Актуальность исследования

Актуальность исследований в сфере физической культуры младших школьников усиливается остротой имеющихся проблем физического и психического здоровья подрастающего поколения.

Важную роль в настоящее время играет укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся через формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств, обеспечение готовности к взаимодействию с социумом. Средства обучения, предлагаемые в программе танцевального фитнеса, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, улучшению психического здоровья, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Объект исследования особенности занятий фитнес танцами детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования влияние занятий танцевальным фитнесом на физическое и психическое здоровье детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования

Если мы будем использовать в работе с детьми младшего школьного возраста программу по танцевальному фитнесу, то улучшится физическое и психическое состояние обучающихся.

Цель исследования: выявить значение занятий танцевальным фитнесом для физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Изучить сущность понятия психического и физического здоровья младших школьников.

2.Изучить уровень физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста.

3.Разработать программу по танцевальному фитнесу для детей младшего школьного возраста.

4.Выявить динамику показателей физического и психического здоровья младших школьников в течение 2х лет.

Теоритическая значимость исследования

Теоретическая значимость научно-исследовательской работы в том, что Танцевальный фитнес рассматривается нами не только как средство привлечения детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой, мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни, но и как средство профилактики проблем физического здоровья и социальной адаптации у детей, как средство позитивной социализации.

Практическая значимость исследования

Практическая значимость данной научно-исследовательской работы состоит в том, что ее результаты могут быть использованы в учреждениях дополнительного образования для решения проблем физического и психического здоровья детей младшего школьного возраста.

В данной научно-исследовательской работе рассматривается профилактика проблем физического и психического здоровья детей в условиях системы дополнительного образования.

Данные материалы также могут быть использованы для составления программ внеурочной деятельности в общеобразовательной школе, что расширит образовательные возможности учебного предмета «Физическая культура».

Организация исследования

Эмпирическое исследование проводилось в период с 2020 по 2022 гг. на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Центр детского творчества «Содружество».

В исследовании приняли участие младшие школьники по 10 девочек в каждой группе.

Контрольная группа: младшие школьники МБОУСОШ № 46, которые не посещают учреждения дополнительного образования.

Экспериментальная группа: младшие школьники, занимающиеся в фитнес студии «Максимум» по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Dance Fitness» 2 раза в неделю по 2 часа.

Все учащиеся основной группы здоровья.

В исследовании принимали участие педагог-психолог учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

Нововведение

Экспериментальное нововведение Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Dance fitness». Dance Fitness – один из самых молодых видов спорта, своеобразие его определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.

Занятия включают в себя:

1) ОФП: Упражнения в ходьбе и беге; упражнения для плечевого пояса и рук; упражнения для ног; упражнения для туловища; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ); упражнения на расслабление.

2) СФП: Укрепление мышечного корсета; упражнения на равновесие; упражнения на гибкость; классическая аэробика; Step-аэробика; ритмическая гимнастика; растяжка

3) Подвижные игры

4) Постановочно-репетиционную работу.

Программа предусматривает вовлечение обучающихся в различные виды деятельности по всем направлениям воспитательной работы, что способствует позитивной социализации личности обучающихся.

Для отслеживания динамики были взяты следующие показатели физического здоровья младших школьников:

-Частота простудных заболеваний (методика определения инфекционного индекса);

-Скорость восстановления ЧЧС после 20 приседов;

-Гибкость (классический тест из системы ГТО)

А также следующие показатели психического здоровья младших школьников:

-Социализация (методика Н.И.Рожкова);

-Мотивация (методика Н.Лускановой);

Этапы исследования:

Первый этап – 1 полугодие 2020-2021 учебного года: предполагал изучение и анализ психолого-педагогической литературы.

Второй этап – 2 полугодие 2020-2021 учебного года: включал экспериментальную работу (входную диагностику разработку ДООП).

Третий этап 2021-2022 учебный год: итоговая диагностика, обобщение результатов исследования и оформление их в виде магистерской диссертации.

Результаты исследования

Частота простудных заболеваний

На начало эксперимента группы имели одинаковую частоту простудных заболеваний, что можно увидеть на графике 1. Т.е. было выявлено одинаковое количество детей часто, не часто и редко болеющих.

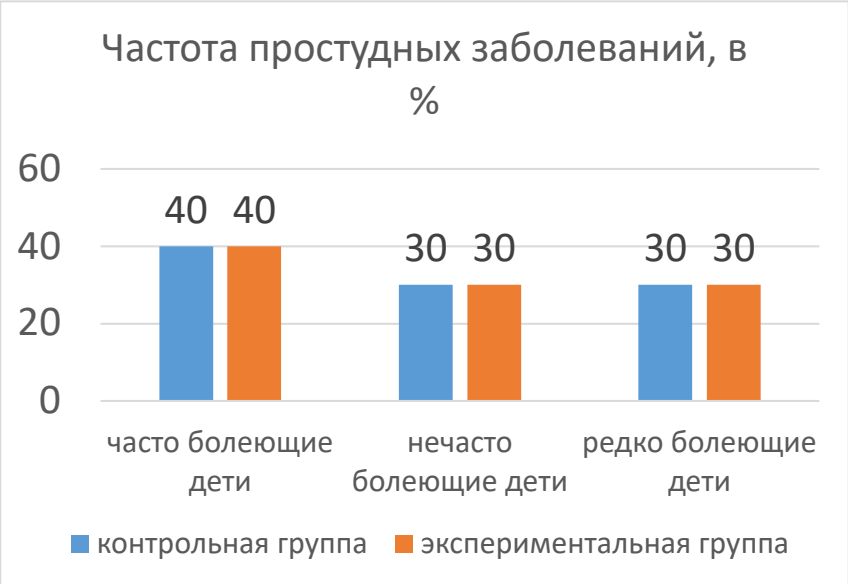


Рис. 1. Диаграмма «Частота простудных заболеваний в группах на начало эксперимента»

В конце эксперимента мы видим, что в экспериментальной группе дети стали болеть реже. В группе отсутствуют часто болеющие дети, увеличилось количество нечасто и редко болеющих детей(рис.2).

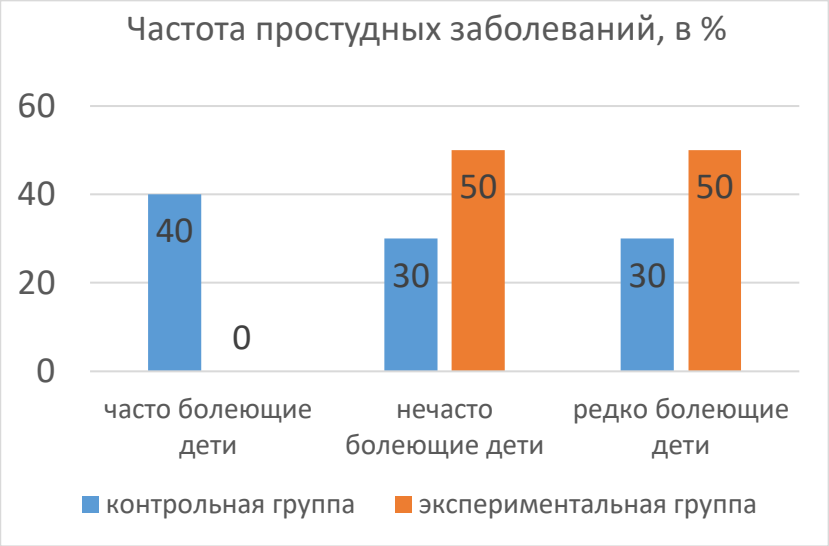


Рис. 2. Диаграмма «Частота простудных заболеваний в группах на конец эксперимента»

Скорость восстановления ЧСС после нагрузки

Скорость восстановления ЧСС после нагрузки у 60% обучающихся каждой группы соответствует норме (рис.3).

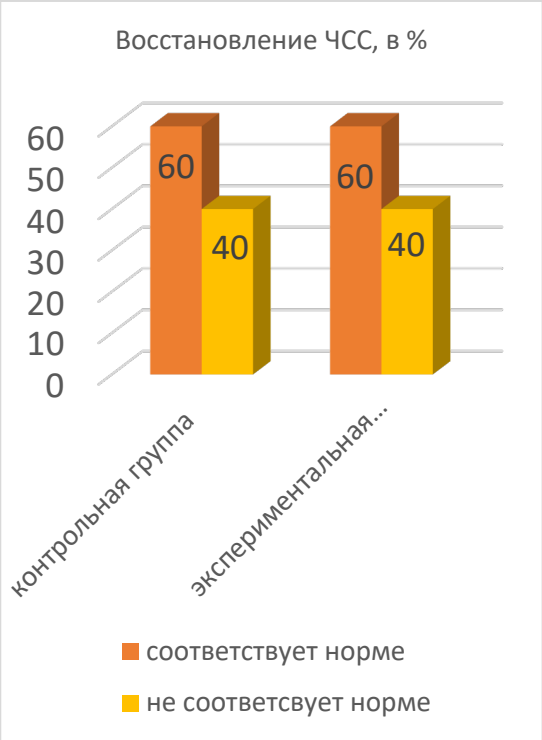


Рис. 3. Диаграмма «Восстановление частоты сердечных сокращений у обучающихся на начало эксперимента»

