

Следовательно, наша методика развития координационных способностей, а также введенные в нее упражнения на координационной лестнице положительно влияют на двигательную подготовленность детей младшего школьного возраста, в частности на координационные способности.

Заключение. Координационная лестница – это эффективный тренажер для тренировок координационных способностей и не только, используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

В рамках нашего исследования разработано 65 упражнений на координационной лестнице, предназначенных для применения в младшем школьном возрасте. Данные упражнения можно применять как самостоятельно, так и в рамках урока «Физическая культура и здоровье». Для использования в работе созданных упражнений на координационной лестнице, разработана методика их применения в рамках урока «Физическая культура и здоровье».

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Ярославль: Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, 1966. – 200 с.
2. Ильин, Е.П. Ловкость - миф или реальность? / Е.П. Ильин // Теория и практика физической культуры. – 1992. – № 3. – С. 51–53.
3. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В.И. Лях . - Барановичи: Барановичская укрупненная типография, 1989. – 159 с.
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста [Текст] / В. П. Назаров. –М.: Физкультура и спорт. 2009. – 543 с.

УДК 796

ФІЗІЧНАЕ ВыхАВАННЕ І ЗДароўЕЗБЕРАжЭННЕ НА ўрОКАХ БІяЛОГІІ

М.С. Белоголова

Дзяржаўная ўстанова адукацыі “Сярэдняя школа № 23 г. Гродна”, Рэспубліка Беларусь

E-mail: marina-belogolovaya@mail.ru

Анотацыя. У артыкуле разглядаюцца метады і прыёмы арганізацыі работы на ўроках біялогіі з мэтай фізічнага выхавання і фарміравання асноў здароўезберажэння.

Ключавыя словы: фізічнае выхаванне, здароўезберажэнне, фізхвілінкі, інтэрактыўныя гульні.

Вучонымі ўстаноўлена, што здароўе на 50% залежыць ад ладу жыцця, на 20% ад навакольнага асяроддзя, на 20% ад стану здароўя, абумоўленага генетычным фактарам, і толькі на 8-10% ад дзейнасці сістэмы аховы здароўя і службаў медыцынскіх устаноў.

У цяперашні час ва ўстановах адукацыі вялікая ўвага надаецца сістэме мерапрыемстваў, накіраваных на ўзмацаванне і прафілактыку розных адхіленняў у стане здароўя навучэнцаў, падкрэсліваецца неабходнасць як мага больш увагі надаваць умацаванню іх здароўя не толькі на занятках фізічнай культуры, але і на іншых уроках. Неабходна накіроўваць дзейнасць навучэнцаў на захаванне, аднаўленне, умацаванне здароўя і вядзенне здаровага ладу жыцця.

Мэта: вызначэнне метадаў і прыёмаў фізічнага выхавання і асаблівасцей выкарыстання здароўеберагальных тэхналогій на ўроках біялогіі.

Матэрыял і метады. Адным з найважнейшых складнікаў фізічнага развіцця і здароўеберажэння дзяцей з'яўляецца фізічнае выхаванне, якое праводзіцца ў адукацыйных установах і ўключае ў сябе:

- абавязковыя заняткі фізічнай культурай (згодна з раскладам);
- здачу розных нарматываў;
- малыя формы фізічнага выхавання (ранішняя гімнастыка перад пачаткам урокаў у школе, дынамічныя паўзы - фізкультхвілінкі, дынамічныя перамены)
- выкарыстанне здароўеберагальных тэхналогій навучання.

Вынікі і іх абмеркаванне. Неабходна выдзеліць наступныя метады і прыёмы фізічнага выхавання і фарміравання асноў здароўеберажэння, якія мэтазгодна прымяняць на ўроках біялогіі.

У пачатку ўрока вельмі важна навучэнцаў матываваць на станоўчыя эмоцыі, на поспех, настроіць на рэалізацыю свайго патэнцыялу. Для гэтага прапануем у пачатку ўрока некалькі практыкаванняў рэлаксацыі. Гэта займае 1-2 хвіліны, але станоўчы эффект урока гарантаваны. Хвіліны рэлаксацыі выкарыстоўваем і на працягу ўсяго ўрока. Яны дазваляюць на ўроку хутка пераключацца з адной формы работы на другую. Гэта дазваляе не толькі вывучаць біялогію, але і атрымліваць каласальны эмацыянальны настрой.

Адным з найважнейшых аспектаў з'яўляецца псіхалагічны камфорт школьнікаў падчас урока. Добразычлівая абстаноўка на ўроку, спакойная гутарка, увага да кожнага выказвання, пазітыўная рэакцыя настаўніка на жаданне вучня выказаць свой пункт гледжання, тактоўныя выпраўленні дапушчаных памылак, заахвочванне да самастойнай разумовай дзейнасці, гумар ці невялікае гістарычнае адступленне – прыёмы, якімі магчыма карыстацца для раскрыцця здольнасцей кожнага школьніка [1].

