Обучение правильному дыханию на уроках гимнастики.

Во время выполнения физических упражнений необходимо следить за правильным дыханием (вдох и выдох через нос). Вдох всегда нужно делать в момент расслабления мышц при разгибании туловища, поднимая руки вверх, расширении грудной клетки. Выдох должен всегда совпадать с моментом максимального напряжения мышц живота, при сгибании туловища, при опускании или сведении рук, при сужении грудной клетки. Глубокий вдох и выдох освобождает организм от углекислоты, которая при мышечной нагрузки накапливается в организме в большом количестве.

**Важно научиться дышать через нос.** Это связано с тем, что поверхность носовых проходов богато снабжена кровеносными сосудами, которые согревают с помощью протекаемой по ним крови вдыхаемый воздух. Выделяемая железами носовой полости слизь снижает жизнедеятельность бактерий, находящихся во вдыхаемом воздухе. В результате воздух, проходя через нос, очищается и согревается. Во время дыхания через рот это осуществить сложнее.

Учебный материал гимнастика является наиболее сложным. Глубокое усвоение его наиболее важно, так как средствами основной гимнастики широко используются в других разделах программы, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, которые осуществляются в режиме работы школы. Поэтому важно знать особенности дыхания во время выполнения гимнастических упражнений и методику обучения правильному дыханию во время выполнения гимнастических упражнений и методику обучения правильному дыханию при их освоении. Для удобства пользования материал лучше рассматривать в последовательности: а) краткая характеристика упражнений, о которых пойдет речь; б) особенности дыхания при их выполнении; в) методика обучения правильному дыханию при разучивании и совершенствовании изучаемых физических упражнений.

В учебном материале большое значение отводится акробатике.

Краткая характеристика акробатических упражнений.

Данный вид упражнений является важным средством развития координационных способностей, ловкости, силы, гибкости и совершенствования вестибулярного аппарата.

Они оказывают разностороннее воздействие на развитие всех двигательных способностей школьников, и в то же время не требует дорого оборудования и много места для занятий.

Акробатические упражнения делятся на динамические (кувырки, перекаты, колеса …) и статические (мост, равновесия, стойки). Каковы особенности дыхания при их выполнении?

Во время выполнения акробатических упражнений дыхание имеет частный, поверхностный характер. Вдох и выдох часто прерываются и выполняются в исходном положении или в паузах между отдельными элементами. Причем вдох и выдох делаются короткими дыхательными движениями резко, форсировано: дети как бы «хватают» воздух носом или ртом. Отмечаются разные по своей длительности задержки дыхания, а во время выполнения статических акробатических упражнений, такие как стойки на лопатках, стойки на голове, руках, мост, большинство детей выполняют их на полной задержке дыхания. По данным экспериментальных исследованиях и педагогических наблюдений, задержки дыхания в динамических упражнениях составляет более 37%, а статических – 94% от обще длительности одного дыхательного цикла.

После выполнения акробатических упражнений сериями у школьников очень часто бывает головокружение, «некоординированность» фаз дыхания с элементами движения. Так при повторном выполнении одно и того же акробатического упражнения вдох и выдох могут приходиться на любой элемент движения.

Указанные особенности дыхания во время выполнения акробатических упражнений приводит 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 вентиляции является неэффективным и неэкономичным.

Объясняется это некоторыми причинами. Во-первых, некоторые акробатические упражнения, особенно статические, вызывают неестественное затрудненное дыхание (мост, стойки на лопатках), во-вторых, дети в большинстве случаев просто не знают, как правильно дышать во время выполнения данных упражнений, их надо этому научить. В третьих, в методической литературе данный вопрос разработан еще не достаточно и рекомендации носят общий, а не конкретный характер: дыхание не задерживать, дыхание произвольное. Вместе с тем эффективность обучения акробатическим упражнениям можно существенно повысить путем целенаправленно о обучении учащихся правильному дыханию во время выполнения.

Методика обучения правильному дыханию во время выполнения акробатических упражнений.

