

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных  
дисциплин и национальных видов спорта

Скоробогатова Екатерина Викторовна  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Повышение мотивации обучающихся 13-14 лет к занятиям  
физической культурой средствами функциональной музыки

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Янова М.Г.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Научный руководитель старший  
преподаватель кафедры МПСДиНВС  
Кравченко С.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Обучающийся Скоробогатова Е.В.

\_\_\_\_\_ (дата, подпись)

Дата защиты \_\_\_\_\_

Оценка \_\_\_\_\_  
(прописью)

Красноярск 2021

## Содержание

	Введение.....	3
Глава 1.	Теоретическое обоснование использования функциональной музыки для формирования мотивации обучающихся 13-14 лет к занятиям физической культурой..	7
1.1.	Мотивация в общем педагогическом контексте: сущность, виды.....	7
1.2.	Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой в образовательном процессе школы.....	12
1.3.	Методические основы использования функциональной музыки обучающихся 13-14 лет на занятиях физической культурой.....	18
1.4.	Разработка комплекса средств и методов использования функциональной музыки на уроках физической культуры с обучающимися среднего школьного возраста.....	26
Глава 2.	Методы и организация исследования.....	28
2.1.	Методы исследования.....	28
2.2.	Организация исследования.....	32
Глава 3.	Обсуждение результатов эксперимента.....	33
3.1.	Качественный анализ повышения мотивации обучающихся.	33
3.2.	Количественный анализ повышения мотивации обучающихся.....	35
	Заключение.....	40
	Список использованных источников.....	42
	Приложение.....	47

## **Введение.**

В настоящее время одной из самых важных проблем в образовании является проблема снижения мотивации к занятиям физической культурой у школьников. Согласно статистике 35% школьников считают, что заниматься физической культурой необходимо, у остальных 65% наблюдается снижение интереса к занятиям физической культурой [1]. Формы и методы проведения занятий требуют модернизации, а также поиска новых путей и средств обучения школьников двигательным действиям на уроках физической культуры. В настоящее время появляется множество новых интересных видов спорта, которые могли бы повысить интерес у школьников к занятиям физической культурой.

Современная система образования предполагает большие учебные нагрузки. Рост объема информации сопровождается повышением требований к школьникам, отрицательно влияет на их двигательную активность и неизбежно ведет к сидячему образу жизни, что, как следствие, приводит к ухудшению показателей их здоровья.[1]

В.П. Лукьяненко утверждал, что полноценное развитие детей школьного возраста без физической активности практически недостижимо. Отсутствие двигательной активности серьезно сказывается на общем состоянии организма[23].

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогунев и А.А. Бишаев пишут, что с каждым годом уровень здоровья подрастающего поколения снижается. Все больше детей рождаются с умственными и физическими отклонениями. Ухудшение здоровья школьников обусловлено рядом факторов. Это способ передвижения, специфика самообслуживания и высокая учебная нагрузка. Дети перестают двигаться, заниматься спортом, предпочитая вести пассивный образ жизни[2].

На основе концепции ФГОС ООО второго поколения по физической культуре, целью школьного образования является формирование

разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Образовательный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в отношении своего здоровья, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств и методов физической культуры в организации здорового образа жизни[33].

Немаловажную роль имеет качество преподавания физической культуры и личность самого педагога. К сожалению, многие учителя физической культуры просто не уделяют должного внимания ученикам на уроке и недостаточно работают в направлении решения проблемы по повышению мотивации обучающихся.

**Актуальность** выбранной темы исследования обусловлена тем, что среди обучающихся наблюдается снижение интереса к занятиям по физическому воспитанию, основанных на объективных и субъективных факторах и необходимо осуществлять поиск новых методов и средств, способствующих приобщению к физической культуре, и повышению мотивации к занятиям физической культурой.

Согласно положениям федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013, с изм. от 04.06.2014); Приказ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16 июля 2002 года, «необходимо модернизировать систему организации и проведения занятий по физической культуре».

Исходя из актуальности представляется возможным сформулировать противоречия между:

- требованиями ФГОС о модернизации системы физического воспитания и недостаточной разработанности, нестандартных средств и методов для совершенствования данного процесса;

- осознанием педагогами необходимости разработки и применении новых средств и методов на занятиях физической культурой и не разработанностью модернизированных средств и методов.

Исходя из актуальности и сложившихся противоречий, возникает необходимость выявления средств и методов, способствующих формированию положительной мотивации у обучающихся среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Цель работы: теоретическое обоснование и разработка методики применения музыки и проверка эффективности её использования на уроках физической культуры

Исходя из цели сформулировались следующие **задачи**:

1) Осуществить анализ научной, учебно-методической литературы и изучить накопленный в теории и практике опыт передовых ученых по проблеме исследования;

2) Разработать методику применения музыкальных произведений на уроках физической культуры

3) Проверить эффективность использования разработанной методики на занятиях по физической культуре.

**Объект исследования:** образовательный процесс в школе с обучающимися 13-14 лет

**Предмет исследования:** методика применения функциональной музыки для формирования мотивации обучающихся 13-14 лет к занятиям физической культуры

**Гипотеза:** Мотивация обучающихся 13-14 лет будет повышаться, если:

- осуществлено теоретическое обоснование снижения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой;

- исследована и рассмотрена совокупность форм, приемов и методов использования функциональной музыки на уроках физической культуры, а также мотивация к занятиям физической культурой;

- разработана методика повышения уровня мотивации обучающихся 13-14 лет к занятиям физической культурой с применением функциональной музыки;

- экспериментально подтверждена эффективность использования функциональной музыки на уроках физической культуры.

Теоретическая значимость научной работы заключается в том, что результаты педагогического исследования доказывают положительный эффект использования функциональной музыки на занятиях физической культурой как средство повышения мотивации обучающихся 13-14 лет.

Практическая значимость научной работы заключается в том, что использование функциональной музыки на уроках физической культуры позволило повысить уровень мотивации обучающихся 8 «А» класса.

Этап 1. Аналитический (сентябрь 2020 – октябрь 2020)

Выбрана тема исследования, проведен анализ научной и методической литературы, были поставлены цели и задачи, выдвинуты гипотезы, определены методы научных исследований, изучена необходимость данного исследования, а также особенности формирования мотивации обучающихся 13-14 лет.

Этап 2. Экспериментальный (26 октября 2020г. по 23 ноября 2020г.)

Проводилось исследование на базе МБОУ СШ №86 имени М.Ф. Стригина в 8 «А» классе. Было проведено: предварительное анкетирование для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой среди учащихся 8-ого класса, педагогический эксперимент, вторичное анкетирование по выявлению уровня мотивации к занятиям физической культурой.

Этап 3. Обобщающий (декабрь 2020г. – апрель 2021г.)

Полученные результаты обрабатывались и систематизировались, и выполнялось окончательное оформление выпускной квалификационной работы.

# **Глава 1. Теоретическое обоснование использования функциональной музыки для формирования мотивации обучающихся 13-14 лет к занятиям физической культурой**

## **1.1. Мотивация в общем педагогическом контексте: сущность, виды**

В литературе существуют различные определения понятий мотив и мотивация. Рассмотрим некоторые из них.

Е.И. Рогов в книге «Психология человека» (1999) пишет, что в связи с возникшими потребностями человек заставляет себя активно искать различные способы удовлетворения потребностей, которые, в свою очередь, становятся внутренними мотиваторами [33].

В своей работе «Социология» А. А. Грицанов и В.Л. Абушенко (2003) определяют мотив как одно из понятий, описывающих объем мотивации субъекта действовать наряду с потребностями, интересами, взглядами, эмоциями и инстинктами. Выражает тенденцию к поддержанию и повышению индивидуального уровня активности в различных сферах человеческой деятельности. Они считают, что мотив можно понимать как субъект, который побуждает и направляет действия к себе, или как причину, лежащую в основе выбора поведения и их объяснения [10].

По мнению А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского (1999), мотив является стимулом заниматься деятельностью, которая связана с удовлетворением потребностей субъекта [34]

Мотив является одним из основных и ключевых понятий психологической теории деятельности, разработанной ведущими советскими психологами (А.Н. Леонтьев и С.Л. Рубинштейн). В рамках этой теории источником движущей силы мотива будет необходимость. Деятельность всегда имеет один или несколько мотивов. Мотив - это объективированная потребность: по сути, это бессознательное желание устранить дискомфорт, а цель - это результат сознательной постановки целей.

Понимание мотива как «особой потребности» по Л.Н. Леонтьеву, позволяет определить его как внутренний мотив, входящий в структуру самой деятельности [23].

Мотив – это явление, которое становится импульсом к действию. Для удовлетворения конкретной потребности прибегает к тому или иному виду деятельности[3]. Потребность человека - это осознанная потребность индивида в чем-либо. Между мотивами и потребностями существует тесная связь: потребности реализуются в поведении и деятельности посредством мотивов. В то же время мотивы относительно независимы, поскольку необходимость не определяет строго всю совокупность мотивов, их силу и устойчивость. Мотивация деятельности - это не один, а несколько взаимосвязанных мотивов, совокупность которых называется мотивацией[24].

Е. Ильин (2000) отмечает, что под мотивационно-ориентированной сферой личности понимается весь набор мотивов, потребностей, целей, интересов, установок и других мотивационных образований, которые есть у человека.

Тот же мотив не может возникнуть сам по себе - нужен внешний толчок (стимул). К числу стимулов познавательного интереса относятся следующие:

- Во-первых, новизна информационного материала. Это стимулирующий фактор внешней среды, который вызывает интерес, удивление и недоумение.

- Во-вторых, демонстрация незавершенности теоретических знаний. Учащиеся при изучении любого предмета школьной программы должны понимать, что на уроках преподаются только начальные основы науки. Многие школьные темы позволяют ставить новые проблемы; Решение некоторых из них напрямую связано с изучаемым в школе материалом, решение других потребует дополнительных знаний. Преподаватель, развивая творческие способности учеников, должен видеть



потенциальные способности каждого ученика, тщательно реагировать на все проявления творческой активности. Только благодаря такой работе формируется уровень академической мотивации, формируются навыки самостоятельности, самоконтроля и интереса к учебным предметам.

- Божович Л.И. выделяет две группы мотивов: познавательные и социальные. Познавательные мотивы – это мотивы, связанные с содержанием образовательной деятельности, с глубиной интереса к знаниям - известными фактами, явлениями, первыми дедуктивными выводами, ключевыми идеями и т.д. В эту группу также входят те, которые проявляют интерес к способам получения знаний - методам научного познания, саморегуляции воспитательной работы, рациональной организации своего труда. Когнитивные мотивы становятся основой самообразования, ориентацией школьников на совершенствование методов познания.

Социальные мотивы связаны с различными взаимодействиями и отношениями. Например, желание быть полезным для общества, чувство ответственности перед родителями, учителями. Занять определенную позицию, место среди других, получить их одобрение, завоевать доверие. Позиционный мотив может проявить себя в попытке самоутвердиться - занять место лидера, повлиять на других учеников, доминировать в группе или классе и т.д. Мотивы социального сотрудничества заключаются в том, чтобы общаться с другими людьми, понимать формы взаимодействия с учителями, товарищами, их совершенствование. Социальный мотив является основой самообразования, самосовершенствования.

Понятие «мотивация» шире, чем понятие «мотив». Мотивация, с точки зрения психологии, имеет два определения. Первое определение включает в себя систему факторов, которые влияют на поведение человека. Второе определение мотивации - это процесс, который поддерживает и стимулирует поведенческую активность на определенном уровне. Но психологическая природа подразумевает совокупность

психологических причин, объясняющих поведение человека [1].

В своей работе «Мотивация и мотивы» Ильин Е.П. (2000) пишет, что первоначально в статье «Четыре принципа достаточного разума». Термин «мотивация» прочно закреплен в теоретических основах психологии, как объяснение причин поведения животных и человека [13]

Как известно, в настоящее время существуют три группы мотивов: физиологические (биологические), то есть врожденные, психологические и социальные. Источниками мотивации могут быть мотивы, к которым следует отнести поощрение, награждение, благодарность и т.д. Так и внутренние - необходимость признания, самоутверждения, славы и т.д.

Леонтьев В.Г. в своей работе «Мотивация и психологический механизм ее формирования» (2002) пишет, что мотив возникает только на уровне личности. Он выделил два типа мотивации: первичную, которая проявляется в форме потребностей, и вторичную, которая проявляется в форме мотива [25].

Мотивация является сознательной причиной активности личности. Для лучшего понимания процессов, связанных с потребностями, мотивами и целью деятельности. Эта потребность является коренной причиной человеческой деятельности. Необходимость порождает побуждение или желание искать различные возможности его использования. Это может привести к реализации потребностей, то есть к конечной цели и конечному результату. Цель является условным направлением деятельности человека. Потребность в глубоком сознании, как правило, остается в тени. В связи с этим необходимость часто является замаскированной целью.

В широком смысле этого слова термин «мотивация» означает факторы и процессы, которые побуждают людей определенно действовать в разных ситуациях. В узком смысле слова мотивационная деятельность может быть определена как свободная, благодаря внутренней мотивации действий человека, которая способствует достижению его собственных целей, реализации личных интересов.

Сами знания могут быть лишь средством для достижения других целей(получить сертификат, избежать наказания, получить похвалу и т.д.). В этом случае у ученика стремление не в освоении новых знаний, а то, что будет получено в результате обучения. В связи с результатами учений следуетположительная и отрицательная мотивация.

Рассмотрим мотивацию, которую можно назвать негативной. Отрицательная мотивация подразумевает побуждения обучающегося, вызванные осознанием определенных неудобств и неприятностей, которые могут возникнуть, если он не учится (упреки со стороны родителей, учителей, одноклассников и т.д.). Такая мотивация не приводит к успешным результатам.

Мотивация, имеющая позитивный характер, проявляется в двух формах. Зная тип мотивации, учитель может создать условия для усиления соответствующей положительной мотивации. Если это мотивация, связанная с результатом упражнения, то условиями для ее поддержания могут быть поощрение, демонстрация полезности приобретенных знаний для будущего, создание позитивного общественного мнения и т.д. Если мотивация связана с целью упражнения, тогда условиями для ее поддержания могут быть: информация о достигнутых результатах, пробуждение и формирование познавательных интересов, методология проблемы. Для поддержания мотивации, связанной с процессом обучения, важны живая и увлекательная организация образовательного процесса, активность и самостоятельность обучающихся, методология исследования и создание условий для проявления их способностей [1].

Таким образом, исходя из мнений многих авторов, можно сделать вывод, что под мотивацией понимается совокупность психологических причин, определяющих направление и уровень активности поведения человека, определяющих основу его психической жизни. В результате появившихся мотивов мотивация выступает средством реализации этих МОТИВОВ.

## **1.2. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой в образовательном процессе школы**

Мотивационный и ценностный компонент физической культуры отражает потребность в ней, это системы знаний, интересов, мотивов и убеждений, организации и направления волевых усилий личности, познавательной и практической деятельности по овладению ценностями физической культуры, направленности на здоровый образ жизни, физическое совершенствование. Его можно разделить на теоретический, методический и практический. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы человеческого организма в двигательной активности и реализации двигательных действий, физического самообразования и самосовершенствования. Методические знания дают возможность получить ответ на вопрос: «Как использовать теоретические знания на практике, как самостоятельно учиться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в области физической культуры?» Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «Как эффективно выполнять те или иные физические упражнения, двигательные действия?»

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физической деятельности. Прежде всего, это относится к самосознанию, то есть к осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений и переживаний. Опыт различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и формирует самооценку личности. Он имеет две стороны - содержательную (знание) и эмоциональную (отношение). Знание самого себя связано со знанием других и с идеалом. В результате выясняется, что индивидуум лучше или хуже других, и как соответствовать идеалу. Таким образом, самооценка является результатом сравнительного самопознания, а не просто заявлением о доступных возможностях.

В связи с чувством собственного достоинства возникают такие

личные качества, как чувство собственного достоинства, тщеславие, амбиции. Самоуважение имеет ряд функций: сравнительное самопознание; прогнозирующий; нормативно-правовые. Обучающийся ставит перед собой цели определенной трудности, то есть имеет определенный уровень притязаний, который должен соответствовать его реальным возможностям. Если уровень требований недооценен, то это может ограничить инициативу и активность индивида в физическом развитии. Завышенный уровень может привести к разочарованию на занятиях, потере веры в собственные силы. Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее к активности, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение обучающихся и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребность в физической культуре является основной мотивирующей, направляющей и регулирующей силой личностного поведения. Они имеют широкий спектр: потребности в движении и физической активности; в общении, контактах и проведении свободного времени среди друзей; в игре, развлечениях, отдыхе, эмоциональном разряде; в самоутверждении, укреплении позиции вашего Я; в знании; в эстетическом удовольствии; в улучшенном качестве занятий физической культуры и спортом, в комфорте и т. д.

