

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №5, Том 8 / 2020, No 5, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-5-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN520.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Кононова А.И., Клочко А.А. Обучение спортсменов-единоборцев танцевальному движению в контексте становления целостного двигательного действия // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №5, <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN520.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Kononova A.I., Klochko A.A. (2020). Training of boxers of dance movement in context of formation of integral motor action. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 5(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/71PSMN520.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

ГРНТИ 15.81.21

Кононова Алина Игоревна

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет», Санкт-Петербург, Россия
Магистрант кафедры «Психологии развития и дифференциальной психологии», факультета «Психологии»
E-mail: alina-kononova-2013@mail.ru

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1067307

Клочко Анна Алексеевна

ФГБУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук
E-mail: anna.a.klochko@gmail.com

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=548247

Обучение спортсменов-единоборцев танцевальному движению в контексте становления целостного двигательного действия

Аннотация. Данная статья является результатом психолого-педагогического исследования психологических механизмов процесса освоения спортивных действий и специализированных чувств спортсменов-единоборцев. Формирующая часть исследования выстроена в логике метода «планового поэтапного формирования умственных действий» П.Я. Гальперина, в ходе которой формируются новые спортивные действия. При этом исследуется механизм влияния компонентов и свойств новых танцевальных действий на специфичные, изначально упроченные, боксерские движения. Само формирование новых танцевальных действий строилось на общих принципах построения тренировочной деятельности спортсменов: формирование мотивации к овладению танцевальным движением, обеспечение полноты ориентировки в процессе обучения танцу, формирование действий с заранее заданными свойствами, обеспечение процесса интериоризации двигательного действия, т. е. перевода ориентировки в умственный план, которые реализовывались в ходе трёх последовательных этапов: преэкспериментального, обучающего и постэкспериментального.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что данная форма психолого-педагогической работы приводит к развитию таких показателей, как скорость перемещения, скорость сложной реакции, точность реакции, сохранение баланса. Происходит

совершенствование специализированных чувств спортсменов-единоборцев, таких как чувство дистанции, партнёра, пространства, времени, удара, что говорит о значительном влиянии танца на данные показатели. Помимо этого, занятия танцами в традициях планомерного поэтапного формирования умственных действий обеспечивают иной уровень рефлексии (анализа, осознания, осмысления) движения в спорте. Вместе с тем, овладение танцевальным искусством способствует переходу социального интеллекта спортсменов-единоборцев на качественно иной уровень, следовательно, у боксёров развивается способность к распознаванию и предугадыванию действий соперника.

Данная статья может быть полезна как специалистам, которые интересуются изменением структуры действия в процессе его формирования, так и практикующим тренерам, педагогам, для обогащения арсенала прикладных методов, задач и упражнений.

Ключевые слова: психология движения; метод планомерно-поэтапного формирования; танцевальное движение; единоборства; бокс; целостное действие; перенос двигательного навыка

Введение

В условиях современного спорта существует проблема ограниченности двигательного опыта спортсменов ввиду того, что их подготовка осуществляется однонаправленно в рамках избранного вида спорта. Вместе с тем, в современной практике спорта до сих пор находят свое выражение недостатки механистического подхода к пониманию принципов строения движения и организации обучения двигательному действию, вследствие чего спортсменом производится анализ исключительно технической стороны движения. Рассуждая в данном направлении, мы можем говорить о том, что придание такому традиционному направлению исследований как развитие движений человека социально-психологического контекста является необходимым теоретическим и экспериментальным ракурсом анализа движения как знаково-символического средства самовыражения в русле современных интерпретаций развития человека как субъекта диалога. Подход к рассмотрению движения как сложной и многоуровневой функциональной системы, становление которой детерминировано не только биологическими законами, но и социальным контекстом его осуществления, нашел свое отражение в классических работах Н.А. Бернштейна [1], А.Н. Леонтьева [2], А.В. Запорожца [3], В.П. Зинченко [4], Н.Д. Гордеевой [5], П.Я. Гальперина [6], Б.Д. Эльконина [7]. Но вместе с тем многие положения такого подхода остаются мало детализированными относительно движений в различных значимых для человека сферах жизнедеятельности [8].

К возникновению такого дефицита, как нам кажется, привело несколько причин. Во-первых, долго существовавший в психологии и педагогике взгляд на движение как на моторный навык, лишенный психологического измерения. Это привело к упрощению способов формирования и развития двигательного акта (поэлементное многократное повторение практически на каждом этапе обучения движению). Во-вторых, специфика самой спортивной деятельности, где зачастую специализация в определённом виде спорта вытесняет прочий двигательный опыт, оставляя место лишь общей физической подготовке.

На наш взгляд, для восполнения данного дефицита значимым является обогащение двигательного опыта спортсменов в процессе их подготовки за счет расширения контекста обучения и включения в него «не-спортивного» движения, а также поиск новых способов анализа движения, ориентированного не только на воспроизведение исполнительской стороны двигательного акта, но и на смысловую, «внутреннюю форму» движения. В отечественной психологии второй половины XX века (А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, В.П. Зинченко, Н.Д. Гордеева, А.И. Назаров, М.С. Белоховская, С.Б. Ребрик и др.) накопился значительный

опыт теоретико-экспериментального исследования движения как одного из видов человеческой деятельности, детерминированной различными целями активности. Осуществляясь во внешнем пространстве, движение одновременно обладает собственным внутренним планом, наполненным образами, мотивами, значениями, смыслом. Движение, зондируя, «ощупывая» пространство во всех направлениях, интегрирует окружающий мир, а, исходя из этого, движение может быть рассмотрено «как генетически исходная единица психической реальности – реальности образов отражения» [9, с. 13]. Итогом этого является то, что человек «посредством движений извлекает предмет из внешнего мира и “одевает” его светом» [9, с. 14].