При обучении дыханию во время выполнения акробатических упражнений необходимо прежде всего учитывать характер, особенности и структуру выполняемых движений. При этом необходимо учитывать сочетание фаз дыхания с движением.

Вначале урока учащихся обучают выполнять дыхательные движения отдельно, без упражнений. Это – первый этап. На втором этапе – переходят к обучению быстрым, коротким вдохам в сочетании с движениями типа взмахи руками вверх, прогибы туловища назад, выпады, повороты и выдохами в сочетании с движениями, способствующие сжиманию грудной клетки – группировка, приседания, наклоны. На 3 – этапе учащиеся обучают согласованию движений с дыханием уже конкретных акробатических упражнений. Таковы общие положения методики обучения правильному дыханию во время акробатических упражнений.

**1 класс.** Программой предусмотрены следующие акробатические упражнения: группировка, перекаты. Наиболее удобным положением для обучения дыханию в группировке является упор присев. Вдох осуществляется в исходном положении. По заданию учителя выполняют группировку и делают выдох. Выполнить 3-4 раза. Затем из положения лежа на спине, руки вверх; по хлопку, по счету выполнить группировку. Например, и.п. лежа на спине, руки внизу - вдох: 1. - группировка- выдох. Повторить 4-6 раз.

Эффективным методическим приемом является выполнение движений, сопровождающим звуком. Например, и.п. – лежа на спине: 1. – руки вверх – вдох, 2. – по хлопку учителя выполняют группировку и произносят вслух «два». Данный прием позволяет ликвидировать задержки дыхания, что весьма важно, так как ученики, как правило, выполняют группировку на задержке дыхания. При разучивании перекатов вдох выполняется в и.п. а выдох в момент переката в группировке. Например: и.п. – упор присев, - выдох, перекат назад – выдох.

**2 класс.** Программа предлагает обучить учеников следующим акробатическим упражнениям: кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. При выполнении кувырка вдох выполняется в и.п. Выдох в момент переката в группировке. Вначале вдох и выдох выполняется под счет. И.п. – о.с. 1. – вдох. 2. – выдох. Повторить 3-4 раза.

И.п. – о.с. 1. – руки вверх, вдох; 2. –присесть, группировка – выдох.

И.п. – упор присев. 1.- разгибая ноги, руки вперед – вдох; 2. – кувырок вперед в группировке – выдох.

При выполнении стойки на лопатках согнув ноги на дыхание следует обратить особое внимание, так как при выполнении данного упражнения оно затруднено. Поэтому целесообразно всего начать обучению в следующей последовательности.

1. И.п. –о.с руки на пояс. 1-4 – брюшное дыхание, 1-4 – свободное дыхание. 4 раза.

2. Из положения стоя по команде учителя наклонить голову вперед, подбородок прижать к груди, руки поставить в и.п. как при стойке на лопатках спина прямая, слегка прогнутая.

1-4 – брюшное дыхание;

1-4 – свободное дыхание. 3-4 раза, обратить внимание, чтобы учащиеся не задерживали дыхание.

3. Выполнить стойку на лопатках, согнув ноги.

1-4 – брюшное дыхание; 1-4 – свободное дыхание 3-4 раза

3 класс. По программе: перекаты назад в группировке с последующей опорой рук за головой, два кувырка вперед, стойка на лопатках, из положения лежа на спине «мост». При выполнении перекатов назад в группировке вдох осуществляется в и.п. В момент переката в группировке – выдох. С постановкой рук за головой выполняется короткий вдох ртом. В процессе совершенствования добиваются четкого согласования последовательно выполняемых двигательных действий с указанным выше режимом дыхания. При выполнении двух кувырков подряд вдох осуществляется в момент и.п. как в первом, так и во втором кувырке. Момент группировки можно комментировать счетом.

И.п. – упор присев. Разгибание ног и постановку рук – вдох. Перекат в группировке сопровождают счетом вслух раз. Вновь разгибание ног и постановка рук во втором кувырке – вдох. Перекат в группировке – вновь громко вслух – два.

При выполнении стойки на лопатках из сед переката назад согнувшись с прямыми ногами рекомендации к дыханию следующие: и.п. – сед, вдох в и.п., перекатом назад – выдох. При стойке на лопатках дыхание брюшное. Поэтому предварительно повторить брюшное дыхание.

