

### Литература

1. Олимпиада по физической культуре в учреждении высшего образования: опыт и перспективы / И.А. Карпенко, А.С. Жидкая, В.А. Хлопцев // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сб.науч.ст. / под общ. ред. А. В. Сысоева и др. – Москва, 2024. – С. 112–115.
2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений общего среднего образования. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/> – Дата доступа: 16.03.2025.
3. Попко, Д.Н. Алгоритм создания образовательных тестов / Д.Н. Попко, М.В. Хлопцева // материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых XVIII Машеровские чтения (Витебск, 25 октября 2024 г.) : в 2 т. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – Т. 2. – С.325-326.
4. Попко, Д. Н. Веб-квест в теоретической подготовке по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» / Д. Н. Попко, И. А. Карпенко // Материалы Конгресса. – Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2025. – С. 294–296.
5. Дубовицкая, Т.Д. Методика диагностики направленности учебной мотивации / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 2. – С. 42-45.

УДК: 796.41

### ПРИМЕНЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ «РУССКАЯ ЗДРАВА» В УСЛОВИЯХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 10–12 ЛЕТ

**П.А. Степанов\*, Н.Ю. Мищенко\*\***

*\*Детская школа искусств «Традиция», Российская Федерация*

*\*\*Уральский государственный университет физической культуры, Российская Федерация*

e-mail: [petruhastepanov1982@gmail.com](mailto:petruhastepanov1982@gmail.com)

e-mail: [NUMishenko@yandex.ru](mailto:NUMishenko@yandex.ru)

**Аннотация.** Представлена структура и описано содержание экспериментальной общеобразовательной (общеразвивающей) программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Русская здрава», предназначенной для школьников 10-12 лет, основанная на комплексном применении в процессе занятий традиционных средств физического воспитания и оздоровления в сочетании со средствами древнерусской системы оздоровления – гимнастики «Русская здрава», предусматривающей выполнении комплексов физических упражнений «Бодринь», «Веи», «Яриги», «Стриба», а также организацию и проведение подвижных игр русского народа «Молодецкие забавы». В качестве примера приведен адаптированный для школьников 10-12 лет комплекс оздоровительной гимнастики «Бодринь». Прослежена положительная динамика результатов, характеризующих уровень развития культуры движений.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, культура движений, внеурочная деятельность, древнерусская система оздоровления, современные средства оздоровления, школьники 10-12 лет, физическая подготовленность.

### APPLICATION OF HEALTH GYMNASTIC EXERCISES «RUSSIAN HEALTH» IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES SCHOOLCHILDREN 10-12 YEARS OLD

**P.A. Stepanov\*, N.Yu. Mishchenko\*\***

*\*Children's School of Arts «Tradition», Russian Federation*

*\*\*Ural State University of Physical Education, Russian Federation*

**Abstract.** The article presents the structure and describes the content of the experimental general educational (general developmental) program of extracurricular activities with physical education and sports focus «Russian Health» for schoolchildren aged 10-12 years old, based on the integrated use of traditional physical education and health improvement tools in the course of classes in combination with the tools of the ancient Russian health improvement system - gymnastics «Russian

Health», which provides for the performance of physical exercise complexes «Bodrin», «Vei», «Yarigi», «Striba», as well as the organization and holding of outdoor games of the Russian people «Molodetskie Zabavy». As an example, the complex of health gymnastics «Bodrin» adapted for schoolchildren aged 10-12 years is given. The positive dynamics of the results characterizing the level of development of the culture of movements is traced.

**Keywords:** a healthy lifestyle, a culture of movements, extracurricular activities, the ancient Russian recovery system, modern recovery, schoolchildren 10-12 years old, physical fitness.

Сегодня в России существует острая потребность в создании надлежащих условий для здорового образа жизни обучающейся молодежи, что определено положениями Федерального Закона Российской Федерации «Об образовании и Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 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 развития культуры движений для поддержания собственного здоровья и усваиваются ценности здорового образа жизни [2].

