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

Власова Анастасия Павловна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема «Повышение уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования музыкальной разминки»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы «Физическая

культура»

|  |  |
| --- | --- |
|  | ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  Зав. кафедрой д-р пед. наук, проф.:  Сидоров Л.К.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Научный руководитель кан. пед. наук, доцент:  Кондратюк Т.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Обучающийся: Власова А.П.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (дата, подпись)  Дата защиты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Красноярск 2023

**Содержание**

Введение\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

ГЛАВА 1. Теоретические основы развития мотивации к занятиям физической культурой посредством использования музыкальной разминки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.1 Мотивация детей младшего школьного возраста к занятиям физической культуры\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5

1.2 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13

1.3 Музыкальная разминка в современной теории и практике по физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

2.1 Методы исследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21

2.2 Организация исследования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_22

ГЛАВА 3. Разработка методики и проверка её эффективности в педагогическом эксперименте\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24

3.1 Обоснование и разработка музыкальной разминки направленной на повышение мотивации обучающихся начальной школы к занятиям физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_26

3.2 Анализ результатов опытно экспериментальной работы по повышению мотивации к урокам физической культуры посредствам музыкальной разминки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_29

ЗАКЛЮЧЕНИЕ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что среди обучающихся наблюдается снижение интереса к занятиям по физической культуре, 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».

Использование музыкальной разминки на занятиях физической культуры является действенным способом повышения мотивации учеников, исходя из его принципов, тщательный подбор музыкальных композиций, которые будут вовлекать учеников, и определенной методологии использования музыки в процессе занятий.

Одной из главных задач родителей и педагогов является стимулирование интереса и мотивации детей к занятиям физической культурой. В этом контексте, создание условий для ребенка, которые позволят ему заниматься физическими упражнениями с удовольствием, может быть ключевым фактором в успешности процесса. В целом, мотивация детей к занятиям физической культурой является не только актуальной, но и очень важной темой в современном обществе.

**Объект исследования:** учебно-воспитательный процесс по физической культуре обучающихся младшего школьного возраста

**Предмет исследования:** музыкальная разминка как средство формированиямотивации детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой

**Цель исследования:** разработка и внедрение музыкальной разминки на уроках, для повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать состояние проблемы в педагогических источниках;
2. Разработать и внедрить музыкальную разминку, для повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой;
3. Проверить результативность реализации музыкальных разминок для формирования мотивации к занятиям физической культурой

**Гипотеза исследования**: Мы предполагаем, что использование музыкальной разминки на уроках физической культуры способствует повышению мотивации детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой.

**Методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогический эксперимент
3. Модифицированный опросник на изучение мотивации к занятиям физической культурой на основе опросника
4. Математический анализ

**База исследования:** МБОУ СШ № 150 им. Героя Советского Союза В. С. Молокова

**Структура ВКР**: состоит из введения, трёх глав, приложения, заключения, списка литературы

**ГЛАВА 1. Теоретические основы развития мотивации к занятиям физической культурой посредством использования музыкальной разминки**

* 1. **Мотивация детей младшего школьного возраста к занятиям физической культуры**

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.

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; Нормативноправовые. 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 [3].

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.

Музыкальная разминка может быть эффективным средством для повышения мотивации детей на занятиях физической культуры. Ритмические композиции могут стать ученикам мотивирующим фактором для участия в физических упражнениях, а также помочь им преодолеть усталость и стать более энергичными. Для мотивации детей на занятиях физической культуры с помощью музыки можно использовать следующие способы:

1. Выбор подходящей музыки. Музыка должна соответствовать возрасту и интересам детей. Живая, позитивная, динамичная музыка может помочь ученикам сосредоточиться и вовлечь их в процесс занятий.

2. Организация занятий с помощью музыки. Учителя и тренеры могут использовать музыку на занятиях физической культуры для разминки, бега, танцев, занятий с мячами и других видов активности. Это позволит ученикам получать удовольствие от занятий и чувствовать себя более уверенно.

3. Вовлечение учеников в подбор музыки. Ученики могут заранее подготовить музыкальные композиции для занятий физической культуры. Этот метод не только позволит ученикам проявить свое творчество, но и повысит их мотивацию.

4. Индивидуализация занятий. Некоторые дети могут отличаться по уровню физической готовности, поэтому использование музыки на занятиях физической культуры может помочь в индивидуализации занятий. Учителя и тренеры могут использовать музыку для поддержания ритма и управления темпом занятий, что может помочь ученикам сохранять свою мотивацию и сосредоточенность на занятиях. Все эти методы могут помочь учителям и тренерам в повышении мотивации детей на занятиях физической культуры и сделать их занятия более интересными и продуктивными.

Средства формирования мотивации у детей к физической культуре:

1. Посмотрите на себя как на образец для ребенка. Если вы не показываете интереса к физической культуре и не занимаетесь спортом, то и ребенок вероятнее всего не будет этого делать.

2. Включите в физкультурную программу ребенка разнообразные упражнения. Дайте ему попробовать разную активность, например, бег, прыжки, плавание, танцы – до тех пор, пока он не найдет то, что ему нравится больше всего.

3. Создавайте условия для активности. Обеспечьте для вашего ребенка возможность заниматься спортом или физическими упражнениями в любой удобный для него момент. Например, отправляйте его на тренировку в спортивный клуб, покупайте спортивные снаряды для домашнего использования.

4. Вовлекайте ребенка в соревнования и игры. Ребенок может лучше понимать свои успехи и прогресс, участвуя в соревнованиях и играх. Это также поможет ему ощутить эмоции от победы и определиться с тем, какой вид спорта ему нравится больше всего.

5. Поощряйте ребенка за успехи. Вы можете посылать ему слова поддержки или поздравления, рассказывать о том, как он прогрессирует и достигает своих целей, дарить ему мотивирующие книги или журналы.

6. Работайте вместе с ребенком. Если вы участвуете в спортивных мероприятиях вместе с ребенком, это может помочь ему сохранить интерес к физической культуре и спорту. Важно, чтобы дети понимали, как важен здоровый образ жизни и активная физическая деятельность. Если Вы внесете в свою жизнь изменения в направлении более здорового образа жизни, то это будет положительным примером, на который Ваш ребенок обязательно обратит внимание.

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Для младших школьников очень важно заниматься физической культурой, так как это не только способ сохранить здоровье и форму, но и развития координации движений, гибкости, силы и выносливости. Однако, дети могут не всегда понимать важность занятий физкультурой и потому нуждаются в мотивации [24].

Этот возраст благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи недостаточности развития ЦНС ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей [26].

С первых же дней требования в школе у детей возникают позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может поддерживать учебу в течение длительного времени и постепенно теряет свое значение [28].