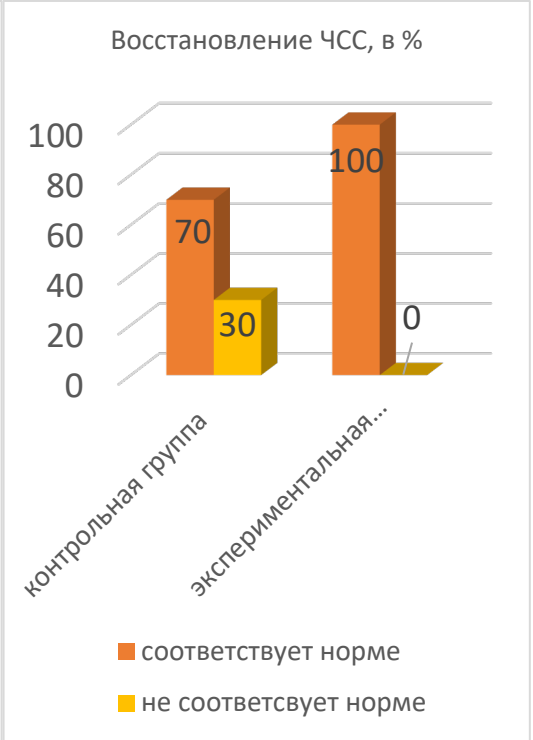
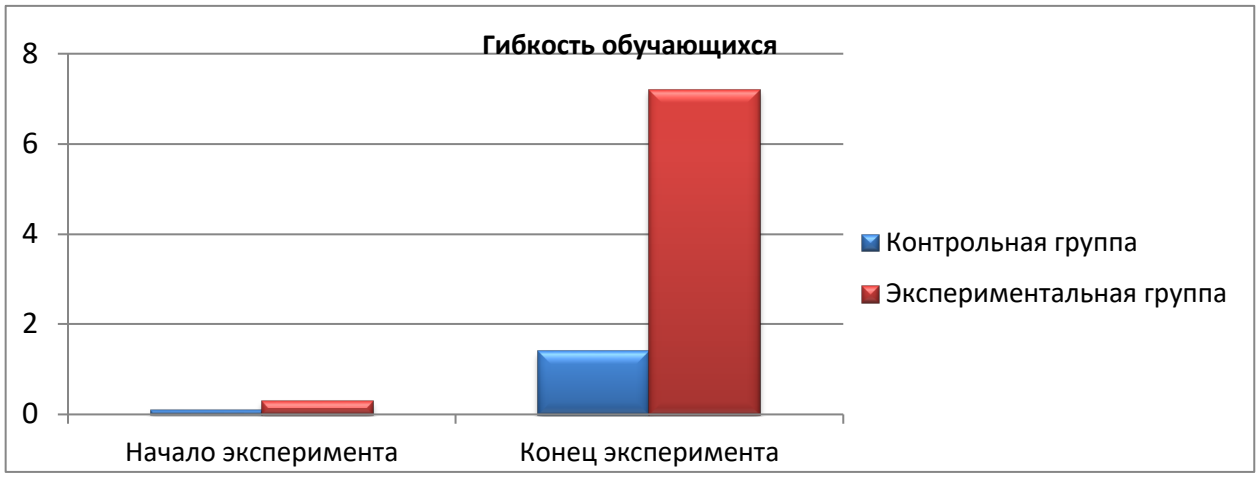


Рис. 4. Диаграмма «Восстановление частоты сердечных сокращений у обучающихся на конец эксперимента»

В конце исследования скорости восстановления пульса и анализ результатов показали, что в контрольной группе у 70 % учащихся пульс восстанавливается до нормы в течение 2 минут, в контрольной группе у 100% учащихся это значение соответствует норме (рис.4).

Гибкость

Показатели гибкости на начало эксперимента у обеих групп были на уровне нуля. В конце эксперимента существенные изменения произошли только в экспериментальной группе.



