спортсменов. В частности, длина тела вносит коррективы в структуру приема. У атакующего борца, имеющего короткие ноги, даже при меньшей, по сравнению с соперником, мышечной массе разгибание в тазобедренных суставах приводит к большему силовому эффекту. Спортсмен с длинными конечностями может создать большие горизонтальные усилия за счет выгодного угла устойчивости. Если у соперника центр тяжести расположен высоко, удобнее проводить приемы с выбиванием всей опоры. Если центр тяжести расположен низко, такой прием не будет иметь успеха. Индивидуализация техники должна осуществляться с учетом специфики телосложения и функциональных возможностей.

Вследствие многообразия техники и тактики борьбы прогнозировать условия противоборства трудно. В любом временном отрезке схватки соперники могут иметь различные целевые установки, предопределяющие выбор и применение конкретных технических элементов, технических и тактических действий и т.п.

Библиографический список

1. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва: Физкультура и спорт, 1986.
2. <https://sportyfi.ru/greko-rimskaya-borba/> Дата обращения 15.11.2019.

Бушуев М.В.

Уральский государственный университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ИЗОТОН И СТРЕТЧИНГ КАК СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УрГУПС

Аннотация. Оздоровительная физическая культура в нашем университете, рассматривающая здоровье преподавателей и студентов в тесной взаимосвязи с уровнем их двигательной активности и образом жизни, становится одним из жизненно важных приоритетов. А использование знаний о современных физкультурно-оздоровительных технологиях, таких как система «Изотон» и стретчинг, помогают в их стремлении к укреплению и сохранению здоровья, к правильному образу жизни.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, оздоровительная система «Изотон», стретчинг.

Здоровье является основой жизнедеятельности человека, его материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов

и долголетия. Оно показывает уровень жизни и благополучия страны, непосредственно влияет на производительность труда, экономику, обороноспособность, нравственные принципы общества.

Основными задачами оздоровительной физической культуры в Уральском государственном университете путей сообщения (УрГУПС) является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям окружающей среды, предупреждение заболеваний, укрепление физического и психоэмоционального состояния студентов.

Любая оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, и собственно реализацию физкультурно-оздоровительной деятельности в той или иной форме. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования. Таким образом, физкультурно-оздоровительная технология является способом осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это та база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии в УрГУПС осуществляются по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, «изотон», стретчинг, а также бег, как оздоровительные виды спорта, которые используются как на занятиях физической культуры, так и в досуговой деятельности студентов и сотрудников.

Первой научно-обоснованной комплексной системой оздоровительной физической культуры, использующейся в УрГУПС, является Изотон. Учебные занятия по физической культуре с использованием системы «Изотон», подразумевают улучшение самочувствия, работоспособности, нормализации работы органов пищеварения и других жизненно важных систем организма, правильному соотношению массы жировой и мышечной ткани, повышению иммунитета, нормализации деятельности эндокринной системы, улучшению психо-эмоционального состояния и т.п. Самое главное ее преимущество состоит в обеспечении поддержания хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого усилий и времени. Эти занятия не направлены на достижение каких-либо спортивных результатов или лечения болезней, упражнения доступны практически всем здоровым людям.

Изотон как система включает в себя: комбинацию видов физической тренировки, средства психологической коррекции, средства физиотерапевтического воздействия, гигиенические мероприятия,

организацию рационального питания, методы контроля физического развития и функционального состояния. Основное место в системе занимает изотоническая тренировка, отличающаяся «Изотон» от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре и обеспечивающая его высокую эффективность.

Также в нашем университете используется не менее эффективный комплекс упражнений – стретчинг. Этот комплекс так же относится к современной физкультурно-оздоровительной технологии и мало чем уступает подобным комплексам. Он предназначен для того, чтобы мышцы человека были эластичными, а суставы гибкими и подвижными. Благодаря растяжению мышц к ним поступает большее количество крови, они расслабляются и становятся более эластичными. Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего увеличивается гибкость тела. Стретчинг является лучшей профилактикой против отложения солей. В результате правильного занятия данным комплексом нормализуется сосредоточенное, глубокое дыхание, что благотворно влияет на головной мозг, особенно после трудового дня. Преподаватели рекомендуют студентам заниматься данными упражнениями и дома самостоятельно, это очень удобно и поможет сэкономить материальные средства и время.

В системе образования нашего университета также имеют место и другие современные здоровье сберегающие педагогические технологии, которые преследуют определенные цели. Эти технологии подразделяют на две группы. Первой является группа, в которую входят технологии сохранения и стимулирования здоровья, такие как например: степ аэробика, подвижные и спортивные игры, релаксация, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, динамическая гимнастика и другие.

Ко второй группе относятся технологии обучения здоровому образу жизни, которые включают в себя: физкультурное занятие, воспитание привычки к повседневной физической активности при помощи различных средств физического воспитания. Главная цель, что бы студент научился саморазвитию и соблюдал здоровый образ жизни.

Все современные физкультурно-оздоровительные технологии, находящиеся в учебной программе УрГУПС направлены на улучшение качества тела, коррекции движений, их суставной кинематики, улучшение физического здоровья, особенно на состояние опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем, повышение иммунитета и на положительное влияние на общий тонус человека. Университет формирует у студента основные представления о здоровье человека как о ценности, являющейся необходимой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества.

Библиографический список

1. Электронный ресурс. Оздоровительная тренировка по системе Изотон - <https://izoton.gitbooks.io/ozdorovitel-naya-trenirovka-po-sisteme-izoton/content/>.
2. Кононец Н.С. Учебно-методический материал «Стретчинг» - Оpub. 16.02.2016 г.

Быкова В.В.

Уральский федеральный университет имени
первого Президента России Б. Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА И
УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Аннотация: В статье представлено исследование по выявлению сходств или различий в индивидуальном стиле деятельности тренера и учителя физической культуры.

Ключевые слова: индивидуальный стиль деятельности, тренер, учитель физической культуры.

Тренерская деятельность, как и любая другая педагогическая деятельность, характеризуется определённым стилем исполнения. В общем смысле понятие «стиль» подразумевает наличие некой устойчивой систем способов и приёмов осуществления деятельности [3].

Несмотря на наличие достаточного количества исследований по данной теме, сравнения и выявления сходств и отличий индивидуального стиля деятельности тренера и учителя физической культуры недостаточно.

Цель работы – изучить и сравнить индивидуальный стиль деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта.

В эксперименте приняли участие специалисты в сфере физической культуры и тренеры по разным видам спорта Свердловской области г.Екатеринбург в возрасте от 20 до 46 лет в количестве 24 человек. Исследование было направлено на выявление сходств или различий в индивидуальном стиле деятельности тренера и специалиста физической культуры. Для выявления индивидуального стиля деятельности тренера мы применили опросник «Индивидуальный стиль педагогической деятельности тренера», разработанный А.М. Марковой, Л.Я. Никоновой, 2009; модифицированный Е.В.Мельник и Е.С.Силич (Воскресенской), 2014. При разделении стиля в труде учителя (тренера) в методике учитывались следующие признаки: