

В данной статье будет рассмотрена методика обучения правильному дыханию при освоении учебного материала по разделу «Гимнастика» в I—III классах. Следует отметить, что учебный материал этого раздела школьной программы физического воспитания является одним из наиболее трудных.

Глубокое усвоение его очень важно, так как средства основной гимнастики широко используются в других разделах программы, в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, которые осуществляются в режиме учебного дня — гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, игры на удлиненных переменах. Поэтому так важно знать особенности дыхания во время выполнения гимнастических упражнений и методику обучения правильному дыханию при их освоении.

В учебном материале по гимнастике большое место отводится акробатике.

Краткая характеристика акробатических упражнений. Данный вид упражнений является важным средством развития координационных способностей, ловкости, гибкости, силы и совершенствования функции вестибулярного аппарата. Они оказывают разностороннее воздействие на развитие всех двигательных способностей школьников и в то же время не требуют дорогого оборудования и много места для занятий. Простейшие акробатические упражнения (кувырки, стойки на лопатках, шпагат, «мост», поддержки и др.) могут с успехом применяться (при соблюдении правил страховки и само страховки) в самостоятельных занятиях небольших групп учащихся, в парах, также индивидуально.

Акробатические упражнения делятся на две группы: динамические (кувырки, перекаты, перевороты и др.) и статические (стойки, шпагаты, «мосты» и др.). Каковы же особенности дыхания при их выполнении?

Во время выполнения акробатических упражнений дыхание имеет частый, поверхностный характер. Вдох и выдох часто прерываются и выполняются в основном в исходном положении или в паузах между отдельными элементами. Причем вдох и выдох делаются короткими дыхательными движениями резко, форсировано: дети как бы «хватывают» воздух носом или ртом. Такое дыхание ритмичное. Отмечаются разные по своей длительности задержки дыхания, а во время выполнения статических акробатических упражнений, таких, как стойки на лопатках, голове, руках, «мост», различные поддержки в парах и др., большинство детей выполняют их на полной задержке дыхания. После выполнения акробатических упражнений, выполняемых сериями, у школьников очень часто наблюдаются головокружения, «некоординированность» фаз дыхания с элементами движений. Так, при повторном выполнении одного и того же акробатического упражнения, вдох и выдох могут приходиться на любой элемент движения.

Указанные особенности дыхания во время выполнения акробатических упражнений приводят к резкому учащению дыхания сразу же после их прекращения. При этом обеспечение потребностей организма необходимым количеством кислорода, являющегося основным энергетическим источником обеспечения работающих мышц и систем организма, осуществляется за счет частоты дыхания. Как показывают исследования, такой путь обеспечения организма легочной вентиляцией является не эффективным и не экономичным.

Объясняется это несколькими причинами. Во-первых, некоторые акробатические упражнения, особенно статические, вызывают естественное затруднение дыхания («мост», стойки на лопатках и др.). Во-вторых, дети в большинстве случаев просто не знают, как правильно дышать во время выполнения данных упражнений, и их надо этому учить. В-третьих, в методической литературе данный вопрос разработан еще недостаточно и рекомендации в основном носят общий, а не конкретный характер: «дыхание не задерживать», «дыхание произвольное» и т. д. Вместе с тем, как показывает практика и экспериментальные исследования, эффективность обучения акробатическим упражнениям можно существенно повысить путем целенаправленного обучения учащихся правильному дыханию во время их выполнения.

Методика обучения правильному дыханию во время выполнения акробатических упражнений.

Наиболее эффективным навыком дыхания при выполнении акробатических упражнений является умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т. е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох. Предлагаем примерные комплексы, вырабатывающие умение управлять актами вдоха и выдоха.

КОМПЛЕКС I.

1. И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.
2. И. п.— то же. 1—3 — медленный глубокий вдох; 4—6 — медленный глубокий выдох. 2 раза.
3. И. п.— то же. 1—4 — медленный глубокий вдох; 5—8 — медленный глубокий выдох. 2 раза.
4. И. п.— то же 1—8 — свободное дыхание. 1 раз.

КОМПЛЕКС II ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКОМ МЕДЛЕННОГО, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ВДОХА С ПОСЛЕДУЮЩИМ БЫСТРЫМ, ФОРСИРОВАННЫМ ВЫДОХОМ.

1. И. п.— упор сидя сзади. 1—2 — медленный глубокий вдох; 3 — быстрый полный выдох. 2—4 раза.

2. И. п.— то же. 1—3 — медленный глубокий вдох; 4 — быстрый полный выдох. 2—4 раза.

3. И. п.— то же. 1—4 — медленный глубокий вдох; 5 — быстрый полный выдох; 6—8 — свободное дыхание. 2 раза.

4. И. п.— то же. 1—8 — свободное дыхание. 1 раз.

КОМПЛЕКС III. УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДУСМАТРИВАЮТ ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКОМ ВЫПОЛНЕНИЯ БЫСТРОГО, ФОРСИРОВАННОГО ВДОХА С ПОСЛЕДУЮЩИМ МЕДЛЕННЫМ, ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫМ ВЫДОХОМ

1. И.п.— упор сидя сзади. 1 — быстрый полный вдох 2—3 — медленный глубокий выдох. 4 раза.

2. И. п.— то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—4 — медленный глубокий выдох. 2—4 раза.

3.И. п. — то же. 1 — быстрый полный вдох; 2—5 — медленный глубокий выдох. 2 раза.

4. И. п.— то же. 1—8 — свободное дыхание. 1 раз