Инструктор по физическому воспитанию Хлопкова Е.П.

Технология формирования правильного дыхания во время плавания.

Было бы преувеличением сказать, что техника дыхания — важнейший элемент в плавании. Но техника дыхания намного сложнее, поскольку голова пловца постоянно находится под водой, и вдох он делает очень близко к ее поверхности.

Для начинающих такое дыхание может показаться ужасно сложной задачей, и нет ничего удивительного, что ребенка постоянно преследует страх «недовдохнуть» или захлебнуться! Если это действительно так, то для улучшения правильного дыхания просто необходимо научить дошкольника правильно выдыхать в воду и овладеть техникой дыхания в воронке передней волны. Именно эти два аспекта, составляющие основу хорошей техники дыхания. Планомерно поработайте над техникой дыхания.

Этапы работы

На I этапе мы создаем фундамент для формирования правильного дыхания на основе сохранных функциональных систем детского организма. Опираясь на имеющиеся у ребенка дыхательные и двигательные навыки, мы учим его направлять внимание на тот орган, который подвергается коррекции, и к самому акту дыхания; сохранять вертикаль позвоночника. Средством реализации этих задач являются упражнения и эмоционально-игровые настрои. Так, упражнения «Медвежонок в берлоге», «Страшный сон мышонка», «Заячьи бега» побуждают детей к утрированию дыхания, к регуляции его частоты и места возникновения. Упражнение «Великан» способствует релаксации и растяжению позвоночника. Игра и положительные эмоции увеличивают мотивацию детей и повышают их способность к волевому усилию.

На II этапе приоритетной становится тренировка дыхательных мышц с целью увеличения дыхательного объема и улучшения качественных характеристик движений дыхательной мускулатуры. Формирование качественных характеристик движений происходит на контрасте напряжения и расслабления. Поэтому мы помогаем детям максимально расслабляться, применяя игры типа «Медуза», «Чайка», «Ленивец», «Отдых», а также учим чередовать напряжение и расслабление сначала крупных мышц, затем дыхательных (игры «Полоскание», «Гора» И др.). Улучшить качественные характеристики движений мышц, участвующих в акте дыхания (шеи, гудино-ключично-сосцевидных), помогают игры-упражнения «Буратино удивился», «Колобок», «Надави на бортик» (затылком, лбом, ухом, подбородком). Укреплению брюшных мышц способствуют упражнения «Ёжики», «Водный велосипед», «Переложи шарики ногами», «Бревнышки» .

Таким образом, для развития нервно-мышечного аппарата мы используем специальные игровые упражнения с ПФО, направленные на увеличение силы сокращений дыхательных мышц, на повышение их выносливости, что укрепляет мышечный корсет и вертикаль

позвоночника, способствует улучшению обменных процессов, влияющих на акт дыхания.

Задачи III этапа:

• создание активного вдоха с акцентом на качественные его характеристики (силу, скорость и объем воздушного потока);

• регуляция дыхательного ритма. Отработка этих навыков дыхания способствует улучшению аэродинамики воздушного потока, созданию внутриклеточного сопротивления и активизации рефлексогенных зон верхних дыхательных путей. Мы учим детей контролировать и регулировать длительность и глубину вдоха, выдоха и пауз между ними. Силу и направленность выдоха формируют упражнения «Ветер, ветерок, ветрище», «Костер». Осознанной задержке дыхания способствуют игры «Поиграй со светлячками», «Ловцы жемчуга». Результатом использования этих упражнений является сформированный стереотип правильного дыхания.

Задачи IV этапа:

• автоматизация нижне-реберного диафрагмального типа дыхания;

В основу наших тренинговых циклов легли упражнения парадоксальной гимнастики А. Н. Стрельниковой, согласно которой, тренировочный эффект усиливается благодаря созданию дополнительного сопротивления как дыхательным мышцам, так и потоку воздушной струи. Тренинги, предложенные этим автором, мы адаптировали к нашему игровому оборудованию. В основу адаптированных игр положен принцип парадоксального дыхания, который призваны сформировать игры упражнения «Пожарники», «Насос», «Гармошка», «Шарик», «Сосчитай мячики», «Покачай игрушку на животе». При проведении этих упражнений детям дается установка - делать шумный вдох носом на максимум движения, а выдох произвольный. При этом оборудование создает дополнительное сопротивление или нагрузку.

Рассматривая физиологическое дыхание как один из факторов здоровьесбережения ребенка, а речевое - как фундамент для формирования устной речи, нам удалось удовлетворить потребности детей в двигательной активности и различных формах деятельности, сообразной их природе; сформировать фундамент дыхания в наиболее сжатые сроки и без ущерба для психофизического здоровья ребенка и педагога; вызывать и закрепить у детей энергетический экономный тип дыхания, который лежит в основе речевого дыхания; обеспечить комплексное развитие всех систем, отвечающих за речевое высказывание (мимический и артикуляционный праксис, голосообразование и просодия).

