

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАГАРТУВАННЯ
ОРГАНІЗМУ ПЕРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M20
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Смоляр Юрій Васильович

Керівник: Стасюк І. І., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Рецензент: Юрчишин Ю. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2021 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАГАРТОВУВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	7
1.1. Поняття та сутність загартовування організму.....	7
1.2. Вплив загартовування на фізичний розвиток та здоров'я учнів.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження.....	29
2.2. Організація дослідження	29
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ПЕРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	35
3.1. Особливості загартовування дітей молодшого шкільного віку	35
3.2. Методичні засоби організації і контролю процесу загартовування у першому класі.....	46
3.3. Зміст експериментальної методики загартовування організму першокласників у процесі фізичного виховання.....	60
3.4. Аналіз результатів дослідження	70
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність. Здоров'я є інтегративною характеристикою особистості, яке визначає якість життя. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі число здорових дітей зменшується у 3-4 рази. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування навичок здорового способу життя є пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

За останні роки проблема збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку, їх оздоровлення і профілактика найбільш розповсюджених «шкільних» хвороб є предметом фундаментальних наукових досліджень. Значення фізичного виховання у формуванні соціально активної особистості вивчали фахівці у галузі педагогіки, фізичної культури і спорту. Проведені у цьому напрямі дослідження дають змогу констатувати, що основою ефективного фізичного виховання у школі повинна бути індивідуалізація процесу навчання, орієнтована на пріоритети особистості, її інтереси і потреби у вільному та самостійному розвитку.

Фізичне виховання – це органічна складова загального процесу виховання, соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій людського організму. Основні підходи до формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я визначені Державною програмою «Діти України», де наголошується, що здоров'я підростаючого покоління – це інтегративний показник суспільного розвитку, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал країни. У науковій і методичній літературі здоровий спосіб життя визначається як комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я.

Проблема захисту організму людини від зовнішніх температурних впливів і фізіологічна адаптація до них сьогодні є дуже актуальною для

наукових розробок в галузі фізичного виховання і медицини. При оцінці теплових і охолоджувальних впливів у природних та побутових умовах виникають певні труднощі, складаються парадоксальні ситуації, що обумовлені насамперед мікрокліматичними чинниками і нестабільністю теплового обміну людини (Т. Молотов, В. Семененко та ін.).

У реальних умовах повсякденного життя діти все частіше відчують температурні перепади довкілля, які можуть викликати переохолодження організму чи його перегрівання. Через низьку або високу температуру повітря у приміщеннях школи діти часто відчують напруження системи терморегуляції, яка посилюється з впливом додаткових чинників: вологості, рухливості повітря, радіаційних умов приміщення тощо (М. Бутов, Ю. Чусов, Т. Гончарова та ін.).

Підвищення імунобіологічної здатності організму може сприяти розвитку швидкої та адекватної відповіді, як на термінальні впливи довкілля, так і на зміни енергетичних режимів самого організму дитини (А. Подшибякін, Л. Сонькін, Д. Фарбер та ін.). На думку багатьох авторів (І. Аршавський, М. Безруких та ін.), фізіологічна адаптація складає могутній резерв організму.

Загартування – ефективний немедикаментозний засіб, що дозволяє тренувати дитячий організм, удосконалювати його захисні механізми і підвищувати здатність протистояти патологічним змінам у ньому. Дані спеціальної літератури свідчать про значну кількість джерел, присвячених вивченню впливу загартовуючих процедур на організм дитини (Г. Власюк, Б. Дикий, Л. Дроздик, О. Дубогай, І. Очачегуєва Т. Гончарова та ін.). Разом з тим, особливості комплексного впливу різних засобів загартування на організм дітей молодшого шкільного віку ще вивчено недостатньо.

