материала. Поэтому разработанные методические указания к лабораторным работам для студентов снабжены подробными пошаговыми инструкциями, схематическими изображениями экспериментальных установок, позволяющими студенту самостоятельно разобраться с методикой эксперимента и выполнить задание.

Для осуществления успешной коммуникации между преподавателем и студентом необходимо, чтобы преподаватель, работающий в группе иностранных студентов был подготовлен психологически и методически к работе с данным контингентом. Обучение иностранных студентов, особенно на начальном этапе, должно происходить с учетом специфического межкультурного характера общения. Ключевую роль здесь играет позиция преподавателя, не допускающая давления на студентов и исключающая противопоставление различных культур [4]. Уже на первом занятии, преподаватель должен четко и конкретно изложить свои требования, озвучить правила, действующие в ВУЗе, сказать о недопустимости опозданий, пропусков занятий и т.д. В дальнейшем, процесс взаимодействия между преподавателем и студентом строится на основе усиления роли преподавателя как носителя предметного знания, а также на адаптации учебного материала путем его отбора и структурирования [3].

Таким образом, перед российскими ВУЗами стоит непростая задача – формирование позитивного имиджа и повышение престижа Российского высшего образования на мировом рынке образовательных услуг. Решение данной задачи может быть осуществлено путем создания толерантной образовательной среды для иностранных студентов, а также созданием новых методик, позволяющих давать качественное образование и выпускать высококвалифицированных, конкурентоспособных специалистов.

1. «Концепция государственной политики Российской Федерации в области подготовки национальных кадров для зарубежных стран в российских образовательных учреждениях», одобренная Президентом РФ 18.10.2002.
2. Кривцова И.О. Социокультурная адаптация иностранных студентов к образовательной среде российского вуза (на примере воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко) // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – с. 284-288
3. Коробкова С. А. Обучение физике иностранных студентов в полиэтнокультурной образовательной среде медицинского вуза. // Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Москва – 2017
4. Филимонова Н. Ю., Романюк Е. С. Особенности педагогического общения с иностранными студентами в российском вузе// <http://www.sworld.com.ua/index.php/theory-and-methods-of-teaching-c112/11947>
5. Гурьянова Т.Н., Фатхуллина Л.З. Российские вузы на международном рынке образовательных услуг // Вестник Казанского технологического университета. 2014. №15. С.391-394

Степурко А.А.

Методика оздоровительно-силовой подготовки для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата

*Нижегородский государственный инженерно-экономический университет
(Россия, Княгинино)*

doi 10.18411/spc-04-11-2018-07

idsp 000001:spc-04-11-2018-07

В последнее время все чаще люди приходят в фитнес центры и тренажерные залы с проблемой гиподинамии и укрепления мышечного корсета. Причем данная проблема затрагивает совершенно разные возрастные поколения, и не зависит от того, какой статус занимает человек и каким трудом занимается [1; 3].

Укрепление мышечного корсета подразумевает в первую очередь развитие такого физического качества как сила. С развитием физических качеств мы

сталкиваемся еще в раннем возрасте на уроках физической культуры и при грамотной организации данного процесса результат не заставляет себя долго ждать. Однако все чаще, люди приходящие в зал имеют различного рода отклонения в здоровье, что делает небезопасным стандартный подход в развитии основных физических качеств. Вследствие этого проблема организации тренировочного занятия, направленного на укрепление мышечного аппарата для лиц с нарушениями опорно-двигательной системы в настоящее время приобретает особое значение и актуальность [2].

Целью исследования явилось разработка и обоснование эффективности методики оздоровительно-силовой подготовки для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Экспериментальное исследование проводилось в на базе сети комфорт-фитнес клубов «Gold's fitness» (г. Нижний Новгород).

Формирующий эксперимент был проведен для 15 человек, имеющих разный возраст, пол, и самые разнообразные отклонения опорно-двигательного аппарата. На первом этапе эксперимента были установлены основные патологические и физиологические особенности исследуемых. Кроме того, все занимающиеся были протестированы с помощью дифференциальных диагностических методов и проб. Было проведено тестирование на подвижность суставов и гибкость позвоночника, оценка состояния мышечного корсета. На втором этапе всем исследуемым лицам была применена трехэтапная методика укрепления мышечного корсета с учетом индивидуальных особенностей и патологий занимающихся.

Исходные результаты, полученные в ходе тестирования, показали, что основные отклонения, преимущественно, наблюдались в подвижности тазобедренных и плечевых суставов. Причем у всех 15 исследуемых (100%) были отмечены значительные изменения в разгибании и ротации плечевого сустава кнаружи. Исследуя силовые характеристики мышечного корсета с помощью специальных проб на удержание статических поз, было отмечено, что у 12 из 15 человек имеется слабость поверхностных мышц, и у всех 15 исследуемых проявляется необходимость в укреплении глубокой мускулатуры. В ходе диагностического тестирования исследуемых лиц, основные отклонения обнаружены в мобильности тазобедренных и плечевых суставов, а так же в подвижности позвоночного столба. Самые значительные ограничения наблюдаются при разгибании и ротации плечевого сустава кнаружи, а так же при сгибании и ротации тазобедренного сустава кнутри. Что касается позвоночного столба, то здесь в связи со слабостью одних и отсутствием растяжки других мышц обнаружены явные затруднения при наклонах туловища вперед-назад.

Для одновременного улучшения мобильности суставов, гибкости позвоночника и укрепления мышечного корсета нами разработана и предложена методика построения индивидуального тренировочного процесса для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Она основана на:

- интеграции упражнений нормализующих и восстанавливающих работу опорно-двигательной системы, снимающих компрессию с позвоночника и силовых упражнений, формирующих мышечный корсет;
- поэтапной организации тренировочного занятия (увеличение подвижности суставов, увеличение гибкости позвоночника; укрепление мышечного корсета);
- индивидуализации тренировочного процесса, с учетом физических, физиологических и патологических особенностей каждого лица.

После завершения тренировочных циклов, было проведено повторное обследование мобильности суставов и гибкости позвоночника и оценка состояния мышечного корсета. Анализ результатов показал, что после применения разработанной нами методики и проведения тренировочных циклов у всех занимающихся (100%) было отмечено увеличение подвижности тазобедренных суставов. У 11 из 15 человек (73%) увеличилась амплитуда отведения (в среднем от 8-12%), и у всех 15 человек

(100%) значительно увеличилась амплитуда сгибания (15-40%) и наблюдалась прогрессия в ротации тазобедренных суставов кнутри (1-10%). Что касается плечевых суставов, то наибольшие отклонения наблюдались при таких движениях, как разгибание и ротация кнаружи. У всех 15 исследуемых (100%) было отмечено как улучшение при разгибании плечевого сустава (4-10%), так и прогрессия ротации кнаружи (на 6-10%).

Таким образом, в ходе применения разработанной методики построения тренировочного процесса для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата достоверно изменились следующие параметры:

- показатели подвижности суставов (увеличилась амплитуда отведения тазобедренного сустава в среднем на 8-12%; увеличилась амплитуда сгибания тазобедренного сустава на 15-40%; наблюдалась прогрессия в ротации тазобедренных суставов кнутри на 1-10%; увеличилась амплитуда разгибания плечевого сустава на 4-10%; наблюдалась прогрессия в ротации плечевых суставов кнаружи на 6-10%.
- показатели гибкости позвоночника (увеличился угол наклона туловища вперед-назад в среднем на 10-13 градусов);
- параметры состояния мышечного корсета: в пробе №1 (на состояние поверхностной мускулатуры) показатели тестирования увеличились в среднем на 10-15сек; в пробе №2 (на состояние глубоких паравертебральных мышц) показатели тестирования увеличились на 5-13 секунд).

Таким образом, предложенная методика индивидуальной оздоровительно-силовой подготовки для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, основанная на последовательной интеграции упражнений, нормализующих и восстанавливающих работу опорно-двигательной системы, снимающих компрессию с позвоночника и силовых упражнений, для формирования мышечного корсета показала себя эффективной и перспективной в условиях реализации ее в фитнес клубах.

1. Еремушкин М.А. Основы реабилитации: учеб. пособие для студ. учреждений сред. мед. проф. образования. 3-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия». 2013. 208 с.
2. Инзель Т.Н. Дифференциальная диагностика заболеваний опорно-двигательного аппарата: Практическое руководство. М.: МИА. 2014. 272с.
3. Калашникова О.М. Лечебная гимнастика при сколиозе//Медицинская сестра. 2013. №3.С 34-35.

Филиппова Е.Н., Засыпкина Н.А.

Закономерности развития организма как основа построения многолетней подготовки для занятий лыжными гонками

*Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева
(Россия, Саранск)*

doi 10.18411/spc-04-11-2018-08

idsp 000001:spc-04-11-2018-08

Аннотация

Познать существующие закономерности развития растущего организма и эффективно реализовать их в процессе многолетней спортивной подготовки — настоящее искусство, степень овладения которым определяет профессиональное мастерство работающего с детьми и молодежью специалиста, а также интеллектуальный уровень самого занимающегося.

В статье приведены приоритетные направления развития организма для дальнейшего совершенствования многолетней подготовки лыжников-гонщиков.