

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный университет»
Институт гуманитарных наук
Кафедра социальной психологии и педагогического образования

**Формирование культуры движений у школьников
10-12 лет средствами системы гимнастических упражнений
«Русская здрава»**

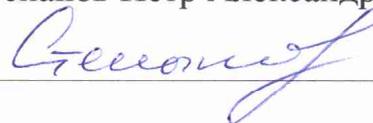
(выпускная квалификационная работа)

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование,
профиль «Психолого-педагогическое сопровождение
физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности»

Выполнила:

Студент 3 курса, группы 8.228Мз-3

Степанов Петр Александрович



Руководитель ВКР:

кандидат педагогических наук,
доцент

Мищенко Наталья Юрьевна

Допустить к защите

зав. кафедрой
социальной психологии и

педагогического образования
д-р психол. наук, проф.
Ирина Александровна
Ральникова
« 25 » октября 2024 г.

Выпускная квалификационная
работа
защищена «26 » ноября 2024 г.

Оценка

Председатель ГЭК
д-р. пед. наук, доц.
Александр Владимирович Овчаров

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретико-методологические основы культуры движений детей школьного возраста	9
1.1. Характеристика понятия «культура движений» и возможности ее формирования в физическом воспитании детей школьного возраста..	9
1.2. Особенности формирования культуры движений детей 10-12 лет в условиях урочных и внеурочных форм физического воспитания	19
Выводы по первой главе	26
Глава 2. Обоснование эффективности экспериментальной общеразвивающей программы, направленной на формирование культуры движений у школьников 10-12 лет с применением гимнастических упражнений «Русская здрава»	28
2.1. Организация и методы исследования.....	28
2.2. Характеристика структуры и содержания экспериментальной дополнительной общеразвивающей программы «Русская здрава».....	32
2.3. Оценка уровня сформированности культуры движений детей 10-12 лет с учетом теоретического, практического, интеллектуального и коммуникативного компонентов развития по общеразвивающей программе подготовки.....	37
Выводы по второй главе	52
Заключение	53
Список использованной литературы	55
Приложения	65

Введение

Сегодня в России существует острая потребность в создании надлежащих условий для здорового образа жизни обучающейся молодежи, что определено положениями Федерального Закона РФ «Об образовании» [63], и Федеральным законом РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [64]. В этом сложном процессе важна роль отводится общеобразовательной школе. Ведь именно в этот период закладываются основы физического и психического здоровья детей, формируются их потребности и мотивы использования физических упражнений для поддержания собственного здоровья и усваиваются ценности здорового образа жизни [29; 39].

Однако практика показывает, что за время обучения в общеобразовательных учебных заведениях уровень физического здоровья школьников значительно ухудшается [55]. Так, по сведениям Министерств образования и здравоохранения численность потенциально здоровых выпускников школ РФ колеблется от 10 до 15 %. Специалисты отмечают, что более 50% школьников, окончивших школу, уже имеют по 2-3 хронических заболевания. Каждый третий выпускник имеет медицинские противопоказания для службы в армии и всего лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми людьми [55]. Несмотря на сложную ситуацию со здоровьем школьников в настоящее время все еще нет обобщенных исследований по проблеме укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи [37].

Решение указанных выше проблем возможно за счет формирования у обучающихся определенного личностного уровня физической культуры [54]. Ее базовым элементом является культура двигательной деятельности [60]. Она включает технику выполнения двигательных действий и касается сферы мотивов, потребностей и ценностей человека. Однако такой подход еще не получил должного развития.

На основании литературы [1, 4, 6, 7, 24] выявлено, что культуру движений, которая включает в себя умения сохранять правильную осанку, пластичность,

двигательно-координационные качества, можно целенаправленно развивать и совершенствовать, используя специальные средства и методы физического воспитания, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, характера и склонностей занимающихся к тому или иному виду спортивной деятельности [66].

К сожалению, на сегодняшний день содержание физического воспитания, его воспитательно-образовательный потенциал, формы организации не удовлетворяют индивидуальных потребностей учащихся, не оказывают необходимого влияния на исправление личностных недостатков в физическом развитии ребенка. Отсутствует переход процесса физического воспитания в физическое самосовершенствование и самовоспитание, без которых учебно-воспитательных процесс будет мало эффективен [14].

Так, в общеобразовательных школах занятия по физической культуре ориентированы в основном на телесное, физическое развитие, а не на воспитание и понимание ценностей физической культуры. Внимание в первую очередь уделяется не знаниям, не формированию культуры личности, а внешним, конкретным показателям физической подготовленности [22; 42].

В теории и методике физической культуры и спорта, педагогике понятие «двигательная культура», «культура движений» используется достаточно часто. Этот термин можно встретить в публикациях, статьях, им апеллируют педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели, хореографы, фитнес-тренеры, интуитивно определяя его сущность и вкладывая сведения, полученные в результате теоретического исследования и личного опыта. Известен ряд работ, где двигательная культура рассматривается как «развитие двигательных качеств личности» (Е. Н Фокина, Т. Н Журина, А. Т Штука) [25]; как одно из направлений «оздоровления населения» (Е. С. Медведева) [25; 68]; как «условия формирования навыков двигательной культуры средствами ритмической гимнастики» (Ж. С. Горбачёва, Е. С Медведева) [20; 43]. Однако, как показал анализ педаго-

гических исследований, многие аспекты овладения культурой движений остаются за пределами изучения. Например, не отражается специфика работы с детьми школьного возраста 10-12 лет по введению их в пространство культуры движений в процессе внеурочной деятельности. Кроме того, современное прогрессивное образование способствует развитию положительных тенденций в возрождении здоровьесберегающих технологий и традиций. Более того, некоторые ученые предполагают, что эти тенденции могут представлять основу в системе развития и воспитания детей, в том числе и физического воспитания [12]. Между тем, отсутствуют какие-либо практические рекомендации по применению русских традиционно-народных приёмов и средств здоровьесбережения в условиях внеурочной деятельности школьников в рамках спортивной секции. В связи с этим, на наш взгляд, проблему формирования у детей школьного возраста определенного уровня личной физической культуры, формирования культуры движений, можно решить путем применения средств системы гимнастических упражнений «Русская здрава» через внеурочные формы физического воспитания.

«Русская здрава» – уходящий своими корнями в далекое прошлое Руси метод оздоровления организма и профилактики заболеваний. Выполненный анализ научно-методической и специальной литературы показал, что работ, связанных с применением средств системы гимнастических упражнений «Русская здрава» через урочные и внеурочные формы физического воспитания обнаружено не было. Однако есть сведения о самой системе «Русской здравы». Это метод оздоровления организма и профилактики заболеваний, основанный на традициях народной медицины [67]. Считается, что в его основе лежат оздоровительные практики, которые применялись ещё в древних племенах арийского сообщества. Постепенно эта система трансформировалась, приспособившись к реалиям жизни славянских племён, населявших северные края, и в итоге стала неотъемлемой частью северо-европейской культуры. Сегодняшняя практика «Русской здравы» сосредоточена в клубах славяно-горицкой борьбы, где её используют

как часть оздоровительно-подготавливающего комплекса.

Таким образом, порождается **противоречие** между технологией процесса физического воспитания, направленного с одной стороны на существующую необходимость формирования у детей 10-12 лет культуры движений, овладение определенным уровнем физических знаний, методам саморазвития, укрепления здоровья и недостаточным вниманием к ее целенаправленному развитию в процессе физического воспитания, должному отражению в содержании школьных программ по физической культуре, а также отсутствием научно-методического обеспечения доступного для педагогов, с другой стороны.

В связи с вышеуказанным, можно констатировать наличие научной **проблемы**: как организовать внеурочную деятельность школьников по физическому воспитанию, чтобы способствовать успешному овладению ими культурой движений? Все сказанное обусловило выбор темы выпускной квалификационной работы: **Формирование культуры движений у школьников 10-12 лет средствами системы гимнастических упражнений «Русская здрава».**

Цель исследования – разработать и научно обосновать общеобразовательную (общеразвивающую) программу, направленную на формирование культуры движений, способствующую повышению физической и технической подготовленности школьников 10-12 лет, а также формированию профессиональных компетенций обучающихся с использованием средств гимнастических упражнений «Русская здрава».

Объект исследования – оздоровительно-развивающий процесс школьников 10-12 лет в студии здоровья в условиях внеурочной деятельности.

Предмет исследования – средства и методы направленные на формирование культуры движений у школьников 10-12 лет средствами гимнастических упражнений «Русская здрава».

Гипотеза исследования. Предполагается, что оздоровительно-развивающие занятия, организованные в студии здоровья по разработанной экспериментальной программе, окажут положительное влияние на формирование культуры

движений, повышение уровня физической и технической подготовленности детей 10-12 лет, формирование профессиональных компетенций обучающихся если:

- выявлены показатели, по которым можно судить о сформированности культуры движений школьников 10-12 лет

- определены базовые оздоровительные гимнастические упражнения системы «Русская здрава» для мальчиков и девочек 10-12 лет;

- разработаны экспериментальные гимнастические комплексы упражнений по системе «Русская здрава» для мальчиков и девочек 10-12 лет, направленные на формирование культуры движений, повышение физической и технической подготовленности;

- экспериментальные комплексы, разработанные по системе «Русская здрава», соответствуют возрасту занимающихся, уровню физической и технической подготовленности, применяются два раза в неделю в процессе студии здоровья, два раза – в процессе самостоятельной двигательной деятельности школьников.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической и специальной литературы раскрыть сущность понятия «культура движений», «двигательная культура», определить значение и условия формирования культуры движений в физическом воспитании детей школьного возраста.

2. Выявить основные показатели, эффективные средства и методы формирования культуры движений детей 10-12 лет.

3. Определить уровень и динамику овладения культурой движений детьми 10-12 лет.

4. Разработать экспериментальную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу студии здоровья, направленную на формирование культуры движений у школьников 10-12 лет с применением гимнастических упражнений «Русская здрава», обосновать ее эффективность.

Организация исследования. Исследование было организовано на базе МБУ ДО ДШИ «Традиция» Алтайский край, с. Власиха, г. Барнаул с участием школьников 10-12 лет в количестве 16 человек в период с 01 сентября 2023 года по 30 мая 2024 года, занимающихся в студии здоровья.

Научная новизна исследования:

1. Теоретически и экспериментально обоснована дополнительная (обще-развивающая) программа для студии здоровья, направленная на формирование культуры движений у школьников 10-12 лет средствами гимнастических упражнений «Русская здрава».

2. Разработаны комплексы специальных гимнастических упражнений «Русская здрава», направленные, на формирование культуры движений, а также повышение уровня физической и технической подготовленности школьников 10-12 лет.

3. Обнаружено положительное влияние экспериментальной программы на целенаправленное формирование культуры движений, повышение уровня физической и технической подготовленности школьников и успешность формирования у занимающихся теоретических, практических, интеллектуальных и коммуникативных компетенций.

Теоретическая значимость исследования. Теория и методика физического воспитания пополнилась научно обоснованными знаниями о формировании культуры движений школьников 10-12 лет средствами гимнастических упражнений «Русская здрава» и содержании работы педагога дополнительного образования в условиях студии здоровья.

Практическая значимость. Экспериментальная программа и комплексы гимнастических упражнений системы «Русская здрава», направленные на формирование культуры движений у школьников 10-12 лет, могут применяться в условиях внеурочной деятельности по физическому воспитанию детей 10-12 лет.

Глава 1. Теоретико-методологические основы культуры движений детей школьного возраста

1.1. Характеристика понятия «культура движений» и возможности ее формирования в физическом воспитании детей школьного возраста

Выполненный анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время термин «культура движений» встречается в ряде научных работ (Е. В. Бондаренко, Е. С. Медведевой, В. И. Столярова, Н.Ю. Шумаковой), выделяется специалистами как самостоятельное понятие и рассматривается как часть общей культуры человека. Также одновременно с ним учеными Т. Н. Журиной, Г. А. Кучеренко, И. А. Милехиной [25; 38; 45] и др. рассматривается другое понятие – «двигательная культура». Однако единого мнения однозначно не было выявлено. В этой связи, стоит остановиться на основных подходах к раскрытию данных понятий.

Движения всегда интересовали многих ученых не только в педагогике, но и в математике, механике, анатомии, физиологии и т.д. Но прорыв произошел ближе к XX в., когда появилась возможность использовать фотосъемку для запечатления движения, которое рассматривалось многими дисциплинами, такими как биомеханика, физиология, кинезиология. Все перечисленные дисциплины изучали движение как физический процесс [13]. Удивительно то, что двигательной культурой интересовались многие ученые разных лет. Так, говоря о движениях, Платон упоминал о том, что они являются «целительной частью медицины», а вот Плутарх говорил о движениях, как о «кладовой жизни». Аристотель отмечал, что «человеческий организм становится не только сильнее, но также симметричней и красивее, если деятельность его органов возбуждается движением» [32].

В своих педагогических сочинениях Я. А. Коменский (1669) и Ж. Ж. Руссо (1778) определяли двигательную культуру, как средство познания окружающего мира [32].

П.Ф. Лесгафт (1887) под движением подразумевал «развитие тела вместе с

умственным, нравственным и эстетическим совершенствованием личности на протяжении жизни» [32].

Такие теоретики, как и П. Ф. Лесгафт (1887), А. К. Гастев (1925), утверждали, что «телесное должно быть неразрывно связано с интеллектуальным развитием» [32].

Также в 1925 г. А. К. Гастев под двигательной культурой понимал «двигательные привычки и навыки народа, которые включали движения тела на протяжении жизни».

Французский социолог и антрополог Марсель Мосс (1936) [32] двигательную культуру рассматривал, как «технику тела». Он определил, что «техника тела – это именно культурный и специфический способ исполнения физического действия. Он утверждал, что техника тела может меняться. При этом создается новая двигательная культура, которая способна изменяться и развиваться» [32].

Исследования антропогенеза позволили считать, что началом двигательной культуры человека можно считать прямохождение.

Одни из основоположников отечественной системы физического воспитания Е. А. Аркин и В. В. Гориневский (1948), считали двигательную культуру не только как «средство физического, но и нравственного и умственного воспитания» [32].

Палеонтолог и антрополог Андре Леруа-Гуран (1980) предполагал, что «посредством двигательной культуры человека можно определить уровень интеллектуального развития» [32].