Однако, как показал анализ педагогических исследований, многие аспекты овладения культурой движений школьников остаются за пределами изучения ученых и практиков. Так, например, не отражается специфика работы с детьми школьного возраста 10-12 лет по введению их в пространство культуры движений в процессе внеурочной деятельности. Необходимо подчеркнуть, что по мнению Л. П. Васильченко (2011), «современное прогрессивное образование способствует развитию положительных тенденций в возрождении здоровьесберегающих технологий и традиций» [1]. Более того, некоторые ученые, например И. Н. Котова, А. С. Котова (2003), предполагают, что «эти тенденции могут представлять основу в системе развития и воспитания детей, в том числе и физического» [3]. 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 оздоровительных гимнастических упражнений «Русская здрава» через различные формы физического воспитания (урочные, внеурочные), как самостоятельного средства и метода оздоровления, так и частичного внедрения комплексов оздоровительных гимнастических упражнений «Русская здрава» в отдельные части уроков по физической культуре, занятий по двигательной подготовке, организованных в спортивных секциях и студиях здоровья подрастающего поколения.

«Русская здрава» – уходящий своими корнями в далекое прошлое Руси метод оздоровления организма и профилактики заболеваний [5]. В основе данного метода «лежат оздоровительные практики, которые применялись ещё в древних племенах арийского сообщества. Постепенно эта система трансформировалась, приспосабливаясь к реалиям жизни славянских племён, населявших северные края, и в итоге стала неотъемлемой частью североевропейской культуры» [4]. Выполненный нами анализ научно-методической литературы показал, что сегодняшняя практика «Русской здравы» сосредоточена лишь в клубах славяно-горицкой борьбы, где её используют как часть оздоровительно-подготавливающего комплекса. К сожалению, отсутствуют какие-либо сведения об особенностях применения системы оздоровительных гимнастических упражнений «Русская здрава» в процессе физического воспитания детей школьного возраста, как эффективного средства оздоровления и формирования культуры движений.

*Цель исследования* – разработать и научно обосновать общеобразовательную (общеразвивающую) программу с использованием средств оздоровительных гимнастических упражнений «Русская здрава» и подвижных игр русского народа, направленную на формирование культуры движений, способствующую повышению физической и технической подготовленности школьников 10-12 лет и развитию компетенций у обучающихся (теоретических, практических, творческих, коммуникативных, интеллектуальных).

**Материал и методы.** 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). Занятия по экспериментальной программе «Русская

здрави» были организованы два раза в неделю, длительность которых составляла 45 минут. Учебный план программы для детей 10-12 лет первого года обучения представлен в таблице 1.

Таблица 1 – 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 «Веи»	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 здоровья	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 помимо традиционных средств физического воспитания и оздоровления, включались адаптированные для детей 10-12 лет комплексы гимнастических упражнений оздоровительной гимнастики «Русская здрава», такие как:

– гимнастика «Бодринь» – растормаживающая гимнастика, основанная на потягиваниях, способствующая улучшению подвижности суставов, эластичности мышц и связок, активизации кровообращения занимающихся;

– гимнастика «Веи» – основана на выполнении пластических упражнений и самомассажа внутренних органов;

– гимнастика «Яриги» – силовая гимнастика, способствующая мягко разогреть мышцы, подготавливая их к более интенсивной нагрузке; большая часть этих упражнений выполняется в парах, поскольку они основаны на сопротивлении силовому воздействию партнёра;

– гимнастика «Стриба» – динамическая гимнастика, позволяющая повысить скорость всех обменных процессов в организме; большая часть упражнений построена на активной работе суставных сочленений;

Всего было адаптировано для детей 10-12 лет 4 комплекса гимнастических упражнений из оздоровительной гимнастики «Русская здрава». Один комплекс упражнений разучивался и выполнялся в течении двух недель, затем шло усложнение, за счет изменения количества раз выполнения упражнений комплекса. После того, как упражнения в комплексе были разучены, детям предлагалось их выполнить дома, в процессе самостоятельной двигательной деятельности, два, три раза в неделю. Ниже, представлен примерный, адаптированный для школьников 10-12 лет, комплекс упражнений гимнастики «Бодринь» – «Знак солнца» (таблица 2).

