятий. Организация курса включала в себя изучение студентами истории физической культуры, в особенности, факты о проведении Олимпийских игр, об известных спортсменах, о различных видах спорта и их особенностях.

Анализ результатов проводимого исследования привёл к следующим выводам: разработанный курс значительно повысил интерес обучающихся к физическим упражнениям, повысил мотивацию, помог с образовательной частью вопроса у молодёжи. Совокупность межпредметных заданий по физической культуре и иностранному языку является двигателем развития современного процесса обучения, включая повышение физической подготовки и активности, а также всесторонней развитости. Они так же способствуют повышению активности студентов в свободное от учёбы время.

Ключевые слова: физическая культура, иностранный язык, двигательная активность, межпредметные задания, самостоятельные занятия девушек.

Для цитирования: Повышение физической активности девушек при помощи межпредметных заданий / С. Ю. Татарова, А.Н. Сафонов, В.Б. Татаров [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1. С. 183-187. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_183.

Введение

В современном мире все больше и больше внимания уделяется здоровому образу жизни у всех возрастов [2]. Придерживаться здорового образа жизни, правильно питаться и уделяя время физической активности несколько раз в неделю, становится особенно популярным у молодежи. Здоровье, благополучие и состоятельность человека на протяжении всей жизни во многом зависит от полезных привычек, сформировавшихся в молодом возрасте. Не менее важную роль физические упражнения оказывают на формирование личности человека, его индивидуальных качеств [8]. Оно является основой и способствует развитию культуры человека, помогают повышать эффективность в обучении и выполнении рутинных занятий, развивают навыки общения в различных стрессовых ситуациях. Одной из важнейших функций образования является способствование формированию самовоспитания личности [6].

Занятия спортом, которые влекут за собой приспособление человеческого организма к физическим нагрузкам, являются одним из наиболее эффективных способов систематического повышения уровня физической подготовки человека [4].

Иностранный язык является не только образовательной дисциплиной, но и крайне важным средством общения и саморазвития [7]. Иностранный язык способствует развитию языковых навыков, развитию связей с другими учебными предметами, прописанными учебным планом в образовательных учреждениях.

В настоящее время специальная лексика физической культуры содержит в себе много терминов и обозначений на иностранном языке. Многие обозначения в различных видах спорта заимствуют слова, корни и лексику из разнообразных иностранных языков. Для лучшего понимания и изучения интересующего вида спорта необходимо хотя бы малейшее знание языка происхождения вида спорта.

Целью исследования данной работы выступили разработка, введение в тестовом режиме и окончательное формирование программы повышения физической активности при помощи заданий по физической культуре и спорту, представленных на английском языке.

Методология и порядок проведения исследования

В исследовании приняли участие 29 человек, которые проходили обучение в рамках курса института дополнительного развития. Данный курс был рассчитан на 38 занятий. Организация курса включала в себя изучение студентами истории физической культуры, в особенности факты о проведении Олимпийских игр, об известных спортсменах, о различных видах спорта и их особенностях.

Реализация программ курса для девушек, участвующих в исследовании проходила в виде дискуссионного клуба, а также на базе проведения различных международных соревнований по различным видам спорта.

Выполнение самостоятельных заданий у девушек, принимавших участие в эксперименте, включало в себя

поэтапное выполнение действий на информационном шаге, шаге проведения инструктажа, этапе самостоятельного преобразования упражнений [10].

Самостоятельное выполнение физических упражнений девушками происходило на основе ранее самостоятельно полученного опыта, была предоставлена свобода в выборе виде физической деятельности, ее интенсивности и объеме.

Программа выполнения физических упражнениями девушками, принявших участие в исследовании, была составлена на основе двух частей: теоретической и практической. В теоретическую часть, которая представлена на английском языке, были включены исторические справки о проведении олимпийских игр, о анатомическом строении человека, о физиологических особенностях организма, о правильности подбора диеты, важности соблюдения режима дня и восстановлении после изнуряющих тренировок. В практическую часть были включены пошаговые инструкции к выполнению различного вида физической активностей (дыхательные практики, разогревающие упражнения, йога, растяжка и т. д.).

