

## Реферат

Данное исследование состоит в том, что изучение вопроса об использовании музыкального сопровождения на уроках физкультуры в пятых – восьмых классах является важным элементом в эмоциональном и физическом аспектах. Правильное формирование двигательных способностей является фундаментом для гармонического развития личности, для раскрытия его потенциальных возможностей и способностей.

Новизна и практическая значимость исследования заключается в том, что в данном исследовании рассматриваются особенности применения здоровьесберегающих технологий и в частности, влияния музыкального сопровождения на уроке физкультуры на здоровьесбережение школьников. Далеко не у всех учащихся в этом возрасте, не развито чувство ритма и нет согласованности музыки и движения. Общение с музыкой на уроке у школьников пробуждает мышление, внимание, острую наблюдательность, развивает умение ассоциировать явления окружающего мира.

Проблема влияния применения музыкального сопровождения на уроках физической культуры как фактор изменения психоэмоциональных состояний у школьников недостаточно изучена. На наш взгляд, выяснение влияния значения музыкального сопровождения на занятиях физической культуры является решением важных задач связанных с изменением психоэмоциональных состояний у школьников.

Методологическими основами исследования явились подходы в отечественной психологии направленные на изучение психоэмоциональных состояний в процессе занятий физкультурой отраженные в трудах таких авторов как: С.В. Алексеев, М.К. Бардышевская, И.С. Барчуков, Н.О. Гиршберг, Е.М. Елизарова, Е.П. Ильин, Ю.Я. Киселев, А.О. Прохоров и других.

В практической части было проведено исследование, которое состояло из трех этапов.

I этап – на этом этапе изучались психоэмоциональные состояния детей до начала занятий физической культурой.

II этап – направлен на проведение занятий физической культурой. Была сформирована группа в кол-ве 27 человек. Занятия проводились в спортивном зале 3 раза в неделю по 45 минут. План тренировок с музыкальным сопровождением, был направлен на развитие основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости. Применялись различные методы развития физических качеств, такие как равномерный метод, повторный метод, соревновательный метод, круговой метод, игровой метод.

III этап – на данном этапе повторно проводилась психодиагностика школьников после 4 месяцев занятий физической культурой с музыкальным сопровождением.

В рамках настоящего исследования было определено, что основная задача использования музыкального сопровождения на уроках физической культуры заключается в самостоятельной подготовке учителя физической культуры в области музыки, тщательно продуманной и спланированной работе по применению музыкальной стимуляции с целью повышения эффективности уроков физической культуры.

Список литературы состоит из 67 источников.

## Report

This study is that the study of the use of musical accompaniment in physical education lessons in the fifth to eighth grades is an important element in the emotional and physical aspects. The correct formation of motor abilities is the foundation for the harmonic development of the person, for the disclosure of his potential and abilities. Not all students at this age, a sense of rhythm is not developed and there is no coherence of music and movement. Communication with music in a lesson with schoolchildren awakens thinking, attention, sharp observation, develops the ability to associate the phenomena of the surrounding world.

The novelty and practical significance of the study is that this study examines the features of the use of health saving technologies and, in particular, the influence of musical accompaniment in a physical education lesson on the health of schoolchildren.

The problem of the influence of the use of musical accompaniment in physical education lessons as a factor in changing the psychoemotional state in schoolchildren has not been sufficiently studied. In our opinion, finding out the influence of the importance of musical accompaniment in physical education classes is a solution to important problems associated with changing psychoemotional states in schoolchildren.

The methodological foundations of the study were generally accepted approaches in domestic psychology aimed at studying psychoemotional states in the process of physical education, reflected in the works of such authors as: S.V. Alekseev, M.K. Bardyshevskaya, I.S. Barchukov, N.O. Girshberg, E.M. Elizarova, E.P. Ilyin,

In the practical part, a study was carried out, which consisted of three stages.

Stage I - at this stage, the psychoemotional conditions of children were studied before the start of physical education.

Stage II - aimed at conducting physical education classes. A group of 10 people was formed. Classes were held in the gym 3 times a week for 40 minutes. The training plan with musical accompaniment was aimed at developing the main physical qualities: strength, dexterity, endurance, speed, flexibility. Various methods for developing physical qualities were used, such as a uniform method, a repeated method, a competitive method, a circular method, and a game method.

Stage III - at this stage, psychodiagnostics of schoolchildren were repeated after 4 weeks of physical education with musical accompaniment.

Within the framework of this study, it was determined that the main task of using music in physical education lessons is to independently train a physical education teacher in the field of music, carefully thought out and planned work on applying musical stimulation in order to increase the effectiveness of physical education lessons.

The list of literature consists of 67 sources.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Взаимосвязь организации урока физкультуры с музыкальным сопровождением с современными технологиями здоровья сбережения</b> ...	8
1.1 Сущность и содержание понятия здорового образа жизни в современном образовательном процессе.....	8
1.2 Здоровьесбережение как фактор эффективного физического развития ...	12
1.3 Применение здоровьесберегающих технологий в современной школе .....	17
1.4 Роль музыкального сопровождения в формировании психоэмоциональных состояний как фактор здоровьесбережения.....	21
1.5 Роль музыкального сопровождения в формировании двигательных навыков.....	29
<i>Выводы по первой главе</i> .....	36
<b>Глава 2. Экспериментальное исследование влияния музыкального сопровождения на уроках физической культуры в 5-8 классах на формирование здоровьесбережения</b> .....	39
2.1 Организация исследования.....	39
2.2 Результаты исследования психоэмоционального и физического состояния учащихся после занятий физической культурой без музыкального сопровождения.....	41
2.3 Содержательная сторона музыкального сопровождения на уроке физкультуры, применявшаяся в ходе эксперимента.....	52
2.4 Результаты исследования психоэмоционального и физического состояния учащихся после занятий физической культурой с музыкальным сопровождением .....	57
<i>Выводы по второй главе</i> .....	76
<b>Заключение</b> .....	78
<b>Список использованных источников</b> .....	80
<b>Приложения</b> .....	87

## Введение

В современной педагогической практике музыка является одним из средств повышения эффективности уроков и эмоционального состояния учащихся. В условиях современной школы можно обозначить три направления влияния музыки на человеческий организм: на духовную сущность человека; на интеллект; на физическое тело. Особенно важно учитывать эти направления в ходе планирования урока физкультуры. Для того, чтобы правильно организовать связь между характером выполнения упражнений и содержанием музыки, преподавателю необходимо соблюдать определенные правила в ее использовании на уроках физкультуры.

Основная причина необходимости музыкального сопровождения на уроке физкультуры заключается в том, что положительное влияние музыки на эмоциональное состояние и развитие чувства ритма при выполнении упражнений создают эффективные условия для физического и психологического развития учащихся. Кроме того, музыка представляет собой действенное и богатейшее средство эстетического воспитания, так как именно она воспитывает вкус и формирует чувства. Именно музыка обладает той невероятной созидательной силой именно эмоционального воздействия. Иными словами все, что неподвластно слову, находит отражение в музыке. Проблема влияния применения музыкального сопровождения на уроках физической культуры как фактор изменения психоэмоциональных состояний у школьников недостаточно изучена. На наш взгляд, выяснение влияния значения музыкального сопровождения на занятиях физической культуры является решением важных задач связанных с изменением психоэмоциональных состояний у школьников.

**Актуальность** изучения проблемы влияния музыкального сопровождения на уроках физической культуры на психоэмоциональные состояния является важным решением ряда практических вопросов связанных как с физическим, так и с эмоциональным состоянием здоровья школьников. На данный момент известно, что очень быстро развиваются

технологии в нашем обществе, и все это приводит к высоким требованиям интеллектуального развития школьников. Наблюдается низкий уровень двигательной активности. Все эти обстоятельства приводят к различного рода заболеваниям как физическим, так и психическим, детям тяжелее становится адаптироваться к происходящей обстановке. Поэтому в педагогике проблема здоровья школьников имеет особое значение. В рамках урока физической культуры очень важно максимально эффективно использовать время на занятии, и увеличить степень той отдачи, которую может получить от занятия каждый учащийся. Музыкальное сопровождение в этом смысле является очень действенным средством.

**Объект исследования** – образовательный процесс на уроках физической культуры в 5-8 классах.

**Предмет исследования** – использование средств музыкального сопровождения для управления психоэмоциональным состоянием обучающихся.

**Цель исследования** состоит в изучении влияния музыкального сопровождения занятий физической культурой на здоровьесбережение школьников путем коррекции психоэмоционального состояния и повышения эффективности развития двигательных навыков.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть сущность и содержание понятия здорового образа жизни в современном образовательном процессе.
2. Обосновать здоровьесбережение как фактор эффективного физического развития.
3. Определить роль музыкального сопровождения в формировании психоэмоциональных состояний как фактора здоровьесбережения.
4. Выявить роль музыкального сопровождения в формировании двигательных навыков.
5. Провести экспериментальное исследование психоэмоционального и физического состояния учащихся после занятий физической культурой без

музыкального сопровождения и с его использованием.

**Теоретико-методологическая основа работы.** Методологическую основу исследования составляют: системно-деятельностный подход (Л.С.Выготский, В.В.Давыдов, А.Н.Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков), позволяющий рассматривать образовательный процесс на уроках физической культуры как эффективное средство физического развития и интереса к урокам физической культуры. Теоретической основой исследования явились труды таких ученых как: Ю.Я. Киселев, Е.П. Ильин, М.Я. Виленский, А.Н. Леонтьев, А.В. Запорожец, И.С.Барчуков, Л.П. Матвеев и другие, которые внесли вклад в изучение проблемы организации музыкального сопровождения и личностного развития детей среднего школьного возраста.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой теме.
2. Анкетирование
3. Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

**Новизна исследования** заключается в том, что в данном исследовании рассматриваются особенности применения здоровьесберегающих технологий и в частности, влияния музыкального сопровождения на уроке физкультуры на здоровьесбережение школьников. Формирования у учащихся такого психоэмоционального состояния, которое бы повышало эффективность занятий спортом и общего тонуса организма.

**Гипотеза** исследования состоит в том, что специально подобранное музыкальное сопровождение на уроках физической культуры положительно влияет на психоэмоциональное состояние обучающихся, что в последующем способствует решению задач здоровьесбережения.

Сформулированные цели, задачи и гипотеза исследования определили

выбор таких методик исследования, как теоретический анализ научной литературы; психодиагностическое тестирование школьников и анализ отличий.

#### **Теоретическая значимость исследования:**

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в расширении представлений о возможностях эффективности уроков физической культуры путем реализации музыкального сопровождения как фактора здоровьесбережения для коррекции психоэмоционального состояния.

#### **Практическая значимость:**

Проведение уроков физической культуры материал может быть использован с музыкальным сопровождением в средних классах общеобразовательной школы по разработанным учебным планам позволяет существенно усиливать их физическое и психическое здоровье.

**База исследования** является МАОУ Гимназия №11 г. Красноярск.

В исследования приняли участие обучающиеся 5-8-х классов— 27 человек (17 мальчиков и 10 девочек).

#### **Основные положения выносимые на защиту:**

1. Специально подобранная музыка на уроках физической культуры может влиять на психоэмоциональный фон обучающихся;
2. С помощью специально подобранной музыки на уроках физической культуры можно управлять психоэмоциональным состоянием обучающихся, с целью повышения работоспособности.

**Структура работы.** Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений. В первой главе рассматривается взаимосвязь организации урока физкультуры с музыкальным сопровождением с современными технологиями здоровья сбережения. Во второй главе представлено экспериментальное исследование влияния музыкального сопровождения на уроках физической культуры в 5-8 классах на формирование здоровьесбережения. В заключении приведены

краткие итоги исследования. В списке литературы представлена теоретическая база исследования. С данной темой диссертационного исследования выступала на конференциях: Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» в 2019г., «Образование и социализация личности в современном обществе» в 2020г.



# **Глава 1. Взаимосвязь организации урока физкультуры с музыкальным сопровождением с современными технологиями здоровья сбережения**

## **1.1 Сущность и содержание понятия здорового образа жизни в современном образовательном процессе**

Здоровье – обязательный фактор для успешной реализации жизненной программы человека. Здоровый образ жизни представляет собой интегральный способ бытия личности во внутреннем и внешнем мире, где система отношений индивидуума с факторами внешней обстановки и самим собой рассматривается, в качестве сложного комплекса переживаний и действий [11, с. 103]. Здоровье подразумевает наличие привычек, приносящих пользу здоровью, и отсутствие привычек, разрушающих природный ресурс активности и жизнеспособности [30, с. 61].

Ухудшение условий окружающей среды воспринимается современным человеком, как побуждающий фактор к налаживанию здорового образа жизни повышения личной активности в этом плане. Мотивация к сохранению здоровья часто появляется только в зрелом возрасте, когда у человека наступает жизненный кризис, появляется одна или несколько серьёзных болезней или происходит другая экстремальная ситуация. Однако с точки зрения результативности программы ЗОЖ, нужно, чтобы он формировался целенаправленно и постоянно с самого молодого возраста, пока данные природой ресурсы здоровья ещё не растрачены и не потеряны в результате неправильной жизни. Только в таких условиях он станет действенным рычагом созидания и укрепления здоровья, будет повышать резервные ресурсы организма, давать силы к успешному выполнению профессиональных и социальных функций, вне зависимости от существующих экономических и социально-психологических реалий.

Именно вследствие этих факторов в нашей стране на данный момент в рамках ФГОС большое внимание уделяется раннему формированию

установок на здоровый образ жизни, привычки к его регулярному соблюдению и связанных с ним ограничений у детей и подростков [12, с. 29].

Социум нуждается в здоровом и сильном молодом поколении, а достичь поставленной цели можно только посредством грамотного и широкого распространения принципов и правил здорового образа жизни.

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется не только, как отсутствие дефектов и заболеваний тела, но и состояние духовного и социального благополучия. Нарушения, произошедшие на любом уровне системы, отражаются на общей устойчивости и жизнеспособности индивида [5].

Множество определений здоровья исходят из того предположения, что организм должен непрестанно сопротивляться, преодолевать, приспособливаться, расширять свои адаптивные возможности и др. Таким образом, авторы считают, что при существующем понимании здоровья организм рассматривается, как существо, постоянно находящееся в агрессивной среде и ведущее войну с ней. Агрессивной средой являются, как природные условия, так и социально-экономические отношения в обществе.

Обычно используется три уровня оценки здоровья:

1. Биологический – предполагается совершенство саморегуляции человеческого организма во всех системах, полная гармония всех естественных процессов физиологии и хорошая адаптация к условиям внешней среды;

2. Социальный – определяется мера и качество социальной активности индивидуума, наличие деятельного отношения к окружающему миру;

3. Психологический – отношение личности к жизни, воля к преодолению болезней, восприятие жизненных трудностей и реакция на них [8, с. 12].

Обеспечение всех указанных условий тесно связано с миром ценностей и нравственным уровнем человека, развитием правильного отношения к себе,

другим людям и жизни в целом.

Здоровье – не значит полное отсутствие болезней, а подразумевает физическую, социальную и психологическую гармонию индивидуума. Здоровая личность поддерживает доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой: «Здоровье – это способность сохранить в соответствии с возрастом стойкость в условиях резких колебаний качественных и количественных параметров источника вербальной, структурной и сенсорной информации» [1, с. 21]. Другими словами, можно назвать здоровье характеристикой имеющегося запаса жизненных сил организма, который, изначально, задается природой и либо реализуется, либо не реализуется человеком.

Рассматривая четыре составляющих здоровья такие, как физическое благополучие, психическое равновесие, социальная интеграция и духовное развитие, можно выделить факторы, которые оказывают наиболее сильное влияние на каждую из этих составляющих. Факторы, влияющие на каждый аспект здоровья:

1. Физическое здоровье зависит от таких факторов, как количество физических нагрузок, качество воздуха, система закаливания, качества питания, наличия гигиенических процедур, состояние экологической обстановки вокруг организма.

2. Психическое здоровье в большой мере определяется отношением человека к себе и своему вкладу в изменение мира вокруг. Также, большое влияние оказывает его отношение к окружающим людям, жизненные ценности и проистекающие из них цели, личностные особенности характера и др.

3. Социальное здоровье определяется степенью профессионального и личностного самоопределения, удовлетворённостью своим уровнем доходов, социальным статусом, семейным положением и др. Очень важно наличие гибкой жизненной стратегии, чтобы они могли легко адаптироваться к существующим социокультурным реалиям. На отношение человека к миру

также влияет ориентированность локуса контроля (внутренний или внешний), в результате чего формируется активная или пассивная позиция по отношению к жизни и трудностям.

4. Духовное здоровье существует в том случае, если человек имеет высокую нравственность, ощущает наполненность и осмысленность жизни, а также гармонию с окружающим миром [9, с. 6]

Однако, после рассмотрения каждой составляющей здоровья по отдельности, автор подчеркивает, что изучение всех этих аспектов, как отдельных друг от друга вещей, очень условно, так как они сильно влияют друг на друга и находятся в тесном взаимодействии. Например, человек со слабым социальным здоровьем вряд ли будет в состоянии заставить себя соблюдать здоровый образ жизни, а больной человек не сможет в полной мере выполнить свою социальную роль.

Таким образом, после анализа разных подходов к определению понятия здоровья и здорового образа жизни, следует заключить, что оно представляет собой состояние относительного телесного, психического и духовного благополучия личности. Здоровьесбережение обычно рассматривается, как интегративная характеристика человека, охватывающая тело, внутренний мир и своеобразие взаимоотношений с окружением. Понятие обязательно включает в себя не только телесный аспект, но и социальный, психический и духовный, которые сосуществуют в состоянии идеального на данный момент баланса между постоянно меняющимися условиями внешней среды и адаптационными механизмами человека. «Способ взаимодействия индивидуума с окружающей средой регулируется человеком самостоятельно и формирует его образ жизни» [29, с. 31].

Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян отмечают: «Здоровый и правильный образ жизни – главным образом, активность и деятельность индивидуума, группы людей и общества в целом, использующих духовные и материальные условия и возможности с целью сохранения, поддержания и развития физического тела, личности и духовного мира людей» [20, с. 35].

Авторы выделяют ряд критериев здорового образа жизни, к которым относятся, например, поддержание гармоничного баланса между биологическим и социальным в человеке, обоснование гигиеничных форм поведения, активные и неспецифические методы адаптации психики и организма к агрессивным условиям социальной среды и природы.

Другой автор Г.Н. Петровский, пишет, что особенности здорового образа жизни включают в себя типичные способы и формы ежедневной жизнедеятельности населения, которые совершенствуют и укрепляют существующие резервные возможности человека [52].

Таким образом, главное в здоровом образе жизни – это активное созидание здоровья, с учётом гармоничного развития всех его составляющих компонентов. Следовательно, понятие здорового образа жизни на самом деле гораздо шире, чем просто отсутствие вредных для организма привычек. Важен правильный режим и качество питания, организация труда и отдыха, наличие достаточной физической активности, закалывающих упражнений. Обеспечение всех указанных условий тесно связано с миром ценностей и нравственным уровнем человека, развитием правильного отношения к себе, другим людям и жизни в целом [2, с. 256].

## **1.2 Здоровьесбережение как фактор эффективного физического развития**

Физическое воспитание – важное средство в формировании личности ребенка, который способствует развитию морально-волевых качеств. Дело в том, что в процессе занятий физической культурой и спортом непосредственно реализуются такие потребности ребенка как: воздействие на окружающий мир, утверждение себя, поиск своего места в окружающем мире в нем. Это, в свою очередь, приводит к весьма существенным и положительным изменениям в детской психике. Физическое развитие личности базируется, прежде всего, на своевременном и эффективном формировании двигательных умений и навыков, развитию интереса

обучающихся к различным, доступным им видам движений.

Каждому человеку свойственен «определенный диапазон уровня развития, середина которого может быть оптимальной, а крайние пределы – неблагоприятными» [61, с. 35]. Следовательно, средствами физического воспитания и развития служат преимущественно естественные формы упражнений, связанные с быстрым решением двигательной задачи.

Очень важным в этом направлении является развитие различных способностей к выстраиванию отношений в коллективе, помощь сверстникам, а также выработка активной жизненной позиции. В этой деятельности формируются различные волевые качества, способность к выдержке, а также рациональному использованию сил и энергии. Легкоатлетические упражнения, в том числе бег и метание, нуждаются во внимательном изучении техники этих движений, так как в них очень много тончайших нюансов, которые «необходимо отработать в его разбеге, последних шагах и всех фазах согласования движений ног, туловища и рук» [62, с. 448].

Физическое воспитание – важное средство в формировании личности ребенка, весьма эффективный, который способствует развитию морально-волевых качеств. Дело в том, что в процессе занятий физической культурой и спортом непосредственно реализуются такие потребности ребенка как: воздействие на окружающий мир, утверждение себя, поиск своего места в окружающем мире, что в свою очередь, приводит к весьма существенным и положительным изменениям в детской психике [4, с. 780].

Спортивная деятельность – это настоящая социальная практика. Дело в том, что физическое развитие личности базируется, прежде всего, на своевременном и эффективном формировании двигательных умений и навыков, развитию интереса детей к различным, доступным им видам движений. Систематическое выполнение упражнений, которые направлены на развитие основных движений, непосредственно оказывает положительное влияние на общее и всестороннее физическое развитие ребенка [23, с. 296].

В этой связи очень важно выделить ряд видов физической активности, которые будут иметь разнообразный характер, а также при этом способствовать развитию всего организма. Как правило, популярностью пользуются такие способы активности, которые вызывают восторг от динамики процесса. К ним можно отнести все, что связано с достижением какой-либо цели, то есть где процесс ради процесса является главным, а цель – средством организации этого процесса.

Двигательная система человека проходит длительный этап постнатального созревания, который включает в себя становление, как скелетной мускулатуры, так и нервных центров. Когда эта проблема будет решена, то адаптация в процессе подготовки ребенка к школе должна быть максимально быстрой и эффективной, ребенок будет быстрее встраиваться в новую социальную среду, будет быстрее адаптироваться к новым правилам. Его физическое здоровье станет тем подспорьем, которое поможет ему быстрее включаться в интеллектуальную работу, усваивать предметы, а также социализироваться в среде своих сверстников. Таким образом, роль физического воспитания является весьма значительной, и отрицать её ни в коем случае нельзя [67] .

Следовательно, педагогам нужно обращать на развитие двигательной сферы большое внимание. Развитие данного вида деятельности также связано с освоением норм и правил поведения, становлением волевого действия. Таким образом, спортивное развитие ребенка происходит через привычку прилагать волевые усилия для достижения цели.

Физическое развитие базируется, прежде всего, на своевременном и эффективном формировании двигательных умений и навыков, развитию интереса у детей к различным, доступным им видам движений. Систематическое выполнение упражнений, которые направлены на развитие основных движений, непосредственно оказывает положительное влияние на общее и всестороннее физическое развитие ребенка, улучшая работу его сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, способствует

укреплению мышц и опорно-двигательного аппарата, развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и других [36, с. 245].

Контроль за психофизиологическим состоянием необходим в целях предупреждения перетренировки. В процессе предсоревновательной подготовки и самих соревнований учащийся должен быть сосредоточен, его внимание направлено на деятельность, то есть на выполнение комбинации в упражнении [25, с. 298].

Активизация функции внимания обычно начинается значительно раньше, в фазе подготовки к выполнению упражнения. Успешная деятельность учащегося возможна при наличии у него особого психического состояния, которое способствовало бы противодействию отрицательным эмоциональным состояниям. Это состояние психической готовности. Состояние психической готовности представляет собой целостное проявление личности, влияющее на деятельность всех психических процессов [44, с. 234].

Ведущее значение в состоянии психической готовности в спорте принадлежит стремление выступать в соревновании, активно вести борьбу до конца и уверенности в своих силах. Предпосылками к формированию состояния психической готовности является наличие значимых целей и мотивов участия в соревнованиях: мотивов, имеющих высокую общественную и личностную значимость.

Наибольшей работоспособностью обладают учащиеся с ярко выраженной само мотивацией на достижение успеха, с постоянным чувством неудовлетворенности достигнутыми результатами и стремлением повышать их. Они характеризуются также высокой психической активностью, проявляющейся как моторной, так и в интеллектуальной, эмоционально-волевой сферах и в области общественных отношений. У них повышены общий психомоторный тонус, темп мыслительных процессов. Эмоциональная возбудимость, фон настроения, общительность,



инициативность поведения и стремление к новому. Наиболее выраженной особенностью их нервной системы является подвижность нервных процессов.

Данное сочетание индивидуально-психологических особенностей способствует лучшей переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. В практической спортивной деятельности часто встречаются случаи, когда спортсменам и тренерам очень хорошо известно, что главные причины, порождающие у спортсмена неуверенность и неблагоприятные (в частности стрессовые состояния) состояния лежат в сфере деятельности [64, с. 431].

Учитывая, что на психические состояния учащихся оказывает влияние множество условий и факторов, например, таких как уровень технической и тактической подготовки, спортивного мастерства, согласованность установок тренера и родителей на занятие спортом, взаимоотношения педагога с учащимися, мотивы спортивной деятельности, личностные особенности и так далее, то можно заметить, что изучение психических состояний в тесной связи с изучением деятельности дает возможность проводить исследования не только по типу «психические состояния – результат деятельности», но и позволяет изучать структурные механизмы самой деятельности, условия и факторы, влияющие на психические состояния спортсменов.

Именно вследствие этих факторов в нашей стране на данный момент остро стоит вопрос о разработке и принятия госпрограммы по раннему формированию положительных установок, привычки к его регулярному соблюдению и связанных с ним ограничений у детей и подростков. Россия нуждается в здоровом и сильном молодом поколении, а достичь поставленной цели можно только посредством грамотного и широкого распространения принципов и правил.

### **1.3 Применение здоровьесберегающих технологий в современной школе**

Сегодня занятия спортом, в частности, проводятся при помощи специально разработанных программ под руководством хорошо ориентирующегося в современных направлениях методиста, а также желательно под наблюдением врача, который определит для занимающихся степень необходимой нагрузки.

Постоянное стремление людей к совершенствованию процесса физического развития и оздоровления побуждает разработчиков спортивных комплексов вести активный поиск различных новых средств, а также методов достижения высоких целей.

Известные и зарекомендовавшие себя хорошо виды спорта традиционно остаются в основном арсенале средств занятий физической культурой. Тем не менее, поиск новых методов повышения общей эффективности физической культуры и оздоровительно-физкультурных комплексов, формирует устойчивую потребность в организации двигательной активности, что, в свою очередь, предполагает активное использование различных нетрадиционных видов упражнений и спорта.

Ключевыми средствами для такого рода занятий является легко дозируемая по нагрузке и упражнениям основная гимнастика, занятие спортом, плавание, легкая атлетика. Важно отметить, что самый лучший по своему оздоровительному и тонизирующему эффекту результат, как правило, достигается путем комплексного использования упражнений из разнообразных спортивных техник. Сегодня в рамках занятий спортом известно уже более нетрадиционных видов занятий, которые адаптируются к современному функциональному подходу. Условно данные виды можно разделить на группы: различные виды гимнастики; единоборства; технические виды спорта; танцы; игры. Занятия спортом остаются одним из самых популярных видов двигательной активности гимнастов. Существует великое множество различных программ, способных удовлетворить

самые взыскательные вкусы и потребности, и у всех у них есть свои преимущества и свои недостатки [31, с. 352].

Важно отметить, что физическое развитие базируется, прежде всего, на своевременном и эффективном формировании двигательных умений и навыков, развитию интереса к различным, доступным им видам движений.

Разнообразие видов физического развития создает определенные проблемы в дозировании существующих и изученных физических нагрузок, так как вышеупомянутые виды существенно могут отличаться друг от друга по ряду показателей и, прежде всего, по степени и величине их тренировочного воздействия, оказываемого на организм занимающегося.

Сегодня основные пути реализации специальной направленности физической подготовки теоретически обоснованы, а многие из них уже и практически проверены в процессе, как опытных работ, так и повседневного обучения и воспитания.

В данное время практикуется несколько моделей здоровьесберегающих технологий в современной школе, из которых каждая ориентирована на понимание места и роли здоровья в общей жизненной реализации человека. Кратко рассмотрим эти модели, так как каждая из них существенным образом влияет на формирование здорового образа жизни у подростка.

Медицинская модель обучения. Её суть – в информировании детей и подростков. Её ещё часто называют когнитивной моделью или ЗОП (аббревиатура Знание-Отношение-Поведение). Медицинская модель предполагает в качестве исходного постулата, что если индивидуум знает о том, какое поведение отрицательно влияет на его здоровье, то обязательно начнёт воздерживаться от подобного поведения. Если же человек знает о чём-либо полезном для здоровья, то наоборот будет стараться как можно чаще воплощать эти факторы в реальность. Однако на практике такой подход не работает, по причине слишком большой упрощённости.

Образовательная модель как раз подразумевает обучение школьников и оказание влияния на их поведение в целях прививания ЗОЖ. В основу

образовательной модели легли результаты исследований о стадиях принятия решения, формировании ценности здоровья (аксиологическая компонента). Обычно стадии принятия решения о здоровье описывают следующим образом:

- анализ альтернативных вариантов возможного поведения;
- выделение значимых целей, которые можно достигнуть, и взвешивание ценностей, связанных с совершаемым в данный момент выбором;
- детальный анализ могущих возникнуть последствий, которые провоцируются выполнением конкретного действия;
- поиск и изучение информации, важной для оценки доступных альтернатив;
- оценка найденной или поступившей информации (например, мнений экспертов), даже в том случае, когда информация идёт в разрез с теми действиями, которые человек собирался предпринять изначально;
- повторное оценивание обозримых последствий всех доступных альтернатив, включая те, которые только что рассматривались в качестве однозначно неподходящих;
- составление детального практического плана поведения, продумывание тактики возможного его применения в том случае, если будут нежелательные последствия.

Радикально-политическая модель формирования ЗОЖ основывается на том предположении, что вызывать решение о ведении ЗОЖ нужно, путём изменения внешних обстоятельств. Под обстоятельствами в этой модели понимаются, например, субсидии или законодательные акты, которые помогают создать молодёжи среду обитания, благоприятствующую массовому принятию решения о ведении ЗОЖ.

Модель самоусиления позиционируется на том, что для максимизации эффекта нужно объединить предоставление медицинской информации

(медицинская модель), прививание навыков принятия решения (образовательная модель) и психологическую поддержку среды и окружения (радикально-политическая модель). По сути, модель самоусиления предлагает взять и объединить всё хорошее, что есть в каждой модели обучения школьников ЗОЖ [28, с. 528].

Развитие программ, способствующих прививанию ЗОЖ во всём мире, даёт благоприятную внешнюю среду для воспитывающихся детей. Зачастую, социальный фон неблагоприятно сказывается на укреплении в сознании молодёжи решения о том, что они будут вести здоровую и качественную жизнь.

Установка, сформированная в раннем возрасте, прочно входит в личностную систему ценностей взрослого человека, руководя его поступками в каждый конкретный момент жизни. Она способствует формированию таких привычек, как регулярное занятие физкультурой, привычное формирование правильного рациона, воздержание от одурманивающих веществ и др. Всё это, в конечном счёте, обеспечивает здоровье не только самому человеку, но и его детям [46, с. 543].

С научно-педагогической точки зрения, наличия сохраняющих здоровье образовательных методик самих по себе недостаточно для создания в сознании детей ценности здоровья. Если ученик сам не ориентирован на поддержание здоровья и укрепление организма, не проводит постоянную работу над строительством собственного здоровья, то бесполезно ожидать от него сознательного и ответственного отношения. На самом деле, к сожалению, здоровье занимает довольно низкое положение в реальной иерархии ценностей многих подростков, что заметно по их склонности к рискам, агрессии и асоциальному поведению. Школьные педагоги постоянно сталкиваются с небрежным отношением к здоровью, как самих учащихся, так и их родителей.

Таким образом, жизненно важно постепенно создавать у подростков стойкое убеждение в том, что высокое качество жизни и успех социальной

реализации напрямую зависят от культуры человека, в частности, от того, насколько осознанно, внимательно и заботливо он относится к собственному здоровью и людей вокруг, а также – к состоянию природной и социальной среды.

#### **1.4 Роль музыкального сопровождения в формировании психоэмоциональных состояний как фактор здоровьесбережения**

Мир звуков начинает интересовать ребенка с самого раннего возраста. Постепенно его внимание обращается на звуки, которые часто повторяются с определенными интервалами, что соответствует определенному ритму. Ключевой особенностью воздействия музыки на развитие работоспособности учащихся на уроке является, заложенная в ней возможность незаметной стимуляции ритмики в двигательной деятельности организма. В ходе занятий на уроке ученики без всяких усилий воли, сами того не сознавая, подсознательно, начинают подстраиваться в ритм музыки, воспринимаемой ими, начинают совершать действия в рамках музыкального сопровождения [18, с. 288].

Эмоции в жизни человека играют особую роль не только в невербальной коммуникации, но и представляют собой определенную информационную структуру, по которой можно определить состояние психического и физического развития человека: «Эмоциональная информация менее структурирована, так как эмоции являются неким своеобразным стимулятором ассоциаций из разных, порой не связанных между собой областей жизненного опыта» [15, с. 983].

Именно наличие неограниченного потенциала опосредованного, воздействия на организм, музыка, которая используется в процессе учебной деятельности пробуждает на повышенную рабочую активность или успокаивает в процессе релаксации.

Если музыка подобрана верно, то ее воздействие активно работает на

как улучшение физиологических, так и психоэмоциональных состояний организма, способствует раскрытию потенциальных возможностей организма. Кроме того, ее использование способствует нейтрализации различных стрессовых воздействий, предохраняют организм от преждевременной усталости.

Музыкальное сопровождение способствует правильному формированию и развитию двигательных способностей учащихся, что само по себе является одной из основ гармонического развития. В этой связи задачи физического воспитания должны быть направлены как на физическое, так и на духовное развитие личности учащихся. Кроме того, музыкальное сопровождение влияет на активное развитие потребности в занятии физическими упражнениями, что, в свою очередь, становится фундаментом для формирования здорового образа жизни, здоровьесбережения через ориентацию учащихся на постоянные занятия физическими упражнениями, в том числе и самостоятельные, с целью досуга и самосовершенствования в плане физического развития.

Музыка на уроках физического воспитания имеет важное значение, так как применяется для решения ряда задач, которые решаются не изолированно, а в комплексном воздействии на организм учащихся. К данным задачам относятся:

- совершенствование чувства ритма;
- развитие согласованности движений;
- коррекция эмоционального состояния;
- формирование условий для улучшенного восприятия;
- выработку выразительности ритмических движений;
- повышение двигательной культуры;
- воспитание музыкального вкуса;
- эстетическое воспитание учащихся [50, с. 424].

Эти задачи наиболее успешно осуществляются при систематическом

использовании музыки во время занятий по развитию координационных способностей, которые являются базой для формирования всех двигательных качеств.

Изучение мира эмоций позволяет эффективно определять влияние эмоционального развития на дальнейшее общее развитие личности и ее поведение. Подобные исследования могут решить много проблем, которые связаны с постепенным развитием личности в процессе её становления социальной адаптации, а также развития познавательных процессов.

Важной проблемой, требующей решения у учащихся 5-8 классов, является развитие чувства ритма. В этом случае будет наблюдаться отсутствие согласованности ритма музыки и движений учащихся. Если эта проблема возникла, то очень важно подобрать определенный алгоритм решения, связанный с постепенным развитием чувства ритма у школьников.

