

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 теоретических основ физического воспитания

Мышаев Валерий Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Мотивация обучающихся среднего школьного возврата на занятиях
физической культурой посредством музыкальных произведений**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой ТОФВ. д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель: ст. преподаватель Федорова Ю.В.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся: Мышаев В.А.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск 2022

Содержание	
Введение	3
Глава 1. Теоретическое обоснование использования музыки для формирования мотивации обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой.	7
1.1 Анатомо - физиологические особенности детей среднего школьного возраста	7
1.2 Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой в образовательном процессе школы	11
1.3 Методические основы музыкального стимулирования обучающихся среднего школьного возраста на занятиях физической культурой	16
1.4 Методика использования музыкальных произведений на уроках физической культуры с обучающимися среднего школьного возраста	26
Глава 2. Методы и организация исследования	39
2.1 Методы исследования	39
2.2 Организация исследования.	43
Глава 3. Обсуждение результатов эксперимента	44
3.1 Качественный анализ	44
3.2 Количественный анализ	45
Выводы	52
Список литературы	53
Приложение	58

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].

Лукияненко В.П. 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. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. и Бишаев А.А. 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 неразработанностью 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 были сформулированы следующие задачи:

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

2) Методика 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 среднего школьного возраста

Предмет исследования: методика применения музыкальных произведений для формирования мотивации детей среднего школьного возраста к занятиям физической культуры

Гипотеза: Мотивация обучающихся среднего школьного возраста будет повышаться, если:

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

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

- разработана методика повышения уровня мотивации обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой с применением музыкальных произведений;

- экспериментально подтверждена эффективность использования музыкальных произведений на уроках физической культуры.

Теоретическая значимость научной работы заключается в том, что результаты педагогического исследования доказывают положительный эффект использования музыкальных произведений на занятиях физической культурой как средство повышения мотивации обучающихся среднего школьного возраста.

Практическая значимость научной работы заключается в том, что использование музыкальных произведений и отдельных музыкальных отрывков на уроках физической культуры позволило повысить уровень мотивации обучающихся 9 «А» класса.

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

Глава 1. Теоретическое обоснование использования музыки для формирования мотивации обучающихся среднего школьного возраста к занятиям физической культурой

1.1 Анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста

Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц. Главным образом, за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет.

У подростков, на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы и продолжающегося развития центральной нервной системы, особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей 12-14 лет при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично. Полного морфологического и функционального совершенства сердце достигает лишь к 20 годам.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный

объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких (ЖЕЛ): у мальчиков - с 1970 мл (12 лет) до 2600 мл (14 лет);

Режим дыхания у детей среднего школьного возраста менее эффективный, чем у взрослых. За один дыхательный цикл подросток потребляет 14 мл кислорода, в то время как взрослый - 20 мл. Подростки меньше, чем взрослые, способны задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. У них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Прирост основных двигательных способностей в среднем школьном возрасте приведен в таблицах 1, 2.

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей среднего школьного возраста (%)

Физические способности	Среднегодовой прирост	Общий прирост
Скоростные	3,9	15,4
Силовые	15,8	79,0
Общая выносливость	3,3	13,0
Скоростная выносливость	4,1	16,4
Силовая	9,4	37,5

Темпы прироста активной и пассивной гибкости у детей 11-14 лет (%)

Суставы	Гибкость	
	активная	пассивная
Подвижность в суставах плечевого пояса, локтевых и лучезапястных	-0,1	-0,8
Подвижность в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	-1,7	-3,4
Подвижность различных отделов позвоночного столба:		
— тазобедренный сустав при сгибании туловища	3,4	-
— нижнегрудной поясничный отдел	5,1	-
— верхнегрудной отдел	11,6	-
— шейный отдел	6,0	-

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Таким образом, в период физического развития детей среднего возраста необходимо учитывать следующие задачи:

1) содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям

внешней среды, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения правил личной гигиены;

2) осуществление дальнейшего обучения основам базовых видов двигательных действий (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, плавание);

3) продолжение развития координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

4) формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; развитие волевых и нравственных качеств; выработка представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

5) углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий и оказании первой помощи при травмах;

6) воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время физическими упражнениями, избранными видами спорта;

7) выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

8) формирование умения адекватной оценки собственных физических возможностей;

9) воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

10) содействие развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

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. Студент 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 студента 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 и 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 Газель А. 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 музыкального стимулирования обучающихся среднего школьного возраста на занятиях физической культурой

Влияние музыки на организм человека.

Как и немногие другие виды деятельности, музыка влияет на работоспособность нашего мозга. Улучшает память, внимание, физическую координацию и умственное развитие. Согласно исследованиям классическая музыка стимулирует регенерацию клеток мозга.

Определенная музыка улучшает настроение, интеллект, мотивацию и концентрацию. Это также улучшает качество жизни и помогает в физических, эмоциональных, когнитивных и социальных потребностях. Она помогает в лечении аутизма, болезни Альцгеймера, хронической боли, эмоциональной травмы, психических расстройств и депрессии. Музыка уменьшает беспокойство, гнев, стресс и разочарование.

Ретроспективный анализ влияния музыки на повышение мотивации обучающихся показывает, что, раньше музыка считалась мощной силой. Люди в древности считали это формой общения, затрагивающей эмоции без слов и мыслей. Для большинства людей сегодня музыка - это просто развлечение

Великие мастера древней Индии, Китая, Греции и Рима использовали музыку и отдельные звуки для улучшения здоровья людей. Платон, Цицерон и Сенека хотели, чтобы государство запретило определенную вредную музыку, которая может повлиять на поведение общества в негативную сторону.

В философских рассуждениях Конфуция, Пифагора, Демокрита, Аристотеля и Галена, подчеркивается, что музыка оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье человека. Далее рассмотрим особенности данного влияния.

1. Музыка повышает иммунную систему

Эмоциональная реакция на секрецию иммуностимулирующих гормонов индуцируется определенной музыкой. Музыка снижает связанный со стрессом гормон кортизол, повышенный уровень которого ослабляет иммунную систему. Следовательно, вероятность заболевания нивелируется.