Потребности тесно связаны с эмоциями - чувствами, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями, неудовлетворенность - отрицательными. Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который может удовлетворить его потребности и получить положительные эмоции.

Система мотивов, возникающих на основе потребностей, определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее для проявления активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физическое развитие, связанное с желанием ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своей среде, добиться признания и уважения;
- дружеская солидарность, продиктованная желанием быть с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- обязанности, связанные с необходимостью посещать занятия;
- по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- соперничество, характеризующее стремление выделиться, утвердиться в своем окружении, завоевать авторитет, поднять свой престиж, быть первым, добиться как можно большего;
- подражание, связанное с желанием быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в занятиях физической культурой и спортом или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате тренировок;
- спорт, определяющий стремление к достижению каких-либо значимых результатов;
- процедурный, при котором внимание направлено не на результат деятельности, а на сам процесс занятий;
- игра, выступающая в качестве средства развлечения, нервного расслабления, отдыха;
- комфорт, определяющий желание заниматься спортом в благоприятных условиях и т. д.[2].

Интересы важны для поощрения обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением организацией занятия по физической культуре (динамизм, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и т. д.);

- с результатами занятий (приобретение новых знаний, навыков и умений, овладение различными двигательными действиями, проверка себя, улучшение результата и т. д.);

- с перспективой обучения (физическое совершенствование и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, совершенствование спортивных навыков и т. д.).

Если у обучающегося нет определенных целей в занятиях физической культурой и спортом, то он не проявляет к занятиям никакого интереса.

Отношения устанавливают предметную направленность, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Существуют активно-позитивные, пассивно-позитивные, безразличные, пассивно-негативные и активно-негативные отношения. С активным и позитивным отношением, ярко выражены интерес к физической культуре и спорту, высокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность посещения занятий, участие в школьных соревнованиях, активность и инициатива в организации и проведении физической культуры и спорта.

Пассивное позитивное отношение отличается смутными мотивами, неоднозначностью целей, аморфностью и нестабильностью интересов, а также периодическим участием в занятиях физической культурой и спортом. Безразличное отношение - это безразличие и равнодушие, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы в области физической культуры и спорта отсутствуют. Пассивно-негативное отношение связано со скрытым негативизмом части людей в отношении физической культуры и спорта. Они не имеют значения для таких людей. Активно негативное отношение проявляется в открытой враждебности, откровенном сопротивлении по отношению к активной физической деятельности. Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной

деятельности.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность обучающегося в соответствии с целями, установленными принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива: если я действительно хочу достичь цели, я буду проявлять как более интенсивные, так и более длительные волевые усилия. Усилие направлено умом, моральным смыслом, моральным убеждением. Физическая активность развивает волевые качества: настойчивость в достижении цели, которая проявляется через терпение и настойчивость, то есть стремление достичь цели, отдаленной во времени, несмотря на возникающие препятствия и трудности; хладнокровие, которое понимается как смелость, как способность выполнять задачу, несмотря на возникающее чувство страха; сдержанность (выносливость) как способность подавлять импульсивные, бездумные, эмоциональные реакции; концентрация, как способность сосредоточить внимание на задаче, выполняемой несмотря на помехи. Волевые качества включают решительность, характеризующуюся минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется принятием ответственности за принятое решение.

Далее, для понимания мотивов обучающихся, в том числе мотивации к занятиям физической культурой необходимо охарактеризовать собственно обучающегося школы как субъекта образовательного процесса с его возрастными особенностями, уровня мотивации и т.д.

Подростковый период - самый сложный период в жизни школьника. Американский психолог А. Газель описал особенности биологического созревания и интересы в подростковом возрасте. Переход от детства к взрослости занимает от 11 до 21 года. Особенно важны первые пять лет с 11 до 16, то есть это период подросткового возраста.

Подростковый возраст характеризуется следующими особенностями:

- интенсивное половое созревание;



- бурная физиологическая перестройка организма;
- нестабильная эмоциональная сфера;
- взрывы и неуправляемость эмоций и настроений;

Ведущей деятельностью у обучающихся становится общение со сверстниками. Для многих учеников этого возраста целью для подражания становится сверстник.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. В зависимости от того, какой моральный опыт приобретает подросток, будет развиваться его личность. Особое значение в нравственном и социальном поведении подростков занимают чувства. Они становятся осознанными и ярко проявляющимися. Подростки проявляют свои чувства очень бурно, иногда эмоционально. Особенно выражен гнев.

В процессе физического воспитания оказывается влияние не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физическом состоянии обучающегося, полагаясь только на развитие его физических способностей, не принимая во внимание его мысли, чувства, ценностные ориентации, степень развития интересов, потребностей и убеждений.

Таким образом, физическая культура и спорт в этот период жизни очень важны для формирования положительной мотивации к занятиям. Учебно-тренировочный процесс необходимо строить так, чтобы занятия по физической культуре способствовали повышению мотивации.

### **1.3. Методические основы использования функциональной музыки обучающихся 13-14 лет на занятиях физической культурой**

Функциональную музыку на уроке целесообразно использовать не постоянно (так она быстро надоедает и теряет свое стимулирующее значение), а эпизодически, лишь в тех работах, которые характеризуются повторяющимся выполнением простых или твердо заученных упражнений, не требующих от учащихся большого сосредоточения внимания на выполняемой деятельности.

Немаловажное значение для опосредованного музыкального управления процессом разминки имеет усиленное подчеркивание пульса мелодии и строгая размеренность темпа. Наиболее предпочтительными темпами исполнения произведений музыки вработывания являются умеренные, умеренно-быстрые и быстрые темпы.

Смена темпов исполнения произведений музыки вработывания по возможности должна отражать запланированную преподавателем динамику темпов рабочей деятельности учащихся.

Согласно положениям теории и методики физического воспитания задачи вводной части урока физкультуры, как правило, решаются путем выполнения легко дозируемых, простых и не требующих большой концентрации внимания двигательных актов, преимущественно циклического характера. К ним относятся различные разновидности ходьбы, бега, прыжков, подскоков, общеразвивающие гимнастические упражнения, танцевальные элементы и специальные подводящие упражнения. Они известны учащимся из прошлых занятий и потому не нуждаются в специальном разучивании. К ним подбирается соответствующая музыка.

Всевозможные разновидности ходьбы (обычная, строевая, спортивная и др.), а также различные гимнастические упражнения во время ходьбы успешно стимулируются мелодиями из таких видов современного марша, как спортивный, строевой, походный (или скорый).

Темпы исполнения стимулирующей ходьбу музыки зависят от запланированного преподавателем темпа движения учащихся. Медленная ходьба составляет 50-60 шагов в минуту, умеренная ходьба-100 шагов, бодрая строевая маршировка-150 шагов в минуту. Соответствующее число звуковых пульсаций в данную единицу времени определяет и темп стимулирующей эту ходьбу музыки.

Бег умеренной интенсивности хорошо стимулируется мелодиями, исполняемыми в темпах 160-180, а быстрый бег инициируется музыкальным темпом, соответствующим около 200 ударов метронома в минуту.

Частые и небольшие прыжки и подскоки успешно поддерживаются музыкой типа польки, а намеренно затянутые, широкие или высокие прыжки - музыкой типа гавота.

При выполнении общеразвивающих и специально подводящих упражнений произвольная музыкальная стимуляция осуществляется следующим образом:

- упражнения, характеризующиеся закругленностью линий, мягкостью переходов, плавностью и шириной амплитуды движений (сюда относится большинство упражнений для развития гибкости и силы, выполняемых в медленном или умеренном темпе), стимулируются музыкой трехдольного размера (типа вальса);

- упражнения порывистого, рывкообразного характера, с четкими переходами или с акцентом усилия на определенную фазу движения. К ним относится большинство скоростно-силовых упражнений, а также упражнения на растягивание мышц и суставных связок, осуществляемые рывками, в энергичном темпе. Они стимулируются музыкой четырехдольного размера (типа марша) (10. с.38).

Начало или даже вся первая половина музыки составляется из наиболее ярких, выразительных либо новых, неожиданных музыкальных произведений, невольно притягивающих к себе внимание занимающихся.

Затем в программу планомерно включаются несколько менее яркие и уже знакомые слушателям мелодии, не требующие такого пристального внимания.

А самые последние минуты музыки вработывания состоят из неоднократно слышанной инструментальной музыки, не несущей в себе какой-либо текстовой информации и, следовательно, еще меньше занимающей внимание, которым преподавателю только и остается воспользоваться по своему дальнейшему усмотрению.