Принимая во внимание вышесказанное, мы полагаем, что танцевальное искусство может выступить универсальным средством обогащения форм и содержания процесса построения движения спортсменами-единоборцами. Танцевальное движение может выступить продуктивной формой деятельности, в рамках которой при создании ряда условий возможно переосмысление двигательного опыта спортсмена, так как в танце сочетаются эмоциональные, когнитивные, смысловые и операционно-технические компоненты. Процесс овладения танцевальным движением в единстве его моторных, когнитивных, эмоционально-смысловых сторон может выступить как уникальный ресурс преодоления дефицита средств анализа и построения движения спортсменами.

Целью нашего исследования являлось теоретико-экспериментальное обоснование обучения спортсменов-единоборцев танцевальному движению в контексте становления целостного двигательного действия.

Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие задачи, каждая из которых решалась на определённом этапе исследования: выявление основных характеристик двигательного действия и специализированных чувств спортсменов-единоборцев; разработка проекта обучающего курса, направленного на формирование целостного двигательного действия спортсменов-единоборцев; определение количественно-качественной оценки динамики развития исполнительного, когнитивного и коммуникативного компонентов двигательного действия спортсменов-единоборцев.

Основной фокус внимания был направлен на изучение предмета настоящего исследования – особенностей психологического обеспечения формирования двигательного действия спортсменов-единоборцев в условиях обучения танцевальному движению.

Мы предположили, что обучение танцу, основанное на методе планомерно-поэтапного формирования, обеспечит динамику становления движения спортсменов-единоборцев как целостного действия. Это обосновано тем, что обучение танцевальному движению развёртывает ориентировку в различных компонентах движения и является альтернативной двигательной реальностью по сравнению с привычной тренировочной и соревновательной деятельностью единоборцев.

Методы и организация исследования

Настоящее исследование проводилось в течение 2019 г. на базе школы-интерната №357 «Олимпийские надежды» Приморского района (г. Санкт-Петербург). В исследовании принимали участие 40 спортсменов-единоборцев (специализация – бокс): пол – мужской, возраст – 15–18 лет, уровень спортивного мастерства – от 1 взрослого разряда до КМС (Кандидат в мастера спорта). После предварительного тестирования спортсмены случайным образом распределялись на группы: экспериментальная (21 человек) и контрольная (19 человек). Спортсмены экспериментальной группы занимались по программе обучающего курса, направленного на формирование целостного двигательного действия в условиях

обучения танцевальному движению. Спортсмены контрольной группы – по традиционной программе подготовки в боксе.

Логика формирующего эксперимента была реализована нами в традициях метода планомерно-поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина [10]. Необходимо отметить, что выбор материала в качестве дополнительной формы двигательной активности для спортсменов-единоборцев был продиктован поиском тех средств, благодаря которым можно избежать разрушения уже сложившегося двигательного навыка, так как это может привести к стагнации развития движения. Нашей задачей являлся подбор таких средств и обеспечение таких условий, которые бы способствовали расширению двигательного опыта спортсменов и развёртыванию всех сторон двигательного действия без разрушения уже сложившегося двигательного стереотипа. Обучение танцевальному движению, на наш взгляд, является универсальным способом, который позволяет спортсмену рефлексивно взглянуть на собственное движение и преодолеть кризисы его развития.

Экспериментальный обучающий курс проходил на протяжении 1,5 месяцев с интенсивностью встреч 3–4 раза в неделю. Общие принципы построения тренировочной деятельности спортсменов экспериментальной группы можно обозначить следующим образом: формирование мотивации к овладению танцевальным движением, обеспечение полноты ориентировки в процессе обучения танцу, формирование действий с заранее заданными свойствами, обеспечение процесса интериоризации двигательного действия, т. е. перевода ориентировки в умственный план, которые реализовывались в ходе трёх последовательных этапов: преэкспериментального, обучающего (формирующего) и постэкспериментального.

Первый этап – преэкспериментальный, основной целью которого являлось формирование мотивационной основы действия, а также разработка и проведение комплекса тестов для выявления исходного уровня развития исполнительного, когнитивного и коммуникативного компонентов движения спортсменов-единоборцев. Для формирования мотивационной основы действия проводилась беседа со спортсменами-единоборцами. В начале, после проведения знакомства, происходило обсуждение портрета «идеального боксёра», каждый из спортсменов называл самые важные качества, которыми, по его мнению, должен обладать единоборец. Среди ответов боксёров были озвучены следующие качества: скорость перемещения, скорость реакции, сила удара, баланс, выносливость, умение быстро и находчиво действовать в неожиданной ситуации. В процессе беседы спортсмены делились своими переживаниями по поводу тех трудностей в овладении движением, с которыми они сталкиваются в своей спортивной деятельности. Организованный просмотр танцевальных видеофрагментов стал основанием для групповой дискуссии на тему: «Как взаимосвязаны бокс и танец?». Каждый из спортсменов высказывал свою точку зрения по поводу того, чем обучение танцевальному движению может помочь для спортивной деятельности профессионального боксёра. Наиболее распространёнными являлись высказывания о том, что танец помогает взаимодействию с партнёром (соперником), развивает скорость движения и умение сохранять устойчивое положение тела, которые необходимы боксёру. Помимо всего прочего спортсмены говорили о том, что бокс и танцы объединяет хорошее чувство ритма и умение ориентироваться в пространстве. Трудности, которые спортсмены называли ранее и то, какие качества на их взгляд развивает танец, дополняли друг друга (например, спортсмен говорил о том, что ему не хватает скорости, и первым, что он сказал про то, чем танец может помочь боксёру, являлось развитие скорости).

Таким образом, проведение дискуссии о взаимосвязи бокса и танца, а также открытое обсуждение трудностей, которые испытывают спортсмены при овладении двигательным навыком, позволило сориентировать боксёров в предстоящей работе и создать мотивацию к обучению танцевальному движению. После беседы с боксёрами была проведена презентация

обучающего курса, по окончании которой спортсмены на добровольной основе записывались на занятия.

