

РАЗВИТИЕ ПЛАСТИКИ ДВИЖЕНИЙ У ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е.С. Акопян, А.А. Ковалева

Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Ереван, Армения

Аннотация

В научно-методической литературе показана значимость развития пластики движений как одного из проявлений координационных способностей, имеющего огромное значение для совершенствования двигательных умений и навыков.

Анализ школьной программы по предмету «Физическая культура» не выявил в ее содержании специальных упражнений, направленных на совершенствование пластики движений.

Цель исследования: разработать методику воспитания пластики движения у школьников 7-8-х классов на уроках физической культуры и экспериментальным путем обосновать ее эффективность.

Методы и организация исследования. Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Педагогический эксперимент, в котором приняли участие учащиеся 7-8-х классов, был организован в 2021-2022 учебном году в ереванской основной школе № 7.

Результаты исследования. При разработке методики воспитания пластики движений мы руководствовались необходимостью, с одной стороны, включения в занятия упражнений, характеризующих различные проявления пластики движения, а с другой – органичного их включения в содержание уроков физической культуры в соответствии с программным материалом. Упражнения на развитие пластичности выполнялись во всех частях урока. В результате педагогического эксперимента, направленного на развитие пластики движений у школьников 7-8-х классов на уроках физической культуры, зарегистрирована положительная динамика изучаемых показателей. В тесте «Волна» выявлен наибольший прирост показателей пластики движений у девочек 7-го класса, у которых во всех упражнениях («волн» телом, плечом, кистью) к концу педагогического эксперимента были зарегистрированы достоверные изменения. У мальчиков в этом виде упражнений отмечены незначительные положительные сдвиги. Динамика показателей грациозности движений в этом возрастном периоде слабо выражена. Результаты тестирования статической пластичности позволили констатировать получение самых высоких баллов. Анализ данных, характеризующих ритмопластику школьников, свидетельствует о положительной динамике исследуемых показателей в ходе педагогического эксперимента. У учащихся 8-го класса целостное движение характеризуется большей слитностью и плавностью выполнения.

Заключение. Результаты проведенного исследования позволили заключить, что выполнение разнообразных упражнений, характеризующих различные проявления пластики движения, совершенствование техники выполнения упражнений, расширение двигательной базы школьников – необходимое условие для развития пластики движения.

Ключевые слова: пластика движений, методика совершенствования, школьники, урок физической культуры.

DEVELOPMENT OF MOVEMENT PLASTICITY IN SCHOOLCHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

E.S. Hakobyan, e-mail: elenahakobyan@rambler.ru, ORCID: 0000-0001-6608-6634

A.A. Kovalyova, e-mail: kovalyova.anneta@mail.ru, ORCID: 0000-0001-7741-5587

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport (ASIPCS), Yerevan, Armenia

Abstract

The scientific and methodological literature shows the importance of the development of movement plasticity as one of the manifestations of coordination abilities, which is of great importance for improving motor skills. The analysis of the school curriculum on the subject of “Physical education” did not reveal in its content special exercises aimed at improving the plasticity of movements.

The purpose of the research: to develop a methodology for the education of movement plasticity in schoolchildren of grades 7-8 in physical education lessons and to prove its effectiveness experimentally.

Methods and organization of the research. Study and analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

The pedagogical experiment, which was attended by schoolchildren of grades 7-8, was organized in the 2021-2022 academic year in Yerevan Secondary School No. 7.

The results of the research. When developing the methodology for the education of movement plasticity, we were guided by the need to include exercises in classes that characterize, on the one hand, various manifestations of movement plasticity, and, on the other hand, their inclusion in the content of physical education lessons in accordance with the curriculum. Exercises for the development of plasticity were performed in all parts of the lesson.

As a result of a pedagogical experiment aimed at the development of movement plasticity in schoolchildren of grades 7-8 at physical education lessons, in general, positive dynamics of the studied indicators was registered. In the "Wave" test, the greatest increase in the indicators of movement plasticity was revealed in girls of the 7th grade, in whom significant changes were registered in all exercises ("waves" with the body, shoulder, hand) by the end of the pedagogical experiment. In boys, minor positive changes were noted in this type of exercise.

The dynamics of the indicators of graceful movements in this age period is poorly expressed. The results of static plasticity testing allowed us to state that we received the highest scores.

