

**ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИКА КАК КОМПОНЕНТ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЯ****Акопян Е.С.***Государственный институт физической культуры и спорта Армении (ГИФКСА)***Ковалева А.А.***Государственный институт физической культуры и спорта Армении (ГИФКСА)  
Армения*

**Краткое введение.** В статье рассматривается понятие двигательной пластики как компонента культуры движения, раскрывается его сущность и структура.

Целенаправленное развитие пластичности движения способствует решению целого ряда задач физического, эстетического, интеллектуального совершенствования человека.

**Ключевые слова:** пластика, культура движений, техническое мастерство, физическое воспитание, школьники.

**Постановка проблемы.** Пластику как качественный, эстетический компонент движений следует рассматривать и как важный структурный элемент физической культуры. Ее формирование является необходимым условием развития у школьников в процессе физического воспитания чувства восприятия красоты движений, формирования культуры движений, которая проявляется в хорошей осанке, лёгкости и грациозности движений, гармоничных пропорций, красивом теле [10].

**Краткий анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.** Изучение научно-методической литературы свидетельствует о возросшем интересе специалистов к исследованию качественных сторон двигательной деятельности, среди которых выделяют пластику движений [4, 10, 14]. Первым на это качество указал Н.А. Бернштейн, характеризуя его как определенное по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающее его духовный и внутренний мир [1]. Исследуя двигательные способности человека, Н.А. Бернштейн обращает внимание на такие свойства некоторых движений, как грациозность, гармоничность, пластическая красота [2, с. 268].

Специалисты при изучении понятия «пластика движений» отмечают ее многозначность и сложную структуру, характеризующую различные виды деятельности: плавность движений, грацию и красоту движений, чёткость линий движений, грациозность и изящество, точность и лёгкость движений, пластику тела, посадку головы, благородство линий, манеру поведения, мимику лица, внешний облик, совершенство фигуры, яркую индивидуальность, чувство ритма, эмоциональную выразительность, значение жеста, искусство перевоплощения, горделивую осанку и т.д. [4, 5, 11, 14].

Пластичность, как двигательльно-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. Уровень развития пластичности находится в прямой зависимости от двигательного опыта, координационных способностей и технического мастерства спортсмена [10].

Пластичные движения характеризуются непрерывностью, слитностью, плавностью, выполнением движений без пауз [5].

В.Н. Курьсь, Р.В. Гзирьян отмечают, что формирование пластичности двигательного действия, его высших форм проявления эстетичности и грациозности есть не что иное, как приобретение и совершенствование двигательной компетентности занимающегося [6].

Высокий спортивный результат немислим без достижения определенного уровня красоты и пластичности. Движения мастеров фигурного катания, синхронного плавания, прыгунов в воду поражают высокой степенью выразительности, грациозности. Это является свидетельством достижения высочайшей внутренней согласованности работы крупных и мелких мышц, пластичностью и ритмичностью каждого двигательного действия. Выразительность телодвижений – поворотов, наклонов, вращений, приседаний – в каждом виде спорта имеет свои особенности. Так, движения копьеметателя не похожи на действия прыгуна с шестом или боксера, но каждый высококлассный мастер отличается высоким уровнем пластичности [10].

Американский ученый Бенджамин Лоу (1984) в своей книге «Красота спорта» обращает внимание на такое двигательное качество спортсмена, как плавность, грациозность, изящество. Согласно его мнению, плавность возникает благодаря динамической форме и создает впечатление повышенного контроля,

равновесия, чувства времени [8]. Так описывает автор стиль бега чемпиона Олимпийских игр 1936 г. на дистанции 1500 м Джека Лавлока: «...это чистейшее колдовство: нечто почти сверхчеловеческое в совершенной координации каждого его движения, видимое отсутствие напряжения и лирическая плавность стиля и ритма бега. Воистину, это была поэзия движения» [8, с. 22].

Высокий уровень пластики движения характерен и в области искусств. В первую очередь это отражено в совершенной технике исполнения и выраженной художественной ценности движений, что проявляется в их зрелищности и артистичности, выразительности, эмоциональности. Актерское мастерство, выраженное как в мимике, так и в движениях тела, рук, ног, положении головы; уверенности, контакте со зрителем; оригинальности движений, элементов, соединений, чувства музыки, всей композиции; сюжетном замысле [14,15].

