

методов является сложившееся умение с ними работать. Они зачастую не требуют мощного переустройства работы педагога и учащегося. Например, всем известен так называемый «челночный бег». Этот элемент физической культуры используется уже давно. И теперь мы внесем в него долю игры (а именно «глухие телефончики» – не менее «старая» детская забава). Коллектив учащихся выстраивается в две линии, друг напротив друга на расстоянии, позволяющем пробежаться каждому. С разных концов разных линий запускаются 2 ключевых слова. Цель каждого ученика – услышать слово, как можно скорее добежать до другой линии, передать то, что он услышал и убежать обратно на свое место. За всей кажущейся примитивностью упражнения прячется не только отработка умения быстрого бега на короткие дистанции с места, но и коммуникативные связи с элементом командной работы.

Комбинаторные технологии выступают в роли «синтетических» методик, методик, созданных из ранее известных приемов, соединенных воедино. Это объединение разных элементов, которые раньше не синтезировались. Эти техники требуют большей инновативности в педагоге, поскольку создать качественный синтез не просто. Но при этом, он более продуктивен, чем модифицирующие технологии. Важным достоинством выступает отработка тех действий, которые непривычны, но не менее полезны для организма учащегося. Приведем практический пример. Попробуем синтезировать эстафетный бег и скакалку. Установим порядок действий. Согласно возрасту и качеству физической подготовки определяются дистанции, на которые побегут учащиеся. Также определяем минимум повторений упражнения «скакать на скакалке». Перед финишем каждого этапа выкладывается скакалка. Теперь дается старт к эстафете. Учащийся, приближаясь к финишу своего этапа, должен сделать тот минимум прыжков. Как только он это выполнил, он может передать эстафету следующему ученику. В итоге мы имеем развитие непосредственных физических навыков (бег и скакалка), групповую коммуникацию и очень важное умение быстрой смены вида деятельности.

Третий вид технологий – радикальные. Не стоит пугаться столь грозной формулировки. Суть этих технологий в создании абсолютно новых приемов, техник для работы на уроках физической культуры. Здесь мы можем говорить о межпредметных связях, об информационных и визуальных технологиях, об инновационных приемах работы с группой учащихся. Использование подобных технологий показывает высокий уровень профессионального мастерства педагога. Необходимо обладать широчайшим базисом знаний для создания чего-либо нового. Здесь мы можем привести в пример кейс-приемы, игры-симуляции, игры-катастрофы, баскет-метод и другие.

Подводя итог, мы говорим о необходимости утверждения физической культуры (в частности бега) в спектре межпредметной компетенции учащихся.

Вострецов Е. Ю.

Уральский федеральный университет,
Екатеринбург, Россия

САБЕРФАЙТИНГ КАК СРЕДСТВО СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Аннотация. Одной из проблем современности является дефицит двигательной активности. Направление артистического фехтования – Саберфайтинг(СФ) позволяет компенсировать недостаток двигательной активности. Благодаря своей низкой травматичности СФ доступен для любого человека с любым уровнем физической подготовки. СФ может быть применен для физической реабилитации инвалидов. Так же СФ может быть рекомендован для лиц, освобожденных от занятий физвоспитанием.

Ключевые слова: саберфайтинг, артистическое фехтование, физическая реабилитация, двигательная активность, школы саберфайтинга, техника фехтования, реконструкция поединков из «Звездных Войн», использование опыта восточных единоборств.

Vostretsov E. Yu.
Urals Federal University,
Yekaterinburg, Russia

SABERFIGHTING AS A TOOL OF THE SPORTS REHABILITATION

Abstract. Deficiency of the motorial activity is one of the modern time problems. Saberfighting(SF) as a direction of the artistic fencing allows to compensate the deficiency of the motorial activity. Due to its low injury threat, SF is available to any people with any level of the physical training. SF can be applied for the rehabilitation of the invalids. Also, SF can be recommended for the people that are “free” from physical training.