The analysis of the data characterizing the rhythmoplasty of schoolchildren testifies to the positive dynamics of the studied indicators during the pedagogical experiment. In 8th grade students, holistic movement is characterized by greater unity and smoothness of execution.

Conclusion. The results of the study allowed us to conclude that performing various exercises characterizing various manifestations of movement plasticity, improving the technique of performing exercises, expanding the motor base of schoolchildren are a necessary condition for the development of movement plasticity.

Keywords: movement plasticity, methods of improvement, schoolchildren, physical education lesson.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ научно-методической литературы свидетельствует о возросшем интересе специалистов к изучению качественных сторон двигательной деятельности, среди которых выделяют пластику движения [4, 6, 9, 11, 13]. Впервые на это качество указал Н.А. Бернштейн [1], описывая его как движение человеческого тела в соответствии с определенным рисунком и ритмом, отражающее его духовный и внутренний мир. Изучая двигательные способности человека, ученый выделил 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.

Л.Д. Назаренко, изучая двигательно-координационные способности, отмечает сложное структурное содержание пластичности, ко-

торая 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 [11]. Автор отмечает 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. [11, 12].

Выделяют две разновидности пластичности: 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 [11].

Установлено, что пластичность как двигательно-координационная способность невозможна без высокого уровня согласованности двигательной активности мышц, ритмичности движений, обеспечивающей чередование работы мышц-сгибателей и разгибателей, а также темпа, динамики и гармонии [11]. Пластичные движения характеризуются непрерывностью, слитностью, плавностью, выполнением движений без пауз.

Согласно исследованиям Л.Д. Назаренко, естественное проявление пластичности, характерное для детей раннего возраста, довольно быстро исчезает, если его постоянно не развивать. [11, с. 282-283].

Отмечается, что уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта, координационных способностей и технического мастерства спортсмена [10].

При низком уровне пластичности, характерном для начинающих, виден «избыток» возбуждения, требующий более длительной паузы. Поэтому несовершенные движения отличаются остановками, угловатостью, несоизмерными усилиями [11, с. 264].

Согласно мнению В.Н. Курьсы, Р.В. Гзирьяна, В.С. Денисенко, формирование пластики движения, высших форм проявления его эстетичности и грациозности есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося [7]. Поэтому некоторыми авторами пластика движения рассматривается как компонент культуры движения человека [8].

Пластичность, характеризуя качественную сторону двигательной деятельности, отражает уровень двигательной подготовленности, а ее целенаправленное развитие позволяет решать целый ряд задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования человека.

Неоспоримо, что вопросы совершенствования качества выполнения разнообразных движений, и в частности их пластики, актуальны в физическом воспитании и особенно важны во

многих видах спорта. Разнообразные бытовые и трудовые движения также требуют проявления пластичности.

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

Анализ научно-методической литературы позволил выделить немногочисленные работы, направленные на развитие пластики движения школьников в процессе физического воспитания. В этой связи следует выделить исследование С.П. Клеменчук (2016), в котором на основе личностно-женственного телесно-пластического развития разработана методика формирования пластичности движений девочек-подростков в рамках вариативного компонента физического воспитания [5].

Л.Д. Назаренко предложена методика стимулирующего формирования пластичности движений школьников. По результатам исследований определены сенситивные периоды развития и воспитания различных проявлений пластичности. (11, с. 285).

В аспекте интересующей нас проблемы особый интерес представляет изучение зарубежного опыта, где можно выделить работы J. MacLean и T. Mattsson, S. Lundvall [16, 17]. Авторами рассматриваются вопросы включения танцев в программу физического воспитания общеобразовательной школы, что позволяет не только развить у учащихся пластику и грациозность движений, но и расширить их двигательный потенциал, сформировать культуру движения.

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.

Вышеизложенное подчеркивает актуальность и практическую значимость исследования.

Цель исследования: разработать методику воспитания пластики движения у школьников 7-8-х классов на уроках физической культуры и экспериментальным путем обосновать ее эффективность.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для определения уровня развития пластики движений у школьников нами использован ряд тестов, характеризующих различные ее проявления. Тест 1. «Волна» – последовательные действия, передающие движения от одного звена тела к другому [11]. Выполнялись: «волна» плечом (правым, левым и вместе), кистью (правой, левой и вместе), «волна» туловищем из «круглого» полуприседа (круглая спина в начале движения, прогиб назад при завершении «волны» телом). Оценивалась амплитуда и слитность движения. 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. Тест выполнялся по часовой стрелке и против. Оценивается передвижение по обручу без заступов (схождения) на пол.