По нормативным положениям теории и методики физического воспитания в первой половине основной части урока физкультуры обычно решаются наиболее сложные педагогические задачи. Они связаны с ознакомлением, детализированным анализом и разучиванием нового программного материала, обилием устной теоретической информации и речевых контактов преподавателя с учениками, что требует от последних повышенного рабочего внимания (6. с.125).

Двигательная деятельность учащихся в это время чаще всего ритмически не регламентирована и поэтому применение музыкального сопровождения на этом этапе урока неудобно и нецелесообразно. Его нецелесообразность обуславливается также свойством полезного функционального последствия музыки вработывания, которое, угасая не сразу, а лишь постепенно, будет по инерции поддерживать повышенный уровень работоспособности занимающихся еще некоторое время.

Совершенно иные условия деятельности складываются во второй половине основной части урока при совершенствовании уже сформированных двигательных умений и навыков. Здесь внимание учащихся становится относительно более свободным, и основные волевые усилия их направлены не на бдительное слежение за технической правильностью совершаемых двигательных действий, а на преодоление нарастающей усталости и потери желания к продолжению интенсивной работы.

Устных объяснений педагога становится намного меньше, и рабочая деятельность учащихся здесь обычно протекает в определенных, заранее заданных преподавателем ритме, темпе и скорости движений. Выполняемая работа снова становится весьма удобной для музыкальной стимуляции.

Кроме того, на этом этапе урока в результате физического и психологического утомления, как правило, наблюдается заметное снижение работоспособности, и музыкальная активизация деятельности занимающихся становится не только удобно, но и ситуационно необходимой (17. с.98).

Главные задачи музыки, применяемой в основной части урока, - замедлить процесс развития пресыщения выполняемой работой, сделать ее эмоционально приятной и незаметно активизировать уставших учащихся.

Применяемая для этого музыка должна выполнять роль ритмического, приятного для слуха звуколидера, к которому занимающиеся подсознательно приспособливают ритмику своих ранее заученных движений (8. с.39).

Музыкальные темпы подбираются в зависимости от задаваемого учащимся темпа работы ритмического рисунка выполняемых движений. Содержание и дозировка лидирующей музыки зависят от педагогических задач, решаемых в это время, специфики используемого программного материала и особенностей основной двигательной деятельности учащихся.

Так на уроках, где запланированы циклические упражнения (скажем, более или менее продолжительный бег требуемой интенсивности, разнообразные способы и режимы передвижения на лыжах, в плавании, и т.д.), лидирующая музыка используется для стимуляции этих основных (для данного урока) видов двигательной деятельности учащихся.

При занятиях ациклическими или смешанными видами спорта музыкой стимулируются лишь поддающиеся определенной ритмизации многократные тренировочные повторения частных элементов основной

деятельности. Например, ведение или передача мяча в баскетболе, прыжки со скакалкой в гимнастике.

Оптимальная продолжительность звучания лидирующей музыки в основной части 45-минутного урока физкультуры составляет 10-12 минут при занятиях циклическими видами спорта и 6-8 минут при занятиях ациклическими или смешанными видами (8. с.85).

На уроках, связанных с ациклическими или смешанными видами спорта, особенно там, где основная деятельность учащихся сопряжена с большой концентрацией внимания и выполняемые двигательные действия требуют систематической сознательной корректировки в зависимости от постоянно меняющейся обстановки (подвижные и спортивные игры и д. п.). На таких уроках применять музыкальное сопровождение чаще всего становится рискованным и нецелесообразным.

Ведь во время такой ответственной деятельности любое, даже небольшое отвлечение внимания нежелательно и опасно, ибо чревато ошибкой, проигрышем, столкновением, падением или травмой. Поэтому в таких случаях музыкой стимулируется не целостная основная деятельность, а лишь рутинные, не требующие большого внимания и поддающиеся необходимой ритмизации многократные тренировочные повторы ее отдельных элементов. Отдельные элементы выполняются при отсутствии непредсказуемого сопротивления противника или на тренажерах (10. с.48).

Каждый насыщенно проведенный урок физической культуры закономерно вызывает у учащихся значительные сдвиги в функциональном состоянии нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма (1. с.38).

Занимающимся бывает очень трудно самостоятельно погасить свое излишнее возбуждение и переключиться на дальнейшую учебную деятельность. Для организованного снятия физических и психоэмоциональных напряжений и планомерного перехода организма к

относительно спокойному состоянию в структуре урока физической культуры предусмотрена заключительная часть продолжительностью около 5 минут.

Согласно требованиям теории и методики физического воспитания в заключительной части урока физической культуры преподаватель обязан обеспечить плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности учащихся. Также необходимо создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и преемственного перехода к последующей учебной или иной деятельности.

С этой целью обычно используются различные варианты медленного бега, ходьбы, ритмические и танцевальные упражнения, мерно повторяющиеся упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т. п. Рабочие характеристики всех этих упражнений легко поддаются необходимым музыкальным корректировкам на подсознательном уровне регуляции.

Следовательно, для прикладного использования музыки здесь опять складываются весьма благоприятные условия и перед преподавателем открывается еще одна перспективная возможность повышения плодотворности проводимых им уроков. Учитывая основное назначение музыкальных сочинений, предлагаемых в заключительной части урока, условно назовем их успокаивающей музыкой.

Главные задачи успокаивающей музыки:

- помочь снизить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее при насыщенной двигательной деятельности (особенно после разного рода состязательных элементов, проводимых на излете основной части урока),
- снять утомление,
- содействовать более эффективному решению других задач заключительной части урока,

- способствовать освобождению центров двигательной деятельности организма, занимающихся от большого, часто одностороннего, напряжения.

Подбираемые композиции для успокаивающей музыки должны характеризоваться медленным, ровным темпом, плавным, уравновешенным движением, тихим или умеренным звучанием, мягкой метрической пульсацией, мерно повторяющимися интонационными формулами, спокойным ритмическим рисунком, отсутствием резких перепадов громкости звука(8. с.113).

Продолжительность звучания успокаивающей музыки обычно колеблется от трех до пяти минут, исключая время, планируемое на подведение итогов урока и задание на дом.

Хорошо отвечают требованиям, предъявляемым к успокаивающей музыке, используемой в заключительной части урока, и задушевные, красивые мелодии типа медленного вальса. Это связано с тем, что обыкновенно выполняемые в заключительной части урока неторопливые, свободные, закругленные движения очень успешно управляются плавной, спокойной музыкой с тактовым размером 3/4. Например, при традиционно применяемых в это время различных модификациях неспешной ходьбы в сочетании с упражнениями на расслабление скелетной мускулатуры напевная, лирическая музыка вальсообразных мелодий подсознательно вызывает спокойные, замедленные движения рук и туловища, плавный без излишней резкости толчков или задержек шаг (18. с.321).

Таким образом, помогая и облегчая педагогу, решение задач заключительной части, успокаивающая музыка закономерно повышает коэффициент полезного действия не только проводимого урока физической культуры, но и последующих за ним уроков по другим предметам. Им эстафетой передается уже не заряд взвинченного, трудноуправляемого психофизического возбуждения, как это зачастую случается в обычных условиях, а состояние гармонично уравновешенной



бодрости, приподнятого настроения и повышенной работоспособности (8. с. 125).

При подборе музыки, как для отдельных упражнений и заданий, так и для целых групп или серий упражнений и для урока в целом, необходимо использовать таблицу, в которой указаны темп музыки и движения (таблица 1).

Таблица 1. Темпы музыки и подходящие к ним физические упражнения.

<b>Темп музыки</b>	<b>Возможные упражнения</b>
медленный	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие.
Умеренный	Упражнения на растягивание, для мышц шеи.
Средний	Упражнения спортивно-гимнастического стиля, (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги.
Быстрый	Бег, прыжки, танцевальные движения.
Очень быстрый	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла.

#### **1.4. Разработка комплекса средств и методов использования функциональной музыки на уроках физической культуры с обучающимися среднего школьного возраста**

Необходимость повышения мотивации к занятиям физической культурой обуславливает поиск новых методов. Одним из таких методов является использование функциональной музыки.

Выбор музыкальных произведений - самое важное и обязательное условие для полезного применения музыки. Чем большему количеству учеников понравится музыка на уроке физической культуры, тем сильнее она окажет положительное влияние на психическое состояние и функциональную активность, а также производительность всего урока в целом. И наоборот, музыка, которая не нравится практикующим, вызывает у них отрицательные эмоции, дополнительную усталость, снижение активности и ухудшение производительности.

Учет этих особенностей требует от преподавателя соответствующих знаний и своевременного обеспечения, необходимых мер.