Дыхание и сочетание движений при плавании**.** Дыхание у детей дошкольного возраста протекает произвольно, они еще не умеют им управлять. В связи с этим обучение правильному дыханию при плавании представляет собой один из самых сложных моментов. Для овладения дыханием при плавании кролем на груди дошкольники должны освоить, кроме обычного выдоха в воду, который упоминается

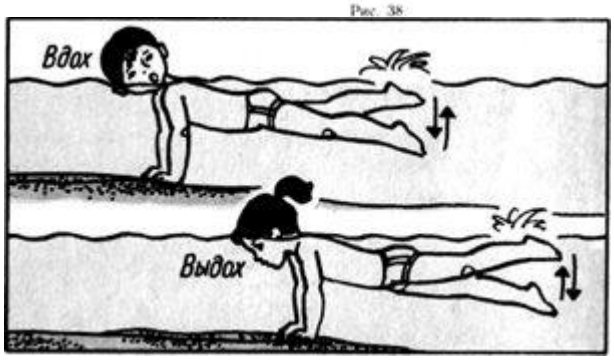
в разделе упражнений для осваивания в воде, выдох в воду в скольжении на груди.

Проверять добросовестность выполнения упражнения можно по пузырям на поверхности воды, возникающим на следе от скольжения, и первому вдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершив полный выдох, то, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом вдохе. Если же нет, то первым дыхательным движением при вставании будет выдох.

Перед каждым скольжением детям следует напоминать о том, чтобы они не забывали делать выдох. Когда упражнение выполняется по одному, а не группой, надо об этом говорить каждому ребенку и просить рассказать о предстоящем действии. Предварительный словесный отчет о задании содействует его осмысливанию, ребенок при выполнении задания больше внимания обратит на правильный выдох.

Дошкольникам надо давать самые разнообразные упражнения в сочетании с дыханием, чтобы облегчить овладение дыханием при плавании, например неоднократный выдох в воду, опираясь спереди на прямые руки, с одновременными движениями ног. Во время вдоха при этом дети приподнимают голову прямо вперед так, чтобы подбородок все время оставался в воде (рис. 38). При выдохе опускают в воду только губы, тогда глаза остаются над поверхностью воды. Ребенок может следить за преподавателем, подражать его действиям.

Рис. 38



Воспитатель располагается напротив группы детей, опираясь о дно руками и совершая дыхательные движения вместе с ними. Все замечания он делает в этом положении. Детям не приходится поднимать высоко голову, чтобы посмотреть на воспитателя, отрываться от выполнения задания.

Это же упражнение проводится с продвижением на руках по дну вперед.

Совершенствование дыхания продолжается при плавании с поддерживающими средствами. При этом надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду чересчур глубоко. Во время выдоха в воду лицо погружается по брови или до границы волосяного покрова на лбу. (Это положение обязательно и при плавании кролем на груди без выноса рук.)

При плавании кролем на груди с выносом рук вдох совершается с поворотом головы в сторону, вправо или влево. Познакомить детей с поворотом головы для вдоха надо вначале на суше, затем в воде.

Первоначально ребята ложатся в волу на мелком месте и опираются руками о дно (рис. 39). В этом положении они опускают голову щекой па воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось опущенным в воду. Воспитатель показывает и объясняет это упражнение, дети напротив него на мелком месте повторяют движения.

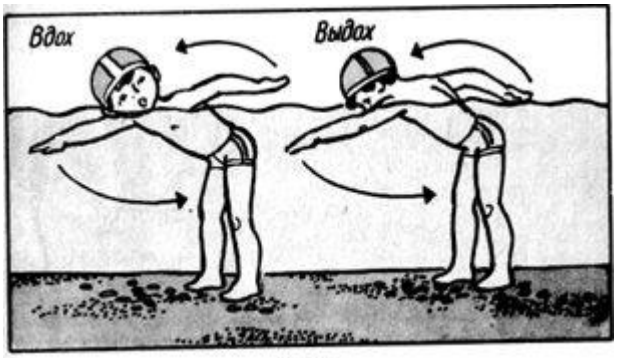


Рис. 40

После этого можно предложить детям поупражняться в движении рук в сочетании с дыханием в положении стоя в воде, нагнувшись вперед (рис. 40). Но это упражнение сложно для дошкольников, й добиваться его усвоения всеми не следует.

Разучивание сочетания плавательных движений начинается в скольжении без применения поддерживающих средств. При обучении кролю движения в скольжении начинаются с работы ногами, затем включаются движения рук. При первых попытках плавать кролем ребенок сможет выполнить лишь несколько плавательных движений, при последующих — все больше и больше.

Только в результате неоднократных попыток плавать, повторных показов приемов плавательные движения приобретают более определенную и устойчивую структуру. При этом преобладает стремление к попеременным движениям рук и ног.

Постепенно становится возможным направлять внимание детей на правильное дыхание. Попытки сочетать плавательные движения с дыханием долго не удаются дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к координации движений плавания нарушает последнюю, ведет к грубым ошибкам. Поэтому при обучении плаванию надо разрешать детям длительное время плавать с задержкой дыхания, с помощью движений ног (без предмета и с поддерживающим предметом в руках).