Метою загартування є необхідність виробити здібності та можливості організму формувати резерви функціональних систем за допомогою терморегуляції. При цьому загартування є чудовим засобом профілактики захворювань й зміцнення здоров'я через адаптацію організму до

несприятливих впливів навколишнього середовища. Захворюваність молодших школярів в останні десятиліття залишається високою, що зумовлює необхідність вивчення реакції організму дітей на значні перепади температури довкілля. Особливої актуальності набувають наукові розробки з оптимізації заходів, що загартовують, у різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, котрі навчаються у першому класі.

Об'єкт дослідження – загартовування організму першокласників у процесі фізичного виховання.

Предмет дослідження – організаційно-методичне забезпечення загартовування організму учнів першого класу в процесі фізичного виховання.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити методику загартовування організму першокласників у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність, значення та основні правила загартовування дітей молодшого шкільного віку.
2. Розкрити особливості загартовування молодших школярів.
3. Розробити методику загартовування організму першокласників у процесі фізичного виховання та перевірити її ефективність.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання завдань дослідження використовувався комплекс взаємопов'язаних **методів**:

– теоретичних: аналіз та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження; аналіз, синтез, узагальнення і систематизація теоретичних та експериментальних даних; порівняння отриманих експериментальних даних;

– емпіричних: педагогічні спостереження; бесіди зі школярами, вчителями і батьками; інтерв'ю з ними; тестування учнів; педагогічний експеримент; методи математичної обробки отриманих даних.

Практичне значення одержаних результатів полягають у тому, що отримані результати дослідження розширюють уявлення про можливості

застосування різних засобів загартування для підвищення опору організму першокласників до різкого перепаду температурних режимів довкілля. Дотримання розроблених рекомендацій дозволяє підвищити ефективність загартовуючих процедур в системі фізичного виховання молодших школярів, що сприяє зміцненню їх здоров'я.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 5-6 жовтня 2021 року).

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, списку використаної літератури (80 джерел), додатків та ілюстрована 5 таблицями і 1 рисунком. Кваліфікаційна робота викладена на 91 сторінці.

ВИСНОВКИ

1. У науковій та навчально-методичній літературі загартування організму людини визначається дослідниками як процес формування і вдосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення резистентності організму і зниження простудних захворювань. Розрізняють загальні й спеціальні гартувальні заходи. Загальними гартувальними заходами є правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізичними вправами, прогулянки, сон на свіжому повітрі, провітрювання приміщень. До спеціальних гартувальних заходів належать повітряні, сонячні та водні процедури.

Під час загартовування виробляються здібності і можливості організму формувати резерви функціональних систем за допомогою терморегуляції. Загартовування є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров'я людини, важливим чинником профілактики захворювань, що дозволяє адаптувати організм до несприятливих впливів навколишнього середовища. Виступаючи невід'ємною складовою фізичного виховання, загартовування уможливорює ведення здорового способу життя і всебічний й гармонійний розвиток особистості.

2. Основними правилами загартовування дітей молодшого шкільного віку виступають такі положення:

- надання дітям усієї необхідної інформації щодо загартовування;
- уможливлення початку і продовження загартовування тільки у тому випадку, коли дитина цілком здорова;
- створення необхідного налаштування на гартувальні процедури та їх реалізація за умови лише позитивної реакції учнів;
- безперервність та систематичність процесу загартовування;
- забезпечення органічного поєднання усіх гартувальних процедур, активної рухової діяльності та гігієни школярів;

- реалізація комплексу гартувальних процедур, а не однієї із них;
- поступове збільшення тривалості й інтенсивності гартувальних процедур;
- урахування статево-вікових та індивідуальних особливостей учнів, реакції їх організму на процедури загартовування.

3. Особливостями загартовування першокласників є:

- підпорядкованість цього процесу всебічному й гармонійному розвитку особистості школяра, формуванню у нього життєво важливих якостей і здібностей;
- спрямованість загартовування на вирішення оздоровчих завдань фізичного виховання, при цьому завдання зі зміцнення здоров'я і вдосконалення рухових здібностей дітей співпадають;
- поєднання комплексу повітряних, сонячних і водних процедур у руховій діяльності дітей з урахуванням їх віку, індивідуальних особливостей;
- максимальне використання можливостей гри;
- проведення гартувальних процедур переважно у початковому та оптимальному режимах;
- забезпечення систематичного контролю з боку дорослих.

