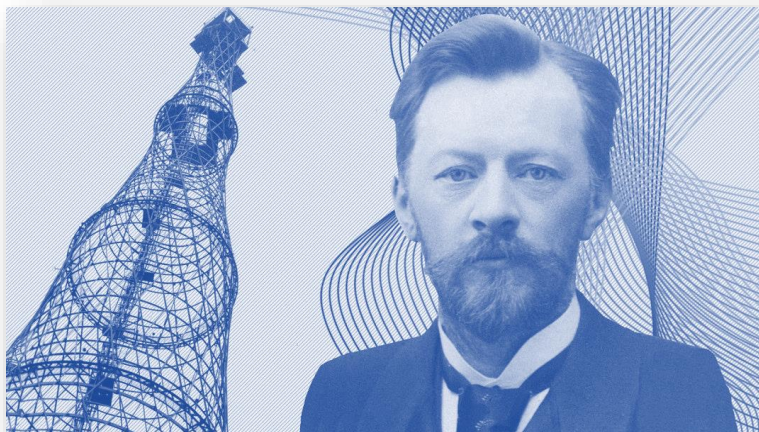


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Российская академия наук
Российская академия архитектуры и строительных наук
Администрация Белгородской области
ФГБОУ ВО Белгородский государственный технологический
университет им. В.Г. Шухова
Международное общественное движение инноваторов
«Технопарк БГТУ им. В.Г. Шухова»

**Международная научно-техническая
конференция молодых ученых
БГТУ им. В.Г. Шухова,**
посвященная 170-летию со дня рождения В.Г. Шухова



Сборник докладов

Часть 18

Физическая культура. Спорт и здоровье студентов

Белгород
16-17 мая 2023 г.

УДК 005.745

ББК 72.5

М 43

М 43

**Международная научно-техническая конференция
молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова,
посвященная 170-летию со дня рождения
В.Г. Шухова [Электронный ресурс]:** Белгород:
БГТУ им. В.Г. Шухова, 2023. – Ч. 18. – 625 с.

ISBN 978-5-361-01142-1

В сборнике опубликованы доклады студентов, аспирантов и молодых ученых, представленные по результатам проведения Международной научно-технической конференции молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова, посвященной 170-летию со дня рождения В.Г. Шухова.

Материалы статей могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами и молодыми учеными, занимающимися вопросами энергоснабжения и управления в производстве строительных материалов, архитектурных конструкций, электротехники, экономики и менеджмента, гуманитарных и социальных исследований, а также в учебном процессе университета.

УДК 005.745

ББК 72.5

ISBN 978-5-361-01142-1

©Белгородский государственный
технологический университет
(БГТУ) им. В.Г. Шухова, 2023

Дюндина В.П.

*Научный руководитель: Хайруллин И.Т., канд. пед. наук, доц.
Казанский государственный энергетический университет, г. Казань, Россия*

РОЛЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

В наши дни студент малоподвижен, поэтому все чаще стали наблюдаться сколиоз у молодежи. Во избежание подобных последствий в учебных заведениях ставят физическую культуру, которая направлена в первую очередь на общеразвивающие упражнения, а уже потом на изучение других видов спорта. [1]

Общеразвивающие упражнения являются важной составляющей занятий физической культурой, поскольку они оказывают положительное влияние на общее физическое и психическое состояние человека. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре выражается в следующем:

1. Развитие мышечной силы, выносливости и гибкости. Обобщенные упражнения позволяют воздействовать на все мышечные группы, повышая их силу и выносливость и способствуя развитию гибкости.

2. Укрепление костно-суставной системы. Общеразвивающие упражнения способствуют укреплению костей и суставов, повышению их гибкости и уменьшению риска травм. [1]

3. Повышение иммунитета. Регулярные занятия общеразвивающими упражнениями улучшают метаболизм и кровообращение, что способствует повышению иммунитета и защите от заболеваний.

4. Улучшение качества жизни. Общеразвивающие упражнения способствуют улучшению настроения и психического состояния, которые в свою очередь повышают качество жизни.

5. Профилактика заболеваний. Регулярные занятия физической культурой включая в себя общеразвивающие упражнения, снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, артрита и других заболеваний.

6. Улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения помогают улучшить координацию движений, что особенно важно для детей и подростков.

7. Улучшение функциональных возможностей: общеразвивающие упражнения способствуют улучшению качества мышц, сердечно-

сосудистой и дыхательной системы, повышают концентрацию гемоглобина в крови, что способствует улучшению функциональных возможностей организма. [2]

8. Снижение стресса: занятия физической культурой, включая общеразвивающие упражнения, способствуют снижению стресса и улучшению психоэмоционального состояния, это важно для студентов в период испытаний и экзаменов.

Я провела социальный опрос среди 100 человек, в котором молодые люди делились своим мнением на счет физической культуры в вузе. Результаты опроса привела в «Таблице 1».

Таблица 1 – Опрос об общеразвивающих упражнениях

Вопрос	Количество человек		
	«Да»	«Нет»	«Не очень»
Количество пар по физ. культуре в неделю больше 1	93	7	0
Проводятся у вас общеразвивающие упражнения	96	4	0
Все ли делают на паре общеразвивающие упражнения?	96	4	0
Всем ли под силу выполнять общеразвивающие упражнения?	67	16	17
Нравятся ли вам общеразвивающие упражнения?	89	4	7
Вы каждую пару выполняете общеразвивающие упражнения?	83	2	15
Общеразвивающие упражнения в вашем вузе проводятся до игр и основных упражнений?	95	1	4

По результатам опроса можно сделать вывод: практически во всех вузах, перед парами по физической культуре, проводятся общеразвивающие упражнения, которые все могут выполнить.

В целом, роль общеразвивающих упражнений в физической культуре для студентов заключается в поддержании и улучшении

физической формы, поддержании здорового образа жизни, профилактике заболеваний и улучшении психоэмоционального состояния. Кроме того, занятия физической культурой могут улучшить социальную активность и помочь студентам адаптироваться к новой жизненной среде.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Общеразвивающие упражнения. Комплексы: методические рекомендации / сост. Э.Р. Антонова. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та, 2021. – 52 с.

2. <https://obrazovanie-gid.ru/doklady/doklad-na-temu-rol-obscherazvivayuschih-uprazhnenij-v-fizicheskoy-kulture.html>

УДК 796.06

Евтеева Е.С.

Научный руководитель: Куликова И.В., ст. преп.
*Белгородский государственный технологический университет
им. В.Г. Шухова, г. Белгород, Россия*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Физическая культура – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных навыков, формирование здорового образа жизни. В вузах физическая культура является обязательной дисциплиной, которую студенты должны изучать в течение всего периода обучения.

Физическая культура служит мощным и эффективным средством, способствует физическому воспитанию и всестороннему развитию личности. На учебных занятиях физической культурой студенты не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но и воспитывают волевые и нравственные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, во многом определяет его поведение в учебе, в быту, в общении, способствует решению различных жизненных задач.

В процессе занятий физической культурой формируются не только двигательные умения и навыки, но и воспитываются физические и личностные качества необходимые, в том числе и в профессиональной деятельности и обеспечивающие её эффективность.