Занятия физической культурой на школьных уроках позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие учащихся. Для этого необходимы и большая частота занятий, и большая физическая нагрузка. Сделать это можно либо путем привлечения школьников к занятиям в спортивных секциях, либо путем самостоятельных занятий учащихся физической культурой в свободное время [30].

Учитель физкультуры должен развивать у учащихся потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Приобретение этих знаний меняет отношение учащихся к физической культуре и спорту, побуждая их стать сильными, хорошо физически развитым [32].

Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях. Широкие познавательные мотивы (интерес к занятиям) могут уже к середине этого возрасте преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний), мотивы самообразования представлены пока самой простой формой - интересом к дополнительным источникам знания, эпизодическим чтением дополнительных книг. В первом и втором классах школьники совершают волевые действия главным образом по указанию взрослых, но уже в третьем классе приобретают способность совершать волевые акты в соответствии с собственными мотивами. Школьник может проявить настойчивость в учебной деятельности, при занятиях физкультурой. Социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить главным образом одобрение учителя[34].

Итак, что можно сделать для того чтобы мотивировать детей младшего школьного возраста к занятиям физической культуры?

1. Сделайте занятия интересными и разнообразными. Предлагайте игры и упражнения, которые будут вызывать у детей интерес и восторг. Например, можно использовать мячи и ленты, препятствия и т.д.
2. Установите цели и поощряйте достижения. Дайте детям понять, что они могут достичь большого успеха, если будут регулярно заниматься физкультурой. Поощряйте их, когда они делают хорошие результаты в упражнениях.
3. Вовлекайте родителей. Родители могут помочь детям стать более мотивированными к занятиям физкультурой, если будут участвовать в этих занятиях. Например, можно организовать семейные прогулки или выезды на велосипедах.
4. Делайте занятия доступными. Если занятия физической культурой проходят в школе, то убедитесь, что все дети имеют одинаковый доступ к ним. Для этого может потребоваться закупить необходимое оборудование и инвентарь.
5. Поощряйте здоровый образ жизни. Рассказывайте детям о том, как занятия физкультурой могут помочь им сохранять здоровье и быть более активными. Организуйте лекции и презентации на эту тему, чтобы дети понимали важность здорового образа жизни.

В целом, для того чтобы мотивировать детей младшего школьного возраста к занятиям физической культурой, нужно делать упражнения интересными и разнообразными, поощрять достижения и вовлекать родителей, делать занятия доступными и поощрять здоровый образ жизни.

Первый этап формирование положительного отношения к физической культуре. С первого класса учитель должен ненавязчиво подчеркивать положительную роль занятий физическими упражнениями в развитии детей и укреплении их здоровья.

Второй этап - формирование у учащихся самостоятельно заниматься физической культурой. Намерение, по определению Л.С. Рубинштейна, является внутренней подготовкой отсроченного действия или поступка. Это зафиксированная решением направленность на осуществление цели. На этом этапе задача учителя физкультуры - пробудить у учащихся желание самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой. Он может предположить школьникам ежедневно выполнять дома зарядку. Сформировав у учеников это желание, учитель может переходить к следующему этапу[12].

Третий этап - осуществление школьником намерения самостоятельно заниматься физической культурой. Этот этап связан с созданием условий для самостоятельного выполнения школьниками физических упражнений. К таким условиям относятся: приобретение родителями необходимого спортивного инвентаря, разработка учащимися вместе с учителем физкультуры режима дня, в котором нашлось бы место и для самостоятельного выполнения физических упражнений; разучивание на уроке комплекса упражнений, которые ребята будут выполнять дома.

Четвертый этап - превращение желания школьников самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями в привычку. В силу возрастных психологических особенностей младших школьников и подростков (легкая смена интересов и желаний, недостаточное развитие настойчивости, целеустремленности) регулярное, самостоятельное выполнение ими физических упражнений представляют значительные трудности. Ребенок может 3-4 раза встать пораньше и сделать зарядку, но потом это ему надоест и он найдет для себя много оправданий, которые освободят его от угрызений совести в том, что он не осуществил задуманное (например, "поздно лег спать, поэтому проспал, и на зарядку не осталось времени" и т.д.). При этом возникают защитные мотивировки: "и без зарядки можно стать сильным, вон Коля зарядку не делает, а у него второй разряд по гимнастике"[2].

В связи с этим учителю необходимо осуществлять ряд мероприятий, которые поддерживали бы сформированные намерения учащихся самостоятельно заниматься физической культурой.

Учитывая, что младшие школьники часто выполняют задания не столько для себя, сколько для других и что у них быстро теряется интерес к выполнению любого задания, если они не видят на себе заинтересованного взгляда родителей или старших братьев или сестер, лучшим вариантом на первых порах было бы совместное выполнение физических упражнений младшими школьниками и старшими в семье, или необходимо просто присутствие старших.

Интерес учащихся к самостоятельному систематическому выполнению физических упражнений будет стимулироваться и в том случае, если учитель обеспечит постоянный контроль за тем, выполняют школьники дома физические упражнения или нет. Этот контроль иногда оказывается даже действеннее, чем контроль родителей, так как авторитет учителя для младших школьников часто весомее слов и увещеваний родителей[41]].

Необходимое условие для создания у учащихся интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности - возможность проявить к учению умственную самостоятельность и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими учащихся[41]. Основное средство воспитания устойчивого интереса к учению - использование таких вопросов и заданий, решение которых требует от учащихся активной поисковой деятельности.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение учащихся с трудностью, которых они не могут разрешить при позиции, имеющегося у них запаса знаний или применение старых в новой ситуации. Интересна только работа, которая требует постоянного напряжения. Легкий материал не требующий умственного напряжения, не вызывает интереса. Преодоление трудностей в учебной деятельности - важнейшее условие возникновения интереса к ней[40].

Наивысшей формой самостоятельности учащихся является выполнение ими общественных поручений. Устойчивость мотивов общественной работы во многом зависит от удовлетворения учащихся этой работой. Чем младше школьник, тем в большой степени он находит удовлетворение в полезности своих дел для всех, в их общественной пользе. Для того чтобы пробудить и поддерживать интерес школьников к общественным поручениям, необходимо соблюдать ряд условий:

Даваемое школьнику поручение должно иметь общественную значимость и целесообразность. Учитель должен показать, что выполняемое учащимися задание важно для всего класса, спортивной команды. Так, дежурство на уроке физической культуры обеспечивает своевременное[40].

Даваемые поручения должны быть конкретными. Часто, назначение школьника физоргом в классе носит формальный характер. Учитель должен разъяснять, в чем конкретно состоят функции физорга.

Качество и сроки выполнения заданий должны контролироваться учителем. Если ученик видит, что учитель не очень интересуется, как выполнено его поручение, то возникает равнодушие и у самого ученика. В следующий раз он будет считать необходимым выполнение данного ему поручения.

У учащегося должна формироваться вера в возможность выполнения поручения. При необходимости учитель физической культуры должен помочь школьнику в организации его общественной работы (как советом, так и практическими делами).