В этой ситуации желательно начать коррекционные действия с простейших упражнений. Самым простым из них может стать выработка навыка ритмично ходить по спортивному залу под музыку. В совершенствовании этого действия поможет подсчет ноги, который будет подаваться в начале ходьбы. Затем этот подсчет будет необходимо согласовывать с музыкальным сопровождением. Выглядеть это должно так, что в счет «раз» и «три», который будет произноситься в ходе постановки левой ноги на пол, должно происходить совпадение с маршевым тактом в первой и третьей долях. Постепенно, по мере проведения тренировок, постановка левой ноги начнет постоянно совпадать с сильной долей маршевого такта.

Это необходимо для того, чтобы процесс выработки чувства ритма для повседневной жизни имел очень важное значение. Дело в том, что работа, выполняемая ритмично будет сопровождаться ощущением легкости, и правильный ритм выполнения движений позволит человеку меньше уставать от определенной монотонной деятельности. Это достигается эффективным чередованием усилий напряжения и отдыха в процессе производства



определенных действий.

В дальнейшем нужно наращивать количество упражнений на согласование движений ног и рук, прививать внимание к ритму счетов /тактов/ музыки, формировать концентрацию внимания, которое обеспечит собранность учащихся. Постепенно четкий ритм марша будет направлять динамичность движения. Все это будет являться эффективным средством создания жизнерадостного настроения, активной рабочей установки, которая обеспечит успешное выполнение задач, стоящих перед уроком физического воспитания [59, с. 113].

В ходе эффективного выполнения различных общеразвивающих физических упражнений музыкальное сопровождение, кроме регулирования ритма и темпа будет создавать стимулирующий эмоциональный фон, обеспечивающий желание учащихся выполнять свои движения как можно лучше.

Таким образом, воздействие музыкального сопровождения на эмоциональное состояние формирует определенную связь между психическими и физиологическими процессами, происходящими в организме в ходе занятий. В частности, музыкальное сопровождение способно эффективно воздействовать на психоэмоциональные состояния.

Психоэмоциональные состояния – особая форма психического состояния человека, в которой преобладает то или иное эмоциональное проявление [54, с. 331].

Эмоциональные реакции на внешний мир запрограммированы изначально. Они определены нашим рождением, воспитанием, взрослением. Люди реагируют на любую ситуацию так, как требует их эго. Обучающийся реагирует по схеме «хочу получить». Если этого не получается, т.е. желание не исполняется, то следуют дискомфортные состояния, внутренние конфликты, болезни [58, с. 280].

Эмоции представляют собой постоянные внутренние изменения, которые характеризуются непосредственным влиянием чувств на

формирование представлений и влиянием представлений на чувства. Реакции являются следствием эмоций, но вместе с тем действия эмоций влияют на взаимодействие с внешним миром.

Нормальная эмоциональная регуляция человека происходит только при условии сбалансированной работы всех функциональных звеньев. Дезинтеграция или выпадение звена, ведет к дезадаптации, а это важно особенно в ранние периоды развития. Особенно это касается познавательных процессов, от развития которых зависит в значительной мере социализация личности и организация её жизнедеятельности в окружающем мире [53, с. 272].

Характер любого эмоционального реагирования в нормальном развитии человека не всегда выступает отчетливо. Однако патологические случаи дают много различных примеров влияния элементарных эмоций на поведение человека. Постепенно в ходе нормального онтогенеза ранние формы аффективного реагирования включаются в сложные. Особо важная роль в этом процессе закрепилась за памятью и особенностями речи человека.

Положительные эмоции повышают психическую активность, обеспечивают «настроенность» на решение той или иной задачи. Отрицательные эмоции, снижают психический тонус, обуславливают в основном пассивные способы защиты.

Однако ряд отрицательных эмоций, таких, например, как гнев, ярость, работают на защитные возможности организма на физиологическом уровне, который выражается в повышении мышечного тонуса человека, его артериального давления.

При столкновении разных по знаку эмоций, так называемом явлении эмоционального контраста увеличивается яркость определенных положительных эмоциональных переживаний. Так, например, сочетание легкого страха со стойким ощущением безопасности используется в детских играх, таких как подбрасывание ребенка взрослым, или катание с горы, или

прыжков с высоты.

Такие эмоциональные перепады, не только активизируют эмоциональную сферу, но и являются хорошим приемом закаливания эмоциональной системы. В этой связи возникает необходимость инструмента регулирования, которым на уроке физической культуры становится музыкальное сопровождение.

В этой связи очень важно обратить внимание на две главные линии диагностики:

«1) Особенности возрастной динамики основных новообразований эмоциональной сферы.

2) Состояние эмоциональной регуляции ребенка и ее динамика» [32; 29].

Психическое состояние – явление менее динамичное по сравнению с процессами, но более динамичное, чем свойства.

Психическое состояние характеризуется относительной устойчивостью.

Составляющие психических состояний:

1. Ситуативное составляющее – в данной ситуации (мобилизация).

2. Транс-ситуативное составляющее:

– зависимость состояний от более высоких уровней (пр.: от личностных характеристик («красная линия» через все состояние));

– которое проявляется и ДО, и ПОСЛЕ [57, с. 360].

Поражение либо недоразвитие психических функций, не позволяющее освоить необходимую информацию и навыки, приводит к недостаточности (либо задержке) формирования логического мышления, способности к прогнозированию.

Наблюдение за эмоциями является одним из основных эмпирических методов изучения психических процессов и явлений, основываясь на организованном и целенаправленном восприятии и поиске смысла воспринятого.

Наблюдение за эмоциями как постоянный процесс, является неотъемлемой частью жизнедеятельности индивидуума. Дело в том, что для того чтобы выжить в окружающей среде, человеку всегда в ходе не прекращающегося эволюционного развития приходится находиться в позиции именно наблюдателя за происходящими вокруг событиями и их изменениями, которые происходят как во внешнем мире, так и внутри человека.

Таким образом, наблюдение становится той отправной точкой развития, которая определяет круг вопросов, которые надлежит разрешить в той или иной ситуации. В современной психологической науке наблюдению за эмоциональным развитием, отводится очень важная роль в выявлении тех новых фактов, а также явлений объективной действительности, с которыми индивид находится в непосредственном взаимодействии.

Главной целью психолого-педагогических исследований влияния спорта на психоэмоциональные состояния должны быть не закономерности оптимизации состояний, а закономерности оптимизации деятельности и конкретных действий. В частности, это касается создания эффективных механизмов здоровьесбережения. Как правило, оптимизация психических состояний проводится с помощью использования специальных тренировок или применения фоновых средств. В качестве фонового средства высокой эффективности можно отметить именно музыкальное сопровождение. Так как его воздействие осуществляется без каких-либо усилий [56, с. 280].

Помимо использования музыкального сопровождения главный путь к регуляции психических состояний лежит через усовершенствование самоконтроля и других компонентов саморегуляции действий, оптимизацию психологической структуры спортивной техники и тактики, социально-адекватных мотивов спортивной деятельности, самооценки спортивного мастерства, индивидуально-психологических особенностей личности.

Таким образом, психоэмоциональные состояния оказывают влияние на эффективность работоспособности и в то же время само состояние

изменяется под влиянием особенностей протекания деятельности, то есть, хорошее психоэмоциональное состояние не гарантирует эффективного выполнения всей деятельности, поскольку отдельные неудачно выполненные действия могут изменить состояние в худшую сторону и наоборот, плохое психоэмоциональное состояние может измениться под влиянием удачно выполненного действия. Отсюда следует, что необходимо предлагать усилия как к оптимизации деятельности, так и регуляции условий, и формированию факторов, влияющих на психоэмоциональное состояние.

Проблема состоит в том, что своевременная разработка комплекса упражнений с музыкальным сопровождением позволит улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем ребенка, способствует укреплению мышц и опорно-двигательного аппарата, развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и других. Двигательная активность часто зависит от умения взаимодействовать в команде.

Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей детей путем использования разнообразных средств, которые направлены, прежде всего, на совершенствование ловкости, быстроты движений, гибкости, общей выносливости и силы отдельных мышечных групп.

Изучение феномена музыкального сопровождения имеет особое значение в истории теории и практики образования, так как имен изучение спортивного воспитания расширяет кругозор педагога. Изучение данного вопроса способствует «как формированию, так и становлению профессиональной и личностной позиции педагога в работе с детьми, что позволяет более глубоко осознавать связи педагогических явлений непосредственно спортивного игрового метода».

## **1.5 Роль музыкального сопровождения в формировании двигательных навыков**

Дети, по мере взросления, проходят несколько этапов в развитии чувствительности через восприятие искусства. В процессе развития необходимым условием для художественного музыкального восприятия, которая является эмоциональная окрашенность того, что они воспринимали, выражение отношения к нему.

Эмоциональная сторона представляет собой музыкально-ритмическое чувство ребенка, которое наиболее ярко отражается в той выразительности, которая присуща разнообразным движениям под музыку. В процессе развития слуха эффективно формируются основные виды чувствительности слуховая и зрительная [42, с. 290].

Отношение школьников к музыкальным произведениям особое, так как ребенок переживает звучание мелодии, сопереживает. В ходе развития музыкального восприятия постепенно зарождается и оценка воспринятого.

Важно отметить, что именно занятия с музыкальным сопровождением направлены на то, чтобы постепенно делать музыку доступной в восприятии для всех детей, независимо от качества и уровня их музыкальных способностей. Непосредственная реализация данной цели возможна лишь с полным осознанием музыкальных способностей.

На уроке физической культуры важным является повышение эффективности двигательной активности и развитие координационных способностей учащихся. В этом процессе существенную пользу приносит музыкальное сопровождение, которое планомерной организации действий учащихся [13, с. 7].

Необходимо обеспечить понимание учащимися темпа и ритма музыки в ходе выполнения движений

Процесс обучения упражнениям под музыку условно разделяю на три этапа:

- 1-й этап – начальное обучение новым движениям под музыку;

- 2-й этап – углубленное разучивание;
- 3-й этап – закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений [23,с. 296].

Обучение на первом этапе направлено на создание у учащихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Основные действия на данном этапе обучения включают в себя: формулировку двигательной задачи;

- указание требований к учащимся;
- выделение связи нового движения, с ранее выученным движением;
- объяснение и показ соответствующего содержанию темпа и ритма движения под музыку.

На первом этапе обучения учащиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствие со средствами музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы постоянно наблюдать за выполнением, учащимися движениями в соответствии с темпом, ритмом; регулировать ритм, амплитуду движений подсчетом, исправлять их ошибки.

В результате совместной активной работы с учащимися на втором этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой.

Третий этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой.

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

**Таблица 1**

Взаимосвязь темпа музыки и типа упражнения [23]

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

Музыкальные темпы подбираются в соответствии с цикличностью выполняемых движений учащимися. На уроках, где запланированы циклические движения (бег, передвижения на лыжах), лидирующая музыка используется для стимуляции этих основных видов движений.

При занятиях ациклическими или смешанными видами музыкой стимулируются лишь поддающиеся ритмизации многократные тренировочные повторения отдельных элементов основной деятельности (нет точки).

Говоря о музыкальном сопровождении, важно понимать, что результат зависит от метода использования музыки. Когда применяется правильный метод, то музыка способствует общей успеваемости, особенно на уроках по усвоению двигательных навыков. Основными способами контроля и диагностики по развитию координации считаются:

- ходьба по прямой на расстоянии 10 метров с закрытыми глазами;
- согласование движений рук, ног при выполнении симметричных и ассиметричных движений;
- различные виды прыжков, ведение мяча [17, с. 44].

Реакция на музыку является спонтанной. Школьники активно реагируют на изменения продолжительности и интенсивности звуков. Громкие и мажорные тона вызывают у них повышенную подвижность тела, а



также изменения дыхания.

Многие дети характеризуются не высокой интенсивностью своего музыкального развития. Все эти обстоятельства необходимо учитывать в процессе подготовки, так как от этих особенностей будет зависеть эффективность занятий.

Наиболее распространенными у детей всех возрастов являются средние музыкальные данные, гораздо меньший процент обладает более высокими качественными показателями музыкальности. Основным субъектом музыкально-педагогического влияния является ученик.

Педагогу важно учитывать ряд психолого-педагогических условий, предусмотренных ФГОС, которые необходимы для эмоционального развития школьников:

- использование на занятиях, форм и методов работы, которые соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям школьников;

- построение деятельности на взаимодействии музыкального сопровождения на уроке, ориентируясь на возможности и интересы каждого ребёнка;

- поддержка доброжелательного отношения друг к другу и взаимодействия друг с другом на занятии [16, с. 74].

Музыкальное сопровождение обладает своей определенной спецификой и своими специфическими возможностями, которые формируют музыкальное восприятие ребенка. Занятия с музыкальным сопровождением являются основной формой организации деятельности, которая позволяет эффективно и целенаправленно осуществлять физическое воспитание, обучение и развитие ребенка.

Кроме того, помимо музыкального сопровождения необходимо включение музыки в разнообразную деятельность детей. Именно использование музыки в повседневности придает ей эмоциональную насыщенность, что будет благотворно сказываться на психофизическом состоянии детей. Важно отметить, что наряду с музыкальными занятиями

музыку необходимо использовать в ходе развлечений, праздников, в свободное время.

Постепенно устанавливается связь с занятиями, особенно в тех случаях, когда, обучая ребенка, педагог развивает у него постоянный навык самостоятельного действия. Педагог постоянно руководит, а также тактично помогает детям в самостоятельной творческой деятельности, при этом учитывает интересы и способности каждого ребенка в классе.

Необходимо использовать в работе большое количество игровых методических приёмов. Педагогу важно постоянно создавать и обновлять существующую предметно-развивающую среду, необходимо чаще использовать в работе методы повышения эмоциональной активности школьников. Важно создавать творческую благоприятную, атмосферу для самоактуализации и развития школьников [25, с. 298].

Необходимо отметить, что преподавателю физкультуры важно в совершенстве владеть не только знаниями и умениями своей прямой профессиональной деятельности и педагогическим мастерством, но и овладевать психологическими знаниями.

Психологи предлагают сегодня различные методики для эффективного музыкального сопровождения, все они сводятся к работе в ряде конкретных направлений:

1. Формирование музыкальных эталонов, связанных с двигательной активностью, когда у ребенка формируются предпочтения через использование определенной ритмичной музыки, где звучат чистые ноты и приятные мелодии. Это способствует постепенному формированию у ребенка музыкального восприятия движений. Для этого необходимо часто обращаться к качественному музыкальному материалу.

2. Развитие способностей проходит в тесной связи с их эмоциональным развитием. Так, в частности, если ребенок имеет способности и стремление к совершенствованию техники упражнений с музыкальным сопровождением [10, с. 223].

Большое внимание учитель должен уделять развитию музыкальности через восприятие музыки и отражении ее в ритмичных двигательных действиях, когда одновременно происходят следующие процессы:

- восприятие звуков музыки;
- ассоциация звуков музыки с движением;
- координация мышечной системы и звуковых представлений.

Во многом эти процессы протекают неосознанно, спонтанно, интуитивно.

При этом именно в двигательной активности прослеживается явная связь между чувствами, музыкой, эмоциями.

Таким образом, музыкальное оформление сопровождает ритмические упражнения, что и будет определять их характер. В этом случае музыка создает атмосферу постоянной слуховой и моторной готовности и, таким образом, развивает у детей способности к сосредоточению внимания, быстрой ориентации и реакции действием.

Планомерная и систематическая работа в рамках использования различных форм музыкального сопровождения помогает эффективно развивать у школьников способности к сочетанию движения и звука, а также обогащает музыкальные впечатления.

В ходе занятий физкультурой с музыкальным сопровождением у школьников развиваются:

- чувство ритма;
- выдержка;
- внимание;
- воображение;
- память [25].

Музыкальные воздействия на физиологическом и низшем психическом уровнях восприятия осуществляются через внешнюю (физическую) сторону музыкальной формы. К ней относятся смена тембров, направление

мелодического движения и его рисунков (плавный, скачкообразный), динамическая кривая (изменение громкости), темп и общий характер ритмики. Эта сторона музыкальной формы может оказывать эмоциональное воздействие лишь своим общим звучанием, без понимания его смыслового содержания.

Воздействие музыки на высшем психическом уровне восприятия осуществляется через внутреннюю (языковую) сторону музыкальной формы, включающую в себя осмысленные звукосопрежения (мелодические, гармонические, ритмические обороты), потенциальные звучания которых в общих чертах уже известны слушателю и вызывают у него сопутствующие представления, объединенные определенной сюжетной линией [66].

Сочетание мелодии, ритма и двигательной активности способствуют более быстрому и прочному установлению новых связей между клетками головного мозга. Именно эти связи становятся основой для интеллекта, долговременной памяти. Музыкальное сопровождение занимает важное место в работе учителя физкультуры, поскольку они помогают быстрее освоить правильное выполнение упражнения. При выборе музыкального сопровождения важно учитывать возрастные особенности развития детей, как физического, так и музыкального.

## Выводы по первой главе

Между физической подготовкой и усвоением двигательных навыков существует определенная закономерная связь: чем лучше общая физическая подготовка, тем успешнее проходят учебные занятия. Эффективность развития зависит от положительного эмоционального настроя.

Эмоциональная система в жизнедеятельности человека представляет собой одну из основных регулирующих систем, которая непосредственно обеспечивает активные формы жизнедеятельности организма. Система эмоциональной регуляции включает в себя целый ряд различных звеньев, в том числе взаимосвязи музыки и движения.

Использование музыки на занятиях физической культурой обусловлено способностью стимулировать физическую деятельность учащихся и существенно отличается от других средств и методов физического воспитания

Одним из самых ярких проявлений музыкальности у школьников является активная эмоциональная отзывчивость, которая может рассматриваться как непосредственная реакция на определенное настроение, но и характер звучания, который может быть связан с типом нервной системы, живостью и активностью эмоциональной сферы, но и как особое проявление эмоционального нравственного отзыва, умения определенным образом воспринимать музыкальное, почувствовать эмоциональный настрой.

