

6. Healthy, therapeutic and adaptive swimming, study guide, / Bulgakova H. J., Morozov S. I., Popov O. I., and atc. Moscow, 2005, pp. 246-257.
7. Physical education of children with scoliosis and impaired posture / Under the editorship of, G. A. Khalemsky, Moscow, 2001, pp. 25-30, 34-37.
8. Shapkova L. V. Means of adaptive physical culture: physical culture and recreation on Methodical recommendations for developing activities for children with intellectual disabilities / Ed., S. P. Evseev., Moscow: «Soviet sport», 2001, pp. 52-61.

Материал был представлен и отправлен на рецензию: 20.08.2020

Принято к публикации: 03.09.2020

Рецензент: канд. биол. наук, ассистент Карине Оганнисян

The material was submitted and sent to review: 20.08.2020

Was accepted for publication: 03.09.2020

Reviewer: PhD, Assistant Karine Hovhannisyian

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Акопян Елена

*Государственный институт физической культуры и спорта Армении,
Армения*

Ковалева Анна

*Государственный институт физической культуры и спорта Армении,
Армения*

Краткое введение. Культура движений является важной составной частью общей культуры личности, способствует организации активности движений, осознанию сути движений, раскрытию потенциала личности. Культура движения, как феномен общей культуры уникальна.

Ключевые слова: культура движения, физическая культура, система образования, физическое воспитание, «школа» движений.

Проблема. Что же характеризует культуру движений человека? Умение управлять движениями? Их внешняя красота? Умение из нескольких возможных вариантов движений выбрать лучший? Каковы критерии оценки культуры движения? Это неполный перечень вопросов, волнующий специалистов различных областей наук, изучающих двигательную деятельность человека.

Краткий анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.

Изучение содержания понятия «культура движений» в современной науке рассматривается как многогранное явление: осознание индивидом сути движения, понимание природы этого движения, владение специфическими навыками движений. В литературе представлены различные подходы к объяснению феномена «культура движения». По мнению Б.В. Евстафьева (1985), культуру движений следует определять через категорию деятельности, а последнюю целесообразно рассматривать в качестве процесса использования ценностей физической культуры в различных видах человеческой деятельности, как отражение гармонии духовного и физического развития человека [3].

Физическая культура как один из основных видов собственно культуры человека, направленная на оптимизацию физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования собственной двигательной активности, рассматривается в трех аспектах: деятельностном (культура как способ деятельности), предметно-ценностном (культура как совокупность материальных и духовных ценностей) и результативном (культура как результат воплощения ее ценностей в самом человеке) [8, 19-20].

Основываясь на вышесказанном, культуру движения как компонент физической культуры правомерно рассматривать как отражение всех ее сторон.

Как отмечает Т. С. Телепина (2013), это более чем просто физическое совершенствование человека, это еще и созидательное отношение к собственной личности с определяющей ролью приобретаемых им в процессе жизнедеятельности духовных ценностей [11, 159].

В.Б. Коренберг под двигательной культурой предлагает понимать область культуры, обобщающую вопросы, связанные с осуществлением любой двигательной активности, оцениваемой с позиций целесообразности и эстетичности, а также с обучением эффективному осуществлению этой активности. [6].

Интересно мнение ученых-биомехаников, которые рассматривают двигательную культуру с точки зрения целесообразности движения и ее оптимизации [2, 12]. По Н. А. Бернштейну, эффективность движения определяется тем, насколько успешно решается задача, поставленная перед данным движением, экономичность движений – умением решить конкретную двигательную задачу с минимумом энергозатрат [2]. В.Л. Уткин отмечает, что разнообразные бытовые и трудовые движения также могут характеризоваться определенным уровнем двигательной культуры [12].

Как отмечают М.Я Сараф., В.И Столяров, движения, сформированные на высоком уровне двигательной культуры, граничат с искусством и передают внутреннее состояние духа людей, их переживания, чувства, настроения посредством внешней формы. А форма отражает существенные, глубинные свойства [6, 26-27].

Эстетическая сторона движений выступает не просто как сопутствующий, а как структурный элемент физической культуры и является необходимым условием развития чувства понимания красоты движений, формирования культуры движений и проявляется в хорошей осанке, лёгкости и грациозности движений, гармоничности пропорций, красивом теле [9].

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 лёгкостью, раскованностью. Культуру движений характеризует точность и согласованность двигательных действий, чистота исполнения, ритмичность и пластичность движений, гармоничность сочетания движений с музыкой и их выразительность [7].

Пластику как компонент культуры движения Н.А. Бернштейн рассматривал в виде определенного по рисунку и ритму движение человеческого тела, отражающее его духовный и внутренний мир [2].