Таким образом, использование музыки на занятиях физической культуры может не только повысить мотивацию учеников, но и способствовать улучшению их физической формы, настроения, работоспособности и общей эмоциональной атмосферы на занятиях. Существует достаточное количество научных исследований и методических рекомендаций, подтверждающих эффективность данного метода.

* 1. **Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста**

Дети младшего школьного возраста находятся в переходный период, где происходят резкие изменения в физическом, психологическом и социальном развитии. Анатомо-физиологические особенности младших школьников включают в себя быстрый рост и развитие мышечной массы, а также развитие головного мозга, что приводит к увеличению когнитивных способностей. Однако, в этом возрасте дети еще не достигли полной зрелости и могут испытывать проблемы с концентрацией внимания и запоминанием информации[12].

Психологические особенности мотивации младших школьников включают в себя желание учиться новому и получать знания из первых рук, а также наблюдать интересные явления и явления природы. Однако многие из них могут испытывать страх перед провалом, что может приводить к недостатку мотивации и снижению успехов в учебе. Для повышения мотивации младших школьников, важно создать благоприятный и безопасный учебный окружающий мир, где весь учебный процесс будет интересным и понятным. Также, важно использовать разнообразные методы обучения, которые будут стимулировать детей к активному участию в уроке. Использование игр, конкурсов, проектов, интерактивных досок и других современных технологий может значительно улучшить мотивацию и успеваемость младших школьников. Важно также помнить, что дети младшего школьного возраста очень чувствительны к похвале и наказанию, поэтому необходимо использовать соответствующие методы мотивации и коррекции поведения[12].

Так же у детей работает образное мышление.

Образное мышление детей младшего школьного возраста является способом мышления, который основан на работе с образами и схемами представлений. Образное мышление помогает детям воспринимать окружающий мир и интерпретировать информацию, особенно в тех случаях, когда комплексные понятия выражаются через абстрактные символы.

Для детей младшего школьного возраста образное мышление является основным способом восприятия окружающего мира, так как на этой стадии они имеют лимитированные знания и опыт. Образы и метафоры помогают детям запоминать новые понятия и применять их в своей жизни. От простых образов, таких как «собака» или «мяч», мысленное образование переходит на более сложные, такие как «дружба» или «справедливость»[15].

Для улучшения развития образного мышления в младшем школьном возрасте важно использовать методы обучения, которые основаны на работе с образами и практические примеры. Таким образом, учитель может предоставить детям возможность наблюдать окружающий мир, участвовать в ролевых играх и использовать на практике полученные знания. Сюжетно-ролевые игры, визуальные задания, разные творческие миссии могут внести разнообразие в процесс обучения, помочь детям вникнуть в образы и создать условия для развития логического и творческого мышления.

Таким образом физическая культура и спорт могут помочь детям лучше преодолеть физические и психологические вызовы, они могут помочь повысить мотивацию и уверенность в себе, что в свою очередь может привести к более высокой мотивации для достижения успеха в других областях жизни.

* 1. **Музыкальная разминка в современной теории и практике по физической культуре**

Музыкальная разминка является важным элементом подготовки к занятиям физической культурой, исследования показывают, что она может улучшить результаты и позитивно повлиять на настроение участников занятий[38]. В современной теории и практике по физической культуре музыкальная разминка используется широко и рассматривается как органическая часть программы занятий. Для реализации музыкальной разминки могут использоваться различные жанры и стили музыки, обычно выбираются те композиции, которые создают позитивное и энергичное настроение[34]. Важно, чтобы выбранная музыка соответствовала целям занятия и не мешала выполнению упражнений. Музыкальная разминка может включать в себя такие упражнения, как растяжка мышц, упражнения на гибкость, кардио-тренировки и др. Она также может включать в себя элементы хореографии, что дает возможность участникам занятий раскрепоститься и проявить свою творческую индивидуальность. В целом, музыкальная разминка является важной составляющей занятий физической культурой, которая помогает готовить тело к упражнениям, улучшает настроение участников и позитивно влияет на результаты тренировок38].

Привычка к физической культуре, потребность в движении легче всего формируются и должны быть сформированы в дошкольном возрасте. Двигательная активность, как правило, вызывает у ребенка «мышечную радость». Это фундаментальные факторы гармоничного развития личности, ее психического и физического совершенства.

Музыкальная разминка - это комплекс упражнений, который выполняется под музыку с целью подготовки организма к физической нагрузке. В современной теории и практике по физической культуре музыкальная разминка является неотъемлемой частью занятий спортом и фитнесом.

Музыкальная разминка имеет ряд преимуществ перед обычной разминкой, так как музыка влияет на эмоциональное состояние человека. Музыка ускоряет сердцебиение, расширяет кровеносные сосуды и повышает уровень гормонов, что способствует более эффективному выполнению упражнений.

Кроме того, музыкальная разминка создает положительный эмоциональный настрой, улучшает настроение и помогает снять стресс, что особенно важно для людей, которые занимаются спортом или фитнесом для улучшения своего здоровья и самочувствия.

Существуют различные виды музыкальной разминки, которые выбираются в зависимости от типа занятий, возраста и уровня подготовки участников. Например, для занятий аэробикой часто используются динамичные ритмичные композиции с яркими мелодиями, а для йоги или пилатеса - более спокойные и расслабляющие композиции.

В современной теории и практике по физической культуре музыкальная разминка играет важную роль. Ее цель – подготовить организм к проведению основной части занятия, предотвратить травмы и повысить уровень эффективности занятий[32]. Одним из основных принципов музыкальной разминки в современной теории является индивидуализация. Это означает, что упражнения должны подбираться соответственно уровню подготовленности каждого участника группы. Кроме того, музыкальная разминка должна учитывать возраст группы, тип физической активности, длительность занятий и другие важные факторы. Еще одним принципом является применение комбинированных программ. Это означает, что в разминке должны быть задействованы различные типы физических упражнений, направленных на расширение диапазона движений и развитие различных групп мышц[39]. Кроме того, музыкальная разминка может включать элементы танцевальных движений и гимнастики, что способствует улучшению координации движений и развитию гибкости. Еще одним важным принципом является гармонизация музыки и движений. Это означает, что музыка должна соответствовать уровню интенсивности упражнений, синхронизироваться с движениями участников и создавать позитивное настроение. Для этого можно использовать различные жанры музыки, от классики до современных поп-хитов. Таким образом, музыкальная разминка в современной теории и практике по физической культуре является важным фактором, который помогает предотвратить травмы, улучшить физическую подготовленность и достичь более высоких результатов на занятиях.

Построение уроков с музыкальным сопровождением требует организованного подхода к их организации. Соответственно выделено ряд принципов, определяющих основные требования к использованию музыки на уроке.