Музыка улучшает двигательную реакцию, активизирует волевые усилия, эмоциональные переживания, повышает стремление к творчеству – в этом ее положительное влияние. Музыка помогает быстрее включиться в предстоящую работу и легче из нее выходить, создает душевную комфортность в процессе музыкального сопровождения уроков физической культуры.

Эмоциональные реакции на внешний мир запрограммированы

изначально, а эмоции сами по себе представляют собой постоянные внутренние изменения, которые характеризуются непосредственным влиянием чувств на формирование представлений и влиянием представлений на чувства.

В рамках изучения влияния музыкального сопровождения на эмоции можно отметить, что в нем заключается тесная связь между психоэмоциональным состоянием и эффективной двигательной активностью.

Психоэмоциональные состояния, которые формируются в процессе занятий, включают в себя различные реакции как положительного, так и отрицательного характера. Они включают в себя целый ряд различных звеньев как внешних, так и внутренних. В частности, из внутренней среды данная система получает информацию об общем актуальном состоянии организма, которое оценивается как комфортное или же дискомфортное. Особое место занимает стресс, как дестабилизирующий фактор.

Психоэмоциональные состояния непосредственно связаны с различными видами деятельности. В частности активность и эффективность деятельности индивида зависит от того, какое психоэмоциональное состояние он испытывает. Особенно, это касается физического развития и его связи с интеллектуальным. Лучший оздоровительный и тонизирующий эффект в психоэмоциональном состоянии достигается при комплексном использовании упражнений, желательно разнообразных.

В ходе изучения психолого-педагогической литературы, мы можем выделить ряд принципов, которым должно соответствовать использование музыкального сопровождения на уроке физкультуры:

1. Воспитание особого интереса к связи музыки и движения. Для решения этой задачи необходимо развивать музыкальную восприимчивость.
2. Расширение музыкального опыта, который призван обогатить музыкальные впечатления через знакомство их с разнохарактерными и разножанровыми и музыкальными сочинениями.
3. Способствовать обучению элементарным прикладным навыкам

совмещения движения и музыкального сопровождения. Важно делать акцент на той естественности и выразительности, которую дети улавливают на занятии физкультурой.

Что касается развития музыкально-ритмического чувства, то оно непосредственно выражается в развитии способностей эмоционально чувствовать ту выразительность, которая есть у музыкального ритма, а также точно воссоздавать его. Возникает эффект эмоционального отображения метрической основы музыки, темпа и его изменения. Учащиеся вырабатывают определенные навыки, которые закрепляются на подсознательном уровне и способствуют эффективности физического развития.

У обучающихся пятых – восьмых классов ритмические данные формируется покомпонентно: сначала – чувство темпа, потом – чувство ритма. Наибольшую сложность даже для школьников, безусловно, вызывает четкое отражение ритмического рисунка. Развитие музыкально-ритмического чувства школьников требует наибольшего внимания, должно реализовываться при помощи усвоения детьми ритмических эталонов.

Таким образом, анализ влияния музыкального сопровождения на психоэмоциональное состояние позволил нам предположить, что музыкальное сопровождение может благотворно влиять эмоциональное состояние, этому и будет посвящена вторая глава диссертационного исследования.

## **Глава 2. Экспериментальное исследование влияния музыкального сопровождения на уроках физической культуры в 5-8 классах на формирование здоровьесбережения**

### **2.1 Организация исследования**

Исследование проводилось на базе МАОУ Гимназия № 11 г. Красноярска. Рассматривались особенности эмоциональных и психологических состояний у 27-ти обучающихся (10 девочек и 17 мальчиков) 5-8 классов до и после занятий физической культурой. Исследования проводились в течение 4 месяцев. На протяжении этого времени занятия с музыкальным сопровождением составляли с учетом индивидуальных особенностей детей, и они были направлены на укрепление здоровья.

Настоящее экспериментальное исследование направлено на изучение влияния занятий физической культурой на психоэмоциональные состояния школьного возраста, исследование проводилось в три этапа:

I этап – на этом этапе изучались психоэмоциональные состояния детей до начала занятий физической культурой.

II этап – направлен на проведение занятий физической культурой. Была сформирована группа в количестве 27 человек. Занятия проводились в спортивном зале 3 раза в неделю по 45 минут. План тренировок с музыкальным сопровождением, был направлен на развитие основных физических качеств: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости. Применялись различные методы развития физических качеств, такие как равномерный метод, повторный метод, соревновательный метод, круговой метод, игровой метод.

III этап – на данном этапе повторно проводилась психодиагностика школьников после 4 месяцев занятий физической культурой с музыкальным сопровождением.



В данной работе были использованы следующие методы исследования:

1. Психодиагностические:

– методика Г.Ю. Айзенка, «Самооценка психических состояний личности» (Приложение 1).

– методика Б.Н. Филлипса «Тест уровня школьной тревожности» (Приложение 2).

Рассмотрим два основных психодиагностических метода, которые использовались в нашем исследовании.

С помощью теста Г. Айзенка изучались такие психоэмоциональные состояния как тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность.

Инструкция к проведению обследования. Вам предлагается описать различные психические состояния. Если это состояние часто наблюдается у вас, то ставите 2 балла, если оно бывает изредка, – 1 балл, если совсем не наблюдается – 0 баллов.

При обработке результатов подсчитывается количество баллов совпадающих с ключом.

Также нами в работе использовалась методика Б. Филлипса, которая позволяет оценить общий уровень тревожности ребёнка как в школе, так и в различных областях жизни.

Школьная тревожность – это проявление тревожности в конкретной школьной деятельности, которая может проявляться в различных ситуациях в классе, например при сложных отношениях со сверстниками, в отрицательных оценках со стороны учителя, при волнении из-за не выполненного задания. Поэтому, ребенок становится в себе неуверенным, у него понижается самооценка и с каждым разом он сомневается в своих способностях.

Методика (опросник) Филлипса состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

2. Математические методы обработки статистических данных.

Для сравнения результатов изучения психических состояний до и после занятий физической культурой использовался статистический критерий – U-критерий Манна – Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя выборками согласно их отнесенности тому или иному признаку, измеряемому в количественной составляющей. Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, когда  $n_1, n_2 \geq 3$  или  $n_1=2, n_2 \geq 5$ . Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны.

Определяется критерий по формуле:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x.$$

где  $T_x$  – большая из двух ранговых сумм, соответствующая выборке с  $n_x$  единиц.

3. На основе полученных данных были сделаны выводы по итогам исследования и подготовлены соответствующие рекомендации.

Таким образом, были определены ключевые этапы организации эмпирического исследования. Выбранные методики, а также выработанные количественные критерии позволят определить ключевые показатели влияния занятий физкультурой с музыкальным сопровождением на качество психоэмоциональных состояний у школьников. Математико-статистические методы позволят получить конкретную разность между уровнями проявления психоэмоциональных состояний.

## **2.2 Результаты исследования психоэмоционального и физического состояния учащихся после занятий физической культурой без музыкального сопровождения**

Результаты первого этапа исследования изучение психоэмоциональных состояний до начала занятий физической культурой с музыкальным

сопровождением по методике Г.Ю. Айзенка, «Самооценка психических состояний личности» представлены на рисунке 1 и в таблице 2.

**Таблица 2**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у школьников до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	Н.Т.	9	13	12	14	13
2	Р.А.	9	12	12	10	13
3	А.М.	10	11	13	9	12
4	М.Е.	10	9	10	11	10
5	Х.Е.	11	13	10	6	11
6	Т.М.	9	10	10	4	11
7	М.Т.	8	14	16	9	11
8	С.А.	8	11	8	6	9
9	Н.В.	10	11	16	7	12
10	К.В.	8	8	15	9	11
11	Л.А.	10	13	12	14	13
12	Д.А.	10	12	12	10	13
13	З.А.	11	11	13	9	12
14	А.Р.	9	9	10	11	10
15	Е.А.	8	13	10	6	11
16	П.Т.	8	10	10	4	11
17	Р.М.	10	14	16	9	11
18	П.Е.	8	11	8	6	9
19	П.Л.	8	11	16	7	12
20	П.А.	10	8	15	9	11
21	С.Н.	11	12	12	14	13

22	М.Е.	9	11	12	10	13
23	М.К	8	9	13	9	12
24	С.К.	8	13	10	11	10
25	О.С	10	10	10	6	11
26	И.А.	8	14	10	4	11
27	И.О	10	11	16	9	11
	Среднее		12,6	12,2	8,5	11,3

Из анализа таблицы 2 и рисунка 1 видно, что у учащихся до занятий физической культурой в среднем уровень тревожности находится на допустимом уровне, но близкий к высокому, уровень фрустрации – также на допустимом уровне, но довольно высокий, агрессия в усредненном значении находится на допустимом уровне, уровень ригидности средний.

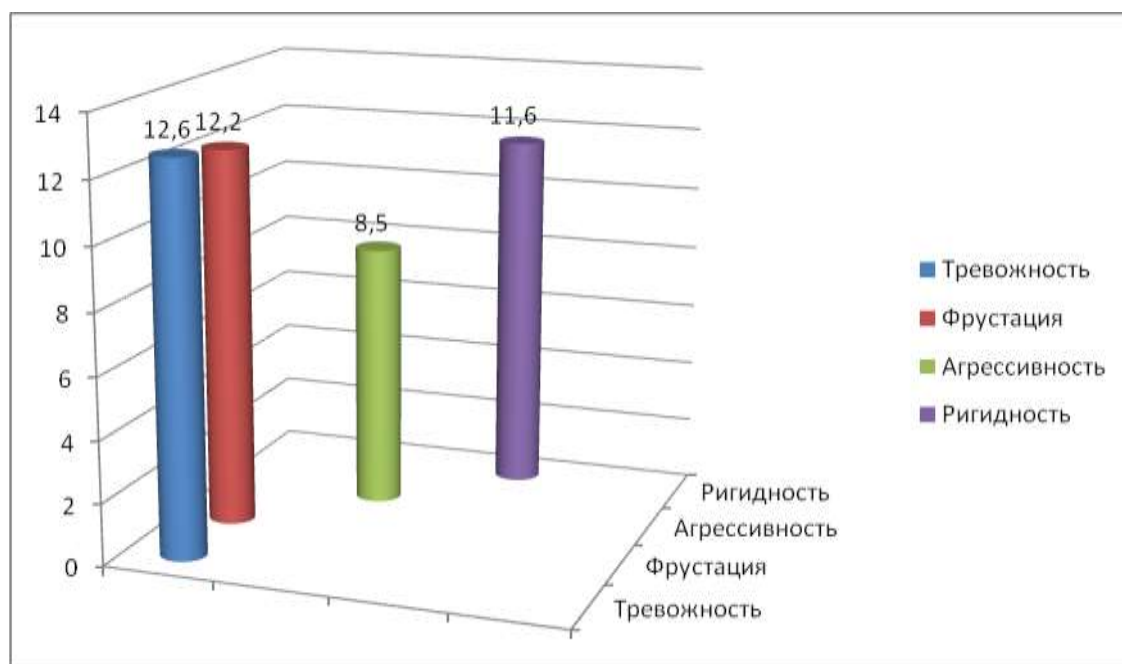


Рисунок 1. Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у школьников до занятий физической культурой с музыкальным сопровождением

Как показано в таблице 3 и на рисунке 2 у мальчиков показатели

тревожности, фрустрации и ригидности составили весьма значительный показатель.

**Таблица 3**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у мальчиков до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	А.М.	11	11	13	9	12
2	Х.Е.	11	13	10	6	11
3	Т.М.	9	10	10	4	11
4	С.А.	10	11	8	6	9
5	Н.В.	10	11	16	7	12
6	Л.А.	11	11	13	9	12
7	Д.А.	11	13	10	6	11
8	З.А.	9	10	10	4	11
9	А.Р.	10	11	8	6	9
10	Е.А.	10	11	16	7	12
11	П.Т.	11	11	13	9	12
12	Р.М.	11	13	10	6	11
13	П.Е.	9	10	10	4	11
14	С.К.	10	11	8	6	9
15	О.С.	10	11	16	7	12
16	И.А.	10	11	8	6	9
17	Н.Т.	10	11	16	7	12
	Среднее		11,2	11,4	6,4	11

Агрессивность выражена значительно меньше. Тем не менее, такие показатели являются показателем среднего уровня. Агрессия имеет место скорее в скрытой форме, так как данный показатель свидетельствует о

сдержанности.

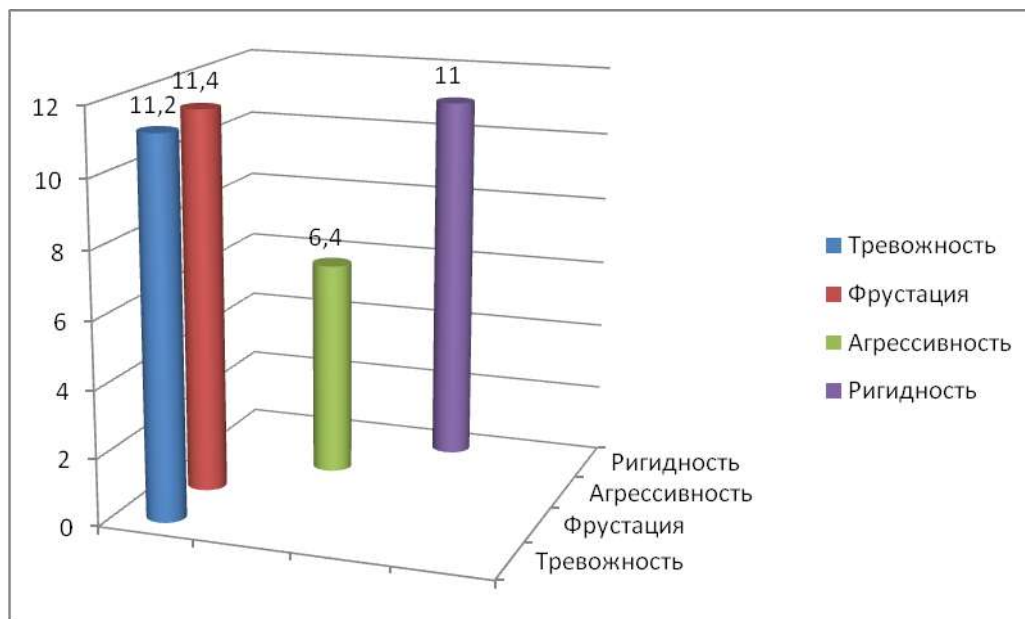


Рисунок 2. Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у мальчиков до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Как показано на гистограмме в таблице 4 и на рисунке 3, результаты теста у девочек показали близкий к высокому уровень фрустрации. Уровень агрессии находится в группе девочек на среднем уровне. Ригидность и тревожность находятся на допустимом уровне.

**Таблица 4**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у девочек до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	Н.Т.	10	13	12	14	13
2	Р.А.	11	12	12	10	13

Продолжение таблицы 4

№	ФИО	Возраст (лет)	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
3	М.Е.	10	9	10	11	10
4	М.Т.	11	14	16	9	11
5	К.В.	10	8	15	9	11
6	Х.Е.	9	13	12	14	13
7	Т.М.	10	12	12	10	13
8	М.Т.	10	8	15	9	11
9	С.А.	9	13	12	14	13
10	Н.В.	10	12	12	10	13
	Среднее		11,2	13	10,6	11,6

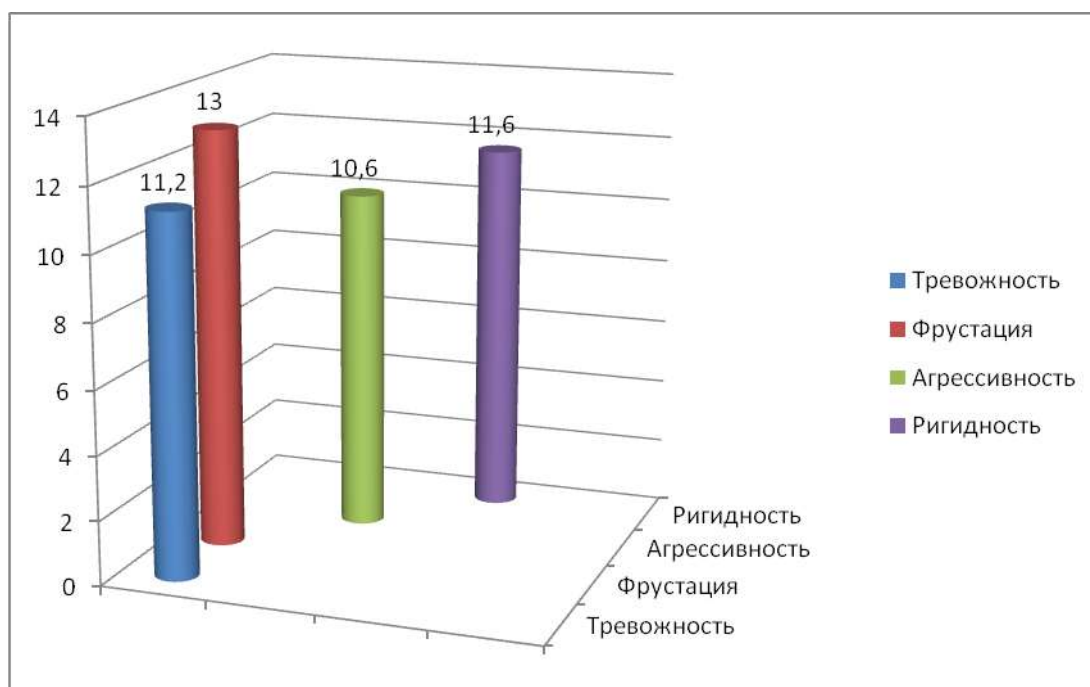


Рисунок 3. Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у девочек до занятий физической культуры

Далее проанализируем результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у школьников до занятий физической культурой с музыкальным сопровождением.

