

возраста необходимо формировать навыки выполнения упражнений основной гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, основные движения), а также спортивные упражнения [2, с. 113].

Но важнейшая роль в улучшении физиологической регуляции функций организма детей, обуславливающих улучшение показателей силы, скорости и выносливости, принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей, обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ.

#### ***Библиографический список***

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. М.: Просвещение, 2003. - 245 с.
2. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду/ Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - М: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. - 320 с.
3. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений. М.: Просвещение, 1989. - 222с.
4. Никишина И.В. Диагностическая и методическая работа в дошкольных образовательных учреждениях. Волгоград: Учитель, 2007. - 156 с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 - 6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение, 2003. - 143 с.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496с.

***Валеев Н.Д, Чуб Я.В.***

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

### **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА В ПЕРИОД УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА**

*Аннотация.* В статье рассмотрены процессы влияния занятий физическими упражнениями на организм человека. Актуализировано значение регулярных физических нагрузок. Выявлена необходимость систематических занятий не только на учебных занятиях по физической культуре в вузе, но и в самостоятельной подготовке с условием учета физиче-

ского состояния организма и правильного подбора средств физической культуры.

*Ключевые слова:* двигательная активность, физическая культура, учебно-познавательная деятельность.

*Valeev N. D, Chub Ya. V.*

Ural state University of railway engineering,  
Yekaterinburg, Sverdlovsk oblast, Russia

## **THE EFFECT OF EXERCISE ON THE BODY DURING THE PERIOD OF EDUCATIONAL-COGNITIVE ACTIVITY OF THE STUDENT**

*Abstract.* In the article the processes of influence of physical exercises on the human body. Updated the importance of regular physical activity. Identified the need for systematic training not only in the classroom for physical education in higher education, but also in self-training, subject to the physical condition of the body and the proper selection of means of physical culture.

*Keywords:* physical activity, physical education, educational-cognitive activity.

Целью данной работы является изучение влияние занятий физическими упражнениями на студента. Анализ процессов происходящих в организме студента при физической нагрузке. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт. При этом очень важным является момент выбора степени нагрузок на организм в индивидуальном подходе к каждому человеку.

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. Результаты проведённого исследования среди часто болеющих студентов высших учебных заведений очной формы обучения в их учебно-познавательной деятельности показали, что 70% из них редко посещают занятия по физической культуре.

В тоже время определено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина. Одновременно происходит активизация антисвертывающей системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь «гормон хорошего настроения». Длительная равномерная нагрузка в ви-

де бега укрепляет иммунную систему за счет активизации, обновления и увеличения состава белых кровяных телец, стимулирует кроветворение, увеличивая содержание в крови гемоглобина. Медицинские наблюдения показали, что под влиянием регулярных занятий бегом может ускориться обновление и клеток пищеварительных желез, тормозиться процесс замещения мышечной ткани жировой. Возможности мобилизации физиологических резервов во время интенсивной физической работы очень велики. Установлено, например, что минутный объем дыхания по сравнению с покоем возрастает в 20-30 раз, пульс – с 50-60 до 240 ударов в 1 мин, а артериальное давление – с 120/80 до 200/40 мм рт. ст. Под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). Во время физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров против 30-80 в состоянии покоя. Больше всего увеличение количества капилляров происходит в коре лобной доли. Одновременно было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сети.

Это показывает нам, что занятия спортом улучшают кислородное снабжение нервных клеток головного мозга, что в свою очередь, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности, в том числе, в период учебно-познавательной деятельности. Иными словами, физическая культура в значительной мере помогает мыслить. При скоростном беге частота сердечных сокращений может достигать 200-210 ударов в минуту. Под влиянием систематических занятий бегом работа сердца в покое становится чуть ли не в 2 раза экономичней, чем у нетренированных людей. У опытных бегунов она сокращается до 35-40 раз в минуту. Все эти данные свидетельствуют о неоценимом положительном влиянии занятий физическими упражнениями на организм человека.

Как известно, учебная программа дисциплины «Физическая культура» в вузе ориентирована на формирование и совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма занимающихся, приобретение ими прочных знаний, умений и навыков. В тоже время этой программой должна обеспечиваться и регулярная двигательная активность студента. Однако формирование учебных часов в программах различных специальностей и направлений подготовки неодинаково. Порой они ограничиваются только лишь двумя часами в неделю. Двух разовые двухчасовые занятия физическими упражнениями в неделю составляют минимальный объем двигательной активности студента. В случае отклонения от этой нормы в сторону уменьшения занятий, необходимо их пополнение за счет самостоятельной физической подготовки на всем периоде обучения в высшем учебном заведении.

Подводя итог выше сказанному, мы можем говорить о необходимости достаточных занятий по физической культуре не только в период обучения студента, но и в его будущей профессиональной деятельности. Очень важно при этом обеспечивать правильный подбор упражнений в зависимости от особенностей организма и объем физической нагрузки для рационального уровня физической подготовленности человека.

#### ***Библиографический список***

1. Повышение эффективности профессиональной подготовки студентов технических вузов с помощью физической культуры / Чернышева И.В., Егорычева Е.В., Шлемова М.В. // Alma mater, Вестник высшей школы. – 2013. – № 3.

***Weber R. A., Sulimova N. P.***

Уральский государственный педагогический университет,  
г. Екатеринбург, Свердловская обл., Россия

### **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С СЕМЬЕЙ КАК УСЛОВИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ**

*Аннотация.* Значимость физического развития детей дошкольного возраста невозможно переоценить, поскольку именно этим обусловлено целостное развитие здорового, активного ребенка, который способен самостоятельно контролировать свою двигательную активность. Эффективность педагогической деятельности во многом обусловлена взаимодействием детского сада с родителями воспитанников.

*Ключевые слова:* взаимодействие, физическое развитие.

***Weber R. A., Sulimova N. P.***

Ural state pedagogical University,  
Ekaterinburg, Sverdlovsk region, Russia

### **THE INTERACTION OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION WITH THE FAMILY AS A CONDITION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN**

*Abstract.* The importance of physical development of children pre-school who-age cannot be overstated, as this is holistic development of a healthy, active child who is able to control his motor activity. The effectiveness of educational activities is largely due to the cooperation of the kindergarten with the parents of the pupils.

*Keywords:* interaction, physical development.