Плавание с задержкой дыхания на вдохе представляет собой упрощенную форму способа плавания, построенную на технически правильной основе. Ребята-дошкольники быстро научаются проплывать с задержкой дыхания на вдохе и с последующим постепенным выдохом в воду до 8 —10 м. По времени это составляет около 10—14 с. Задержка же дыхания на такое незначительное время вполне допустима для детей в возрасте 4—7 лет.

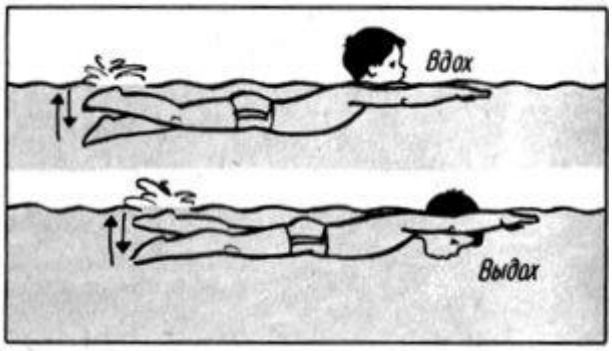


Рис. 41

Попытки плавать с полным дыханием (выдох— вдох и т.д.) можно отнести лишь к более позднему времени обучения. При этом надо учить делать глубокий вдох и сильный, продолжительный выдох (рис. 41).

Что касается плавания кролем на спине, то дыхание в нем гораздо проще, так как и выдох и вдох производятся обычным образом, в воздух, как, скажем, при ходьбе.

Перед тем как перейти к плаванию кролем на спине с полной координацией движений, следует дать детям возможность поплавать кролем на спине без выноса рук (руки производят у бедер движения «восьмерки»). При этом надо обращать внимание на правильное ритмичное дыхание.

При плавании кролем на спине дыхание согласуется с движениями рук. Вдох и выдох производятся в равномерном чередовании.

Детям дошкольного возраста надо давать возможность пробовать плавать всеми способами - кролем на груди, кролем на спине (с выносом и без выноса рук). Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой усваивает без затруднений и быстро. Индивидуальную склонность к овладению тем или иным способом плавания надо обязательно учитывать наряду с физическими особенностями и поддерживать. Надо разрешать ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в таком случае и результаты обучения будут лучше.

Способов плавания всего четыре, но основа дыхания одна - вдохнуть над водой. Казалось бы, ничего сложного, но дело в том, что во время плавания кроме того, что ребенок активно движется, его грудная клетка работает, преодолевая давление воды, и понятно, что для того, чтобы сделать вдох, необходимо приложение гораздо больших усилий, чем в повседневной жизни.

Научиться правильному дыханию при плавании хотя и сложно, но вполне возможно. Просто нужно научить ребенка контролировать себя во время дыхания, и дышать нужно, прилагая усилия. Это значит,

делать вдох сильно, а делая выдох, выдыхать воздух всеми легкими. Ведь нужно держать ровный ритм дыхания, так как это очень важно.

Правильное дыхание при плавании: рекомендации

Есть несколько простых рекомендаций, выполнение которых сводится к уже сказанному, но эти рекомендации даны без учета индивидуальных особенностей ребенка, так что, применяя их нужно учитывать их ***особенности***:

- Нужно постоянно следить, чтобы дыхание соответствовало движениям, оставаясь ровным и ритмичным.
- Вдох должен быть в два раза короче выдоха. То есть, Вы делаете короткий и мощный вдох, а выдох - в два раза длиннее, чем вдох.
- Между вдохом и выдохом обязательно задерживать дыхание.
- Для сохранения высокой скорости плавания нужно делать глубокие редкие вдохи, выполняя несколько движений на выдохе. Это делается потому, что при вдохе резко снижается скорость, так как возрастает сопротивление воды.
- И последнее: никто не застрахован от попадания воды в дыхательные пути. Но если Вы овладели искусством держать ровный ритм дыхания, Вы вполне сумеете откашляться, не прерывая процесса плавания и даже не сбивая ровного дыхания. Опытные пловцы умеют делать это, и когда Вы немного освоите это, Вы увидите, что это не так и сложно.

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние 10 лет устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Условием реализации данной технологии является наличие в ДОУ организованной среды: бассейн, сенсорная комната с ПФО; физкультурный и музыкальный зал с современным игровым оборудованием; уголки для развития дыхания БОСС в кабинетах логопеда. Наша технология обладает некоторыми особенностями и принципиальными отличиями от существующих рекомендаций по развитию дыхания. Основная часть игр и упражнений проходит как в бассейне так и в специально организованной среде с использованием ПФО. Оборудование создает условия для возникновения положительных эмоций у детей во время работы над дыханием. В основе нашей технологии лежат как традиционные, так и нетрадиционные дыхательные техники, гимнастики и упражнения. Одним из положительных моментов этого метода является тренинговый характер.