Усредненные показатели в таблице 5 и на рисунке 4 свидетельствуют,

что выражена общая тревожность, затем фрустрация потребности в достижение успеха, переживание социального стресса, страх самовыражения. Уровень сопротивляемости стрессу довольно низкий.

**Таблица 5**

**Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у школьников до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением**

№	ФИО	Возраст (лет)	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижение успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	Н.Т.	9	19	7	12	6	5	4	5	7
2	Р.А.	9	14	7	10	6	4	3	4	8
3	А.М.	10	10	6	17	6	2	0	3	2
4	М.Е.	10	7	6	8	6	1	0	2	5
5	Х.Е.	11	15	7	11	6	5	2	3	6
6	Т.М.	9	18	8	9	6	4	3	4	6
7	М.Т.	8	16	8	9	6	4	3	2	7
8	С.А.	8	17	8	11	6	3	3	5	6
9	Н.В.	10	17	7	9	6	4	2	5	6
10	К.В.	8	21	8	11	6	5	4	5	7
11	Л.А.	9	19	7	12	6	5	4	5	7
12	Д.А.	9	14	7	10	6	4	3	4	8
13	З.А.	10	10	6	17	6	2	0	3	2
14	А.Р.	10	7	6	8	6	1	0	2	5
15	Е.А.	11	15	7	11	6	5	2	3	6
16	П.Т.	9	18	8	9	6	4	3	4	6
17	Р.М.	8	16	8	9	6	4	3	2	7



18	П.Е.	8	17	8	11	6	3	3	5	6
19	П.Л.	10	17	7	9	6	4	2	5	6
20	П.А.	8	21	8	11	6	5	4	5	7
21	С.Н.	8	17	8	11	6	3	3	5	6
22	М.Е.	10	17	7	9	6	4	2	5	6
23	М.К.	8	21	8	11	6	5	4	5	7
24	С.К.	10	7	6	8	6	1	0	2	5
25	О.С.	11	15	7	11	6	5	2	3	6
26	И.А.	9	18	8	9	6	4	3	4	6
27	И.О.	8	16	8	9	6	4	3	2	7
	Средн ее		15,4	6,4	10,7	6	3,7	2,4	3,8	6

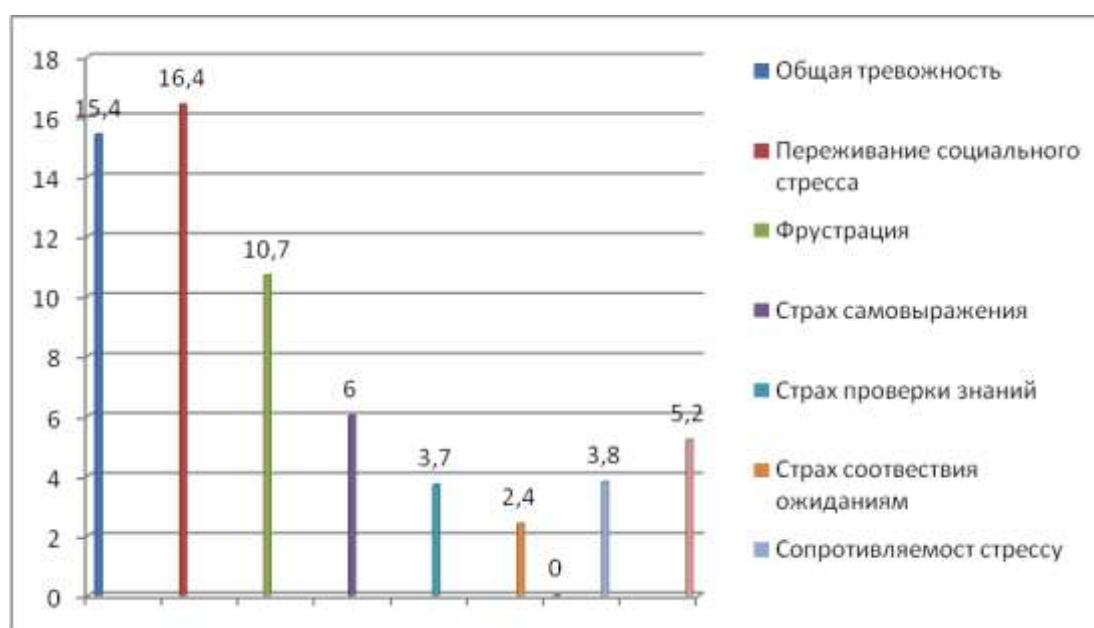


Рисунок 4. Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у школьников до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Как показано в таблице 6 и на рисунке 5, показатели по тесту Филлипса у девочек продемонстрировали общую тревожность на среднем уровне, затем фрустрация, на третьем переживание социального стресса и страх

самовыражения, проблемы и страхи в отношениях с учителями. Показатели страха ситуации проверки знаний, страха не соответствовать ожиданиям окружающих, оказались на низком уровне. При этом зафиксирована низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. То есть, у девочек большое внимание надо уделить коррекции общей тревожности и фрустрации и сопротивляемости стрессу.

**Таблица 6**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у девочек до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	Н.Т.	9	19	7	12	6	5	4	5	7
2	Р.А.	9	14	7	10	6	4	3	4	8
3	М.Т.	8	16	8	9	6	4	3	2	7
4	М.Е.	10	7	6	8	6	1	0	2	5
5	К.В.	8	21	8	11	6	5	4	5	7
6	Х.Е.	9	19	7	12	6	5	4	5	7
7	Т.М.	9	14	7	10	6	4	3	4	8
8	М.Т.	8	16	8	9	6	4	3	2	7
9	С.А.	10	7	6	8	6	1	0	2	5
10	Н.В.	8	21	8	11	6	5	4	5	7

Средне		12,2	7,2	10	6	3,8	2,8	3,6	6,8
--------	--	------	-----	----	---	-----	-----	-----	-----

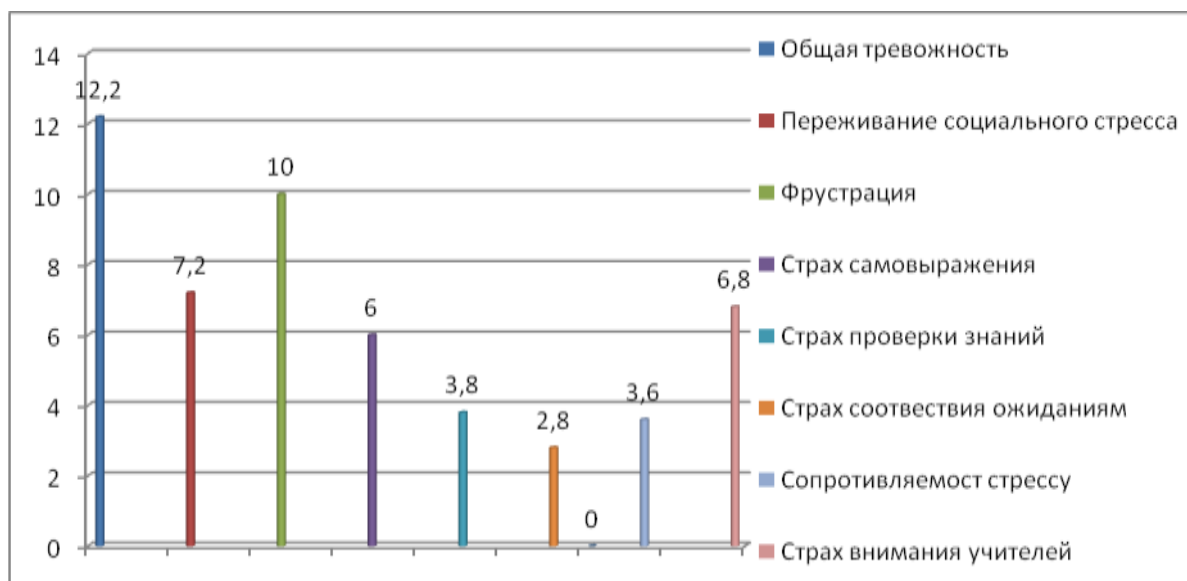


Рисунок 5. Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у девочек до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

**Таблица 7**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у мальчиков до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	А.М.	11	10	6	17	6	2	0	3	2
2	Х.Е.	11	15	7	11	6	5	2	3	6
3	Т.М.	9	18	8	9	6	4	3	4	6
4	С.А.	10	17	8	11	6	3	3	5	6

5	Н.В.	10	17	7	9	6	4	2	5	6
6	Л.А.	11	10	6	17	6	2	0	3	2
7	Д.А.	11	15	7	11	6	5	2	3	6
8	З.А.	9	18	8	9	6	4	3	4	6
9	А.Р.	10	17	8	11	6	3	3	5	6
10	Е.А.	10	17	7	9	6	4	2	5	6
11	П.Т.	11	10	6	17	6	2	0	3	2
12	Р.М.	11	15	7	11	6	5	2	3	6
13	П.Е.	9	18	8	9	6	4	3	4	6
14	С.К.	10	17	8	11	6	3	3	5	6
15	О.С	10	17	7	9	6	4	2	5	6
16	И.А.	11	15	7	11	6	5	2	3	6
17	Н.Т.	11	18	8	9	6	4	3	4	6
	Сред нее		15,4	7,2	11,4	6	3,6	2	4	5,2

Как показано в таблице 7 и на гистограмме на рисунке 6, показатели по тесту Филлипа у мальчиков продемонстрировали общую тревожность и фрустрацию в достижении успеха, на таком же уровне, как у девочек. Показатели, в целом, оказались сходными, за исключением того, что сопротивляемость стрессу у мальчиков оказалась ниже, чем у девочек.

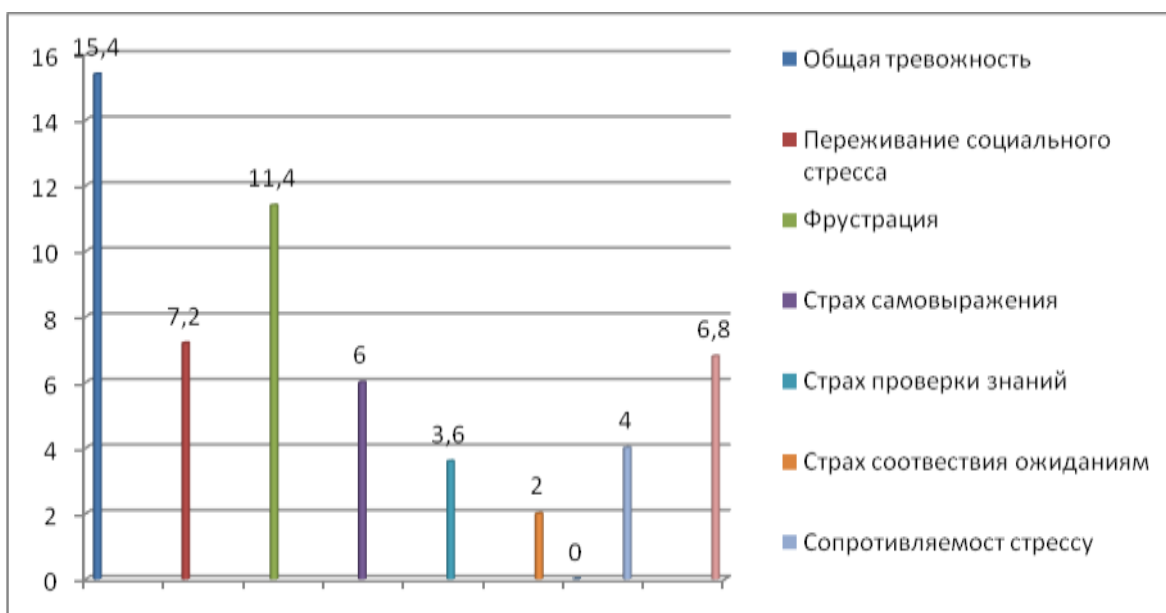


Рисунок 6. Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у мальчиков до занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Результаты, полученные после прохождения учащимися теста Айзенка, подтвердились в ходе проведения Филлипса. Таким образом, в результате изучения психоэмоциональных состояний у детей до занятий физической культурой выявлено следующее. Уровень общей тревожности, страха самовыражения и фрустрации в достижении успеха весьма негативный, причем, на фоне низкой сопротивляемости стрессу. Низкая сопротивляемость стрессу и общая тревожность для учебного процесса весьма негативные показатели. Данная ситуация характерна как для девочек, так и для мальчиков. Состояние общей тревожности по уровню выраженности особенно яркое. На основании полученных данных можно сделать вывод, что психоэмоциональное состояние школьников данной группы нуждается в коррекции.

### 2.3 Содержательная сторона музыкального сопровождения на уроке физкультуры, применявшаяся в ходе эксперимента

Главное на уроке физкультуры – это активное созидание здоровья, с

учётом гармоничного развития всех его составляющих компонентов. Следовательно, возможности урока на самом деле гораздо шире, чем просто отсутствие вредных для организма привычек. Важен правильный режим и качество питания, организация труда и отдыха, наличие достаточной физической активности, закалывающих упражнений.

Использование музыки на занятиях физической культурой обусловлено способностью стимулировать физическую деятельность учащихся и существенно отличается от других средств и методов физического воспитания.

Музыка улучшает двигательную реакцию, активизирует волевые усилия, эмоциональные переживания, повышает стремление к творчеству – в этом ее положительное влияние.

В рамках тематического плана занятий уроки проводились четыре раза в неделю на протяжении месяца и включали в себя целый комплекс разнообразных физических активностей, которые способствовали бы укреплению физического и психологического здоровья учащихся.

В приложении 3 представлен тематический план занятий. Тематический план включает в себя следующие разделы: номер занятия в принятой последовательности, тему, наименование раздела программы, и тип урока, а также элементы содержания и требования к уровню подготовки обучающихся.

С точки зрения результативности представленной программы, нужно, чтобы занятия физкультурой стали рычагом созидания и укрепления физического и психического здоровья.

Факторы, влияющие на каждый аспект здоровья, приведены в списке ниже.

1. Важнейшим фактором функционального воздействия музыки на работоспособность учащихся является ее способность незаметно стимулировать ритмику двигательной деятельности. Занимающиеся, сами того не сознавая, без всяких волевых усилий, то есть подсознательно,

стремятся в ритме воспринимаемой музыки или бежать, плыть, прыгать, приседать, отжиматься, крутить педали велосипеда, или совершать другие движения, выполняемые в ее сопровождении.

2. Психическое здоровье в большой мере определяется отношением человека к себе и своему вкладу в изменение мира вокруг. Также, большое влияние оказывает его отношение к окружающим людям, жизненные ценности и проистекающие из них цели, личностные особенности характера и др.

3. Правильное формирование двигательных способностей ребенка является фундаментом для гармонического развития личности, для раскрытия его потенциальных возможностей и способностей, а также комфортного нахождения в социуме.

4. Задачи физического воспитания направлены на воспитание ценностных ориентаций, на физическое и духовное развитие, на формирование потребности и мотивов занятиями физическими упражнениями, формирование навыка здорового образа жизни, приобретение опыта общения, ориентация на самостоятельные занятия физическими упражнениями и использования их в целях отдыха, досуга и физического самосовершенствования. На уроках физического воспитания музыка имеет весьма большое значение и применяется для решения целого ряда задач.

Осознание учениками здоровья как нравственной и эстетической ценности повышает привлекательность уроков физкультуры и активизирует позицию молодёжи в отношении трудностей, повышает сопротивляемость влиянию асоциальных группировок. Тем не менее, в существующих реалиях школьного образования многие подростки осознают здоровье просто, как внутренний ресурс человека.

Из обширного разнообразия современных музыкальных жанров для стимуляции уроков физической культуры в средних и общеобразовательных и средних специальных учебных заведениях наибольшую практическую значимость предоставляет легкая, популярная и эстрадная музыка, марши, а

также детские, танцевальные и народные мелодии

Музыку, используемую во время занятий, условно можно разделить на следующие виды:

– музыку вработывания (задачи – настроить двигательный аппарат учащихся на ритм учебного прочеса, внести в выполняемую работу элементы гармонизации, привлекательности и комфорта, содействовать более эффективному решению задач подготовительной части занятия. Сюда могут относиться спортивные, народные и эстрадно-танцевальные мелодии с четким и ясным ритмическим рисунком). Программа для музыкальной оптимизации вводной части составляется в основном из спортивных, народных или эстрадно-танцевальных мелодий, с близкими и понятными детям темами, с четким и ясным ритмичным рисунком;

– лидирующую музыку (данная музыка может широко применяться в процессе совершенствования изученного двигательного действия, когда основные волевые усилия и внимание занимающихся направлены не на способ, а на скорость выполнения заданных движений; задачи – замедлить процесс развития утомления, повысить работоспособность учащихся и успешность выполнения заданий). Такую музыку нужно использовать лишь в те периоды учебно-воспитательного занятия, которые характеризуются выполнением простых или заученных упражнений и не требуют от занимающихся активной следящей деятельности и большого сосредоточения внимания на выполняемой работе, т.е. там, где музыка не будет мешать работе. Целесообразно ее использовать при занятиях ациклическими или смешанными видами музыкой стимулируются лишь поддающиеся ритмизации многократные тренировочные повторения отдельных элементов основной деятельности,

- успокаивающую музыку (применяется в заключительной части урока, когда учитель использует различные варианты медленного, расслабленного бега, ходьбы, элементарных движений, успокоение дыхания и т.д.; задачи – отвлечение внимания при излишнем эмоциональном



возбуждении, снятие утомления. Данная музыка успокаивает организм занимающегося, разгружает центры двигательной деятельности от чрезмерного напряжения. Такая музыка характеризуется медленным темпом, плавным, размеренным, уравновешенным движением, тихими или умеренными звучаниями, отсутствием резких динамических перепадов). Важно создать благоприятные условия для успешного протекания восстановительных процессов в их организме и перехода к последующей учебной или иной деятельности. С этой целью обычно используются различные варианты медленного бега, ходьбы, ритмические и танцевальные упражнения, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения и т.п. рабочие моменты их легко поддаются необходимым музыкальным корректировкам.