Следующим шагом в реализации преэкспериментального этапа обучающего курса являлась разработка психологической диагностики исполнительного, когнитивного и коммуникативного компонентов движения и его проведение в контрольной и экспериментальной группах. Оценка динамики развития различных компонентов движения единоборцев осуществлялась с помощью комплекса методик:

1. Исполнительный компонент движения – с помощью тестов компьютерного комплекса «НС-Психотест»: тесты РДО («Реакция на движущийся объект») и РВ («Реакция выбора»); а также разработанных нами двигательных тестов, состоящих из 6 упражнений, представленных в таблице 1. Оценка качества выполнения двигательных тестов осуществлялась экспертами (10 тренеров по боксу от первой до высшей квалификационной категории) с помощью разработанной нами шкалы от 1 до 4 баллов, где 1 балл – низкий уровень техники выполнения движения, 4 балла – высокий уровень техники выполнения движения (например, упражнение «Скачок в сторону»: 1 балл – движение технически исполнено неверно, низкая скорость исполнения (60 раз/мин. и меньше), потеря устойчивого положения (баланса), спортсмен не поворачивает корпус; 2 балла – низкая скорость исполнения (60–80 раз/мин.) при сохранении устойчивого положения (баланса) и развороте корпуса и стоп на 20–30°; 3 балла – средняя скорость исполнения движения (80–100 раз/мин.) при сохранении устойчивого положения (баланса) и развороте корпуса и стоп на 45°; 4 балла – технически точное выполнение движения, высокая скорость исполнения (от 100 раз/мин.) при сохранении устойчивого положения (баланса) и развороте корпуса и стоп на 90°).

Таблица 1

Двигательные тесты для анализа динамики развития исполнительного компонента двигательного действия спортсменов-единоборцев

№	Задания	Оцениваемые показатели
1	«Скачок в сторону»: быстрое перемещение с одной ноги на другую с разворотом корпуса и стоп. Задача спортсмена – сделать как можно больше перемещений, сохраняя равновесие.	- скорость перемещения - сохранение баланса
2	«Уклон»: соперник атакует, задача спортсмена – уклоняться от ударов, не теряя баланс.	- скорость простой реакции
3	«Оборона»: спортсмен стоит с максимально расслабленными, опущенными вниз руками. Противник внезапно наносит ему удар. Задача спортсмена – моментально поставить блок и не дать сопернику нанести удар.	- скорость простой реакции - управление тонусом
4	«Зеркало»: повторение действий партнёра «наоборот». Задача спортсмена – держать максимально близкую дистанцию с партнёром и точно повторять его действия.	- скорость сложной реакции - скорость перемещения - чувство дистанции - чувство партнёра
5	«Ориентация на ринге»: два противника находятся на ринге. Задача первого – прессинговать соперника, нанося ему лёгкие удары, зажимая в канат или угол ринга, задача второго (спортсмена-испытуемого) – уходить от соперника без применения ударов и не давать ему возможности загнать себя в угол ринга/прижать к канату.	- скорость сложной реакции - скорость перемещения - чувство партнёра - чувство дистанции - чувство пространства
6	«Удар»: два спортсмена перемещаются по рингу, один наносит прямой удар, задача второго (спортсмена – испытуемого) – уйти от удара и сразу же вернуться обратно и нанести удар сопернику.	- скорость простой реакции - управление тонусом - точность реакции - чувство времени - чувство удара

Составлено авторами

2. Когнитивный компонент движения – с помощью авторской методики анализа видефрагментов боя, которая заключалась в том, что спортсменам предъявлялось девять

фрагментов одного боя (каждый фрагмент длительностью от 4 до 10 с.) в хаотичном порядке, которые нужно было восстановить, следуя собственной логике. После чего спортсмены объясняли, на основании чего они организовали именно такую последовательность видеофрагментов. Оценивание содержания ответов спортсменов осуществлялось по разработанной нами шкале, представленной в таблице 2.

Таблица 2

**Критерии качественного анализа уровня развития
когнитивного компонента движения по методике анализа видеофрагментов боя**

Кол-во баллов	Характеристики речевого высказывания при анализе движения
1	В ответе спортсмена преобладают использование междометий, слов «паразитов», речь редуцирована до жестов. Формальное описание действий боксёров, опора на случайные, индифферентные характеристики, не связанные с техникой и тактикой ведения боя (представление боксёров, надпись комментатора, время боя и др.) или вообще отсутствие опоры на признаки.
2	Речь спортсмена нелогична, сжата, преимущественно используются односложные предложения. Отсутствие полноты описания и аргументации собственной позиции. Формальное описание действий боксёров, опора на внешние характеристики, отражающие состояние спортсменов во время боя (признаки бодрости, усталости: мокрые волосы, покраснение лица и др.).
3	Речь спортсмена развёрнута, преобладает использование сложных предложений, высказывание полное, обширное, но отсутствует аргументация и логическое обоснование решаемой задачи. Содержательное описание действий боксёров, опора на дискретные характеристики движений, т. е. отсутствует связь между действиями спортсменов и их результатом.
4	Развёрнутая речь, преимущественно используются сложные предложения, высказывание логичное, обоснованное, аргументированное. Содержательное описание действий боксёров, опора на ключевые характеристики движений соперников во время боя, построение логической связи между действием спортсмена и его результатом, а также указание на второстепенные показатели.

3. Коммуникативный компонент движения оценивался с помощью методики Гилфорда «Социальный интеллект» [11]. Выбор данного инструмента обосновывается тем, что на сегодняшний день не существует прямых способов исследования коммуникативной составляющей движения в индивидуальных видах спорта, поэтому нами была предпринята попытка проанализировать данный компонент опосредовано через методику «Социальный интеллект». Однако мы понимаем, что для целостного изучения эмоционально-оценочного (коммуникативного) компонента движения требуется поиск и разработка дополнительных приёмов диагностики.

Результаты приведённых методик обрабатывались с помощью программы SPSS.

Второй этап настоящего исследования – обучающий, целью которого являлось развитие исполнительного, когнитивного и коммуникативного компонентов двигательного действия. Освоение спортсменами содержания обучающего курса осуществлялось в ходе 15 занятий, каждое занятие длилось по полтора часа и состояло из трех основных частей: разминки, основной части и заключительной.

В качестве содержания обучающего курса к освоению спортсменам был представлен один из танцевальных стилей – бальный танец, который включает в себя 5 танцев латиноамериканской программы и 5 танцев европейской программы. Выбор материала был продиктован тем, что движения данного танцевального стиля незнакомы испытуемым спортсменам, что позволило смоделировать ход становления действия с самого начала. Вместе с тем, бальные танцы – это не только вид искусства, но и вид спорта, что делает его более доступным для единоборцев.

Обучающий этап занятий включал в себя три последовательные части:

1. Расширение двигательного опыта боксеров за счет освоения танца. На данном этапе создавалась ориентировочная основа действия, объяснялся смысл танцевального движения и логика его выполнения. Спортсменами определялся план двигательного действия, его порядок и последовательность операций.

В ходе данного этапа решались различные задачи, которые условно можно назвать репродуктивными, коммуникативными и продуктивными. Решение репродуктивных задач было направлено на освоение основных фигур каждого танца, а также на развитие необходимых для бокса технических характеристик движения: скорости, баланса, тонаса (например, изучение основных фигур танца ча-ча-ча, а затем их исполнение под счёт тренера, под собственный громкий счёт, под музыку). Коммуникативные – на взаимодействие с партнёром (например, спортсмены встают в пары, одному из партнёров закрывают глаза плотной повязкой, задача спортсмена – танцевать, ориентируясь исключительно на своего партнёра, следуя за ним, затем партнёры меняются ролями). Продуктивные – на самопознание и самовыражение через движение (например, исполнение выученной ранее танцевальной композиции по два раза, выражая сначала отношения дружбы, затем соперничества, после чего объяснить, как и с помощью каких средств выполнялась поставленная задача).

2. Практическое обнаружение взаимосвязи между танцем и боксом. В ходе данного этапа происходил анализ связи между танцевальным и боксёрским движением, выявлялись общие принципы построения движений. Так, средствами обнаружения данной связи являются следующие возможные приёмы: смена музыкальных композиций во время поединка двух соперников (задачей спортсменов являлось или каждый раз ориентироваться на музыку, или наоборот не обращать внимания на музыкальное сопровождение); смена ритма движения (ускорение, замедление) и т. д.

3. Совершенствование движений в боксе при опоре на танцевальный опыт. Цель этапа – осуществление переноса общих принципов построения движения с танцевальных действий на боксёрские, которое осуществлялось с помощью следующих приёмов: постановка специальной задачи «станцевать бой»; танцевальная импровизация; танцевальный батл; исполнение боксёрских движений (комбинации ударов) с разных позиций: новичок, кандидат, мастер. Логика подбора данных приёмов продиктована тем, что именно через включение смыслового компонента движения осуществляется перенос из танцевального движения на боксёрские.

Обеспечение вторичных свойств формируемых действий осуществлялось на основе варьирования следующих задач:

- репродуктивных, решение которых предполагает воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям тренера/хореографа, за счёт чего развивались технические характеристики действия боксёров (скорость, баланс, тонас);
- коммуникативных, которые направлены на развитие понимания и предугадывания действий партнёра;
- продуктивных, решение которых направлено на самостоятельный поиск спортсменами новых алгоритмов решения поставленной перед ними задачи.

Обеспечение процесса интериоризации, т. е. перевода ориентировки в умственный план реализовывалось следующим образом:

1. Материализованный этап формирования танцевального движения осуществлялся с помощью:

- расстановки предметов по танцевальному залу (кубиков, мячей и др.), ориентируясь на которые испытуемые запоминали направление движения;

- разметки танцевального зала с помощью мела, благодаря которой определялась траектория движения;
- выделения хлопком или другим громким звуком сильных долей музыкального произведения для поддержания правильного ритмического рисунка исполняемого танца.

2. Этап формирования действия в социализированной речи реализовывался с помощью громкого и чёткого проговаривания своего действия спортсменом совместно с его выполнением, а также через диалоги в парах и микрогруппах.

3. Этап формирования действия во «внешней речи про себя» заключался в том, что спортсмен использовал ту же речевую форму действия, что и на предыдущем этапе, но без проговаривания вслух.

4. Этап формирования действия во внутренней речи обеспечивался с помощью индивидуальных заданий, выполнение которых предполагало быстрое решение двигательной задачи.

Целью заключительного, постэкспериментального этапа являлось подведение итогов обучающего курса. Содержанием данного этапа являлись:

- рефлексия и получение обратной связи о занятиях от спортсменов;
- проведение тех же тестов, что и на преэкспериментальном этапе, как со спортсменами экспериментальной группы, которые принимали участие в формирующем эксперименте, так и со спортсменами контрольной группы, которые не участвовали в курсе экспериментальных занятий;
- обсуждение полученных результатов со спортсменами и тренерами.

Основные результаты исследования и их обсуждение

На основе анализа литературных источников, а также с помощью экспертной оценки (в качестве экспертов выступали 10 тренеров по боксу от первой до высшей квалификационной категории (в прошлом мастера спорта СССР по боксу, мастера спорта России)) нами были выявлены необходимые характеристики двигательного действия спортсменов-единоборцев, а также специализированные чувства, которыми должен обладать боксёр.

Характеристики двигательного действия:

1. быстрота действия – способность выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники выполняемого двигательного действия. Качество быстроты в спортивной деятельности включает: собственно скорость движений; быстроту двигательной реакции: простой (ответ заранее известными действиями на известный сигнал) и сложной (реакция на движущийся объект, реакция выбора);
2. сохранение равновесия (баланс/устойчивость);
3. управление тонусом – умение сокращать (напрягать) и расслаблять мышцы в нужный момент времени.