1. Наиболее рациональным является дискретный график музыкального сопровождения. Во избежание возникновения и развития чувства пресыщения совершенно необязательно применять на каждом занятии все перечисленные сеансы, обычно лучше использовать только некоторые из них, наиболее необходимые в данной части урока.

2. Музыкально озвучиваемые занятия целесообразно чередовать с занятиями в обычных условиях. Это позволит решить те задачи, которые более успешно будут достигнуты в обычных условиях урока физической культуры.

3. В ходе урока функциональная музыка наиболее эффективна при выполнении простых или твердо заученных упражнений, не требующих высокой концентрации внимания, большой умственной сосредоточенности.

4. Звучание музыки должно быть чистым, неискаженным.

5. Во время музыкального сопровождения лишние шумовые эффекты (разговоры среди учащихся, излишний шум во время работы со спортивным инвентарем) затрудняют восприятие, раздражают и повышают утомляемость.

6. Подавая команды к началу и окончанию упражнений с музыкальным сопровождением, учитель должен четко слышать начало и окончание музыкальной фразы, так чтобы команды обязательно с ними совпадали.

7. Используемая музыка должна нравится или формировать положительные эмоции не у вех, но хотя бы большинству учащихся.

8. При составлении целевых программ функциональной музыки важно учитывать национальные, социально-культурные и половозрастные показатели.

9. Повторение используемых музыкальных программ осуществляется обычно не ранее чем через 1-2 месяца.

10. Для достижения эффекта от занятия с музыкальным сопровождением необходимо предварительно оговорить репертуар с аккомпаниатором или же самому учителю проработать всю музыкальную подборку.

11. При выполнении нового задания или достаточно сложного по технике исполнения предполагает использование хорошо известной мелодии, т. к. не создает отвлекающего момента и травмоопасной ситуации.

Соблюдение этих принципов позволит избегать негативные последствия при использовании музыкального сопровождения. Помимо этих принципов существуют еще некоторые особенности использования музыкального сопровождения на уроках физической культуры. Прежде всего, это связано с жанровым своеобразием мелодий. Например, симфонические и джазовые мелодии чаще всего усиливают нервное напряжение у занимающихся. По данным экспертов, учащиеся во время занятий лучше всего воспринимают эстрадные оркестры, эстрадные ансамбли, музыкальные квартеты и трио.

Музыкальная стимуляция физической деятельности может осуществляться как в групповой, так и в индивидуальной форме. Занятия на уроке, как правило, проводятся в групповой форме и соответственно музыкальное сопровождение направлено на групповое воздействие. Говоря об индивидуальном использовании мелодий стоит упомянуть тренировочные занятия со спортсменами. Иногда спортсмены достаточно высокого уровня занимаются с «плеером».

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.

1. Влияние музыки на сердце

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

1. 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.

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.

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 музыкальной разминки.

Таблица 1

Темпы музыки подходящие для музыкальной разминки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 спортивногимнастического 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 рокн-ролла. | Dans Le Mouvement D'une Sarabande |

Далее будет приведен план-конспект урока по физической культуре среди 3 классов с использованием музыкальной разминки.

Таблица 2

План-конспект 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** |  |
|  | Строевые упражнения:  повороты налево, направо, кругом.  Ходьба по залу:   * на носках * на пятках - на внешней   стороне стопы    Бег по залу: -с высоким подниманием бедра  -с  захлёстыванием голени   * с   выпрыгиванием вверх с  ускорением    Упражнения на восстановление  дыхания    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 | 1. **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 | Франц Шуберт «военный марш»    Вольфганг Амадей  Моцарт — No.13 In G  Major        Claude Achille Debussy —  Images Oubliées, L 87 II  Dans Le Mouvement D'une  Sarabande |

Приложение 1.

Список музыкальных композиций, для музыкальной разминки по физической культуре:

1. "Аэробика" - Ласковый Май

2. "Беги, беги" - Браво

3. "До свидания, мальчики" - Владимир Высоцкий

4. "Оп! Оп!" - Наталия Власова

5. "Следи за собой" - Гости из будущего

6. "Воздушный шарик" - Митя Фомин

7. "Капли дождя" - Михаил Боярский

8. "Пока цветёт каштан" - Эдуард Хиль

9. "Я – солдат" - Театр Теней

10. "Синий иней" - Алла Пугачёва

Таким образом, музыкальная разминка является важным элементом программы занятий физической культурой современной теории и практики. Она не только помогает готовить тело к упражнениям и повышает настроение участников занятий, но и дает возможность проявить творческую индивидуальность и разнообразить вариативность упражнений. Выбор жанра музыки зависит от целей занятий и возможностей группы, однако, важно, чтобы композиции мызыки соответствовали нагрузкам. Использование музыки в современной физической культуре является важным средством для достижения большей эффективности и мотивации участников тренировок.

**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.

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.

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.

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 |
| Среднеарифметический общий балл |

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:



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:

Х=(Х1+Х2+...+Хn)/n (2)

Где Х- процент ответов респондентов на определенный вопрос,

n- количество вопросов.

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

## 2.2 Организация исследования

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

Представленное педагогическое исследование проходило в

несколько этапов. На первом этапе проводилось изучение и анализ

литературы по теме исследования, в следствие был сформирован объект,

предмет, цель, задачи и гипотеза исследования.

На втором этапе проводился опросник учащихся контрольной и

экспериментальной групп.

На третьем этапе осуществлялся анализ полученных данных, кроме

того, были сформированы выводы. Данное педагогическое исследование

поможет педагогам более глубоко изучить процессы обучения и развития

обучающихся, а также определять эффективность различных методов

обучения и воспитания. Помимо прочего, они могут быть полезны при

разработке новых методик, а также при оценке качества образования.

Исследование проводилось МБОУ СШ № 150 им. Героя Советского

Союза В. С. Молокова с первыми и третьими классами начальной школы.

В эксперименте приняли участие дети, отнесенные по состоянию

здоровья к основной медицинской группе.

К педагогическому эксперименту были привлечены дети 3«Б» и

3«А» классов начальной школы (n=50).

Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по

45минут.

Ученики 3«А» класса (n=25) на протяжении двух недель (с 12

ноября 2022 по 24 ноября 2022 года) учились по специальной программе,

направленной на повышение мотивации по средствам музыкальной

разминки (экспериментальная группа). Ученики 3«Б» класса (n=25)

учились по основной программе (контрольная группа).

В начале эксперимента для всех его участников был проведён

опросник. В процессе эксперимента группы обучались по разным

программам на протяжении двух недель. В конце эксперимента был

проведен анализ результатов экспериментальной группы и контрольной

группы.

**ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА МЕТОДИКИ И ПРОВЕРКА ЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ**

* 1. **Обоснование и разработка музыкальной разминки направленной на повышение мотивации обучающихся начальной школы к занятиям физической культуры**

Для повышения мотивации обучающихся начальной школы к занятиям физической культуры можно разработать специальную музыкальную разминку. Музыка - это мощный инструмент влияния на настроение и эмоциональное состояние человека. Использование музыки в физкультурных занятиях может существенно повысить интерес и энтузиазм детей к занятиям и способствовать улучшению физической подготовки. Для разработки музыкальной разминки необходимо учитывать возрастные особенности и предпочтения детей начальной школы. Музыка должна быть яркой, энергичной и задорной, чтобы создавать положительное настроение и стимулировать движение. Ритм и темп музыки должны соответствовать ритму и динамике разминки, чтобы усилить эффект ее воздействия. При создании музыкальной разминки можно использовать современные хиты, которые пользуются популярностью у детей, а также классическую музыку, которая может помочь создать атмосферу и поднять настроение учеников. Важно также учитывать равномерность музыкального сопровождения и исключить сильные перепады темпа, которые могут сбивать ритм движений и уменьшать эффективность разминки. Таким образом, разработка музыкальной разминки для начальной школы является эффективным способом повышения мотивации учеников к занятиям физической культурой. Правильно подобранная музыка может стимулировать движение и создавать положительное настроение, что способствует более эффективному и интересному проведению физкультурных занятий[18].

Методика повышения мотивации к занятиям физической культурой через музыкальную разминку была создана на основе наблюдений за тем, как музыка влияет на физическую активность детей младшего школьного возраста. Исследования показывают, что музыка может улучшить настроение, повысить эмоциональное состояние и уменьшить чувство усталости. Кроме того, музыка может стать мощным стимулом, который помогает людям начать заниматься спортом и улучшить свое физическое состояние[19]. Задача данной методики заключается в том, чтобы использовать музыку для мотивации людей к занятиям физической культурой и спортом. Разминка с музыкой может стать началом физических упражнений, которые будут проводиться в рамках занятий. Это поможет разогнать мысли, поднять настроение и провести эффективную разминку перед тренировкой.

Музыкальная разминка имеет следующие преимущества:

- Улучшение настроения и снятие стресса

- Активация кровообращения и мышечной системы

- Улучшение координации движения

- Максимальная зарядка на физические упражнения

- Уменьшение вероятности получения травм

- Повышение качества и результативности занятия в целом

Создание методики повышения мотивации к занятиям физической культурой через музыкальную разминку является актуальным и перспективным направлением для развития спортивных занятий.

Музыкальная разминка для детей младшего школьного возраста должна быть специально разработана с учетом их возрастных особенностей, интересов и физических возможностей. Вот несколько особенностей, которые следует учитывать при разработке музыкальной разминки для детей младшего школьного возраста:

1. Простота и доступность: разминка должна быть простой и понятной, чтобы дети могли легко выполнять упражнения. Музыка должна быть быстрой и энергичной, чтобы вызвать интерес и стимулировать активность.

2. Вариативность: разминка должна быть разнообразной, чтобы предложить детям разнообразие упражнений и движений. Это позволит детям не только создать разнообразие в упражнениях, но и получить удовольствие от занятий.

3. Здоровье и безопасность: разминка должна состоять в основном из легких упражнений и движений. Учителя должны предоставить детям инструкции по правильной технике выполнения упражнений и оценить возможные риски и травматические опасности при выполнении конкретных упражнений.

4. Мотивация: использование популярной и любимой музыки может стать мощным инструментом для мотивации детей к занятиям. Интересную и зажигательную музыку инструктор может выбрать в соответствии с индивидуальными предпочтениями детей.

5. Индивидуальность: учителя должны учитывать индивидуальные особенности детей. Некоторые дети могут испытывать трудности в выполнении упражнений физической разминки из-за ограниченной моторики и физических возможностей. Учителя должны подойти к каждому ребенку индивидуально и рассмотреть возможность индивидуальных курируемых занятий.

Специфика музыкальной разминки для детей младшего школьного возраста заключается в том, чтобы предложить простые, доступные, разнообразные упражнения и движения, которые станут стимулом для активности и помогут детям насладиться занятиями физической культурой. Музыка может использоваться для мотивации, повышения интереса и создания позитивной атмосферы, а также подсказать, как справляться с трудностями на уроках.

**3.2 Разработка методики**

Разработка методики Повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой посредством использования музыкальной разминки обусловлена повышением мотивации детей к занятиям физической культурой с помощью использования музыкальной разминки. Музыкальная разминка может стать началом физических упражнений, которые могут проводиться в рамках занятий.

Музыкальная разминка - это подготовительная часть занятий, которая включает в себя легкие упражнения и элементы танца под музыку. Музыкальная разминка перед тренировкой помогает не только разогнать мысли, поднять настроение и провести эффективную разминку, но и мотивирует на занятие.

Методика повышения мотивации к занятиям физической культурой через музыкальную разминку включает в себя несколько этапов:

1. Определение целевой аудитории: методика адресована всем, кто занимается физической культурой и спортом, вне зависимости от возраста, пола, физической подготовки.

2. Сбор информации и анализ: проводится краткий анализ существующих подходов и методик проведения музыкальной разминки на занятиях физической культурой.

3. Разработка комплекса музыкальной разминки: на основе полученных данных разрабатывается комплекс музыкальной разминки, который будет эффективным и мотивирующим для целевой аудитории.

4. Тестирование: проводятся тестирования на группах тестирования для приоритезации, определения эффективности и возможных улучшений методики.

5. Анализ результатов тестирования и внесение необходимых изменений: на основе результатов тестирования методика дорабатывается в части увеличения уровня ее эффективности.

6. Распространение и продвижение: активное распространение и продвижение методики повышения мотивации к занятиям физической культурой через музыкальную разминку в целях привлечения новых пользователей.

Методика повышения мотивации к занятиям физической культурой через музыкальную разминку представляет собой эффективный инструмент мотивации людей, помогающий улучшить результат по занятиям спортом и сделать физические упражнения более интересными и приятными.

Структура представленной методики на примере плана – конспекта урока:

* 1. **Анализ результатов опытно экспериментальной работы по повышению мотивации к урокам физической культуры посредствам музыкальной разминки**

На начальном этапе нашего педагогического эксперимента мы применяли музыкальные произведения на подготовительной части урока. Основываясь на целях и задачах, были подобраны музыкальные произведения, которые помогут детям более эффективно размяться.

Таблица 3

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 |

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.

Для определения повышения мотивации к физической культуре посредствам музыкальной разминки экспериментальной и контрольной группы в числе 25 человек было проведено два опросника каждой группы детей в начале и конце месяца, состоявшие из следующих контрольных вопросов:

Опросник 1

1. Часто ли вы занимаетесь физкультурой?

Да Нет Не знаю

1. Вы бы стали с большим удовольствием приходить на физическую культуру, если бы знали, что она будет проходить под музыку?

Да Нет Не знаю

1. Знаете ли вы, что музыкальная разминка может помочь улучшить настроение?

