

*Вяткина М.А., Мендот Э.Э. Эффективность элективного курса по физической культуре и спорту для развития двигательной активности студентов бакалавриата // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №11 (ноябрь). – АРТ 574-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

УДК. 79 + 37.013.78

**Вяткина Марина Александровна**

студентка 4-го курса Исторического факультета

ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

г. Кызыл Республика Тыва, РФ

[marina\\_coffeeman@mail.ru](mailto:marina_coffeeman@mail.ru)

**Мендот Элла Эрес-ооловна,**

к.п.н., доцент кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО «Тувинский государственный университет»

г. Кызыл Республика Тыва, РФ

[menella2013@yandex.ru](mailto:menella2013@yandex.ru)

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ РАЗВИТИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БАКАЛАВРИАТА**

*Аннотация:* В статье освещаются данные о влиянии элективного курса по физической культуре и спорту на развитие двигательной активности студентов Тувинского государственного университета. Данные были собраны с помощью социологического опроса.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физические упражнения, студенты, движение, питание.

**Vyatkina Marina Alexandrovna,**  
Art. 4 course of the Faculty of History  
FSBEI of HE "Tuva State University"  
Kyzyl, Republic of Tuva of the Russian Federation  
[marina\\_coffeeman@mail.ru](mailto:marina_coffeeman@mail.ru)

**Mendot Ella Eres-oolovna,**  
Ph.D., Associate Professor, Department of Physical Culture  
FSBEI of HE "Tuva State University"  
Kyzyl, Republic of Tuva of the Russian Federation  
[menella2013@yandex.ru](mailto:menella2013@yandex.ru)

**THE EFFECTIVENESS OF THE ELECTIVE COURSE IN  
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR THE DEVELOPMENT  
OF MOTOR ACTIVITY OF UNDERGRADUATE STUDENTS**

*Resume:* The article deals with the data on the impact of the elective course in physical education and sports on the development of motor activity of students of Tuvan State University.

*Key words:* health, healthy lifestyle, sport, physical exercises, students, movement, nutrition.

«Электив» от английского переводится как «выбор». Элективный курс по физической культуре и спорту призван сохранять и укреплять здоровье студентов, что особенно актуально в начале 21 века, в котором люди двигать гораздо меньше, чем в конце 20 века, большое количество число молодых людей сидячий образ жизни.

Все мы знаем о том, что физически человек развивается примерно до 25 лет. Под влиянием физических нагрузок физическое развитие проходит быстрее и спокойнее. Это можно объяснить тем, что благодаря усилению обмена веществ, который появляется в результате регулярных физических нагрузок, кровь доставляет больше «строительного материала». В результате этого процесса мышцы, кости и внутренние органы быстрее увеличиваются.

Отсутствие двигательной активности может привести к появлению избыточного веса или даже ожирения – большинство студентов любят вкусно и много поесть, поэтому физические нагрузки просто необходимы.

Спорт также хорошо влияет на нервную систему – нервные клетки получают больше кислорода и поэтому лучше работают<sup>1</sup>. Как известно, студенчество довольно нервное время жизни любого человека, получившего диплом или стремившему к этому в данный момент.

Элективные курсы по физической культуре и спорту являются прекрасным перерывом между парами, где задействован интеллектуальный труд, то есть данный электив вносит разнообразие в учебный процесс, где подавляющее большинство занятий предполагают неподвижное сидение за партой.

Элективные курсы по физической культуре и спорту для многих студентов ТывГУ единственная возможность заниматься спортом – не у всех есть время на спорт после пар, не каждый может позволить себе купить абонемент в спортзал. А кому – то просто лень заниматься спортом, но приходится это делать в рамках учебного процесса.

---

<sup>1</sup> [https://rsue.ru/fakultety/FKTIB/kaf-FVSIT/doc/Сборник\\_29ВНПК.pdf](https://rsue.ru/fakultety/FKTIB/kaf-FVSIT/doc/Сборник_29ВНПК.pdf) – дата обращения 25. 10. 2019

Мы исследовали эффективность элективного курса по физической культуре и спорту для развития двигательной активности студентов бакалавриата 1-5 курсов Тувинского государственного университета. В ходе нашего исследования был применён социологический метод – анкетирование.

Мы создали анкету, вопросы которой касались влияния электива по физической культуре и спорту на жизнь студентов ТывГУ. Большинство вопросов данной анкеты с развитием двигательной деятельности студентов.

Анкета «Влияние элективного курса по физической культуре и спорту на развитие двигательной активности студентов бакалавриата ТывГУ»

1. Ваш пол:
  - Мужской
  - Женский
2. Ваш факультет: \_\_\_\_\_
3. Ваш курс: \_\_\_\_\_
4. Ведётся ли у вас электив по физической культуре и спорту в этом семестре:
  - Да
  - Нет
5. Занимались ли вы каким – либо видом спорта до введения данного элективного курса:
  - Да
  - Нет
6. Стали ли вы заниматься каким – либо видом спорта после введения данного электива:
  - Да
  - Нет

7. Повлиял ли электив на появление или исчезновение вредных привычек (если вредных привычек нет, пропустите вопрос)?