Далее рассмотрим показатели **психического здоровья.**

Степень **социализации** обучающихся на начало эксперимента в обеих группах в основном на среднем уровне(рис.8).

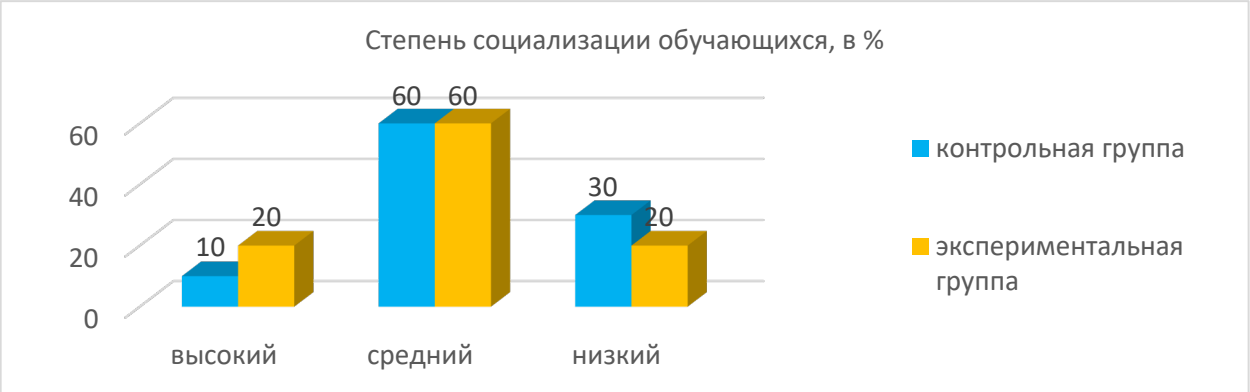


Рис.8. Диаграмма «Степень социализации обучающихся на начало эксперимента»

В конце эксперимента более существенное улучшение наблюдается в экспериментальной группе(рис.9).

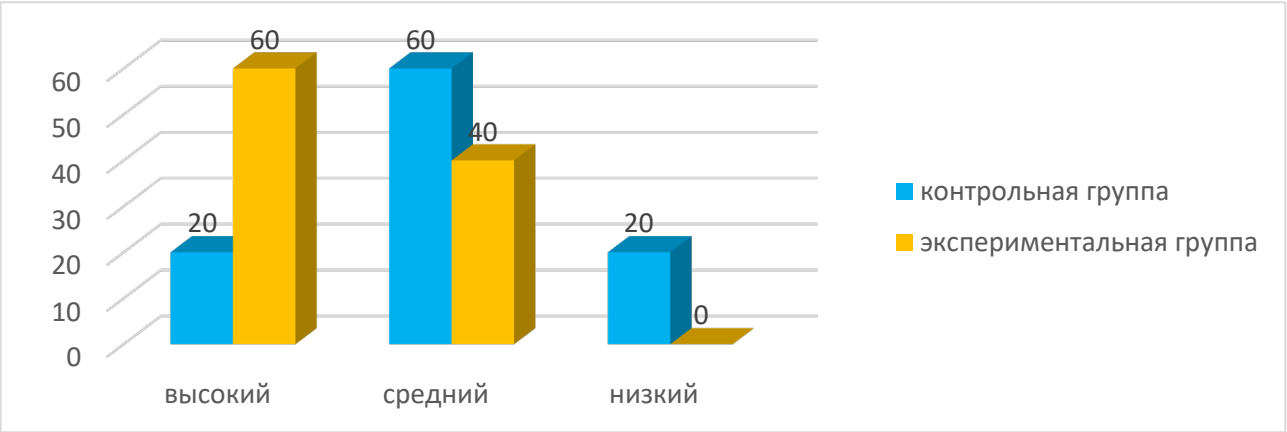


Рис. 9. Диаграмма «Степень социализации обучающихся на конец эксперимента»

Школьная мотивация

На начало эксперимента в обеих группах показатели мотивации были одинаковыми, отсутствовала высокая мотивация(рис.10).

На конец эксперимента в экспериментальной группе произошли более значительные изменения в школьной мотивации(рис.11).