Варта заўважыць, што ў абстаноўцы псіхалагічнага камфорту і эмацыянальнай прыўзнятасці працаздольнасць класа прыкметна павышаецца, што ў канчатковым выніку прыводзіць і да больш якаснага засваення ведаў. Вялікі прастор для фарміравання эмацыянальнага настрою дае ўжыванне фрагментаў відэафільмаў на ўроках, прыгожая музыка, чытанне вершаў. Усё гэта спрыяе пераклучэнню каналаў успрымання інфармацыі.

На ўроку кожны навучэнец павінен адчуваць сябе зручна, спакойна, утульна, камфортна, і стварэнне такіх умоў - галоўная задача настаўніка. Гэтую задачу рэалізуем праз выкананне наступных гігіенічных умоў:

- тэмпературу і свежасць паветра: час праветрывання кабінета залежыць ад тэмпературы паветра на вуліцы;
- рацыянальнасць асвятлення класа і дошкі;
- выключыць манатонныя гукавыя раздражняльнікі.

На кожным уроку праводзім фізкультхвілінкі. Для эфектыўнага навучання выкарыстоўваем трэнажор для вачэй з мэтай карэкцыі зроку вучняў. Ён служыць не толькі для прафілактыкі парушэння гледжання, але і спрыяльны пры неўрозах.

Цікава і змястоўна выкарыстанне наступнай фізхвілінкіна ўроку біялогіі ў 9 класе пры вывучэнні тэмы “Паняцце аб рацыянальным харчаванні”. Напрыклад. Акцыя «Антырэклама» (інсцэніроўка і абмеркаванне сітуацыі).

- Здраствуйте! Это акция «Антиреклама».
- Я решила похудеть и уменьшить потребление жирных продуктов, заменив их на белковые. Проблема в том, что я очень занята, поэтому часто приходится, есть варёную колбасу, сосиски и сардельки.
- Вы действительно считаете, что это белковые продукты с низким содержанием жира?
- Да, это ведь мясные продукты. А мясо – это же белок!

- На самом деле такие продукты содержат 40-50% жира, замаскированного под мясной фарш, 25-35% углеводов в виде крахмала, соевой муки, 15-35% белка. Возьмем салфетку и нанесём на пронумерованные поля продукты: варёную колбасу, печенье, майонез, халву, морковь, капусту, хлеб, сосиски. Жирное пятно на бумаге – это свидетельство содержания скрытых жиров.

Учащийся демонстрирует результат опыта. Очевидно высокое содержание жиров в майонезе, сливочном масле, варёной колбасе, сосисках. Не содержится жиров в моркови и капусте.

- Вы ещё верите, что сосиски – это диетический продукт? Тогда мы идём к вам! [2]

Такая фізхвілінка садейнічае фарміраванню навываў здаровага ладу жыцця, асноў рацыянальнага харчавання, што неабходна для здароўя навучэнцаў.

Здароўезберагальныя тэхналогіі на ўроках біялогіі ўключаюць у сябе стварэнне здаровага псіхалагічнага клімату на занятках, павышэнне цікавасці да прадмета. У сувязі з гэтым вельмі важна чаргаваць у працэсе вывучэння тэмы розныя віды дзейнасці, ужываць метады, якія актывізуюць ініцыятыву і творчае самавыяўленне навучэнцаў.

Для засваення вучнямі 10 класа асноўных біятычных узаемаадносін папуляцый у якасцях выкарыстоўваем сюжэтно-ролеваю гульню. Такая форма работы дазваляе вывучыць неабходныя паняцці, праявіць не толькі інтэлектуальныя веды, але і творчыя, артыстычныя здольнасці ў працэсе цікава арганізаванай дзейнасці. Для навучэнцаў класа ствараецца пазітыўны эмацыянальны настрой. Школьнікі з легкасцю выконваюць заданні цэнтралізаванага тэсціравання па біялогіі па вывучанай тэме.

Напрыклад. “Красная шапочка”

На стале сидит волк. За дверью слышится песенка Красной шапочки. Стук в дверь. Волк спрашивает:

- Кто там?
- Это я, ваша внучка Красная шапочка, принесла вам пирожки.
- Дёрни за верёвочку – дверь и откроется.
- Здравствуйте, бабушка!
- Здравствуй, внученька!
- Бабушка, а почему у вас такие большие уши?
- Чтобы лучше тебя слышать, внученька.
- Бабушка, а почему у вас такие большие глаза?
- Чтобы лучше видеть тебя, внученька.
- А почему у вас такие большие ноги?
- Чтобы тебя догнать.
- А почему у вас такие большие зубы?
- Чтобы тебя съесть, внученька!

Пры дапамозе выкарыстання нагляднасці, творчых заданняў, займальных практыкаванняў, гульнявых сітуацый і розных формаў урокаў адбываецца развіццё пазнавальных здольнасцей, камунікатыўных навываў, рухальнай актыўнасці і канцэнтрацыі ўвагі, зніжаецца псіхаэмацыянае напружанне. Уключаючыся ў творчы працэс, школьнікі менш стамляюцца, а прымяненне камп'ютарных тэхналогіяў павышае зацікаўленасць школьнікаў, паляпшае якасць успрымання матэрыялу.