Ниже приведена выжимка из пособия для студентов:

Give answers to the questions below:

In what year were the first Olympic Games held?

Name the outstanding athletes in your country. What sport do they play? What are their awards?

What is your favorite sport? Are you involved in any kind of activity? How often?

Answer the questions:

1. Is it important to follow a daily routine?

2. Why is morning exercise so important?

3. How many hours after eating a meal should pass before engaging in physical activity?

4. How often do you feel tired?

Answer the questions:

1. Measure your resting heart rate

2. Jog in place for 30 seconds and record your heart rate

3. put on athletic clothes and do a 10-minute warm-up exercise.

4. Then run again for 30 seconds and record your heart rate.

В данных опросах и тестовых оценках готовности к физическим нагрузкам приняли участие девушки в возрастном диапазоне от 18 до 22 лет.

Итоги исследования и их анализ

Исследование результатов опроса показало, что практически 90% девушек считают физические нагрузки одним из самых лучших и эффективных способов поддержания физического здоровья и благополучия.

Анализ полученных ответов на вопрос о том, достаточно ли имеющихся у опрашиваемых знаний по физической культуре и спорте, около 75% респондентов ответили негативно.

Участвующие в опросы указали употребление запрещенных веществ, употребление алкоголя, курение и ухудшающуюся экологическую обстановку [1, 9] основными факторами, оказывающими пагубное влияние на здоровье человека и его жизненное благосостояние.

Исследование уровня физической подготовленности выявило увеличение показателей ИМТ у принимающих участие в эксперименте девушек на 2,8%, процента жировой массы в общей массе тела на 7,6%, снижение выносливости мышц - на 12,2%, снижение жизненной емкости легких - на 4,9%, а динамичности кистей - на 7,2%.

Разработанные программы самостоятельного занятия физическими упражнениями с использованием межпредметных заданий помогли решить следующие проблемы [5]:

- 1) развитие навыка тайм-менеджмента;
- 2) недостаток знаний о правильном питании;
- 3) недостатка физической активности.

У тех девушек, которые приняли участие в эксперименте, наблюдалось улучшение показателей физической подготовленности: силовая выносливость увеличилась на 19,7 %, пробы Штанге и Генча – на 23,8 % и 26,9 % соответственно, показатель жизненной емкости легких – на 12,7%.

Также результатами реализации разработанных программ стали следующие факторы:

- 1) правильные пищевые привычки у девушек возросли на 33,4 %;
- 2) количество самостоятельных тренировок у девушек возросло на 17,6 %;
- 3) применение закаляющих процедур повысилось на 19,3 %.

В целом, реализованные программы самостоятельных занятий физической активностью с применением межпредметных заданий способствовало качественному

улучшению теоретической стороны физической культуры, развитию языковых навыков, а также повышению уровней физической подготовленности, увеличению количества полезных привычек и рациональному распределению свободного времени. У девушек, участвующих в эксперименте, произошли значительные изменения как в целом в отношении к физической культуре, так и к своему образу жизни, сделав его более здоровым.

Выводы

Разработанная программа помогла решить образовательные вопросы у молодого поколения, способствовала повышению стимулов к самостоятельному занятию физической культурой. Помимо этого, программа способствовала качественному улучшению показателей физической подготовленности у принявших в эксперименте участие.

Современный процесс обучения развивается благодаря таким факторам, как формирование межпредметных заданий по физической культуре и иностранному языку. Развиваются языковые навыки, уровень физической подготовленности, самосознания человека, его стремления к изучению нового и совершенствования самого себя и своих привычек. Повысилась двигательная активность студентов и их осознанность в сфере правильного питания и здорового образа жизни.

