

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ 7-8-ЫХ КЛАССОВ

Аспирант А.А.Ковалева

Государственный институт физической культуры
и спорта Армении, Ереван, Армения
E.mail: kovalyova.anneta@mail.ru

Ключевые слова: пластика движений, координационные способности, критерии оценки, школьники.

Актуальность. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о большой теоретической, практической значимости и востребованности исследований качественных сторон двигательной деятельности таких, как «способность к дифференцированию двигательных действий», «способность к произвольному мышечному расслаблению», «резкость», «ритмичность», «пластика» и других.[2,5,8]. Как одно из проявлений двигательно-координационных способностей специалисты выделяют пластику движений [3,5,9,11]. Впервые на это качество указал Н. А. Бернштейн [1], считая, что это движение человеческого тела в соответствии с определенным рисунком и ритмом, отражающее его духовный и внутренний мир. При исследовании двигательных способностей человека, Н. А. Бернштейн выделял такие свойства движений как грациозность, гармоничность, пластическая красота [2, с. 268]. Как двигательно-координационное качество, пластичность невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей

чередование работы мышц – сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии. Уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта, координационных способностей и технического мастерства спортсмена [9].

Пластичность имеет две разновидности: статическую и динамическую, каждая из которых имеет свои специфические и неспецифические проявления. Динамическая пластичность характеризует качественные стороны близких к совершенству двигательных действий в спорте, в искусстве, в трудовой и бытовой деятельности [10].

Л.Д. Назаренко отмечает сложное структурное содержание пластичности, которая в различных видах двигательной деятельности имеет специфические проявления, формирование каждого предусматривает использование определенной системы средств и методов, методических приемов, направленных на повышение артистичности, грациозности, выразительности движений [9]. Автор выделяет следующие компоненты пластичности: индивидуальный стиль, артистичность исполнения, грациозность движений (сочетание силы и красоты движений, пространственной точности и максимальной амплитуды),

гармоничность двигательных действий, обеспечивающих единство, согласованность, соразмерность частей единого двигательного акта, а также включение разнохарактерных движений: симметричных и асимметричных; силовых и маховых, динамических и статических, быстрых и медленных, длинных и коротких, контрастных и дополняющих друг друга, простых и сложных. [10].

Пластичными являются лишь двигательные действия, близкие к совершенству, выполняемые слитно, без резких и неоправданных пауз, плавно переходя одно в другое. Грациозные, артистичные движения отличаются рациональным распределением усилий, когда внутреннее напряжение незаметно для зрителей. При низком уровне пластичности, характерном для начинающих, виден “избыток” возбуждения, требующих более длительной паузы.

Поэтому несовершенные движения отличаются остановками, угловатостью, несоразмерными усилиями [10, с. 264]. Как двигательно-координационная способность пластичность невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей чередование работы мышц-сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии [10].

Являясь важной качественной стороной двигательной деятельности, отражающей уровень физической подготовленности, пластичность, целенаправленное развитие которой позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования человека.

Согласно мнению В.Н.Курьсы, Р.В.Гзирьяна, В.С. Денисенко формирование пластичности двигательного действия, высших форм проявления его эстетичности и грациозности есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося [6]. Поэтому некоторыми авторами пластика движения рассматривается как компонент культуры движения человека [7].

Неоспоримо, что вопросы совершенствования качества выполнения разнообразных движений, и в частности, их пластики, актуальны в физическом воспитании и особенно важны во многих видах спорта. В этой связи следует выделить исследование С.П. Клеменчук (2016), в котором автор на основе личностно-женственного телесно-пластического развития разработал методику формирования пластичности движений девочки-подростка в рамках вариативного компонента физического воспитания [4].

Таким образом, на основании анализа литературы в изучаемой проблеме стало возможным выделение противоречий, которые проявляются:

1. Между выделением пластики движения как двигательно-координационной способности и недостаточным вниманием к ее целенаправленному развитию в процессе физического воспитания и должному отражению в содержании школьных программ по физической культуре.