Большое практическое значение имеет правильный, логичный звуковой подбор музыкальных сюжетов, с установкой на косвенное облегчение решения учебных задач урока. Например, учитель, учитывая необходимость воспитания таких личных качеств, как мужество, настойчивость, способность преодолевать трудности, возникающие на пути к достижению поставленной цели, периодически использует намеренно сложные упражнения в классе.

Особая ценность этого нововведения заключается в том, что вдохновляющие возможности музыки гораздо шире, чем многие предполагают.

Музыкальный язык гораздо более творческий, гибкий, эмоционально и эстетически более богатый, чем формальный мастерский язык педагога, поэтому информация, передаваемая на языке музыки, гораздо приятнее, понятнее, привлекательнее, ее легче запомнить и усваивать, чем

информацию на официальном языке поучительной речи.

Благодаря этой психологической модели, встретившись на уроках физической культуры с тонким, научно обоснованным выбором приятной музыки, обучающиеся невольно становятся не только физически более активными, более выносливыми, но и духовно богаче, умнее, добрее.

Далее представим методику использования музыкальных произведений на уроках физической культуры.

Способствуя более эффективному решению широкого спектра педагогических задач, музыка становится верным и надежным помощником учителя в дальнейшем повышении мотивации обучающихся к занятиям физической культуры. Важно использовать музыку в системе с применением специальных форм, методов и средств.

Начало каждого урока по физической культуре характеризуется низкой активностью учащихся, а ритм их двигательной активности в это время не совпадает с ритмом учебно-тренировочного процесса. Наличие этих факторов естественно усложняет воспитательную работу и требует от учителя тратить определенное количество времени на предварительную работу учащихся, для чего вводная часть собственно и существует.

Пример системы упражнений, использовавшейся в 8 классе на уроках физической культуры с использованием функциональной музыки (Приложение 4).

Чтобы облегчить и самопроизвольно ускорить процесс активизации обучающихся, полезно использовать особый вид функциональной музыки – музыка вработывания, выполняющий функции непроизвольного возбуждения двигательной активности на фоне положительных эмоций и гармоничное подведение к высокой физической активности.

## **Глава 2. Методы и организация исследования**

### **2.1. Методы исследования.**

В исследовании использовался набор методов, согласованных с целью, задачами, объектом и предметом данного исследования: анкетирование, опрос, математическая статистика.

В работе использованы следующие методы исследования:

- Педагогическое наблюдение
- Опрос
- Контрольные испытания
- Педагогическое исследование
- Математическая статистика.

Анкетирование проводилось с целью выявления мотивов обучающихся, побуждающих к посещению занятий физической культурой (Приложение номер). Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления эффективности используемого средства для формирования мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

В целях оценки уровня физической подготовленности были собраны статистические материалы для определения влияния предлагаемого комплекса средств функциональной музыки на динамику физического развития и физического здоровья.

Также проводилось анкетирование, составленное Ю.Г. Коджаспировым, для отбора музыкальных произведений на уроках физической культуры (Приложение 2).

После каждого занятия проводился опрос «САН» (самочувствие, активность, настроение) составленный сотрудниками Первого Московского медицинского института им. И.М. Сеченова. Данный опрос необходим для оперативного установления оценки самочувствия, активности и настроения обучающихся (Приложение 1).

Этот опросник предназначен для быстрой оценки состояния здоровья, активности и настроения.

Суть оценки состоит в том, чтобы ученики соотносили свой выбор согласно своему самочувствию. Шкала состоит из индексов: 3, 2, 1, 0, 1, 2, 3) и расположенными между 30-ю парами слов противоположного значения. Ученикам необходимо было выбрать ту цифру, которая наиболее точно отражает их состояние.

Обработка данных проходит следующим образом: цифра 3, соответствующая отрицательному состоянию считается как один балл, следующая за ней цифра 2 – за 2 балла, цифра 1 – за 3 балла и так до цифры 3 с противоположной стороны, означающая положительное состояние считается как

7 баллов. Далее по этим приведенным баллам рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по каждому состоянию.

Код опросника:

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

№	Состояние	Варианты ответов						Состояние	
		3	2	1	0	1	2		
1	хорошее самочувствие	3	2	1	0	1	2	3	плохое самочувствие
2	чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	чувствую себя слабым
7	работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	не работоспособный
8	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный
13	напряженный	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
14	здоровый	3	2	1	0	1	2	3	больной
19	отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	усталый
20	свежий	3	2	1	0	1	2	3	изнуренный
25	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомляемый
26	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый

3	пассивный	3	2	1	0	1	2	3	активный
4	малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	подвижный
9	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
10	бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	деятельный
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлеченный
16	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
21	сонливый	3	2	1	0	1	2	3	возбужденный
22	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
27	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
28	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
5	веселый	3	2	1	0	1	2	3	грустный
6	хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	плохое настроение
11	счастливый	3	2	1	0	1	2	3	несчастный
12	жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	мрачный
17	восторженный	3	2	1	0	1	2	3	унылый
18	радостный	3	2	1	0	1	2	3	печальный
23	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
24	оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	пессимистичный
29	полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	разочарованный
30	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

### Методы математической статистики.

Математические статистические методы использовались для статистической обработки результатов эксперимента.

Чтобы обработать данные, полученные из вопросника, мы определили процент конкретных ответов. Процент определялся по

$$\frac{A \cdot 100\%}{B} = C$$

формуле (1):

Где А - количество респондентов давших определеннй вариант ответа, В -общее количество респондентов, С - процентный результат.

Чтобы определить изменение уровня мотивации, использовалась формула (2) для расчета среднего арифметического и процентного

изменения:

$$X=(X_1+X_2+\dots+X_n)/n \quad (2)$$

Где  $X$ - процент ответов респондентов на определенный вопрос,  $n$ - количество вопросов.

Полученные результаты были проанализированы и обработаны с использованием компьютерных программ «Microsoft Word» и «Microsoft Excel».

## **2.2. Организация исследования.**

Исследование представляет собой поэтапный, структурированный процесс, который включает в себя множество обязательных процедур.

Выпускная квалификационная работа написана в три этапа. Этап 1. Аналитический (сентябрь 2018 – октябрь 2018)

Выбрана тема исследования, проведен анализ научной и методической литературы, были поставлены цели и задачи, выдвинуты гипотезы, определены методы научных исследований, изучена необходимость данного исследования, а также особенности формирования мотивации обучающихся среднего школьного возраста.

Этап 2. Экспериментальный (16 сентября 2018 г. – 26 декабря 2018 г.) Проводилось исследование на базе МАОУ Лицей №9 «Лидер» в 9 «А»

классе. Было проведено: предварительное анкетирование для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой среди учащихся 9-ого класса, педагогический эксперимент, вторичное анкетирование по выявлению уровня мотивации к занятиям физической культурой.

Этап 3. Обобщающий (декабрь 2018 г. – апрель 2019 г.)

Полученные результаты обрабатывались и систематизировались, и выполнялось окончательное оформление выпускной квалификационной работы.



## Глава 3. Обсуждение результатов эксперимента

### 3.1. Качественный анализ.

На начальном этапе нашего педагогического эксперимента мы применяли музыкальные произведения на подготовительной части урока. Основываясь на целях и задачах поставленных в подготовительной части занятия, были подобраны музыкальные произведения соответствующие двигательным действиям.

**Таблица 1. Музыкальные произведения, применяемые во время разминки.**

Разминка в ходьбе	Средний темп	Gregorian Le Monde
Разминка в беге	Быстрый темп	Cerveza Espesial – Eduardo Alvarado
О.Р.У. на месте	Умеренный темп	minus – Goodbye Angels – Red Hot Chili Peppers

Для каждой части разминки применялось музыкальное произведение соответствующее темпу физических упражнений (таблица 1).

Благодаря использованию данного метода уже на начальном этапе удалось повысить интерес у обучающихся к занятиям физической культурой. Также мы заметили повышение двигательной активности и улучшение техники при выполнении физических упражнений.

В дальнейшем мы применяли музыкальные произведения и отдельные музыкальные отрывки на основной и заключительной частях урока. В зависимости от цели и организованной программы на занятие мы подбирали музыку, подходящую к темпу выполнения какого-либо двигательного действия.

Использование современной активной музыки во время игровой деятельности стимулировало повышение активности и настроения на занятии физической культуры, что способствовало повышению моторной плотности урока.