С.Л. Рубинштейн, не раскрывая сущности пластики движений, пишет: "основными свойствами движений являются: 1) скорость (быстрота прохождения траекторий); 2) сила; 3) темп (количество движений за определенный промежуток времени, зависящий не только от скорости, но и от интервалов между движениями); 4) ритм (временной, пространственный и силовой); 5) координированность; 6) точность и меткость; 7) пластичность и ловкость" [13, с. 449].

М. Фельденкрайз, изучая проблему гармонии души и тела с психологического ракурса пришел к пониманию того, что телесная пластика индивида является не только индикатором психосоматической деструкции, но и эффективным инструментарием ее коррекции [17].

Анализ литературных источников по изучаемой проблеме позволил представить различные аспекты пластики движений: как двигательно-координационная способность, как критерий технического мастерства спортсмена, как компонент культуры движения.

**Цель исследования.** Изучить двигательную пластику как компонент культуры движения и условия ее формирования в процессе физического воспитания школьников.

**Новизна исследования** заключается в том, что показаны педагогические условия развития двигательной пластики как компонента формирования культуры движения в процессе физического воспитания.

**Изложение основного материала.** Анализ научно-методической литературы позволил констатировать, что, пластичность присуща всем двигательным действиям, близким к совершенству, отражает их специфический характер и своими разнообразными проявлениями подчеркивает многообразие двигательной деятельности человека. В то же время уровень проявления пластичности отражает физическое и духовное состояние человека, степень развития его нравственности и эстетики, что находит свое выражение в манере исполнения двигательного действия.

Как двигательная координация, пластичность, имеет сложное структурное содержание. Назаренко Л.Д. выделяет следующие компоненты пластичности [12]:

1. Индивидуальный стиль, содержание которого определяют:
  - Выверенность движений (выполнение движений по четко рассчитанной траектории, амплитуде, высоте приземления в намеченной точке);
  - Насыщенности двигательными действиями, требующими мощности, резкости (сочетания силы и быстроты), точности;
  - Наличие самоконтроля (правильно выбранный главный момент приложения усилий, чередование напряжения с расслаблением, строго избирательное участие мышечных групп).
2. Артистичность исполнения (в сочетании со сложностью упражнений), которая характеризуется:
  - Непрерывностью движений, без пауз и неоправданных остановок, нарушающих композицию;
  - Единством внешнего и внутреннего состояния (тела и духа).
3. Грация (грациозность движений), характеризующаяся:
  - Сочетанием силы и красоты движений;
  - Пространственной точностью и максимальной амплитудой;
  - Контрастностью движений;
  - Манерой держаться свободно, раскованно при больших нагрузках;
  - Контактom со зрителем («чувство зрителя»).
4. Гармоничность двигательных действий, обеспечивающих единство, согласованность, соразмерность частей единого двигательного акта, а также включением 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.

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

Группу неспецифических проявлений пластичности составляют разнообразные бытовые, трудовые движения. Работа высококлассного мастера отличается не только отсутствием лишних движений, но и высокой степенью их соразмерности, плавности, подчиненности строгому ритму, что придает им твердую уверенность и чувство достоинства.

Важно отметить, что формирование и развитие данных проявлений и разновидностей предусматривает использование системы средств и методов, методических приемов, направленных на повышение грациозности, артистичности и выразительности движений [10].

Рядом авторов пластика движения рассматривается как компонент культуры движения человека [7, 9, 15, 16, 18]. Г.А. Кучеренко к компонентам культуры движения относит: осанку, позы, походку, координированность и пластику движений, жесты и мимику. Человек, хорошо владеющий своим телом, как правило, имеет красивую осанку, его походка отличается легкостью, раскованностью. Культуру движений характеризует точность и согласованность двигательных действий, чистота исполнения, ритмичность и пластичность движений, гармоничность сочетания движений с музыкой и их выразительность [7].

Культура движений предполагает и гармонично развитые двигательные способности, и здоровье, и красоту тела, и хорошую осанку, легкость и грациозность движений, правильные, гармоничные пропорции тела [12].