2. Между значимостью развития пластики движения и отсутствием методики ее совершенствования в процессе школьного физического воспитания.

Сложность изучения пластики движения обусловлена как сложностью ее структуры, многообразием ее проявления, так и отсутствием объективных критериев оценки.

Требуют уточнения тесты, позволяющие наиболее объективно оценить различные проявления пластики движений. Вышеизложенное подчеркивает актуальность и практическую значимость исследования.

Цель исследования: изучение различных проявлений пластики движения школьников 7-8-ых классов и их взаимовлияние.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Для определения уровня развития пластики движений использован ряд тестов, характеризующие различные ее проявления. В данной статье представлены результаты шести тестов:

Тест 1. “Волна” - последовательные действия, передающие движения от одного звена тела к другому. Оценивается амплитуда и слитность движения (круглая спина в начале движения, прогиб назад при завершении “волны” телом).

Тест 2. Два гимнастических обруча располагались рядом на полу, образуя “восьмерку”. Занимающийся должен пройти по обручу, сохраняя осанку и повторив рисунок “восьмерки”. для оценки грациозности как составной части пластичности. Оценивается передвижение по обручу без заступов (схождения) на пол. Тест выполнялся по часовой стрелке и против.

По пятибалльной шкале оценивались следующие критерии: амплитуда движения, слитность, плавность волны (движение не должно быть угловатым и резким), выраженность рисунка “восьмерки”, в соответствии с рекомендациями Л.Д. Назаренко [10].

Тест 3. Тест, акцентирующий внимание на формировании правильной осанки как основе пластичности, включает использование дополнительного груза. Мешочек с песком кладется на голову и удерживается при ходьбе по двум обручам “восьмерке” описанным в предыдущем тесте. Оцениваются слитность и плавность движения при удержании мешочка на голове. Тест выполнялся по часовой стрелке и против.

Тест 4. стойка на одной ноге, вторая согнута в колене, ступня прижата к колену опорной ноги, руки вверх, ладонями вниз, указательный палец вверх, большой – в сторону для оценки пластичности заданной позы (статическая пластичность).

Методики проведения тестовых заданий 1-4 и их оценка (в баллах) подробно описаны в литературе [11].

Тест 5. “Кувырок вперед” для оценки слитности выполнения движений. Качество выполнения упражнения оценивалось по критериям, представленным в литературе [12, с. 167].

Тест 6. Для оценки ритмо-пластичности движений нами предложен тест “Вращение обруча на уровне талии”. Упражнение выполнялось по часовой стрелке и против. Опытным путем определено время выполнения задания (20с.). Основным критерием оценки явилось соотношение амплитуды и темпа движений

при соответствующем распределении мышечных усилий [10].

5 б. - выполнение задания без потери ритма и темпа, с чувством такта, без усилий удерживается обруч, вращается более 20 сек.

4 б. – держит заданный ритм, может слегка нарушить такт движения.

3 б. – нет чувства ритма, нет четких движений, нет рисунка движения, но удерживает обруч до остановки времени.

2 б. – сбивается с темпа и ритма движения, теряя при этом обруч.

1 б. – не может войти в темп и ритм движения.

0 б. - отказ от выполнения задания.

В качестве экспертов выступили: автор исследования, имеющий квалификацию мастера спорта по художественной гимнастике и учитель физической культуры, стаж работы которого составил 32 года.

Исследование было проведено в октябре-ноябре 2019 г. в школе № 7 г. Еревана, в котором приняли участие 87 учащихся 7- 8-ых классов: 45 девочек и 42 мальчика, не занимающихся спортом.

Анализ результатов исследования. Как уже было отмечено, пластика движения

имеет сложную структуру, статическую и динамическую разновидности. В таблице 1 представлены показатели пластики движений, характеризующие целостность и слитность выполнения заданий (тесты 1 и 5), а также пластичности заданной позы (статическая пластичность).