В соответствии с рекомендациями А.Д. Назаренко по пятибалльной шкале оценивались следующие критерии: амплитуда движения, слитность, плавность волны, выраженность рисунка «восьмерки» [11].

Тест 3. Тест, акцентирующий внимание на формировании правильной осанки как основе пластичности, включает использование дополнительного груза. Мешочек с песком на голове удерживается при ходьбе по двум обручам «восьмерки», описанным в предыдущем тесте. Тест выполнялся по часовой стрелке и против. Оценивались слитность и плавность движения при удержании груза на голове.

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. Тест выполнялся 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 [14].

Тест 6. Для оценки ритмо-пластичности движений нами предложен тест «Вращение обруча на уровне пояса». Упражнение выполнялось по часовой стрелке и против. Опытным путем определено время выполнения задания (20 с.). Основным критерием оценки явилось соотношение амплитуды и темпа движений при соответствующем распределении мышечных усилий [12]. Тест оценивался по 5-балльной системе:

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

4 балла – держит заданный ритм, может слегка нарушить такт движения;

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

2 балла – сбивается с темпа и ритма движения, теряя при этом обруч;

1 балл – не может войти в темп и ритм движения;

0 баллов – отказ от выполнения задания.

В качестве экспертов выступили: автор исследования, имеющий квалификацию мастера спорта по художественной гимнастике, и 2 учителя физической культуры, стаж работы которых составил в среднем 24,6 года.

Педагогический эксперимент был организован в 2021-2022 учебном году в ереванской основной школе № 7 им. В.В. Маяковского, в эксперименте приняли участие учащиеся 7-8-х классов: 30 девочек и 29 мальчиков, не занимающихся спортом.

Длительность педагогического эксперимента была ограничена 6 месяцами, что было связано с ухудшением эпидемиологической обстановки и возможностью перехода на дистанционное обучение.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ школьной программы по предмету «Физическая «культура» не выявил в ее содержании специальных упражнений, направленных на совершенствование пластики движений.

Вместе с тем, как показали исследования последних лет, значимость развития пластики движений как одного из проявлений координационных способностей имеет огромное значение для совершенствования двигательных умений и навыков.

Рассматривая проблему развития пластики движений школьников на уроках физической культуры, мы исходили из необходимости, во-первых, четко следовать основным методическим положениям, принятым в теории и практике школьного физического воспитания [10]; во-вторых, учета сенситивных периодов развития и воспитания различных проявлений пластичности [11, с. 285], в-третьих, руковод-

ствоваться действующей в настоящее время в общеобразовательной школе программой по физическому воспитанию [3].

Педагогический эксперимент был организован параллельно в 7-м и 8-м классах и проводился в естественных условиях учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Выбор контингента исследуемых обосновывается приобретением к этому возрасту определенного двигательного опыта, уровня развития физических способностей. Немаловажное значение имело также то, что данный возрастной период (12-14 лет) сенситивен для совершенствования способности управления различными параметрами движений [15].

При разработке методики воспитания пластики движения мы руководствовались необходимостью, с одной стороны, включения в занятия упражнений, характеризующих различные проявления пластики движения, а с другой – их органичного вписания в содержание уроков

Таблица 1 – Динамика показателей пластики движений школьников в процессе педагогического эксперимента (в баллах, $X \pm m$)

Table 1 – Dynamics of indicators of plasticity of schoolchildren's movements in the process of pedagogical experiment (in points, $X \pm m$)