Да Нет Не знаю

1. Хотели бы вы заниматься музыкальной разминкой на уроке физической культуры?

Да Нет Не знаю

1. Какие песни вам нравятся и вы бы хотели слышать во время музыкальной разминки?

Да Нет Не знаю

1. Можете ли вы предложить музыку, которая вам нравится?

Да Нет Не знаю

1. Как вы думаете, музыкальная разминка помогает улучшить качество урока?

Да Нет Не знаю

Опросник 2

1. Как ты оцениваешь музыкальную разминку по шкале от 1 до 10?

2. Что тебе больше всего понравилось в музыкальной разминке?

3. Что тебе нравится делать под музыку?

4. Есть ли у тебя любимый музыкальный инструмент?

5. Было ли у тебя трудно следовать за музыкой?

6. Хочешь ли ты, чтобы музыкальная разминка проводилась каждый день?

7. Как ты думаешь, могут ли музыкальные занятия помочь улучшить настроение и здоровье?

8. Какую музыку ты бы хотел услышать в следующей музыкальной разминке?

9. Есть ли у тебя предложения по улучшению музыкальной разминки?

10. Было ли у тебя интересно участвовать в музыкальной разминке?

Оценивание ответов:

Для определения результата использования музыкальной разминки 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.

**Количественный анализ**

Карта начальной диагностики самочувствия, активности и настроения учащихся 3 «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 4.

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% |
| **0**  **%**  **10**  **%**  **20**  **%**  **30**  **%**  **40**  **%**  **50**  **%**  **60**  **%**  **Высокий**  **Выше среднего**  **Средний**  **Ниже среднего**  **Низкий** | | | | | |  | | --- | |  | | **Самочувствие** | | **Активность** | | **Настроение** | | | |

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 3 «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 |

Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при итоговой диагностике

Таблица 5.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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% | - |



**0**

**20**

**40**

**60**

**80**

**100**

**Высокий**

**Выше среднего**

**Средний**

**Ниже среднего**

**Низкий**

Использование музыкальной разминки на уроках физической культуры поспособствовало повышению показателей САН. Повысился процент высокого уровня, а также заметное понижение низких уровней. Применение данного метода уже на итоговом этапе педагогического эксперимента дало положительный результат.

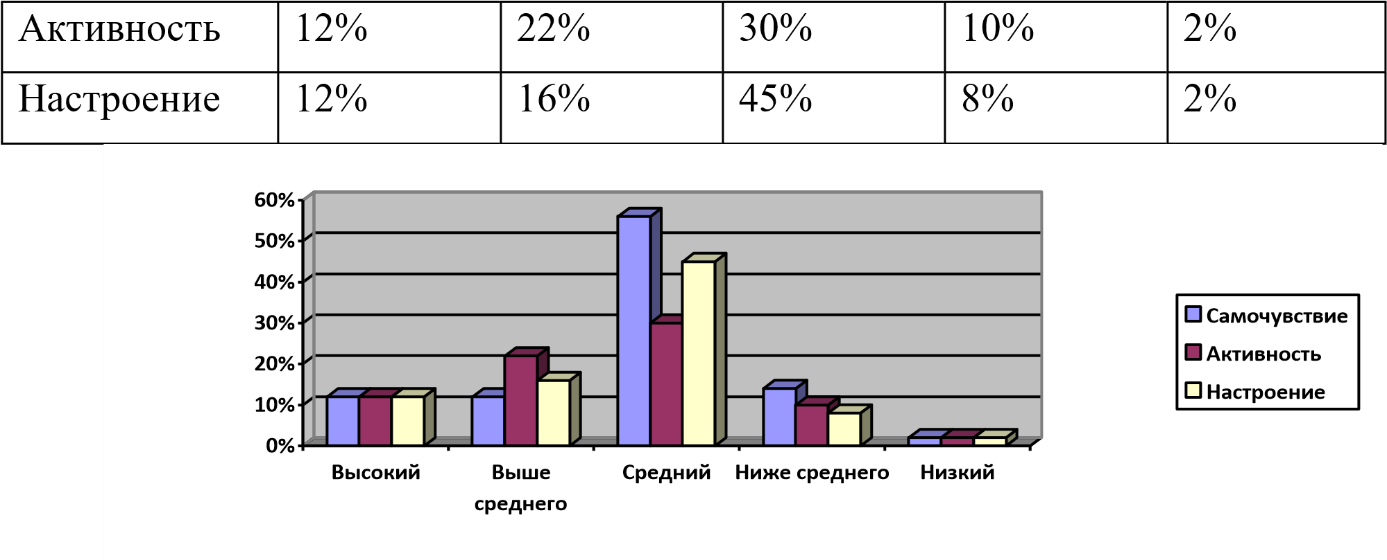
Карта начальной диагностики самочувствия, активности и настроения, обучающихся 3 «Б» класса на уроке физической культуры

Таблица 6.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |

Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при входной диагностике

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень развития | Высокий | Выше  среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
| Самочувстви  е | 12% | 12% | 56% | 14% | 2% |

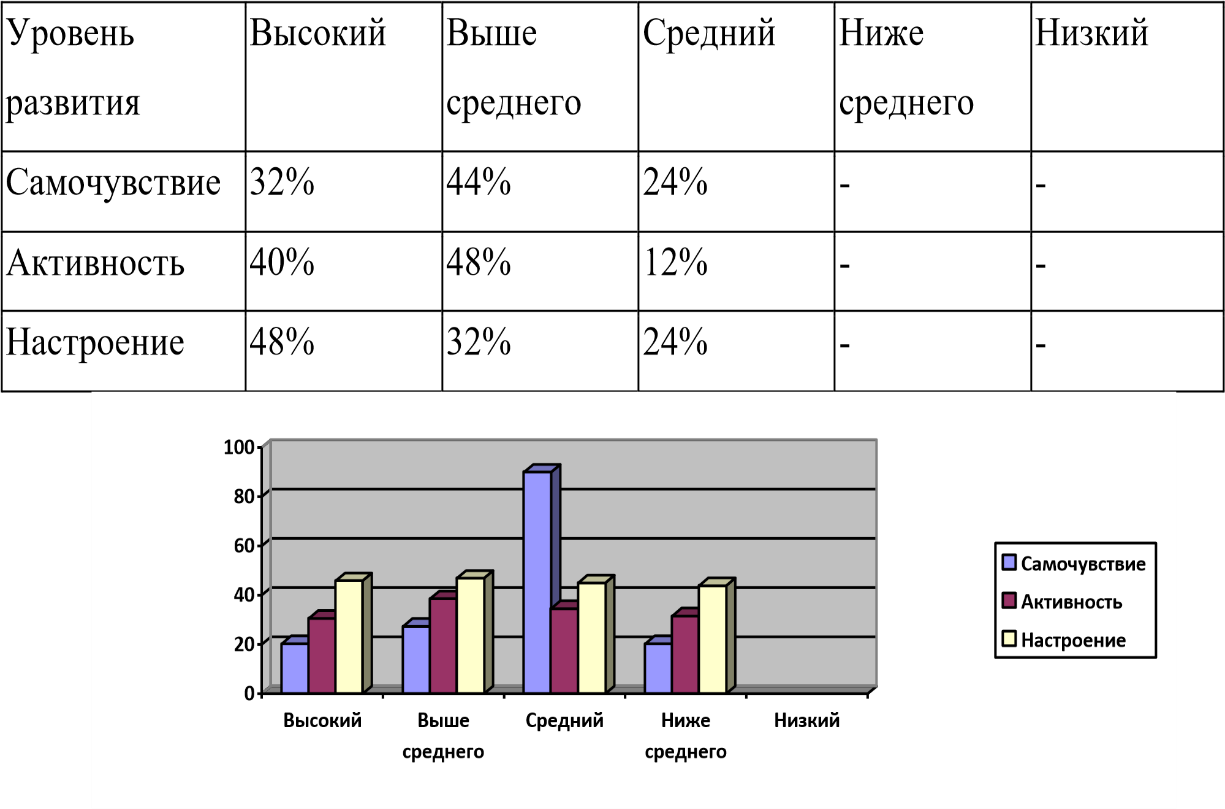
 Из этой таблице видно, что по показателям самочувствия, активности и настроения преобладает средний уровень. Также имеется большой процент ниже среднего и низкого уровней. Все это свидетельствует о низкой заинтересованности обучающихся к занятиям физической культурой.