Конфликт интересов

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

Библиографический список

1. Голиков Р. А. [и др.] Влияние загрязнения окружающей среды на здоровье населения (обзор литературы) // Научное обозрение. Медицинские науки. – 2017. – №. 5. – С. 20-31.
2. Лысакова К. Ю. Значение физической культуры в жизни студента / К.Ю. Лысакова, Ю.В. Шиховцов // Российская наука: актуальные исследования и разработки. – 2019. – С. 376-378.
3. Масленникова С. Ф. Важность образования для устойчивого развития общества // Цивилизационные перемены в России: сборник статей [по материалам научно-практической конференции]. – Екатеринбург : УГЛТУ, 2015. – Т. 1. – №. 1. – С. 112-117.
4. Пономарев О. И. Важность физического воспитания // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. – 2020. – С. 91-95.
5. Симина Т. Е. Анализ восприятия современной студенческой молодежью новых подходов к организации учебного процесса по физической культуре / Т. Е. Симина, О. Н. Логинов, С. Ю. Татарова [и др.] // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 377-381.
6. Шайымова Д. С., Скороходов А. А., Нигматулина Ю. Р. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2021. – С. 485-489.
7. Татаров В.Б. Особенности употребления вредных веществ в молодежной среде: на примере учебных групп университета / В. Б. Татаров, С. Ю. Татарова, Е. Г. Волкова, Ф. Ф. Шестаков // Культура физическая и здоровье. – 2023. – № 3 (87). – С. 101-106.
8. Чернова Ю.И. Вопросы формирования мотивации к физической культуре у студентов технического вуза / Ю. И. Чернова, С. Ю. Татарова, И. В. Куваева, Н. Г. Цаголова // Обзор педагогических исследований. – 2023. – Т. 5, № 6. – С. 258-262.
9. Шайымова Д. С., Скороходов А. А., Нигматулина Ю. Р. Проблемы здоровья современной студенческой молодежи / Д.С. Шайымова, А.А. Скороходов, Ю.Р. Нигматулина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. – 2021. С. 485-489.

10. Шершнева А. Р. Самостоятельные занятия физической культурой у студентов / А.Р. Шершнева, О.А. Веденина // Валеологические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : сборник материалов. Екатеринбург : РГППУ, 2016. – С. 369-372.

11. Яроцкая О. А. Польза иностранного языка для детей и взрослых / О.А. Яроцкая, Е.В. Малышкина // Научный электронный журнал «Матрица научного познания». – 2021. – № 4-2. – С. 200-202. URL: https://os-russia.com/SBORNIKI/MNP_4-2-2021.pdf (дата обращения: 22.01.2024).

References

1. Golikov R. A. (2017) The impact of environmental pollution on public health Scientific Review. Medical sciences. No. 5, pp. 20-31.

2. Lysakova K. Yu. and Shikhovtsov Yu. V. (2019) "The importance of physical culture in student's life". Russian science: actual research and development, pp. 376-378.

3. Maslennikova S. F. (2015) The importance of education for the sustainable development of society". Civilizational changes in Russia: collection of articles [based on the materials of the scientific and practical conference]. Yekaterinburg, Ural State Forestry University publ., vol. 1, No. 1, pp. 112-117.

4. Ponomarev O. I. (2020) The importance of physical education. Actual problems of professionally applied physical culture and sports. 91-95.

5. Simina T. E., Loginov O. N. and Tatarova S. Y. (2023) Analysis of the perception of modern student youth of new approaches to the organization of the educational process in physical culture. Scientific notes of the P. F. Lesgaft University. 2023. № 4 (218), pp. 377-381.

6. Shayymova D. S., Skorokhodov A. A., Nigmatulina Y. R. Problems of health of modern student youth. Actual problems of physical culture and sport in modern socio-economic conditions. 2021, pp. 485-489.