Эфектыўна выкарыстоўваць саборніцкі брэйн-рынг «Бег з бар'ерамі» для адпрацоўкі практычных навываў рашэння генетычных задач у 11 класе. Такая форма работы дае магчымасць самастойна атрымліваць веды і актыўна іх выкарыстоўваць на практыцы пры вырашэнні розных праблем і задач, умець пераадольваць цяжкасці; хутка знаходзіць кантакт з усімі ўдзельнікамі працэсу навучання.

У выніку праведзенага брэйн-рынга, можна ацаніць узровень сфарміраванасці практычных навываў па рашэнні генетычных задач. Пры ўзнікненні цяжкасцей кожны

навучэнец можа звярнуцца за дапамогай-кансультацыяй да настаўніка або аднакласніка. Вучні працуюць разумова, маюць магчымасць перамяшчацца па класе, што зніжае рызыку пераўтамлення [3].

Для замацавання вывучанага матэрыялу выкарыстоўваем інтэрактыўную гульню «Чатыры вуглы» - напрыклад, кожнаму раздаем карткі з назвай плоду (тэма «Плады», 7 клас). Па камандзе вучні павінны заняць месца ў сігнальным вугле.

- Чырвоны вугал - сухі шматнасенны плод,
- жоўты вугал - сухі аднасенны плод,
- сіні вугал - сакавіты аднасенны плод,
- зялёны вугал - сакавіты шматнасенны плод.

Вучань, якому цяжка вызначыцца з адказам, можа заняць месца ў сярэдзіне класа. Навучэнцы абмяркоўваюць, якія прыкметы аб'ядналі іх плады ў адну групу, паведамляюць пра гэта ўсяму класу.

Гульня дае магчымасць вучням папрацаваць індывідуальна, а таксама ў парах ці групах, калі ўзнікла патрэба ў вызначэнні неабходных ведаў. Заданне прадухіляе пераўтамленне, стварае пазітыўны настрой, развівае ўменне аказваць дапамогу аднакласніку.

Фізічная культура аб'ядноўвае многія кампаненты здоровага ладу жыцця: культуру рухальнай актыўнасці, гігіенічныя асновы фізічнай культуры; навучанне рацыянальнаму дыханню, харчаванню, сістэме масажу, загартоўвання, медыяцыі, выкарыстанне фактараў прыроды, уменне здымаць нервовае напружанне (аўтагенная трэніроўка). Калі раней сутнасць здароўя маладога чалавека разглядалася толькі з пазіцыі навуковых ведаў, то сучасны ўзровень развіцця навукі, культуры, соцыўма ўяўляе разгляд сутнасці здароўя і здоровага ладу жыцця падростаючага маладога пакалення з духоўнай пазіцыі ў адзінстве з навукавай і культуралагічнай, што можна казаць пра сістэмнасць і цэласнасць [4].

У час знаемства вучняў з будовай апорна-рухальнай сістэмы раскрываем школьнікам значэнне фізічных практыкаванняў для іх развіцця, прымяняем некаторыя віды практыкаванняў на уроку, паказваючы цесную сувязь паміж тэорыяй і практыкай. Вывучаючы дыхальную сістэму, разам са школьнікамі трэніруем дыханне, а пры азнаямленні на ўроках біялогіі са стрававальнай сістэмай знаёмім навучэнцаў са складам харчовых прадуктаў і іх энергетычнай каштоўнасцю.

Асаблівую ўвагу надаем нарміраванню дамашніх заданняў, не дапускаем перагрузак, улічваем узровень складанасці і аб'ём заданняў. Асноўныя практыкаванні разбіраем і выконваем падчас урока, а ў якасці дамашняга задання прапануем заданні на паўтор.

Заклучэнне. Развіццё сучаснага грамадства суправаджаецца неабходнасцю пільна зірнуць на праблему здароўя дзяцей і моладзі. Таму правядзенне на ўроках фізхвілінак, прымяненне актыўных метадаў і прыёмаў навучання, захаванне пазітыўнага псіхалагічнага камфорту садзейнічае не толькі засваенню вывучаемай тэмы, але фізічнаму выхаванню і зберажэнню здароўя школьнікаў.

Літаратура

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Апанасенко, Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
3. Завьялов, Д.А. Теория ключевой двигательной компетенции / Д. А. Завьялов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 12. – С. 2–4.
4. Каченовский, М.Б. Психодуховное самооздоровление: рекомендации по использованию принципов самооздоровления в педагогике / М. Б. Каченовский, К. В. Сельченок, Н. А. Сельченок. – Минск : НИО, 1993. – 69 с. [и др.]. – Минск : Тесей, 1999. – Ч. 2. – С. 245–246.