

В данной работе уделяется особое внимание вопросам духовно-нравственного здоровья учащихся: Блокадн... Ленинграду помогали выжить крохотн... кусочки ржан... хлеба. До революции, если в барск.. усадьбе кто-либо заболел, сразу посылали за краюхой ржан... хлеба к крестьянам. А самое вкусн.. лакомство для детей легко и просто делали бабушки. Это ржаная горбушка, посыпанная крупн.. солью.

Самое главн.. , что даёт человеку ржаной хлеб, - энергетика и бодрость. Кусочек хлеба отлично насыщает и приглушает чувство голода.

Когда школьники читают учебный текст, им дается задание не только дидактического свойства (Придумай заголовок. Спиши текст, правильно записывая окончания. Определи падеж и род имён прилагательных. Выпиши слова, в которых звуков больше и т.д.), но и на развитие валеологического мышления: подбери синонимы к слову *лакомство*, антонимы к слову *бодрость*.

Итак, выполняя такого рода задания, школьники не только развивают орфографическую зоркость, активизируют словарь и познавательные способности, но и формируют знания в сфере культуры здоровья, мотивацию к ведению ЗОЖ.

#### *Литература*

1. Ирхин, В.Н., Ирхина И.В. Урок и здоровье школьников: учебное пособие. – Тирасполь, 2009. – 215 с.
2. Моисеев, Н.Н. Роль учителя в современном обществе. Эссе на тему / Экология и жизнь. - М. .2012.
3. Хрестоматия по истории педагогики. Под ред. С.А.Каменева, сост. Н.А.Желваков. – М.: Народное образование, 1936. – 337 с.

**Кузьменко И.А.**

Харьковская государственная академия физической культуры,  
Харьков, Украина

## **ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА ШКОЛЬНИКОВ 10–15 ЛЕТ**

*Аннотация.* В статье представлены показатели функционального состояния зрительного анализатора школьников 5–9-х классов общеобразовательной школы. В ходе проведения исследования определялись параметры периферического поля зрения и остроты зрения. Полученные результаты свидетельствуют о том, что функциональное состояние зрительной сенсорной системы у школьников средних классов несколько ниже нормы.

*Ключевые слова:* школьники, зрительный анализатор, поле зрения, острота зрения.

**Kuzmenko I.A.**

Kharkov State Academy of physical culture,  
Kharkov, Ukraine

## **FUNCTIONAL STATE OF THE VISUAL ANALYZER PUPILS 10-15 YEARS**

*Abstract.* The article presents the functional state of the visual analyzer 5-9th forms of secondary school. In the course of the study the parameters of the peripheral field of vision and visual acuity were determining. The results suggest that the functional state of sensory visual systems in pupils of that made school slightly below normal.

*Keywords:* pupils, visual analyzer, field of vision, visual acuity.

Большое значение функции анализаторов имеют в бытовой, профессиональной деятельности, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Выполнение упражнений невозможно без нормального функционирования двигательного, зрительного, слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов [1, с. 132–133].

Зрительный анализатор является одним из важнейших органов ощущения человека. Зрительная система дает мозгу больше 90 % сенсорной информации. Состояние зрительной системы находится под непосредственным влиянием функционального состояния всего организма.

Зрительный анализатор играет важную роль в формировании двигательных умений и навыков, так как с помощью зрения осуществляется контроль и саморегуляция движений. Зрение регистрирует любые изменения при выполнении физических упражнений, обеспечивает условия, которые позволяют предусмотреть дальнейшие действия, в значительной степени способствует повышению точности мышечных ощущений [4, с. 91].

Взаимосвязь физической подготовленности и функционального состояния зрительного анализатора детей разного возраста изучали ряд ученых: А. Иванова [2, с. 411], И. П. Масляк [3, с. 6], Л. Е. Шестерова [6, с. 8]. Они установили, что функциональное состояние зрительной сенсорной системы играет важную роль в развитии физических качеств и овладении движениями детей школьного возраста.

Однако, в доступной нам литературе немного работ, посвященных исследованию функционального состояния зрительного анализатора школьников средних классов, что и стало причиной для изучения данной проблемы.

Функциональное состояние зрительной сенсорной системы школьников 5–9-х классов определялось по показателям объема периферического поля зрения и остроты зрения.

Параметры поля зрения определялись методом периметрии с помощью периметра Форстера.

Анализ данных исследования показал, что результаты объема периферического поля зрения составляли: у мальчиков – внешняя граница в диапазоне 70,2 °–76,2 °, внутренняя – 48,8 °–56,5 °; верхняя – 47,3 °–50,3 °, нижняя граница – 44,5 °–55,8 °, у девочек – 69,3 °–76,3 °; 50,8 °–57,1 °, 47 °–51,8 °; 45,6 °–55 ° соответственно.