Следовательно, для использования музыки здесь складываются весьма благоприятные условия, и перед учителем открывается еще одна возможность повышения результативности уроков. Композиции успокаивающей музыки характеризуются медленным, ровным темпом, плавным, уравновешенным движением, тихим или умеренным звучанием, мягкой метрической пульсацией, повторяющимися интонационными фразами, успокаивающим ритмическим рисунком, отсутствием резких изменений громкости звука. Весьма эффективно использование в конце уроков физической культуры звукозаписей естественных или изображаемых в музыке звуков природы: шума листвы, пения птиц, журчания ручья и т.д.

Структура урока характеризуется элементами, которые распределены во времени и объединены в стройную систему, обеспечивающую наиболее экономное и продуктивное решение намеченных задач. В результате такого упорядочения создается определенная, относительно устойчивая временная конструкция занятия, существенно влияющая на само содержание, а, в конечном счете, и на эффективность всего учебно-воспитательного процесса.

## 2.4 Результаты исследования психоэмоционального и физического состояния учащихся после занятий физической культурой с музыкальным сопровождением

После проведения серии занятий была проведена повторная диагностика, которая показала следующее.

Результаты второго этапа исследования изучение психоэмоциональных состояний после занятий физической культурой с музыкальным сопровождением по методике Г.Ю. Айзенка, «Самооценка психических состояний личности» представлены на рисунке 7 и в таблице 8.

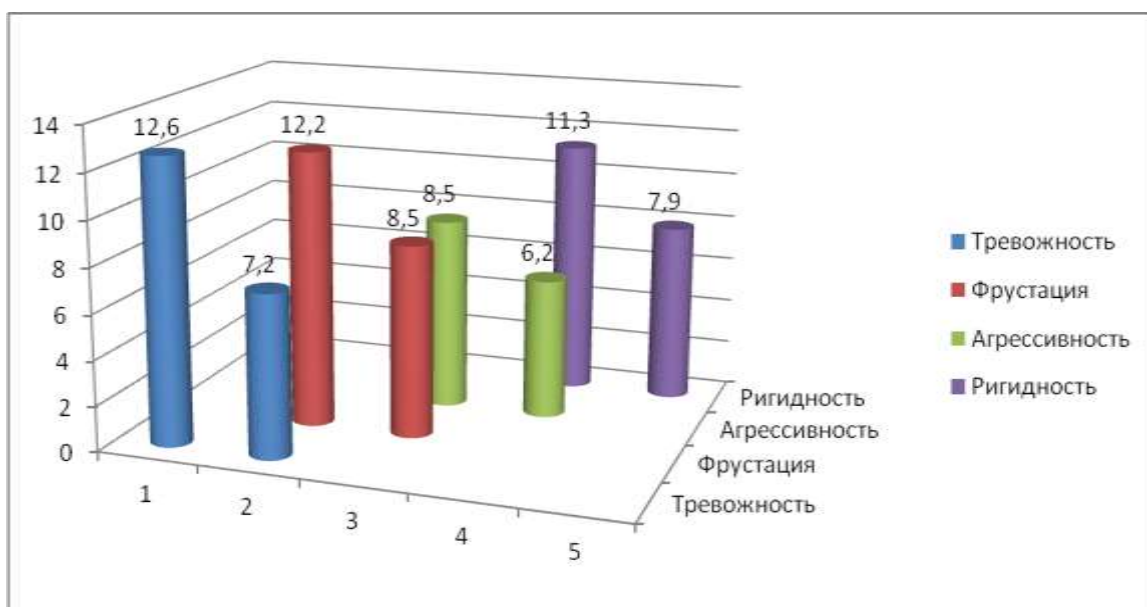


Рисунок 7. Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у школьников до и после занятий физической культурой с музыкальным сопровождением

Таблица 8

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у школьников после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	Н.Т.	9	7	8	7	7

2	Р.А	9	8	10	7	8
3	А.М.	10	7	8	6	8
4	М.Е.	10	6	6	6	7
5	Х.Е.	11	10	7	4	10
6	Т.М.	9	7	9	4	7
7	М.Т.	8	10	11	7	7
8	С.А.	8	8	5	6	6
9	Н.В.	10	8	11	7	10
10	К.В.	8	8	10	8	9
11	Л.А.	9	7	8	7	7
12	Д.А	9	8	10	7	8
13	З.А.	10	7	8	6	8
14	А.Р.	10	6	6	6	7
15	Е.А.	11	10	7	4	10
16	П.Т.	9	7	9	4	7
17	Р.М.	11	10	11	7	7
18	П.Е.	11	8	5	6	6
19	П.Л.	10	8	11	7	10
20	П.А.	11	8	10	8	9
21	С.Н.	9	7	8	7	7
22	М.Е.	9	8	10	7	8
23	М.К	10	7	8	6	8
24	С.К.	10	6	6	6	7
25	О.С	11	10	7	4	10
26	И.А.	9	7	9	4	7
27	И.О	11	10	11	7	7
	Среднее		7,2	8,5	6,2	7,9

В таблице 9 представлены результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у школьников до и после занятий

физической культурой с музыкальным сопровождением.

**Таблица 9**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у школьников до и после занятий физической культурой с музыкальным сопровождением

Состояние	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
До занятий	12,6	12,2	8,5	11,3
После	7,2	8,5	6,2	7,9

Из анализа таблицы 9 видно, что средние показатели общей тревожности в школе, переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха, страха самовыражения, страха ситуации проверки знаний, страха не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями по классу после занятий физкультурой снизились на треть, что говорит о том, что занятия в течение 4 месяцев повлияли на стабилизацию и улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

Как видно из гистограммы на рисунке 7, таблицы 10 и 11, в среднем по классу уровни тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности сократился почти на треть, что свидетельствует о том, что занятия физической культурой являются важным фактором изменения психоэмоциональных состояний у школьников.

**Таблица 10**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у школьников до и после занятий физической культурой в рамках U-критерия Манна – Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	12,6	8	7,2	2

2	12,2	7	8,5	4,5
3	8,5	4,5	6,2	1
4	11,3	6	7,9	3
Суммы		25,5		10,5

Результат:  $U_{ЭМП} = 0,5$

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
-	1

**Таблица 11**

Результаты исследования самооценки психологических состояний  
Айзенка у девочек после занятий физической культуры с музыкальным  
сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	Н.Т.	9	7	8	7	7
2	Р.А.	9	8	10	7	8
3	М.Е.	10	6	6	6	7
4	М.Т.	8	10	11	7	7
5	К.В.	8	8	10	8	9
6	Х.Е.	9	7	8	7	7
7	Т.М.	9	8	10	7	8
8	М.Т.	10	6	6	6	7
9	С.А.	8	10	11	7	7
10	Н.В.	8	8	10	8	9
	Среднее		7,8	9	7	7,6

Для сравнения результатов используем статистический критерий – U-критерий Манна – Уитни. U-критерия Манна – Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного.

Он позволяет выявлять различия между малыми выборками, когда  $n_1, n_2 \geq 3$  или  $n_1=2, n_2 \geq 5$ . Этот метод определяет, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Чем меньше область перекрещивающихся значений, тем более вероятно, что различия достоверны.

Определяется критерий по формуле:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x.$$

где  $T_x$  – большая из двух ранговых сумм, соответствующая выборке с  $n_x$  единиц.

Общий показатель по классу находится в зоне неопределенности в рамках U-критерия Манна – Уитни (таблица 12).

**Таблица 12**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у девочек до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Состояние	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
До занятий	11,2	13	10,6	11,6
После	7,8	9	7	7,6

Тем не менее, заметна положительная динамика.

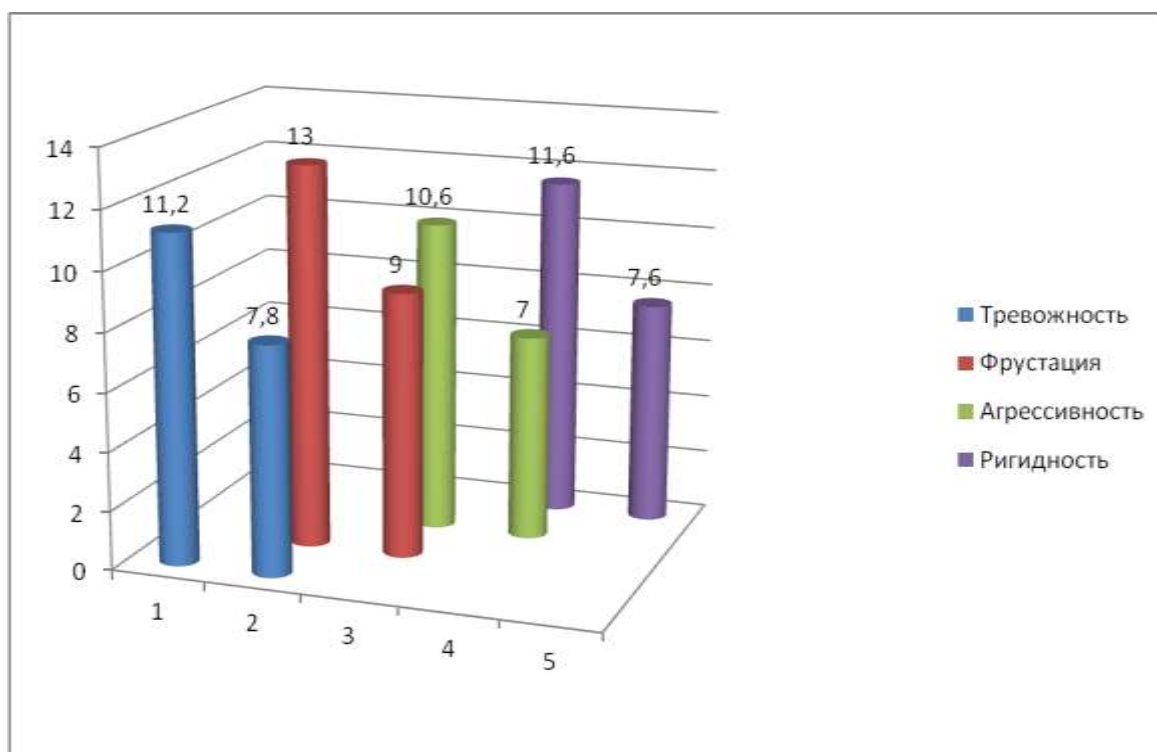


Рисунок 8. Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у девочек до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Как видно из рисунка 8, таблицы 13-14, по итогам занятий у девочек снизилась общая тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, снизились почти вдвое.

**Таблица 13**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у девочек до и после занятий физической культуры в рамках U-критерия Манна – Уитни

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	11,2	6	7,8	3
2	13	8	9	4
3	10,6	5	7	1
4	11,6	7	7,6	2

Суммы		26		10
-------	--	----	--	----

Результат:  $U_{Эмп} = 0$

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
-	1

**Таблица 14**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у мальчиков после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
1	А.М.	11	7	8	6	8
2	Х.Е.	11	10	7	4	10
3	Т.М.	9	7	9	4	7
4	С.А.	8	8	5	6	6
5	Н.В.	10	8	11	7	10
6	Л.А.	11	7	8	6	8
7	Д.А.	11	10	7	4	10
8	З.А.	9	7	9	4	7
9	А.Р.	8	8	5	6	6
10	Е.А.	10	8	11	7	10
11	П.Т.	11	7	8	6	8
12	Р.М.	11	10	7	4	10
13	П.Е.	9	7	9	4	7
14	С.К.	8	8	5	6	6
15	О.С.	10	8	11	7	10
16	И.А.	8	8	5	6	6
17	Н.Т.	10	8	11	7	10



Среднее		8	8	2,7	8,2
---------	--	---	---	-----	-----

Результат находится в зоне значимости в рамках U-критерия Манна – Уитни.

**Таблица 15**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у мальчиков до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Состояние	Тревожность	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность
До занятий	11,2	11,4	6,4	11
После	8	8	2,7	8,2

Это говорит о том, что у девочек изменения произошли на качественном уровне.

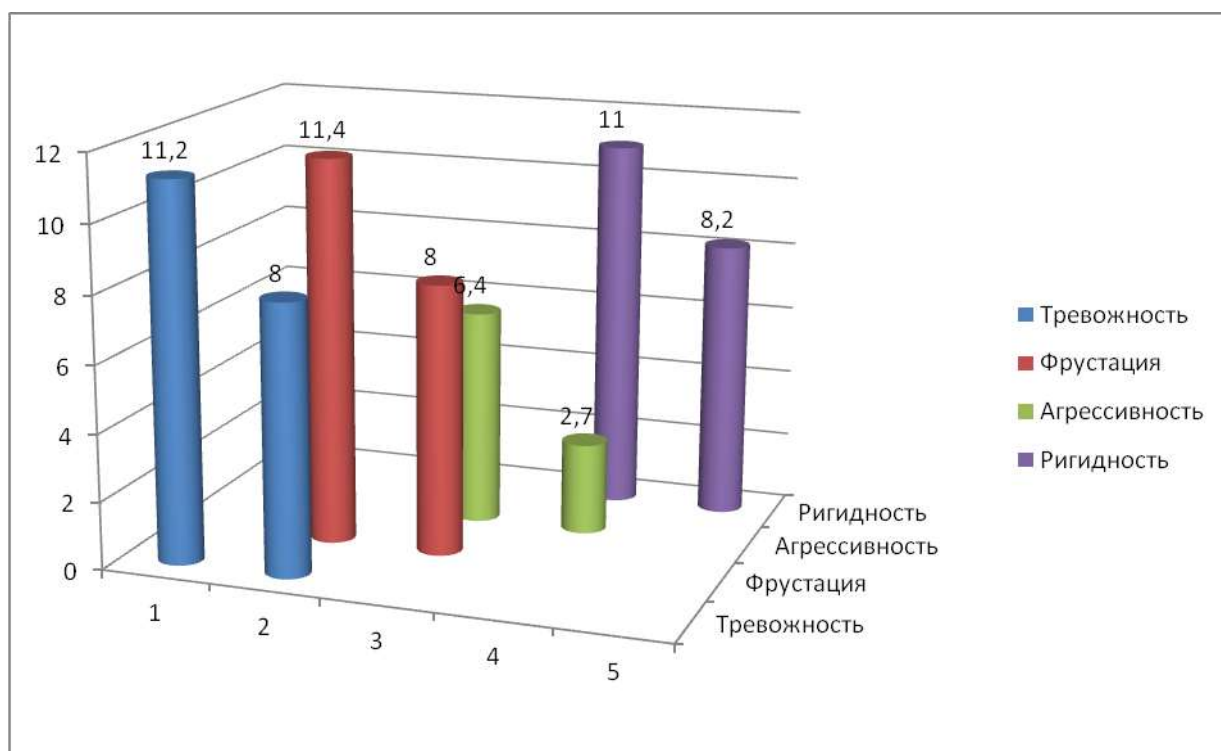


Рисунок 9. Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у мальчиков до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Как видно из рисунка 9, таблиц 16-17, у мальчиков, после занятий показатели тревожности, фрустрации и ригидности снизились, кроме того, агрессивность сократилась почти в три раза. Это значит, что у мальчиков занятия физкультурой способствуют снижению уровня агрессивности.

**Таблица 16**

Результаты исследования самооценки психологических состояний Айзенка у мальчиков до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	11,2	7	8	3,5
2	11,4	8	8	3,5
3	6,4	2	2,7	1
4	11	6	8,2	5
Суммы		23		13

Результат:  $U_{Эмп} = 3$

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
-	1

**Таблица 17**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у школьников после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям	Низкая физиологическая сопротивляемость	Проблемы и страхи в отношениях
---	-----	---------------	---------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------	----------------------------------	------------------------------------	---	--------------------------------

					успеха			иям окружа ющих	ть стрессу	с учите лями
1	Н.Т.	9	15	5	10	5	5	4	4	6
2	Р.А.	9	10	5	9	5	3	1	3	5
3	А.М.	11	8	5	14	4	1	0	2	1
4	М.Е.	10	5	4	7	4	1	0	2	2
5	Х.Е.	11	11	6	9	4	3	1	2	4
6	Т.М.	9	10	7	8	5	3	2	3	4
7	М.Т.	8	13	5	7	5	4	1	1	5
8	С.А.	8	12	7	9	4	2	3	4	5
9	Н.В.	10	11	6	7	5	3	1	3	5
10	К.В.	8	16	6	9	5	4	3	4	5
11	Л.А.	9	15	5	10	5	5	4	4	6
12	Д.А	9	10	5	9	5	3	1	3	5
13	З.А.	11	8	5	14	4	1	0	2	1
14	А.Р.	10	5	4	7	4	1	0	2	2
15	Е.А.	11	11	6	9	4	3	1	2	4
16	П.Т.	9	10	7	8	5	3	2	3	4
17	Р.М.	8	13	5	7	5	4	1	1	5
18	П.Е.	8	12	7	9	4	2	3	4	5
19	П.Л.	10	11	6	7	5	3	1	3	5
20	П.А.	8	16	6	9	5	4	3	4	5
21	С.Н.	9	15	5	10	5	5	4	4	6
22	М.Е.	9	10	5	9	5	3	1	3	5
23	М.К	11	8	5	14	4	1	0	2	1
24	С.К.	10	5	4	7	4	1	0	2	2
25	О.С	11	11	6	9	4	3	1	2	4
26	И.А.	9	10	7	8	5	3	2	3	4
27	И.О	8	13	5	7	5	4	1	1	5

	Средне е		11,1	5,6	8,9	4,6	2,8	1,6	2,4	4,2
--	-------------	--	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Таким образом, результат между зоной значимости и неопределенности, различие данных показывает уменьшение показателя у мальчиков более чем в половину, в рамках U-критерия Манна – Уитни, таблица 18.