Проведя опрос на заключительном этапе педагогического

эксперимента было установлено, что использование правильно подобранной классической и современной музыки благоприятно воздействует на повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

### 3.2. Количественный анализ.

Для определения результата использования музыкальных произведений на уроках физической культурой использовался опросник «САН» описанный во второй главе. На начальном, промежуточном и итоговом этапах обучающимся заполнялась данная анкета, для выявления входных показателей их самочувствия, активности, и настроения, далее обозначаемые как «САН». Также для измерения последующих показателей САН, для оценки эффективности данного метода.

#### Карта начальной диагностики самочувствия, активности и настроения учащихся 8 «А» класса на уроке физической культуры.

№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение
Ученик – 1	3,4	3,6	2,9
Ученик – 2	3,5	4,0	4,1
Ученик – 3	3,7	4,5	4,4
Ученик – 4	5,0	5,7	5,2
Ученик – 5	4,6	4,8	5,0
Ученик – 6	2,3	2,0	3,4
Ученик – 7	5,8	6,2	6,2
Ученик – 8	4,5	4,6	5,1
Ученик – 9	3,5	3,7	4,0
Ученик – 10	3,5	4,0	4,0
Ученик – 11	4,6	5,0	5,0
Ученик – 12	3,9	4,3	4,5
Ученик – 13	3,6	3,8	4,0
Ученик – 14	3,7	3,9	4,4
Ученик – 15	2,5	2,8	3,0
Ученик – 16	2,0	1,9	2,2
Ученик – 17	3,4	3,6	3,8
Ученик – 18	4,5	4,8	5,0
Ученик – 19	5,8	6,0	6,2
Ученик – 20	3,5	3,8	4,0

Ученик – 21	4,5	4,7	4,8
Ученик – 22	4,6	5,0	5,0
Ученик – 23	5,8	5,9	6,0
Ученик – 24	3,3	3,7	4,0
Ученик – 25	3,7	3,9	4,3

Рисунок 1.

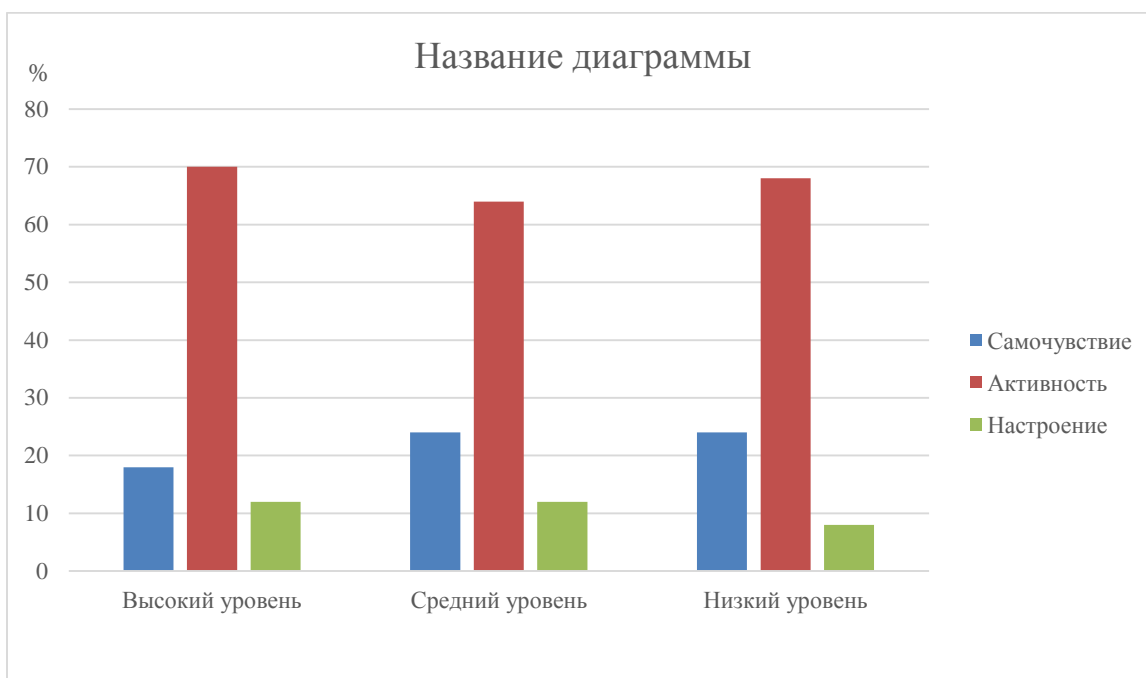


Таблица 1. Показатели уровней самочувствия, активности, настроения привходной диагностике.

Уровень развития	Высокий	Средний	Низкий
Самочувствие	12%	56%	4%
Активность	12%	44%	4%
Настроение	12%	52%	4%

Из этой таблицы видно, что по показателям самочувствия, активности и настроения преобладает средний уровень. Также имеется большой процент ниже среднего и низкого уровней. Все это свидетельствует о низкой заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой.

### **Карта промежуточной диагностики самочувствия, активности и**

**настроения учащихся 8«А» класса на уроке физической культуры.**

№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение
Ученик – 1	3,4	4,6	3,5
Ученик – 2	3,9	4,5	4,5
Ученик – 3	3,9	4,6	4,4
Ученик – 4	5,3	5,9	5,7
Ученик – 5	4,5	5,0	5,3
Ученик – 6	2,6	2,0	3,7
Ученик – 7	5,9	6,6	6,8
Ученик – 8	4,9	5,7	5,8
Ученик – 9	4,0	4,4	5,0
Ученик – 10	4,2	5,7	6,0
Ученик – 11	5,0	5,8	5,9
Ученик – 12	4,7	5,0	5,7
Ученик – 13	4,5	4,9	5,0
Ученик – 14	4,5	4,8	4,6
Ученик – 15	3,0	3,3	3,5
Ученик – 16	3,0	2,1	2,5
Ученик – 17	4,6	5,3	5,7
Ученик – 18	5,8	6,3	5,7
Ученик – 19	6,2	6,5	6,8
Ученик – 20	4,0	4,5	4,7
Ученик – 21	5,0	5,5	5,3
Ученик – 22	5,4	5,7	5,9
Ученик – 23	5,9	6,1	6,3
Ученик – 24	3,3	4,0	4,5
Ученик – 25	4,5	4,9	5,7

Рисунок 2.

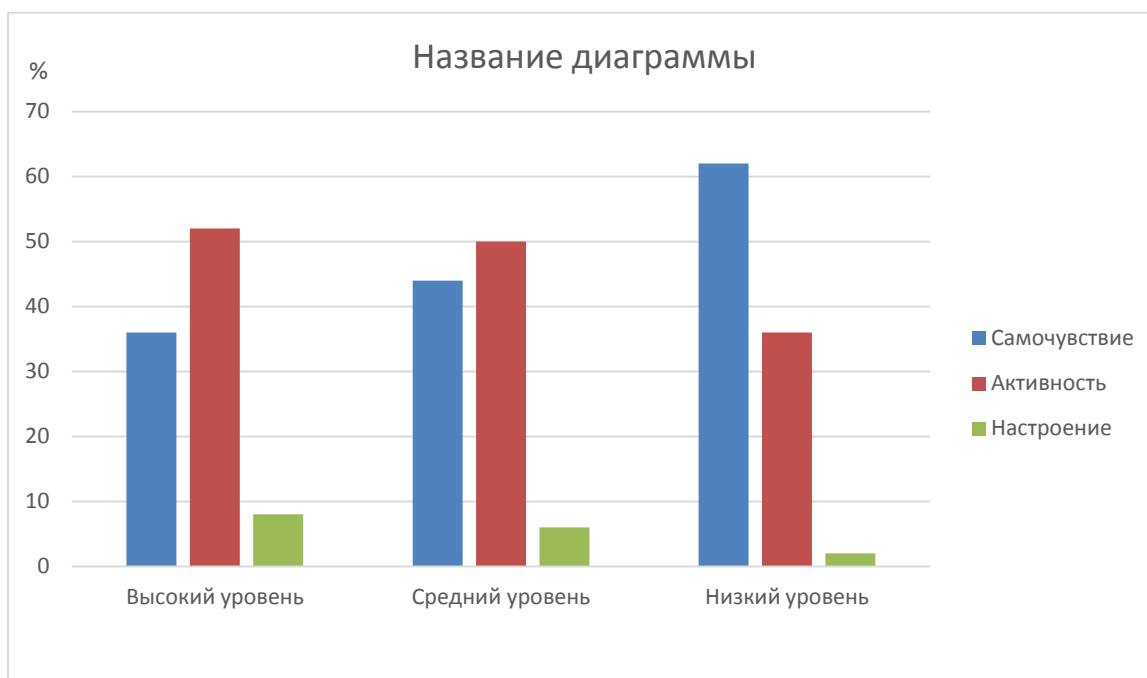


Таблица 2. Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при промежуточной диагностике.