Таким образом, на основании анализа научно-методической литературы стало возможным выделение культуры движения как составной части общей культуры личности, а ее формирование – неотъемлемым компонентом физического воспитания. Представленные в литературе данные раскрывают некоторые аспекты формирования культуры движения в различных звеньях системы образования – дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, ВУЗ-е [4, 7, 9, 11]. Вместе с тем следует обозначить круг вопросов, нуждающихся в конкретизации и дальнейшей разработке. В частности, недостаточно изучены условия и методы направленного формирования культуры движения как единого процесса в системе физического воспитания.

Цель исследования. Провести теоретический анализ содержания понятия культуры движения и изучить условия ее формирования в процессе физического воспитания.

Новизна исследования заключается в том, что показаны организационно-педагогические условия формирования культуры движения в процессе физического воспитания.

Изложение основного материала.

Как известно, физическое воспитание обладает широкими возможностями для формирования личности. Роль формирования культуры движения в гармоничном развитии личности находится в тесной связи со всеми ее структурными компонентами.

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.

Именно широкий арсенал двигательных умений и навыков, сформированных в процессе физического воспитания, и должный уровень развития двигательных способностей являются важным условием владения культурой движения.

Формирование культуры движений основано на последовательности и этапности совершенствования двигательных умений и навыков, при обязательном обеспечении всесторонней физической подготовки. Это позволило нам выделить три уровня формирования культуры движения: базовый, оптимальный и высокий (рисунок 1). Они характеризуют не только степень владения разнообразными двигательными действиями, но и как бы обозначают тот конечный результат, которого следует достичь в процессе физического воспитания на различных ступенях системы образования.



Рисунок 1. Уровни формирования культуры движения

В дошкольном и младшем школьном возрасте создаются все предпосылки для овладения основными движениями, накопления значительного потенциала фундаментальных двигательных умений, с тем, чтобы в будущем на этой основе можно было легко освоить более сложные движения и действия, в том числе и спортивные. Овладение основными движениями базируется на формировании у ребенка умения соразмерять свои усилия с конкретной задачей, согласовывать движения разных участков тела с различными усилиями, координируя их работу во времени и пространстве.

Говоря о критериях высокой культуры движений ребенка, прежде всего, нужно иметь в виду формирование у него способности успешно решать самые разнообразные двигательные задачи.

Именно в этом возрасте значимым является овладение «школой» движений, что признается необходимым условием формирования культуры движения [1]. В нее входят:

- «школа» передвижений,
- «школа» прыжков,
- «школа» метаний,
- «школа» мяча,
- «школа» акробатики,
- «школа» спины.

Следует отметить, что представленные «школы» движения и составляют основу программы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях и предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе. Их преемственность отражена также в программных материалах по физическому воспитанию средних специальных учебных заведений и ВУЗ-ов.

Усвоение программного материала основной школы должно обеспечить базовый уровень владения культурой движения.

Согласно мнению Е.А. Земскова (1997), владение рациональной техникой бега, прыжков, метаний, накопление большого арсенала разнообразных гимнастических и акробатических упражнений, умение ловко и точно бросить и поймать мяч, поднять и перенести тяжелый предмет, умение плавать, передвигаться на лыжах, освоение и закрепление правильной осанки – все это и составляет основу культуры движений школьника [5].

Общеобразовательная школа должна способствовать развитию в ребенке умения управлять движениями, целесообразно применять их в дальнейшей деятельности. [11, 160].

Физическое воспитание в старшей школе, средних специальных учебных заведениях, ВУЗ-ах должно обеспечить должный уровень общей физической подготовки и совершенствование двигательных умений и навыков. Формирование профессионально значимых двигательных навыков, наряду с профессионально-прикладной физической подготовкой, осуществляемой в ВУЗ-ах, является необходимым условием профессионального мастерства будущего специалиста. Результатом процесса физического воспитания на этом этапе является достижение оптимального уровня культуры движения. Вступая во взрослую жизнь, молодой человек должен иметь не только всестороннюю физическую подготовку, высокую работоспособность, но и владеть оптимальным уровнем культуры движений.

Высокий уровень сформированности культуры движения характерен в спорте и области искусств. В первую очередь это отражено в совершенной технике исполнения и выраженной художественной ценности движений. Последняя проявляется в зрелищности и артистичности: выразительности, эмоциональности, актерском мастерстве, выраженных как в мимике, так и в движениях тела, рук, ног,

положении головы; уверенности; контакте со зрителем; оригинальности движений, элементов, соединений, музыки, всей композиции; сюжетном замысле.

Выводы, перспективы дальнейших исследований, предложения.

Формирование культуры движения следует рассматривать и как задачу, и как результат процесса физического воспитания.

Анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме позволил выделить ряд вопросов, остающихся недостаточно изученными. Дальнейшие исследования будут направлены на определение критериев оценки уровня формирования культуры движения, разработку путей ее направленного развития в процессе физического воспитания.

Список использованной литературы

1. Бальсевич В.К. Что нужно знать о движении человека: лекция // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1997, № 2, с. 46-50.
2. Бернштейн Н. А., О построении движений. Медгиз, М., 1947, 254 с.
3. Евстафьев Б. В., Анализ основных понятий в теории физической культуры, Л.: ВИФК, 1985, 118 с.
4. Завадич В. Н., Культура движений как проявление взаимодействия физического и эстетического воспитания на уроках физической культуры // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013, Вип. 112 (3), с. 201-203.
5. Земсков Е. А., Откуда что берется (о формировании осанки и походки у человека), Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1997, №1, с. 52-57.
6. Коренберг В. Б., Заметки о культуре движений // Гимнастика, М., 1974, с. 12-18.
7. Кучеренко Г. А., Двигательная культура младшего школьника и её влияние на личностное развитие в учебной деятельности Автореф дис.... канд пед наук. 2005, 21 с.
8. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры, 3-е изд., перераб. И доп., М.: «Физкультура и спорт», СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.
9. Медведева Е. С., Формирование культуры движений у студенток высших учебных заведений. Автореф дис. ... канд пед наук, 1998, 20 с.
10. Сараф М. Я., Столяров В. И Введение в эстетику спорта. / М. Я. Сараф, М.: ФиС, 1984, 104 с.
11. Телепина Т. С., Терентьева О. С., Двигательная культура школьника: ее основные компоненты и условия формирования // Вестник Тамбовского Государственного Университета. Вып.8 (124), 2013, с. 158-161.
12. Уткин В. Л., Культура движения (Основы оптимизации), М.: «Знание», 1984, 64 с.

FORMATION OF A CULTURE OF MOTION IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION

Hakobyan Elena

*Armenian State Institute of Physical Culture and Sport
Yerevan, Republic of Armenia*

Kovalyova Anna

Armenian State Institute of Physical Culture and Sport, Armenia

Summary

The article presents a theoretical analysis of the content of the concept of the culture of movement, which in modern science is presented as a multifaceted phenomenon. As a

phenomenon of general culture, the culture of movement is considered as a process of using the values of physical culture in various types of human motor activity.

The culture of movement, as a component of physical culture, is presented as a reflection of all its aspects.

The formation of a culture of movement should be considered both as a task and as a result of the process of physical education.

There are three levels of movement culture formation: basic, optimal and high.

The analysis of scientific and methodological literature on the problem under study made it possible to single out a number of issues that remain insufficiently studied. Further research will be aimed at determining the criteria for assessing the level of formation of the culture of movement, the development of ways of its directed development in the process of physical education.

Keywords: culture of movement, physical culture, education system, physical education, “school” of movements.

References:

1. Balsevich V. K., What you need to know about human movement: lecture // Physical culture: upbringing, education, training, 1997, No. 2, pp. 46-50.

2. Bernstein N. A., About building movements, Medgiz. M., 1947, 254 p.

3. B. V. Evstafiev Analysis of the basic concepts in the theory of physical culture, L.: VIFK, 1985, 118 p.

4. Zavadich V. N., Culture of movements as a manifestation of the interaction of physical and aesthetic education at physical education lessons // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Ser.: Pedagogical sciences. Physical education and sports..., 2013, edit. 112(3), pp. 201-203.

5. Zemskov E. A., Where does that come from (about the formation of posture and gait in humans). Physical culture: upbringing, education, training, 1997, №1, pp. 52-57.

6. Korenberg V. B., Notes on the culture of movements // Gymnastics, M., 1974, pp. 12-18.

7. G. A. Kucherenko, Motor culture of primary schoolchildren and its influence on personal development and educational activity. abstract. dis. ... cand. ped. Sciences, 2005

8. Matveev L. P., Theory and methodology of physical education, 3rd ed., Rev. and add. - M Physical culture and sport, SportAcademPress, 2008, 544 p.

9. E. S. Medvedeva, Formation of a culture of movements among female students of higher educational institutions. Abstract dis. ... Candidate of Pedagogy, 1998, 20 p.

10. Saraf M.Ya., Stolyarov V. I., Introduction to the aesthetics of sports. / M.Ya. Saraf, M ...: PhC, 1984, 104 p.

11. Telepina T. S. Terentyeva O. S., Motor culture of a schoolchild: its main components and conditions of formation // Bulletin of the Tambov State University. Issue 8 (124), 2013, pp. 158-161.

12. Utkin V. L., Culture of motion (Basics of optimization), M: «Knowledge», 1984, 64 p.

Материал был представлен и отправлен на рецензию: 01.10.2020

Принято к публикации: 16.10.2020

Рецензент: доктор пед. наук, проф. Камо Атаян

The material was submitted and sent to review: 01.10.2020

Was accepted for publication: 16.10.2020

Reviewer: Doctor of Sciences, Prof. Kamo Atayan