Согласно индийской аюрведе и китайской системе традиционных лекарств, музыка дополняет лечение и дает эмоциональную и умственную силу во время болезней. Здоровье и болезнь называются гармонией и дисгармонией соответственно.

Эффекты определенной музыки различны для разных людей. Музыка может облегчить депрессию или болезнь у одних людей, или она может быть неэффективной из-за музыкальных предпочтений, личностных или медицинских различий и контекста прослушивания и т.д.

Китайская система присваивает импульсу такие характеристики, как скорость, ширина, сила, ритм, регулярность, эластичность, профиль и т.д. Эти качества тесно связаны с мозгом и эмоциями и вызывают изменения в

физиологии, пищеварительной и нервной системе. Было обнаружено, что музыка влияет на пульс.

Аюрведа упоминает влияние различных звуков на физиологию следующим образом:

- более высокие частоты влияют на область головы;
- низкие частоты влияют на основание позвоночника и нижнюю часть живота;
- промежуточные частоты влияют на грудь и шею [14].

Это можно проверить лично, слушая барабан с низкой частотой и скрипку, которая среди всех инструментов имеет частоту выше 5000 Гц.

Большинство людей находят отчетливые физические ощущения, особенно в верхней части головы с высокими нотами скрипки. Глубокие басовые ноты ощущаются по всему телу.

Каждый инструмент может влиять на одну или все эмоции. Великие композиторы достигают разных эффектов с помощью вариаций звука, ключевых тональностях, темпе, ритме, громкости, мелодии, технике и т.д.

2. Влияние музыки на сердце

Американское общество гипертонии подтвердило, что 30-минутное прослушивание классической, кельтской или рага музыки каждый день значительно снижает высокое кровяное давление.

Исследователи в Англии отслеживали дыхание, сердцебиение и кровяное давление после прослушивания шести стилей музыки, таких как рэп, поп, классическая музыка и т.д., со случайными двухминутными паузами. Живая музыка увеличила частоту сердечных сокращений и дыхания, которая замедлилась с медленной музыкой и стала нормальной во время пауз.

3. Влияние музыки на человеческий мозг.

Игра и прослушивание музыки оказывают положительное влияние на мозг. Это делает человека счастливее и продуктивнее на всех этапах жизни и может задержать старение мозга.

Музыка активирует несколько областей мозга, включая слуховые, двигательные, конечности и эмоции. Эмоциональные и познавательные преимущества музыки обусловлены этими активациями, что отражается на познании, интеллекта и обучении.

Познание, интеллект, обучение

Музыка делает человека умнее, а слушание или игра на музыкальном инструменте помогает лучше учиться. Классическая музыка, (например, Моцарта), повышает производительность в тестах на рассуждения. Но новые результаты доказывают, что любая лично приятная музыка имеет схожие эффекты.

Рассмотрим влияние музыки на концентрацию и внимание человека.

Прослушивание расслабляющей классической музыки улучшает продолжительность и интенсивность концентрации во всех возрастных группах и уровнях способностей.

Музыка полезна для детей с дефицитом внимания или гиперактивностью и помогает в тестах по математике. Это повышает эмоциональный интеллект и помогает вспомнить автобиографическую или эпизодическую информацию. Прослушивание музыкальных отрывков устраняет депрессию, беспокойство и волнение, улучшая функции мозга. Увеличивает допамин и окситоцин

Музыка вызывает ощутимые изменения в некоторых нейротрансмиттерах и стимулирует образование химических веществ в мозге. Она увеличивает нейротрансмиттер дофамин, мотивирующую молекулу удовольствия. Образование гормона мозга окситоцина стимулируется игрой оркестровой музыки.

Музыка улучшает память

Одновременное действие левого и правого полушария максимизирует обучение и удержание информации. Изучаемая информация активирует левый мозг, а музыка - правый. Музыка Моцарта и музыка барокко с частотой ударов 60 ударов в минуту активируют обе стороны мозга в унисон.

В Финляндии память и внимание улучшаются при прослушивании музыки по 2-3 часа в день. Классическая музыка улучшила зрительное внимание и помогла детям, страдающим задержкой развития, увеличив синхронизацию рук и глаз.

4. Влияние музыки на двигательную активность человека.

Благодаря регулярному прослушиванию музыки повышаются спортивные результаты и повышается качество выполнения упражнений, уменьшая чувство усталости. Ритмы музыки восстанавливают физические функции. Это уменьшает напряжение мышц и улучшает координацию тела. Веселая музыка дает дополнительную энергию и может уменьшить усталость. Но слишком много поп-музыки и хард-рока оставляют организм человека еще более измученным.

Далее перейдем к рассмотрению использования музыки на уроках физической культурой.

Музыка является одним из мощных средств физического воспитания обучающихся, воспроизводящая окружающую реальность в звуковых образах. Использование музыки на занятиях физической культуры обусловлено способностью стимулировать физическую активность учащихся и существенно отличается от других средств и методов физического воспитания.

Исследования, проведенные такими учеными как Афтимичук О.Е. Коджаспиров Ю.Г., и др., направлены на поиск и разработку оптимального сочетания основных и переменных составляющих программы физического воспитания школьников. Которые должны учитывать эмоциональное состояние и интересы учащихся.

Исходя из этого, по мнению ученых-педагогов, важно разработать содержание подготовительной части программы по физической культуре с использованием музыкальной стимуляции, разработанной с учетом интересов и особенностей школьников.

Под музыкальным стимулированием понимается повышение мотивации обучающихся к занятиям физической культуры с помощью музыки.

В современной педагогической практике музыка является одним из средств повышения заинтересованности к урокам и эмоционального состояния учеников школьного возраста. Однако все еще есть трудности. В конце концов, чтобы правильно организовать взаимосвязь между характером упражнения и содержанием музыки, учитель должен следовать определенным правилам при использовании музыки, а также отдельных музыкальных отрывков на уроках физической культуры.

