

РАЗВИТИЕ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ БРЕЙК-ДАНСА

Марианна Викторовна КУЗЬМЕНКО¹⁾, Вера Борисовна БОЛДЫРЕВА²⁾

¹⁾ ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»
140032, Российская Федерация, Московская обл., Люберецкий р-н, пос. Малаховка, ул. Шоссейная, 33
E-mail: prostomarianna@yandex.ru

²⁾ ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина»
392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33
E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Аннотация. Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Среди множества форм эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В настоящее время с появлением и развитием у нас в стране и за рубежом фитнеса появилось большое количество современных танцевальных направлений, которые привлекают подростков. Одним из таких направлений является хип-хоп. Хип-хоп танцы – это объединяющий термин для нескольких танцевальных стилей и направлений. Большинство опрошенных нами тренеров отмечают, что гимнастки подросткового возраста без особого энтузиазма относятся к занятиям классической хореографией, и это, в свою очередь, подтверждается мнением самих гимнасток. А также 90 % опрошенных нами тренеров и хореографов не отрицают тот факт, что применение танцевальных элементов в стиле хип-хоп в хореографической подготовке юных гимнасток существенно повысит интерес к занятиям хореографией и расширит объем их двигательных навыков. Подростковый возраст обычно характеризуется как «критический период детства». Подросткам свойственна повышенная критичность, и в связи с этим может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. Им становится крайне важным выделиться из толпы, выразить свою индивидуальность и самым распространенным способом для этого становятся различные виды современных танцев.

Ключевые слова: танцевальные направления; физическое воспитание; разновидности хип-хоп танцев (брейк-данс); психомоторные способности

В настоящее время хип-хоп является одним из самых популярных танцевальных направлений среди молодежи и подростков. Однако большинство внедряемых танцевальных направлений ориентировано преимущественно на девушек, хотя юноши проявляют большой интерес к различным современным направлениям танцев, к числу которых относится такая разновидность хип-хоп танцев, как Breakdance (брейк-данс). Учитывая такую заинтересованность подростков в этих танцевальных направлениях, а также особенности их психофизического развития, мы предположили, что занятия брейк-дансом будут положительно воздействовать на развитие у них психомоторных способностей. Тем более что, по мнению многих специалистов, подростковый возраст является сенситивным для их целенаправленного развития [1–2]. Кроме того, учитывая все сложности

подросткового возраста, занятия также повысят интерес подростков к физическим упражнениям и снизят уровень тревожности у подростков.

В нашем исследовании проводился педагогический эксперимент, целью которого являлась проверка эффективности применения различных подстилей брейк-данса в физическом воспитании подростков для целенаправленного развития у них психомоторных способностей [3–4].

Для этого были сформированы 2 группы подростков 13–14 лет (по 12 человек в каждой). Группа 1 занималась подстилем брейк-данса Power move (так называемый «верхний брейк»), а группа 2 занималась подстилем брейк-данса Top Rock («нижний брейк»). Обе группы первого года занятий и до эксперимента брейк-дансом не занимались. Занятия с подростками проводились три раза в

неделю по 90 мин. Педагогический эксперимент длился 5 месяцев: с октября 2017 по февраль 2018 г.

Уровень развития психомоторных способностей у подростков, участвующих в эксперименте, оценивался с помощью следующих контрольных упражнений [5–7].

«Ловля линейки». Оценивалась реагирующая способность по реакции хватания вертикально падающего объекта (линейки).

«Точность рук» и «точность ног». Кинестетические способности оценивались по точности воспроизведения ногами и руками заданной амплитуды движений. Оценивались с помощью модифицированной методики. Детям предлагалось воспроизвести заданную амплитуду руками (90°) и ногами (45°), стоя перед градуированным фоном. Измерялось отклонение от заданной амплитуды в градусах.

«Точность кистевой динамометрии». Измерялась способность к точному воспроизведению усилия с помощью кистевого динамометра. Высчитывался средний результат из 3-х попыток, испытание выполнялось правой и левой рукой.

«Точность прыжка в длину». Способность дифференцировать мышечные усилия оценивалась при воспроизведении половины максимального прыжка в длину с места.

«Статическое равновесие». Способность к сохранению статического равновесия оценивалась с помощью пяточно-носочной пробы Ромберга.

«Быстрота овладения двигательным умением». Оценивалась способность подростков выполнять новые движения. Предлагалось повторить разработанную нами сложно-координационную комбинацию, состоящую из 8 движений. Экспериментатор показывал комбинацию, после этого испытуемый пытался повторить ее самостоятельно, и за выполнение задания с первой попытки он получал 5 баллов. За каждую неудачную попытку снимался один балл. После эксперимента предлагалась комбинация, состоящая из тех же движений, только последовательность движений в ней была немного изменена.

«Ритм». С целью определения способности воспроизводить ритм было выбрано наиболее простое в использовании упражнение по воспроизведению ритма хлопками. Такая методика используется в музыкальных школах для проверки у абитуриентов способно-

стей к ритму. Экспериментатор хлопками задавал ритмический рисунок, а подросток должен был повторить его. Подсчитывалось количество попыток для правильного воспроизведения ритмического рисунка. После эксперимента предлагался ритмический рисунок такой же продолжительности, но другого характера (табл. 1).

В ходе исследования выяснилось, что независимо от того, каким танцевальным подстилем брейк-данса занимались подростки, во всех группах произошли положительные изменения в уровне развития психомоторных способностей. Однако эти изменения не одинаковы, и между показателями подростков, занимающихся разными танцевальными подстилями, появились достоверные различия ($p < 0,05$).

Подростки, занимающиеся Power move, в конце эксперимента стали достоверно опережать своих сверстников из группы 2 (Top Rock) в таких контрольных упражнениях, как «точность рук» и «точность ног» (рис. 1–2).

Подростки, занимающиеся верхним брейком (Power move), проявили достоверно лучшие способности к ритму и, в сравнении со сверстниками, занимающимися нижним брейком (Top Rock), показали достоверно лучшие результаты при разучивании комбинации на 8 счетов, то есть в быстроте освоения двигательным умением (рис. 3).

В ходе исследования выявлено, что занятия нижним брейком (Top Rock), по сравнению с занятиями верхним брейком (Power move), позволяют существенно улучшать способность к статическому равновесию (рис. 4).

Значительно опережают также подростки из группы 2 своих сверстников из группы 1 в контрольном упражнении «точность прыжка в длину». Статистическая обработка не выявила между показателями достоверных различий, однако, расчетное значение t -критерия Стьюдента близко к граничному ($t_{\text{расч.}} = 1,97$ при $t_{\text{крит.}} = 2,1$).

В таком контрольном упражнении, как «ловля линейки», характеризующем быстроту реакции, наблюдаются небольшие улучшения, однако, разница между средними показателями обеих групп не достоверна ($p > 0,05$) (рис. 5).

Также у подростков обеих групп улучшились показатели контрольного упражне-

ния, характеризующего способность к точному воспроизведению мышечного усилия правой и левой рукой, которое измерялось с

помощью кистевой динамометрии (рис. 6). Разница между средними показателями обеих групп не достоверна ($p > 0,05$).

