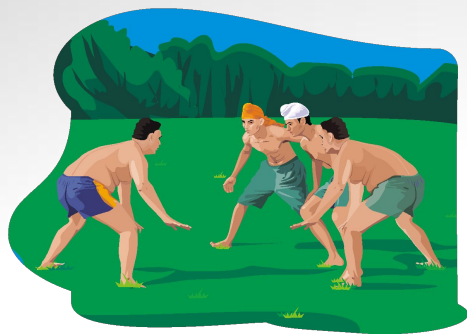


# КУРСОВА РОБОТА

## “Методика загартовування учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури ”



*Студента 3 курсу 33 ФК групи  
Галузь знань 0102 Фізичне  
виховання, спорт і здоров`я  
людини*

*напрямку підготовки 6.010201  
Фізичне виховання*

**Барбари Олександра Миколайовичф**  
*Керівник*

**Кузюра Генадій Миколайович**

# ВСТУП

## РОЗДІЛ 1 ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ Й МЕХАНІЗМ ЗАГАРТОВУВАННЯ

### ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ.....6

1.1. Терморегуляція й необхідність її розвитку в людському організмі.....6

1.2. Принципи загартовування.....15

1.3. Особливості проведення процедур, які фізично загартовують.....17

1.4. Методичні особливості загартовування дітей 6-10 років на уроках фізичного виховання.....19

Висновки до першого розділу.....25

## РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАГАРТОВУЮЧИХ ПРОЦЕДУР СЕРЕД УЧНІВ 1-4 КЛАСІВ

.....27

2.1. Види загартовування: традиційне й нетрадиційне загартовування учнів молодших класів Криворізької СШ .....27

2.2. Форми й методи загартовування повітрям, водою й сонцем.....32

2.3. Особливості загартовування в молодшому шкільному віці.....37

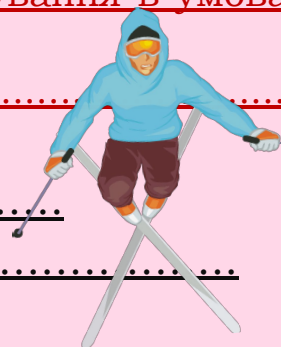
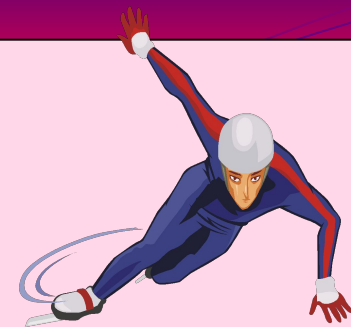
2.4. Практичне застосування рекомендацій із загартовування в умовах учнівського колективу на уроках фізичного виховання.....40

Висновки до другого розділу.....44

ВИСНОВКИ.....

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....

ДОДАТКИ.....



**Мета роботи** полягає в тому, виявити способи удосконалення вищезгаданої методики та розробити практичні рекомендації із застосування загартовування вчителями ЗОШ

● **Об'єкт дослідження**

процес загартовування на уроках фізичної культури в учнів 1-4 класів.

● **Предмет дослідження** – методичні особливості та вдосконалення загартовуючих процедур у молодших класах Кролевецької СШ

## **Завданнями роботи є:**

- *Визначити сутність фізіологічних основ і механізмів загартовування*
- *Виявити і розкрити основні форми й методи загартовування*
- *Дослідити проведення загартовуючих процедур серед учнів 1-4 класів*



**МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ:**

*служать аналіз і синтез,  
спостереження й  
узагальнення, в курсовій  
роботі використовувалися  
в основному традиційні  
методи загартовування..*



*Загартовування* – це комплексна система оздоровчих дій, спрямованих на досягнення стійкості, несприйнятливості організму до шкідливого для здоров'я метеорологічного й інших факторів.

- Історія розвитку людини завжди була пов'язана із природними процесами, що відбуваються на Землі. Уже є досить доказів, що Всесвіт, Земля й Людина мають єдині якості, вони схожі між собою в багатьох відношеннях. Будь-яке відхилення від природного ритму викликає напругу, боротьба в природі породжує конфлікти й наближає до смерті.
- Поступово людина відійшла від природного ходу своєї еволюції, тим самим порушила діалектику своєї природи. Особливо це стало помітно останнім часом. І дуже жаль, що страждати від цього стали в першу чергу діти. Природне виховання дитини, що народжується матір'ю для життя, полягає в тім, щоб вона зберегла і розвинула у собі ті природні якості, закладені природою, які є в еволюції Землі й Всесвіту.
- Як би не здавалося, що природний спосіб життя людини є логічним і само собою зрозумілим, але перед батьками й суспільством постає питання – як виховати дитину, щоб вона не боліла, розумно розвивалася, була щасливою? І якщо пригадати особисті спогади дитинства, радість купання в ставках, річках, росу й свіжий вітер, тобто все, що заклало те, чим ми є зараз, з яким багажем живемо – є надія, що в це ввійдуть і наші діти.
- Повернення до природи, про яке так багато говорять, дає учневі нові якості, його мислення стає



## ЗАГАРТОВУВАННЯ ВОДОЮ

Загартовування водою чинить більш сильний вплив. Тому починати його бажано після короткого курсу загартовування повітрям. Водні процедури діляться на місцеві і загальні. Найбільш доступна місцева водна процедура – обливання ніг. З ковша або лійки швидко обливають нижню половину гомілок і стопи. Первинна температура води – 30 °С. Поступово знижуючи її через 1-2 дня на 2 °С, доводять до 16-14 °С. Відразу ж після процедури ноги дитини насухо витирають жорстким рушником.



## ВИСНОВКИ

Підвищення стійкості людини до різних несприятливих факторів навколишнього середовища – основне завдання сучасної медицини. В цьому саме і полягає її профілактична спрямованість.

Наукова профілактика в педіатрії своїм корінням сягає в далеку історію народної медицини. У Росії та Україні з древніх часів дітей привчали до холоду, до фізичної праці. Народна мудрість вбачала в цьому головний, а може бути і єдиний на той час, джерело здоров'я. Українські лікарі XVIII століття Н.М.Амбодик, С.Г.Зибелін, А.І.Полунін вже тоді наголошували на необхідності використання природних факторів для зміцнення здоров'я дитячого організму.

Видатні дитячі лікарі Н.Ф.Філатов, А.А.Кисіль, Н.П.Гундобін, Г.Н.Сперанський бачили в загартовуванні дитячого організму невичерпне джерело здоров'я дітей. Ще в 1910 р. Г.Н.Сперанський публікує першу в Росії книгу про загартовування дітей. Наукова розробка проблеми загартовування стала можливою лише завдяки фізіологічним дослідженням.

Загартовування організму – це формування і вдосконалення функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в кінцевому підсумку призводить до зниження „простудних” захворювань. Причому загартовування дітей дає подвійний позитивний результат – зниження їх захворюваності і підвищення корисної зайнятості батьків на виробництві, що має не тільки соціальне, але й істотне економічне значення.