

## МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРИБКАМ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Доцент **О.В. Гогін**, доцент **Т.І. Гогіна**

Харківський державний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди

Завданням навчання в початкових класах є оволодіння навичкою відштовхування нагору, необхідною для багатьох вправ і ознайомлення зі стрибком у висоту з прямого розбігу й у довжину з розбігу «зігнувши ноги». Для рішення цієї загальної задачі варто навчити концентрації зусиль у відштовхуванні, використанню енергії пружної деформації м'язів, збереженню правильного положення тіла у відштовхуванні, сполученню рухів частин тіла. Крім цього учнів варто навчити м'якого приземлення, розвивати швидкісно-силові якості, «стрибкову сміливість і спритність».

У першому, другому і третьому класах матеріал з стрибків вивчається при проходженні розділів програми гімнастики і рухливих ігор.

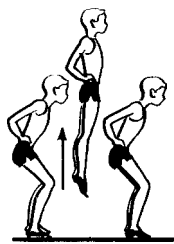
При визначенні завдань навчання в першому класі і підборі засобів навчання і розвитку фізичних якостей варто враховувати особливості вікового розвитку опорно-рухового апарату та рухового аналізатора, а також неоднаковий рівень підготовленості в стрибках. Діти, що пройшли спеціальне навчання, мають більш досконалі навички в стрибках, їх якісні та кількісні показники.

Спостереження показують, що на шостому році життя діти опановують елементами техніки стрибка в довжину й у висоту з місця, з розбігу, краще погоджують рухи рук і ніг. Однак момент відштовхування недостатньо активний і енергійний.

Діти сьомого року життя можуть у достатньому ступені опанувати технікою стрибка в його різноманітних видах.

### І КЛАС

У **1-му класі** починати навчання потрібно з вивчення підскакувань (мал. 1). Варто пам'ятати, що



Мал. 1.

підскакування на довільну висоту в початковому періоді застосування легше підскакування з діставанням орієнтира над головою і на задану висоту. Вправи в підскакуванні сприяють зміцнен-

ню м'язово-зв'язкового апарату, формуванню уміння концентрувати зусилля у відштовхуванні. Найважливішою задачею при застосуванні підскакувань є навчання м'якому приземленню, без значних струсів. При цьому варто застосовувати приземлення, спочатку торкаючись ґрунту передньою частиною стоп, амортизуючи приземлення невеликим згинанням ніг у колінних суглобах.

При виконанні підскакувань необхідно звертати увагу на положення частин тіла відносно одна одної й опори: не допускати надмірного нахилу при випрямлених ногах.

Підскакування на двох ногах виконуються на місці, а потім з невеликим просуванням уперед. Це більш складна в координаційному відношенні вправа. При приземленні тут необхідно домагатися стійкої рівноваги за рахунок оптимального згинання в колінних і тазостегнових суглобах. Бажано, щоб у момент торкання опори передньою частиною стопи плечі і таз складали вертикальну лінію, а під час амортизації не було зайвого нахилу вперед (амортизація за рахунок згинання ніг у колінному та тазостегновому суглобах). Підсідання при амортизації з підвищенням координації рухів і розвитком опорно-рухового апарату зменшується. Після оволодіння підскакуванням можна приступити до стрибків на двох ногах.

Стрибки на двох ногах на місці і з просуванням уперед, стрибки на одній нозі відрізняються від підскакування тим, що відразу після амортизації починається формування режиму роботи м'язів, характерного для легкоатлетичних стрибків — *реверсивного*. Так називають режим скорочення зі зміною напрямку руху і з переходом від уступаючого до переборюючого. Реверсивний режим скорочення дозволяє максимально використовувати енергію пружної деформації м'язів. Ефективність відштовхування підвищується при виконанні активного маху руками. Стрибки з просуванням варто виконувати невеликими по величині просуваннями. Далекі стрибки приводять до «натикання», труднощів у збереженні правильного положення тіла, неможливості швидко виконати відштовхування. Для підвищення ефективності закріплення навичок в стрибках варто широко використовувати рухливі ігри, як: «Зайці в городі», «Попригунчики-горобці», «Стрибки по купинах», «Салки на одній нозі», «Стрибки по смужках». Для створення правильного уявлення про відштовхування корисно застосовувати стрибки,

що імітують: «Як стрибає м'яч», «Як стрибає пташка» і так далі.

