

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МНЕМОТЕХНИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Л.Б. Трифонова, О.В. Бодрушова,
МАОУ СОШ №23, г. Томск, Россия

USAGE OF MNEMONICS IN PHYSICAL CULTURE LESSONS

*L.B. Trifonova, O.V. Bodrushova
school No. 23, Tomsk, Russia*

В работе описано применение мнемотехники в обучении детей запоминанию физических упражнений. Приведено описание различных подходов в обучении физико-математического и гуманитарного классов с учётом функциональной асимметрии головного мозга. Представлен новый комплекс физических упражнений, направленный на профилактику заболеваний поясничного отдела позвоночника.

Ключевые слова: здоровье, осанка, мнемотехника, ведущее полушарие головного мозга, левополушарные и правополушарные дети.

В последние годы наблюдается ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ. Многие болезни «молодеют».

Результаты исследования показателей медицинских карт учащихся в школе № 23 г. Томска за 2019 год представлены на следующей диаграмме.

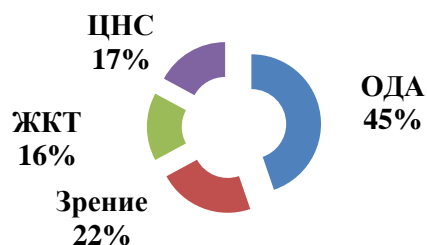


Диаграмма 1. Показатели медицинских карт учащихся МАОУ СОШ №23

Анализ диаграммы 1 показывает, что 45% учащихся имеют заболевание опорно-двигательного аппарата (ОДА). Поэтому на уроках физической культуры крайне необходимо формировать осанку, укреплять мышечный корсет, развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов.

Однако проблема состоит в том, что школьникам неинтересно, а поэтому и трудно запоминать рутинные физические упражнения, направленные на укрепление здоровья.

Для решения этой проблемы предлагается использовать мнемотехнику – методику, совокупность приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации с учётом функциональной асимметрии головного мозга.

Искусство запоминания названо словом «mnemonikon» по имени древнегреческой богини памяти Мнемозины. И этот термин впервые использовал Пифагор Самосский (6 век до н.э.) [1].

Для грамотного использования мнемотехники рекомендуется использовать следующий алгоритм:

1. Определить проблему (например, профилактика заболеваний поясничного отдела)
2. Подобрать комплекс упражнений
3. Подобрать приемы запоминания.

В течение многих лет в школе дети проходят тестирование на ведущее полушарие головного мозга. В 10-11 физико-математических классах обучаются в подавляющем большинстве левополушарные дети, в гуманитарном классе – правополушарные, имеющие разные предпочтительные способы запоминания информации. Поэтому в 2019 году прошла апробация разных подходов в обучении детей.

Таблица 1.

Подходы в обучении детей для физико-математического и гуманитарного классов

Мнемотехника для физико-математического класса	Мнемотехника для гуманитарного класса
Метод алгоритма: Выполняем упражнение 1, затем 2, возвращаемся к 1, повторяем 2 и присоединяем 3 и т.д.: 1,2,3,1,2,3+4 1,2,3,4,1,2,3,4+5 и т.д.	Музыкальный, вербальный метод (речевой фон – пословицы, поговорки, присказки)
Предпочтительнее индивидуальная работа	Предпочтительнее работа в группах

Для профилактики заболеваний верхнего плечевого пояса с применением мнемотехники для гуманитарного класса авторами разработан следующий комплекс упражнений, который был назван «Барыня-сударыня», под соответствующую музыку:

1) *Причёска*

- круговые движения правой рукой вокруг головы назад: поправляем причёску;
- круговые движения левой рукой вокруг головы назад: поправляем причёску;

2) *Шубка*

- правую руку отводим в сторону, левой проводим от ее запястья к плечу: надеваем правый рукав;
- левую руку отводим в сторону, правой проводим от ее запястья к плечу: надеваем левый рукав;
- круговые движения обеими руками и плечами вперед: одеваем одежду

3) *Кокошник*

- И.П. руки вверх, на самой высокой полке взяли кокошник, надели.

4) *Барыня*

- повороты головы, повернули налево: «Мы красивые»? Повернули направо: «Мы красивые»?
- наклоны головы вперед/назад, посмотрели вперед и ответили: «Да, да, да»!

На диаграмме 2 показана результативность запоминания в гуманитарном и физико-математическом классах с применением мнемотехники.

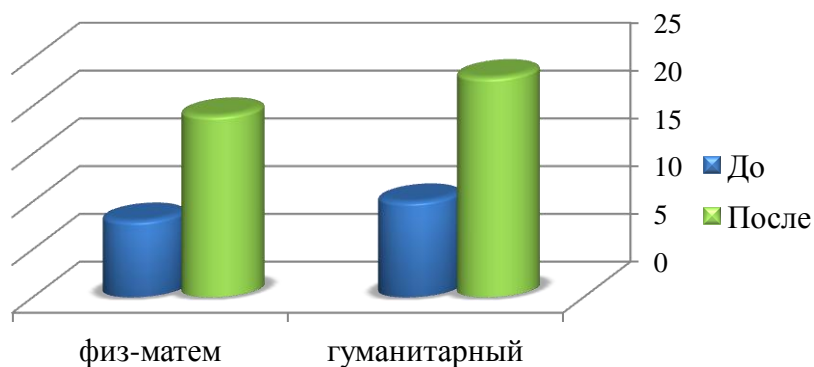


Диаграмма 2. Результативность запоминания (кол-во упражнений)

Ребята обучены самостоятельной разработке таких упражнений.

Учителя, как и школьники, имеют профессиональные заболевания. Анкетирование педагогов школы 23 г. Томска показывает, что 78% учителей имеют заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА). Поэтому данная работа актуальна не только с обучающимися, но и со школьными учителями.

Выводы:

- Данный способ поможет как учителям, так и школьникам быстрее запомнить комплексы упражнений для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Школьники научились самостоятельно разрабатывать приемы запоминания физических упражнений.
- Они могут применять эти упражнения в качестве утренней зарядки, комплекса упражнений для профилактики артроза и для восстановления организма в любые дневные часы.

Литература

1. Козаренко В.А. Учебник мнемотехники. Система запоминания "Джордано." - М.: Наука, 2002. – 270 с.