Уровень развития	Высокий	Средний	Низкий
Самочувствие	36%	52%	8%
Активность	44%	50%	6%
Настроение	62%	36%	2%

Использование классической и современной музыки на уроках физической культуры способствовало повышению показателей САН. Повысился процент высокого уровня, а также заметное понижение низких уровней (таблица 2). Применение данного метода уже на втором этапе педагогического эксперимента дало положительный результат.

**Карта итоговой диагностики самочувствия, активности и настроения учащихся 8 «А» класса на уроке физической культуры.**

№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение
Ученик – 1	4,5	5,7	5,0
Ученик – 2	4,9	5,2	5,7
Ученик – 3	5,0	4,9	5,3
Ученик – 4	5,8	6,5	6,6

Ученик – 5	5,9	5,7	6,2
Ученик – 6	5,0	4,5	5,7
Ученик – 7	7,0	7,0	7,0
Ученик – 8	5,4	6,2	6,5
Ученик – 9	4,9	5,7	6,0
Ученик – 10	5,3	6,0	6,4
Ученик – 11	5,8	6,2	6,5
Ученик – 12	5,8	5,7	6,4
Ученик – 13	5,0	5,5	5,7
Ученик – 14	5,3	5,8	5,4
Ученик – 15	4,9	5,0	4,5
Ученик – 16	3,9	4,5	5,0
Ученик – 17	5,1	5,7	6,3
Ученик – 18	6,0	6,6	6,0
Ученик – 19	6,5	6,5	7,0
Ученик – 20	4,5	4,8	6,0
Ученик – 21	5,5	5,7	5,8
Ученик – 22	5,9	6,0	6,1
Ученик – 23	6,2	6,0	6,5
Ученик – 24	4,9	5,0	5,7
Ученик – 25	5,0	5,8	6,0

Рисунок 3.

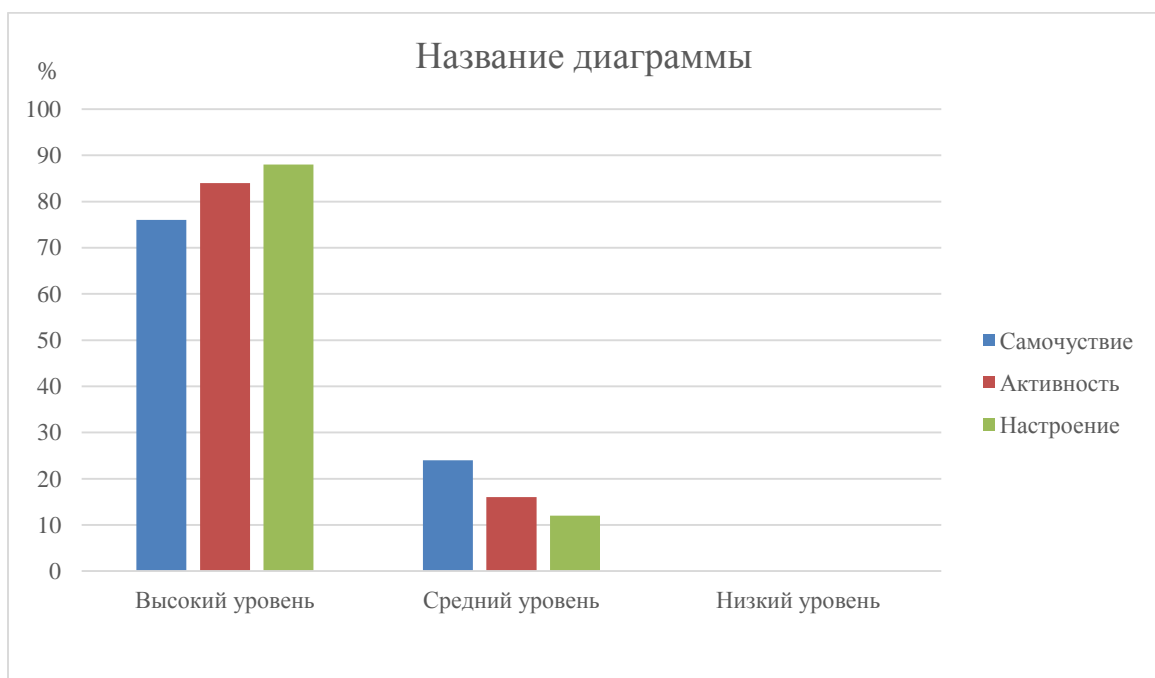


Таблица 3. Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при итоговой диагностике.

Уровень развития	Высокий	Средний	Низкий
Самочувствие	76%	24%	-
Активность	84%	16%	-
Настроение	88%	12%	-

Основываясь на результатах третьей таблицы, можно отметить повышение показателей САН, что, несомненно, доказывает эффективность использования данного метода посредством музыкальных произведений. Можно выделить заметный прирост высокого уровня заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой, а также отсутствие низкого уровня показателей САН.



## **Заключение**

1) На основании изученной научной, учебно-методической литературы и накопленного в теории и практике опыта передовых ученых по теме исследования обоснована необходимость повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой среднего школьного возраста.

2) Исходя из результатов анкетирования «САН», мы разработали методику применения музыкальных произведений на уроках физической культуры, для повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

3) Результаты нашего педагогического эксперимента позволили выявить эффективность использования разработанной методики, оценив результаты показателей по опроснику «САН». Проанализировав результаты, мы установили, что высокий уровень самочувствия увеличился на 20%, уровень активности на 28%, настроение повысилось на 36%, а также отсутствие низкого уровня мотивации.

Основываясь на результатах нашего педагогического эксперимента, можно считать, что данный метод является эффективным средством повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

## **Список использованных источников**

1. Geethanjali B, K Adalarasu and R Rajsekaran "Impact of music on brain function during mental task using electroencephalography." World Academy of Science, Engineering and Technology 66: 883-887, 2012.
2. R Sengupta, T Guhathakurta, D Ghosh, AK Datta -Emotion induced by Hindustani music-A cross-cultural study based on listeners responsel, Proceedings of International Symposium FRSM-2012, KIIT College of Engineering, Gurgaon, India, 2012.
3. R Sengupta, A Patranabis, K Banerjee T, Guhathakurta, S Sarkar, et al.  
-Processing for Emotions induced by Hindustani Instrumental music, Proc. of the National Symposium on Acoustics-2012 (NSA-2012), KSR Institute for Engineering and Technology, KSR Kalvi Nagar, Tiruchengode-637215, Tamilnadu, 2012.
4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
5. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
6. Азаренко Л. Д., Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
7. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов /С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
8. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция»и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с
9. Бишаева А.А. «Физическая культура», 4-е изд. - М.: 2012. - 304 с. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс

лекций /

Е.А. Багнетова. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.

10. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

11. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3. - С. 218 - 225.

12. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в лёгкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26. - С. 105 - 108.

13. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.

14. Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.:Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.

15. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.:АРКТИ, 2013. – 200 с.

16. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.– М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.

17. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н.Гогун, Б.И. Мартьянов. — М.: Академия, 2016. — 224 с.

18. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.

19. Дмитриева, Л.Г., Черноиваненко, Н.М. Методика музыкального воспитания в школе: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений, - Второе издание, стереотип - М.: Изд. центр "Академия", 1998-240с.

20. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
21. Жолудева С.В. Особенности представлений тренеров разных видов спорта о профессии и о работе тренера // Профессиональные представления. - 2017. - № 1. - С. 120 - 130.
22. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учебник для студентов ВУЗов - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000-304с, ноты.
23. Зуев И.В. Возможности музыкальных средств на занятиях физической культурой у младших школьников, 2015 г.
24. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. —М.: Просвещение, 2016. — 224 с.
25. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. –109 с.
26. Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин.  
— М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
27. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
28. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018.  
– 393 с.
29. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
30. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

31. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
32. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
33. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности 1984г.
34. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
35. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
36. Макеева В. С., Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
37. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2015. - 426 с.
38. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента(для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
39. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб. пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. -М.: Просвещение, 2012. - 222 с.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М. ФиС 1991г.
41. Овечкина И.В. Изучение межличностных отношений в системе «тренер -спортсмен» // Инновационная наука. - 2017. - № 2-2. - С. 269 - 273.
42. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа поучебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.
43. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. -

М.: Юрайт, 2015. - 494 с.

44. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2015. — 144 с.

45. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания спорта / В.Н. Прокофьева. — М.: Феникс, 2016. — 192 с.

46. Рогов Е.И. –Психология человека, 1999 г.

47. Смирнова Е.В., Сайкина С.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе, 2011 г.

48. Соломченко М.А., Алдошин П.Ю. Противоречия между тренерами и требованиями к поведению спортсменов // Наука-2020. - 2016. - № 5. - С. 120 - 125.

49. Селезнёва Е.В., Алдошина Ю.К. Спортивный тренер - эталон в восприятии студентов // Акмеология. - 2016. - № 1. - С. 57 - 63.

50. Спортивная аэробика в школе. — М.: Дивизион, 2015. — 137 с.

51. Смирнова Ю.В. Эффективность влияния применения технологии применения технологии регулирования процесса занятий физическими упражнениями посредством музыкального сопровождения на снижение уровня школьной тревожности учащихся первых классов, 2014 г.

52. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.

53. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – Стандарты второго поколения. - ISBN 978-5-09- 023273-9.

54. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у младших школьников [Электронный ресурс].

## Приложения.

### Приложение 1. Типовая карта методики САН

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

1. Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4. Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5. Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6. Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8. Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9. Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10. Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11. Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13. Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14. Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15. Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16. Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17. Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18. Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19. Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20. Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21. Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23. Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный

24. Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25. Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомляемый
26. Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27. Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28. Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29. Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30. Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный



## Приложение 2

Анкета (составил Каджаспиров Ю. Г.)

Тема: Отбор музыкальных произведений.

Необходимо выбрать вариант ответа или написать его самостоятельно.

1. Как ты относишься к музыке?

(люблю; безразлично; не люблю)

2. Как ты оцениваешь опыт применения музыки на уроках физической культуры?

(нравится; безразлично; не нравится)

3. Хочешь ли ты заниматься на уроках физкультуры с музыкальным сопровождением?

(да; не знаю; нет)

4. Оцени влияние каждого музыкального сеанса на твою учебную деятельность в различных частях урока (если помогает - подчеркни, не помогает – пропусти, мешает - зачеркни).

(в начале урока; в середине урока; в конце урока)

5. Отметь, пожалуйста, твои любимые музыкальные жанры: песня, марш, хор, народная музыка, танцевальная, эстрадная, оперная, рок – н – ролл. (Если тебе нравятся другие жанры, то допиши их самостоятельно.)

---

6. Какую музыку ты предпочитаешь по исполнительским средствам?

(Вокальную; вокально – инструментальную; инструментальную)

7. Звучание каких музыкальных инструментов тебе доставляет наибольшее удовольствие (гитара, аккордеон, баян, балалайка, саксофон, ударные, скрипка, фортепьяно, электроинструменты)?

(Если другие – то допиши самостоятельно.)

---

8. Какие музыкальные составы ты воспринимаешь лучше всего (ансамбль электромузыкальных инструментов, квартет, трио, дуэт, один инструмент, симфонический оркестр)?

(Если другие – то допиши самостоятельно.)

---

–

9. Какой уровень музыкального звучания ты чаще всего предпочитаешь?

(громкий; средний; тихий)

10. Напиши, мелодии каких стран и народов тебе наиболее приятны.

---

–

11. Укажи твоих любимых композиторов и 3-4 наиболее нравящихся музыкальных произведений.

---

–

12. Перечисли несколько любимых исполнителей: певцов, музыкантов, ансамблей, оркестров.

---

–

### Приложение 3

Пример системы упражнений, использовавшейся в 8 классе на уроках физической культуры с использованием функциональной музыки.

Общеразвивающие упражнения без предмета

Музыкальное сопровождение: Light of the Seven · Ramin Djawadi

**1.И.П.-О.С.**

1-2-стойка на носках, дугами наружу руки вверх, прогнуться - вдох.

3-4-И.П.-выдох;

**2.И.П.-О.С.**

1 -руки в стороны, ладони кверху.

2-руки на пояс.

3-наклон вправо.

4-И.П.

5-6-тоже в другую сторону, дыхание равномерное;

**3.И.П.** - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 -руки в стороны, прогнуться - вдох.

2-3-пружинистые наклоны вперед руками коснуться пола - выдох.

4-И.П.;

**4.И.П.** - О.С. руки за спину.

1-2-присед, руки вверх, хлопок - выдох.

3-4-И.П. - вдох;

**5.И.П.** - О.С. руки в стороны.

1-мах левой ногой, хлопок под ногой, выдох.

И.П. вдох.

мах правой ногой, хлопок под ногой, выдох.

4-И.П. вдох;

И.П. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1-2- наклон назад, руки в сторону - вдох. 3-4-И.П.-выдох;

И.П. - стойка на левой, правую ногу вперед - вниз, руки на пояс.

1-4-четыре прыжка на левой ноге.

5-8-то же на правой. Дыхание равномерное.

Общеразвивающие упражнения с предметом (палочкой)  
Музыкальное сопровождение: "minus – Goodbye Angels – Red Hot Chili Peppers"

1.И.П. - О.С. палка вниз.

1-палка на грудь.

2-поднимаясь на носки, палку вверх.

3-О.С.,палку на грудь.

4-И.П.;

2.И.П.- стойка ноги врозь, палку за спину.

1-наклон влево.

2-И.П.

3-4- то же вправо;

3.И.П. -стойка скрестно левой, палку за голову.

1-2-присед.

3-4 И.П.

5-8- то же, но стойка скрестно правой;

4.И.П. - стойка ноги врозь, палку вниз.

1 - поворот туловища налево, палку вперед.

И.П.

Наклон вперед.

И.П.

5-8-то же в другую сторону;

5.И.П. - О.С. палку вниз

1- мах левой в сторону, палку вперед.

2-И.П.

3- мах правой в сторону, палку вперед.

4-И.П.;

6.И.П. -стойка ноги врозь, палку на грудь.

1-2-наклон назад, палку вперед.

3-4-И.П.;

7.И.П.-О.С., руки на пояс, палку на пол слева.

1 - 4- прыжки через палку на 2-х ногах;

Ходьба

Музыкальное сопровождение: «Gregorian Le Monde», «Army Of Lovers Supernatural минус»

- Ходьба на носках, не сгибая ног, руки на поясе, держать туловище прямым.

- Ходьба на внешней стороне ступни с поджатыми во внутрь пальцами.

- Ходьба с различными движениями рук (круговые движения рук вперед, рывки руками)

- Ходьба с изменением направления по сигналу.

- Ходьба с изменением длины шагов.

Бег и прыжки

Музыкальное сопровождение: "Cerveza Especial – Eduardo Alvarado "

1. Бег с заданием:

- прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;

-бег с высоким подниманием бедра;

-бег с изменением направления по сигналу;

-бег с захлестыванием голени.

2. Прыжки:

-прыжки на 2-х ногах на месте;

-прыжки на 2-х ногах с подниманием вперед;

-прыжки ноги вместе ноги врозь;

-прыжки на правой и левой ноге,

- прыжки с поворотами кругом.

Упражнения на восстановление дыхания:

Музыкальное сопровождение: "Nightwish Sleeping sun", «Era Without Horizon»

Подняли руки вверх и в стороны; отвели руки назад-делаем вдох.

Свели руки перед грудью и опустили вниз-выдох.

Наклонили туловище вперед, влево, вправо-делаем выдох.

Выпрямляем или прогибаем туловище назад-вдох.

Подняли ногу вперед или в сторону, присели или согнули ногу к груди-выдох.

Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямили из приседа-делаем вдох.

Вдох через нос-выдох через рот.

## Приложение 4

Таблица 4 Диагностические характеристики уровней самочувствия, активности, настроения

Критерии состояния	Самочувствие	Активность	Настроение
Высокий уровень	Чувство того, что ты сильный, полный сил, расслабленный, здоровый, свежий, бодрый и отдохнувший	Полная активность и подвижность, увлеченность, присутствие желания работать	Яркое эмоциональное состояние в течение длительного времени, радостное, веселое, бодрое, спокойное, восторженное
Средний уровень	Недостаточно хорошее самочувствие, присутствует чувство напряженности, усталости	Выполнение упражнений с ошибками, малоподвижный, медлительный, недостаточно уверен в себе, но есть увлеченность	Печальный, подавленный, унылый, но хочется что-нибудь новое, спокойное
Низкий уровень	Самочувствие плохое, чувство слабости, разбитости, чувство боли, усталости	Очень низкая активность, пассивность, малоподвижность, равнодушие, рассеянность	Отсутствие способности довести дело до конца, печальный, угнетенный, раздраженный