**Как использование музыкального сопровождения во время разминки повысит мотивацию к уроку физическая культура у учащихся старших классов?**

Современное образование предъявляет свои требования к учителям физической культуры. В первую очередь, труд педагога, занимающегося физическим развитием подрастающего поколения, должен быть нацелен на то, чтобы воспитать нраственно и физически здоровых учащихся. Кроме того, среди ожидаемых результатов – адекватное понимание и постоянная потребность в поддержании собственного здоровья.

Проводимые в последнее время анализы здоровья детского населения демонстрируют следующую картину: статистика говорит о росте заболеваемости детей. К сожалению, с печальной реальностью мы сталкиваемся на практике: на занятия физической культуры многие учащиеся приходят со справками об освобождении от урока по состоянию здоровья. Другой вопрос, когда ученики вовсе незаинтересованы в дисциплине, когда занятия в спортивном зале посещаются только потому, что это система требований учебного процесса. Тенденция приводит к тому, что значительно снижается эффективность урока, которое отрицательно отражается на развитии двигательных способностях учащихся.

 Низкая мотивация у учащихся к занятиям физической культуры натолкнула нас с коллегами на исследование. Предложенный нами педагогический эксперимент заключался в том, чтобы дать каждой учащейся возможность проявить себя в позиции активного деятеля. В качестве инструмента, позволяющего вызвать интереск уроку, выступила разминка с музыкальным сопровождением. Известно, что музыка позволяет улучшить двигательную реакцию человека, усиливает эмоциональные переживания. Звуки мелодий способны ободрить, развеселить, вдохновить. Это подтверждается многочисленными научными исследованиями. Как утверждает О.А. Крыжановская, «музыка позволяет превратить физическую нагрузку из рутинной обязанности в увлекательное и полезное времяпрепровождение».

Однако, на наш взгляд, музыка способна помочь педагогу, занимающемуся развивающим обучением, решить куда более серьёзные задачи. В первую очередь, мелодии музыки могут воздействовать на психоэмоциональное состояние подростка, повышая внимание, что является неоспоримым условием при изучении новой информации. Учащийся чувствует себя увереннее, отсутствует чувство скованности.

Нельзя не сказать и о том, что музыка развивает чувство ритма, двигательные навыки, улучшает технику выполнения упражнений, координационные способности.

Музыкальная терапия использовалась нами в вводной части урока, как правило, во время разминки. Привычный бег мы заменили базовыми упражнениями аэробики, которые сопровождались музыкальными композициями. Ритмические движения под музыку, как отмечали сами старшеклассницы, вызывали у них положительные эмоции, выполнять упражнение девушки стремились энергичнее, усерднее, соблюдая правильную технику. Мною было замечено, что учащиеся проявляли живой интерес и активность.

Разминка под музыку выступила, своего рода, «спусковым механизмом»: в течение всего урока учащиеся демонстрировали активную позицию, высокую работоспособность на каждом из этапов занятия с максимальной отдачей. К примеру, в групповых играх придерживались принципа коллективизма, поддерживали друг друга. Это может говорить об эффективности, применяемых на занятии методик. Безусловно, «изюминкой урока» стала разминка под музыку: мы с коллегами наблюдали, как после окончания общее настроение занимающихся заметно повысилось, учащиеся продолжали подпевать песням и пританцовывать.

Наши наблюдения подтвердили результаты тестирования, определяющего уровень мотивации у каждой из старшеклассниц, который мы провели до занятия и после. Учащимся было предложено присвоить каждому из девяти утверждений оценку значимости по пятибалльной шкале. Сумма баллов характеризовала уровень мотивации: «высокий» – от 31 до 45 баллов, «средний» – 20 – 30 баллов и «низкий» – не превышающий 19-ти баллов.

Сравним полученные результаты: лишь три девушки из девяти к уроку приступали с интересом, с желанием научиться чему-то новому, укрепить здоровье. Четверых тест охарактеризовал как учащихся со средним уровнем мотивации, а у двоих подростков и вовсе не было интереса к физической культуре.

Картина изменилась к концу урока: низко мотивированных учащихся мы не выявили, мотивация троих определилась как «средняя», а вот большинство – шестеро – оценили занятие на высший балл.

Весомым аргументом могут послужить и отзывы об уроке самих учениц: *«Музыка помогла мне настроиться на урок и выполнять задания с высокой активностью», «Я чувствовала неловкость в начале разминки, но потом мне понравилось»*.

Данные сведения указывают на то, что использование данной методики во время разминочной части урока, позволит существенно повысить мотивацию к занятию у учащихся старших классов.