7. Tatarov V.B., Tatarova S.Y., Volkova E.G. and Shestakov F.F. (2023) Features of the use of harmful substances in the youth environment: On the example of university, study groups. Physical Culture and Health. 2023. № 3 (87), pp. 101-106.

8. Chernova Yu.I., Tatarova S.Y., Kuvaeva I.V., and Tsagolova N.G. (2023) Questions of formation of motivation to physical culture among students of a technical university. Review of pedagogical research. Vol. 5, No. 6, pp. 258-262.

9. Shayymova D. S., Skorokhodov A. A. and Nigmatulina Yu. R. (2021) Problems of health of modern student youth. Actual problems of physical culture and sports in modern socio-economic conditions. 485-489.

10. Shershneva A. R. and Vedenina O. A. (2016) Independent physical education classes for students". Valeological problems of health formation of adolescents, youth, and the population: a collection of materials. Yekaterinburg, Russian State Professional and Pedagogical University publ., pp. 369-372.

11. Yarotskaya O. A. and Malyshkina E. V. (2021) The benefits of a foreign language for children and adults. Scientific electronic journal "Matrix of Scientific Knowledge". № 4-2, pp. 200-202. [Available from: 22 January 2024].

Поступила в редакцию 23.01.2024

Подписана в печать 28.03.2024

Original article
UDC 796.011.3
DOI: 10.47438/1999-3455_2024_1_183

INCREASING THE PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALES WITH THE HELP OF INTERDISCIPLINARY TASKS

Svetlana Yu. Tatarova ^{1AB}, Alexander N. Safonov ², Vadim B. Tatarov ³, Alexander A. Padalets ⁴

Plekhanov Russian University of Economics ^{1A}
Moscow, Russia

MIREA – Russian Technological University ^{1B, 2, 3, 4}
Moscow, Russia

^{1A} *PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education*

^{1B} *Associate Professor of the Department of Physical Education*

ph.: +7(916)149-11-90, e-mail: SYT66@yandex.ru

ORCID 0000-0002-3209-9506

² *PhD in Physics and Mathematics, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education*

ph.: +7(926)420-55-40, e-mail: Safonov@mirea.ru

ORCID 0009-0007-4449-3758

³ *Senior Lecturer of the Department of Physical Education*

ph.: +7(916)605-12-55, e-mail: TatarovVB@yandex.ru

ORCID 0000-0001-9602-1604

⁴ *Senior Lecturer of the Department of Physical Education*

ph.: +7(916)616-03-73, e-mail: raixs84@gmail.com

ORCID 0000-0001-9936-2391

Abstract. This article considers the importance of education as a means of transmitting cultural values, it contributes to the moral development of a person, forms a developing environment [3]. Physical education also plays an important role in the process of human personality formation. In the process of the study the programs for increasing physical activity with the help of interdisciplinary tasks in physical education and foreign language were developed, tested and finally formed, and their effectiveness and usefulness in modern conditions of increasing the availability of information was determined. The study involved 29 participants who took part in a course at the Institute of Additional Development. The course consisted of 38 classes. The organization of the course included students' study of the history of physical culture, especially the facts about the Olympic Games, about famous athletes, about different sports and their features.

The analysis of the results of the conducted research led to the following conclusions: the developed course significantly increased the interest of students to physical exercises, increased motivation, helped with the educational part of the question in young people. A set of interdisciplinary tasks in physical education and foreign language is the engine of development of modern learning process, including the increase of physical fitness and activity, as well as comprehensive development. They also contribute to the increase of students' activity in their free time.

Keywords: physical culture, foreign language, motor activity, interdisciplinary tasks, girls' self-studies.

Cite us: Increasing the physical activity of girls with the help of interdisciplinary tasks / S. Y. Tatarova, A.N. Safonov, V.B. Tatarinov, etc. // Physical Culture and Health. 2024. No. 1. pp. 183-187. DOI: 1047438-1999-3455_2024_1_183.

Received 23.01.2024

Accepted 28.03.2024