Контингент Students	Этапы исслед. Stages of the research	Волна телом Body wave	Волна кистью / правой/ The wave with the hand /right/	Волна кистью / левой/ The wave with the hand /left/	Волна кистью / вместе/ The wave with both hands	Волна плечом /правым/ The wave with the shoulder / right/	Волна плечом /левым/ The wave with the shoulder /left/	Волна плечом /вместе/ The wave with both shoulders
7 класс / 7 th grade	М В n=14 До экспер. Before the experiment	1,71±0,30	2,29 ± 0,35	2,14 ± 0,31	1,93 ± 0,29	1,21 ± 0,19	1,64 ±0,20	1,36 ±0,17
	После эксп. After the experiment	2,00±0,26	2,57 ± 0,33	2,50 ±0,29	2,43 ± 0,27	1,36 ± 0,20	1,64 ±0,2	1,43 ± 0,17
	Д Г n=16 До экспер. Before the experiment	2,19±0,48	2,44 ± 0,34	1,94 ±0,27	1,81 ± 0,28	1,69 ± 0,31	1,94 ± 0,37	1,63 ± 0,29
	После эксп. After the experiment	3,50±0,30	3,63 ± 0,24	3,31 ±0,25	2,94 ± 0,21	3,13 ± 0,20	3,31 ± 0,18	2,81 ± 0,16
8 класс 8 th grade / 8 th grade	М В n=15 До экспер. Before the experiment	1,60±0,38	1,53 ± 0,26	1,20 ±0,22	1,33 ± 0,23	1,20 ± 0,22	1,20 ±0,24	1,20 ± 0,22
	После эксп. After the experiment	1,73±0,36	1,60±0,25	1,33±0,21	1,40±0,24	1,60 ± 0,25	1,60±0,27	1,53 ± 0,26
	Д Г n=14 До экспер. Before the experiment	1,79±0,38	2,21 ± 0,3	1,79 ±0,32	2,00±0,33	1,36 ± 0,27	1,43±0,34	1,29 ± 0,32
	После эксп. After the experiment	2,57±0,34	2,43±0,29	2,36±0,29	2,57±0,31	2,36 ± 0,29	2,50±0,29	2,36 ± 0,27

Таблица 2 – Динамика показателей грациозности движения и статической пластичности школьников в процессе педагогического эксперимента (в баллах, X±M)

Table 2 – Dynamics of indicators of gracefulness of movement and static plasticity of students during the pedagogical experiment (in points, X±M)

Контингент Contingent		Этапы исследования Stages of research	Хожение по обручу /по часовой стрелке/ Walking on a hoop /clockwise/	Хожение по обручу /против часовой стрелки/ Walking on a hoop /counterclockwise/	Хожение по обручу /по часовой стрелке/ с грузом Walking on a hoop /clockwise/ with a weight	Хожение по обручу /против часовой стрелки/ с грузом Walking on a hoop /counterclockwise/ with a weight	Статическая пластичность Static plasticity
7 класс 7 th grade	М В	До экспер. Before	2,64±0,31	2,43±0,23	1,57±0,33	1,86±0,33	3,86±0,23
		После эксп. After.	3,00±0,21	2,79±0,19	2,07±0,20	2,21±0,21	3,93±0,22
	Д Г	До экспер. Before	2,44±0,26	2,19±0,21	2,31±0,31	1,94±0,36	3,69±0,33
		После эксп. After.	2,69±0,18	2,50±0,13	2,50±0,24	2,38±0,26	4,00±0,24
8 класс 8 th grade	М В	До экспер. Before.	2,27±0,32	2,20±0,34	1,40±0,34	1,33±0,39	3,20±0,26
		После эксп. After.	2,33±0,30	2,27±0,32	1,67±0,29	1,60±0,35	3,20±0,26
	Д Г	После эксп. After.	2,43±0,29	2,14±0,29	2,00±0,43	1,71±0,46	3,36±0,32
		После эксп. After.	2,57±0,25	2,50±0,31	2,43±0,33	2,29±0,35	3,93±0,22

физической культуры в соответствии с программным материалом.

Упражнения на развитие пластики движений были включены в подготовительной части урока при выполнении заданий для укрепления навыка правильной осанки, совершенствования походки, общеразвивающих упражнений в виде выполнения волн кистями рук, плечом, туловищем. Специальные упражнения были даны на удержание определенной позы – статической пластичности. В основной части урока упражнения были подобраны в соответствии с прохождением основного материала: атлетические, гимнастические упражнения, спортивные игры. Особое внимание было уделено целостному выполнению упражнений: слитности выполнения различных элементов упражнения, их плавному переходу от одной фазы движения к другой, что в целом способствовало совершенствованию выполнения техники упражнений. Для развития ритмопластики учащиеся выполняли вращение обруча на плече, поясе.