Послідовність навчання «підскакуванням» і стрибкам на двох і одній нозі:

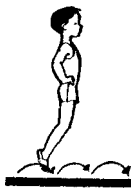
1. Стрибки на місці на двох ногах без якогось визначеного положення рук. Спочатку даються стрибки низькі, потім більш високі, а далі чергуються низькі з високими.

2. Стрибки на місці на двох ногах з визначеним вихідним положенням рук.

3. Стрибки на одній нозі, потім на іншій.

4. Стрибки на одній нозі, чергуючись через визначену кількість (три-чотири) зі стрибками на іншій нозі.

5. Стрибки на двох ногах з невеликим просуванням уперед та назад (мал. 2).



Мал. 2.

6. Стрибки на одній нозі з невеликим просуванням уперед та назад.

Більш складними вправами є зстрибування, вивчення якого впливає після оволодіння технікою підскакування. Якщо в попередніх видах стрибків виділялося уміння концентрувати зусилля в поштовху нагору, то цей різновид стрибків вимагає уміння м'яко приземлятися. М'якому приземленню після стрибків необхідно приділяти особливу увагу. Чим меншу підготовку має школяр, тим глибше він повинний присідати після стрибка, зм'якшуючи поштовхи і струси, а потім негайно випрямляти ноги. На початку навчання правильним приземленням варто дозволяти приземлятися до упора присівши, переходячи потім до присідань і напівприсідань. Висота предметів, з яких виконується зстрибування, може збільшуватися тільки за умови правильного виконання завдання. Поряд з навчанням м'якому приземленню варто учить школярів володіти тілом у польоті, розвивати «стрибкову сміливість і спритність».

Зстрибування мають наступні різновиди: з вихідного положення при змішаній опорі (руками і ногами), з напівприсіду, з положення у висі на руках, з положення стоячи.

При проведенні зстрибування варто передбачити міри безпеки.

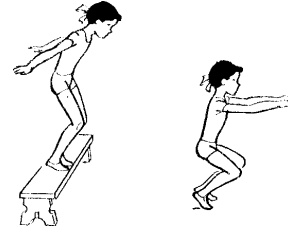
Послідовність навчання зстрибуванням.

1. Стрибки на місці з м'яким приземленням.

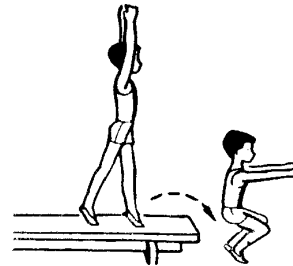
2. Стрибки нагору — уперед з м'яким приземленням.

3. Стрибки нагору — убік з м'яким приземленням.

4. Стрибки з гімнастичних лав (мал. 3).



Мал. 3.



Мал. 4.

5. Те ж з виконанням додаткових завдань: рух рук перед відштовхуванням, у польоті і при приземленні (мал. 4).

6. Стрибки з гімнастичного ослона вправо, уліво назад з м'яким приземленням.

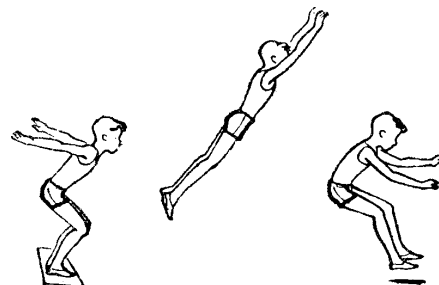
7. Стрибки з висоти до 30 см з приземленням в упор присівши, присід і напівприсід.

Після оволодіння умінням м'яко приземлятися школярі можуть приступати до вивчення групи навичок, зв'язаних з перестрибуванням.

### Стрибки з місця

Стрибки з місця мають прикладне значення, сприяють розвитку швидкісно-силових якостей, а також застосовуються при оволодінні угрупованню в польоті і навчання приземленню в стрибках у довжину.