Как видно из таблицы 1 школьники 7-8- ых классов лучше всего выполнили задание, характеризующее статическую пластичность. Вместе с тем, следует отметить, что если у девочек показатели к 8-му классу достоверно улучшились ($t=2,03$; $P>0,01$), то у мальчиков данные статической пластичности практически не изменились. В упражнениях, характеризующих целостность и слитность движений, наблюдается несколько иная картина. В тесте “Кувырок вперед” у мальчиков с возрастом выявлено недостоверное улучшение качества выполнения упражнения ($t=0,99$; $P<0,01$), у девочек- незначительное ухудшение в 8-ом классе. Примечательно, что в упражнении “Волна телом” и у девочек, и у мальчиков с возрастом результаты улучшились, хотя и не достоверно: у мальчиков $t=1,44$; $P<0,01$, у девочек - $t=1,58$; $P<0,01$.

Таблица 1

Показатели пластики движений школьников 7-8-ых классов (в баллах, $X \pm m$)

Классы	пол	“Тест 1 Волна телом”	Тест 4 “Статическая пластичность”	Тест 5. “Кувырок вперед”
7	М	1,14±0,23	3,18± 0,28	3,14± 0,32
	Д	1,84±0,33	3,52± 0,16	2,28± 0,40
8	М	1,70±0,33	3,05± 0,25	3,55± 0,25
	Д	2,60±0,38	4,05± 0,21	2,15± 0,45

Несколько иная картина наблюдается в показателях ритмопластики и грациозности движений школьников (таблица 2). Так, при вращении обруча как по часовой стрелке, так и против, у мальчиков с возрастом выявлено недостоверное улучшение показателей ритмопластики. У девочек же наблюдается обратная картина: исследуемые показатели в 8-ом классе ухудшаются ($t=1,63$; $P<0,01$).

Анализ результатов тестирования передвижения по обручу “восьмерка” как по часовой стрелке, так и против (тест 2), с возрастом выявил положительную

динамику. У девочек во 2-ом тестовом упражнении зарегистрирована недостоверная положительная динамика как при выполнении задания по часовой стрелке, так и против, у мальчиков - наоборот незначительное ухудшение. Примечательно, что при выполнении этого же задания с грузом (тест 3) по часовой стрелке у девочек 8-го класса показатели достоверно различаются от семиклассниц ($t=2,15$; $P>0,01$), хождение по обручу с грузом против часовой стрелки различия менее выражены ($t=1,79$; $P<0,01$).

Таблица 2

Показатели ритмопластики и грациозности движений школьников 7-8-ых классов (в баллах, $X \pm t$)

Классы		Тест 6		Тест 2		Тест 3	
		Вращение обруча		"восьмерка"	"восьмерка"	"восьмерка"	"восьмерка"
		по часовой	против часовой	По часовой	Против часовой	с грузом по часовой	с грузом против часовой
7	М	1,50±0,29	1,64±0,32	2,45±0,29	2,50±0,28	1,36±0,28	1,32±0,26
	Д	2,60±0,31	2,64±0,30	2,40±0,22	2,12±0,19	1,16±0,24	1,20±0,26
8	М	1,85±0,29	2,00±0,25	2,30±0,25	2,10±0,25	1,85±0,33	1,75±0,39
	Д	1,75±0,42	1,80±0,40	2,50±0,26	2,50±0,21	2,00±0,32	1,90±0,30

В целом, можно констатировать, что показатели пластики движений, характеризующие их грациозность и ритмопластичность, оцениваемые по пятибалльной шкале, находятся на среднем и ниже среднего уровне.