Сравнивая показатели границ поля зрения учеников средних классов в вековом аспекте, следует отметить, что внешние границы поля зрения правым и левым глазами с возрастом расширяются, за исключением показателей школьников 9-х классов, у которых внешняя граница меньше, чем у учеников 8-х классов, а показатели других границ изменяются волнообразно.

Рассматривая объем периферического поля зрения мальчиков и девочек средних классов, следует отметить, что показатели внешней и внутренней границ поля зрения несколько лучше у мальчиков. Исключение составляют показатели внутренней границы учеников 6-х и 9-х классов правого глаза и результаты школьников 5-х и 8-х классов левого глаза, где показатели лучше у девочек. Показатели верхней границы правого и левого глаз преобладают у девочек средних классов, за исключением данных правого и левого глаз учеников 7–8-х классов, где наблюдается преимущество мальчиков. Анализ данных нижней границы выявил, что показатели мальчиков преобладают над показателями девочек, за исключением показателей правого глаза школьников 5-х классов и левого глаза учеников 5–6-х классов, где результаты лучше у девочек. Следует отметить, что достоверности отличий в вышеуказанных показателях не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

Анализ результатов исследования выявил незначительные отличия в показателях объема периферического поля зрения правым и левым глазами. Как правило, объем поля зрения у школьников во всех возрастных группах правым глазом больше, чем левым.

Сравнивая параметры периферического поля зрения с показателями, которые приводит А. Б. Гандельсман [5, с. 109–110], следует отметить, что они ниже нормы по всем направлениям.

Одним из физиологических механизмов, с помощью которого зрительный анализатор воспринимает пространство, является острота зрения. Острота зрения учеников определялась по таблице Сивцева.

Показатели остроты зрения школьников 10–15 лет составляли: от 0,81 до 0,95 единицы у мальчиков и от 0,79 до 0,97 единицы у девочек.

Анализируя результаты остроты зрения школьников 5–9-х классов в вековом аспекте, следует отметить, что показатели с возрастом снижаются, но достоверности отличий не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

Сравнение показателей в половом аспекте показало, что мальчики средних классов имеют лучшую остроту зрения, чем девочки. Исключение составляют показатели левого глаза школьниц 5-х классов. Достоверности отличий в показателях не наблюдается ( $p > 0,05$ ).

Анализ показателей правого и левого глаз школьников 5–9-х классов выявил, что острота зрения правым глазом несколько лучше, чем левым.

Полученные результаты сравнивались с нормами, представленными А. Б. Гандельсманом [5, с. 111–112]. Сравнение выявило, что острота зрения у мальчиков средних классов нормальная, за исключением школьников 9-х классов у которых острота зрения пониженная. У девочек 5–6-х классов острота зрения соответствует нормальной, а у школьниц 5–6-х классов – пониженная.

#### *Литература*

1. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособ. для студ. пед. вузов. М.: Высш. шк. 1985. 384 с.
2. Иванова А. Влияние физических упражнений на функции зрительного анализатора у детей // «Олимпийский спорт и спорт для всех»: тезисы V международного научного конгресса. Мн.: Белорусская государственная академия физической культуры. 2001. С. 411.
3. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». 2007. 22 с.
4. Офтальмология. Учебник / [под ред. И. Е. Сидоренко]. – 2-е изд., испр. М.: ГЭОТАР-Медиа. 2006. 408 с.
5. Практические занятия по физиологии: учебное пособие для ин-тов физической культуры / [под ред. А.Б. Гандельсмана]. М.: Физкультура и спорт, 1968. С. 109–112.
6. Шестерова Л.Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис. на здобуття наук.

ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків. 2004. 20 с.

**Кульчинская М.В.**

Детский сад комбинированного вида № 102

Екатеринбург, Россия

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Аннотация.* Для повышения эффективности психофизического воспитания дошкольников, их гармоничного развития актуальным является подбор инновационных образовательных программ с приоритетом выбора максимально здоровьесберегающих образовательных методик и технологий. Искусство йоги как средство сохранения психофизического здоровья детей дошкольного возраста - это комплекс элементов, которые позволяют развивать силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом.

*Ключевые слова:* искусство йоги, дети дошкольного возраста, здоровьесберегающие технологии.

**Kulchinskaya M.V.**

Kindergarten combined type number 102

Ekaterinburg, Russia

## **ORGANIZATIONAL APPROACHES TO ENSURE THE EFFECTIVENESS OF ZDOROVESBEREGAJUSHCHEJ ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Abstract.* To improve the efficiency of psychophysical training of preschool children, their harmonious development is the selection of relevant innovative educational programs with priority choice of the most health-educational techniques and technologies. The art of yoga as a means of preserving the psychophysical health of preschool children – a complex of elements that allow to develop strength, flexibility, endurance, increase range of motion, improve coordination and body control.

*Keywords:* the art of yoga, preschool children, technologies will be.

Слово «йога» происходит от санскритского слова, означающего «единение» и «усилие». Йога – это лучшее качество любой части организма и лучшее их взаимодействие между собой, а также с внешней средой [8, с.15-16].