**Техніка стрибка в довжину з місця** (мал. 5). Стрибок виконується з вихідного положення вузька стійка ноги нарізно (ступні ніг паралельно, на ширині однієї ступні) руки вперед-нагору; вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-нагору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у



Мал. 5.

розгинання. Початок польоту характеризується випрямленням тіла стрибуна вперед-нагору. Потім ноги, згинаючи в колінних суглобах, підтягуються до грудей (угруповання). Приземлення має бути на зігнуті ноги (руки виносяться вперед), забезпечуючи амортизацію і збереження рівноваги. У стрибках на результат за умови відмінного місця для приземлення допускається винос гомілки вперед при приземленні, але з обов'язковим наступним згинанням ніг у колінному суглобі. При стрибках на твердій поверхні обов'язковим є м'яке приземлення і збереження рівноваги.

**Техніка стрибків у висоту з місця** відрізняється більш вертикальним напрямком зусиль у відштовхуванні і більшим угрупованням (підтягуванням колін до грудей) при переході через перешкоду. Приземлення на тверду поверхню починається з торкання ґрунту передньою частиною стопи з наступною амортизацією за рахунок згинання в гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах.

Шестирічні діти здатні опанувати елементами стрибків з місця. Однак момент відштовхування в них недостатньо активний, часто спостерігається зайве присідання перед відштовхуванням і тверде приземлення.

#### Указівки до навчання

Початкове навчання може проводитися на площадках з рівним покриттям. Бажане приземлення на гімнастичні мати. При стрибках на результат яма з піском повинна бути добре підготовлена. На початку навчання стрибки в довжину з місця проводяться в розімкнутих шеренгах. При виконанні стрибків на дальність кількість одночасно виконуючих вправу школярів залежить від розмірів ями.

При навчанні стрибкам з місця варто домагатися правильного махового руху руками з розгинанням ніг у відштовхуванні. Варто також навчити використовувати енергію пружної деформації м'язів ніг. Цьому буде сприяти швидке виконання присідання й активний мах руками.

#### Послідовність навчання стрибкам з місця

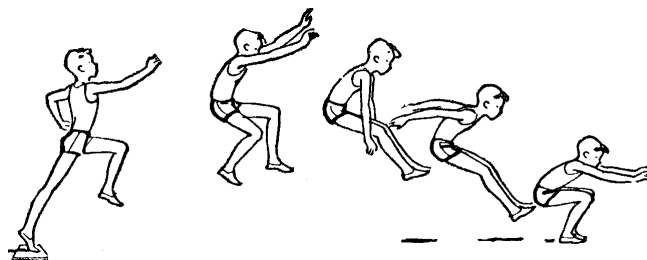
1. Стрибки вперед-нагору з місця з напівприсіда руки на пояс.
2. Стрибки вперед-нагору зі швидким виконанням напівприсіда.
3. Виконання маху напівзігнутими руками з різкою зупинкою при положенні ліктів на рівні плечового пояса.
4. Стрибки в довжину з місця з напівприсіда, руки відведені назад.
5. Стрибки з місця нагору з виконанням швидкого напівприсідання і маху руками.
6. Стрибки в довжину на точність і на результат.
7. Застрибування на перешкоду висотою 30—40 см у положенні присіда.
8. Стрибки з місця у висоту.

#### Стрибки з розбігу

Найбільш складною стрибковою вправою є в початковій школі стрибки з розбігу, що обумовлено недостатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, незакінченістю формування опорно-рухового апарату, недосконалою системою керування рухами.

Однак основні навички повинні бути закладені якомога раніше.

У першому класі до техніки рухів стрибка в довжину пред'являються наступні вимоги (мал. 6):



Мал. 6.