Таблица 2 – Примерный комплекс упражнений гимнастики «Бодринь» – «Знак солнца», для детей 10-12 лет

Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1. «Росток»	И.п. – ноги на ширине плеч, голова наклонена вперед, так чтобы подбородок касался груди, ладони соединены за головой у шеи. 1-2 – раздвигая плечи, сделать глубокий продолжительный вдох; 3-4 – не разъединя ладоней, потянуться вверх, немного прогнув спину и поднимая при этом подбородок; 5-6 – вслед за ладонями вверх необходимо потянуть всю верхнюю часть корпуса, а нижняя остается на месте; 7-8 – вытянутые вверх руки опустить прямо перед собой до горизонтального положения и выполнить переход ко второму упражнению комплекса	1 раз	Постараться мысленно представить себе и почувствовать, как росток прорывается из семени
2. «Круг»	И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью; 1-2 – центр тяжести перенесите на носки, пятки от пола не отрывать; одновременно руки, согнутые в локтях, завести назад, за спину; 3-4 – разогнуть предплечья, завести руки за спину, до их соединения; 5-6 – и.п., руки вниз; плавный переход к следующему упражнению	1 раз	голова и спина прямые
3. «Корневище»	И.п. – ноги на ширине плеч; 1-2 – соединить кисти на уровне груди; 3-4 – разведя локти, опустить руки вниз, плотно сжимая ладони, а плечи при этом тянуть вверх	1 раз	Это завершающее цикл упражнение делается на выдохе, а подбородок опускается.
Методические указания: все три части комплекса необходимо выполнить минимум два раза, плавно и непрерывно соединять упражнения друг с другом. Темп выполнения – медленный. В начале каждого упражнения делается вдох, в конце – выдох.			

На оздоровительных занятиях по экспериментальной программе использовались упражнения дыхательной гимнастики, а также подвижные игры русского народа «Молодецкие забавы», такие как: «Перетягивание каната», «Шапочный бой» и др., которые подбирались с учетом возраста занимающихся, времени года, физической подготовленности, а также в зависимости цели и задачи занятия. Нами была осуществлена классификация подвижных игр русского народа по видовому отражению национальной культуры (таблица 3). Один раз в квартал проводился спортивный праздник с применением оздоровительных гимнастических физических упражнений «Русская здрава», подвижных народных игр и забав, игр-квестов, эстафет, хороводов, русских народных песен, фольклора. В рамках организованных занятий по системе оздоровительных гимнастических упражнений «Русская Здрава» уделялось большое внимание вопросам питания, правильного сна, режиму дня и т. д.

Таблица 3 – Классификация подвижных игр русского народа

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»

<b>Игры сверстников прошлых лет</b>	<b>Народные праздники</b>
«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
<b>Игры на развитие основных физических качеств</b>	<b>Народные игры-эстафеты</b>
«Нитка и иголка», «На прорыв», «Поймай хвост дракона», «Сохрани равновесие», «Бой петухов», «Удочка», «Волна», «Удержи круг» и др.	«Перебежки», «Челнок», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик вверх», «Свечки», «Колодка», «Зевака», «Скакалка» и др.
<b>Народные игры как традиционное явление культуры</b>	<b>Командные народные подвижные игры</b>
«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.
<b>«Молодецкие забавы»</b>	
«Перетягивание каната», «Шапочный бой», Соревнование «В мешках», Соревнование «Спина к спине»	

**Результаты и их обсуждение.** 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 4). Кроме того, были выявлены значительные темпы прироста во всех результатах, характеризующих уровень развития культуры движений, как у мальчиков, так и у девочек (рисунок 1).