Давно известно, что музыка улучшает двигательную реакцию, активизирует волевые усилия, понижает эмоциональные переживания, увеличивает стремление к творчеству - это её положительное влияние. Музыка помогает быстро вовлечься в предстоящую работу, а также легче от неё отойти, создает духовный комфорт в процессе музыкального сопровождения уроков физической культуры.

Одним из наиболее эффективных средств повышения мотивации к занятиям физической культуры может быть функциональная музыка, предназначенная для стимулирования рабочих функций и психического состояния учащихся в процессе обучения.

Функциональная музыка - это музыка, выполняющая определенные функции, эффективное средство повышения заинтересованности на занятиях физической культуры. Такая музыка требует серьезного отношения со стороны учителя, который хочет использовать её в своей практике. Функциональная музыка основана на современном техническом прогрессе и открывает широкие возможности для различных способов применения необходимых музыкальных произведений практически в любую часть выполняемых физических упражнений. В то же время необходимо учитывать, что для положительного эффекта звучание транслируемой музыки должно быть четким и неискаженным.

Важнейшим фактором функционального влияния музыки на учащихся является ее способность незаметно стимулировать ритм двигательной активности. Те, кто занимается с музыкой или отдельными музыкальными произведениями, неосознанно, без какой-либо силы воли, то есть подсознательно, стремятся подстраиваться под воспринимаемую музыку.

Способствуя более успешному решению широкого спектра педагогических задач, музыка, таким образом, становится верным и надежным помощником учителя в повышении мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

В последнее время педагоги по физическому воспитанию стали все настойчивее говорить о целесообразности использования функциональной музыки на уроках физической культуры.

В школах на уроках физкультуры музыкальное стимулирование следует применять с некоторой осторожностью, компетентно, в соответствии с местом проведения занятия и учебной программы. Для этого учителям нужна определенная подготовка к новым условиям труда и строгое соблюдение всех необходимых правил, пренебрежение которыми может привести к огромному вреду.

Например:

- Музыкальная стимуляция на уроках физической культуры плохо совместима со значительным рабочим шумом. Согласно данным исследований, если в спортивном зале слышны рабочие шумы, превышающие 70 децибел, функциональная музыка приглушается до такой степени, что ученики начинают воспринимать ее как неприятный акустический шум, и это уже отрицательно влияет на организм обучающихся.

- Во время урока музыкального стимулирования физической деятельности учеников во время урока все виды звуковых контактов между присутствующими и музыкой создают взаимные шумовые помехи, что усложняет слуховое восприятие, излишне раздражает и повышает утомляемость школьников. Чтобы избежать этого, все разговоры и устные

инструкции в это время должны быть исключены или, по крайней мере, сведены к минимуму. И лучше заменить срочные устные команды учителя четкими визуальными сигналами, выразительными, обязательно относящимися к музыке, показывающими предложенные упражнения.

- При подаче условных сигналов на начало и конец физических упражнений, выполняемых под музыку, учитель должен учитывать, что сигнал «Начать упражнение!» говорится в конце музыкальной фразы, чтобы начало следующей музыкальной фразы органично совпадало с началом предложенного упражнения. Сигнал «Закончить упражнение!» должен совпадать с методологическим и структурным окончанием музыкальной композиции или ее фрагментарной части. Невыполнение этого условия нарушает ритмичную последовательность выполняемых двигательных действий, эмоционально раздражает обучающихся и снижает эффективность музыкальной стимуляции.

- Функциональная музыка на уроке физической культуры должна понравиться всем или хотя бы большинству учеников. Школьникам необходимо найти в предлагаемых им музыкальных программах те произведения, под которые им приятно заниматься. В противном случае музыка заставит их чувствовать неудовлетворенность или недовольство, усиливать психологическое напряжение и мешать выполняемым действиям.

Вызывая позитивные эмоции, укрепляя дисциплину и ненавязчиво регулируя пространственные и скоростно - силовые характеристики двигательных действий, выполняемых учащимися, функциональная музыка, таким образом, выполняет часть управленческих обязанностей учителя, в результате чего он менее обременен и свободнее, чем обычно. Это позволяет учителю стать менее уставшим и более плодотворно использовать свой педагогический потенциал.

По теории физического воспитания уроки физической культуры в средней школе подразделяются на следующие типы: вводные уроки; уроки

ознакомления с новым материалом; уроки совершенствования пройденного материала; смешанные уроки; учетные уроки.

Рассмотрим возможность использования функциональной музыки на таких уроках.

Вводные уроки, как правило, полны разговоров, устных объяснений, требующих высокой концентрации внимания учащихся с низкой физической активностью, и поэтому эти уроки не очень удобны для музыкального стимулирования выполняемой деятельности.

Для ознакомления с новым учебным материалом не так много уроков и новое можно дать на любой части урока, тут лучше не использовать музыку.

На занятиях по совершенствованию двигательных качеств основной задачей является улучшение ранее изученных двигательных действий и способностей. Здесь созданы наиболее удобные условия для музыкального стимулирования активной деятельности обучающихся.

Смешанные уроки в педагогической практике используются чаще всего. Они сочетают изучение нового (где музыка нежелательна) и совершенствование пройденного учебного материала (где музыкальное стимулирование особенно эффективно). Учитывая эти обстоятельства, необходимо планировать время её использования на таких уроках.

Контрольные уроки проводятся в конце учебной четверти, полугодия или учебного года, и для определения объективной картины успеваемости их лучше всего проводить в обычных условиях, без музыкального стимулирования.

Практический результат музыкального стимулирования в классе напрямую зависит от того, насколько хорошо учитель знает, как музыка влияет на организм человека, его психическое состояние и активную деятельность.

Начиная использовать данный метод, учитель должен четко понимать, что функциональная музыка - это не развлечение, а новое эффективное средство организации занятий по физическому воспитанию. Такая музыка

имеет ярко выраженную практическую ценность, которая помогает быстрее, проще и успешнее решать общие и особые задачи занятия, проводимые на фоне приятной ненавязчивой регуляции психических состояний и физической активности учащихся.

На уроке физической культуры наиболее продуктивным является не непрерывное, а эпизодическое музыкальное сопровождение физических упражнений, выполняемые обучающимися.