**Таблица 18**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у школьников до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Состояние	Общая тревожность в школе	Переживания социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
До занятий	15,4	6,4	10,7	6	3,7	2,4	3,8	6
После	11,1	5,6	8,9	4,6	2,8	1,6	2,4	4,2

Изменения основных показателей подтвердили и повторные результаты по тесту Филлипса.

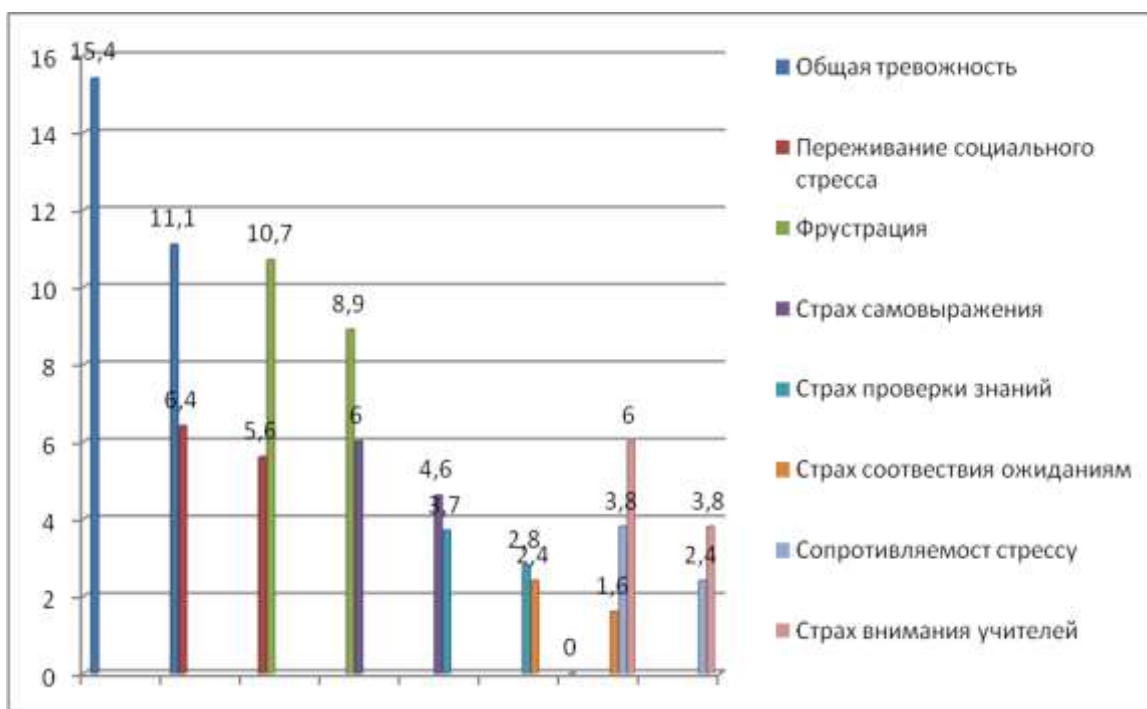


Рисунок 10. Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у школьников до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Как видно из рисунка 10, таблиц 19-20 показатели снизились почти вдвое, что подтверждает данные предыдущего теста, что видно и в рамках U-критерия Манна – Уитни и в таблице 21.

**Таблица 19**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у школьников до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	15,4	16	11,1	15
2	6,4	12	5,6	9
3	10,7	14	8,9	13
4	6	10,5	4,6	8
5	3,7	5	2,8	4
6	2,4	2,5	1,6	1

7	3,8	6	2,4	2,5
8	6	10,5	4,2	7
Суммы		76,5		59,5

Результат:  $U_{ЭМП} = 23,5$

$U_{Кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
9	15

**Таблица 20**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у девочек после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Общая тревожность в школе	Переживания социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
1	Н.Т.	9	15	5	10	5	5	4	4	6
2	Р.А.	9	10	5	9	5	3	1	3	5
3	М.Т.	8	13	5	7	5	4	1	1	5
4	М.Е.	10	5	4	7	4	1	0	2	2
5	К.В.	8	16	6	9	5	4	3	4	5
6	Х.Е.	9	15	5	10	5	5	4	4	6
7	Т.М.	9	10	5	9	5	3	1	3	5
8	М.Т.	8	13	5	7	5	4	1	1	5
9	С.А.	10	5	4	7	4	1	0	2	2
10	Н.В.	8	16	6	9	5	4	3	4	5

Среднее		11,8	5	8,4	4,8	3,4	1,8	2,8	4,6
---------	--	------	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Таблица 21**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у девочек до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Состояние	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
До занятий	12,2	7,2	10	6	3,8	2,8	3,6	6,8
После	11,8	5	8,4	4,8	3,4	1,8	2,8	4,6

Результаты по тексту Филлипса подтверждают результаты теста Айденка.

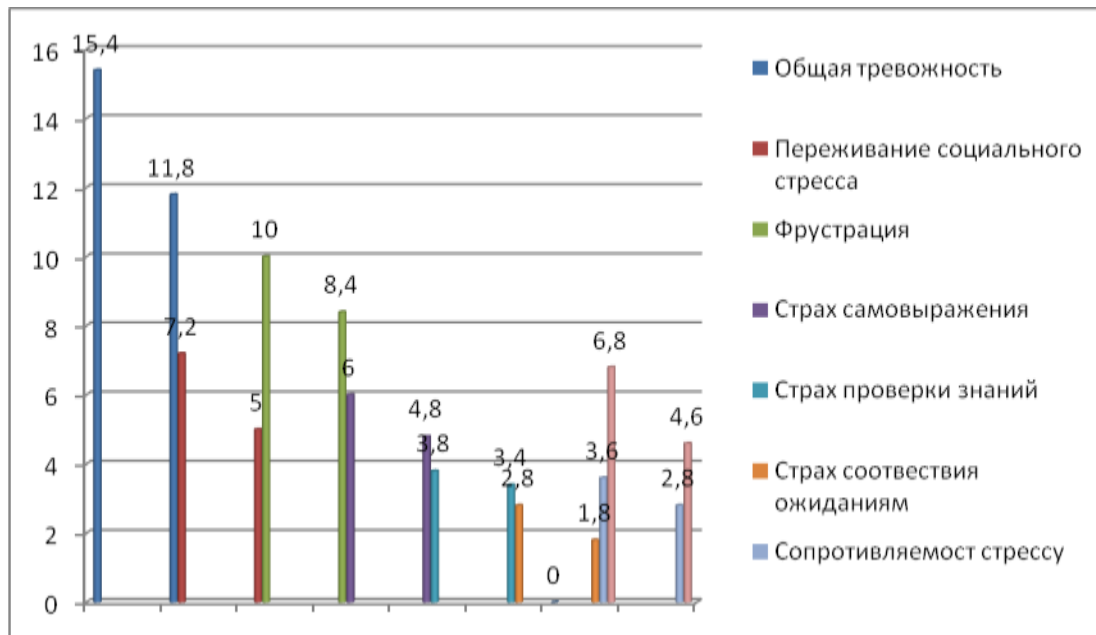


Рисунок 11. Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у девочек до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Как видно из гистограммы на рисунке 11, таблицы 22-23 показатели теста Филлипса уровни тревожности, страхов, фрустрации у девочек сократились почти на треть.

**Таблица 22**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у девочек до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	12,2	16	11,8	15
2	7,2	12	5	9
3	10	14	8,4	13
4	6	10	4,8	8
5	3,8	6	3,4	4
6	2,8	2,5	1,8	1
7	3,6	5	2,8	2,5
8	6,8	11	4,6	7
Суммы		76,5		59,5

Результат:  $U_{Эмп} = 23,5$

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
9	15

**Таблица 23**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у мальчиков после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	ФИО	Возраст (лет)	Общая тревожность в школе	Переживания социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации проверки знаний	Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
---	-----	---------------	---------------------------	---------------------------------	--	---------------------	--------------------------------	---	---	--



1	А.М.	7,5	8	5	14	4	1	0	2	1
2	Х.Е.	11	11	6	9	4	3	1	2	4
3	Т.М.	9	10	7	8	5	3	2	3	4
4	С.А.	8	12	7	9	4	2	3	4	5
5	Н.В.	10	11	6	7	5	3	1	3	5
6	Л.А.	11	8	5	14	4	1	0	2	1
7	Д.А	11	11	6	9	4	3	1	2	4
8	З.А.	9	10	7	8	5	3	2	3	4
9	А.Р.	8	12	7	9	4	2	3	4	5
10	Е.А.	10	11	6	7	5	3	1	3	5
11	П.Т.	11	8	5	14	4	1	0	2	1
12	Р.М.	11	11	6	9	4	3	1	2	4
13	П.Е.	9	10	7	8	5	3	2	3	4
14	С.К.	8	12	7	9	4	2	3	4	5
15	О.С	10	11	6	7	5	3	1	3	5
16	И.А.	8	11	6	9	4	3	1	2	4
17	Н.Т.	10	10	7	8	5	3	2	3	4
	Среднее		8,4	6,2	5	4,4	2,4	1,4	9,2	3,8

**Таблица 24**

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у мальчиков до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Состояние	Общая тревожность в школе	Переживание социального стресса	Фрустрация потребности в достижении успеха	Страх самовыражения	Страх ситуации и проверки знаний	Страх несоответствия ожиданиям	Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	Проблемы и страхи в отношениях с учителями
-----------	---------------------------	---------------------------------	--	---------------------	----------------------------------	--------------------------------	---	--

						иям окружа ющих		
До занятий	15,4	7,2	11,4	6	3,6	2	4	5,2
После	8,4	6,2	5	4,4	2,4	1,4	9,2	3,8

Результаты теста у девочек совпадают с результатами оценки всего класса, и в рамках U-критерия Манна – Уитни. Результаты теста Айзенка подтверждаются.

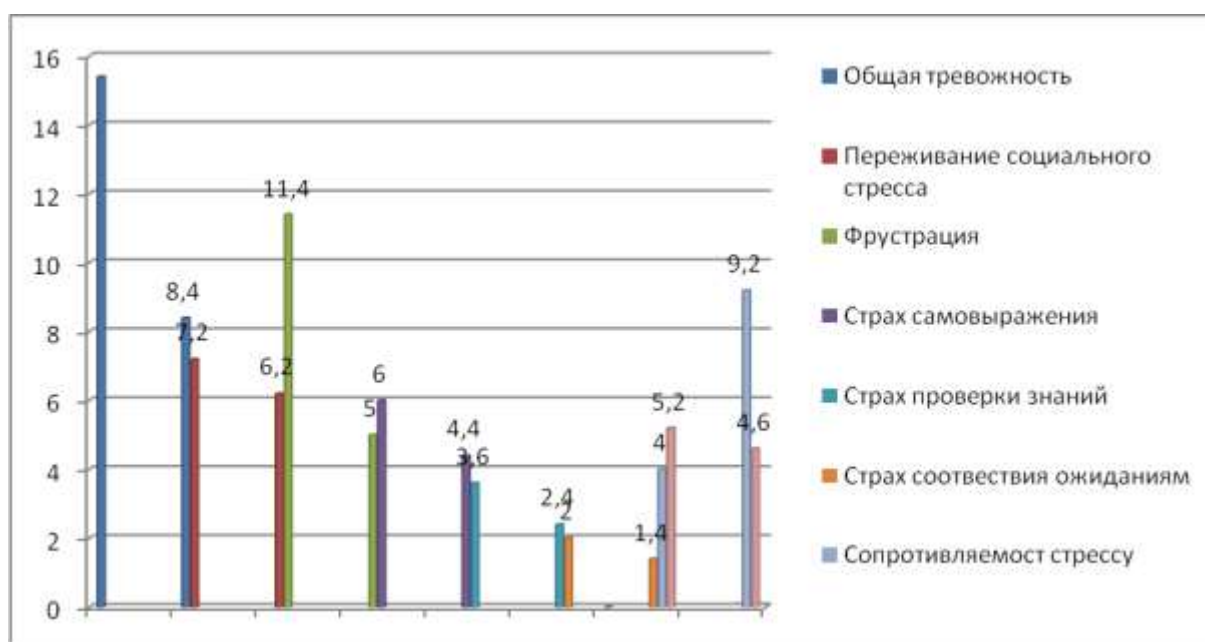


Рисунок 12. Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у мальчиков до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

Как видно из рисунка 12, показатели по показателям теста Филлипса уровни тревожности, страхов, фрустрации сократились почти на треть у мальчиков. При этом у мальчиков выросла сопротивляемость стрессу, как отражено в рамках U-критерия Манна – Уитни.

## Таблица 25

Результаты исследования тревожности по тесту Филлипса у мальчиков до и после занятий физической культуры с музыкальным сопровождением

№	Выборка 1	Ранг 1	Выборка 2	Ранг 2
1	15,4	16	8,4	13
2	7,2	12	6,2	11
3	11,4	15	5	8
4	6	10	4,4	7
5	3,6	4	2,4	3
6	2	2	1,4	1
7	4	6	9,2	14
8	5,2	9	3,8	5
Суммы		74		62

Результат:  $U_{Эмп} = 26$

$U_{Кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
9	15

Результаты повторной диагностики по тестам Айзенка и Филлипса, которые были проведены в рамках данного исследования, показали, что цикл занятий физкультурой с музыкальным сопровождением повлиял на снижение агрессивности у мальчиков и снижение стресса у девочек.

Кроме того, очень важно, что в результате занятий физкультурой с музыкальным сопровождением снизилась общая тревожность и фрустрация, так как эти состояния очень негативно влияют на учебный процесс в целом. В среднем показатели продемонстрировали положительную динамику. В результате занятий физкультурой уменьшился страх самовыражения, и страх проверки знаний, уменьшилась агрессивность как у мальчиков, так и у девочек.

Психоэмоциональные состояния непосредственно связаны с различными видами деятельности. В частности, активность и эффективность

деятельности индивида зависит от того, какое психоэмоциональное состояние он испытывает в процессе занятия физической культурой с музыкальным сопровождением.

Это подтвердили результаты исследования, согласно которым, после проведения комплекса занятий показатели по тесту Айзенка продемонстрировали, что в среднем уровень тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности сократился почти на треть, что свидетельствует о том, что занятия физической культурой являются важным фактором изменения психоэмоциональных состояний у школьников.

Это подтвердили и результаты по тесту Филлипса. Средние показатели общей тревожности в школе, переживания социального стресса, фрустрации потребности в достижении успеха, страха самовыражения, страха ситуации проверки знаний, страха не соответствовать ожиданиям окружающих, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, проблемы и страхи в отношениях с учителями по классу после занятий физкультурой снизились на треть, что говорит о том, что занятия повлияли на стабилизацию и улучшение психо-эмоционального состояния учащихся. Причем, у мальчиков выросла сопротивляемость стрессу.

Атмосфера психологического комфорта, которая исходит из музыкального сопровождения, является одновременно и развивающей, и психотерапевтической, и психо-коррекционной, ибо в этой атмосфере исчезают барьеры, снимаются психологические защиты, и энергия расходуется не на тревогу или борьбу, а на учебную деятельность, на продуцирование идей, на творчество.

## Выводы по второй главе

Данные, полученные в процессе исследования, говорят о том, что в результате первичной диагностики было обнаружено, что у учащихся до занятий физической культурой с музыкальным сопровождением в среднем уровень тревожности находится на допустимом уровне, но близком к высокому, уровень фрустрации – также на допустимом уровне, но довольно высокий, агрессия в усредненном значении находится на допустимом уровне, уровень ригидности средний. Усредненные показатели свидетельствовали, что выражена общая тревожность, затем фрустрация потребности в достижении успеха, переживание социального стресса, страх самовыражения.

Уровень сопротивляемости стрессу довольно низкий. Результаты, полученные после прохождения учащимися теста Айзенка, подтвердились в ходе проведения Филлипса. Таким образом, в результате изучения психоэмоциональных состояний у детей до занятий физической культурой с музыкальным сопровождением выявлено следующее. Уровень общей тревожности, страха самовыражения и фрустрации в достижении успеха весьма негативный, причем, на фоне низкой сопротивляемости стрессу.

В процессе подготовки занятий, в рамках тематического плана занятий были проведены занятия физкультурой с различными видами музыкального сопровождения, направленные на изменение психоэмоциональных состояний учащихся. Занятия проводились три раза в неделю на протяжении четырех недель и включали в себя целый комплекс разнообразных физических активностей с музыкальным сопровождением, которые способствовали укреплению физического и психологического здоровья учащихся.

Выявить особенности влияния занятий физической культурой с музыкальным сопровождением на психоэмоциональные состояния удалось после проведения повторного тестирования. Тест Айзенка показал, что у мальчиков, после занятий показатели тревожности, фрустрации и ригидности снизились, кроме того, агрессивность сократилась почти в три раза. Это

значит, что у мальчиков занятия физкультурой с музыкальным сопровождением способствуют снижению уровня агрессивности. По тесту Айзенка по итогам занятий у девочек снизилась общая тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, снизились почти вдвое. Результаты теста Филлипса в результате занятий физкультурой с музыкальным сопровождением снизилась общая тревожность и фрустрация, так как эти состояния очень негативно влияют на учебный процесс в целом. В среднем показатели продемонстрировали положительную динамику.

Таким образом, обучающиеся, с которыми систематически использовалось музыкальное сопровождение на уроках физической культуры, показали положительную динамику психоэмоционального состояния.

