

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

можно быстрее и плотнее сгруппироваться, а в момент приземления резко разгруппироваться. Осью вращения является нога на которую происходит приземление, а свободная нога находится спереди накрест.

Приземление. Во всех шести прыжках спортсменов приземляется на ногу являющуюся осью вращения, сначала на зубец, после чего ставит конёк на лезвие и делает выезд на внешнем ребре.

Обучение прыжкам является основной тренерской заботой. Эти элементы не просто сложны, но и травмоопасны. Сохранение здоровья воспитанников – именно эта задача стоит перед тренером, обучающим технике прыжка.

**Малыгина О. И., Губина Н.М.**

Российский государственный

профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

МКОУ ДОД «ДЮСШ»

г. Н-Тура, Свердловская обл., Россия

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ,  
СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НП – 1-2, КАК СРЕДСТВО  
ФОРМИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Занятия физической культурой и спортом являются одной из основных составляющих здорового образа жизни. Спортивная деятельность детей требует особого отношения к своему здоровью. В сегодняшних сложных экологических, экономических и социальных условиях страны, проблема сохранения здоровья стоит на одном из первых мест. Дополнительное образование спортивной направленности может стать особой школой валеологического воспитания юных спортсменов, которая будет формировать у них грамотное отношение к своему здоровью, а так же содействовать правильному физическому развитию и успешной спортивной деятельности.

Производя набор детей в спортивную школу на отделение легкоатлетического многоборья, мы сталкиваемся с тем, что значительное количество детей имеет невысокие показатели уровня физической подготовленности и уровня физического здоровья. Мы знаем, что легкоатлетическое многоборье требует от юных спортсменов хорошего физического развития, стрессоустойчивости, устойчивости, умения реализовать потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений. Исходя из вышеизложенного, мы выявили проблему, с одной стороны, у детей есть желание заниматься этим видом спорта, с другой стороны, у многих из них низкий базовый уровень физической подготовленности, а состояние здоровья оставляет желать лучшего. Плохие показатели не могут стать фундаментом для построения успешной спортивной деятельности.

Решая эту проблему, мы изучили здоровье детей в возрасте 7-10 лет с точки зрения экологических, экономических и социальных условий. Экологические условия нашего города более благоприятны, чем в крупных городах области. Экономиче-