Музыкально-стимулированные уроки полезно чередовать с уроками, проводимыми в обычных условиях без музыки.

Это позволяет:

- легко проводить систематическое сравнение эффективности уроков, как преподавателям, так и самим учащимися;

- предотвращает регулярное использование музыкальной стимуляции (без которой вы не хотите работать);

- вносит необходимое эмоциональное разнообразие в уроки и позволяет в нормальных условиях решать те педагогические задачи, которые, по мнению учителя, лучше всего выполнять без музыки.

Таким образом, основной задачей использования музыкального стимулирования на уроках физкультуры является подготовка учителя физкультуры в области музыки, тщательно продуманная и спланированная организация занятия по физической культуре с применением музыкального стимулирования для повышения мотивации обучающихся к занятиям. Не менее важно учитывать музыкальные интересы и возрастные особенности школьников в процессе использования функциональной музыки.

1.4 Методика использования музыкальных произведений 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 музыкальных произведений.

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 или 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 физкультуры 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, таким образом, 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.

Чтобы облегчить и самопроизвольно ускорить процесс активизации обучающихся, полезно использовать особый вид музыки (назовем это музыкой вработывания), выполняющий функции непроизвольного возбуждения двигательной активности на фоне положительных эмоций и гармоничное подведение к высокой физической активности. Задачи музыки вработывания:

- поднять настроение ученикам;
- косвенно настроить свой двигательный аппарат в соответствии с ритмом учебного процесса;
- внедрить в выполненные работы элементы гармонизации, привлекательности и комфорта;
- помочь более эффективно решать общие и специальные задачи вводной части урока.

Программа, предназначенная для музыкальной стимуляции разминки, состоит в основном из спортивных, народных или эстрадных танцевальных

мелодий со знакомыми и понятными темами, с четким ритмическим рисунком, органично соответствующим ритмическим особенностям упражнений. Такая музыка поощряет обучающихся подсознательно «укладывать» определенные структурные элементы упражнений, которые они выполняют, в строгие временные рамки, ограниченные музыкальным мотивом, музыкальной фразой или музыкальным предложением.

Динамические музыкальные оттенки, выбранные учителем (увеличение или уменьшение громкости, плавность или прерывистость звука и т. д.), невольно регулируют степень напряжения и расслабления работающих мышц, характер увеличения или уменьшения мышечного усилия, плавность или импульс двигательных действий. Непроизвольно возникающая гармония красивой музыки и пластичности собственного тела доставляет дополнительное эстетическое удовольствие тем, кто занимается с музыкой, повышает удовлетворенность выполненной физической работой и повышает мотивацию для активизации разминки, успех которой во многом влияет на эффективность всего последующего урока. Для более эффективного решения типовых задач разминки особенности подбираемого для ее стимуляции музыкального материала должны характеризоваться яркостью и логичностью структурных построений, изредка медленным, а чаще умеренным и оживленным движениям, преимущественно короткими музыкальными фразами.

Большое значение для опосредованного управления музыкой в процессе разогрева имеет усиленное подчеркивание ритма мелодии и строгий темп. Наиболее предпочтительным темпом исполнения музыкальных произведений вработывания являются умеренные, умеренно быстрые и быстрые темпы.

Если это возможно, изменение темпа исполнения музыкальных произведений должно отражать динамику темпа активной деятельности обучающихся в период разминки, запланированный учителем.

Характер, структура и содержание музыки во многом определяются общими и специфическими задачами вводной части специально

стимулированного урока, а также составом и последовательностью выполняемых в нем упражнений.

Согласно положениям теории и методики физического воспитания в средних и средних специальных учебных заведениях, задачи вводной части урока физкультуры обычно решаются путем выполнения легко дозируемых двигательных актов, которые просты и не требуют большой концентрации внимания. К ним относятся различные виды ходьбы, бега, прыжков, общие гимнастические упражнения, элементы танца и специальные упражнения.

Все виды ходьбы, а также различные гимнастические упражнения во время ходьбы успешно стимулируются мелодиями.

Согласно нормативным положениям теории и методики физического воспитания, наиболее сложные педагогические проблемы обычно решаются в первой половине основной части урока физической культуры.

Совершенно другие условия деятельности формируются во второй половине основной части урока при улучшении уже сформированных двигательных навыков. Здесь внимание обучающихся становится относительно более свободным, а их основные волевые усилия направлены не на бдительное отслеживание технической правильности выполняемых двигательных действий, а на преодоление растущей усталости и потери желания продолжать интенсивную работу.

Устных объяснений учителя становится намного меньше, и активная деятельность обучающихся здесь обычно протекает с определенным ритмом, темпом и скоростью движений. Выполняемая работа снова становится очень удобной для музыкального стимулирования.

Кроме того, на этом этапе урока в результате физической и психологической усталости, как правило, происходит заметное снижение работоспособности, а музыкальная активация деятельности учащихся становится не только удобной, но и ситуативно необходимой.

Это средство оказывается наиболее эффективным и простым в усталости при фронтальном методе выполнения физических упражнений, когда все работают синхронно и одновременно.

Музыкальное оживление учеников в основной части урока лучше всего применять, когда им дают задание выполнить специальное упражнение или отдельную технику несколько раз подряд или несколько минут. Режим запланирован учителем для выполнения заданий с определенной интенсивностью.

Основными задачами музыки, используемой в основной части урока, является замедление развития насыщения выполненной работы, придание ей эмоционального удовольствия и незаметная активизация уставших учеников.

Музыка, используемая для этого, должна быть ритмичной, к которой обучающие подсознательно адаптируют темп своих ранее выученных движений.

Условно мы называем такие мелодии ведущей музыкой. Специальные исследования показали, что разумно организованное музыкальное сопровождение на этой стадии основной части урока помогает поддерживать высокую интенсивность двигательной активности учащихся даже при значительной усталости. Когда ученики сознательно поддерживают высокий уровень работоспособности.