В заключительной части урока были рекомендованы упражнения на расслабление верхних конечностей, выполняемые с последовательным переходом от кистей к плечевому суставу, нижних конечностей, дыхательные упражнения в сочетании с волной туловищем и т.д.

В ходе педагогического эксперимента была выявлена положительная динамика показателей пластики движений. Вместе с тем эти изменения носили неоднозначный характер.

Как показали результаты тестирования «волн», наибольший прирост показателей пластики движений был зарегистрирован у девочек 7-го класса (таблица 1). Во всех семи показателях «волн» (телом, плечом, кистью) к концу педагогического эксперимента были зарегистрированы достоверные изменения ($t=2,34 - 3,89$; $P<0,01$, $P<0,001$). Вместе с тем у девочек 8-го класса достоверность различий была выявлена лишь в показателях «волн», выполняемых плечом ($t=2,43-2,56$; $P<0,01$). У мальчиков 7-го и 8-го классов результаты в течение педагогиче-

Таблица 3 – Динамика показателей ритмопластики школьников в процессе педагогического эксперимента (в баллах, X±M)
Table 3 – Dynamics of rhythmoplasty indicators of schoolchildren during the pedagogical experiment (in points, X±M)

Контингент Students		Этапы исследования Stages of the research	Вращение обруча по часовой стрелке Hoop rotation clockwise	t	P	Вращение обруча против часовой стрелки Hoop rotation counterclockwise	t	P
7 класс 7 th grade	М В n=14	До эксперимента Before the experiment	1,50±0,37	-	-	1,64±0,27	-	-
		После эксперимента After the experiment	2,36±0,25	1,91	>0,05	2,21±0,19	1,78	>0,05
	Д Г n=16	До эксперимента Before the experiment	3,31±0,34	-	-	3,50±0,34	-	-
		После эксперимента After the experiment	3,81±0,28	1,78	>0,05	3,94±0,23	1,76	>0,05
8 класс / 8 th grade	М В n=15	До эксперимента Before the experiment	2,00±0,28	-	-	2,07±0,27	-	-
		После эксперимента After the experiment	2,33±0,23	0,92	>0,05	2,40±0,24	0,92	>0,05
	Д Г n=14	До эксперимента Before the experiment	2,14±0,39	-	-	2,36±0,32	-	-
		После эксперимента After the experiment	2,93±0,29	1,93	>0,05	2,93±0,29	1,32	>0,05

ского эксперимента в этом виде упражнения практически не изменились, либо отмечены незначительные положительные сдвиги, которые имели недостоверный характер.

Интересно было проследить динамику средних величин показателей пластичности отдельных звеньев. Здесь просматривается аналогичная картина. Так, усредненные показатели «волн», выполняемых кистью (правой, левой и вместе), у девочек 7-го класса к концу педагогического эксперимента улучшились на 1.23 балла и на 1.33 балла – плечом (правым, левым и вместе). У девочек 8-го класса аналогичные показатели изменились, соответственно, на 0.45 и 1.05 балла.

У мальчиков 8-го класса прирост средних данных по трем показателям «волн» плечом почти на 1 балл, а «волн» кистью – на 0,52 балла выше, чем у семиклассников.

Несколько иная картина наблюдается при изучении показателей грациозности движения у школьников (таблица 2). В ходе педагогического эксперимента выявлена незначительная положительная динамика изучаемых показателей как у девочек, так и у мальчиков. Это может быть объяснено как особенностями возрастного развития, так и кратковременностью специальных педагогических воздействий.

Анализ результатов статической пластичности позволил констатировать, что в данном тестовом упражнении получены самые высокие баллы: у девочек к концу педагогического эксперимента они составили в 7-м классе в среднем 4 балла, в 8-м – 3,93; у мальчиков – 3,93 и 3,20 соответственно. Полученные нами результаты согласуются с мнением Л.Д. Назаренко, исследованиями которой показано, что подростковый возраст обладает некоторым преимуществом при формировании пластичности заданной позы (статической пластичности) [с. 286].

Анализ данных, характеризующих ритмопластику школьников, свидетельствует в целом о положительной динамике исследуемых показателей в ходе педагогического эксперимента (таблица 3). Следует отметить, что результаты девочек 7-го класса в обоих упражнениях в конце исследования достоверно выше таковых у восьмиклассниц: при вращении обруча по часовой t=2,2; P<0,05, и, соответственно, при выполнении этого же упражнения против часовой стрелки t=2,73; P<0,05.