Размышления Л. С. Выготского (1983) [15] сводились к тому, что «двигательная культура находится в тесной связи со всеми ее структурными компонентами». Под этим он подразумевал «не просто физическое совершенствование человека, а созидательное отношение собственного духовного развития» [15].

Тим Ингольд (1988) считал, что «движения формируются с опытом» [32].

По мнению В. М. Выдрина (1988), «под двигательной культурой следует понимать достижения человека для развития его физических возможностей, при

этом повышая уровень своего состояния здоровья, помимо природных данных, которые реализуются в двигательной деятельности человека» [16].

Проводя дальнейшие исследования, нами было установлено, что по мнению В. И. Столярова (1991) «физическая культура – это культура телосложения, культура физического здоровья и двигательная культура (культура движений)» [59].

Рассматривая двигательную культуру как культуру движений, В. И. Столяров (1991) [59] полагал, что она «в первую очередь связана с двигательной деятельностью или, иными словами, с двигательной активностью». Это мнение подтвердил и Е. В. Бондаренко (2008) [6].

Е. В. Бондаренко (2008) [XX] также рассматривал «двигательную культуру, как культуру движений, выделяя два основных элемента: технику выполнения движения и художественную ценность». К технике выполнения Е. В. Бондаренко (2008) [6] относит хореографию и школу движений, а к художественной ценности – разнообразие, гармоничность, музыкальность, зрелищность и артистичность (таблица 1).

Н. Ю. Шумаков (1991) в культуре движений, выделяет: «выразительность; ритмичность; целостность; естественность» [69].

Г. А. Боброва (1978), рассуждая о культуре движений, «рассматривает физическую красоту человека, подразумевая при этом не только черты лица, но и весь внешний облик, фигуру, манеру держаться и двигаться, хорошую осанку, легкость движений». При этом она считает, что «решающую роль в формировании перечисленных характеристик играет разностороннее и гармоничное физическое развитие» [4].

По мнению О. А. Ивановой (1982), «хорошие формы могут производить впечатление красоты лишь в сочетании с культурой движений. Данное понятие предполагает наличие гибкости и хорошей осанки, красивой походки и умения владеть своим телом, двигаться свободно, легко, грациозно» [27].

Таблица 1 – Структура культуры движений (по Е. В. Бондаренко (2008))

Хореография техники выполнения включает:	Школа движений включает:	Художественная ценность двигательных действий включает следующие элементы:
<ul style="list-style-type: none"> – правильная осанка; – правильная постановка рук и ног; – правильное положение тела в пространстве. 	<ul style="list-style-type: none"> – точные движения тела и отдельных его частей; – правильное и точное действие ног на завершающем этапе двигательного действия; – завершенные точные движения; – оптимальная амплитуда движений; – устойчивое положение тела; – свободное выполнение двигательного действия; – отсутствие лишних компенсаторных движений. 	<ul style="list-style-type: none"> – разнообразие; – гармоничность; – музыкальность; – зрелищность; – артистичность.

Как подчеркивает К. Д. Бенюх, автор сборника «Гимнастика» (1972), «слагаемыми культуры движений являются техника и школа выполнения упражнения, манера держаться, осанка, сочетание движений с музыкой» [17].

Н. Я. Городничева, рассматривая «культуру движений спортсменов, воспитываемую для достижения исключительно спортивных целей, отмечает ее важную роль и в повседневной жизненной практике» [21].

В научных трудах Е. С. Медведевой (2000), термин «культура движений» выделяется как составная часть общей культуры личности, а ее формирование – «неотъемлемый компонент воспитания интеллигентного человека и наиболее привлекательный мотив для занятий физической культурой». Выявляя компоненты культуры движений, автор обращается к анализу правил соревнований по видам спорта с технико-эстетической направленностью, где сформулирован ряд критериев, оценивающих компоненты культуры движений, к которым отнесены: «внешний вид и манера держаться, пластичность, амплитуда движений, чистота

исполнения, согласованность движений различными частями тела, гармоничность сочетания движений с музыкой и их выразительность» [43].

Таким выдающийся специалист, как Е. В. Бондаренко (2006) также выделяет «культуру движений как часть общей культуры личности». Ученым разработана «педагогическая технология, способствующая улучшению показателей культуры движений» [5]. В основе педагогической технологии Е. В. Бондаренко лежит направление *body ballet*. Е. В. Бондаренко выделяет «два основных аспекта (элемента) культуры движений: технику исполнения и художественную ценность движений» [6].

Большой интерес представляет докторская диссертация Н. Ю. Шумаковой (2006), где научно обосновывается автором «разработанная артпедагогическая система, интегрирующая средства физической культуры и искусства. Важным этапом работы является выявление уровня сформированности культуры движений у школьников, которая понимается как часть общей культуры личности. К числу качеств и способностей, характеризующих культуру движений, исследователем отнесены: выразительность, ритмичность в значении музыкальность, целостность (выполнение движений слитно и плавно), естественность, техничность» [70].

Выполненный анализ термина «двигательная культура», показал, что данный термин специалисты рассматривают, как часть общей культуры общества, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, положительных личностных качеств.

Н. А. Бернштейн (1991), «под двигательной культурой видел определенные локомоции, выполняемые человеком в обычной жизни [3, с. 34-36]».

По мнению Е. С. Медведевой (2000), «двигательная культура – процесс оздоровления населения» [43].

Весьма интересное обоснование «культуры двигательной деятельности» дает Г. Г. Наталов (2000) [47]. Он рассматривает представленную культуру совместно со спортом, который представляет собой «...систему ценностей культуры

двигательной деятельности и социальный институт ее развития, распространения и освоения» [47].

Ж. С. Горбачева (2000) в своих работах показывала, что «двигательная культура может формироваться с использованием средств ритмической гимнастики» [20].

Содержание понятия «двигательная культура» рассматривалась и такими учеными, как Т. Н. Журина (2000), В. Л. Круткин (2001), В. Л. Малахов (2000), Н. Т. Трофимова (2001). Согласно их мнению, это в первую очередь «осознание личностью сути движений, понимание природы выполняемого движения, а также владение специфическими навыками движений». А во-вторую – «собственное совершенствование и духовное обогащение» [25].

По мнению Ю. М. Николаева (2001), «двигательная культура является мотивационным звеном и уровнем знаний» [49].

Г. А. Кучеренко (2005), к примеру, двигательную культуру характеризовала, как «...интегративное образование свойств личности, которое выражается в мотивации человека реализовать собственные задатки и возможности для раскрытия двигательного и поведенческого потенциала» [38].

Е. Н. Фокина, Т. Н. Журина, А. Т. Штука (1995), «двигательную культуру рассматривали, как уровень развития двигательных качеств» [68].

В. Б. Коренберг (2008), под двигательной культурой предлагал понимать «...область культуры, связанную с осуществлением любой двигательной активности, оцениваемой с позиции целесообразности и эстетичности, а также с обучением эффективному осуществлению этой активности». Он также считал целесообразным различать двигательную культуру и культуру движений. Хотя в его трактовке говорится о том, что культура движений есть не что иное, как компонент двигательной культуры [33].

Такой специалист, как Е. В. Фадеева (2009), двигательную культуру рассматривает «как культуру движений, культуру двигательных действий и культуру двигательной деятельности» [62].

Многими учеными, такими как Ю. П. Кобяков (2003) [30], О. Ю. Джамалеева (2003) [23], Е.В. Бондаренко (2008) [6], Ю. В. Науменко (2011, 2015) [48], в структуре двигательной культуры выделяют двигательно-пластическую подготовку.

В свою очередь двигательно-пластическая подготовка включает следующие элементы:

- всевозможное разнообразие двигательных способностей;
- безукоризненное выполнение двигательных действий, включающие в себя легкость выполнения, точность и завершенность двигательного действия;
- развитие физических качеств. Уровни развития: высокий, средний, низкий;
- ощущение чувства ритма выполнения двигательного действия;
- красота и пластика выполняемого двигательного действия;
- воплощение художественных образов посредством выполнения двигательного действия;
- творческая фантазия, изобретательность в выполнении элементов двигательного действия.

Согласно мнению И. Е. Сироткиной (2018), «двигательная культура представляет собой одну из сфер социальной деятельности, в состав которой входит культура движений, двигательных действий и двигательной деятельности, которая содержит совершенство движений, эффективность и целесообразность. Под двигательной культурой понимается совершенство двигательной активности, которая включает движения и телодвижения, направленные на познание и самоценность» [56].

В педагогике под термином «двигательная культура» понимается результат собственных теоретических познаний и личного опыта, который приобретается в процессе жизнедеятельности.

Наукой также установлено положительное влияние двигательной культуры на:

- дыхательную систему;
- сердечно-сосудистую систему;
- костно-мышечную систему;
- нервную систему (Ю. Ф. Змановский, 1988) [26].

Как видно из теоретического анализа определения понятия «двигательная культура», на сегодняшний день нет однозначного определения и точной терминологии.

Некоторые специалисты отождествляют термин «культура движений» и «двигательная культура». Например, в диссертационном исследовании И. А. Милехиной (2002), отмечается «исторический принцип передачи ценностей физической культуры, в том числе особенностей культуры движений». Исследователь относит к культуре движений «накопленные обществом знания и умения, созданные «образцы» движений и двигательных действий, которые включают в себя ряд компонентов: технику исполнения движений, осанку, выразительность, динамичность, темп, ритм движений, пластичность, элегантность, легкость». По мнению исследователя, «содержанием культуры движений является двигательная деятельность, в процессе которой происходит не только преобразование физической природы человека, но и развитие его сознания и мышления, формирование мироощущения и миропонимания» [45]. И. А. Милехина отождествляет понятия «двигательная культура» и «культура движений», но останавливается на термине «двигательная культура».

На наш взгляд, двигательная культура сочетает в себе как духовное богатство, моральные устои, так и физическое совершенство, представляющее собой внутреннюю и внешнюю красоту.

К духовному богатству человека относятся те основные ценности, которые лежат в основе его существования. Общечеловеческие ценности выступают в качестве критериев степени духовного развития. К ценностям, обеспечивающим жизнь человека, в первую очередь относится здоровье. Тем самым использова-

ние двигательной культуры является средством сохранения, укрепления и улучшения состояния здоровья. Моральные устои личности проявляются в качестве осознанного бережного отношения к собственному здоровью.

Методы, которые служат укреплению, сохранению и повышению уровня здоровья, увеличению работоспособности, приобретению специальных знаний, формированию двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств, способствуют физическому совершенствованию личности.

Как показывает историческое исследование, «в последние годы увеличивается заболеваемость среди всех категорий населения, растет смертность, снижается рождаемость, соответственно постепенно теряется запас физического здоровья населения [2].

Двигательная активность людей, в том числе в период обучения в школе и университете, снижается на 50 %. Это видно из проводимых экспериментов в период обучения в школе, университете и т.д. [57]. Однако известно, что именно активная двигательная деятельность является основным фактором формирования здоровья человека.

Специалисты, используя термин «двигательная культура», вместе с ним используют также термин «культура двигательной деятельности». Существует еще один термин «телесно-двигательная культура» [59].

Учитывая мнения ученых разных лет, отметим, что рассматриваемая культура представляет собой ценностное отношение личности к своей собственной двигательной деятельности и двигательной активности в целом. Именно такое мнение о характеристике двигательной культуры выдвинули большинство исследователей.

Необходимо подчеркнуть, что как отмечают специалисты, «культура движений начинается с их разнообразия». «Чем больше видов и способов движений, их сочетаний в арсенале человека, тем осознаннее и богаче его деятельность, тем в большей степени движения становятся для него орудием самовыражения, общения с окружающими людьми, ориентировки в окружающем мире» [6].

Как мы выяснили, основными показателями «двигательной культуры» являются: интересы; идеалы; смыслы; нормы; образцы поведения; потребности.

В научно-методической литературе встречается еще один термин, как «двигательная антикультура», которая является как совершенно противоположным термину «двигательная культура», так и антиценностью.

Рассматривая формирование культуры движения и как задачу, и как результат физического воспитания школьников, приходится признать, что эти вопросы, к сожалению, не нашли пока еще должного отражения на практике. Думается, что уроки физической культуры в системе общего образования должны быть ориентированы, в первую очередь, на формирование «школы движения», совершенствование техники двигательных действий, улучшение их качественных компонентов [1].

Подводя итог всему вышесказанному, отметим, что, на наш взгляд, «двигательная культура» обязательно должна включать в себя знаниевый компонент о движениях, двигательных действиях и двигательной деятельности личности на протяжении жизни, с учетом возраста и пола, собственного понимания важности и необходимости использования двигательной культуры для каждого человека в отдельности. Обязательно желание личности добиваться положительного влияния от выполняемых двигательных действий с постоянным увеличением арсенала разнообразных действий. Нельзя забывать и о положительных эмоциях, получаемых личностью на занятиях двигательной культурой.

Таким образом, педагогическая концепция формирования культуры движений личности происходит в организации активности выполняемых движений, собственном осознании сути движений, через раскрытие потенциала личности. Двигательная культура представляет собой неотъемлемый компонент общей культуры личности, необходимый для формирования гармонично развитой личности. На наш взгляд, изучение, овладение и использование двигательной культуры на современном этапе является одним из основных направлений современного образования. Нельзя говорить однозначно о конкретном периоде овладения

двигательной культуры, поскольку овладение двигательной культурой продолжается практически всю жизнь.

Резюмируя, необходимо подчеркнуть, что в вышеуказанных научных работах исследователями были рассмотрены взгляды на понятия «двигательная культура» и «культура движений». Обобщая точки зрения, изложенные в научных трудах, такие понятия как «двигательная культура» и «культура движений» не тождественны.

1.2. Особенности формирования культуры движений детей 10-12 лет в условиях урочных и внеурочных форм физического воспитания

В последние годы закладывается новая система школьного образования, совершенствуется педагогическая деятельность учителя, которая направлена на развитие и саморазвитие обучающегося. Сегодня следует организовать эффективно-структурированный процесс физического воспитания школьников и сформировать новое педагогическое мышление учителя физической культуры [31]. В этом аспекте, одной из важных задач школьного физкультурного образования является задача по формированию культуры движений школьников в условиях урочных и внеурочных форм физического воспитания [36].

Значение формирования культуры движений в физическом воспитании детей школьного возраста заключается в следующем:

1. Укрепление здоровья. Разнообразные физические упражнения благотворно сказываются на физиологических функциях детского организма, помогают ему приспособливаться к меняющимся условиям внешней среды.

2. Гармоничное физическое развитие. Это достигается обеспечением оптимального развития физических качеств для конкретного контингента учащихся (по возрасту и полу), формированием правильной осанки и закаливанием организма.