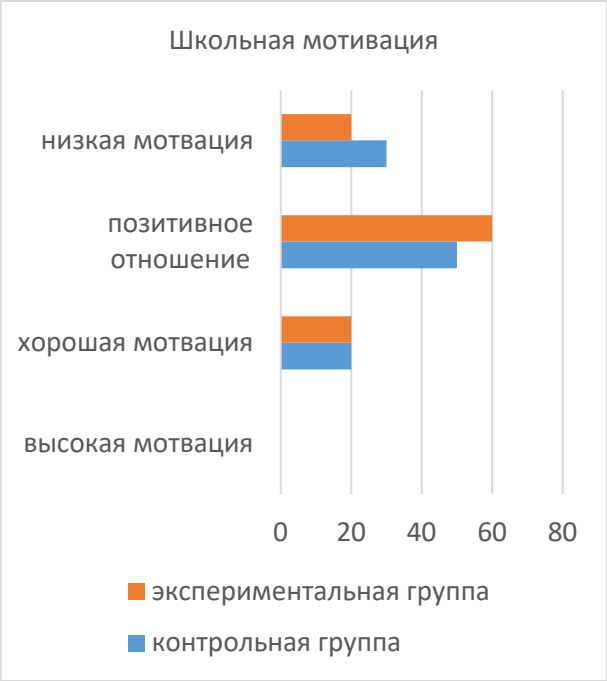


Рис. 10. Диаграмма «Школьная мотивация на начало эксперимента»

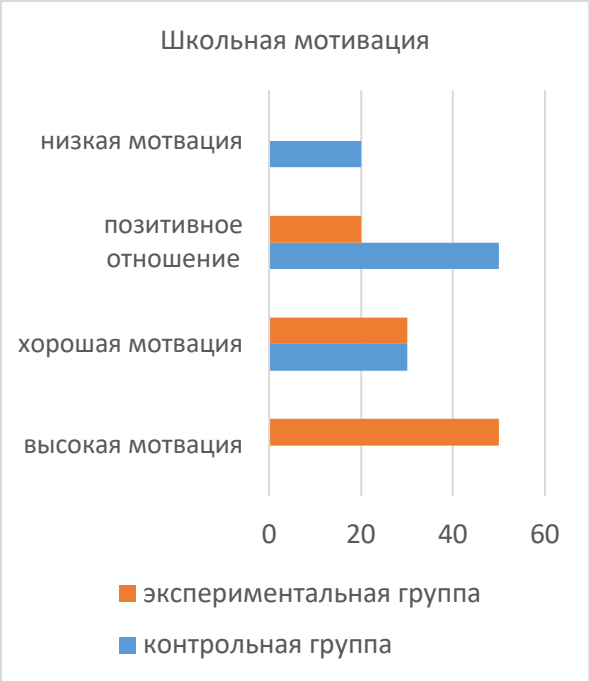


Рис. 11. Диаграмма «Школьная мотивация на конец эксперимента»

Выводы

1. Теоретический анализ психолого-педагогической литературы показал, что здоровье – это понятие многогранное. В настоящее время оно не ограничивается только физическим состоянием человека, это интегральное понятие, включающее в себя физическое и психическое здоровье, которое в свою очередь подразделяется на духовно-нравственное, эмоциональное и социальное.

Анализ нормативно-правовых документов показал, что сохранение здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных государственных задач в настоящее время.

2. Анализ данных констатирующего эксперимента показал, что учащиеся и контрольной и экспериментальной групп относятся к основной группе здоровья, часто болеют, ограниченную гибкость, слабая способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению, в обеих группах преобладают дети с низкой школьной мотивацией и социализацией.

3. Для осуществления формирующего эксперимента была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный фитнес». своеобразие её определяется органичным

соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Занятия включают в себя: ОФП, СФП, подвижные игры, хореографию. Программа предусматривает вовлечение обучающихся в различные виды деятельности по всем направлениям воспитательной работы, что способствует позитивной социализации личности обучающихся.

4. Анализ результатов контрольного эксперимента показал, что в результате 2-х лет реализации ДООП «Танцевальный фитнес» у обучающихся экспериментальной группы значительно улучшились показатели физического и психического здоровья.

В экспериментальной группе дети стали болеть реже. Кардио-тест показал, что кардио-тренировки, которые являются неотъемлемой частью программы тренировок, оказали соответствующее влияние на способность сердечно-сосудистой системы к восстановлению: все обучающиеся восстанавливают сердечный ритм после нагрузки в течение 2 минут, что является нормой. Компенсированы нарушения осанки и гибкость также у всех обучающихся.

Относительно развития психического здоровья младших школьников возросла степень социализации и уровень мотивации обучающихся к школе.