Keywords: saberfighting, artistic fencing, physical rehabilitation, motorial activity, saberfighting schools, fencing technique, reconstruction of the battles from Star Wars movies, using the experience of the eastern combat styles.

Одна из проблем современности – дефицит двигательной активности (ДА), которым страдают в основном люди, ведущие сидячий малоактивный образ жизни. Она особенно актуальна в среде студенческой молодежи. Гиподинамический режим образовательной деятельности приводит к значительному снижению физической и умственной работоспособности, функциональной тренированности. В совокупности, негативные изменения, происходящие в организме в результате дефицита ДА, провоцируют возникновение отклонений в состоянии здоровья. В этой связи хочется выделить категорию студентов, полностью освобожденных от занятий по физическому воспитанию. Так, при биологической норме 14–19 тыс. локомоций в сутки студенты данной группы выполняют в среднем 5,5–6,5 тыс. локомоций, что практически в три раза меньше необходимого. Низкая ДА усугубляет имеющиеся отклонения, усиливая риск возникновения новых заболеваний. Особенно отметим такие заболевания как гипертония, ожирение, остеохондроз, бронхиальная астма и многие другие.

Для профилактики возникновения и реабилитации подобных заболеваний, особенно среди выделенных выше категорий людей, можно предложить спортивную программу, которая позволяла бы компенсировать недостаток ДА, учитывая возможности занимающихся. В качестве такого средства реабилитации предлагается артистическое фехтование, направление – Саберфайтинг.

Физическая реабилитация – (англ. *Physical therapy*) это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов [6].

Саберфайтинг (СФ) – это вид артистического фехтования, цель которого - реконструкция поединков из вселенной фантастической саги «Звездные Войны». Он обусловлен набором определённого комплекса общеразвивающих движений, что позволяет отнести его к одной из форм спортивной реабилитации.

Существует несколько видов СФ – артистический, боевой, ролевой, духовная практика. Аналоги СФ существуют и за рубежом, например, американский *Saber Wars*. Для наших целей подходит СФ как артистическое фехтование. СФ – это длительное и красивое выступление, соответствующее стилистике «Звездных Войн», то есть выполненное с учетом всех необходимых движений, соблюдением техники фехтования, учетом «физики Звездных Войн», четко читаемым сюжетом поединка.

СФ позволяет без высокой нагрузки и вреда для занимающихся поддерживать на необходимом уровне ДА. Спортивные снаряды – муляжи световых мечей (Саберы) при правильном уходе и соблюдении техники безопасности практически не травмоопасны, что позволяет использовать СФ для реабилитации как освобожденных от занятий физической культурой студентов, так и для людей, имеющих инвалидность. Техника фехтования СФ может быть различна в зависимости от выбранной школы, но чаще всего это могут быть техники Межрегиональной Федерации Саберфайтинга (Томск, Новосибирск), Содружества Свободных Саберфайтеров (Омск, Красноярск, Кемерово), проекта Saberfighting Art (Москва, Санкт - Петербург) и Храма Света (Белоруссия) [1].

За основу фехтовальной техники СФ обычно берется техника владения европейским двуручным мечом, владения спортивной саблей и работы катаной (кендо). Работа ведется двуручным хватом в фехтовальной стойке или в стойке «всадника», использовавшейся европейскими рыцарями для боя в доспехах.

Техника СФ позволяет задействовать практически все части и системы организма, при этом идет разминка торса, тазовой части, кистей рук, мышц рук и ног. Более того, СФ обеспечивает занимающимся высокий уровень координации движений при работе в парах, а постепенное обучение позволяет выработать навык фехтования в движении, игры клинком (боевое вращение клинка), работы клинком на скорости, умение вести диалог во время поединка, выступать на сцене с постановочным поединком при любом уровне владения техникой фехтования. Среди прочего СФ учит сдержанному поведению, владению данным оружием, умению вести себя на сцене, ответственности за себя и своего напарника. СФ воспитывает коммуникативные умения: работа с разными партнерами, нахождение компромисса, взаимоуважение, что особенно важно для реабилитации инвалидов, поскольку способствует их социализации.