3. Обогащение двигательного опыта. Разнообразные двигательные умения и навыки, приобретённые в течение школьного периода, являются базой для последующего двигательного опыта человека.

4. Развитие координационных и кондиционных способностей. К ним относятся точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве.

5. Воспитание нравственно-волевых качеств. Целесообразный подбор и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий в разных формах двигательной активности способствует развитию физических качеств и творческих способностей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, повышению интереса к спортивным играм и физическим упражнениям.

Значение формирования культуры движений в физическом воспитании детей школьного возраста заключается и в том, что разнообразные двигательные умения и навыки, приобретённые в течение этого периода, являются базой для последующего двигательного опыта человека.

Овладение основными движениями базируется на формировании у ребёнка умения соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве.

Основу культуры движений составляют:

- освоение элементов беговых, прыжковых, метательных движений;
- овладение рациональной манерой бега, прыжка, метания;
- накопление большого арсенала всевозможных освоенных гимнастических и акробатических упражнений;
- умение ловко и точно бросить мяч, поднять и перенести достаточно тяжёлый предмет;

- умение плавать и нырять;
- освоение и закрепление правильной осанки

Структурные компоненты формирования культуры движений включают:

В младшем школьном возрасте обучение простым движениям руками, ногами, туловищем, умение координировать их в пространстве, во времени и по усилиям. Также дети осваивают простые упражнения основной гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.

В среднем школьном возрасте обогащение двигательного опыта путём выполнения новых координационно-сложных физических упражнений.

В старшем школьном возрасте углублённое изучение техники наиболее сложных двигательных действий, в том числе и прикладных. Физические упражнения выполняются в меняющихся условиях при повышенных физических нагрузках, что позволяет довести их выполнение до совершенства.

Условия формирования культуры движений включают:

Наглядность. В младшем школьном возрасте учителю необходимо осуществлять точный показ упражнения.

Целостное разучивание физических упражнений. Для этого используют ориентиры, регулирующие движение, вспомогательные снаряды, физическую помощь.

Игровую форму занятий. Она помогает легко выполнить упражнение и поддерживает интерес детей.

Использование межпредметных связей. Физическое воспитание сочетают с музыкально-ритмическим воспитанием (занятия под музыку), изобразительным искусством (обращение внимания на красоту движений, поз), математикой (измерение длины прыжка, продолжительности бега) и др.

Рассмотрим основные показатели формирования культуры движений школьников 10-12 лет (таблица 2), и рассмотрим основные средства их формирования у школьников.

Таблица 2 – Характеристика и значение основных показателей формирования культуры движений школьников 10-12 лет

Характеристика	Значение	Средства формирования культуры движений у школьников
Осанка		
Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека. Зависит она от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок) [18]. Комплексное понятие, отражающее не только физическое, но и психическое здоровье человека	Правильная осанка является не только одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья, но и необходимым условием для нормального развития и полноценного функционирования внутренних органов, то есть является одним из показателей состояния здоровья людей [46]. Функциональное назначение осанки заключается прежде всего в рессорной функции позвоночного столба, благодаря которой головной мозг, в процессе движения не испытывает значительных сотрясений.	Использование общих и специальных средств для реализации задач гармоничного и качественного развития мышц шеи для удержания правильного положения головы; развития мышц туловища и подвижности позвоночника для сохранения нормальных физиологических изгибов позвоночника; правильного положения плечевого пояса и формы грудной клетки; развития мышц живота и спины; мышц таза и бедер для удержания нормального угла наклона таза; укрепления мышц, удерживающих своды стопы, а также формирования навыка правильной осанки тела [28]
Жесты, мимика, позы, тактильная коммуникация		
Жесты помогают выразить настроение и определённые состояния. Например, одержавший победу спортсмен высоко вскидывает руки вверх, а сжатые в кулак пальцы демонстрируют его большую внутреннюю силу, устремлённость и твёрдый характер. Мимика передаёт настрой человека и его состояние в данный момент. Спокойная улыбка является свидетельством хорошего расположения духа, а нахмуренные, сдвинутые брови и сжатые	1 Облегчение взаимодействия и взаимопонимания. Дети учатся понимать намерения другого ребёнка, узнавать по жестам о его готовности вступить в контакт, по позе — об эмоциональном настрое. 2 Развитие способности передавать свои ощущения посредством движений. Занятия ритмикой помогают пробудить мышечное чувство и развить способность передавать свои ощущения посредством движений.	Средства физического воспитания для формирования жестов, мимики и позы как показателей культуры движений школьников могут включать [53]: Общеразвивающие упражнения в парах с использованием мяча. При выполнении заданного комплекса партнёры должны поймать ритм работы друг друга для повышения качества результата. Подвижные командные игры. В них можно разработать свои символы невербальной коммуникации для определения дальнейших

<p>губы — признак недовольства и глубокой сосредоточенности.</p> <p>Позы также информативны: через них можно передать внутреннюю радость и печаль, состояние глубокой сосредоточенности, победное ликование, драматизм поражения. Каждое из этих состояний выражается движениями рук, определённым наклоном, поворотом головы, напряжением плеч [41].</p> <p>Тактильная коммуникация. К ней относятся проявления физического контакта между людьми: объятия, рукопожатие, похлопывания и т. д.</p>	<p>3 Ускорение построения деловых отношений на занятиях физкультурой. Невербальная коммуникация партнёров при выполнении упражнений позволяет ускорить этот процесс [8].</p>	<p>действий во время процесса. Упражнения для развития мимики и жестикуляции. Например, игра «Люблю – не люблю» для развития воображения и мимических движений, игра «Через стекло» для обучения общению с помощью жестов и мимики. Гимнастические упражнения для формирования осанки. Они помогают увеличить подвижность отдельных звеньев тела, укрепить ослабленные мышцы и сделать более эластичными укороченные.</p>
--	---	---

Координированность

<p>Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится экономно, ненапряженно, пластично, четко.</p> <p>Уровень координационной способности определяется способностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> – быстро реагировать на различные сигналы, в частности, на движущийся объект; – точно и быстро выполнять двигательные действия за минимальный промежуток времени; – дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения; – приспосабливаться к изменяющимся ситуациям, к необычной постановке задачи; 	<p>Координированность положительно влияет на формирование культуры движений детей школьного возраста. Вот некоторые аспекты [Жаркенов]:</p> <p>Освоение новых двигательных навыков. Координированный человек быстрее овладевает новыми движениями и способен к их быстрой перестройке.</p> <p>Экономное расходование энергетических ресурсов. Точно дозированное во времени, пространстве и по степени наполнения мышечное усилие и оптимальное использование фаз расслабления ведут к рациональному расходованию сил.</p> <p>Возможность регулировать и соразмерять собственные действия. Обучение детей произвольному выполнению координированных действий совершенствует произволь-</p>	<p>1 Физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность можно увеличивать за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий.</p> <p>2 Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и другими).</p> <p>3 Элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и другие).</p> <p>4 Упражнения в равновесии. Например, ходьба по бордюру, рельсу, бревну и прочим длинным и узким поверхностям.</p> <p>5 Подвижные и спортивные игры. Они помогают воспитывать способность</p>
---	--	--

<p>– прогнозировать (предугадывать) положение движущегося предмета в нужный момент времени; – ориентироваться во времени двигательной задачи [51].</p>	<p>ное напряжение и расслабление мышц, учит ребёнка регулировать и соразмерять свои движения, выполнять их с наибольшей экономией сил [7].</p>	<p>быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой. 6 Кроссовый бег по пересечённой местности. Из-за постоянной смены рельефа и необходимости перепрыгивать или огибать препятствия нервная система постоянно находится в напряжении, а тело – в полной готовности [72].</p>
<p>Двигательная пластика</p>		
<p>Двигательная пластика – это личностно-значимая, переживаемая символика человеческого тела, проявляющаяся при выполнении осознанно организованного двигательного действия и неосознаваемого двигательного стереотипа. Двигательная пластика является интегральным метабиомеханическим качеством двигательного действия и имеет сложную иерархическую структуру, вершиной которой является образная двигательная пластика [58].</p>	<p>1 Формирование чувства восприятия красоты движений. Это проявляется в хорошей осанке, лёгкости и грациозности движений, гармоничных пропорциях, красивом теле. 2 Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие пластики движений как одного из проявлений координационных способностей помогает улучшать технику выполнения упражнений. 3 Физическое, эстетическое и интеллектуальное совершенствование. Целенаправленное развитие пластичности движений способствует решению задач физического, эстетического и интеллектуального развития человека [1; 34].</p>	<p>Упражнения в подготовительной части урока. Задания для укрепления навыка правильной осанки, совершенствования походки, общеразвивающие упражнения в виде выполнения волн кистями рук, плечом, туловищем. Также специальные упражнения на удержание определённой позы (статическая пластичность). Упражнения в основной части урока. Атлетические, гимнастические упражнения, спортивные игры. Особое внимание уделяется целостному выполнению упражнений: слитности выполнения различных элементов, плавному переходу от одной фазы движения к другой. Упражнения для развития ритмопластики. Например, вращение обруча на плече, поясе. Упражнения в заключительной части урока. Упражнения на расслабление верхних конечностей (последовательный переход от кистей к плечевому суставу), нижних конечностей, дыхательные упражнения в</p>

		сочетании с волной туловищем. Кроме того, для развития культуры движений школьников также эффективны гимнастические упражнения.
--	--	--

В проведенном исследовании Г. А. Кучеренко (2005), отмечается, что уровень развития культуры движений у детей школьного возраста можно определить по таким показателям, как: танцевальность, ритмичность, выразительность, уверенность в себе, двигательная память, широкий арсенал движений, «школа» движения [38].

Особенности формирования культуры движений детей 10-12 лет в условиях урочных и внеурочных форм физического воспитания заключаются в следующем:

В урочных формах [40]:

1. Использование игр и занимательных упражнений. Они стимулируют развитие познавательного интереса и уровня физической подготовленности учащихся.

2. Сочетание учебного материала школьной программы с дополнительным. Это позволяет разносторонне развивать детей.

3. Последовательное разучивание новых двигательных действий. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняют в начале основной части урока, а связанные с силой и выносливостью – в конце.

4. Завершение основной части урока подвижными играми и игровыми заданиями. Они поддерживают эмоциональный тонус и закрепляют пройденный материал.

5. Наглядный показ учителя. Он помогает создать представления об изучаемых движениях, уточнить и исправить ошибки.

Во внеурочных формах можно реализовать спортивно-оздоровительное направление через такие формы, как физкультурные праздники и соревнования,

факультативы, кружки (подвижных, народных, оздоровительных игр), детские спортивные секции. Это позволит привить интерес к физической культуре и спорту, реализовать скрытые возможности каждого ученика, развить необходимые физические качества [73].

Таким образом, без систематических, активных занятий физической культурой полноценное развитие детей школьного возраста практически невозможно. Дефицит двигательной активности серьёзно ухудшает здоровье растущего организма, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие. Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Это позволяет значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности, что способствует формированию культуры движений школьников. Следовательно, формирование культуры движения школьников важно для развития личности школьников и подготовки их к взрослой жизни.

Выводы по первой главе

1. Выполненный анализ научных трудов позволил нам конкретизировать определения понятий «двигательная культура» и «культура движений» и определить, что эти понятия не тождественны. Так, «двигательную культуру» мы понимаем как часть общей культуры личности, которая отражает ее позитивное отношение к эстетике движений, представления о ценности двигательной деятельности для здоровья человека, включает в себя целесообразные двигательные действия, проявляющиеся в характере, рисунке, ритме повседневных движений. В то время как «культуру движений» мы определяем как область двигательной культуры, объединяющую технику исполнения и художественную ценность дви-

жений, а также мотивационно-ценностное отношение к двигательной деятельности. Это результат физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование. Культура движения порождает культуру тела, культуру общения, отношения к самому себе и даже культуру преодоления возраста. В формировании здорового образа жизни культура движения неразрывно связана с культурой эмоций и культурой питания.

2. Опираясь на точку зрения ведущих специалистов в области физической культуры и спорта (Е. В. Медведева, И. И. Синицин, О. В. Гаевская и др.) были выявлены показатели, по которым можно судить о сформированности культуры движений школьников 10-12 лет, которые можно развивать как на уроках по физической культуре, так и в процессе учебно-тренировочных занятиях в условиях внеурочной деятельности: осанка, мимика, жесты, позы, тактильная коммуникация, координированность, двигательная пластичность, танцевальность, ритмичность, выразительность, уверенность в себе, двигательная память, широкий арсенал движений, «школа» движения.

3. Процесс формирования культуры движений как компонента культуры личности в процессе школьного физического воспитания достаточно сложный и многие его аспекты пока остаются недостаточно изученными. Рассматривая формирование культуры движения как результат общего физкультурного образования, диктуется необходимостью в процессе различных форм физического воспитания, как урочных, так и во время внеурочной деятельности, акцентированное внимание уделять обучению технике выполнения двигательных действий, совершенствованию его качественных характеристик.

Глава 2. Обоснование эффективности экспериментальной общеразвивающей программы, направленной на формирование культуры движений у школьников 10-12 лет с применением гимнастических упражнений «Русская здрава»

2.1. Организация и методы исследования

Организация исследования. Исследование было организовано на базе МБУ ДО ДШИ «Традиция» Алтайский край, с. Власиха, г. Барнаул с участием школьников 10-12 лет в количестве 16 человек (8 мальчиков и 8 девочек) в период с 01 сентября 2023 года по 30 мая 2024 года. Из количества всех школьников было сформировано две экспериментальные группы – ЭГ-1 – мальчики (n=8), ЭГ-2 – девочки (n=8).

Исследование осуществлялось в три этапа в период с сентября 2022 г. по ноябрь 2024 г.

На первом этапе – констатирующем (2022–2023 г.г.) – изучалась и анализировалась философская, психолого-педагогическая литература, на основе которых уточнялись теоретические положения исследования, его цели и задачи. Был изучен опыт педагогов по формированию культуры движений у детей 10-12 лет.

На втором этапе исследования – формирующем (сентябрь 2023 г по май 2024 г.г.) – были определены средства и методы формирования культуры движений детей 10-12 лет, разработаны диагностические критерии и показатели для выявления уровня развития культуры движений, разработана экспериментальная

программа по физической подготовке, направленную на формирование культуры движений у школьников 10-12 лет с применением гимнастических упражнений «Русская здрава», обосновать ее эффективность.

