

С образованием дела обстоят лучше. Программа «Учителя Южной Африки реализуется в 25 странах и насчитывает порядка 10 тыс. преподавателей (из числа которых 35% - преподаватели физкультуры или руководители спортивных организаций) и предоставляет бесплатные образовательные услуги под эгидой ООН и местного истеблишмента.

Что касается спорта, данная область демонстрирует стабильный прирост. За один 2014 год открыто 2 тыс. спортивных точек (41% в деревнях), что свидетельствует о постепенном развитии спорта на периферии.

Подводя итоги, можно сказать, что прогресс в минимизации рисков есть. Тем не менее, медленный прирост подвержен давлению со стороны внешних факторов и беззащитен на международном уровне. И задача ООН на текущий период – сформировать стратегию, учитывающую нарастающие антиевропейские настроения, а также дающую гарантии для добровольцев и инвесторов. Только при сочетании вышеназванного можно будет говорить о преодолении кризиса.

#### ***Библиографический список***

1. Дрейер О. К., Лось Б. В. Глобальные проблемы и " третий мир": учебное пособие/ Дрейер О. К., Лось Б. В –М: Наука, 1991, 122 с.
2. Иванов Д. В., Колесникова А. В. Права человека //journal of International Law. – 2004. – С. 22.

***Чернильцева Е.А.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

## **ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ**

*Аннотация.* Фигурное катание - это вид спорта, в котором фигуристы должны обладать достаточным запасом прочности по уровню развития своих физических качеств. Без высокого уровня развития физической подготовленности трудно конкурировать с соперниками. Предложены методы развития специальной выносливости фигуристов в тренировочном и соревновательном периодах. Приведен примерный план тренировочного микроцикла для фигуристов.

*Ключевые слова:* фигурное катание, специальная выносливость, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, произвольная программа.

## **FEATURES OF DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE IN FIGURE SKATING**

*Abstract.* Figure skating is a sport in which skaters must have sufficient margin of safety for the level of development of their physical qualities. Without a high level of development of physical fitness it is difficult to compete with rivals. The proposed methods of development of special endurance of skaters in training and competition periods. The approximate plan of the training microcycle for skaters.

*Keywords:* figure skating, special endurance, General physical preparation, special physical preparation, free program.

Фигурное катание - это сложнокоординационный вид спорта, в котором спортсмен, перемещаясь на коньках по льду, выполняет различной сложности элементы под музыку. Физическая подготовка спортсмена является основой для достижения высокого уровня мастерства в фигурном катании. Общая и специальная физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться с большим объемом тренировочной нагрузки. Современная техника исполнения элементов предъявляет повышенные требования к силе, скорости, гибкости, ловкости и выносливости спортсмена.

Одним из главных двигательных качеств фигуристов является специальная выносливость. Высокий уровень специальной выносливости обеспечивает проявление потенциала фигуриста в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Под специальной выносливостью у фигуристов понимают способность выполнить свою программу (произвольную или короткую) без ухудшения техники элементов до ее завершения. Кроме этого специальная выносливость проявляется в способности многократно выполнять сложные технические элементы в процессе тренировки. Средства общей физической подготовки в системе подготовки фигуристов используются, создают предпосылки для комплексного овладения элементами фигурного катания. Специальная физическая подготовка фигуристов строится с учетом биомеханической структуры элементов фигурного катания. Этот вид развивается за счет увеличения скорости скольжения, усложнения прыжков и музыкальности. Результаты соревнований в основном определяются уровнем допущенных ошибок в программе, при этом утомление, появляющееся в процессе мышечной работы, является одной из причин ухудшения техники выполнения элементов. Особенно высокие нагрузки испытывает спортс-

мен при прокате произвольной программы: на протяжении 4 минут, ему необходимо выполнить на высокой скорости: дорожки, различные прыжки, спирали, вращения, шаги. Для данного вида спорта необходим высокий уровень развития как силовой выносливости, так и координационных способностей.

Задача тренировочного периода - уменьшить утомления в ходе выполнения элементов во время проката соревновательной программы. Утомление, сказывается на скорости катания и технике выполнения элементов. В связи с этим повышается вероятность падений, не засчитанных элементов. Техника выполнения элементов программы зависит от уровня развития специальной выносливости. Во время проката произвольной программы видно, что в середине и в конце выполнения программы снижаются скоростно-силовые характеристики элементов, снижается способность сохранять равновесие, все это происходит на фоне специфического утомления. Для успешной соревновательной деятельности особое внимание надо уделять развитию силовой и скоростно-силовой выносливости как ведущему двигательному качеству. В основе развития скоростно-силовой выносливости находится высокий уровень дееспособности систем анаэробно-аэробного обеспечения: сердечнососудистой и дыхательной систем. Для формирования базиса развития специальной выносливости в начале подготовительного периода актуальна длительная и слабоинтенсивная тренировочная работа, в последующем основным средством становится интенсивная работа.

В соревновательный период основным средством повышения уровня специальной выносливости могут быть соревновательные упражнения или моделирование соревновательных упражнений.

Следующие методические приемы помогают формированию специальной выносливости: выполнение специальных комплексов упражнений имеющих общие или сходные элементы с техническими элементами программы; многократное выполнение до усталости комплексов упражнений, сходных, по характеру проявляемых усилий, с элементами программы с обычным или укороченным интервалом отдыха; выполнение специальных комплексов упражнений в затрудненных условиях (использование отягощений); круговая тренировка с постепенным повышением интенсивности выполнения от «станции» к «станции».

Обеспечить высокий уровень специальной выносливости на протяжении длительного соревновательного периода, по мнению специалистов позволяет: длительный (до 6 месяцев) подготовительный период, достаточный для формирования стойких адаптационных перестроек в организме; в подготовительном периоде плавное повышение нагрузки, а в соревновательном периоде постепенное ее снижение; поступательное повышение интенсивности тренировочных нагрузок.

### ***Библиографический список***

1. Гришина М.В. Исследование некоторых факторов мастерства фигуристов одиночного катания для совершенствования управления тренировочным процессом. М., 1975. 18 с.

2. Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. Киев: Олимпийская литература, 1998. 223 с.

3. Мишин А.Н. Прыжки в фигурном катании. М.: Физкультура и спорт, 1976. 103 с.

4. Москвина Т.Н. Произвольная программа парного катания. М., 1984. 50 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

*Чикун А.Ю., Чикун Д.А.*

Национальный государственный университет им. П.Ф. Лесгафта,  
г. Санкт-Петербург, Россия

## **ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

*Аннотация:* Возросшие требования к образованию лиц с нарушенной слуховой функцией определяют необходимость модернизации содержания образования с позиций применения современных педагогических технологий, в том числе: коммуникативно-деятельностного, личностно-ориентированного подхода к обучению. Высшее образование учит нас пользоваться своими знаниями, учит высокой культуре общения, умению последовательно отстаивать свою точку зрения, расширяет кругозор. Высшее образование во многом влияет на формирование духовных ценностей, от него зависит положение в обществе, круг общения.

*Ключевые слова:* физическое образование, студенты, нарушение слуха, высшее образование, инклюзивное образование.

*Chikun A. Yu., Chikun D. A.*

National state University. P. F. Lesgaft,  
Saint-Petersburg, Russia

## **INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION**

*Abstract:* the Increasing demands on the education of persons with impaired hearing function determine the necessity of modernization of content of education from the position of application of modern educational technolo-