- Да
- Нет

8. Занимаетесь ли вы спортом в свободное время:

- Да
- Нет

9. По какой (каким) причине (ам) вы занимаетесь спортом?  
(Ответьте на этот вопрос, если на вопрос № 8 вы ответили положительно):

\_\_\_\_\_

10. Планируете ли вы заняться спортом в ближайшее время?  
(Ответьте на этот вопрос, если на вопрос № 8 вы ответили отрицательно):

- Да
- Нет

11. Каким видам спорта, на ваш взгляд, не уделяется (не уделялось) должного внимания на элективе по физической культуре и спорту:

\_\_\_\_\_

Мы исследовали влияние элективного курса по физической культуре и спорту для развития двигательной активности студентов ТывГУ, влияние курса на появление или исчезновение вредных привычек. Были опрошены студенты общежития ТывГУ № 1 следующих факультетов: исторического, юридического, физико – математического, а также студенты Кызылского педагогического института. В опросе приняли участие 42 человека, студенты 1 – 4 курсов.

Результаты опроса показали, что 26 студентов занимались спортом до введения электива. Введение электива положительно повлияло на решение заняться спортом вне занятий у 6 опрошенных, 10 человек вне учебных занятий по физической культуре не занимались спортом.

14 человек признали у себя вредные привычки, 10 человек указали, что электив повлиял на появление или исчезновение вредных привычек. 18 человек вредных привычек не имеют.

Анкету заполняли мои знакомые и один курильщик указал, что вредных привычек не имеет. То есть как минимум из – за одного человека данные об отсутствии вредных привычек вышли не точными. Не все респонденты признают за собой наличие вредных привычек, не осознавая их наличие или же скрывая их по другим причинам.

Какие выводы мы можем сделать на основе данного опроса:

- 14 % респондентов после введения электива по физической культуре стали заниматься спортом вне занятий
- 24 % опрошенных после введения электива по физической культуре не занимались спортом вне занятий
- 62 % респондентов занимались спортом ещё до введения электива по физической культуре
- 24 % опрошенных считают, что электив повлиял на появление или исчезновение вредных привычек.

## Всероссийское СМИ

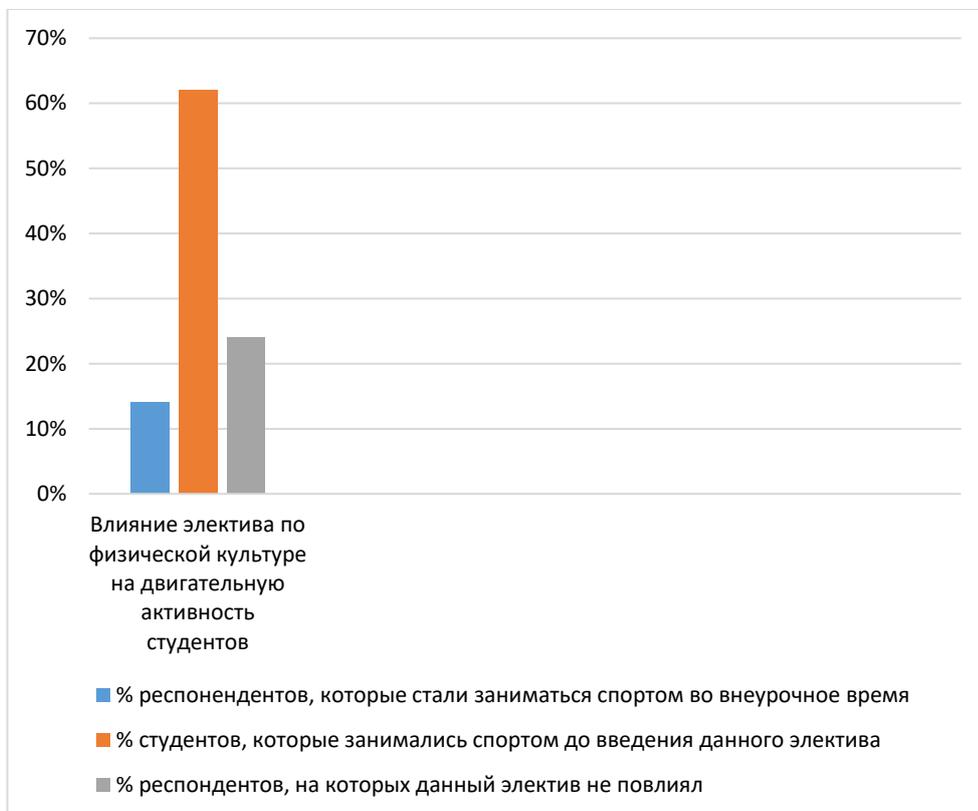
### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)



### Влияние элективного курса по физической культуре и спорту на приобретение или исчезновение вредных привычек у студентов



**Список использованной литературы:**

1. [https://rsue.ru/fakultety/FKTIB/kaf-FVSIT/doc/Сборник\\_29ВНПК.pdf](https://rsue.ru/fakultety/FKTIB/kaf-FVSIT/doc/Сборник_29ВНПК.pdf)  
– дата обращения 25. 10. 2019

*Дата поступления в редакцию: 24.11.2019 г.*

*Опубликовано: 30.11.2019 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,  
электронный журнал, 2019*

*© Вяткина М.А., Мендот Э.Э., 2019*