На третьем – контрольном – этапе (сентябрь 2024 г – октябрь 2024 г.г.) обобщался и систематизировался накопленный материал, оценивались результаты опытно-поисковой работы; формулировались выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Методы исследования: анализ педагогической и специальной литературы, анализ документальных материалов, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование: оценка уровня культуры движений, физической и технической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

1. Теоретический анализ педагогической и специальной научной литературы, анализ документальных материалов. Данный метод применялся с целью изучения и анализа научной и специальной литературы выявления состояния проблемы влияния основных показателей, по которым можно судить о сформированности культуры движений школьников 10-12 лет, которые можно развивать как на уроках по физической культуре, так и в процессе занятий в условиях внеурочной деятельности. Уделялось внимание изучению вопросов формирования культуры движений школьников, факторов, средств и методов, влияющих на степень эффективного развития культуры движений, а также выявления особенностей формирования культуры движений детей 10-12 лет в условиях урочных и внеурочных форм физического воспитания.

2. Педагогическое наблюдение. Метод помогал корректно подобрать физическую нагрузку на занятия для школьников 10-12 лет, успешного развития культуры движений. Во время занятий велось визуальное наблюдение, позволяющее по внешним признакам судить о степени утомлении детей и не допустить крайней степени их переутомления. Кроме того, поводилось наблюдение за вы-

полнением экспериментальных комплексов гимнастических упражнений «Русская здрава»; с целью выявления умений школьников удерживать правильную осанку на протяжении всего занятия. Во время наблюдений обращалось внимание также на позы детей, их мимику и жесты, пластичность, координированность выполнения упражнений, и т.д.

3. Педагогическое тестирование. Предусматривалась оценка уровня культуры движений школьников 10-12 лет по трем тестам: «Осанка», «Пластичность» («Волна туловищем»), «Координированность» по 5-ти балльной шкале оценок. Методика выполнения контрольных тестов и критерии оценок тестов представлены в приложении А.

Оценка физической подготовленности школьников 10-12 лет производилась в соответствии с обновленными нормативами ВФСК «ГТО» 3 и 4 ступеней (таблица 3; рисунок 1) [50].

Таблица 3 – Тесты для оценки физической подготовленности школьников 10-12 лет, занимающихся в студии здоровья по образовательной (общеразвивающей) программе «Русская здрава»

Название контрольного упражнения (теста)	Единица измерения	Оцениваемое физическое качество
Общая физическая подготовка		
1 «Бег на 30 м, с высокого старта»	сек	Скоростные способности
2 «Челночный бег 3x10м (сек)»	сек	Координационные способности
3 «Бег на 1000 м»	мин., с	Выносливость
4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	количество раз	Сила
5 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)»	см	Гибкость
6 «Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)»	количество раз	Сила
7 Прыжок в длину с места»	см	Скоростно-силовые способности

Оценка технической подготовленности школьников 10-12 лет, проводилась в соответствии с критериями, представленными в таблице 4 по 5-ти балльной шкале оценок.

Оценка уровня сформированности компетенций обучающихся проводилась на основе карты самооценки по 5-ти балльной шкале оценок (Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова) [11], где оценивался опыт освоения теоретической информации, опыт практической деятельности и опыт коммуникации (приложение Б).

Таблица 4 – Критерии техники выполнения гимнастических упражнений «Русская здорова» (в баллах)

Название контрольного упражнения (теста)	Оценка	Критерии оценки
Техническая подготовка		
1 Гимнастика «Бодринь»	1-5 баллов	5 баллов ставится за упражнение, выполненное легко, четко, уверенно, без допуска средних и грубых ошибок; «4 балла» – за упражнение, исполненное с допуском средних ошибок; «3» – за упражнение с допуском грубой ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навыка; «2» – за невыполнение упражнения»; «1» - отказ выполнения упражнений
2 Гимнастика «Веи»	1-5 баллов	
3 Гимнастика «Яриги»	1-5 баллов	
4 Гимнастика «Стриба»	1-5 баллов	
5 Проба Штанге	с	Задержка дыхания на вдохе, норма 45-55 с
6 Проба Генчи	с	Задержка дыхания на выдохе, норма 25-30 с
7 Подвижные игры русского народа «Молодецкие забавы»	1-5 баллов	Техника выполнения: правильное выполнение заданий и соблюдение правил игр (1-5 баллов). Креативность: проявление оригинальности в подходе к выполнению заданий (1-5 баллов).



Рисунок 1 – Обновленные возрастные ступени комплекса ВФСК «ГТО»

4. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент был организован на базе МБУ ДО ДШИ «Традиция» Алтайский край, с. Власиха, г. Барнаул с участием школьников 10-12 лет в количестве 16 человек (8 мальчиков и 8 девочек), первого года обучения, в период с 01 сентября 2023 года по 30 мая 2024 года с целью определения эффективности разработанной экспериментальной общеобразовательной (общеразвивающей) программы с применением системы гимнастических упражнений «Русская здрава». Из количества всех школьников было сформировано две экспериментальные группы – ЭГ-1 – мальчики (n=8), ЭГ-2 – девочки (n=8). Занятия по экспериментальной программе проводились два раза в неделю по 45 минут.

5. Методы математической статистики. Данные, полученные на протяжении исследования как в процессе наблюдения, двух этапов тестирования, так и непосредственно эксперимента, подвергались анализу, обработке и оценке методами математической статистики с применением t-критерия Стьюдента. Вычисляли \bar{X} – среднее арифметическое; m – ошибку среднего арифметического; σ – квадратичное отклонение.

2.2. Характеристика структуры и содержания экспериментальной дополнительной общеразвивающей программы «Русская здрава»

С целью приобщения детей 10-12 лет к здоровому образу жизни, формированию культуры движений, нами предпринята попытка разработки и экспериментальном обосновании дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, в основу которой положена оздоровительная система гимнастических упражнений «Русская здрава».

Как подчеркивает С. А. Будилов (2006; 2010), «Славянская гимнастика (Здрава) – это энергогармонизирующая оздоровительная система психофизических упражнений. Она является профилактическим, лечебным и оздоровительным разделом славянских боевых практик и уходит корнями в глубокую древность. Данная оздоровительная система помогает решать вопросы самосовершенствования, так как ее неперенными требованиями являются самореализация, самозакаливание и гармонизация всей деятельности человека. Содержание этой гимнастики многосторонне – это физические упражнения, методы дыхания и психотерапии, а также особый процесс сознательной деятельности, направленной на развитие и укрепление тела и психики человека. В качестве объекта Славянской гимнастики выступает собственно тело человека, ориентируясь на состояние, которого, можно путем сознательной саморегуляции физической и психической деятельности исправлять соответствующие нарушения» [9; 10].

По мнению А. А. Олейник, О. В. Шакирова, И. Ю. Иванова (2020), «практики, подобные Здраве, существуют у многих народов. Наибольшей известностью пользуются китайский цигун и индийская хатха-йога, являющиеся весьма эффективными системами оздоровления. В арсенале классической лечебной физической культуры (ЛФК) также накоплен немалый опыт лечения и профилактики многих заболеваний. При этом традиционные методы ЛФК, в основном, используют механический подход к упражнениям» [52]. Таки специалисты, как В.

Э. Мешалкин, Е. Р. Баранцевич (2009), подчеркивают, что «в Славянской гимнастике придается большое значение сочетанию расслабления, движения, дыхания и работы сознания в рамках одного упражнения, что оказывает непосредственное положительное влияние на центральную и вегетативную нервную систему». Этот процесс приводит к стабилизации деятельности всего организма. Таким образом, «Русская здрава» позволяет более эффективно, чем ЛФК, влиять на систему гомеостаза, оказывая значительный терапевтический эффект. Благодаря идеомоторному компоненту, эту гимнастику можно рассматривать как метод динамической психотерапии [44].

С целью организации и проведения занятий в студии здоровья по системе оздоровительных гимнастических упражнений «Русская здрава», нами была разработана и реализована дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности, предназначенная для подростков 10-17 лет, со сроком реализации три года обучения. Предусматривалась организация занятий 2 часа в неделю, общий объем часов в учебный год составлял 72 часа (таблица 5). Учебный план программы для детей 10-12 лет первого года обучения представлен в таблице 6.

Таблица 5 – Паспорт экспериментальной программы «Русская здрава»

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
Адресат программы	Дети в возрасте от 10 до 17 лет, девочки и мальчики, с учетом их возрастных психофизических особенностей и состояния здоровья
Наполняемость группы	10-12 человек
Объем и срок освоения программы	3 года, 216 педагогических часов, из них: – «Стартовый уровень» - 1 год, 72 педагогических часов; – «Базовый уровень» - 1 год, 72 педагогических часов; – «Продвинутый уровень» - 1 год, 72 педагогических часов
Актуальность программы	В современном мире, где глобализация и цифровизация становятся доминирующими тенденциями, сохранение и передача культурного наследия приобретают особую значимость. Программа дополнительного образования направлена на знакомство детей с традициями и культурой своего народа

Отличительные особенности программы, ее новизна	Применение системы оздоровительной гимнастики «Русская здрава» с учетом индивидуальных психофизиологических и возрастных особенностей и способностей детей. Ключевая особенность славянской гимнастики заключается в том, что в рамках одного упражнения сочетается движение, дыхание и расслабление. Это приводит к формированию гомеостатического равновесия организма, оказывает значительный укрепляющий эффект [Олейник, А. А.].
Формы организации образовательного процесса	Форма обучения: очная. Форма проведения занятий: групповая
Режим занятий	Продолжительность одного занятия 45 минут, при спаренном занятии предусматривается 10-минутный перерыв
Формы и технологии реализации образовательной программы	здоровьесберегающие технологии, основанные на применении опыта наших предков
Цель программы	формирование у обучающихся школьного возраста этнокультурного самосознания, стойкого интереса и потребности к здоровому образу жизни, а также культуры движений на основе знания оздоровительной дыхательной гимнастики по системе гимнастических упражнений «Русская здрава»
Задачи программы	– ознакомить обучающихся со старинными русскими обычаями, помогающими «чисто жить»; – изучение старинных знаний рационального «зерна», которое можно использовать в современной жизни; – освоение методик «Русской здравы» для восстановления, сохранения, укрепления здоровья, формирования культуры движений.
Формы контроля	Входной контроль – оценка уровня двигательного развития, оценка уровня теоретических, практических, интеллектуальных, коммуникативных компетентностей. Промежуточная аттестация – организация спортивного праздника. Промежуточная аттестация в форме итогового контроля – оценка уровня двигательного развития, оценка уровня теоретических, практических, интеллектуальных, коммуникативных компетентностей.

Таблица 6 – Учебный план экспериментальной программы «Русская здрава», занимающихся первого года обучения

№ п/п	Наименование тем	Теоретические занятия	Практические занятия	Всего часов	Форма аттестации/ контроля
1	Введение в предмет	1	1	2	Собеседование
2	Образ жизни как фактор здоровья	1	1	2	Собеседование Тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	2	Собеседование

4	Гимнастика «Бодринь»	1	10	11	Собеседование Практикум
5	Гимнастика «Вей»	1	10	11	Собеседование Практикум
6	Гимнастика «Яриги»	2	10	12	Собеседование Практикум
7	Гимнастика «Стриба»	2	10	12	Собеседование Практикум
8	Подвижные игры русского народа «молодецкие забавы»	2	10	12	Собеседование Практикум
9	Питание как фактор здоровье	1	1	2	Собеседование Практикум
10	Дыхательная гимнастика	1	2	3	Собеседование Практикум
11	Итоговое контрольное занятие	1	1	2	Показательные выступления
	Всего часов:			72	

В содержание занятий включались адаптированные для детей 10-12 лет комплексы гимнастических упражнений «Русская здрава» – «Бодринь», «Вей», «Яриги», «Стриба». Всего было разработано 8 экспериментальных комплекса гимнастических упражнений. Один комплекс упражнений разучивался и выполнялся в течении двух недель, затем шло усложнение, за счет увеличения количества упражнений в комплексе, изменения количества раз выполнения упражнений. После того, как упражнения в комплексе были разучены, детям предлагалось их выполнить дома, в процессе самостоятельной двигательной деятельности, два, три раза в неделю. Базовые упражнения оздоровительной гимнастики «Русская здрава», представлены в приложении В. Методические рекомендации к выполнению комплексов упражнений оздоровительной гимнастики «Русская здрава» описаны в приложении Р.

На оздоровительных занятиях по экспериментальной программе использовались упражнения дыхательной гимнастики из гимнастики «Русская здрава», а

также подвижные игры русского народа «Молодецкие забавы», такие как: «Курилка», «Будьте здоровы!», «Кукушки, дятлы, комары» и другие, которые подбирались с учетом возраста, времени года, физической подготовленности занимающихся, а также в зависимости цели и задачи занятия. Нами была осуществлена классификация подвижных игр русского народа (таблица 7). Один раз в квартал проводился спортивный праздник с применением гимнастических физических упражнений «Русская здрава», подвижных народных игр и забав, игр-квестов, эстафет, хороводов, русских народных песен, фольклора. Применение используемых упражнений и игр, способствует знакомству детей с древними традициями и обрядами, развивает коммуникативные навыки, способствует совершенствованию двигательных навыков, развитию чувства ритма, музыкального слуха и в целом способствует развитию культуры движений школьников [71].

В рамках организованных занятий по системе гимнастических упражнений «Русская Здрава» уделялось большое внимание вопросам питания, правильного сна, режиму дня и т. д. [19].

Таблица 7 – Примерные подвижные игры русского народа «Молодецкие забавы», применяемые на занятиях по экспериментальной программе «Русская здрава» (фрагмент)

Летние подвижные игры русского народа	Зимние подвижные игры русского народа
Бабки, Лапта, Городки, Ручеек, Горелки и др.	Вертолет, «Два Деда Мороза», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Льдинка». «Проехать через ворота», «Снежки», «Снеговик-мишень» и др.
Домашние и дикие животные	Сюжетные игры
«Гуси -лебеди», «Пастух и стадо», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Кошки - мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Хромая лиса», «Филин и пташки», «Лягушата», «Медведь и медовый пряник»	«Часовые и разведчики», «Жадный повар», «Земля, вода, воздух, огонь», «Охотник и сторож», «Море волнуется», «Мыши и две кошки», «Канатоходцы», «Почта», «Самовар»
Игры сверстников прошлых лет	Народные праздники
«Перестрелки», «Горелки», «Двенадцать палочек», «Жмурки», «Третий лишний», «Жмурка и бубенец», «Разбивные цепи», «Народный мяч», «Выбивалы», «Садовник», «Просо»	Игры и забавы на масленицу, Игры на Ивана Купалу, Игры на Пасху
Игры на развитие основных физических качеств	Народные игры-эстафеты

«Нитка и иголлка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг» и др.	«Перебежки», «Челнок», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Колодка», «Зевака», «Скакалка» и др.
Народные игры как традиционное явление культуры	Командные народные подвижные игры
«Домики», «Каравай», «Невод», «Охотники и утки», «Ловись, рыбка», «Птицелов», «Игры с песнями и хороводами», «Игра с солнцем», «Карусели» и др.	«Бабки», «Борющаяся цепь», «Редька», «Без соли – соль!», «Серый волк», «Платок», «Пирожок» и др.

2.3. Оценка уровня сформированности культуры движений детей 10-12 лет с учетом теоретического, практического, интеллектуального и коммуникативного компонентов развития по общеразвивающей программе подготовки

Оценка уровня сформированности культуры движений детей 10-12 лет, проведенная на основе разработанных нами критериев и отобранных в научной литературе тестов «Осанка», «Пластичность», «Координированность», позволила определить, что в начале исследования большинство детей, как мальчиков, так и девочек имели средний и низкий уровень развития культуры движений (таблица 8; рисунок 2; 3).

Таблица 8 – Оценка уровня развития культуры движений детей 10-12 лет в начале исследования (в %)

Название контрольного упражнения (теста)	Уровень развития культуры движений					
	Низкий		Средний		Высокий	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Мальчики (n=8)						
1 «Осанка»: – ходьба по гимнастической скамейке без груза; – ходьба с грузом на голове по двум обручам («восьмерке»); – ходьба с грузом на голове по «зигзагу».	3	37,5	4	50,0	1	12,5
2 «Пластичность»	4	50,0	3	37,5	1	12,5

3 «Координированность»	4	50,0	3	37,5	1	12,5
Девочки (n=8)						
«Осанка»: – ходьба по гимнастической скамейке без груза; – ходьба с грузом на голове по двум обручам («восьмерке»); – ходьба с грузом на голове по «зигзагу».	3	37,5	3	37,5	2	25,0
2 «Пластичность»	2	25,0	4	50,0	2	25,0
3 «Координированность»	4	50,0	3	37,5	1	12,5

Оценка средних величин, а также динамика прироста, произошедшая по показателям характеризующих уровень развития культуры движений мальчиков и девочек 10-12 лет, представлена в таблице 9.

После проведения эксперимента, нами была проведена повторная оценка уровня развития культуры движений детей 10-12 лет, которая выявила значительные положительные изменения в результатах, как у мальчиков, так и у девочек. Так, при оценке состояния осанки мальчиков 10-12 лет экспериментальной группы было установлено, что снизилось количество занимающихся с низким уровнем сформированности навыка правильной осанки с 37,5 % человек до 0 %, со средним уровнем с 50,0 % до 37,5 % и увеличилось количество человек с высоким уровнем сформированности навыка правильной осанки с 12,5 % до 62,5 % (таблица 10; рисунок 4).

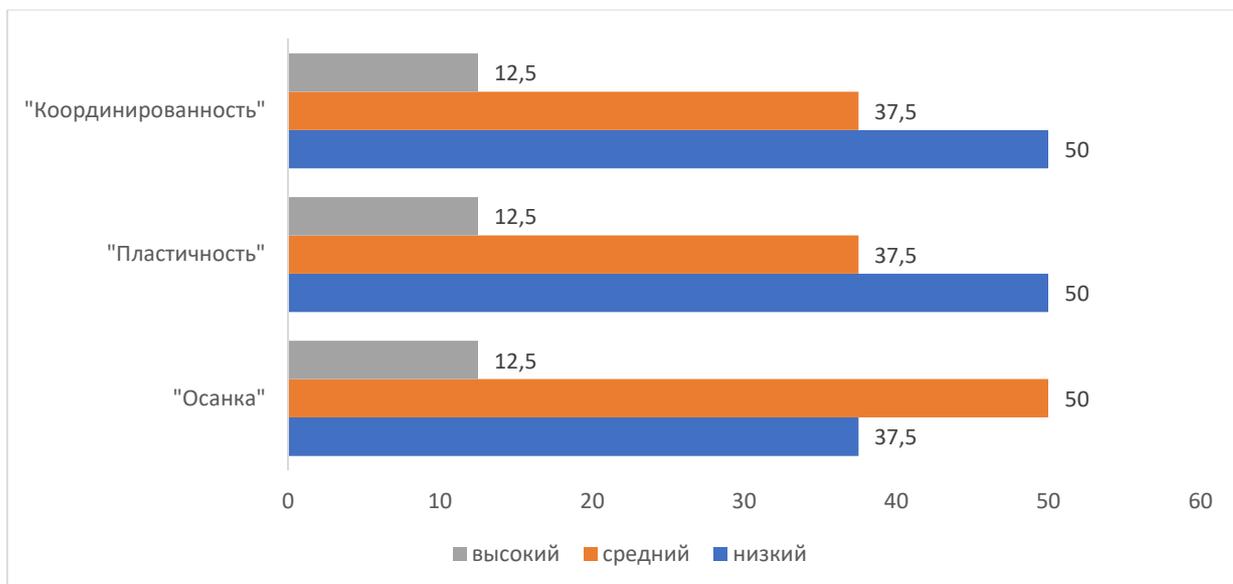


Рисунок 2 – Оценка уровня развития культуры движений у мальчиков 10-12 лет в начале исследования (в %)

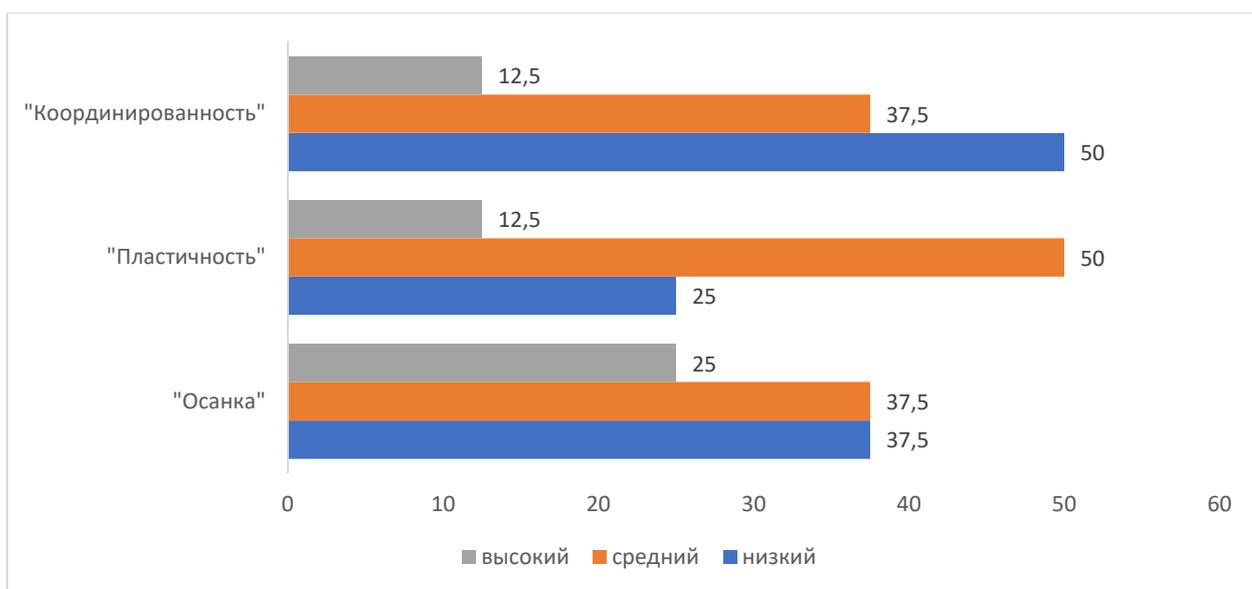


Рисунок 3 – Оценка уровня развития культуры движений у девочек 10-12 лет в начале исследования (в %)

Таблица 9 – Динамика показателей, характеризующих уровень развития культуры движений детей 10-12 лет экспериментальной группы, занимающихся по программе «Русская здрава»

Название контрольного упражнения (теста)	Начало исследования	Окончание исследования	t	Достоверность различий

Оценка уровня развития культуры движений мальчиков 10-12 лет ЭГ (Д) (n=8)				
1 «Осанка»: – ходьба по гимнастической скамейке без груза;	2,4 ± 0,12	4,4 ± 0,43	2,42	P < 0,05
– ходьба с грузом на голове по двум обручам («восьмерке»);	2,2 ± 0,21	4,1 ± 0,32	2,62	P < 0,05
– ходьба с грузом на голове по «зигзагу».	2,3 ± 0,28	4,3 ± 0,41	2,73	P < 0,05
2 «Пластичность»	2,3 ± 0,16	3,9 ± 0,23	2,24	P < 0,05
3 «Координированность»	2,1 ± 0,12	4,5 ± 0,34	3,23	P < 0,05
Оценка уровня развития культуры движений девочек 10-12 лет ЭГ (Д) (n=8)				
1 «Осанка»: – ходьба по гимнастической скамейке без груза;	2,4 ± 0,33	4,6 ± 0,28	2,84	P < 0,05
– ходьба с грузом на голове по двум обручам («восьмерке»);	2,1 ± 0,22	4,5 ± 0,35	2,73	P < 0,05
– ходьба с грузом на голове по «зигзагу».	2,2 ± 0,14	4,5 ± 0,47	2,77	P < 0,05
2 «Пластичность»	2,4 ± 0,15	4,6 ± 0,44	2,84	P < 0,05
3 «Координированность»	2,5 ± 0,11	4,5 ± 0,37	2,92	P < 0,05

Анализ результатов девочек 10-12 лет показал следующее снизилось количество девочек с низким уровнем сформированности навыка правильной осанки с 37,5 % до 0 %, низким уровнем с 37,5 % до 12,5 % и увеличилось количество девочек, которые стали иметь высокий уровень сформированности навыка правильной осанки с 25,0 % до 87,5 % (таблица 10; рисунок 4).

Таблица 10 – Оценка уровня развития культуры движений детей 10-12 лет в конце исследования (в %)

Название контрольного упражнения (теста)	Уровень развития культуры движений		
	Низкий	Средний	Высокий

	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Мальчики (n=8)						
1 «Осанка»: – ходьба по гимнастической скамейке без груза; – ходьба с грузом на голове по двум обручам («восьмерке»); – ходьба с грузом на голове по «зигзагу».	0	0	3	37,5	5	62,5
2 «Пластичность»	0	0	4	50,0	4	50,0
3 «Координированность»	0	0	3	37,5	5	62,5
Девочки (n=8)						
«Осанка»: – ходьба по гимнастической скамейке без груза; – ходьба с грузом на голове по двум обручам («восьмерке»); – ходьба с грузом на голове по «зигзагу».	0	0	1	12,5	7	87,5
2 «Пластичность»	0	0	2	25,0	6	75,0
3 «Координированность»	0	0	3	37,5	5	62,5

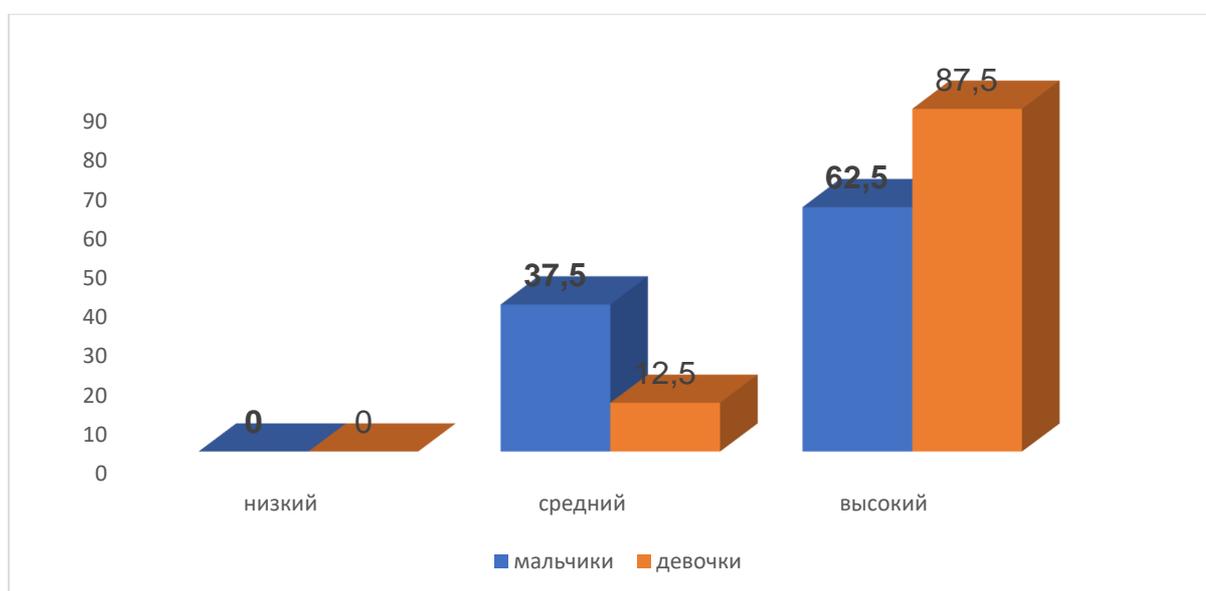


Рисунок 4 – Распределение количества человек по уровню сформированности навыка правильной осанки в конце исследования (в %)

Было установлено, что произошли положительные изменения в конце исследования в уровне сформированности навыка пластичности у детей 10-12 лет. Так, снизилось количество мальчиков с низким уровнем развития пластичности с 50,0 % до 0 %, увеличилось со средним уровнем с 37,5 % до 50,0% и высоким уровнем с 12,5 % до 50,0 % (таблица 10; рисунок 5). Количество девочек с низким уровнем развития пластичности снизилось с 25,0 % до 0 % и средним уровнем с 50,0 % до 25,0 % и увеличилось с высоким уровнем развития пластичности с 25,0 % до 75,0 % (таблица 10; рисунок 5).

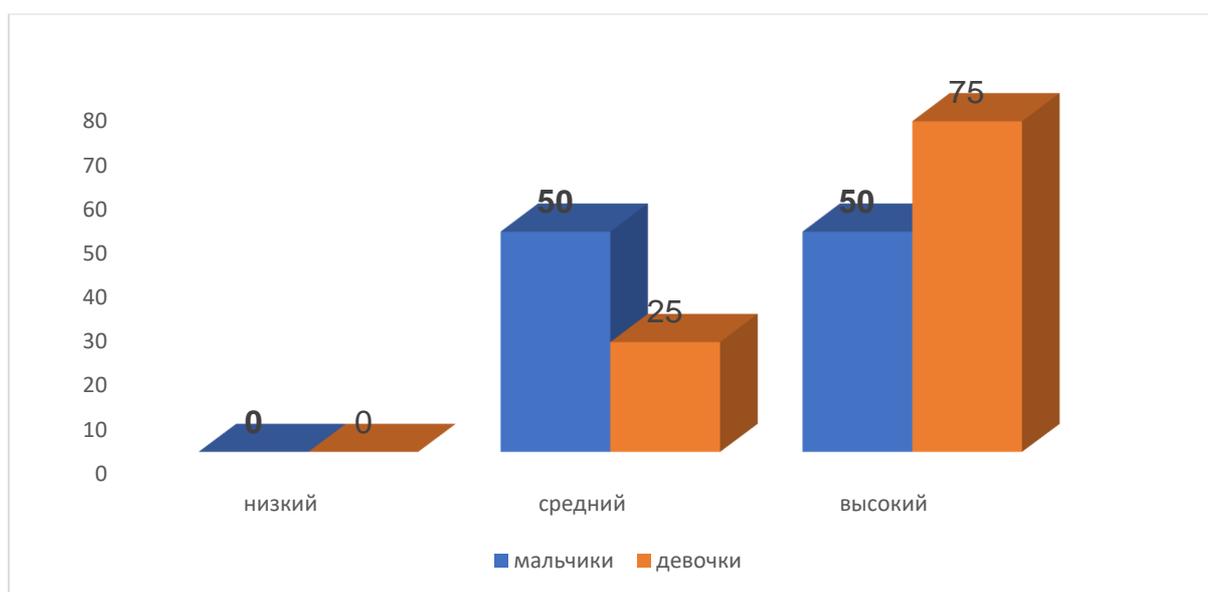


Рисунок 4 – Распределение количества человек по уровню развития пластичности в конце исследования (в %)

Оценка уровня развития координированности детей 10-12 лет, проведенная в конце исследования показала, что среди мальчиков снизилось количества человек с низким уровнем развития координированности с 50,0 человек до 0 % человек, увеличилось количество человек, имеющих высокий уровень с 12,5 % человек до 62,5 % человек, количество человек со средним уровнем осталось, как и в начале исследования и составило 37,5 % человек (таблица 10; рисунок 5). Среди девочек, уменьшилось количество человек с низким уровнем развития координированности с 50,0 % человек до 0 % и увеличилось количество девочек с

высоким уровнем развития координированности с 12,5 % человек до 62,5 % человек, количество девочек со средним уровнем осталось на прежнем уровне и составило 37,5 % (таблица 10; рисунок 5).

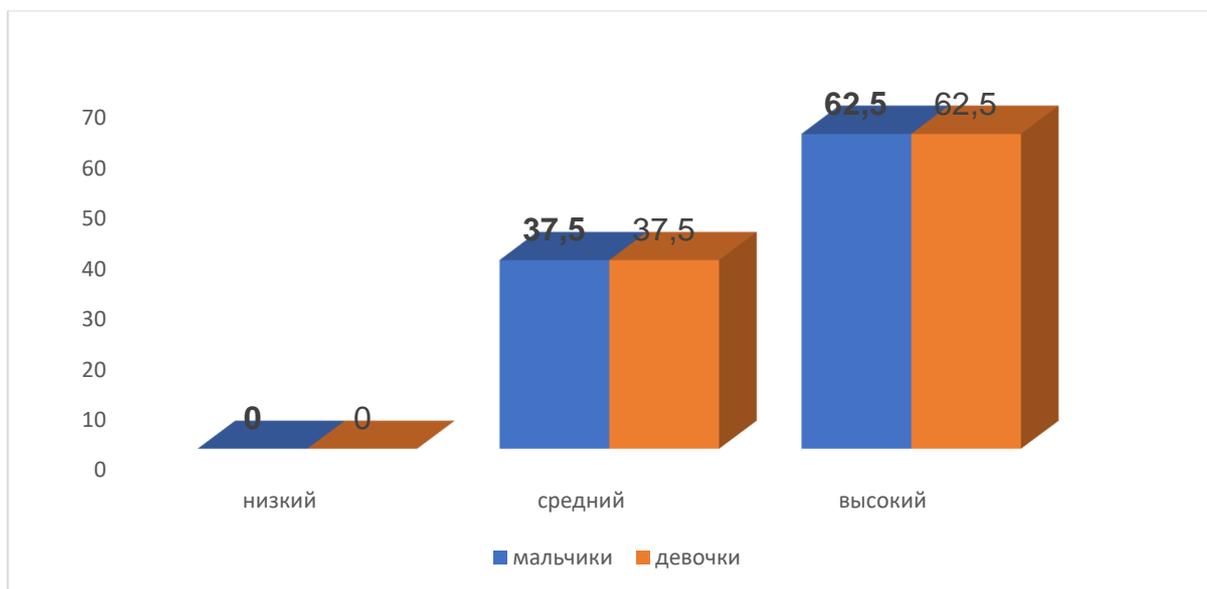


Рисунок 5 – Распределение количества человек по уровню развития координированности в конце исследования (в %)

Проведенный сравнительный анализ результатов в конце исследования, характеризующих уровень сформированности развития культуры движений детей 10-12 лет экспериментальных групп показал, что между начальными и конечными результатами выявлены статистически достоверные отличия во всех контрольных упражнениях, как у мальчиков, так и у девочек (таблица 9). Кроме того, были выявлены темпы прироста во всех результатах, характеризующих уровень развития культуры движений, как у мальчиков, так и у девочек (таблица 11; рисунок 6).

В начале и в конце исследования, нами определялся уровень физической подготовленности детей 10-12 лет. В конце исследования, при проведении сравнительного анализа результатов, было установлено, что между начальными и конечными результатами как мальчиков, так и девочек произошли статистически достоверные отличия, был отмечен положительный прирост показателей во всех контрольных упражнениях физической подготовленности (таблица 12; рисунок

7).

Таблица 11 – Прирост показателей, характеризующих уровень развития культуры движений детей 10-12 лет опытных групп, произошедший за период эксперимента (1 цифра - в абсолютных единицах, 2 - в %)

Название контрольного упражнения (теста)	ЭГ (мальчики) (n=8)	ЭГ (девочки) (n=8)
1 «Осанка»: – «ходьба по гимнастической скамейке без груза»;	2,0 (45,5 %)	2,0 (47,0 %)
– «ходьба с грузом на голове по двум обручам» («восьмерке»);	1,9 (46,3 %)	2,4 (53,3 %)
– «ходьба с грузом на голове по «зигзагу».	2,0 (46,5 %)	2,3 (51,1 %)
2 «Пластичность»	1,6 (41,0 %)	2,2 (47,8)
3 «Координированность»	2,4 (53,3 %)	2,0 (44,4 %)



Рисунок 6 – Темпы прироста показателей, характеризующих уровень развития культуры движений детей 10-12 лет опытных групп, произошедший за период эксперимента (в %)

Мы исследовали уровень развития технической подготовленности детей 10-12 лет по 5-ти балльной шкале оценок в начале и в конце исследования (таблица 13). Сравнительный анализ технической подготовленности, проведенный в конце исследования, выявил статистически достоверные изменения, произошедшие в результатах, полученных баллах, выставленных детям опытных групп за технику выполнения базовых упражнений комплексов оздоровительной гимнастики «Русская здрава»: «Бодринь», «Вей», «Яриги», «Стриба», как у мальчиков,

так и у девочек. Получены значимые темпы прироста баллов за технику выполнения всех контрольных упражнений у занимающихся (таблица 13; рисунок 7).

Таблица 12 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень развития физической подготовленности детей 10-12 лет опытных групп, занимающихся по программе «Русская здрава» за период эксперимента

Название контрольного упражнения (теста)	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	t	Достоверность различий	Прирост (%)
Оценка уровня общей физической подготовленности мальчиков (n=8)					
1 «Бег на 30 м, с высокого старта», (с)	7,4 ± 1,22	5,8 ± 0,35	2,42	P < 0,05	21,6
2 «Челночный бег 3x10 м», (сек)	10,2 ± 1,34	8,2 ±	3,12	P < 0,05	19,6
3 «Бег на 1000 м», (с)	6,59 ± 4,34	5,54 ± 2,83	2,52	P < 0,05	15,9
4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (кол-во раз)	11,0 ± 0,53	15,0 ± 0,24	2,42	P < 0,05	26,6
5 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)», (см)	4,8 ± 0,41	8,5 ± 0,67	4,23	P < 0,05	43,5
6 «Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)», (кол-во раз)	27,0 ± 3,12	39,0 ± 3,48	4,31	P < 0,05	30,7
7 Прыжок в длину с места», (см)	132,8 ± 4,57	156,2±	3,63	P < 0,05	14,9
Оценка уровня общей физической подготовленности девочек (n=8)					
1 «Бег на 30 м, с высокого старта», (9с)	7,8 ± 0,42	6,2 ± 0,33	2,33	P < 0,05	20,5
2 «Челночный бег 3x10 м», (сек)»	11,4 ± 4,23	9,6 ± 3,21	2,83	P < 0,05	15,8
3 «Бег на 1000 м», (с)	6,89 ± 3,62	6,24 ± 2,34	2,72	P < 0,05	9,4
4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», (кол-во раз)	6,0 ± 0,52	14,0 ± 0,62	3,12	P < 0,05	57,1
5 «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)»	8,6 ± 1,33	15,2 ± 1,46	3,57	P < 0,05	43,4
6 «Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	16,0 ± 2,24	27,0 ± 2,37	3,62	P < 0,05	40,7

мин)»					
7 Прыжок в длину с места»	124,6 ± 4,31	147,3 ± 4,32	3,83	P < 0,05	15,4



Рисунок 7 – Темпы прироста показателей, характеризующих уровень физической подготовленности детей 10-12 лет опытных групп, произошедший за период эксперимента (в %)

Примечание: цифры 1-10, соответствуют номерам тестов в таблице 12.

Таблица 13 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень технической подготовленности детей 10-12 лет опытных групп, занимающихся по программе «Русская здрава» за период эксперимента (в баллах, по 5-ти балльной шкале оценок), при выполнении базовых упражнений

Название контрольного упражнения (теста)	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	t	Достоверность различий	Прирост (%)
Оценка технической подготовленности мальчиков (n=8)					
1 Гимнастика «Бод-ринь» (1-5 баллов)	2,23 ± 0,32	4,53 ± 1,32	2,31	P < 0,05	50,7
2 Гимнастика «Веи» (1-5 баллов)	2,24 ± 0,24	4,47 ± 1,13	2,27	P < 0,05	49,8
3 Гимнастика «Яриги» (1-5 баллов)	2,32 ± 0,21	4,57 ± 1,26	3,21	P < 0,05	49,2
4 Гимнастика «Стриба» (1-5 баллов)	2,33 ± 0,22	4,44 ± 1,27	2,68	P < 0,05	47,5
Оценка технической подготовленности девочек (n=8)					
1 Гимнастика «Бод-ринь» (1-5 баллов)	2,31 ±	4,58 ± 1,43	2,43	P < 0,05	49,5
2 Гимнастика «Веи» (1-5 баллов)	2,33 ±	4,68 ± 1,37	3,44	P < 0,05	50,2
3 Гимнастика «Яриги» (1-5 баллов)	2,32 ±	4,48 ± 1,48	2,72	P < 0,05	48,2

4 Гимнастика «Стриба» (1-5 баллов)	2,34 ±	4,48 ± 1,43	2,65	P < 0,05	47,7
------------------------------------	--------	-------------	------	----------	------



Рисунок 8 – Темпы прироста показателей, характеризующих уровень технической подготовленности детей 10-12 лет опытных групп, произошедший за период эксперимента при выполнении базовых упражнений оздоровительной гимнастики «Русская здрава» (в %)

Анализ полученных результатов показал, что большой интерес вызвал у школьников 10-12 лет участие в подвижных играх «Молодецкие забава». Нами оценивалась техника выполнения движений, выполнение правил игры, а также креативность выполнения заданий во время подвижных игр по 5-ти балльной шкале оценок.

В полученных результатах прослеживается положительная статистически достоверная динамика в полученных баллах за период эксперимента, как у мальчиков, так и у девочек. Темпы прироста, при оценке технических действий при выполнении детьми игровых заданий, соблюдении правил в подвижных играх, а также степень креативности, произошедшие за период эксперимента выявлены значительные (таблица 14; рисунок 9).

Таблица 14 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень технической подготовленности детей 10-12 лет опытных групп, занимающихся по программе «Русская здрава» за период эксперимента (в баллах, по 5-ти балльной шкале оценок), при выполнении двигательных действий, соблюдения правил и применения креативности в подвижных играх «Молодецкие забавы»

Название контрольного упражнения (теста)	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	t	Достоверность различий	Прирост (%)
Оценка уровня технической подготовленности мальчиков (n=8)					
Правильность выполнения заданий и соблюдение правил игр (1-5 баллов)	2,36 ± 0,71	4,46 ± 0,43	2,33	P < 0,05	47,0
Креативность: проявление оригинальности в подходе к выполнению заданий (1-5 баллов)	1,83 ± 0,21	3,93 ± 0,53	2,42	P < 0,05	53,4
Оценка технической подготовленности девочек (n=8)					
Правильность выполнения заданий и соблюдение правил игр (1-5 баллов)	2,35 ± 0,63	4,54 ± 0,42	2,52	P < 0,05	48,2
Креативность: проявление оригинальности в подходе к выполнению заданий (1-5 баллов)	1,87 ± 0,37	4,23 ± 0,41	2,64	P < 0,05	55,8

Оценка функционального состояния деятельности дыхательной системы детей опытных групп, проведенная в начале и в конце эксперимента, установила статистические достоверные изменения, произошедшие между начальными и конечными результатами в Пробе Штанге (с) и пробе Генчи (с), как у мальчиков, так и у девочек (таблица 15). У мальчиков темпы прироста в пробе Штанге составили 34,9 %, у девочек – 41,1 %; в пробе Генчи (с) – у мальчиков прирост

результата составил 24,6 %, у девочек – 28,4 % (таблица 15; рисунок 10).

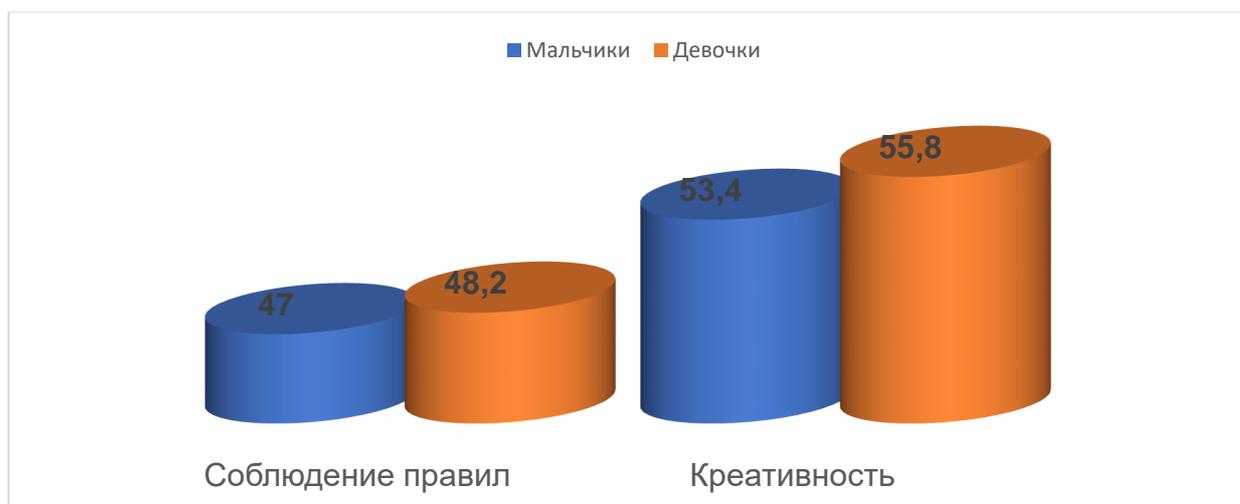


Рисунок 9 – Темпы прироста показателей, характеризующих уровень технической подготовленности в подвижных играх «Молодецкие забавы» детей 10-12 лет опытных групп, произошедший за период эксперимента (в %)

Таблица 15 – Сравнительный анализ показателей, характеризующих уровень функционирования деятельности дыхательной системы детей 10-12 лет опытных групп, занимающихся по программе «Русская здрава» за период эксперимента

Название контрольного упражнения (теста)	Начало эксперимента	Окончание эксперимента	t	Достоверность различий	Прирост (%)
Оценка уровня технической подготовленности мальчиков (n=8)					
Проба Штанге (с)	27,6 ± 0,13	42,4 ± 0,33	2,47	P < 0,05	34,9
Проба Генчи (с)	21,4 ± 0,32	28,4 ± 0,42	2,42	P < 0,05	24,6
Оценка технической подготовленности девочек (n=8)					
Проба Штанге (с)	22,7 ± 0,16	38,6 ± 0,12	2,48	P < 0,05	41,1
Проба Генчи (с)	19,6 ± 0,22	27,4 ± 0,27	2,93	P < 0,05	28,4

Оценка уровня сформированности компетенций обучающихся проводилась на основе карты самооценки по 5-ти балльной шкале оценок (Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова) [11], где оценивался опыт освоения теоретической информации, опыт практической деятельности, интеллектуальный и опыт коммуникации (таблица 16). Анализ результатов выявил следующее: при самооценке уровня теоретической подготовленности (вопросы 1, 2, 9), большинство обучающихся, как мальчиков, так и девочек оценили свой уровень на 4 и 5 балла, что составило

соответственно 100 %% и 100 % (таблица 16).

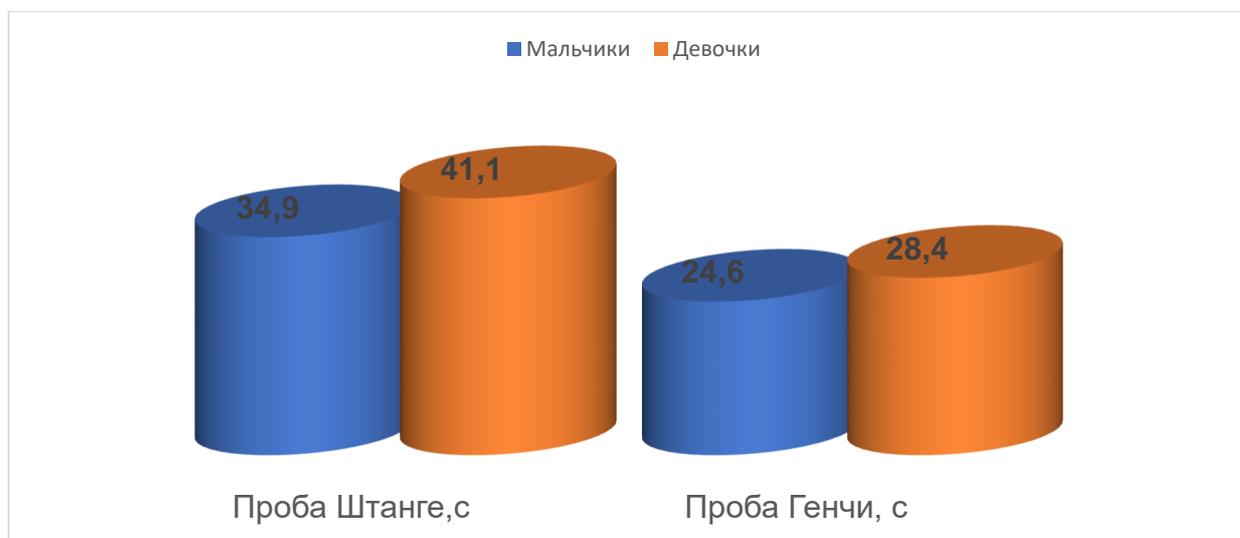


Рисунок 10 – Темпы прироста показателей, характеризующих уровень функционирования деятельности дыхательной системы детей 10-12 лет опытных групп, произошедший за период эксперимента (в %)

Самооценка уровня практической деятельности (вопросы 3 и 4) установила, что дети 10-12 лет оценили по 5-ти балльной шкале себя на 4 и 5 баллов, что составило 100 % мальчиков из числа всех опрошенных и 100 % девочек из всех участников самоопроса (таблица 16).

Оценка творческого компонента (вопросы 5, 6) установила, что в основном дети выставили себе 4 и 5 балла, что составило 75 % опрошенных среди мальчиков и 87,5 % среди опрошенных девочек (таблица 16). Незначительное количество мальчиков – 25,0 % и 12,5 % девочек оценили свои творческие способности на 3 балла (таблица 16).

Самооценка коммуникативного компонента (вопросы 7 и 8) показала, что в основном дети оценили себя по 5-ти балльной шкале оценки на 4 и 5 балла, как мальчики, так и девочки, что составило 50 % и 100 %. И лишь незначительное количество детей оценили себя в 7 вопросе на 3 балла, что составило 50,0 % среди мальчиков и 37,5 % среди девочек (таблица 16).

Таблица 16 – Оценка уровня сформированности компетенций обучающихся 10-12 лет в конце исследования (в %, кол-во человек)

	Компетенции	5-ти балльная шкала оценки					
		1	2	3	4	5	
1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	M	0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
			0	0	0	3 (37,5 %)	5 (62,5 %)
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	M	0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
			0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	M	0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
			0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
4	Умею выполнить практические задания (упражнения, подвижные игры, кейсы и т.д.), которые дает педагог	M	0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
			0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	M	0	0	2 (25,0)	3 (37,5 %)	3 (37,5 %)
			0	0	1 (12,5 %)	3 (37,5 %)	4 (50 %)
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	M	0	0	2 (25,0 %)	3 (37,5 %)	3 (37,5 %)
			0	0	2 (25,0 %)	2 (25,0 %)	4 (50%)
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	M	0	0	4 (50%)	2 (25,0 %)	2 (25,0 %)
			0	0	3 (37,5 %)	3 (37,5 %)	2 (25,0 %)
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	M	0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
			0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
9	Научился получать информацию из различных источников	M	0	0		4 (50 %)	4 (50%)
			0	0		4 (50 %)	4 (50%)
10	Мои достижения в результате занятий	M	0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)
			0	0	0	4 (50 %)	4 (50%)

В целом, достижения в результате проведенных занятий по результатам самооценки находятся на высоком уровне, так как большинство мальчиков и девочек оценили их на 4 и 5 баллов по 5-ти балльной шкале оценок, что соответствует 100 % среди мальчиков и 100 % среди девочек (таблица 16).

Таким образом, полученные положительные результаты, произошедшие за

период эксперимента, подтверждают эффективность экспериментальной общеобразовательной, общеразвивающей программы «Русская здрава».

Выводы по второй главе

1. Подобраны педагогические тесты и разработаны критерии оценки развития культуры движений: «Осанка», «Пластичность», «Координированность», а также отобрана из научно-методической литература методика диагностики для оценки уровня сформированности компетенций обучающихся на основе карты самооценки по 5-ти балльной шкале оценок (Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова), где оценивался опыт освоения теоретической информации, опыт практической деятельности и опыт коммуникации детей 10-12 лет.

2. Разработана и реализована дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Русская здрава», предназначенная для подростков 10-17 лет, с общим сроком внедрения три года обучения. Предусматривалась организация занятий 2 часа в неделю для детей первого года обучения, общий объем часов в учебный год составил 72 часа.

3. Экспериментальная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Русская здрава» является эффективной, что доказано полученными положительными результатами, характеризующими уровень развития культуры движений детей, физической и технической подготовленности, уровень функционирования деятельности дыхательной системы, а также высоким уровнем сформированности компетенций детей, выражающийся через такие компоненты как теоретический, практический, творческий, коммуникативный, интеллектуальный.

Заключение

На основе полученных результатов исследования, нами были сформулированы основные **выводы**:

1. Процесс формирования культуры движений как компонента культуры личности в процессе школьного физического воспитания достаточно сложный и многие его аспекты пока остаются недостаточно изученными. Рассматривая формирование культуры движения как результата общего физкультурного образования, диктуется необходимостью в процессе различных форм физического воспитания, как урочных, так и во время внеурочной деятельности внедрять эффективные инновационные здоровьесберегающие технологии.

2. Актуальность исследования порождается противоречием между технологией процесса физического воспитания, направленного с одной стороны на существующую необходимость формирования у детей 10-12 лет культуры движений, овладение определенным уровнем физических знаний, методам саморазвития, укрепления здоровья и недостаточным вниманием к ее целенаправленному развитию в процессе физического воспитания, должному отражению в содержании школьных программ по физической культуре, а также отсутствием научно-методического обеспечения доступного для педагогов, с другой стороны.

3. С целью формирования культуры движений детей 10-12 лет была разработана и реализована дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Русская здрава», предназначенная для подростков 10-17 лет, с общим сроком внедрения три года обучения, с частотой организации занятий два часа в неделю для детей первого года обучения, где общий объем часов в учебный год составил 72 часа.

4. Экспериментальная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Русская здрава» является эффективной, что доказано полученными положительными ре-

зультатами, характеризующими уровень развития культуры движений детей, физической и технической подготовленности, уровень функционирования деятельности дыхательной системы, а также высоким уровнем сформированности компетенций детей, выражающийся через такие компоненты как теоретический, практический, творческий, коммуникативный, интеллектуальный и, как следствие, может быть рекомендована для внедрения в учреждения дополнительного образования детей.

Список использованной литературы

1. Акопян, Е. С. Развитие пластики движений у школьников на уроках физической культуры / Е. С. Акопян, А. А. Ковалева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2022. – № 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-plastiki-dvizheniy-u-shkolnikov-na-urokah-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 03.02.2024).
2. Баклушина, Е. К. Общественное здоровье и здравоохранение. Часть 1. Общественное здоровье : электронное учебное пособие для системы подготовки обучающихся по образовательным программам высшего образования – подготовки кадров высшей квалификации (ординатуры) / Е. К. Баклушина, Д. В. Бурсыкова, Н. Н. Пануева. – Иваново, ФГБОУ ВО ИвГМА Минздрава России, 2022. – 71 с.
3. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – С. 34-36.
4. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в школе / Г. А. Боброва. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.
5. Бондаренко, Е. В. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений body-ballet : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. В. Бондаренко. – Красноярск, 2006. – 25 с.
6. Бондаренко, Е. В. Формирование культуры движения студенток средствами аэробики / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 7. – С. 33.
7. Боташев, А. М. Влияние возрастных особенностей на развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте / А. М. Боташев // Вестник науки. – 2024. – № 1 (70). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-voznrastnyh-osobennostey-na-razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-v-mladshem-shkolnom-vovraste> (дата обращения: 03.09.2024).

8. Бубнова, О. Б. Коммуникативный танец как средство развития навыков общения младших школьников на уроках ритмики в музыкальной школе / О. Б. Бубнова // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. – 2008. – № 88. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnyy-tanets-kak-sredstvo-razvitiya-navykov-obscheniya-mladshih-shkolnikov-na-urokah-ritmiki-v-muzykalnoy-shkole> (дата обращения: 03.02.2024).

9. Будилов, С. А. Инструкция по эксплуатации человеческого тела / С. А. Будилов. – Одесса : Алфей, 2006. – 73 с.

10. Будилов, С. А. Новое тело, новые органы, новые клетки / С. А. Будилов. – Кострома : Алфей, 2010. – 72 с.

11. Буйлова, Н. В. Как организовать дополнительное образование детей в школе? / Н. В. Буйлова, Н. В. Клёнова. – Москва : АРКТИ, 2005. – 64 с.

12. Васильченко, Л. П. Славянские практики здоровьесбережения в современной педагогике / Л. П. Васильченко // Муниципальное образование : инновации и эксперимент. – 2011. – № 5. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/slavyanskie-praktiki-zdoroviesberezheniya-v-sovremennoy-pedagogike> (дата обращения: 04.08.2024).

13. Венскович, Д. А. История эволюции двигательной культуры / Д. А. Венскович // Современные вопросы биомедицины. – 2021. – № 1 (14). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-evolyutsii-dvigatelnoy-kultury> (дата обращения: 02.08.2024).

14. Воскресенцева, Ю. В. Личностно-ориентированные технологии в оздоровлении школьников / Ю. В. Воскресенцева // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2010. – №1. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostno-orientirovannye-tehnologii-v-ozdorovlenii-shkolnikov> (дата обращения: 02.10.2024).

15. Выготский, Л. С. Собрание сочинений в 6 т. Проблемы развития психики. // Л.С. Выготский // Педагогика. – 1983. – Т. 3. – 285 с.

16. Выдрин, В. М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект) / В. М. Выдрин. – Ленинград, 1988. – 328 с.
17. Гавердовский, Ю. К. Гимнастика : сборник / Ю. К. Гавердовский, П. Е. Толмачев, Ю. К. Перов, А. И. Соболев, Б. Г. Сильченко, А. В. Менхин, К. Д. Бенюх, Ю. А. Ипполитов // сост. канд. пед. наук, засл. тренер РСФСР В. Смоленский ; редкол.: Е. Аксенов и др. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – 54 с.
18. Гаврюшкин, А. Н. Правильная осанка – здоровая спина / А. Н. Гаврюшкин, А. М. Кутимский // E-Scio. – 2021. – №1 1 (62). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnaya-osanka-zdorovaya-spina> (дата обращения: 03041.2024).
19. Гнатюк, В. С. Воинская Жива руссов. Здрава Юнака / В. С. Гнатюк, О. И. Мамаев. – Москва : Центрполиграф, 2018. – 143 с.
20. Горбачева, Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ж. С. Горбачева // Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта : Санкт Петербург, 2000. – 24 с.
21. Городничева, Н. Я. Исследование средств и методов эстетического воспитания юношей и девушек на начальном этапе занятий спортивной гимнастикой : дис. ... канд. пед. наук // Н. Я. Городничева. – Ленинград, 1974. – 189 с.
22. Дагнер, Р. В. Актуальность модернизации технологий преподавания и содержания учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации ФГОС / Р. В. Дагнер, И. Ю. Грязнов // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 241-244.
23. Джамалеева, О. Ю. Педагогические технологии мыслительно-образовательного моделирования двигательных действий студентов на занятиях по физической культуре / О. Ю. Джамалеева // М. – 2003. – С. 34-36.
24. Жаркенов, Е. Динамика развития координационно-двигательных умений и навыков у детей школьного возраста на уроках физической культуры / Е. Жаркенов, М. В. Семенова // Глобус : технические науки. – 2019. – № 3 (27). –

URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-razvitiya-koordinatsionno-dvigatelnyh-umeniy-i-navykov-u-detey-shkolnogo-vozrasta-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1> (дата обращения: 03.04.2024).

25. Журина, Т. Н. Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей / Т. Н. Журина // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 10-11.

26. Змановский, Ю. Ф. Двигательная активность и закаливание – ведущие факторы укрепления здоровья ребенка / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1988. – № 8. – С. 45-51.

27. Иванова, О. А. Методы оценки исполнительского мастерства : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Иванова. – Москва, 1982. – 28 с.

28. Кагазежева, Н. Х. Некоторые аспекты формирования правильной осанки у детей среднего школьного возраста средствами физической культуры / Н. Х. Кагазежева, В. П. Шрам, Н. С. Коломийцева, Т. Г. Петрова, В. И. Жуков, А. Д. Кагазежева // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-formirovaniya-pravilnoy-osanki-u-detey-srednego-shkolnogo-vozrasta-sredstvami-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 03.02.2024).

29. Кобычева, О. Н. Единая линия формирования здорового образа жизни на этапах дошкольного и школьного детства / О. Н. Кобычева, Т. В. Машарова // ИТС. – 2006. – № 4. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/edinaya-liniya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-na-etapah-doshkolnogo-i-shkolnogo-detstva> (дата обращения: 02.07.2024).

30. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 11. – С. 20-23.

31. Коваль, Л. Н. Теоретические основы физической культуры : учеб.-метод. пособие / Л. Н. Коваль, О. Г. Богданов, Е. В. Ярошенко, Е. Н. Алексеева. – Пятигорск : СКФУ, 2021. – 143 с.

32. Корбен А. История тела / А. Корбен, Ж.-Ж. Куртин, Ж. Вигарелло // Москва : НЛЮ. – Т.2 : От Великой революции до Первой мировой войны. – Ч. 3: Работа над телом, коррекция и упражнения. – 438 с.

33. Коренберг, В. Б. О некоторых базовых понятиях в нашей сфере / В. Б. Коренберг // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2. – С. 11-12.

34. Костюшина, И. В. Пластика движений – важный аспект развития ребенка / И. В. Костюшина // Вопросы дошкольной педагогики. – 2018. – № 5 (15). – С. 16-18. – URL : <https://moluch.ru/th/1/archive/100/3530/> (дата обращения: 07.02.2024).

35. Крукович, Е. В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы : монография / Е. В. Крукович, Л.В. Транковская. – Владивосток : Медицина ДВ, 2018. – 216 с.

36. Кузнецова, Л. В. Формирование культуры здоровья и физической культуры у школьников как приоритетная задача системы образования / Л. В. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kultury-zdorovya-i-fizicheskoy-kultury-u-shkolnikov-kak-prioritetnaya-zadacha-sistemy-obrazovaniya> (дата обращения: 03.07.2024).

37. Курбатова, А. С. Проблема здоровьесбережения в современной российской школе / А. С. Курбатова, В. В. Ягин // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=24977> (дата обращения: 02.07.2024).

38. Кучеренко, Г. А. Двигательная культура младшего школьника и ее влияние на личностное развитие в учебной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Кучеренко // Воронежский государственный педагогический университет: Воронеж. – 2005. – 23 с.

39. Макарова, Л. П. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников / Л. П. Макарова, А. В. Соловьёв, Л. И. Сыромятникова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2013. – № 12 (59). – С. 494-496. – URL : <https://moluch.ru/archive/59/8450/> (дата обращения: 06.07.2024).

40. Маманазаров, А. А. Содержание урока физкультуры / А. А. Маманазаров // Academy. – 2021. – № 4 (67). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/soderzhanie-uroka-fizkultury> (дата обращения: 07.04.2024).

41. Мардиева, Л. А. Жестово-мимическое поведение учащихся начальных классов / Л. А. Мардиева, Т. Г. Ибрагимова // Вестник ТГГПУ. – 2004. – № 3. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/zhestovo-mimicheskoe-povedenie-uchaschihsya-nachalnyh-klassov> (дата обращения: 03.02.2024).

42. Матаева, Р. С. Физическая подготовка старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию в общеобразовательной организации / Р. С. Матаева, К. Ш. Дунаев, С. Р. Ураимов // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : Сборник материалов V Международной научно-практической конференции, Грозный, 14 октября 2021 года. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2021. – С. 191-199.

43. Медведева, Е. С. Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. С. Медведева // Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта : Санкт Петербург, 1998. – 21 с.

44. Мешалкин, В. Э. Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна / В. Э. Мешалкин, Е. Р. Баранцевич. – Санкт Петербург : Питер, 2009. – 160 с.

45. Милехина, И. А. Формирование двигательной культуры студентов: на примере обучения ритмической гимнастике : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Милехига. – Саратов, 2002. – 23 с.

46. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В. И. Столяров, В. К. Бальсевич, В. П. Моченов, Л. И. Лубышева / Под общ.ред. докт. филос. наук, проф. В. И. Столярова. – Москва : Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320 с.

47. Наталов, Г. Г. Формирование оптимальной двигательной активности / Г. Г. Наталов // Воспитание. – 2000. – № 6. – С. 30-37.

48. Науменко, Ю. В. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни / Ю. В. Науменко, В. Н. Анненков // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2011. – № 10. – С. 39-45.

49. Николаев, Ю. М. К проблеме развития теории физической культуры / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 8. – С. 2-10.

50. Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 февраля 2023 года № 11 // ГТО.RU : [сайт]. – URL : <https://gto.ru/files/uploads/documents/6426e8640d354.pdf> (дата обращения: 20.07.2023).

51. Овчинников, Ю. Д. Теоретическое обоснование координационных способностей детей младшего школьного возраста с учетом биомеханических характеристик / Ю. Д. Овчинников, В. А. Якунина // Наука-2020. – 2020. – № 5 (41). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-obosnovanie-koordinatsionnyh-sposobnostey-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-s-uchetom-biomehanicheskikh> (дата обращения: 04.02.2024).

52. Олейник, А. А. Использование славянской системы «Здрава» для здорового образа жизни / А. А. Олейник, О. В. Шакирова, И. Ю. Иванова // Молодой ученый. – 2020. – № 18 (308). – С. 424-426. – URL : <https://moluch.ru/archive/308/69376/> (дата обращения: 04.02.2024).

53. Пястолова, Н. Б. Невербальная коммуникация на уроках физкультуры / Н. Б. Пястолова, Е. А. Третьякова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – № 2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/neverbalnaya-kommunikatsiya-na-urokah-fizkultury> (дата обращения: 03.02.2024).

54. Сафоненко, С. В. Исследование процесса формирования стремления к личностным достижениям учащихся в физкультурно-спортивной деятельности / С. В. Сафоненко // СНВ. – 2014. – № 2 (7). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-protssessa-formirovaniya-stremleniya-k-lichnostnym-dostizheniyam-uchaschihsya-v-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 03061.2024).

55. Сизова, Н. Н. Анализ состояния здоровья современных школьников / Н. Н. Сизова, Ю.Д. Исмагилова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 5 (95). – URL : <https://research-journal.org/archive/5-95-2020-may/analiz-sostoyaniya-zdorovya-sovremennyh-shkolnikov> (дата обращения: 02.03.2024).

56. Сироткина, И. Е. Двигательная культура, как объект науки / И. Е. Сироткина // Этнографическое обозрение. – 2018. – С.23-27.

57. Складов, Д. А. Двигательная активность школьников и оптимальная физическая нагрузка как здоровьесохраняющие факторы / Д. А. Складов, А. В. Складов, К. М. Мунчаев // Известия ДГПУ. Психолого-педагогические науки. – 2011. № 3. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatelnaya-aktivnost-shkolnikov-i-optimalnaya-fizicheskaya-nagruzka-kak-zdorovieukreplyayuschie-factory> (дата обращения: 03.02.2024).

58. Сляднева, Л. Н. Телесно-двигательная пластика как средство физического воспитания девочек в системе общего образования / Л. Н. Сляднева, С. П. Клеменчук // Ученые записки университета Лесгафта. – 2015. – № 12 (130). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-dvigatelnaya-plastika-kak-sredstvo>

fizicheskogo-vospitaniya-devochek-v-sisteme-obschego-obrazovaniya (дата обращения: 06.08.2024).

59. Столяров, В. И. Современная теория физического воспитания (проблемы, пути решения, инновационная концепция) / В. И. Столяров // Физкультура и спорт : Минск, 1991. – С. 56-63.

60. Телепина, Т. С. Двигательная культура школьника: ее основные компоненты и условия формирования / Т. С. Телепина, О. С. Терентьева // Вестник ТГУ. – 2013. – № 8 (124). – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-kultura-shkolnika-ee-osnovnye-komponenty-i-usloviya-formirovaniya> (дата обращения: 06.07.2024).

61. Тимофеев, А. А. Невербальная выразительность и культура движения как компонент педагогического общения в процессе профессиональной подготовки будущего учителя / А. А. Тимофеев // Теория и практика образования в современном мире : мат-лы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). – Санкт-Петербург : Заневская площадь, 2014. – С. 337-340. – URL : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/145/6847/> (дата обращения: 03.03.2024).

62. Фадеева, Е. В. Двигательная культура будущего педагога по физической культуре / Е. В. Фадеева // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 10. – С. 39-40.

63. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) // КонсультантПлюс : официальный сайт. – Режим допуска : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения : 15.09.2024)

64. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) // КонсультантПлюс : официальный сайт. – Режим допуска : https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения : 18.09.2024)

65. Фетисов, А. С. Физическая культура как средство двигательной культуры личности студента / А. С. Фетисов, С. С. Михайлов, Д. А. Бешенец // Вестник ВГТУ. – 2014. – № 5-2. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-dvigatelnoy-kultury-lichnosti-studenta> (дата обращения: 03.06.2024).

66. Хакназаров, К. К. Основы формирования культуры движений младших школьников / К. К. Хакназаров, Х. К. Бердиева // Вопросы педагогики. – 2019. – № 4-2. – С. 225-228.

67. Шатунов, Ю. Русская здрава / Ю. Шатунов. – Москва : ТЕРРА-Книжный клуб, 1998. – 120 с.

68. Штука, А. Т. Психологические особенности формирования произвольностей действий у младших школьников / А. Т. Штука. – Киев, 1987. – 98 с.

69. Шумаков, Н. Ю. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания / Н. Ю. Шумаков // Физкультура и спорт : Минск. – 1991. – С. 36-39.

70. Шумакова, Н. Ю. Артпедагогика как гуманистическая система образования учащихся в области физической культуры : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Н. Ю. Шумакова. – Майкоп, 2006. – 45 с.

71. Юргель, Н. В., Корнеев А. Е. Древнерусская здрава / Н. В. Юргель, А. Е. Корнеев. – Москва : У Никитских ворот, 2018. – 336 с.

72. Якунина, В. А. Средства и методы для развития координационных способностей детей в общепедагогической практике учителя физической культуры / В. А. Якунина, Ю. Д. Овчинников, К. С. Пигида // The Scientific Heritage. – 2020. № 51-3. – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-metody-dlya-razvitiya-koordinatsionnyh-sposobnostey-detey-v-obschepedagogicheskoy-praktike-uchitelya-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 06.02.2024).

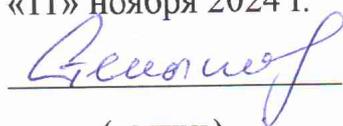
73. Ярлыкова, О. В. Формы и организация внеурочной деятельности по физическому воспитанию в начальной школе / О. В. Ярлыкова, Ю. В. Беляева // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – URL :

<https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-organizatsiya-vneurochnoy-deyatelnosti-po-fizicheskomu-vozpitanuyu-v-nachalnoy-shkole> (дата обращения: 02.07.2024).

ПОСЛЕДНИЙ ЛИСТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация) выполнена мной совершенно самостоятельно. Все использованные в работе материалы и концепции из опубликованной научной литературы и других источников имеют ссылки на них.

«11» ноября 2024 г.



(подпись)

/Степанов Петр Александрович

(Ф.И.О. полностью)