В качестве разминки используется стандартный комплекс оздоровительно-развивающих упражнений, позволяющий заниматься СФ людям практически без ограничений по состоянию здоровья. Кроме того, в качестве разминочного комплекса, по опыту Белорусской команды по СФ «Храм Света» и Кемеровского отделения Содружества Свободных Саберфайтеров, могут быть использованы различные техники Цигун и Тай Цзы Цюань, использование которых помогает достичь умиротворенного душевного состояния, высокого уровня ДА, очищает энергетические каналы занимающихся, увеличивает гибкость тела.

Занимаясь в течение 5 лет Саберфайтингом, улучшилась самодисциплина, появилась уверенность в себе, умение держать себя на публике, развились двигательные навыки.

Саберфайтинг при регулярных занятиях способствует укреплению здоровья, иммунитета, прививает интерес к активной физической деятельности, способствует коррекции веса, улучшению работоспособности, настроения, самочувствия. Так же Саберфайтинг позволяет проводить обучение в группах от 2 до 30 человек и достигать значительных результатов. Тем не менее, наиболее оптимальной будет считаться группа 10-20 человек.

Саберфайтинг обучает фехтовальным, сценическим, артистическим, социальным, коммуникативным и двигательным навыкам. Использование техник Цигун и Тай Цзы помогает не только телесному, но и духовному здоровью. Благодаря низкой травматичности, он может быть рекомендован для занятий инвалидами и лицами, освобожденным от физкультуры. Благодаря своей артистической направленности - в качестве реконструкции поединков из «Звездных Войн» - СФ также может заинтересовать многих людей.

Литература

1. Лобанов, В. В. Саберфайтинг: образовательная программа по артистическому фехтованию / В. В. Лобанов. – Томск: Изд-во ТГПУ, 2010.
2. Официальный сайт Межрегиональной Федерации Саберфайтинга [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://saberfighting.info/>
3. Саберфайтинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.saberfighting.com/>
4. Саберфайтинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://book.saberfighting.com/>
5. Содружество Свободных Саберфайтеров [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://saberfighting.org/>
6. Саберфайтинг [Электронный ресурс]. Режим доступа: ru.wikipedia.org/wiki/

Галайда А. В., Андреев С. А.

Уральская государственная юридическая академия,
Екатеринбург, Россия

ОПТИМАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Существенный профилактический и лечебный эффект использования физических упражнений – прямое указание на необходимость привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой. Какие упражнения применять на занятиях, как часто, их влияние на организм занимающихся? Вот основные вопросы, которые ставят перед собой преподаватели физической культуры.

Ключевые слова: студенты, здоровье, двигательная активность

Galayda A. V., Andreev S. A.

Ural State Law Academy,
Yekaterinburg, Russia

BEST PHYSICAL ACTIVITY AND ITS HEALTH EFFECTS STUDENTS

Abstract. A significant prophylactic and therapeutic effect of exercise - a direct reference to the need to involve students in regular physical training. What exercises to use in the classroom, how often, what their impact on the body involved? Here are the key issues that confront a teacher of physical culture.

Keywords: students, health, physical activity

Несмотря на значительное количество исследований, проблема профилактики дефицита двигательной активности студентов остается по-прежнему актуальной и вызывает большой интерес специалистов в сфере физического воспитания. Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здорового режима жизни. Нормой двигательной активности для студента считается 1,5 – 2 часа от 2 до 7 раз в неделю. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Основная форма занятий физической культурой в вузах – учебные занятия, которые согласно учебной программе составляют только четыре часа в неделю.

Целью нашего исследования является, во-первых – определить отношение студентов к физической культуре, двигательной деятельности и оздоровительным