Ритмические характеристики произведений ведущей музыки определяются характером, формой и структурными особенностями стимулированных двигательных действий и подбираются по определенным правилам. При составлении программ лидирующей музыки следует подбирать музыкальные произведения с подчеркнутым акцентированием сильных долей такта и четко выраженным пульсом мелодии.

Сильные доли музыкального бита подчеркиваются ритмичной остановкой или энергичным подавлением длительности, вступлением в новую гармонию, акцентом громкости, глубоких басов. Для учителя физической культуры важно знать это, потому что сильный ритм в музыкальном

сопровождении бессознательно связан с увеличением мышечного усилия и выдоха. И слабая часть такта - с ослаблением мышечного усилия и выдоха.

Чувство сильного удара в воспринимаемой музыке, развитие собственного мышечного напряжения и выполнение определенной фазы дыхательного акта во время упражнений тесно связаны функционально на рефлекторном уровне.

Таким образом, музыка временно заменяет учителя, освобождает его от ряда рутинных обязанностей и способствует непроизвольному развитию наиболее рациональной техники движений.

Музыкальные темпы подбираются в зависимости от темпа работы ритмического рисунка выполняемых движений, установленного учеником. Содержание и дозировка ведущей музыки зависят от решаемых в настоящее время педагогических задач, специфики используемого программного материала и особенностей основной двигательной активности обучающихся.

Таким образом, на уроках, где планируются циклические упражнения (скажем, более или менее длительный бег с требуемой интенсивностью, различные способы катания на лыжах, плавание и т. д.), лидирующая музыка используется для стимулирования этих основных (для этого урока) типов двигательной активности обучающихся.

При занятиях ациклическими или смешанными видами спорта музыка стимулирует только многократные тренировочные повторения отдельных элементов основного упражнения. Например, дриблинг или передача мяча в баскетбол, прыжки со скакалкой в гимнастике.

Оптимальная продолжительность ведущей музыки в основной части 45-минутного урока физической культуры составляет 10-12 минут для занятий велоспортом и 6-8 минут для ациклических или смешанных видов спорта.

Наиболее удобно и выгодно применять ведущую музыку на тех уроках, где основная деятельность студентов связана с длительным и скучным исполнением простых по структуре, равномерных циклических движений: Ходьба, бег, катание на беговых лыжах, плавание и т. д.

В свете этого для достижения желаемого рабочего эффекта произведения, включенные в программу ведущей музыки, должны характеризоваться не чрезмерно высокой, а только умеренной яркостью и увлеченностью.

На уроках, связанных с ациклическими или смешанными видами спорта, особенно когда основная деятельность обучающихся связана с высокой концентрацией внимания, а выполняемые двигательные действия требуют систематической сознательной корректировки в зависимости от постоянно меняющейся обстановки (спортивные игры и т. д.). На таких занятиях часто нецелесообразно использовать музыку.

Действительно, во время такой ответственной деятельности любое, даже небольшое отвлечение внимания нежелательно и опасно, так как оно чревато ошибкой, потерей равновесия, столкновением, падением или травмой. Следовательно, в таких случаях музыка стимулируется не целостной основной деятельностью, а только рутинной, не требующей большого внимания и поддающейся необходимой ритмизации многократных тренировочных повторов, отдельных ее элементов. Отдельные элементы выполняются при отсутствии непредсказуемого сопротивления противника или на тренажерах.

В связи с указанными особенностями такой деятельности музыка, используемая в этих случаях, не должна быть агрессивной по отношению к вниманию учащихся. Чтобы использовать произведения этого типа, необходимо выбрать инструментальные произведения, которые вам нравятся, но уже хорошо знакомы слушателям.

Музыка здесь должна создавать только общий активирующий звуковой фон, приятный на слух и максимально легкий для восприятия.

Каждый интенсивно проводимый урок физической культуры естественным образом заставляет учащихся вносить существенные изменения в функциональное состояние нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

После урока очень трудно самостоятельно снизить чрезмерное возбуждение и перейти к дальнейшему учебному процессу. Для организованного снятия физических и психоэмоциональных стрессов и систематического перехода организма в относительно спокойное состояние структура занятия по физической культуре предусматривает заключительную часть продолжительностью около 5 минут.

Тем не менее, педагогическая практика показывает, что очень часто этого времени недостаточно, и студенты после небольшой перемены приходят на следующий урок, все еще слишком активными. Это не позволяет им своевременно включиться в учебный процесс по следующему предмету.

В результате учителям-предметникам достаточно долгое время приходится тратить силы на то, чтобы успокоить и переключить внимание учеников на урок, что существенно подрывает продуктивность этих уроков. Таким образом, вместо ожидаемого повышения успеваемости учащихся, ради которого оно фактически проводится в учебных заведениях, урок по физической культуре часто имеет обратный эффект.

Основываясь на требованиях теории и методики физического воспитания в заключительной части урока по физической культуре, учитель обязан обеспечить плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности учащихся. Также необходимо создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и последовательного перехода к последующей образовательной или иной деятельности.

Для этого обычно используются различные варианты медленного бега, ходьбы, ритмических и танцевальных упражнений, объемных повторяющихся упражнений для расслабления, дыхательных упражнений и т.д. Характеристики исполнения всех этих упражнений легко поддаются необходимой музыкальной настройке на уровне подсознания.

Следовательно, для прикладного использования музыки снова существуют довольно благоприятные условия, и перед учителем открывается

еще одна многообещающая возможность для учителя повысить плодотворность своих уроков. Учитывая основное назначение музыкальных композиций, предложенных в заключительной части урока, назовем их условно успокаивающей музыкой.

Основные задачи успокаивающей музыки:

- помочь уменьшить чрезмерное эмоциональное возбуждение, возникающее во время интенсивных физических нагрузок (особенно после различных видов соревновательных элементов, проводимых во время основной части урока),
- снять усталость,
- способствовать более эффективному решению других задач заключительной части урока,
- способствовать высвобождению очагов двигательной активности организма, занимающихся большим, часто односторонним, напряжением.

Композиции для успокаивающей музыки должны характеризоваться медленным, ровным темпом, плавным, сбалансированным движением, тихим или умеренным звуком, мягкой метрической пульсацией, регулярными повторяющимися формулами интонации, спокойным ритмическим рисунком и отсутствием резких изменений громкости звука.

Программа успокаивающей музыки включает в себя песни, которые популярны среди этого контингента обучающихся, а также допустима к прослушиванию, или инструментальные произведения нежной, оптимистичной окраски. Иногда полезно сочетать их с мелодиями задумчивого, грустного характера, которые, в отличие от эмоционального фона, рефлексивно углубляют состояние спокойствия.

Продолжительность успокаивающей музыки обычно колеблется от трех до пяти минут, исключая время, запланированное для подведения итогов урока и домашней работы.

Хорошо соответствует требованиям к успокаивающей музыке, использованной в заключительной части урока, и душевным, красивым

мелодиям, таким как медленный вальс. Это связано с тем, что в заключительной части урока неторопливые, свободные, округлые движения обычно очень успешно контролируются плавной, спокойной музыкой с ударом 3/4. Например, с различными модификациями медленной ходьбы, традиционно используемыми в это время, в сочетании с упражнениями для расслабления мышц, мелодичная, лирическая музыка вальсирующих мелодий подсознательно вызывает тихие, замедленные движения рук и туловища, плавный шаг без задержек или рывков.

Шаги, выполняемые для такой музыки, заметно смягчаются без приложенных к ней обычных волевых усилий, возбужденные и энергичные движения рук сменяются произвольными, успокаивающими колебаниями назад и вперед. Дыхание становится глубже и реже, чрезмерное напряжение опорно-двигательного аппарата рефлекторно уменьшается. Лирическая и поэтическая выразительность, плавность и пластичность, характерные для музыкальных произведений этого жанра, невольно формируют внешнюю красоту, грациозную легкость и расслабленность мышечных движений, выполняемых учениками.

Кратковременное восприятие этих и других произведений успокаивающей музыки в описанных условиях пассивного бодрствования создает состояние углубленного торможения во всех утомленных звеньях центральной нервной системы. Это по законам физиологии способствует значительно более полному отвлечению, расслаблению и отдыху всего организма учащихся, а, следовательно, и более быстрому восстановлению затраченных ими сил.

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.

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

Темп музыки	Возможные упражнения	музыкальные произведения
медленный	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие.	Франц Шуберт «военный марш»
Умеренный	Упражнения на растягивание, для мышц шеи.	Вольфганг Амадей Моцарт — No.13 In G Major
Средний	Упражнения спортивно-гимнастического стиля, (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги.	Claude Achille Debussy
Быстрый	Бег, прыжки, танцевальные движения.	Dans Le Mouvement D'une Sarabande
Очень быстрый	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла.	Dans Le Mouvement D'une Sarabande

Далее будет приведен план-конспект урока по физической культуре среди 9 классов с использованием музыкальных произведений в подготовительной части урока (таблица 2).

Таблица 2

План-конспект подготовительной части урока

Часть урока	Содержание урока	Дозировка	Примеры музыкальных произведений
1.Подготовительная часть (12 мин).	Построение в шеренгу, приветствие, сообщение задач урока.	30 сек 30 сек	

	<p>Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом. Ходьба по залу: - на носках - на пятках - на внешней стороне стопы</p> <p>Бег по залу: -с высоким подниманием бедра -с захлёстыванием голени - с выпрыгиванием вверх с ускорением</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p> <p>О.Р.У. на месте: - отведение прямых рук назад - сведение, разведение рук перед грудью - круговые движения рук вперёд, назад - разноимённые круговые движения руками - наклоны вперёд на каждый шаг - выпады на каждый шаг</p>	<p>3 мин 3-4 раза 2 мин 2 мин 4-5 раз 4 мин 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз</p>	<p>Франц Шуберт «военный марш»</p> <p>Вольфганг Амадей Моцарт — No.13 In G Major</p> <p>Claude Achille Debussy — Images Oubliées, L 87 II Dans Le Mouvement D'une Sarabande</p>
--	--	---	---

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 1).

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 метода на динамику физического развития и физического здоровья, а также проведены тесты для определения физической подготовленности школьников (Приложение 2).

Также проводилось анкетирование, составленное Коджаспировым Ю.Г., для отбора музыкальных произведений на уроках физической культуры (Приложение 3).

После каждого занятия проводился опрос «САН» (самочувствие, активность, настроение) составленный сотрудниками Первого Московского медицинского института им. Сеченова И.М., Данный опрос необходим для оперативного установления оценки самочувствия, активности и настроения обучающихся (Приложение 4).

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
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

Интерпретация результатов.

Средние оценки для выборки: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5.1

Показатели	Уровни выраженности показателей				
	Н низкий (саз)	НС ниже среднего (саз)	С средний (саз)	ВС выше среднего (саз)	В высокий (саз)
Самочувствие	1,0 - 2,2	2,3 - 3,4	3,5 - 4,5	4,6 - 5,7	5,8 - 7,0
Активность					
Настроение					
Средне- арифметический общий балл					

Примечание: саз – среднее арифметическое значение.

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 формуле (1):

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

Где А - количество респондентов давших определенный 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. Поисково-аналитический (сентябрь 2021 – декабрь 2021)

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

Этап 2. Экспериментальный (ноябрь 2021 г. – март 2022 г.)

Проводилось исследование на базе МАОУ Гимназия №9 в 9-х классах. Было проведено: предварительное анкетирование для определения уровня мотивации к занятиям физической культурой среди обучающихся 9-х классов. педагогический эксперимент, вторичное анкетирование по выявлению уровня мотивации к занятиям физической культурой.

Этап 3. Обобщающий (апрель 2022 г. – май 2022 г.)

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

Заключение

Исходя из результатов анкетирования «САН», мы разработали методику применения музыкальных произведений на уроках физической культуры, для

повышения уровня мотивации обучающихся к занятиям физической культурой.

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	Франц Шуберт «военный марш»
Разминка в беге	Быстрый темп	Вольфганг Амадей Моцарт — No.13 In G Major
О.Р.У. на месте	Умеренный темп	Claude Achille Debussy — Images Oubliées, L 87 II Dans Le Mouvement D'une Sarabande

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 поспособствовало 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 9 «А» класса на уроке физической культуры.