Е.В. Бондаренко выделяет, например, два основных элемента культуры движений: технику исполнения и художественную ценность движений [3].

1) Техника исполнения движений:

а) хореография положения тела в пространстве: правильная осанка; технически верная постановка рук и ног; определенные положения тела и его частей в пространстве; определенная форма элементов (прыжков, равновесий, поворотов); там, где необходимо, прямые ноги, оттянутые стопы, напряженные мышцы;

б) школа движений: точные движения тела и его частей (в определенных плоскостях); соединение ног в заключительной фазе двигательного действия, если не предусмотрено иное положение; законченные движения, в том числе повороты на определенный угол; технически верное исполнение базовых шагов; оптимальная высота прыжка и мягкое приземление; оптимальная амплитуда движений; устойчивое положение; раскрепощенность, свобода в движениях; отсутствие лишних компенсаторных движений (переступания, различных взмахов руками и т. д.).

2) Художественная ценность движений:

а) разнообразие и гармоничность композиции: использование всей площадки; передвижения во всех направлениях; использование трех уровней пространства; выполнение движений во всех направлениях; выполнение движений в различных плоскостях; изменение скорости движений; логичность переходов от движения к движению; динамичность композиции; законченность композиции;

б) музыкальность: гармония музыки и движений; соответствие движений характеру музыки; соблюдение музыкальных фраз; соответствие движений ритмическому рисунку музыки;

в) зрелищность и артистичность: выразительность, эмоциональность, актерское мастерство, проявляющиеся как в мимике, так и в движениях тела, рук, ног, положениях головы; уверенность; контакт со зрителем; оригинальность движений, элементов, соединений, музыки, всей композиции; сюжетный замысел.

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 [4, 12, 14].

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.

**Выводы, перспективы дальнейших исследований, предложения.**

Анализируя педагогические исследования по данной проблеме, можно утверждать, что процесс формирования двигательной пластики как компонента двигательной культуры 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 необходимость на уроках физической культуры акцентированное внимание уделять обучению технике выполнения двигательных действий, совершенствованию его качественных характеристик.

#### Список использованной литературы

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. Бондаренко Е.В., Формирование культуры движений студентов средствами аэробики // Теория и практика физ. культуры, 2008. № 7, с. 33-58
4. Коренберг В.Б., Проблемы физических и двигательных качеств // Теория и практика физической культуры. 1996, №7, с. 2-5.
5. 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.
6. Курьсь В.Н., Гзирьян Р.В., Телесно-двигательная пластика как феномен физической культуры // Современные проблемы науки и образования, 2013, №6, URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=11490> (дата обращения: 24.01.2021).
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. Лоу Б., Красота спорта, М.: "Радуга", 1984, 256 с.
9. Медведева Е.С., Формирование культуры движения у студенток высших учебных заведений. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998, 24с.
10. Назаренко Л.Д., Пластичность как двигательно-координационное качество // Теория и практика физической культуры, 1999, № 1, с. 48-53.
11. Назаренко Л.Д., Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2001, 332с.
12. Назаренко Л.Д., Средства и методы развития двигательных координаций, М.: Изд. "Теория и практика физической культуры", 2003, 259с.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 1999, 548 с.
14. Сляднева Л.Н. Основы познания двигательной пластики: учебное пособие. - Ставрополь: СФРВИРВ, 2002, 124 с.
15. Сляднева Л. Н., «Телесно-двигательная пластика: теория и практика» Монография; Ставрополь, Изд. «СТРАВРОЛИТ», 2013, 236 с.
16. Струнина Е.Н., Пластичность как форма реализации культуры личности: Автореф. дис... канд. филос. наук, Нижний Новгород, 2004, 32 с.
17. Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера, М.: Изд-во Эксмо, 2003, 352 с.
18. Шумакова Н.Ю., Артпедагогика: гуманизация образования в области физической культуры: монография / Н.Ю. Шумакова, Ставрополь «Илекса», 2010, 308 с.