4. Експериментальна методика загартовування першокласників у процесі фізичного виховання спрямована на виховання у дітей дбайливого ставлення до власного здоров'я, формування у них потреби ведення здорового способу життя. Основними компонентами пропонованої методики виступають загальні і спеціальні заходи. Правильний режим дня, раціональне харчування і заняття фізичними вправами складають комплекс загальних заходів. Зміст спеціальних заходів, що визначається на основі індивідуального й диференційованого підходів становлять повітряні, сонячні та водні гартувальні процедури. У режимі побудованого за певними правилами дня школяра максимальний загартовуючий ефект досягається шляхом органічного поєднання усіх гартувальних процедур, активної рухової діяльності та особистої й громадської гігієни.

5. Експериментально доведена теоретична обґрунтованість і практична ефективність методики загартовування учнів першого класу у процесі фізичного виховання. Так співвідношення відсотка першокласників з високим і достатнім рівнем загартованості організму засвідчує перевагу учнів експериментальної групи у порівнянні з контрольною на 8 % та 5 % відповідно. Разом з тим, серед учнів експериментальної групи лише 12 % характеризуються низьким рівнем загартованості організму, а у контрольній групі – відповідно 21 %, що майже вдвічі більше.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е. В. Мотивационные факторы физической деятельности школьников. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Луцьк, 2012. С. 771-774.
2. Антікова В. А., Єфімов А. О. Виховання у молодших школярів інтересу до занять з фізичної культури. Роль фізичної культури у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. Львів, 2002. С. 171-172.
3. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. К. : Здоровье, 1995. 112 с.
4. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. СПб. : МГП «Петрополис», 1992. 123 с.
5. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання у школі: посібник. К. : Освіта, 1997. 152 с.
6. Аршавський І. А. Фізіологічні механізми і закономірності індивідуального розвитку.. М. : Наука, 1982. 270 с.
7. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. К. : Здоров'я, 1987. 224 с.
8. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теорія, практика : учеб. Пособие. М. : Академия, 2008. 528 с.
9. Бойко А. Оздоровчий потенціал національно-культурних традицій. Рідна школа. 1999. № 10. С. 12-15.
10. Борисенко А. С. Система фізичного виховання учнів початкових класів. Початкова школа. 2001. № 5. С. 30-32.
11. Букарев В. А. Совершенствование системы управления физическим воспитанием учеников начальных классов. М. : Физкультура и спорт, 1989. 124 с.
12. Бутов М. А. Термометрия как метод лекарственного контроля в физкультурных секциях закаливания. СПб. : Питер, 2010. 196 с.

13. Васильков Г. А. Утренняя гимнастика для детей младшего школьного возраста. Физическая культура в школе. 2011. № 8. С. 54-55.
14. Ведмеденко Б. Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом. Педагогіка і психологія. 1995. № 1. С. 109-113.
15. Ведмеденко Б. Ф. Опыт формирования привычки у школьников к занятиям физической культурой. Педагогика. 2001. № 9. С. 39-42.
16. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. К. : Здоровье, 1987. 126 с.
17. Винник В. А., Захарова Н. А. Исследование отношения школьников к физкультурно-оздоровительным занятиям. М. : Педагогика, 1991. 250 с.
18. Вікова та педагогічна психологія. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.
19. Вільчковський Е. С., Козленко М. П., Цвек С. Ф. Система фізичного виховання молодших школярів. К. : ІЗМН, 1998. 232 с.
20. Власюк Г. І. Мотивація загартовування у молодшому шкільному віці. Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матер. Всеукр. наук. конф. Київ-Тернопіль, 1997. С. 34-36.
21. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) : учеб. пособ. М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер и др. М. : Академия, 2002. 416 с.
22. Волочков А. А., Вяткин Б. А. Индивидуальный стиль физической активности в младшем школьном возрасте. Вопросы психологии. 1999. № 5. С. 10-19.
23. Голяченко О. М., Сердюк А. М. Соціальна медицина, організація та економіка охорони здоров'я. Тернопіль : ТДМІ, 1997. 328 с.
24. Гончарова Т. А. Полная энциклопедия закаливания. М. : Изд. дом «МСП», 2012. 592 с.

25. Гословська І. Г. Формування позитивної мотивації навчання молодших школярів на уроках фізичної культури. Наука і освіта. 2000. № 6. С. 18-24.
26. Гураль І. В. Главное – привить любовь к физической культуре. Физическая культура в школе. 2009. № 6. С. 30-31.
27. Давидова О. М., Кієнко В. М. Вікова динаміка формування психофізіологічних функцій і їх зв'язок з властивостями основних нервових процесів в учнів молодшого шкільного віку. Матер. Всеукр. наук. симпозиуму. Київ-Черкаси, 1999. С. 29-32.
28. Дикий Б. Дослідження відмінності впливу різних методик загартовування при проведенні занять у групах фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 3. С. 30-34.
29. Должиков І. І. Учитель работает по своей системе. Физическая культура в школе. 2003. № 5. С. 10-11.
30. Дорошенко Є. Ю., Клопов Р. В., Гусак О. Ю. Про формування здорового способу життя молодших школярів. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: матер. Міжнар. науково-практичної конференції. К. : ІЗМН, 1997. С. 270-273.
31. Дриганець О., Огніста К. Особливості фізичної підготовленості та методики проведення занять з дітьми старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. Наукові записки ТДПУ : Педагогіка. 1999. № 4. С. 60-64.
32. Дроздик Л. К. Загартування організму : плюси і мінуси різних методик. К. : Здоров'я, 1994. 96 с.
33. Дубогай О., Очагегуєва І. Моніторинг загартовуючих процедур у молодшому шкільному віці. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації і спортивної медицини та реабілітації: тези допов. 4-ї Міжнар. наук. конф. К., 2000. 365 с.
34. Жуковський В. Використання загартовуючих процедур на уроках фізичної культури в початкових класах. Рідна школа. 2004. №7-8. С. 48-49.

35. Завадський Р. Л. Загартування організму: методика і технологія. К. : АМН, 2001. 106 с.
36. Извекова Е. К. Спортивные интересы школьников 1-4 классов. Вопросы физического воспитания. 2011. № 3. С. 38-42.
37. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М. : Просвещение, 1987. 161 с.
38. Калашников Г. А. Физкультурные мероприятия в режиме дня школы. Физическая культура в школе. 2007. № 5. С. 29-32.
39. Качашкина В. Н. Физическое воспитание в начальной школе. М. : ФиС, 1983. 224 с.
40. Козленко М. П. Фізичне виховання учнів молодших класів. К. : Освіта, 1997. 148 с.
41. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой Н. А. Козленко. К. : Рад. школа, 1985. 120 с.
42. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів. Фізкультура в школі. 2013. № 4. С. 30-32.
43. Колгушкин А. Н. Закаливание. М. : Рипол классик, 1997. 352 с.
44. Концепція національної системи фізичного виховання. Початкова школа. 1994. № 8. С. 50-51.
45. Крайнюк В. М., Шумигора Л. І. , Кирієнко Л. А. Психологічні та психофізіологічні особливості молодшого шкільного віку. Матер. Всеукр. наук. симпозиуму. Київ-Черкаси, 1999. С. 53-56.
46. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. К. : Олимпийская литература, 1999. 240 с.
47. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. 2011. № 3. С. 3-16.
48. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. К. : Континент, 1995. С. 60-67.
49. Леськів А. Д., Андрощук Н. В., Мехоношин С. О. , Дзюбановський

А. Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів: методичний посібник. Тернопіль : Астон, 1997. 108 с.