Карта итоговой диагностики самочувствия, активности и настроения учащихся 3 «Б» класса на уроке физической культуры.

Таблица 7.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |

Показатели уровней самочувствия, активности, настроения при входной диагностике



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.

**Вывод:**

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 младшего школьного возраста.
2. Исходя из результатов анкетирования «САН», мы разработали методику применения музыкальной разминки 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.

Музыкальная разминка может значительно повлиять на мотивацию учеников к урокам физической культуры. Разработан опытно-экспериментальный метод, который позволяет изучить влияние музыкальной разминки на мотивацию к урокам физической культуры. Результаты этого метода показали, что ученики, которые занимались музыкальной разминкой, имели более высокую мотивацию к урокам физической культуры, чем те, которые не занимались ей. Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что музыкальная разминка способствует более легкому включению учеников в урок и создает атмосферу позитива и драйва. На основе отзывов учеников стало очевидным, что музыкальная разминка доставляет большое удовольствие и помогает быстрее прогреваться перед физическими упражнениями. Также было получено подтверждение того, что ученики, которые занимаются под музыку, чувствуют себя более энергичными и бодрыми. Был проведен сравнительный анализ результатов опытной и контрольной групп. Ученики, которые участвовали в опытной группе и занимались музыкальной разминкой, имели более высокую мотивацию к урокам физической культуры, чем ученики, которые состояли в контрольной группе, не занимавшейся музыкальной разминкой. Таким образом, на основании проведенного анализа результатов опытно-экспериментальной работы можно сделать вывод о том, что музыкальная разминка эффективно повышает мотивацию учеников к урокам физической культуры и способствует более легкому вовлечению их в процесс занятий. Значит, музыкальная разминка может быть хорошим методом для создания позитивной атмосферы на уроке физической культуры.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Исходя из проведенного исследования, можно сделать вывод, что использование музыкальной разминки является эффективным способом повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой. Этот метод способен улучшить настроение, повысить энергетику и снизить уровень усталости у детей, что позволяет им заниматься спортом дольше и более эффективно.

Однако, не существует идеальной музыки для разминки, так как к каждому человеку она может действовать по-разному. Поэтому, для достижения максимального эффекта, важно понимать индивидуальные особенности класса и подбирать музыку с учетом их интересов и предпочтений.

Также стоит отметить, что музыкальная разминка может быть эффективна не только при занятиях физической культурой, но и в других сферах жизни, например, при выполнении рабочих задач или уроков домашнего задания.

В целом, использование музыки в качестве стимулирующего фактора может оказать значительное положительное влияние на нашу жизнь и помочь достигать поставленных целей.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Ахметжанова Галина Васильевна, Осипов Алексей Николаевич Повышение уровня мотивации обучаемых к занятиям физической культурой // Акмеология. 2015. №3 (55). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-urovnya-motivatsii-obuchaemyh-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy
2. Баранова, Н.В., Яковенко, Д.С. (2020). Эффективность использования музыкальной разминки при занятиях физической культурой. Физическое воспитание студентов, 24(3), 168-173
3. Бермудес Д.В. Определение оптимальной безопасной физической нагрузки в процессе физического воспитания школьников с использованием средств ритмической гимнастики и аэробики // Наука и школа. 2014. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-optimalnoy-bezopasnoy-fizicheskoy-nagruzki-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-s-ispolzovaniem-sredstv
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
5. Борисов А. Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
6. Ботяев Валерий Леонидович, Глухова Марина Юрьевна, Поздышева Марина Сергеевна ПРОБЛЕМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №4 (206). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-kontrolya-i-otsenki-gibkosti-i-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-hudozhestvennoy-gimnastike
7. Дзюев, М.З., Панькин, И.А. (2015). Музыкальная разминка как фактор повышения эффективности занятий физической культурой. Физическая культура: история, наука, практика, 2, 86-89
8. Е.В. Спирина, В.В. Зарубина Мотивационно-психологическое восприятие обучающимися занятий по физической культуре // ТиПФК. 2022. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionno-psihologicheskoe-vospriyatie-obuchayuschimisya-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture
9. Зинчук Нина Аркадьевна, Доронцев Александр Викторович, Янкевич Ирина Евгеньевна, Доронцева Ксения Александровна, Найн Анна Альбертовна Структура развития физических качеств у девочек 8 - 9 лет, занимающихся художественной гимнастикой и их сверстниц, занимающихся физической культурой в рамках школьной программы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-razvitiya-fizicheskih-kachestv-u-devochek-8-9-let-zanimayuschihsya-hudozhestvennoy-gimnastikoy-i-ih-sverstnits
10. Иванов Александр Дмитриевич, Иванова Светлана Сергеевна РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПОДРОСТКОВ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ritmicheskaya-gimnastika-kak-sredstvo-dvigatelnoy-podgotovki-podrostkov
11. Каримов Д.К. ГИМНАСТИКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА // Мировая наука. 2020. №3 (36). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/gimnastika-v-oblasti-fizicheskogo-vospitaniya-i-ego-znachenie-dlya-cheloveka
12. Карпенко Л. А. Ключевые аспекты успешной учебно-тренировочной работы по художественной гимнастике // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/klyuchevye-aspekty-uspeshnoy-uchebno-trenirovochnoy-raboty-po-hudozhestvennoy-gimnastike
13. Коротина Любава Александровна, Рябчук Владимир Владимирович, Живодёров Алексей Валерьевич, Живодёров Валерий Александрович ИССЛЕДОВАНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №2 (192). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-formirovaniya-motivatsii-k-dvigatelnoy-deyatelnosti-u-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-ispolzovaniem-kompleksnoy
14. Кривошеев, С.В., Горелова, Н.В. (2018). Влияние музыки на работу кардиоваскулярной системы в процессе занятий фитнесом. Спортивная медицина, 5(2), 41-46.
15. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
16. Лаптиева, О.П., Никулина, И.В. (2016). Влияние музыкальной разминки на физические и психоэмоциональные показатели студенческой молодежи. Управление и физическая культура, 4, 28-31.
17. Макарова, Е.А. (2014). Влияние музыкальной комбинации на физические показатели и настроение человека. Теория и практика физической культуры, 10, 24-26.
18. Муханова Наталья Владимировна, Савчук Александр Николаевич Повышение двигательной активности школьников через мотивированную потребность в занятиях физической культурой // Вестник ТГПУ. 2012. №5 (120). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-dvigatelnoy-aktivnosti-shkolnikov-cherez-motivirovannuyu-potrebnost-v-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy
19. Осипов Алексей Николаевич Повышение мотивации к урокам физической культуры // Концепт. 2015. №11. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-motivatsii-k-urokam-fizicheskoy-kultury
20. Пустовойтов Юрий Леонидович Формирование потребности систематических занятий физической культурой // Образовательные ресурсы и технологии. 2015. №1 (9). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-potrebnosti-sistematicheskih-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy
21. Романовская И. А., Исамуллаева Д. Р. Организация комплексного применения средств художественной гимнастики в учебно-тренировочном процессе девочек младшего школьного возраста // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №14. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-kompleksnogo-primeneniya-sredstv-hudozhestvennoy-gimnastiki-v-uchebno-trenirovochnom-protsesse-devochek-mladshego
22. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
23. Русаков А.А., Кузекевич В.Р. НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. №3 (205). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/novye-vidy-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti-kak-sredstvo-povysheniya-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy
24. Савчук А. Н., Муханова Н. В. Современные подходы к организации уроков физической культуры // Человек. Спорт. Медицина. 2011. №20 (237). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-organizatsii-urokov-fizicheskoy-kultury
25. Саракаева Сусанна Александровна, Сокаев Хасан Михайлович Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // БГЖ. 2018. №2 (23). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-povysheniya-u-podrostkov-ustoychivoy-motivatsii-k-zdorovomu-obrazu-zhizni
26. Сафонов, В.И., Царева, Н.В. (2014). Музыкальный аккомпанемент занятий со спортивным ориентированием. М.: Изд-во МГУФК.
27. Селихова Е.Г., Алексанянц Г.Д. Особенности мотивации детей 7-10 лет к физкультурной деятельности // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2020. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-detey-7-10-let-k-fizkulturnoy-deyatelnosti
28. Тушина Светлана Юрьевна Здоровьесберегающие технологии в системе физической культуры // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2017. №2-3 (71). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskoy-kultury
29. Ужегов, А.Л., Шевченко, П.А. (2017). Влияние музыкального сопровождения на показатели нагрузки и сердечной деятельности при выполнении упражнений на кардиотренажере. Физкультура и здоровье, 5(91), 66-68
30. Уткина Татьяна Валерьевна, Васильева Надежда Ивановна ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНО АКТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ УЧАЩИХСЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ // Школьные технологии. 2020. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-polozhitelno-aktivnogo-otnosheniya-uchaschihsya-k-fizicheskoy-kulture
31. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации - Москва : Просвещение, 2021; - URL :<https://school72.tgl.ru/sp/pic/File/2022/OBRAZOVATELNIE_STANDARTI/FGOS-NOO-izm-2022-07-18.pdf>
32. Федеральный государственный образовательный стандарт педагог дополнительного образования для детей и взрослых [Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации. - Москва: Просвещение, 2021; - URL:<https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.003.pdf>
33. Федеральный государственный образовательный стандарт специалист в области воспитания [Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации. - Москва: Просвещение, 2017; - URL: <https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.005.pdf>
34. Феральный государственный образовательный стандарт педагог [Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации. - Москва: Просвещение, 2014; - URL:<https://fgosvo.ru/uploadfiles/profstandart/01.001.pdf>
35. Чухно П.В., Азиуллин Р.Р., Медведева Е.А. Комплексный педагогический подход к формированию у школьников общеобразовательных школ положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. №3 (16). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnyy-pedagogicheskiy-podhod-k-formirovaniyu-u-shkolnikov-obscheobrazovatelnyh-shkol-polozhitelnoy-motivatsii-k-1.
36. Шиленко Ольга Витальевна, Пьянзин Андрей Иванович, Петрова Татьяна Николаевна Применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании младших школьников // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2019. №2 (102). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-sredstv-hudozhestvennoy-gimnastiki-v-fizicheskom-vospitanii-mladshih-shkolnikov (дата обращения: 26.05.2022).
37. Шилина Е.В. Применение элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры в школе // МНИЖ. 2017. №8-1 (62). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-elementov-hudozhestvennoy-gimnastiki-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-shkole (дата обращения: 26.05.2022).
38. Шилина Е.В. Применение элементов художественной гимнастики на уроках физической культуры в школе // МНИЖ. 2017. №8-1 (62). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-elementov-hudozhestvennoy-gimnastiki-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-shkole (дата обращения: 26.05.2022).

39. Сафонов, В.И., Царева, Н.В. (2014). Музыкальный аккомпанемент занятий со спортивным ориентированием. М.: Изд-во МГУФК.

40. Лаптиева, О.П., Никулина, И.В. (2016). Влияние музыкальной разминки на физические и психоэмоциональные показатели студенческой молодежи. Управление и физическая культура, 4, 28-31.

41. Кривошеев, С.В., Горелова, Н.В. (2018). Влияние музыки на работу кардиоваскулярной системы в процессе занятий фитнесом. Спортивная медицина, 5(2), 41-46.

42. Баранова, Н.В., Яковенко, Д.С. (2020). Эффективность использования музыкальной разминки при занятиях физической культурой. Физическое воспитание студентов, 24(3), 168-173.

43. Макарова, Е.А. (2014). Влияние музыкальной комбинации на физические показатели и настроение человека. Теория и практика физической культуры, 10, 24-26.

44. Дзюев, М.З., Панькин, И.А. (2015). Музыкальная разминка как фактор повышения эффективности занятий физической культурой. Физическая культура: история, наука, практика, 2, 86-89.

45. Ужегов, А.Л., Шевченко, П.А. (2017). Влияние музыкального сопровождения на показатели нагрузки и сердечной деятельности при выполнении упражнений на кардиотренажере. Физкультура и здоровье, 5(91), 66-68