а) розбіг повинний складати 4—6 кроків (5—6 метрів) і виконуватися з прискоренням; перед відштовхуванням тулуб приймає вертикальне положення, останній крок бажано виконувати швидше попередніх, ногу ставити без упору п'ятою на опору;

б) у відштовхуванні махова нога, зігнута в колінному суглобі, швидко виносяться вперед — нагору руху рук з більшою амплітудою і швидкістю, ніж у звичайному бігу. Закінчення відштовхування і початок польоту повинні мати положення «широкого кроку» — повне випрямлення штовхової ноги, винос стегна махової ноги паралельно землі, вертикальне положення тулуба;

в) у шестирічних дітей відштовхування недостатньо акцентоване («змазане»), зусилля спрямовані більше вперед;

г) у польоті, у зв'язку з малою його довжиною, штовхова нога після відриву від опори, згинається і підтягується до махового, обидві руки виносяться вперед, тулуб нахилиється вперед;

д) приземлення виконується так само, як і в стрибках з місця.

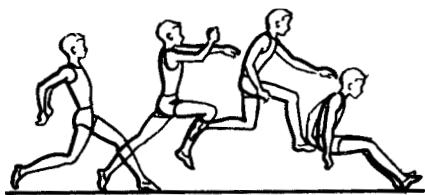
#### Указівки до навчання

Починати навчання слід з оволодіння відштовхування однією ногою і приземлення на дві. У відштовхуванні варто домагатися активного маху зігнутої в коліні ногою і повним випрямленням штовхової ноги. При виконанні стрибка з розбігу місце відштовхування не слід обмежувати, щоб учень зміг зосередити увагу на швидкому виконанні останнього кроку.

#### Послідовність навчання

1. Стрибки в довжину з місця з в.п. поштовхова нога попереду, махова позаду на носку. Дома-

гатися активного виносу стегна махової ноги і приземлення на обидві ноги (мал. 7).

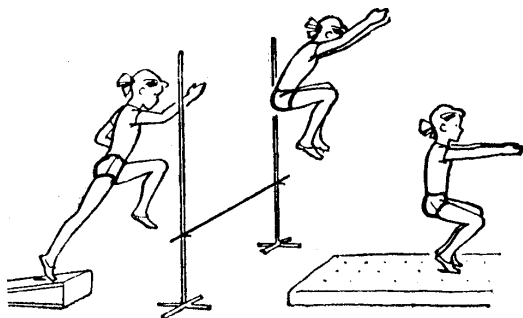


Мал. 7.

2. Стрибки з 4—6-х кроків з розбігу. Домагається прискореного розбігу, швидкого виконання останнього кроку, правильного положення тулуба при відштовхуванні й у польоті.

### Стрибки у висоту з розбігу

Внаслідок неможливості значно змінити напрямку руху через невисокий рівень розвитку сили (швидкісно-силових якостей) відмінність техніки стрибка у висоту з прямого розбігу від стрибка в довжину несуттєва. Відмінність складається лише в більшому угрупованні при переході через планку і способі приземлення (як у стрибках у висоту з місця)(мал. 8).



Мал. 8.

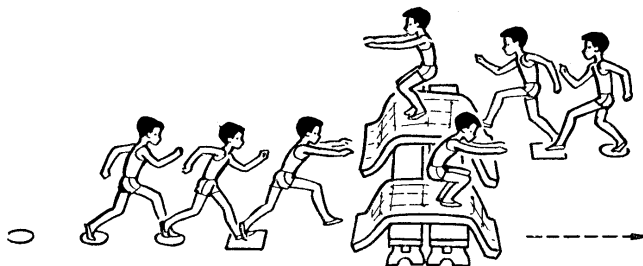
### Указівки до навчання

Через велику подібність доцільно вивчати стрибки в довжину й у висоту паралельно. Спочатку навчання необхідно, щоб діти відштовхувалися і лівою і правою ногою. Місце відштовхування варто позначати на доріжці. Змінюючи відстань від місця відштовхування до перешкоди (планки), можна домогтися зміни напрямку відштовхування. При виконанні стрибків варто домагається, щоб учні не зупинялися перед відштовхуванням, не розтягували останній крок. Для відчуття групування можна використовувати місток з гумовим покриттям. Слід, однак, мати на увазі, що систематичне його застосування негативно позначається на формуванні навичок відштовхування.