В рамках настоящего исследования были изучены взаимосвязи показателей, характеризующих различные проявления пластики движений. Так, выявлена средняя

корреляционная связь между показателями “волна телом” и “кувырок вперед” ($r=0,48-0,52$), характеризующие целостность двигательного действия и слитное выполнение упражнения; данными теста 2-3 и показателями статической пластичности ($r=0,49-0,64$).

Следует выделить относительно выраженную взаимосвязь между показателями “вращение обруча” и “волна те-

лом» ($r=0,46-0,72$). Выявленные корреляционные взаимосвязи между различными проявлениями пластики движений свидетельствуют об их взаимообусловленности и взаимовлиянии.

Краткие выводы. Результаты исследования различных проявлений пластики движения школьников, оцениваемых по пятибальной шкале, в целом выявили средний и ниже среднего уровень развития. Только у девочек 8-го класса показатели статической пластичности могут

характеризоваться как хорошие ($4,05 \pm 0,21$ балла).

Полученные в ходе исследования данные пластики движений, как одной из проявлений двигательной координации, дают общее представление о качестве ее выполнения, позволяют судить о степени сформированности общей двигательной культуры школьников 7-8-ых классов.

Полученные результаты стали основанием для разработки методики развития пластики движений у школьников 7-8-ых классов на уроках физической культуры.

📖 ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А., О построении движений. - М., 1947. - 255 с.
2. Бернштейн Н.А., О ловкости и ее развитии М.: ФиС, 1991. - 288 с.
3. Лях В.И., Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. -1995.- № 11.-С. 16-23.
4. Клеменчук С.П., Формирование пластичности движений девочек подросткового возраста в процессе физического воспитания. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2016.- 26с.
5. Коренберг В.Б., Проблемы физических и двигательных качеств //Теория и практика физической культуры. - 1996, №7. - С. 2-5.
6. Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность: сущность и соотношение понятий. Физическое воспитание и спортивная тренировка № 4 (18) – 2016. - С. 105-114.
7. Кучеренко Г.А., Двигательная культура младшего школьника и ее влияние на личностное развитие в учебной деятельности. Автореф. дис ... канд. пед. наук. Воронеж, 2005. - 24с.
8. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543с.
9. Назаренко Л.Д., Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. -1999. -№ 1.- С. 48-53.
10. Назаренко Л.Д., Средства и методы развития двигательных координаций. - М.: Изд.«Теория и практика физической культуры», 2003.- 259с.

11. Сляднева Л.Н., - «Телесно-двигательная пластика: теория и практика» Монография; Ставрополь, Изд. «СТРАВРОЛИТ». - 2013. - 236 с.

12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М.: Физкультура и спорт, 1976, т.2, с. 167.

7-8-ՐԴ ԴԱՍԱՐԱՆՑԻՆԵՐԻ ՇԱՐԺՈՒՄՆԵՐԻ ՊԼԱՍՏԻԿԱՅԻ ԴՐՍԵՎՈՐՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Ասպիրանտ Ա.Ա. Կովայրովա

Հայաստանի ֆիզիկական կուլտուրայի և սպորտի պետական ինստիտուտ, Երևան, Հայաստան

ԱՄՓՈՓԱԳԻՐ

Առանցքային բառեր: Շարժումների պլաստիկա, կոորդինացիոն ընդունակություններ, գնահատման չափանիշեր, դպրոցականներ:

Հետազոտության նպատակը: Ուսումնասիրել 7-8-րդ դասարանների աշակերտների շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումները և դրանց փոխազդեցությունը:

Հետազոտության մեթոդներն ու կազմակերպումը: Գիտամեթոդական գրականության ուսումնասիրություն և վերլուծություն, մանկավարժական թեստավորում, մաթեմատիկական վիճակագրություն:

