
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТИВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОК

С.Ю. Размахова, В.В. Митрохина

Кафедра физического воспитания и спорта
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

Проблема моделирования учебных занятий по оздоровительной аэробике в интернациональных вузах достаточно актуальна. Предлагаемая форма занятий способствует ускорению адаптивных реакций у иностранных студенток в новых условиях их жизнедеятельности и реализации задач интернационализации.

Ключевые слова: интернационализация образования, адаптация, динамика физической подготовленности, показатели силы нервной системы.

Интернационализация образования — это процесс включения различных международных аспектов в образовательные программы: мобильность студентов и преподавателей, интернационализация учебных планов и программ, создание региональных и международных вузовских сетей, экспорт образовательных услуг и др. [6—8]. Интернационализация образования направлена на сближение межрегиональных систем обучения, которые составляют основу разнообразия национальных культур, способствуя их взаимообогащению [2].

Необходимость решения проблем интернационализации на занятиях физической культурой возникла с момента открытия университета. Российский университет дружбы народов является международным классическим университетом и несет особую ответственность за установление международных связей среди студенческой молодежи по всем направлениям образовательной деятельности, а также по физкультурно-оздоровительной работе.

На кафедре физической культуры задачи адаптации студенток подготовительного отделения к их новому укладу жизни в России решаются в основном посредством посещения учебных занятий по избранным видам спортивной деятельности, проводимых отдельно от российских студентов. При этом некоторые группы студенток подготовительного факультета занимаются совместно с группами российских студенток различных факультетов 1 и 2 курсов, что способствует успешному овладению учебным материалом и формированию интернациональных связей среди студенток.

Как показали исследования, студенты подготовительного отделения, выбравшие специализацию «Аэробика», адаптируются быстрее, занимаясь совместно с россиянками. По-видимому, освоение танцевальной техники и достижение выразительности движений иностранными студентками зависят от степени овладения ими русским языком.

С целью преодоления языкового барьера в межэтническом общении преподаватель использует общепринятую международную терминологию, а также вер-

бальные и невербальные методы обучения. На начальном этапе обучения особенно важно составлять программы, адекватные возможностям занимающихся. В дальнейшем после овладения техникой основных шагов в классической аэробике возможен свободный выбор элементов и связок, а также импровизация с включением фрагментов из национальных танцев.

Целесообразно использовать разные стили танцевальной аэробики [1], краткую характеристику которых приводим ниже:

латина-аэробика — изящная пластика движений (хореография рук, хлестобразные движения ногами, активная работа бедер), стиль имеет общие черты с народными танцами (сальса, меренга, самба, мамба и т.д.);

джаз-аэробика — движения частей тела не зависят друг от друга, часто их используют с одинаковыми скоростями и амплитудой; стиль основан на соединении европейской и американской культур;

афро-аэробика — стиль интересен пластикой и экзотичностью движений на основе фольклорных танцев населения Африки;

фанк-аэробика — характерна свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, пружинящие движения, выполняемые одновременно в коленном, голеностопном и тазобедренном суставах;

рок-н-ролл-аэробика — танец американского происхождения, упрощенная форма джайва;

рашенфолк — разновидность танцевальной аэробики возникла на основе русских народных танцев. Сохраняет стилистику народных танцев (переплясы, «мятник», «ковырялочка», дробилки, широкие движения руками, элементы кадрили);

танец живота — восточные танцы, в которых используются: тряски, волновые движения животом, а также ритмичные вздрагивания, качания, змеевидные движения руками, мягкие проходки.

Применение народных историко-бытовых танцев приобщает занимающихся аэробикой к танцевальной культуре различных народов мира. Студентки овладевают стилем и выразительностью движений путем соответствующей корректировки каждого движения. Умение и опыт преподавателя наполняют и обогащают занятия танцевальной аэробикой эстетическим содержанием. Выполнение конкретных заданий в группах по 5—6 человек требует значительных усилий, сознательности, активности, творческого отношения и способствует формированию коллективистских качеств личности.

В процессе занятий физической культурой нами было проведено исследование влияния занятий аэробикой на функциональное состояние студенток в течение учебного года. В эксперименте участвовали две группы: 36 студенток-иностранок подготовительного факультета, которые занимаются отдельно от российских студенток, и 56 студенток-иностранок подготовительного факультета, занимающихся совместно с русскими студентками.

В течение учебного года у студенток обеих групп проводились тесты физической подготовленности по общепринятым методикам: на гибкость — наклон вперед стоя на скамейке; скоростно-силовую выносливость — подъем туловища

из положения лежа на спине, согнув ноги, и сгибание рук в упоре лежа от скамейки и статическую выносливость — вис, согнув ноги, и упор лежа на согнутых руках (локти в стороны и локти прижаты к телу) [3]. Оценивались скоростные возможности мышц кистей рук у студенток обеих групп. Показатели моторики мелких групп мышц у занимающихся определяли с помощью теппинг-теста (ТТ) [4] — метода, позволяющего оценить кратковременные скоростные возможности двигательного аппарата, темп и устойчивость моторного действия, а также диагностировать состояние нервной системы. Также была проведена методика определения коэффициента функциональной асимметрии [5].

По всем используемым показателям физической подготовленности более высокие параметры зафиксированы во 2-й группе.

Анализ работоспособности динамической кривой по ТТ выявил некоторые различия в обеих группах. У студенток 1-й группы динамика кратковременной работоспособности в течение года по показателям ТТ правой руки между первым и вторым сезоном имеет достоверное отличие ($p \leq 0,05$). Различия показателей левой руки достоверны между первым и третьим, а также вторым и третьим периодами исследования при ($p \leq 0,01$) (рис. 1).

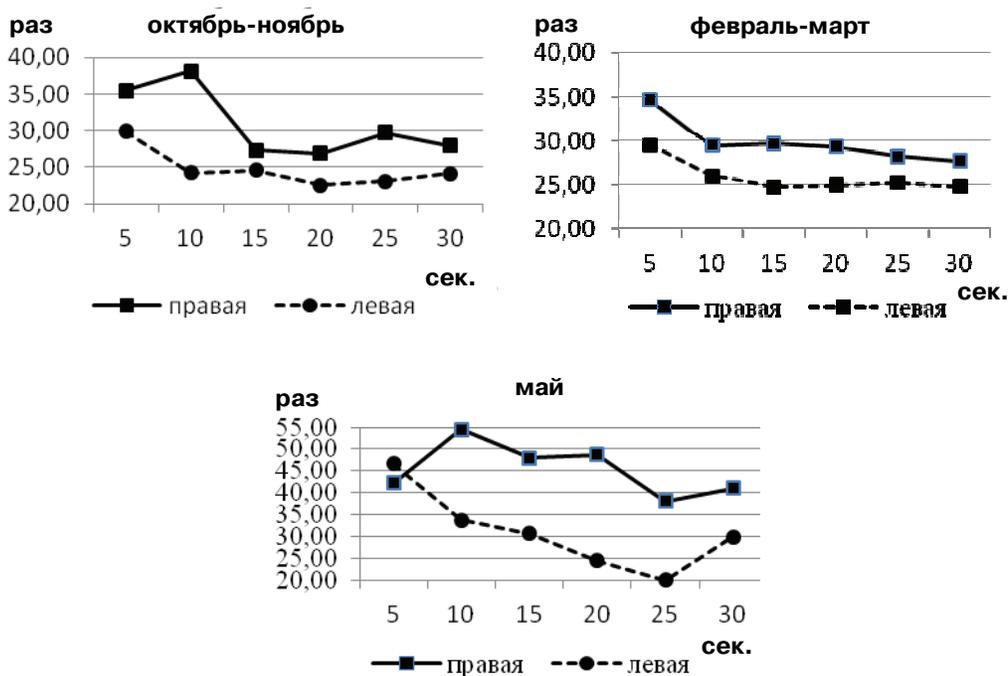


Рис. 1. Графики кратковременной работоспособности в 1-й группе иностранных студенток

Коэффициент функциональной асимметрии по полученным данным «работоспособность левой и правой руки» у иностранных студенток в начале учебного года составлял 11,11 у.е., к середине учебного процесса этот показатель снижался до 7,2 у.е., а к концу учебного года значение коэффициента возрастало до 8,7 у.е.

Изучение динамики кратковременной работоспособности позволило выявить у студенток 2-й группы изменения показателей ТТ правой и левой руки. Динамика в течение года по показателям правой руки между первым и третьим сезоном имеет достоверное отличие ($p \leq 0,01$). Различия показателей левой руки достоверны между первым и третьим ($p \leq 0,05$), а также вторым и третьим периодами исследования при ($p \leq 0,01$) (рис. 2). В процессе совместной спортивной деятельности более успешно налаживались коммуникативные, интерактивные и перцептивные связи между русскими и иностранными студентками, а также происходило объединение разрозненных элементов в единое целое, выстраивались образы из отдельных элементов. Благодаря совместному обучению иностранки более успешно справлялись с умственным и физическим напряжением.

Величина коэффициента функциональной асимметрии показателей «работоспособность обеих рук» постепенно снижалась с 10,1 у.е. в начале учебного года, до 9,14 у.е. к середине и до 8,72 у.е. к концу учебного года (рис. 2).

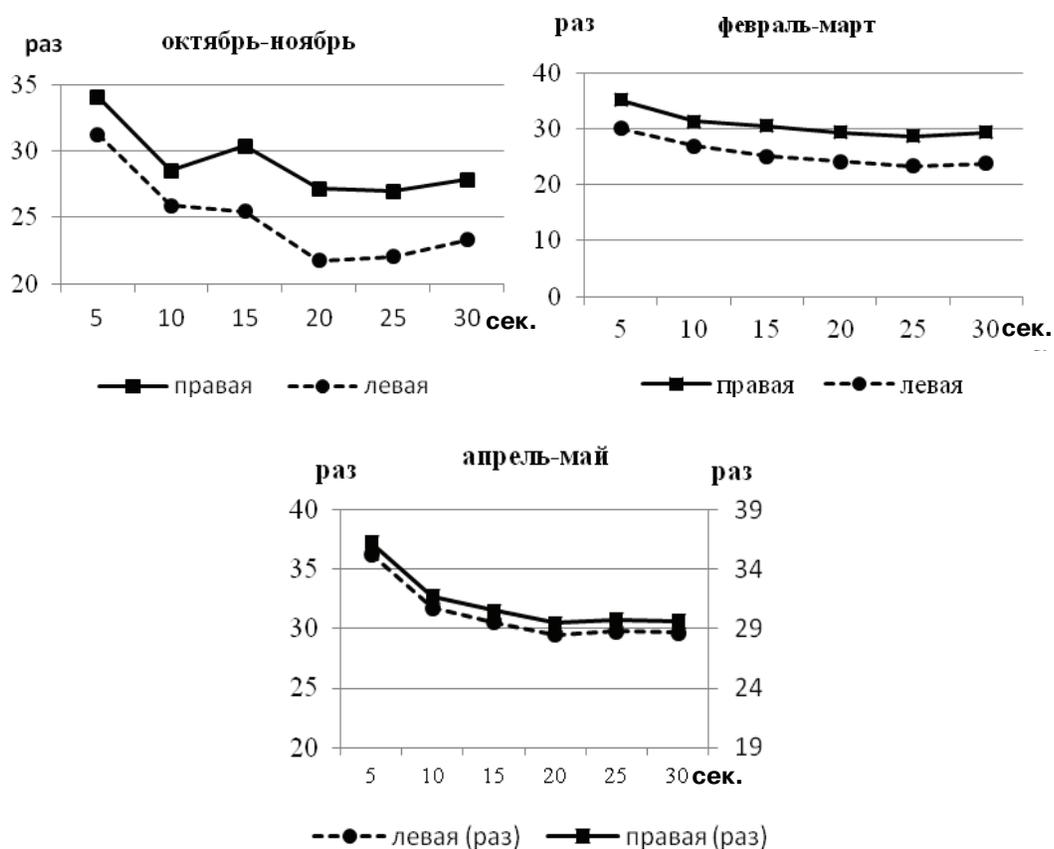


Рис. 2. Графики кратковременной работоспособности во 2-й группе иностранных студенток

С целью субъективной оценки студентами исследуемых групп занятий по аэробике и недельного двигательного режима в целом нами была разработана анкета, содержащая 15 вопросов.

Интерес к проводимым занятиям, как показал анкетный опрос, был достаточно высоким в обеих группах: в 1-й группе этот показатель был несколько выше, чем во 2-й группе: 87,5 и 81,8% соответственно.

Большинство студенток обеих групп признают положительное влияние физических упражнений на организм. В 1-й группе таких занимающихся было 70,8, а во 2-й группе — 92,2%. При этом большинство хотели бы с помощью фитнес-программы по аэробике укрепить свое здоровье (75,0%), а 25% из них — улучшить фигуру. Дефицит времени, по мнению студенток 1-й группы (70,8%) и 2-й группы (89,6%), — главная причина, мешающая им заниматься физической тренировкой.

На старших курсах, как считают 63,6% студенток 1 и 2 курсов, целесообразно включать практические занятия по физвоспитанию, и только 45,8% опрошенных из 1-й группы разделяют это мнение. Возможно, трудности новых условий жизнедеятельности и изучение языка — причины их неуверенности. Следует отметить, что анкета для студенток этой группы была переведена на их родной язык.

Иностранки, по нашим данным, уверенно высказались за организованную форму занятий по физической культуре (95,8%), что не удивительно, так как у них превалирует желание, находясь в чужой стране, быть вместе под руководством преподавателя. Они отдают предпочтение гимнастике (54,2%).

Анализ анкетных данных позволил выявить общее стремление занимающихся к развитию гибкости: в 1-й группе — 45,8%, во 2-й группе — 71,4%. Установлено, что 83,3% студенток из 1-й группы и 72,7% опрошенных во 2-й группе испытывают по субъективным ощущениям недостаток двигательной активности (ДА) в недельном цикле, однако средние затраты времени на физическую активность (физическая тренировка и активный отдых) были ниже рекомендуемых норм у опрошенных из обеих групп. Так, диапазон их ДА находился в пределах четырех часов в неделю, т.е. ограничивался организованными занятиями по аэробике.

Таким образом, данное исследование показало, что у иностранных студенток, занимающихся совместно с россиянками, обучение и освоение программ по танцевальной аэробике происходит быстрее. К концу учебного года у студенток 2-й группы наблюдался более высокий уровень физической подготовленности, чем у занимающихся 1-й группы. По результатам исследования самооценки студенток, занимающихся аэробикой, можно судить о недостатке их повседневного недельного двигательного режима. Обучение студенток из разных стран совместно с россиянками, по нашим данным, способствует более быстрому усвоению программы по аэробике и процессу их адаптации к новым условиям их жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. пособие / Под. ред. Е.М. Мякинченко и М.П. Шестакова. — М., 2002. [Ajerobika. Teorija i metodika provedenija zanjatij: Ucheb. pos. / Pod. red. E.M. Mjakinchenko i M.P. Shestakova. — М., 2002.]
- [2] Антонова Д.О., Шапошникова Т.Д. Перспективы развития российского образования в рамках общемировых образовательных тенденций // Вестник Университета Российской академии образования. — 2007. — № 4. — С. 20—22. [Antonova D.O., Shaposhnikova T.D.]

- Perspektivy razvitiya rossijskogo obrazovanija v ramkah obshhemiroyvykh obrazovatelnykh tendencij // Vestnik Universiteta Rossijskoj akademii obrazovanija. — 2007. — № 4. — S. 20—22.]
- [3] Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М., 1998. [Ljakh V.I. Testy v fizicheskom vospitanii shkolnikov: Posobie dlja uchitelja. — M., 1998.]
- [4] Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (Теппинг-тест) // Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. — Самара, 2001. — С. 528—530. [Metodika ekspress-diagnostiki svoystv nervnoy sistemyi po psihomotornym pokazatelyam E.P. Ilina (Tepping-test) // Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testyi / Red.-sost. D.Ya. Raygorodskiy. — Samara, 2001. — S. 528—530.]
- [5] Определение коэффициента функциональной асимметрии и свойств нервной системы по психомоторным показателям // Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. — СПб., 2003. — С. 200—202. [Opredelenie koeffitsienta funktsionalnoy asimmetrii i svoystv nervnoy sistemyi po psihomotornym pokazatelyam // Eliseev O.P. Praktikum po psikhologii lichnosti. — SPb., 2003. — S. 200—202.]
- [6] Сагинова О.В. Интернационализация высшего образования как фактор конкурентоспособности // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. — 2004. — № 1. — С. 15—25. [Saginova O.V. Internacionalizacija vysshego obrazovanija kak faktor konkurentosposobnosti // Vestnik Rossijskogo ekonomicheskogo universiteta im. G.V. Plekhanova. — 2004. — № 1. — S. 15—25.]
- [7] Свиридов Н.А. Адаптационные процессы в среде молодежи // Социс. — 2002. — № 1. — С. 51—55. [Sviridov N.A. Adaptatsionnyie protsessyi v srede molodyezhi // Sotsis. — 2002. — № 1. — S. 51—55.]
- [8] Чеботарёва Е.Ю. Стратегии преодоления акультурационного стресса студентов из разных регионов // Вестник РУДН. Серия «Психология и педагогика». — 2012. — № 1. — С. 42—49. [Chebotareva E.Yu. Strategii preodaleniya akulturatsionnogo stressa studentov iz raznykh regionov // Vestnik RUDN. Seriya “Psihologiya i pedagogika”. — 2012. — № 1. — S. 42—49.]

DANCING AEROBICS AS MEANS OF IMPROVING ADAPTIVE POSSIBILITIES OF FOREIGN FEMALE STUDENTS

S.Yu. Razmakhova, V.V. Mitrokhina

Department of Physical Education and Sport
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198

The problem of modeling training sessions of health aerobic classes in international higher schools is quite topical.

The proposed form of training helps to speed up the adaptive responses of foreign students in the new conditions of their life and the implementation of the goals of internationalization.

Key words: internationalization of education; adaptation; dynamics of physical preparedness; indicators of strength of nervous system.