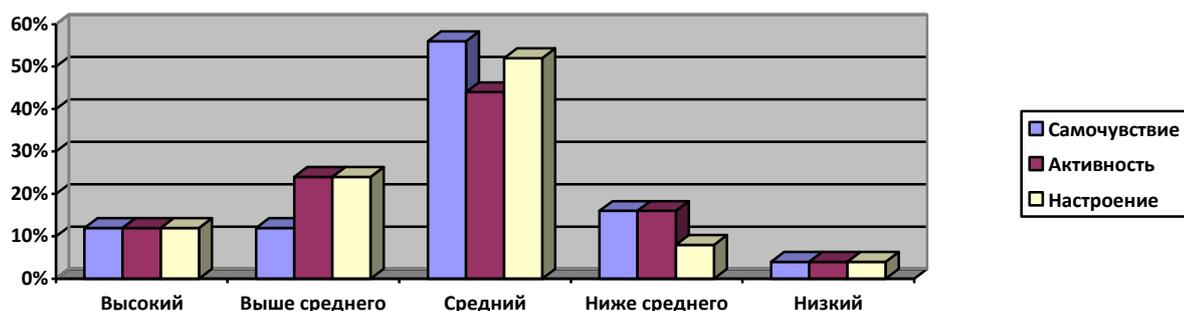
№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение
1	3,4	3,6	2,9
2	3,5	4,0	4,1
3	3,7	4,5	4,4
4	5,0	5,7	5,2
5	4,6	4,8	5,0
6	2,3	2,0	3,4
7	5,8	6,2	6,2

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

Таблица 1

Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при
входной диагностике

Уровень развития	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Самочувствие	12%	12%	56%	16%	4%
Активность	12%	24%	44%	16%	4%
Настроение	12%	24%	52%	8%	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 итоговой диагностики самочувствия, активности и настроения учащихся 9 «А» класса на уроке физической культуры.

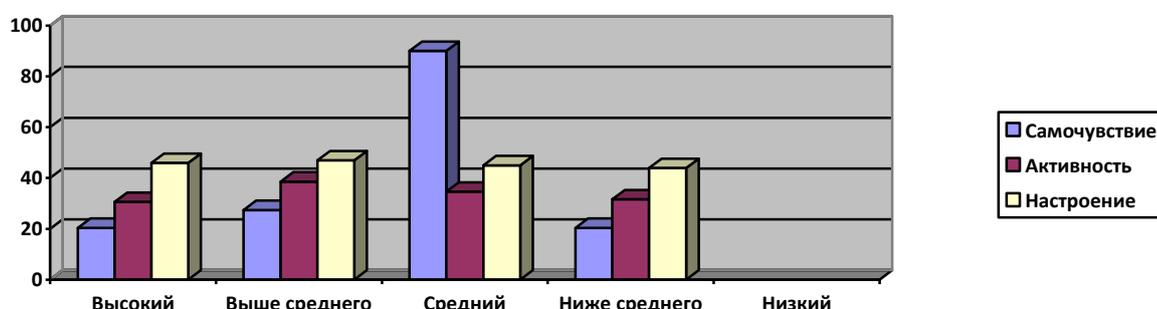
№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение
1	3,4	4,6	3,5
2	3,9	4,5	4,5
3	3,9	4,6	4,4
4	5,3	5,9	5,7
5	4,5	5,0	5,3
6	2,6	2,0	3,7
7	5,9	6,6	6,8
8	4,9	5,7	5,8
9	4,0	4,4	5,0
10	4,2	5,7	6,0
11	5,0	5,8	5,9
12	4,7	5,0	5,7
13	4,5	4,9	5,0
14	4,5	4,8	4,6
15	3,0	3,3	3,5
16	3,0	2,1	2,5
17	4,6	5,3	5,7
18	5,8	6,3	5,7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

20	4,0	4,5	4,7
21	5,0	5,5	5,3
22	5,4	5,7	5,9
23	5,9	6,1	6,3
24	3,3	4,0	4,5
25	4,5	4,9	5,7

Таблица 2

Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при
итоговой диагностике

Уровень развития	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Самочувствие	16%	28%	36%	20%	-
Активность	24%	52%	16%	6%	2%
Настроение	36%	44%	16%	4%	-



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 итоговом этапе педагогического эксперимента дало положительный результат.

Карта начальной диагностики самочувствия, активности и настроения, обучающихся 9 «Б» класса на уроке физической культуры

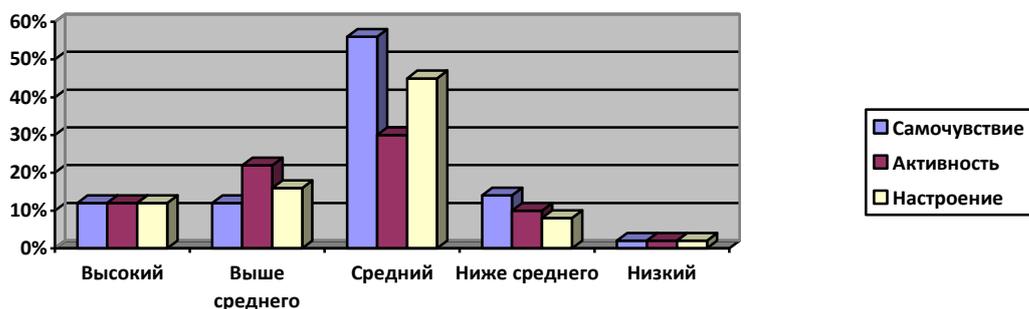
№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение
1	2,9	5,7	5,0
2	4,1	5,2	5,7
3	4,4	4,9	5,3
4	5,2	6,5	6,6
5	5,0	5,7	6,2
6	3,4	4,5	5,7
7	6,2	7,0	7,0
8	5,1	6,2	6,5
9	4,0	5,7	6,0
10	4,0	6,0	6,4
11	5,0	6,2	6,5
12	4,5	5,7	6,4
13	4,0	5,5	5,7
14	4,4	5,8	5,4
15	3,0	5,0	4,5
16	2,2	4,5	5,0
17	3,8	5,7	6,3
18	5,0	6,6	6,0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

Таблица 1

Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при
входной диагностике

Уровень развития	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Самочувствие	12%	12%	56%	14%	2%

Активность	12%	22%	30%	10%	2%
Настроение	12%	16%	45%	8%	2%



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 начальной диагностики самочувствия, активности и настроения учащихся 9 «Б» класса на уроке физической культуры.