Таблица 1

Изменение показателей психомоторных способностей подростков в ходе эксперимента

Контрольные упражнения		До эксперимента		После эксперимента	
		Группа 1 (Power move) ($x \pm \delta$)	Группа 2 (Top Rock) ($x \pm \delta$)	Группа 1 (Power move) ($x \pm \delta$)	Группа 2 (Top Rock) ($x \pm \delta$)
«Ловля линейки» (см)		$17,8 \pm 2,1$	$16,3 \pm 2,2$	$14,8 \pm 2,1$	$15,1 \pm 2,2$
		$t = 1,55 p > 0,05$		$t = 0,56 p > 0,05$	
«Точность рук» 90° (отклонение в градусах)	правая	$3,9 \pm 1,5$	$4,2 \pm 1,9$	$2,9 \pm 1,3$	$3,9 \pm 1,6$
			$t = 0,41 p > 0,05$		$t = 2,23 p < 0,05$
	левая	$4,5 \pm 1,8$	$4,7 \pm 1,9$	$3,4 \pm 1,9$	$4,2 \pm 1,5$
		$t = 0,37 p > 0,05$		$t = 2,37 p < 0,05$	
«Точность ног» 45° (отклонение в градусах)	правая	$4,8 \pm 1,9$	$5,1 \pm 2,1$	$3,2 \pm 1,8$	$4,8 \pm 2,0$
			$t = 0,9 p > 0,05$		$t = 2,9 p < 0,05$
	левая	$4,9 \pm 1,8$	$4,7 \pm 2,0$	$3,8 \pm 1,9$	$4,5 \pm 1,7$
		$t = 1,01 p > 0,05$		$t = 2,19 p < 0,05$	
«Точность кистевой динамометрии» (отклонение в кг)	правая	$2,7 \pm 1,1$	$2,6 \pm 1,1$	$1,9 \pm 1,3$	$2,1 \pm 1,1$
			$t = 0,31 p > 0,05$		$t = 0,41 p > 0,05$
	левая	$3,0 \pm 1,4$	$2,8 \pm 1,5$	$2,3 \pm 1,4$	$2,0 \pm 1,5$
		$t = 0,40 p > 0,05$		$t = 0,59 p > 0,05$	
«Точность прыжка в длину» (отклонение в см)		$19,6 \pm 6,0$	$19,0 \pm 5,1$	$15,4 \pm 5,2$	$13,0 \pm 4,9$
		$t = 0,35 p > 0,05$		$t = 1,97 p > 0,05$	
«Статическое равновесие» (секунды)		$25,2 \pm 4,1$	$24,6 \pm 6,8$	$35,2 \pm 6,9$	$54,6 \pm 10,8$
		$t = 0,23 p > 0,05$		$t = 3,17 p < 0,05$	
«Ритм» (балл)		$2,7 \pm 1,7$	$2,4 \pm 1,8$	$4,7 \pm 1,5$	$2,9 \pm 1,1$
		$t = 115 p > 0,05$		$t = 54 p < 0,05$	
«Быстрота овладения двигательным умением» (балл)		$1,5 \pm 1,0$	$1,7 \pm 1,2$	$3,7 \pm 2,1$	$2,7 \pm 1,5$
		$t = 134 p > 0,05$		$t = 63 p < 0,05$	

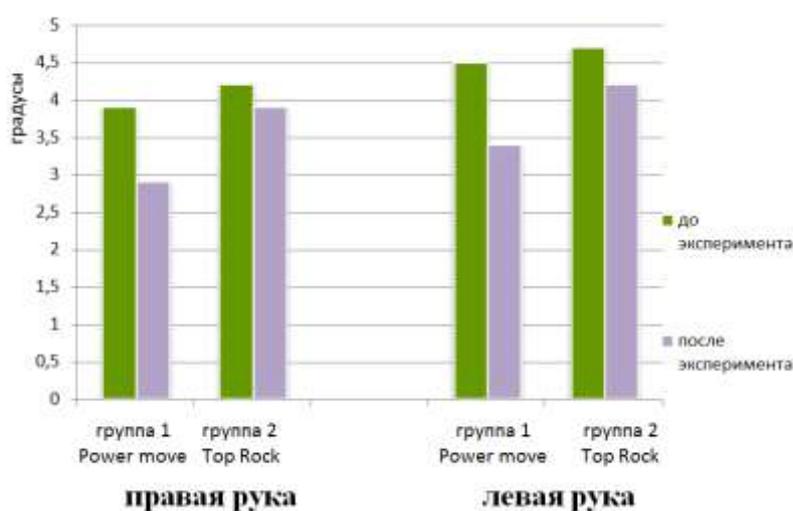


Рис. 1. Изменение показателей контрольного упражнения «точность рук» в ходе эксперимента

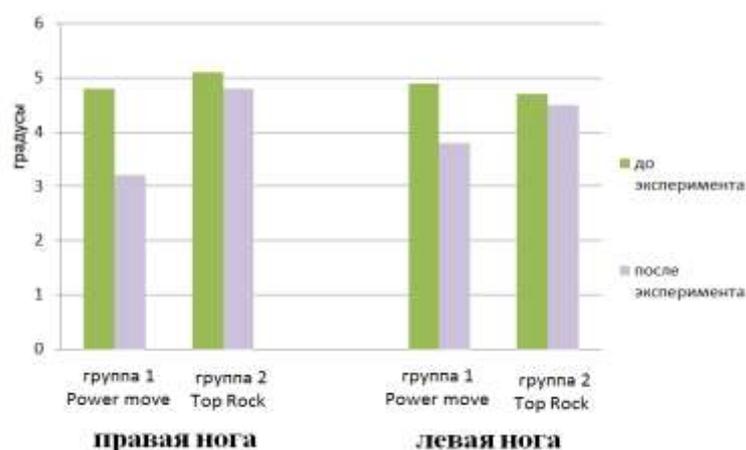


Рис. 2. Изменение показателей контрольного упражнения «точность ног» в ходе эксперимента

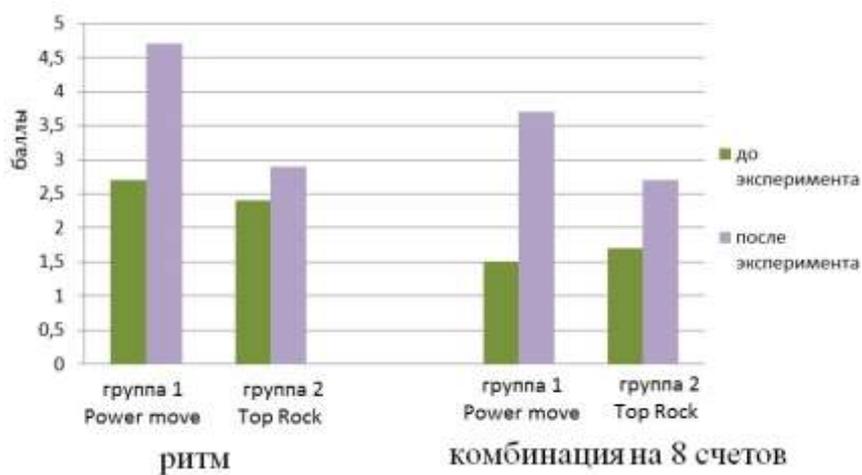


Рис. 3. Изменение показателей контрольных упражнений «ритм» и «быстрота овладения двигательным умением» в ходе эксперимента

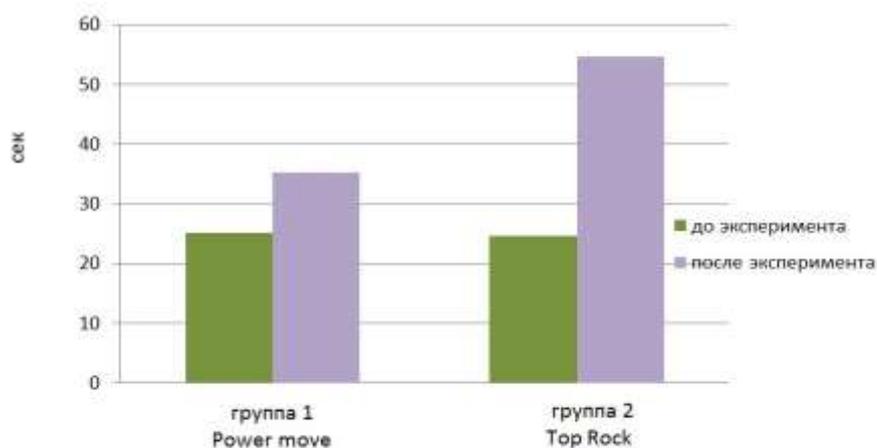


Рис. 4. Изменение показателей статического равновесия у подростков в ходе эксперимента

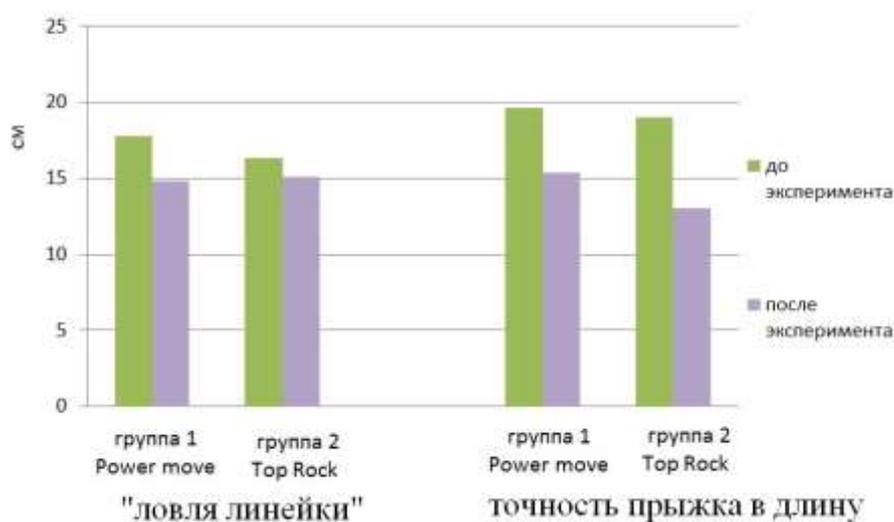


Рис. 5. Изменение показателей контрольных упражнений «ловля линейки» и «точность прыжка в длину» в ходе эксперимента

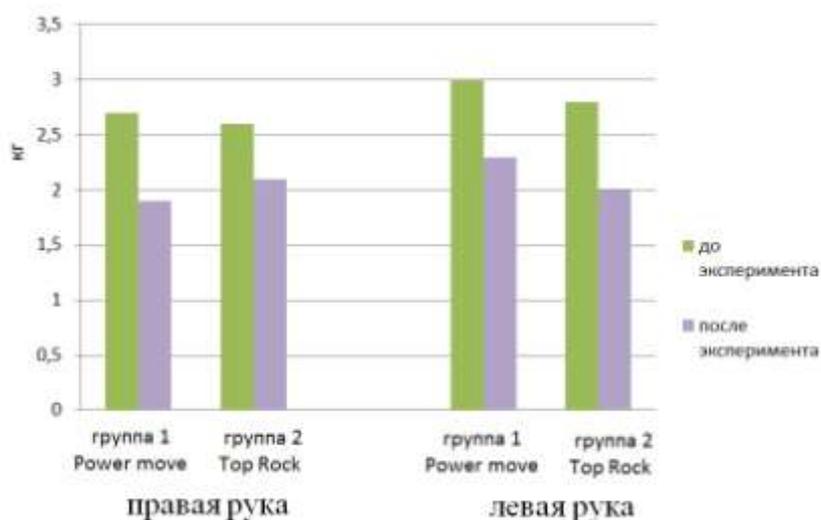


Рис. 6. Изменение показателей точности кистевой динамометрии у подростков в ходе эксперимента

Учитывая особенности «трудного» возраста, мы поставили задачу исследовать уровень тревожности у подростков. Специалисты-психологи отмечают, что у каждого человека существует свой оптимальный, или так называемый «желательный» уровень тревожности. Однако, превышая определенный оптимум, тревожность оказывает негативное влияние на развитие личности, блокирует потенциальные возможности саморазвития, самоосуществления, а также самовосприятия (самооценки) личности.

Психологическая диагностика уровня школьной тревожности по методике Филлипса выявила, что общая школьная тревожность у большинства подростков, участвовавших в исследовании, выходит за пределы нормы (рис. 7). Почти у половины подростков отмечается повышенная школьная тревожность. Мы также рассматривали вклад каждого фактора тревожности в показатель общей тревожности. Такие характеристики школьной тревожности, как переживания социального стресса, сопротивляемость стрессу

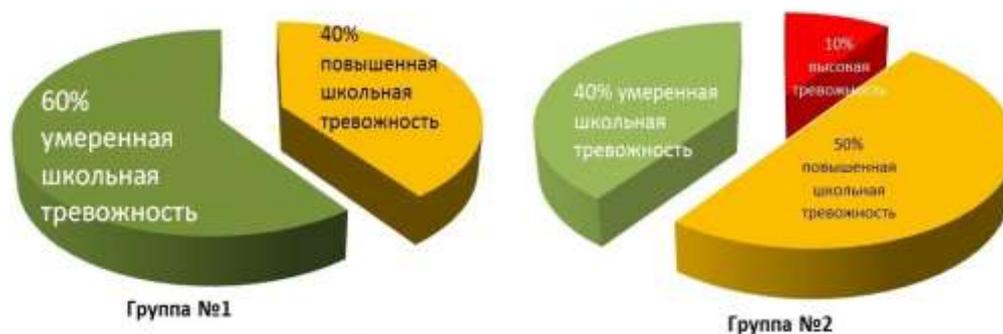


Рис. 7. Результаты психологического тестирования по методике Филлипса

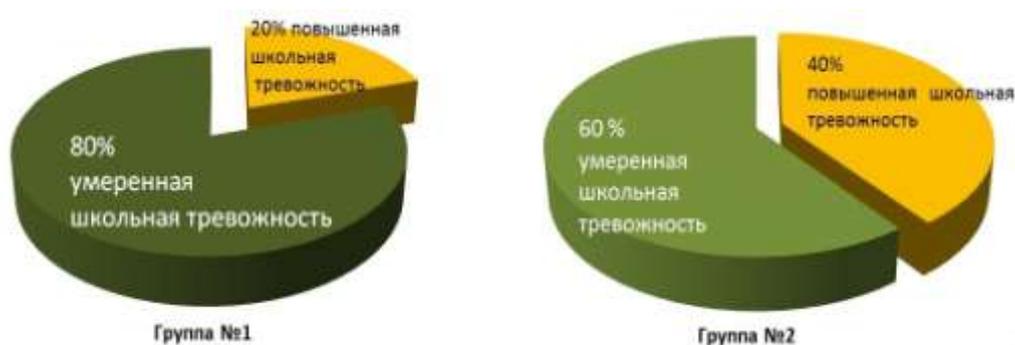


Рис. 8. Результаты психологического тестирования по методике Филлипса после эксперимента

стрессу, проблемы и страхи в отношении с учителями, страх не соответствовать ожиданиям находятся в пределах нормы.

Это свидетельствует о благоприятных и достаточно комфортных психологических условиях обучения школьников. Однако в обеих группах страх самовыражения, а также страх ситуации проверки знаний превышает пределы нормы.

После эксперимента мы провели повторное психологическое тестирование. Выявлено, что в обеих группах отсутствуют подростки с высоким уровнем тревожности (рис. 8). Кроме того, в обеих группах, независимо от вида занятий, увеличилось количество испытуемых с умеренной школьной тревожностью (на 20 % в каждой группе).

При анализе вклада каждого фактора тревожности в показатель общей тревожности обнаружено, что страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний оказался в пределах нормы. В то время как до эксперимента эти факторы превышали допустимые пределы.

Результаты исследования подтверждают наше предположение о целесообразности занятий брейк-дансом с детьми подросткового возраста.

Список литературы

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика. М.: Изд-во «ГИТИС», 2000. 440 с.
2. Полятков С. Основы современного танца. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 80 с.
3. Фахриева И.А., Кузьменко М.В., Болдырева В.Б., Татаринцев А.Н. Хип-хоп танцы в хореографической подготовке спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой. Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2012. 45 с.
4. Кузьменко М.В., Фахриева И.А., Болдырева В.Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов. 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 48-54. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54.

5. *Ильин Е.П.* Психомоторная организация человека. СПб.: Питер, 2003. 382 с.
6. *Озеров В.П.* Психомоторные способности человека. Дубна: Феникс+, 2005. 320 с.
7. *Прихожан А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

Поступила в редакцию 12.07.2018 г.
Отрецензирована 17.08.2018 г.
Принята в печать 01.10.2018 г.
Конфликт интересов отсутствует.

Информация об авторах

Кузьменко Марианна Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики гимнастики. Московская государственная академия физической культуры, пос. Малаховка, Люберецкий р-н, Московская обл., Российская Федерация. E-mail: prostomarianna@yandex.ru

Болдырева Вера Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин. Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, Российская Федерация. E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Для корреспонденции: Болдырева В.Б., e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Для цитирования

Кузьменко М.В., Болдырева В.Б. Развитие психомоторных способностей у подростков средствами брейк-данса // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. Тамбов, 2018. Т. 23, № 177. С. 129-136. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-177-129-136.

DOI 10.20310/1810-0201-2019-24-179-129-136

DEVELOPMENT OF PSYCHOMOTOR SKILLS OF TEENAGERS USING BREAKDANCE

Marianna Viktorovna KUZMENKO¹, Vera Borisovna BOLDYREVA²

¹ Moscow State Academy of Physical Culture

33 Shosseynaya St., Malakhovka 140032, Lyubertsy District, Moscow Region, Russian Federation

E-mail: prostomarianna@yandex.ru

² Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov 392000, Russian Federation

E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

Abstract. Choreography in sports has long been established as a means of specialized training of athletes, helping to make the composition more vivid, original, expressive, spectacular. The term “choreography” generalizes both the art of dance creation and all kinds of dance and mimic art. Among the many forms of aesthetic education of the younger generation, choreography occupies a special place. Dance classes teach not only to understand and create beauty, they develop creative thinking and imagination, give a harmonious plastic development. At present, with the appearance and development of fitness in our country and abroad, a large number of modern dance trends have emerged that attract teenagers. One of such trends is hip-hop. Hip-hop dancing is a unifying term for several dance styles and directions. Most of the coaches we interviewed note that teenage female gymnasts are not very enthusiastic about classical choreography classes, and this in turn is confirmed by the opinion of the female gymnasts themselves. As well as 90 % of our coaches and choreographers do not deny the fact that the use of dance elements in the style of hip-hop in the choreographic training of young female gymnasts, will significantly increase interest in choreography and expand the volume of their motor skills. Adolescence is usually characterized as a “critical period of childhood”. Adolescents are characterized by increased criticality, and in this regard, there may be a sense of anxiety, increased excitability, reduced self-esteem. It becomes extremely important to stand out from the crowd, to express their individuality and the most common way to do this is in different types of modern dance.

Keywords: dance directions; physical education; varieties of hip-hop dance (breakdance); psychomotor abilities

References

1. Nikitin V.Y. *Modern-dzhaz tanets. Istoriya. Metodika. Praktika* [Modern-Jazz Dance. History. Methods. Practice]. Moscow, Russian Institute of Theatre Arts Publ., 2000, 440 p. (In Russian).
2. Polyatkov S. *Osnovy sovremennogo tantsa* [Basics of Modern Dance]. Rostov-on-Don, Feniks Publ., 2005, 80 p. (In Russian).
3. Fakhriyeva I.A., Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B., Tatarintsev A.N. *Khip-khop tantsy v khoreograficheskoy podgotovke sportsmenok, zanimayushchikhsya esteticheskoy gimnastikoy* [Hip-Hop Dancing in the Choreographic Training of Athletes Involved in Aesthetic Gymnastics]. Tambov, TRPO "Business-Science-Society" Publ., 2012, 45 p. (In Russian).
4. Kuzmenko M.V., Fakhriyeva I.A., Boldyreva V.B. *Metodika khoreograficheskoy podgotovki gimnastok s ispol'zovaniyem sredstv sovremennykh tantsev* [The methods of choreography preparation of gymnasts with the use of modern dance means]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, Tambov, 2017, vol. 22, no. 2 (166), pp. 48-54. DOI 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54. (In Russian).
5. Ilin E.P. *Psikhomotornaya organizatsiya cheloveka* [Human Psychomotor Organization]. St. Petersburg, Piter Publ., 2003, 382 p. (In Russian).
6. Ozerov V.P. *Psikhomotornyye sposobnosti cheloveka* [Human Psychomotor Ability]. Dubna, Feniks Publ., 2005, 320 p. (In Russian).
7. Prikhozhan A.M. *Trevozhnost' u detey i podrostkov: psikhologicheskaya priroda i vozrastnaya dinamika* [Anxiety in Children and Adolescents: Psychological Nature and Age Dynamics]. Moscow, Moscow Psychologic-Social University Publ., Voronezh, Scientific and Production Community "MODEK" Publ., 2000, 304 p. (In Russian).

Received 12 July 2018

Reviewed 17 August 2018

Accepted for press 1 October 2018

There is no conflict of interests.

Information about the authors

Kuzmenko Marianna Viktorovna, Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Theory and Methods of Gymnastics Department. Moscow State Academy of Physical Education, Malakhovka, Lyubertsy District, Moscow Region, Russian Federation. E-mail: prostomarianna@yandex.ru

Boldyreva Vera Borisovna, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education and Sports Disciplines Department. Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation. E-mail: ver.bor.bold@mail.ru

For correspondence: Boldyreva V.B., e-mail: ver.bor.bold@mail.ru

For citation

Kuzmenko M.V., Boldyreva V.B. *Razvitiye psikhomotornykh sposobnostey u podrostkov sredstvami breyk-dansa* [Development of psychomotor skills of teenagers using breakdance]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnyye nauki – Tambov University Review. Series: Humanities*, 2018, vol. 23, no. 177, pp. 129-136. DOI 10.20310/1810-0201-2018-23-177-129-136. (In Russian, Abstr. in Engl.).