Для оценки способности школьников слитно выполнять целостное движение, характеризующей также и уровень технического мастерства, нами в качестве контрольного упражнения был выбран кувырок вперед (таблица 4).

Таблица 4 – Показатели слитного выполнения движений (кувырок вперед) в процессе педагогического эксперимента (в баллах, X±M)

Table 4 – Indicators of joint performance of movements (forward roll) in the process of pedagogical experiment (in points, X±M)

Контингент Students		До эксперимента Before the experiment	После эксперимента After the experiment	t	P
7 класс 7 th grade	Мальчики Boys	2,50±0,57	3,21±0,39	2,17	< 0,05
	Девочки Girls	2,13±0,55	3,31±0,36	1,79	> 0,05
8 класс 8 th grade	Мальчики Boys	3,53±0,24	3,73±0,23	0,61	> 0,05
	Девочки Girls	3,29±0,40	3,71±0,30	0,84	> 0,05

Как показали результаты исследования, у учащихся 8-го класса целостное движение характеризуется большей слитностью и плавностью выполнения. Вместе с тем в ходе педагогического эксперимента достоверные изменения в этом тестовом упражнении были зарегистрированы только у мальчиков 7-го класса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в результате 6-месячного педагогического эксперимента, направленного на развитие пластики движений у школьников 7-8-х классов на уроках физической культуры, в целом была выявлена положительная динамика изучаемых показателей.

Результаты тестирования «волн» выявили наибольший прирост показателей пластики движений у девочек 7-го класса, у которых во всех упражнениях («волн» телом, плечом, кистью) к концу педагогического эксперимента были зарегистрированы достоверные изменения. У мальчиков в этом виде упражнений отмечены незначительные положительные сдвиги.

Динамика показателей грациозности движений в этом возрастном периоде слабо выражена.

Анализ результатов статической пластичности позволил констатировать, что в данном тестовом упражнении получены самые высокие баллы: у девочек к концу педагогического эксперимента они составили в 7-м классе в среднем 4 балла, в 8-м – 3,93; у мальчиков 3,93 и 3,20 соответственно.

В ходе педагогического эксперимента также выявлена положительная динамика показателей ритмопластики школьников. У учащихся 8-го класса целостное движение характеризуется большей слитностью и плавностью выполнения.

Результаты проведенного исследования позволили заключить, что выполнение разнообразных упражнений, характеризующих различные проявления пластики движения, совершенствование техники выполнения упражнений, расширение двигательной базы школьников – необходимое условие для развития пластики движения.

Литература

- Бернштейн, Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. – М., 1947. – 255 с.
- Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : ФиС, 1991. – 288 с.
- Григорян Ю. Г. Стандарты и программа по предмету «Физическая культура» (1-9 -е классы) / Ю. Г. Григорян, А. С. Минасян. – Ереван, 2012. – 80 с. (на армянском языке).
- Карпеев, А. Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 9. – С. 5-7.
- Клеменчук, С. П. Формирование пластичности движений девочек подросткового возраста в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. П. Клеменчук. – Майкоп, 2016. – 26 с.
- Коренберг, В. Б. Проблемы физических и двигательных качеств / В. Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 7. – С. 2-5.
- Курысь, В. Н. Телесно-двигательная пластичность, эстетичность и грациозность: сущность и соотношение понятий / В. Н. Курысь, Р.В. Гзирьян, В. С. Денисенко // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 4 (18). – С. 105-114.
- Кучеренко, Г. А. Двигательная культура младшего школьника и ее влияние на личностное развитие в учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Кучеренко. – Воронеж, 2005. – 24 с.
- Лях, В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 11. – С. 16-23.

10. Минаев, Б. Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б. Н. Минаев, Б. М. Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – 222 с.
11. Назаренко, Л. Д. Развитие двигательных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л. Д. Назаренко. – М. : Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332 с.
12. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко. – М. : Изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259 с.
13. Сляднева, Л. Н. Телесно-двигательная пластика: теория и практика : монография / Л. Н. Сляднева. – Ставрополь : Изд. «СТРАВРОЛИТ», 2013. – 236 с.
14. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – Т.2. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – с. 167.
15. Чатинян, А.А. Онтогенез точности движений человека / А. А. Чатинян. – Ер. : Эдит Принт, 2007. – 136 с.
16. MacLean J. «Teachers as Agents of Change in Curricular Reform: the Position of Dance Revisited». *Sport, Education and Society*. 2018, 23 (6). – p. 563-577.
17. Mattsson, T., Lundvall S. «The Position of Dance in Physical Education». *Sport, Education and Society*-2015, 20 (7). – p. 855-871.

REFERENCES

1. Bernstein N. A. On dexterity and its development *M.: physical culture and sport*, 1991. – 288 p.
2. Bernstein N. A. On the construction of movements. – M., 1947. – 255 p.
3. Grigoryan Yu.G., Minasyan A.S. Standards and program on the subject «Physical culture» (grades 1-9). Yerevan, 2012, 80 p. (in Armenian).
4. Karpeev A. G. Direction and principles of studying motor coordination of the main types of movements // *Theory and practice of physical culture*. – 1995. – No. 9. – p. 5-7.
5. Klemenchuk S.P. Formation of movement plasticity of adolescent girls in the process of physical education. Abstract dis. ... cand. ped. Sciences. Maikop, 2016. – 26 p.
6. Korenberg V. B. Problems of physical and motor qualities // *Theory and practice of physical culture*. 1996, No. 7, p. 2-5.
7. Kurys V. N., Gziryan R. V., Denisenko V. S. Physical and motor plasticity, aesthetics and grace: the essence and correlation of concepts. *Physical education and sports training* № 4 (18). – 2016. – p. 105-114.
8. Kucherenko G. A. Motor culture of a junior school student and its influence on personal development in educational activities. Abstract. dis... Candidate of Pedagogical Sciences. Voronezh, 2005. – 24 p.
9. Lyakh V. I. Coordination and motor improvement in physical education and sports: history, theory, experimental research // *Theory and practice of physical culture*. – 1995. – No. 11. – p. 16-23.
10. Minaev B.N., Shiyani B.M. Fundamentals of methods of physical education of schoolchildren. – M.: Education, 1989. – 222 p.
11. Nazarenko L. D. Development of motor-coordination qualities as a factor of health improvement of children and adolescents. – M.: edition. «Theory and practice of physical culture», 2001. – 332 p.
12. Nazarenko L. D. Means and methods of development of motor coordination. – M.: «Theory and practice of physical culture», 2003. – 259 p.
13. Theory and methods of physical education. Textbook for physical education institutes. Ed. L.P. Matveeva and A.D. Novikov. M.: Physical culture and sport, 1976, vol. 2, p. 167.
14. Slyadneva L. N. Bodily-motor plastic: theory and practice. Monograph; Stavropol, STRAVROLIT Publishing House. – 2013. – 236 p.
15. Chatinyan A.A. Ontogenesis of the accuracy of human movements. – Yerevan.: Edith Print, 2007. – 136 p.
16. MacLean J. «Teachers as Agents of Change in Curricular Reform: the Position of Dance Revisited.» *Sport, Education and Society*. 2018, 23 (6). – p. 563-577.
17. Mattsson, T., Lundvall S. «The Position of Dance in Physical Education.» *Sport, Education and Society*. – 2015, 20 (7). – p. 855-871.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Акопян Елена Суменовна (Накобыан Елена Суменовна) – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры; Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Республика Армения, 0070, г. Ереван, А. Манукяна, 11, elenahakobyan@rambler.ru, ORCID: 0000-0001-6608-6634

Ковалева Анна Ашотовна (Kovalyova Anna Ashotovna) – аспирант кафедры теории, методики физического воспитания и адаптивной физической культуры; Государственный институт физической культуры и спорта Армении, Республика Армения, 0070, г. Ереван, А. Манукяна, 11, kovalyova.anneta@mail.ru, ORCID: 0000-0001-7741-5587

Поступила в редакцию 01 октября 2022 г.

Принято к публикации 10 ноября 2022 г.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Акопян, Е.С. Развитие пластики движений у школьников на уроках физической культуры / Акопян Е.С., Ковалева А.А. // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2022. – Т. 10, № 4. – С. 133-141. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-4-133-141

FOR CITATION

Hakobyan E.S., Kovalyova A.A. Development of movement plasticity in schoolchildren in physical education lessons. *Science and sport: current trends*, 2022, vol. 10, no.4, pp. 133-141 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-4-133-141