Таблица 4 – Динамика показателей, характеризующих уровень развития культуры движений детей 10-12 лет экспериментальной группы, занимающихся по программе «Русская здорова» (в баллах)

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



Рисунок 1 – Темпы прироста показателей, характеризующих уровень развития культуры движений детей 10-12 лет опытных групп, произошедший за период эксперимента (в %)

В конце исследования, при проведении сравнительного анализа результатов физической подготовленности, 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 5).

Таблица 5 – 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», (с)	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 мин)»	16,0 ± 2,24	27,0 ± 2,37	3,62	P < 0,05	40,7
7 Прыжок в длину с места»	124,6 ± 4,31	147,3 ± 4,32	3,83	P < 0,05	15,4

**Заключение.** Таким образом, экспериментальная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Русская здрава» является эффективной, что доказано полученными положительными результатами, характеризующими уровень развития культуры движений школьников 10-12 лет, оцененный через такие тесты как: «Осанка», «Координированность», «Пластичность», так и результатами физической подготовленности.

#### Литература

1. Васильченко, Л. П. Славянские практики здоровьесбережения в современной педагогике / Л. П. Васильченко // Муниципальное образование : инновации и эксперимент. – 2011. – № 5. – <https://cyberleninka.ru/article/n/slavyanskie-praktiki-zdoroviesberezeniya-v-sovremennoy-pedagogike> (дата обращения: 14.09.2025).
2. Кобычева, О. Н. Единая линия формирования здорового образа жизни на этапах дошкольного и школьного детства / О. Н. Кобычева, Т. В. Машарова // ИТС. – 2006. – № 4. – <https://cyberleninka.ru/article/n/edinaya-liniya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-na-etapah-doshkolnogo-i-shkolnogo-detstva> (дата обращения: 07.9.2025).
3. Котова, И. Н. Русские обряды и традиции Нар. Кукла / И. Н. Котова, А. С. Котова. – СПб. : Паритет, 2003. – 236 с.
4. Максимова, М. Книга здоровья богатырей русских. Славянская система здоровья. Русская здрава, массаж, питание / М. Максимова, И. Максимов. – М. : АСТ, 2010. – 138 с. – <https://www.labirint.ru/books/255894/?ysclid=m398w0qhw7627056361> (дата обращения: 05.08.2024)
5. Шатунов, Ю. Русская здрава / Ю. Шатунов. – М. : ТЕРРА-Книжный клуб, 1998. – 120 с.

УДК 796

### ПРИМЕНЕНИЯ МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЫ В ШКОЛЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

**В.А. Хлопцев, М.В. Хлопцева**

*Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь*  
e-mail: Porokhovskaja@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена применению модульно-рейтинговой системы обучения в школе по предмету «Физическая культура и здоровье». Авторы выделяют необходимость перехода к инновационным педагогическим технологиям, которые будут способствовать развитию личности учащихся и активному вовлечению их в образовательный процесс. Исследование, проведенное в г. Витебске, показало, что многие учителя сталкиваются с проблемами внедрения этих технологий, связанными с недостатком знаний и отсутствием стимула к изменениям.

**Ключевые слова:** модульная система, урок, физическая культура, педагогические технологии.

### THE USE OF THE MODULAR-RATING SYSTEM AT SCHOOL IN THE SUBJECT “PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH”.

**V.A. Khloptsev, M.V. Khloptseva**

*Vitebsk State University named after P.M. Masharov, Republic of Belarus*

**Abstract.** The article is devoted to the use of the modular-rating system of education at school in the subject “Physical Education and Health”. The authors highlight the need for a transition to innovative pedagogical technologies that will contribute to the development of the personality of students and their active involvement in the educational process. Changes.

**Keywords:** modular system, lesson, physical education, pedagogical technologies.