Перед разучиванием из положения лежа на спине, предварительно выполняют несколько последовательных наклонов назад у стены или гимнастической стенки. Вдох выполняется в и.п. Выдох выполняется порциями в зависимости от количества наклонов назад. Необходимо обратить внимание учащихся на то, чтобы они равномерно распределяли выдох на все последовательные наклоны назад, а не осуществляли выдох полностью с первым наклоном назад. Для этого вначале необходимо повторить порционное дыхание.

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе. 1. – глубокий вдох ртом, 2. – выдох небольшой порцией через нос, 3. – выдох небольшой порцией через нос, 4. – и.п. – выдох. 4 раза.

2. и.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1. – глубокий вдох, 2. – наклон назад, выдох небольшой порцией, 3. – наклон назад, выдох небольшой порцией, 4. – и.п. – выдох. 4 раза.

3. из положения лежа на спине выполнить «мост» и, поочередно перенося центр массы тела с рук на ноги и обратно, выполнить покачивания. В этом случае акцентировать внимание учащихся на то, когда осуществляется вдох и выдох. При этом вдох делается при переносе тела на ноги, а выдох – при переносе центра массы тела на руки. Дыхание не глубокое.

4. Задание выполняется в целом самостоятельно. Вдох в и.п. лежа на спине, выдох при принятии положения «мост». При фиксировании «моста» дыхание не глубокое, преимущественное грудное.

4 класс. Программа кувырок назад, мост с помощью.

Как показывает практика наиболее сложным является для учащихся кувырок назад. Основной ошибкой, которую допускают учащийся медленный, пассивный перекат назад в группировке. Основной причиной является нерациональное дыхание. Дело заключается в том, что дети уже задерживают дыхание в и.п. Задерживают дыхание и начало движения выполняют либо на вдохе, а в большинстве случаев на задержке дыхания. Длительные задержки дыхания приводят к тому, что учащиеся начинают торопиться и допускают грубую ошибку, т.е. выпрямляют спину и запрокидывают голову назад. В результате они падают на спину или ударяются затылком об мат. Если учащиеся хорошо освоили программу 3 класса, то особых трудностей в обучении данному упражнению не возникает.

Методика обучения дыханию.

1. И.п. – упор присев. Вдох осуществляется в и.п. – упор присев.

2. Перекат назад в группировке – выдох.

3. и.п. – упор присев – выдох. Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой – выдох.

4. и.п. – стоя спиной к гимнастической стенке или стене.

5. то же, что в упр. 4, но с последующим выпрямлением рук, добиваясь четкого согласования выдоха с активным выпрямлением рук.

6. и.п. – упор присев – выдох.

Кувырок назад в группировке в упор присев – выдох.

Выдох выполняется быстро, это способствует более активным действиям во время группировки и разгибание рук на завершающей стадии кувырка. Следует добавить, что правильное дыхание не только ускоряет процесс формирования двигательных навыков, но и достоверно сокращает время восстановления функций организма. Это позволяет значительно увеличить моторную плотность урока.

Наиболее эффективным навыкам дыхания при выполнении акробатических упражнений является умение управлять вдохами и выдохами по длительности и скорости выполнения, т.е., произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох. Комплексы для умения актами вдоха и выдоха.

Комплекс 1

1. и.п. – упор сидя сзади.

1-2 – медленный глубокий вдох.

3-4 медленный глубокий выдох. 2-4 раза.

2. и.п. – упор сидя сзади.

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 2

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

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. 2 раза.

4. И.п. – то же. 1-8 – свободное дыхание. 1 раз.

Комплекс 3. Овладение навыков 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. – упор сидя сзади. 1. – быстрый полный вдох.

2-4. – медленный глубокий выдох. 4 раза.

3. И.п. – упор сидя сзади. 1. – быстрый полный вдох.

2-5. – медленный глубокий выдох. 2 раза.

4. И.п. – упор сидя сзади. 1-8 – свободное дыхание. 1 раз