Специализированные чувства спортсменов-единоборцев:

1. чувство дистанции – умение спортсмена точно определять расстояние до противника;

2. чувство партнёра (соперника) – умение предугадывать действия противника (антиципация);
3. чувство времени – удержание от несвоевременного движения;
4. чувство пространства – умение ориентироваться на ринге;
5. чувство удара – восприятие быстроты и учет момента соприкосновения кулака с целью.

Для проверки гипотезы настоящего исследования было необходимо исследовать уровень развития движения как спортсменов экспериментальной группы, так и контрольной, для того, чтобы изучить влияние традиционного тренировочного процесса в боксе на развитие различных компонентов движения, а также отследить динамику изменения показателей при введении экспериментального курса занятий, основным содержанием которого являлось развёртывание ориентировки в исполнительном, когнитивном и коммуникативном компоненте двигательного действия при обучении танцевальному движению.

Сравнительный анализ результатов преэкспериментального тестирования уровня развития исполнительного, когнитивного и коммуникативного (эмоционального-оценочного) компонента движения в экспериментальной и контрольной группах спортсменов (результаты статистически недостоверны по критерию U Манна-Уитни ($p > 0,05$)) позволяет утверждать, что до проведения формирующего эксперимента развитие как наиболее значимых характеристик двигательного действия единоборцев, так и специализированных чувств спортсменов-единоборцев находилось примерно на одинаковом уровне в обеих группах, что позволяет говорить об идентичных исходных условиях владения техникой движения спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Основываясь на данных результатах, мы сразу перейдём к изложению результатов постэкспериментального тестирования спортсменов обеих групп.

Развитие исполнительного компонента движения

Результаты постэкспериментального тестирования уровня развития исполнительного компонента движения по двигательным тестам в экспериментальной и контрольной группе, представленные на рисунке 1, свидетельствуют о значимых изменениях по тестам «Скачок в сторону», «Зеркало», «Ориентация на ринге» и «Удар» (статистически достоверны по критерию U Манна-Уитни ($p < 0,05$)). По двигательным тестам «Уклон» и «Оборона», которые заключались в том, что нужно было или мгновенно уходить от удара соперника, или защищаться от него, изменения являются не достоверными (по критерию U Манна-Уитни ($p > 0,05$)), что свидетельствует о том, что за 1,5 месяца традиционных тренировок по боксу произошло улучшение в скорости простой реакции и управлении тонусом, как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако по таким показателям, как скорость перемещения, скорость сложной реакции, точность реакции, сохранение баланса, чувство дистанции, партнёра, пространства, времени, удара значительные изменения произошли только в экспериментальной группе, что может говорить о влиянии обучения танцевальному движению на данные показатели.

Анализ динамики показателей постэкспериментального тестирования исполнительного компонента движения экспериментальной и контрольной групп по тестам РДО («Реакция на движущийся объект»), РВ («Реакция выбора») компьютерного комплекса «НС-Психотест» представлен в таблице 3. Как видно из данной таблицы, в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошло существенное увеличение скорости реакции выбора, о чём свидетельствует статистическая достоверность по критерию U Манна-Уитни ($p < 0,05$).

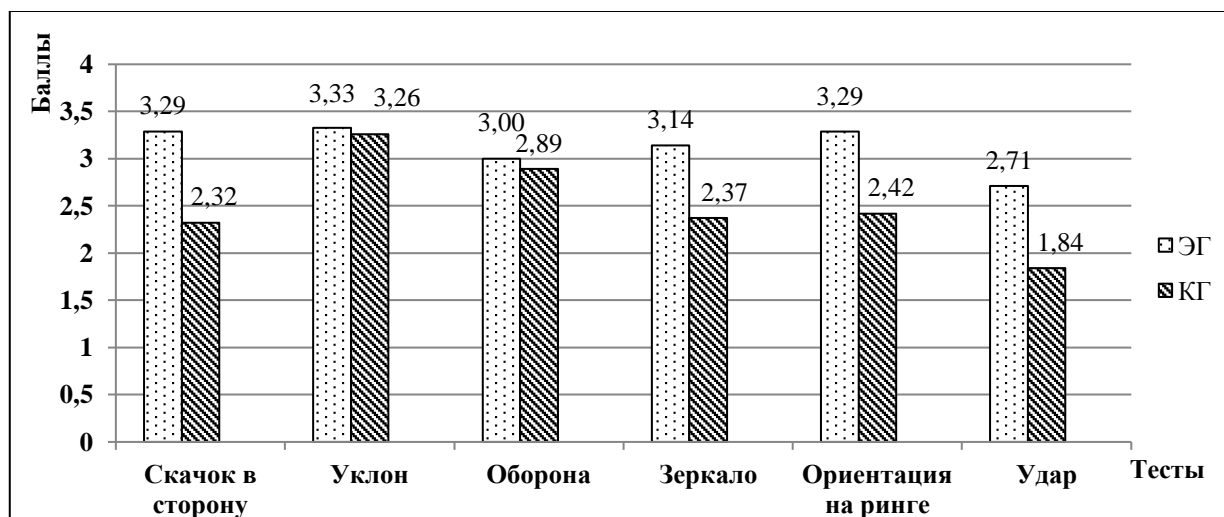


Рисунок 1. Результаты постэкспериментального тестирования уровня развития исполнительного компонента движения участников ЭГ ($n = 21$) и КГ ($n = 19$) по анализу выполнения двигательных тестов (составлено авторами на основе данных по критерию U Манна-Уитни)

На наш взгляд, это может быть связано с тем, что во время танцевальных занятий большое количество времени уделялось работе в парах, умению, как «вести», задавать направление движения, навязывать партнёру свои действия, так и наоборот, умению подчиняться и следовать партнёру.

Таблица 3

Результаты постэкспериментального тестирования уровня развития исполнительного компонента движения участников ЭГ ($n = 21$) и КГ ($n = 19$) по тестам РДО («Реакция на движущийся объект»), РВ («Реакция выбора») компьютерного комплекса «НС-Психотест»

№	Тест	Показатели	Группа	$X \pm Sx$	U Манна-Уитни	p – уровень значимости
1	РДО	Среднее время реакции (мс)	ЭГ	$11,80 \pm 30,55$	175,5	0,51
			КГ	$5,87 \pm 31,85$		
2	РДО	Вероятность возникновения ошибки (баллы)	ЭГ	$2,45 \pm 0,11$	103,0	0,009*
			КГ	$2,41 \pm 0,12$		
3	РДО	Число точных реакций (кол-во)	ЭГ	$27,13 \pm 8,35$	162,5	0,31
			КГ	$21,32 \pm 7,28$		
4	РВ	Среднее значение времени реакции (мс)	ЭГ	$321,20 \pm 46,57$	90,0	0,003*
			КГ	$325,67 \pm 46,85$		
5	РВ	Коэффициент точности Уиппла (баллы)	ЭГ	$0,90 \pm 0,06$	142,5	0,12
			КГ	$0,83 \pm 0,12$		

* результаты проверки на достоверность различий статистически значимы при $p < 0,05$ (составлено авторами на основе данных по критерию U Манна-Уитни)

Преимущественно работа велась на развитие «чувства партнёра», однако это опосредовано влияло и на умение реагировать своими действиями на действия партнёра (соперника), т.е. на реакцию выбора. Изменение остальных показателей является статистически недостоверным (по критерию U Манна Уитни ($p < 0,05$)), что обусловлено влиянием традиционного тренировочного процесса спортсменов-единоборцев.

Таким образом, в отношении развития исполнительного компонента движения спортсменов-единоборцев можно сделать вывод о том, что за месяц тренировок у большинства боксёров экспериментальной группы произошло улучшение значимых для бокса технико-

тактических характеристик действия, что является показателем верности заданной траектории на пути становления профессиональных боксёров.

Развитие когнитивного компонента движения

Анализ динамики показателей постэкспериментального тестирования когнитивного компонента движения экспериментальной и контрольной групп по методике анализа видеофрагментов боя представлен в таблице 4. Результаты теста по 1 шкале «Анализ речевого высказывания» являются статистически достоверными по критерию U Манна-Уитни ($p < 0,05$), что свидетельствует о положительном изменении показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Если у спортсменов контрольной группы спустя месяц тренировок описание действий боксёров продолжало носить формальный характер, объяснение собственного выбора расстановки видеофрагментов происходило с опорой на случайные, индифферентные характеристики, не связанные с техникой и тактикой ведения боя или вообще с отсутствием опоры на какие-либо признаки, то у спортсменов экспериментальной группы речь стала более развёрнутой, от формального описания действий боксёров спортсмены перешли к содержательному, однако пока ещё с опорой на дискретные характеристики движений.

Таблица 4

Результаты постэкспериментального тестирования уровня развития когнитивного компонента движения участников ЭГ (n = 21) и КГ (n = 19) по методике анализа видеофрагментов боя

№	Шкала оценивания	Параметры оценки	Группа	X ± Sx	U Манна-Уитни	p – уровень значимости
1	Анализ речевого высказывания	1 – формальное описание, опора на индифферентные признаки 2 – формальное описание, опора на внешние признаки 3 – содержательное описание, опора на дискретные признаки 4 – содержательное описание, опора на ключевые признаки	ЭГ	2,57 ± 1,02	100,5	0,05*
			КГ	1,68 ± 0,67		
2	Допущенные ошибки	8–9 ошибок – 1 балл 6–7 ошибок – 2 балла 4–5 ошибок – 3 балла 0–3 ошибок – 4 балла	ЭГ	2,76 ± 0,88	144,5	0,119
			КГ	2,26 ± 0,99		
3	Определение исхода боя	1 – верно, 0 – неверно	ЭГ	0,95 ± 0,21	156,5	0,060
			КГ	0,74 ± 0,45		
4	Общее количество баллов	2 – минимум, 9 – максимум	ЭГ	6,24 ± 1,57	87,0	0,002*
			КГ	4,63 ± 1,25		

* результаты проверки на достоверность различий статистически значимы при $p < 0,05$ (составлено авторами на основе данных по критерию U Манна-Уитни)

Такие результаты, на наш взгляд, могут быть обусловлены тем, что в традиционном тренировочном процессе спортсменов-единоборцев основным методом обучения является показ тренера, после чего боксёры по методу проб и ошибок стараются найти правильный способ выполнения данного двигательного действия и закрепить его с помощью многократного повторения, что делает невозможным осмысление собственного действия единоборцем. Однако занятия экспериментального курса строились совершенно иным образом. Основным принципом танцевальных занятий являлось развёртывание полной ориентировки в действии. Таким образом, участники экспериментальной группы инициировались к осмыслению и

рефлексии собственного движения. Эффективность планомерного обучения танцевальному движению подтверждается положительной динамикой в речевом анализе двигательного действия боксёров.

Развитие коммуникативного (эмоционально-оценочного) компонента движения

Анализ динамики показателей постэкспериментального тестирования коммуникативного компонента движения экспериментальной и контрольной групп по методике Дж. Гилфорда и М. Салливена «Социальный интеллект» представлен на рисунках 2 и 3. Результаты, представленные на рисунке 2, являются статистически недостоверными по критерию U Манна-Уитни ($p > 0,05$), что говорит о том, что у спортсменов не произошло улучшения по оцениваемым показателям. Результаты, представленные на рисунке 3, являются статистически достоверными по критерию U Манна-Уитни ($p < 0,05$), что является показателем того, что общий уровень социального интеллекта у спортсменов не изменился, однако произошло повышение уровня композитной оценки по данному тесту.

На наш взгляд такая незначительная динамика показателей по данному тесту говорит о том, что для развития коммуникативного компонента движения по сравнению с исполнительным и когнитивным в ударных единоборствах требуется гораздо больше времени и несколько иного выстраивания тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что, несмотря на то, что генетически движения в спорте и движения в танце связаны и проходят в своём становлении одни и те же этапы развития, задачи, которые решают спортсмен и танцор абсолютно различны. И если основная задача танцора – это передача определённого настроения, состояния зрителю, диалог с ним, то задачей боксёра является победа на ринге.

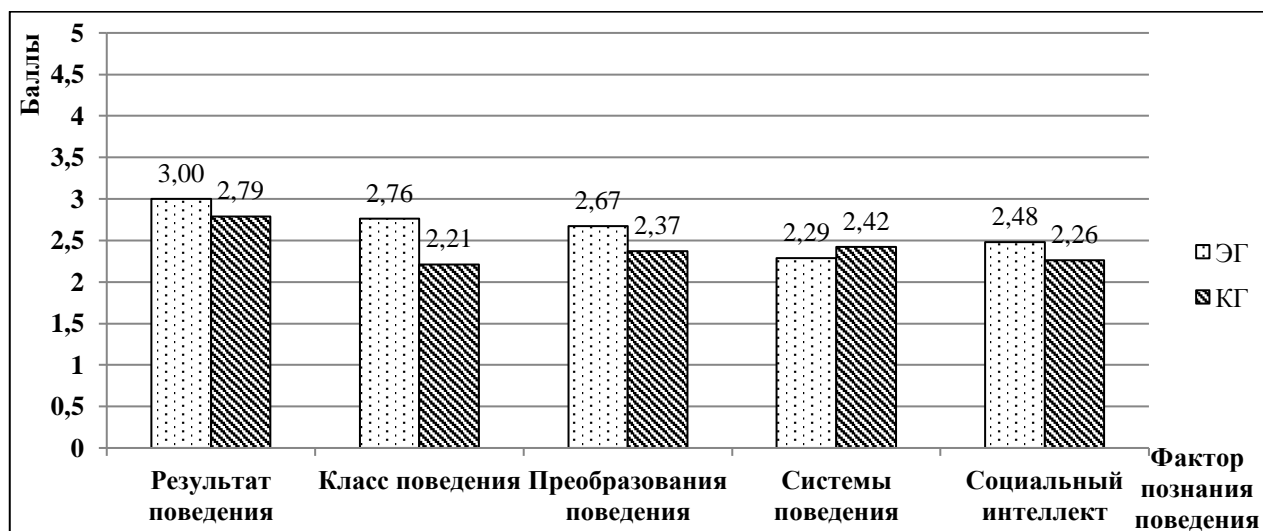


Рисунок 2. Результаты постэкспериментального тестирования уровня развития коммуникативного компонента движения участников ЭГ ($n = 21$) и КГ ($n = 19$) по методике Дж. Гилфорда и М. Салливена «Социальный интеллект» (субтесты, общий уровень соц. инт.) (составлено авторами на основе данных по критерию U Манна-Уитни)

Следовательно, коммуникативный компонент в спорте редуцируется, как бы отмирает, в отличие от танцевального искусства, где он выполняет самую важную функцию – передачу замысла танцора/хореографа зрителю с помощью пластической выразительности собственного тела. Несмотря на это коммуникативная составляющая движения необходима в тренировочном процессе единоборцев, так как через развёртывание данного компонента движения мы создаём условия для рефлексии исполнительской и когнитивной сторон движения, выводя спортсмена на более высокую позицию анализа собственного двигательного действия.

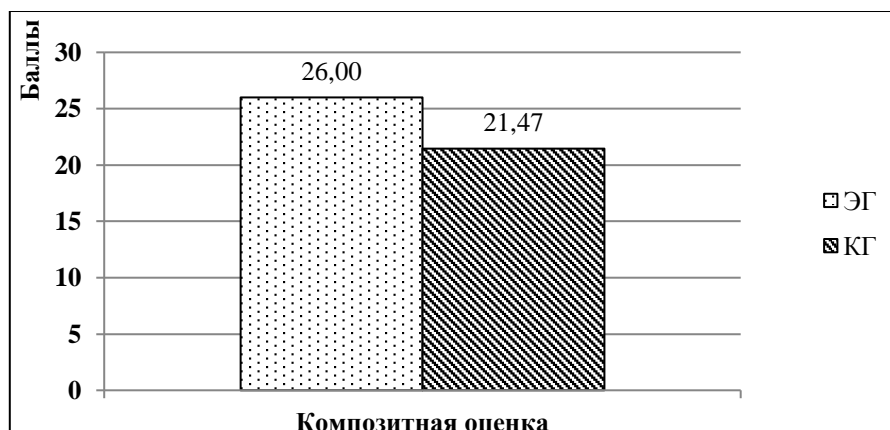


Рисунок 3. Результаты постэкспериментального тестирования уровня развития коммуникативного компонента движения участников ЭГ ($n = 21$) и КГ ($n = 19$) по методике Дж. Гилфорда и М. Салливена «Социальный интеллект» (композитная оценка) (составлено авторами на основе данных по критерию U Манна-Уитни)

Таким образом, на основании полученных результатов в ходе данного исследования, можно сделать вывод, что общий уровень развития исполнительного, когнитивного и коммуникативного компонентов движения у спортсменов экспериментальной группы значительно повысился. У участников контрольной группы также улучшились некоторые показатели, однако в целом развитие движения остался примерно на исходном уровне. Результаты формирующего эксперимента подтверждают выдвинутую нами гипотезу о том, что обучение танцу, основанное на методе планомерно-поэтапного формирования, обеспечивает динамику становления движения спортсменов-единоборцев как целостного действия.

Выводы

1. В ходе настоящего исследования выявлены значимые характеристики двигательного действия спортсменов-единоборцев: скорость, баланс, управление тонусом, а также описаны специализированные чувства: чувство дистанции, партнёра (соперника); времени; пространства; удара.

2. Разработан проект обучающего курса, направленный на формирование целостного двигательного действия спортсменов-единоборцев, логика построения которого реализована в традициях теории и метода планомерного формирования П.Я. Гальперина. Основным содержанием занятий с боксёрами, посвящённых овладению танцем, являлось обеспечение ориентировки во всех компонентах движения. Методические приёмы обучения танцевальному движению (двигательные тесты, анализ видеофрагментов боя), созданные в процессе данного исследования, позволили обеспечить решение задач как диагностики двигательного действия, так и его развития.

3. В ходе настоящего эксперимента была определена количественно-качественная оценка динамики развития различных компонентов двигательного действия спортсменов-единоборцев.

- Динамика исполнительного компонента движения показывает, что у спортсменов экспериментальной группы в отличие от спортсменов контрольной группы произошло развитие таких показателей, как скорость перемещения, скорость сложной реакции, точность реакции, сохранение баланса, чувство дистанции, партнёра, пространства, времени, удара, что говорит о значительном влиянии танца на данные показатели.

- Динамика когнитивного компонента движения позволяет сделать вывод, что спортсмены экспериментальной группы от формального перешли к содержательному описанию действий боксёров, что свидетельствует о том, что занятия танцами обеспечивают иной уровень рефлексии (анализа, осознания, осмысления) движения в спорте.
- Динамика коммуникативного компонента движения демонстрирует, что у боксёров с помощью обучения танцу наметилась положительная тенденция к переходу на качественно иной уровень социального интеллекта, а следовательно, произошло развитие способности к распознаванию и предугадыванию действий соперника.

Таким образом, научная новизна проведённого исследования заключается в том, что было изучено влияние обучения танцевальному движению на формирование двигательных действий единоборцев. Доказана возможность организации переноса приемов анализа и построения целостного двигательного действия с танцевальных движений на боксерские в условиях экспериментального обучения, основанном на методе планомерного формирования. Данный перенос позволяет спортсменам-единоборцам перейти на качественно иной уровень осознанности и произвольности при выполнении движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений / Н.А. Бернштейн. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «Модек», 1997. 608 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1997. 130 с.
3. Запорожец А.В. Психология действия: избранные психологические труды / А.В. Запорожец. – Воронеж: МОДЭК, 2000. 736 с.
4. Зинченко В.П. Образ и деятельность / В.П. Зинченко – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 608 с.
5. Гордеева Н.Д. Экспериментальная психология исполнительно действия / Н.Д. Гордеева. – М.: Тривола, 1995. 324 с.
6. Гальперин П.Я. Формирование физических действий. Образование двигательных навыков / П.Я. Гальперин // Гальперин П.Я. Лекции по общей психологии. – М.: Книжный дом «Университет», 2002. 258 с.
7. Эльконин Б.Д. Действие как единица развития / Б.Д. Эльконин // Вопросы психологии. 2004. №1. С. 35–50.
8. Ключко А.А. Становление авторского действия подростка в условиях обучения танцевальному движению: диссертация кандидата психологических наук: 19.00.07 / А.А. Ключко. – Сургут, 2010. 196 с.
9. Давыдов В.В., Зинченко В.П. Предметная деятельность и онтогенез познания / В.В. Давыдов, В.П. Зинченко // Вопросы психологии. 1998. №5. С. 29–37.
10. От Выготского к Гальперину. Теория и метод планомерного формирования в истории отечественной психологии. Специальное приложение к «Журналу практического психолога» / Г.В. Бурменская, О.А. Карабанова, А.Г. Лидерс, Л.Ф. Обухова, Ю.И. Фролов. – М.: Фолиум, 1996. 80 с.
11. Михайлова Е.С. Методика исследования социального интеллекта. Руководство по использованию. – СПб: ГП «Иматон», 1996. 56 с.

Kononova Alina Igorevna

Saint-Petersburg state university, Saint-Petersburg, Russia

E-mail: alina-kononova-2013@mail.ru

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=1067307

Klochko Anna Alekseevna

Lesgaft national state university of physical education, sport and health, Saint-Petersburg, Russia

E-mail: anna.a.klochko@gmail.com

РИНЦ: https://www.elibrary.ru/author_profile.asp?id=548247

Training of boxers of dance movement in context of formation of integral motor action

Abstract. This article is the result of a psychological and pedagogical study of the psychological mechanisms of the process of mastering sports actions and special feelings of martial athletes boxers. The study is based on the logic of the method of "systematic phased formation of mental actions" by P.Y. Galperin, during which new sports actions are formed and at the same time the mechanism of influence of components and properties of new actions (dance) on specific, initially strengthened, boxer ones here, is investigated. The very formation of new dance actions was based on the general principles of building the training activities of athletes: the formation of motivation for mastering the dance movement, ensuring the completeness of orientation in the process of teaching dance, the formation of actions with predetermined properties, ensuring the process of interiorization of motor action, i.e. the translation of orientation into the mental plan, which were implemented during three consecutive stages: pre-experimental, training and post-experimental.

The obtained results make it possible to argue that this form of psychological and pedagogical work leads to the development of indicators such as the speed of movement, the speed of a complex reaction, the accuracy of the reaction, the preservation of balance, the sense of distance, partner, space, time, impact, which indicates a significant influence of dance on these indicators. In addition, dance classes in the traditions of systematic stage-by-stage formation of mental actions provide a different level of reflection (analysis, awareness, understanding) of movement in sports, as well as contribute to the transition to a qualitatively different level of social intelligence, and therefore develop the ability to recognize and predict the actions of an opponent.

This article will interest both specialists interested in changing the structure of the action in the process of its formation, and practicing trainers, teachers, to enrich the arsenal of applied methods, tasks and exercises.

Keywords: psychology of movement; method of systematic-step formation; dance movement; single combats; boxing; integral action; transfer of motor skill