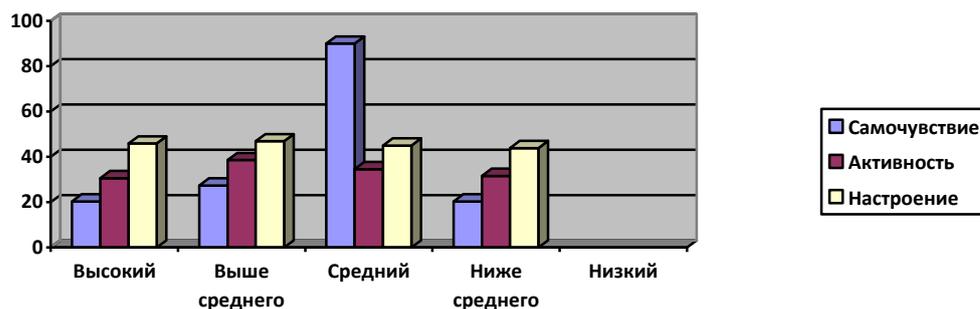
№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение
1	3,4	3,6	2,9
2	3,5	4,0	4,1
3	3,7	4,5	4,4
4	5,0	5,7	5,2
5	4,6	4,8	5,0
6	2,3	2,0	3,4
7	5,8	6,2	6,2
8	4,5	4,6	5,1
9	3,5	3,7	4,0
10	3,5	4,0	4,0
11	4,6	5,0	5,0
12	3,9	4,3	4,5
13	3,6	3,8	4,0
14	3,7	3,9	4,4
15	2,5	2,8	3,0
16	2,0	1,9	2,2
17	3,4	3,6	3,8
18	4,5	4,8	5,0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

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

Таблица 2

Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при
входной диагностике

Уровень развития	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Самочувствие	32%	44%	24%	-	-
Активность	40%	48%	12%	-	-
Настроение	48%	32%	24%	-	-



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.

Выводы

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 литературы

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф., - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
2. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Алексеева Е.П.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
3. . Азаренко Л. Д., Оздоровительные основы физических упражнений / Назаренко Л.Д. – М.: Владос, 2016.–240 с.
4. Арзуманов С. Г., Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / Арзуманов С.Г., – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
5. Алексеев С.В., Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям

- «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / Алексеев С.В. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с
6. Бишаева А.А. «Физическая культура», 4-е изд. - М.: 2012. - 304 с.
 7. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова Е.А. — М.: Феникс, 2016. — 256 с.
 8. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Барчуков И.С. и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
 9. 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.
 - 10.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.
 11. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. — М.: Советский спорт, 2015. — 172 с.
 - 12.Вопросы физического воспитания студентов. Выпуск 29. — М.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2015. — 212 с.
 - 13.Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Воробьева Н.Л. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
 - 14.Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / Глейberman А.Н. –М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
 - 15.Гогунув, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Гогунув Е.Н., Мартьянов Б.И. — М.: Академия, 2016. — 224 с.
 - 16.Губа В.П., Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи / Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. — М.: Советский спорт, 2016. — 208 с.
 - 17.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.
- 18.Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
- 19.Жолудева С.В. Особенности представлений тренеров разных видов спорта о профессии и о работе тренера // Профессиональные представления. - 2017. - № 1. - С. 120 - 130.
- 20.Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: Учебник для студентов ВУЗов - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000-304с, ноты.
- 21.Зуев И.В. Возможности музыкальных средств на занятиях физической культурой у младших школьников, 2015 г.
- 22.Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. — М.: Просвещение, 2016. — 224 с.
- 23.Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / Каинов А.Н., Курьерова Г.И.—М.: Планета, 2017. —109 с.
- 24.Качашкин, В. М. Методика физического воспитания / Качашкин В.М. — М.: Просвещение, 2015. — 304 с.
- 25.Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / Каинов А.Н., Курьерова Г.И. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
- 26.Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Копылов Ю.А., Полянская Н.В. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
- 27.Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
- 28.Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся Ляха В.И., Зданевича А.А. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

29. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
30. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
31. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности 1984г.
32. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
33. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
34. Макеева В. С., Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
35. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2015. - 426 с.
36. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
37. 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.
38. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры М. ФиС 1991г.
39. Овечкина И.В. Изучение межличностных отношений в системе «тренер - спортсмен» // Инновационная наука. - 2017. - № 2-2. - С. 269 - 273.
40. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.
41. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2015. - 494 с.

42. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2015. — 144 с.
43. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. — М.: Феникс, 2016. — 192 с.
44. Рогов Е.И. “Психология человека”, 1999 г.
45. Смирнова Е.В., Сайкина С.Г., Кадыров Р.М. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе, 2011 г.
46. Соломченко М.А., Алдошин П.Ю. Противоречия между тренерами и требованиями к поведению спортсменов // Наука-2020. - 2016. - № 5. - С. 120 - 125.
47. Селезнёва Е.В., Алдошина Ю.К. Спортивный тренер - эталон в восприятии студентов // Акмеология. - 2016. - № 1. - С. 57 - 63.
48. Спортивная аэробика в школе. — М.: Дивизион, 2015. — 137 с.
49. 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.
50. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. — М.: Экзамен, 2016. — 973 с.
51. 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.

52. 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.

53. R Sengupta, T Guhathakurta, D Ghosh, AK Datta "Emotion induced by Hindustani music-A cross-cultural study based on listeners response", Proceedings of International Symposium FRSM-2012, KIIT College of Engineering, Gurgaon, India, 2012.

54. 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.

Приложение

Приложение 1. Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

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