Հետազոտության արդյունքների վերլուծություն: 7-8-րդ դասարանների աշակերտները լավագույնս կատարել են ստատիկ պլաստիկան բնութագրող առաջադրանքը. 8-րդ դասարանների աղջիկների ցուցանիշները զգալիորեն բարելավվել են ($t = 2.03$; $P > 0.01$): Հինգբալանոց սանդղակով գնահատված շարժումների պլաստիկայի ցուցանիշները, որոնք բնութագրում են դրանց նրբագեղությունն ու ռիթմապլաստիկությունը, գտնվում են միջին և միջինից ցածր մակարդակում:

Ուսումնասիրվել են շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումներ բնութագրող ցուցանիշների փոխհարաբերությունները: «Մարմնով ալիք» և «գլուխկոնձի առաջ» ($r = 0,48-0,52$), «օղակի պտտում» և «մարմնով ալիք» ($r = 0,46-0,72$) վարժությունների ցուցանիշների միջև հարաբերակցություն է հայտնաբերվել:

Եզրակացություն: Հինգբալանոց սանդղակով գնահատված դպրոցականների շարժումների պլաստիկայի տարբեր դրսևորումների ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տվել զարգացման միջին և միջինից ցածր մակարդակ: Միայն 8-րդ

դասարանի աղջիկների մոտ է ստատիկ պլաստիկայի ցուցանիշները գնահատվում որպես լավ արդյունք ($4,05 \pm 0,21$ միավոր):

Շարժումների պլաստիկայի ուսումնասիրության ընթացքում ստացված տվյալներն ընդհանուր պատկերացում են տալիս դրանց կատարման որակի մասին և թույլ են տալիս գնահատել 7-8-րդ դասարաններում սովորողների ընդհանուր շարժումների կուլտուրայի ձևավորման աստիճանը:

Ուսումնասիրության արդյունքները հիմք են հանդիսանում ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին 7-8-րդ դասարանների աշակերտների շարժումների պլաստիկայի ձևավորման մեթոդիկայի մշակման համար:

FEATURES OF MOVEMENTS PLASTICITY MANIFESTATION IN SCHOOLCHILDREN OF GRADES 7-8

Post-graduate student A. A. Kovalyova
Armenia State Institute of Physical Culture
and Sport, Erevan, Armenia

SUMMARY

Key words: plasticity of movements, coordination abilities, assessment criteria, school-children.

Relevance. Among manifestations of coordination abilities specialists distinguish the plasticity of movements with its complex structural content, specificity in various types of motional activity. The following plasticity components are pointed out: individual style, performance artistry, gracefulness of movements (combination of strength and beauty of movements, spatial accuracy and maximum amplitude), harmony of motional actions ensuring unity, consistency and symmetry of a single motor act's different parts along with inclusion of diverse movements.

The aim of the research is to study a variety of movement plasticity manifestations and their interaction among schoolchildren of grades 7-8.

The research methods and organization involve study and analysis of scientific and methodical literature, pedagogical testing, statistical theory.

The analysis of research results. Schoolchildren of grades 7-8 best performed the task of static plasticity; girls' indicators by the 8th grade significantly improved ($t = 2.03$; $P > 0.01$). The indicators of movement plasticity assessed on a five-point scale, characterizing their gracefulness and rhythm perception, are at the average and below the average level.

The interrelations of indicators characterizing various manifestations of movements plasticity have been studied. A correlation was found out between the indicators in the exercises "body wave" and "forward roll" ($r = 0.48-0.52$), "hoop rotation" and "body wave" ($r = 0.46-0.72$).

Conclusion. The study results, assessed on a five-point scale, entail an average and below average level of development. Only the indicators of static plasticity among girls of the 8th grade can be considered good (4.05 ± 0.21 points).

The data obtained in the course of the movement plasticity study give an overview of their performance quality and allow to observe the degree of general motor culture formation in schoolchildren of grades 7-8.

The study results serve as an underpinning for the development of movement plasticity formation methodology at physical education lessons for schoolchildren of grades 7-8.

Հոդվածն ընդունվել է 10.03.2021-ին:

Ուղարկվել է գրախոսման՝ 11.03.2021-ին: