

яняют свое нежелание принять участие в оздоровительных программах тем, что не считают это эффективным.

Выводы. Число респондентов, которые знали о существовании в Иркутске центров здорового образа жизни, составляет 14%.

Все студенты недовольны своим здоровьем на момент исследования и причины этого свидетельствуют о низком иммунитете и недостаточном внимании к своему самочувствию и здоровью.

Так же 68% опрошенных студентов недовольны своим весом и желали бы избавиться от лишних килограмм и правильно похудеть.

Несмотря на неудовлетворенность своим здоровьем и внешностью, лишь 24% опрошенных пожелали посетить данные центры. Остальные 76% респондентов объясняют свое нежелание принять участие в оздоровительных программах тем, что не считают это эффективным.

Библиографический список:

1. Интернет ресурс: Здоровая Россия; Центры здоровья http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/search/index/?q_category=RU.Siberia.Irkutsk&q=%D0%B3.+%D0%98%D1%80%D0%BA%D1%83%D1%82%D1%81%D0%BA (дата посещения: 4.11.2015).

2. Научная библиотека КиберЛенинка/ статья: Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи: <http://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi> (дата посещения 9.11.2015).

3. Методическая разработка конференции на тему: "Здоровый образ жизни" г. Саратов <http://www.uchportal.ru/publ/15-1-0-1880> (дата посещения 9.11.2015).

Людовик Т. В.
Национальный университет
«Львовска политехника»
Украина

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ТЕХНИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Аннотация. Рассмотрены вопросы инновационных технологий, их роли и места в профессионально-прикладной физической подготовке студентов технических вузов.

Ключевые слова: студент, профессиональная-прикладная физическая подготовка, вуз, инновации, технологии.

Стремительное развитие научно-технического прогресса привело к значительному увеличению механизации и автоматизации производственных процессов. Это обстоятельство, в свою очередь, привело к снижению физической нагрузки на специалиста. Одновременно в значительной степени увеличилась интенсивность и напряженность труда, повысилась индивидуальная ответственность специалистов тех-

нического профиля за результат его производственной деятельности. Именно поэтому, на сегодня, остро возникла проблема создания новой инновационной технологии профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) в высших учебных заведениях, которая способна создать основу высокого уровня работоспособности высококвалифицированных специалистов [3].

Весьма перспективный путь решения данной проблемы, по нашему мнению, в кардинальной перестройке существующей консервативной системы ППФП на основе применение новых образовательно-тренировочных технологий. Таким образом, создаются предпосылки обеспечения эффективной оздоровительной направленности, формирования ППФП с учетом современных тенденций развития технической области, которые способствуют индивидуальной коррекции физического развития и физической подготовленности, развития потребностей и мотивов студентов технического вуза к систематическим занятиям физической культурой.

В этом ракурсе, в последнее время вошел в употребление термин «инновационная технология ППФП». Одни исследователи [2] толкуют его как целенаправленное систематическое и последовательное внедрение в практику приемов, способов действий и средств, которые охватывают целостный процесс ППФП от определения его цели до получения ожидаемых результатов, другие - как комплексный, интегрированный процесс, охватывающий субъектов, идеи, способы организации инновационной деятельности и обеспечивает результативность нововведения. С точки зрения других [1, 3], к инновациям относят не просто создание новых средств, но и существенные изменения, которые проявляются в новом способе деятельности. В этом контексте инновационными считаются подходы, которые определяют характер ППФП соответственно его целевой ориентации в процессе физического воспитания студентов.

В то же время, имеющиеся теоретические работы в определенном направлении, опыт ряда кафедр физического воспитания указывают на низкий уровень использования инноваций в системе ППФП студентов вузов технического профиля с учетом современных трансформаций области. На наш взгляд, одной из основных причин низкого уровня внедрения инноваций является неразработанность теоретических основ внедрения инновационно-педагогических технологий. Значение теоретических занятий велико, так как в ряде случаев, это единственный путь для изложения студентам необходимых профессионально-прикладных знаний, связанных с использованием средств физической культуры и спорта в процессе приобретения ими профессиональных компетенций [3].

Однако, на сегодняшний день приходится констатировать, что подавляющее большинство студентов не ориентированы на формирование здорового образа жизни для улучшения состояния своего здоровья, а оздоровительная деятельность не рассматривается студентами как средство обеспечения их психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности. Учитывая все вышесказанное, можно утверждать, что необходимо обоснование и систематизация направлений теоретической подготовки, связанных с современными представлениями о здоровье и здоровом образе жизни, которые обеспечивают необходимые предпосылки для формирования высокого уровня психофизической готовности студентов в процессе их ППФП. Сто-

ит отметить, что в разных вузах наряду с обязательными теоретическими занятиями, предусмотренными учебной программой по физическому воспитанию, необходимы занятия и на другие темы, освещающие отдельные разделы ППФП в ракурсе современных тенденций развития технической области

Библиографический список

1. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов (научно-методические и организационные основы) / В. И. Ильинич. – М.: Высшая школа, 1999. – 144 с.
2. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М.: Советский спорт, 2010. - 296 с.
3. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский – М.: Высшая школа, 2005. – 136 с.

Малаева Д.А.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРЫЖКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Аннотация. Прыжки это обязательные элементы программы фигурного катания для всех дисциплин, кроме спортивных танцев на льду. Отсюда следует необходимость их детального изучения.

В фигурном катании можно выделить четыре основных, базовых элемента: шаги, спирали, вращения и прыжки. Прыжки разделяются на две группы: рёберные и зубцовые. Рёберные, когда фигурист отталкивается от ребра опорного конька. Зубцовые, когда отталкиваются зубцом свободной ноги. К рёберным относятся сальхов, риттбергер и аксель. К зубцовым в свою очередь тулуп, флип и лутц. Все прыжки за исключением тулупа и флипа, названы в честь известных фигуристов.

Самым сложным по технике является аксель. До сих пор ни кто не выполнил на соревнованиях его в четыре оборота. Да и тройной под силу далеко не всем мужчинам, а из девушек и вовсе человека 4-5 его смогли исполнить на соревнованиях.

В настоящее время все фигуристы владеют прыжками в три оборота, а сильнейшие – четверными. Кроме обычных прыжков выполняются каскады, состоящие из двух – трёх прыжков. Количество оборотов прыжка зависит от высоты, а высота в свою очередь от силы толчка опорной ноги и от маха свободной. Любой прыжок или каскад заканчивается выездом.

Многооборотный прыжок состоит из пяти фаз: Заход - дуга вперёд наружу, внутрь или назад наружу, внутрь, в зависимости от прыжка.

Амортизация - выйдя на нужную траекторию, фигурист сильно приседает на одной ноге.

Толчок - выполняется опорной ногой в рёберных прыжках и свободной в зубцовых/ Полёт. Что бы выполнить за время полёта несколько оборотов нужно как