#### MOTOR PLASTICS AS A COMPONENT OF THE CULTURE OF MOVEMENT

**Hakobyan E.S.**

*Armenian State Institute of Physical Culture and Sport (ASIPCS)*

**Kovalyova A.A.**

*Armenian State Institute of Physical Culture and Sport (ASIPCS)*

*Yerevan, Armenia*

#### Summary

Plasticity as a qualitative and aesthetic component of movements should be considered as an important structural element of physical culture. Its formation is a necessary condition for the development of the sense of perception of the beauty of movements, formation of movement culture, which is manifested in good posture, lightness and gracefulness of movements, harmonious proportions, beautiful body in the process of physical education.

The formation of plasticity of a motor action, its highest forms of aesthetics and gracefulness is nothing other than the acquisition and improvement of the motor competence of a student.

Few researches dedicated to the study of movement plasticity reveal only some of its aspects.

**Objective of the research.** To study motor plasticity as a component of movement culture and conditions of its formation in the process of physical education of schoolchildren.

Analyzing pedagogical research on this problem, it can be argued that the process of formation of motor plasticity as a component of movement culture in the process of school physical education is quite complex and many of its aspects still remain insufficiently studied. Considering the formation of movement culture as a result of the general physical education of schoolchildren, the need to pay special attention at the lessons of physical education to the technique of performing motor actions, improving its qualitative characteristics, purposeful development of plasticity of movement, thereby contributing to a number of tasks of physical, aesthetic and intellectual improvement of a person is dictated.

Further research will focus on the development of methods of directed development of movement plasticity in the process of physical education of schoolchildren.

**Keywords:** plastics, culture of movement, technical skill, physical education, students.

**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. Bondarenko E.V., Formation of the culture of movements of students by means of aerobics // Theory and practice of physical. culture, 2008. № 7, pp. 33-58.
4. Korenberg V. B., Problems of physical and motor qualities //Theory and practice of physical culture, 1996, No. 7, p. 2-5.
5. 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.
6. Kurys V. N., Gziryan R. V., Telesno-dvigatelnaya plastika kak fenomen fizicheskoy kultury [Body-motor plastic as a phenomenon of physical culture], 2013, No. 6. URL: <http://www.science-education.ru/article/view?id=11490> (accessed: 24.01.2021).
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.
8. Lowe B., The Beauty of sport. M., "Rainbow", 1984, 256 p.
9. Medvedeva E. S., Formation of the culture of movement among female students of higher educational institutions. Abstract. dis.... Candidate of Pedagogical Sciences. St. Petersburg, 1998, 24 p.
10. Nazarenko L. D., Means and methods of development of motor coordination, M.: Izd." Theory and practice of physical culture", 2003, 259 p.
11. Nazarenko L. D., THE Development of motor coordination qualities as a factor of improvement of children and adolescents, M.: edition." Theory and practice of physical culture", 2001, 332 p.
12. Nazarenko L. D., Plasticity as a motor-coordination quality // Theory and practice of physical culture, 1999, No. 1, pp. 48-53.
13. Rubinstein S. L., Fundamentals of General psychology, St. Petersburg: Peter, 1999, 548 p.
14. Slyadneva L. N., "Body-motor plastic: theory and practice" Monograph; Stavropol, STRAVROLIT Publishing House, 2013, 236 p.
15. Slyadneva L. N., The basis of knowledge of motor plasticity: a tutorial, Stavropol: SFRVIRV, 2002, 124 p.
16. Strunina E.N., Plasticity as a form of realization of personality culture: Abstract. dis... cand. Philos. sciences. - Nizhny Novgorod, 2004, 32 p.
17. Feldenkrais M., The Art of Movement. Master's lessons. - M.: Publishing house Eksmo, 2003, 352 p.
18. Shumakova N.Yu., Artpedagogy: humanization of education in the field of physical culture: monograph / N.Yu. Shumakov, Stavropol "Ileksi", 2010, 308 p.

*Материал был представлен и отправлен на рецензию: 07.10.2021*

*Принято к публикации: 29.10.2021*

*Рецензент: доктор пед.наук, проф. Ашот Чатинян*

*The material was submitted and sent to review:07.10.2021*

*Was accepted for publication: 29.10.2021*

*Reviewer: Doctor of Sciences, Prof. Ashot Chatinyan*