

Использование нестандартных методик на уроках физической культуры

Л. В. Швед, канд. пед. наук, доцент,
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6» г. Чебоксары

М. В. Полякова
учитель физической культуры
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 24» г. Чебоксары

Аннотация: В предлагаемой Е. И. Зуевым книге "Волшебная сила растяжки" (1990) описываются упражнения, выполняемые с помощью партнеров и направленные на пассивную растяжку мышц и суставно-связочного аппарата рук, ног и позвоночника.

Ключевые слова: нетрадиционная система, народная медицина, естественные движения, рефлекс на растяжение, пассивные растяжки.

Предлагаемая Е. И. Зуевым система специальных упражнений на растягивание основана преимущественно на методах народной медицины. Растяжки в чем-то похожи на естественные движения.

В основе системы Е. И. Зуева лежит физиологический механизм рефлекса на растяжение, заключающийся в увеличении степени мышечного напряжения пропорционально увеличению длины растягиваемых мышц. При выполнении упражнений этой группы занимающиеся не совершают активных движений и мышечные напряжения возникают только как рефлекторный ответ на растягивание мышц со стороны партнеров. Внимание занимающегося, который подвергается растяжке, должно быть направлено на произвольное расслабление растягиваемых мышечных групп. Другими словами, он как бы должен активно противодействовать на сознательном уровне проявлению безусловного рефлекса на растяжение. Выполнение упражнения с помощью партнеров по методике Е. И. Зуева не требует больших мышечных усилий, способствует эффективному снятию не только мышечного, но и нервного напряжения, а также и ускорению восстановительных процессов.

Выполнение пассивных растяжек всегда сопровождается сочувствующими эмоциями, участие в коллективной работе подогревает интерес, служит делу сплочения классного коллектива, поскольку пассивный участник испытывает некоторую боль, многим (в основном девочкам) бывает не безразлично, как себя чувствует тот, кто находился в пассивном положении. «Как самочувствие? Здорово? Может достаточно?» – спрашивают они друг у друга. У мальчишек личная гордость: «А ты сможешь выдержать?». В зависимости от самочувствия ребенка выбирается следующее упражнение.

Автор приводит ряд рекомендаций по организации и методике выполнения упражнений на растягивание с помощью партнеров:

Перед тем, как приступить к растяжкам, необходимо обучить занимающихся способам хватов и исходным положениям.

Во время растяжки в мышцах должно появляться ощущение мягкого растягивания. Растягивание должно выполняться без резких изменений скорости движения и усилий со стороны партнеров. Направление растягивания должно совпадать с осью мышцы.

Растяжки выполняются в последовательности от дистальных отделов тела (руки и ноги), с последующим переходом к позвоночнику. Нужно обратить внимание на то, что при растягивании ног одновременно оказывается воздействие и на поясничный отдел

позвоночника, при растягивании рук – на грудной отдел. Поэтому только после растягивания рук и ног можно приступать к одновременной растяжке всего позвоночника, когда участника растягивают за руки и ноги.

Наиболее действенна растяжка в тех случаях, когда растягиваемый отрывается партнерами от пола, то есть из положения лежа переводится в вис на руках и ногах.

При выполнении упражнений следует придерживаться следующей последовательности и продолжительности действий:

- пассивный участник принимает исходное положение, расслабляется (3-5 с);
- производятся хваты (3-5 с);
- выполняется непосредственно растягивание (3-9 с);
- выход из растяжки (3-7 с);
- расслабление в исходном положении (3-9 с).

Растяжки выполняются с соблюдением определенных правил:

- все активные участники растяжки должны тянуть с одинаковым усилием, в одной плоскости, не допуская перекоса, при этом руки не должны сгибаться в локтях;
- движения должны быть мягкими и медленными;
- при выполнении диагональных и продольных растяжек из исходного положения лежа на спине, без подъема, спина во всех точках должна соприкасаться с полом. А при выполнении растяжек лежа на животе не следует отрывать от пола грудь и таз;
- безболезненное растяжение мышц и связок достигается медленным темпом и постепенным увеличением усилий;

Первые растяжки, пока идет обучение, желательно выполнять с минимальным и средним натяжением, а потом уже проводить с максимальным усилием.

Комплекс 1.1.

Партнеры растягивают в седе на пятках.

И. п. лежа на спине: лечь на спину, руки расслабленно вытянуты вверх, ноги на ширине плеч.

- растяжка рук поочередно,
- растяжка ног поочередно,
- растяжка обеих рук,
- растяжка обеих ног,
- продольная растяжка (растягиваются одноименные рука и нога),
- диагональная растяжка (растягиваются разноименные рука и нога),
- полная растяжка

Комплекс 1.2.

Партнеры растягивают в седе на пятках.

И. п. лежа на животе: лечь на живот, руки расслабленно вытянуты вверх, ноги на ширине плеч.

- растяжка рук поочередно,
- растяжка ног поочередно,
- растяжка обеих рук,
- растяжка обеих ног,
- продольная растяжка (растягиваются одноименные рука и нога),
- диагональная растяжка (растягиваются разноименные рука и нога),
- полная растяжка.

Комплекс 2.1.

Партнеры растягивают в стойке на одном колене.

И. п. лежа на спине: лечь на спину, руки расслабленно вытянуты вверх, ноги на ширине плеч.

- растяжка рук поочередно,
- растяжка ног поочередно,

- растяжка обеих рук,
- растяжка обеих ног,
- продольная растяжка (растягиваются одноименные рука и нога),
- диагональная растяжка (растягиваются разноименные рука и нога),
- полная растяжка.

Комплекс 2.2. Партнеры растягивают в стойке на одном колене.

И. п. лежа на животе: лечь на живот, руки расслабленно вытянуты вверх, ноги на ширине плеч.

- растяжка рук поочередно,
- растяжка ног поочередно,
- растяжка обеих рук,
- растяжка обеих ног,
- продольная растяжка (растягиваются одноименные рука и нога),
- диагональная растяжка (растягиваются разноименные рука и нога),
- полная растяжка.

Растяжки сопутствуют человеку со дня рождения до самой старости. Это мощное средство физического развития, а также сохранения и укрепления здоровья. Применение различных растяжек подготавливает организм к физическим нагрузкам и служит средством релаксации не только физической, но и психологической, помогает достижению высоких спортивных результатов.

Список литературы:

- Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. – 20 с.
- Пьянзин, А. И. Применение нетрадиционных средств физического воспитания (в помощь учителю физической культуры). – Чебоксары, ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 1998. – 72 с.