## Заключение

Проанализировав информационные источники по проблеме исследования, нами была выявлена высокая потенциальная эффективность занятий с музыкальным сопровождением для решения задач здоровьесбережения обучающихся и в то же время недостаточная разработанность многих аспектов организации такого типа занятий. Теоретический анализ литературы показал, что данная тема является чрезвычайно актуальной в настоящее время, и ее изучение дает важные данные, которые можно использовать для повышения эффективности процесса обучения как на уроках физической культуры, так и на общеобразовательных предметах в школе.

Вызванные у обучающихся в ходе урока с помощью специально подобранного музыкального сопровождения положительные эмоции, изменяют психоэмоциональное состояние школьников, что и было задумано в рамках данного исследования. Дополнительно музыкальное сопровождение решало целый ряд задач, а именно: повышало дисциплину, регулировало пространственные и скоростно-силовые характеристики выполняемых учащимися двигательных действий, тем самым музыкальное сопровождение взяло на себя часть управленческих функций учителя, в результате чего он оказывался менее обремененным и более свободным, чем обычно. В процессе занятий на уроке, ученики без всяких усилий воли, подсознательно, подстраивались под музыку, воспринимаемую ими. Таким образом, наша задача по управлению психоэмоциональным состоянием обучающихся на этом этапе была решена за счёт подбора нужного темпа и ритма музыкального сопровождения на уроке физической культуры.

В ходе опытно-экспериментальной работы нами была разработана и реализована программа тренировочных занятий с музыкальным сопровождением. Так же, основываясь на результатах, полученных в ходе проведённой опытно-экспериментальной работы, нами были разработаны методические рекомендации по организации и методике проведения занятий

с музыкальным сопровождением.

Чтобы выявить эффективность влияния занятий физической культурой с музыкальным сопровождением на психоэмоциональные состояния мы использовали такие средства, как методика Айзенка «Самооценка психических состояний личности» и методика Филиппа «Тест уровня школьной тревожности». Используемые нами методики подтвердили, что у обучающихся 5-8 классов занятия физкультурой с музыкальным сопровождением способствуют снижению уровня агрессивности, общей тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Гипотеза исследования, которая состояла в том, что эффективность здоровьесбережения на уроках физической культуры будет более высокой, при условии использования музыкального сопровождения путем влияния на психоэмоциональные состояния учащихся, была подтверждена.

Результаты, полученные в ходе проведённого опытно-экспериментального исследования, могут быть интересными и полезными для учителей физической культуры, педагогов, психологов, родителей, а также могут использоваться в работе других специалистов, занимающихся проблемами здоровьесбережения.

Таким образом, можно говорить о том, что методически грамотный выбор музыкального сопровождения способен в значительной мере повысить эффективность занятий физической культурой, их качество, а также решать многие задачи не только физического, но и эстетического, нравственного воспитания обучающихся. Это является важным условием эффективной организации педагогического процесса, а значит и важным профессиональным умением специалиста по физической культуре.



## Список использованных источников

1. Адольф В.А. Организация учебно-профессиональной деятельности студентов на основе здоровьесберегающих технологий / - В сборнике: Адаптация детей и молодежи к современным социально-экономическим условиям на основе здоровьесберегающих технологий. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор М.Л. Махрова, 2017.-21-25 с.
2. Адольф В.А., Савчук А.Н. Сопровождение здоровьесберегающей деятельности современного педагога/ В.А. Адольф, А.Н. Савчук.- КГПУ им. В.П. Астафьева, Красноярск, 2014. – 322 с.
3. Алексеев, В.В. Коррекция морфофизиологического состояния / В.В. Алексеев. – М.: Казань, 2015. – 256 с.
4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография [Текст] / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2016. – 780 с.
5. Бардышевская, М.К. Диагностика эмоциональных нарушений у детей [Текст] / М.К. Бардышевская, В.В. Лебединский. – М.: УМК «Психология», 2016. – 280 с.
6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура [Текст]: учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
8. Вайнек, Ю. Спортивная анатомия [Текст] / Ю. Вайнек. – М.: Академия, 2008. – 304 с.
9. Вахрушев С.А., Дмитриев В.А. Системный подход к проблеме здоровьесбережения в рамках инновационного образования / –В сборнике: Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе материалы Всероссийской научно-практической

конференции, посвященной 85- летию Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева и 60-летию основания факультета физической культуры Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. Ответственный редактор: В.А. Адольф; Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. 2017. – 9 -17 с.

10. Вахрушев С.А. К вопросу о создании познавательных мотивов у детей младшего школьного возраста / С.А. Вахрушев, Л.П. Вахрушева, Я.С. Бабик // КУЛЬТУРА. ИСКУССТВО. ОБРАЗОВАНИЕ: сборник научных и методических трудов. Красноярский государственный институт искусств. Красноярск, 2016. – 218 – 223 с.

11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

12. Виленский, М.Я. Гуманитарные ориентиры физической культуры в подготовке специалистов [Текст] / М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2002. – № 3. – С. 4-18.

13. Виленский, М.Я. Современные подходы к проектированию гуманитарно-педагогического образования по физической культуре [Текст] / М.Я. Виленский, В.В. Черняев // Педагогическое образование и наука. – 2013. – № 3.– С. 4-10.

14. Виленский, Б.С. Неотложные состояния в неврологии [Текст] / Б.С. Виленский. – М.: СПб: Фолиант, 2016. – 512 с.

15. Виталдас, И. Система здоровья и избавления от напряженного состояния [Текст] / И. Виталдас. – М.: Ставрополь: Асок-Пресс, 2015. – 983 с.

16. Выдрин, В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры [Текст]: учебное пособие / В.М. Выдрин. – СПб.: СПБАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 74 с.

17. Гаврилов, Д.Н. Педагогические и организационные особенности двигательного режима [Текст] / Д.Н. Гаврилов // Теория и практика

физической культуры – 2012. – № 4 – С. 44-47.

18. Галдур, Б. Силовые упражнения без отягощения [Текст] / Б. Галдур. – М.: Попурри, 2015. – 288 с.

19. Гиршберг, Н. О соотношении между психическими состояниями, кровообращением и дыханием [Текст] / Н. Гиршберг. – М.: Огни, 2015. – 222 с.

20. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта [Текст] / Б.Р. Голощапов. – М.: Academia, 2013. – 320 с.

21. Гримак, Л.П. Моделирование состояний человека [Текст] / Л.П. Гримак. – М.: Наука, 2015. – 272 с.

22. Григорьев, В.И. Механизмы социокультурной интеграции содержания и организации неспециального физкультурного образования молодежи [Текст] // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 10. – С. 2-7 с.

23. Диагностика психических состояний в норме и патологии [Текст]. – М.: Медицина, 2017. – 296 с.

24. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.

25. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст]: учебное пособие / С.П. Евсеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.

26. Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.

27. Елизарова, Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности [Текст] / Е.М. Елизарова. – М.: ЭКСМО, 2013. – 95 с.

28. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж [Текст]: учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 528 с.

29. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету

«Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: Академия, 2004. – 272 с.

30. Ильин, Е.П. Психология спорта [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2017. – 352 с.

31. Киселев, Ю.Я. Теоретические и прикладные проблемы психических состояний в спорте [Текст] // Диагностика и коррекция психических состояний у спортсменов. – Л., 1989. – С. 3-21.

32. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни [Текст]: учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.

33. Концепция физического воспитания обучающихся и подростков [Текст] // Физическая культура: Научно-методический журнал. – 2004. – № 1.

34. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян [Текст] / И.С. Краснов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2 – С. 61-63.

35. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КноРус, 2016. – 224 с.

36. Курек, Н.С. Дефицит психической активности: пассивность личности и болезнь [Текст] / Н.С. Курек. – М.: ИПРАН, 2016. – 245 с.

37. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека [Текст]: монография / Н.Д. Левитов. – М.: Наука, 2015. – 344 с.

38. Лесгафт, П.Ф. Избранные педагогические сочинения [Текст] / П.Ф. Лесгафт; сост. И.Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.

39. Лобанов, А.П. Профильное образование психологов в контексте компетентностного подхода [Текст] / А.П. Лобанов, Н.В. Дроздова, Н.В. Карлионова // Высшая школа. – 2006. – № 5. – С. 33-36.

40. Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации [Текст] / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11-19.

41. Малкин, И.Г. Динамические симметрии [Текст] / И.Г. Малкин, В.И. Манько. – М., 2016. – 859 с.
42. Манько, В.И. Когерентные состояния [Текст] / В.И. Манько. – М.: Эксмо, 2015. – 290 с.
43. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена [Текст] / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
44. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Текст] / В.А. Маргазин. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.
45. Марини, Дж. Медицина критических состояний [Текст] / Дж. Марини. – М.: Медицина, 2017. – 992 с.
46. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) [Текст]: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
47. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе «Детство». [Текст] / Е.А. Мартынова и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.
48. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) [Текст] / П.П. Мельников. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
49. Мендельсон, А.Л. Нервно-психическая гигиена и профилактика [Текст] / А.Л. Мендельсон. – М.: ГИЗ Москва Ленинград, 2017. – 297 с.
50. Муллер, А.Б. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
51. Нагорнова, А. Готовность педагога к коррекции психических состояний учащихся [Текст] / А. Нагорнова. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. – 208 с.

52. Неотложные состояния и экстренная медицинская помощь [Текст] / ред. Е.И. Чазов. – М.: Медицина, 2015. – 640 с.
53. Оганесян, Н.Г. Библиотерапия. Самоактуализация психических состояний через поэзию [Текст] / Н.Г. Оганесян. – М.: Ось-89, 2016. – 272 с.
54. Однорядцева С.В. Кирдяпкина К.А. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в 5-8 классах как фактор здоровьесбережения / С.В. Однорядцева, К.А. Кирдяпкина // Образование и социализация личности в современном обществе : сборник трудов конференции. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск. 2020. – С.- 329-333 .
55. Палий, В.И. Особенности зон комфорта в спортивной деятельности. [Текст] / В.И. Палий // Спортивный психолог. – №3 (50). – 2018. – С. 12-14.
56. Перлз, Ф. Практика гештальттерапии [Текст] / Ф. Перлз. Пер. с нем. – М.: Академический проект, 2012. – 280 с.
57. Петровский, Г.Н. Педагогические и образовательные технологии современной школы [Текст] / Г.Н. Петровский. – Минск: НПО, 2016. – 360 с.
58. Практика по психологии: Методические рекомендации для студентов факультета педагогики и психологии [Текст] / Под редакцией доцента, к. психол. н. Л.М. Колпаковой. – Казань: АСО (КСЮИ), 2016. – 280 с.
59. Прохоров, А.О. Теоретические и практические аспекты проблемы психических состояний личности [Текст] / А.О. Прохоров. – Самара: Самарский ГПИ, 1991. – 113 с.
60. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) [Текст] / В.Д. Секерин. – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
61. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. [Текст] / Е.В. Сидоренко. – М: Аспект-пресс, 2012. – 236 с.
62. Фаминский, И.П. Современное состояние социума: реалии и перспективы [Текст] / И.П. Фаминский. – М., 2017. – 448 с.
63. Федотов, Д.С. Нервные и психические заболевания [Текст] / Д.С.

Федотов. – М.: Вече, 2015. – 320 с.

64. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

65. Шерозия, А.Е. К проблеме сознания и бессознательного психического [Текст] / А.Е. Шерозия. – М.: Тбилиси: Мецниереба, 2015. – 524 с.

66. Weatherbe H. A Physical Education Survey of the High Schools of the Peninsula Athletic League / Harold Ray Weatherbe. Stanford University, School of Education, School of Health, 2015.- 350 p.

67. Bucher A. Administration of School Health and Physical Education Programs/ Charles Augustus Bucher . C.V. Mosby Company, 2013.- 498 p.

## Приложение

### Приложение 1

Методика диагностики самооценки психических состояний по Айзенку  
Текст опросника. Методики диагностики эмоциональной сферы:  
психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека  
актуальной психологии]. – Вып.2. – Красноярск: Литера-принт, 2009 – 237 с.

#### I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания

#### II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.



19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

### **III**

21. Оставляю за собой последнее слово.

22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.

23. Меня легко рассердить.

24. Люблю делать замечания другим.

25. Хочу быть авторитетом для других.

26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.

27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.

28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.

29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.

30. Я мстителен.

### **IV**

31. Мне трудно менять привычки.

32. Нелегко переключать внимание.

33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.

34. Меня трудно переубедить.

35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.

36. Нелегко сближаюсь с людьми.

37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.

38. Нередко я проявляю упрямство.

39. Неохотно иду на риск.

40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

## **Обработка результатов**

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- 1...10 вопрос – тревожность;
- 11...20 вопрос – фрустрация;
- 21...29 вопрос – агрессивность;
- 31...40 вопрос – ригидность.

## **Оценка и интерпретация баллов**

I. Тревожность:

- 0-7 баллов – не тревожны;
- 8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
- 15-20 баллов – очень тревожный.

II. Фрустрация:

- 0-7 баллов – не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;
- 8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место;
- 15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

- 0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны;
- 8-14 баллов – средний уровень агрессивности;
- 15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

- 0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемость,
- 8-14 баллов – средний уровень;
- 15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, перемены в личной жизни.

## Приложение 2

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса  
Текст опросника. (Тест школьной тревожности Филлипса [Смешанный комплект] / Б.Н. Филлипс. – М.: Когито-Центр, 2007. – (Пси-Профиль.

Профессиональные психологические тесты)

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять

задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?

19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?

20. Похож ли ты на своих одноклассников?

21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?

22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?

23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?

24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?

25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?

27. Боишься ли ты временами вступать в спор?

28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?

30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?

31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что – то, что тебя задевает?

32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебной работой?

33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не

обращают на тебя внимание?

34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?

35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?

37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?

38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?

39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?

40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?

41. Обладают ли способные ученики какими – то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?

42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?

45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?

47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?

48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?

49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?

50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?

51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель

говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспкоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?

57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?

58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### **Обработка и интерпретация результатов.**

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом – это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

## Факторы

№ вопросов

1. Общая тревожность в школе

2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57,  
58;

сумма = 22

2. Переживание социального стресса

5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44

сумма = 11

3. Фрустрация потребности в достижение успеха

1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43;

сумма = 13

4. Страх самовыражения

27, 31, 34, 37, 40, 45;

сумма = 6

5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26;

сумма = 6

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3,8,13,17,22;

сумма = 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9,14,18,23,28;

сумма = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

2,6,11,32,35,41,44,47;

сумма = 8

## Ключ к вопросам

1-	7-	13-	19-	25+	31-	37-	43+	49-	55-
2-	8-	14-	20+	26-	32-	38+	44+	50-	56-
3-	9-	15-	21-	27-	33-	39+	45-	51-	57-

4-	10-	16-	22+	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11+	17-	23-	29-	35+	41+	47-	53-	
6-	12-	18-	24+	30+	36+	42-	48-	54-	

### **Результаты:**

1) Число несовпадений знаков («+»- да, «-» – нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение – < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

Общая тревожность в школе – общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д.

Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний,



достижений, возможностей.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Тематический план занятий

Дата	Наименование раздела программы	Тип Музыкального сопровождения	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Содержание занятия
02.09	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.	Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Двигательный режим школьника. Понятие об утомлении и переутомлении. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение в шеренгу, колонну. Обычный бег. Игра «У ребят порядок строгий», «Займи своё место», Упражнения на релаксацию
04.09		Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Старты из различных исходных положений.	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Игра – «Вороны и воробьи». Упражнения на релаксацию
08.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Специальные беговые упражнения. ОРУ «Вызов номеров». П/игра: «Кто быстрее» Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Упражнения на релаксацию
09.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: бегать челночный бег 3x10м из различных и.п.	Специальные беговые упражнения. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Бег до 60 метров. – на результат. Бег с ускорением 2 серии по 20 –

		музыка.			30 метров. Челночный бег 3х10 м – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Упражнения на релаксацию
11.09	<u>Прыжки</u>	Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Прыжок в длину с места.	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Специальные прыжковые упражнения. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». Упражнения на релаксацию
15.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка Успокаивающая музыка..	Прыжок в длину с места – тест.	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Специальные прыжковые упражнения. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в длину с места – на результат. Прыжки на заданную длину по ориентирам. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». Упражнения на релаксацию
16.09	КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА	Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Бег в чередовании с ходьбой.	Уметь: бегать в равномерном темпе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге». Упражнения на

					релаксацию.
18.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Преодоление препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.
22.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок». Упражнения на релаксацию.
23.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Переменный бег	Уметь: бегать в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву». Упражнения на релаксацию.
25.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	Уметь: выполнять эстафетный бег.	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». Упражнения на релаксацию.
29.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка.	Переменный бег	Уметь: бегать в равномерном темпе.	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо

		Успокаивающая музыка.			пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву». Упражнения на релаксацию.
30.09		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Кросс 2000 метров – учет.	Уметь: выполнять бег 2000 метров	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на результат. П/игра «Угадай, чей голосок». Упражнения на релаксацию.
02.10	Гимнастика с элементами акробатики <u>Акробатика</u> <u>Строевые упражнения.</u>	Обучение Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». Упражнения на релаксацию.
06.10		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Акробатика. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Упражнения на релаксацию.
07.10		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на результат. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Упражнения на релаксацию
09.10		Музыка выработывания.	Упражнение в равновесии на бревне. Наклон	Уметь: выполнять строевые	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на

		Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	вперед из положения сидя – тест.	упражнения; висы и подтягивание в висе	гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя на результат. П/игра «». Упражнения на релаксацию
13.10		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Лазание и перелезание.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». Упражнения на релаксацию.
14.10		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	Уметь: правильно выполнять соскок взмахом рук.	ОРУ на гимнастических скамейках. Прыжки на двух ногах на 360°, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Космонавты». Упражнения на релаксацию.
16.10		Музыка выработывания. Лидирующая музыка. Успокаивающая музыка.	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	Уметь: правильно выполнять опорный прыжок на козла.	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на результат. Упражнения на релаксацию.