50. Марченко С. Підбір, розробка і класифікація тренувальних завдань оздоровчої направленості для школярів молодших класів. Теорія і методика фізичного виховання. 2013. № 4. С. 13-20.

51. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 1991. 286 с.

52. Мир детства : Младший школьник. Под ред. А. Г. Хрипковой. М. : Педагогика, 1988. 210 с.

53. Молотов Т. Мотивация закаливания: обзорная информация. М. : ФиС, 2010. 96 с.

54. Огниста К. Методика формування фізичної культури учнів початкових класів (форми, засоби, методи). Тернопіль : ТНПУ, 2003. 161 с.

55. Ольшевський В. Особливості фізичного виховання 6-річних учнів. Початкова школа. 2012. № 10. С. 16-19.

56. Олежко Р. О Основи знань з фізичної культури (молодший шкільний вік). Житомир : Спалах, 2003. 88 с.

57. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізичної культури. Початкова школа. 2000. № 6. С. 22-24.

58. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. Тернопіль : Збруч, 2000. 248 с.

59. Петровський В. В., Круцевич Т. Ю. Особисті потреби і мотивація як один із факторів, що визначає направленість занять фізичними вправами. Світоч. 1997. № 4. С. 22-24.

60. Повість минулих літ. Народна творчість. К. : Школа, 2009. 284 с.

61. Подшибякин А. К. Закаливание человека. К. : Здоров'я, 1986. 21 с.

62. Подшибякин А. К., Кайро И. А. Дискуссионные вопросы закаливания. Теория и практика физической культуры. 1980. № 4. С. 39-41.

63. Ростиславський О. Я. Загартовування у фізичному вихованні молодших школярів. Початкова школа. 2011. № 9. С. 36-38.
64. Семененко В. Обґрунтування ефективності гартувальних процедур для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану. Початкова школа. 2005. № 7. С. 46-47.
65. Семененко В. Раціональне використання процедур загартовування в залежності від типу статури молодших школярів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. № 8. С. 84-86.
66. Сермеев Б. В. Физическое воспитание в семье. К. : Семейное воспитание, 1996. 194 с.
67. Сингаевский С. Формирование позитивного отношения школьников к закаливанию. Физическое воспитание в школе. 2011. № 1. С. 33-36.
68. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів. Початкова школа. 1999. № 2. С. 25-28.
69. Сперанский Г. Н., Заблудовская Е. Д. Закаливание ребенка раннего и дошкольного возраста. М. : Медицина, 1964. 203 с.
70. Сухомлинська О. Сучасні цінності здоров'я у вихованні : проблеми, перспективи. Шлях освіти. 1996. № 1. С. 24-27.
71. Теория и методика физического воспитания: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т.2. К. : Олимпийская литература, 2003. 392 с.
72. Тихвинський С. Б., Хрущов С. В. Детская спортивная медицина. М. : Медицина, 1991. 560 с.
73. Фролова Н. Особливості психофізичного розвитку молодших школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2004. № 7. С. 95-97.
74. Цвек С. Ф. Фізичне виховання молодших школярів. К. : Рад. школа, 1986. 123 с.
75. Целительное моржевание. Сост. О. В. Рябина. СПб. : ООО «Изд-во «Пионер», 2001. 96 с.

76. Цьось А. Традиції родинного фізичного виховання в Україні. Рідна школа. 2001. № 7. С. 29-33.
77. Чусов Ю. Н. Закаливание школьников: пособие. М. : Просвещение, 1985. 128 с.
78. Шитикова Г. Ф. Если хочешь быть здоровым. Родителям младших школьников о закаливании. Л. : Наука, 1978. 152 с.
79. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 Шиян. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.
80. Шоптик О. Валеологія: підручник. К. : Освіта, 2000. 264 с.