### Послідовність навчання

Запригування в упор присівши на перешкоду (купа гімнастичних матів) висотою 20—30 см і з в.п. поштовхова нога попереду, махова позаду на носку.

Запригування в упор присівши на перешкоду 30—40 см з 2—3—4-х кроків розбігу (мал. 9).



Мал. 9.

1. Стрибки у висоту з прямого розбігу 3—4 кроків. Висота планки — 30—40 см.

### II КЛАС

В другому класі продовжується удосконалювання умінь концентрувати зусилля в підскакуванні. За умови правильного виконання вправи в підскакуванні на довільну висоту виконується підскакування на максимальну висоту. Ускладнення матеріалу в стрибках на одній і обох ногах йде шляхом збільшення довжини і висоти стрибка, а також ускладнення координаційної складності. Стрибкові вправи доповнюються стрибками зі скалкою. Цей вид стрибків стає одним з основних засобів розвитку швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості. Зрісший рівень сили ніг і умінь м'яко приземлятися дає можливість підвищувати в кожному класі висоту, з якої виконується зстрибування.

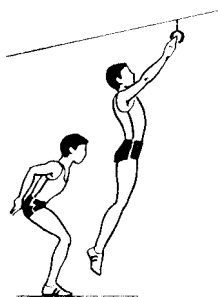
Найбільш складною вправою є високо-далекі стрибки з ноги на ногу вперед — нагору. При виконанні цієї вправи не слід домагається максимальних за довжиною стрибків: унаслідок недостатньої сили ніг і недосконалої навички відштовхування в дітей спостерігається зайвий нахил тулуба, недостатній виніс махової ноги («падіння»), натикання при постановці ноги на поштовх. Краще виконувати вправа на пружних матах, щоб уникнути перевантажень опорно-рухового апарату, у першу чергу гомілковостопних суглобів.

При розподілі навчального матеріалу по уроках необхідно враховувати внутрішньовидову складність вправ, можливості рівномірного використання підскакувань, стрибків на двох і одній нозі, зстрибування, тому що вони вирішують різні рухові задачі (закріплюють і удосконалюють) різні елементи відштовхування, а високо-далекі стрибки і стрибки в сполученні з ходьбою вимагають структурного взаємозв'язку цих елементів у цілісному відштовхуванні.

Засоби, які застосовуються в 2-му класі.

I. Стрибки на двох і одній нозі

1. Стрибки з місця на довільну висоту.
2. Стрибки з місця з дістанням рукою, головою підвішених предметів (мал. 10).
3. Стрибки на двох ногах нагору.
4. Стрибки на одній нозі.
5. Стрибки на двох ногах з поворотом праворуч і ліворуч.



Мал. 10.

6. Стрибки на одній нозі з поворотами праворуч і ліворуч.

7. Стрибки на місці на обох ногах з поворотом на 90°.

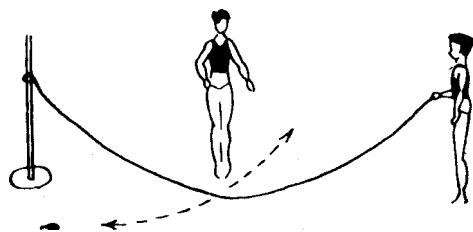
8. Стрибки в довжину з розбігу.

9. Стрибки у висоту з місця.

II. Стрибки зі скакалкою

1. Стрибки через довгу висячу скакалку.

2. Стрибки через довгу хитну скакалку (мал. 11).



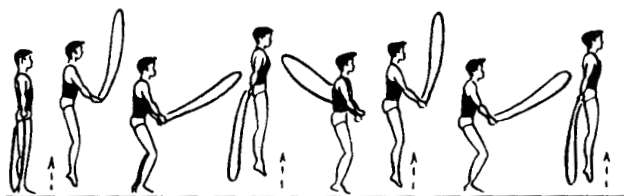
Мал. 11.

3. Стрибки на місці на обох ногах через довгу хитну скакалку з проміжним стрибком.

Стрибки через коротку скакалку довільно.

4. Стрибки через коротку скакалку на обох ногах із проміжним стрибком.

5. Стрибки через коротку скакалку на місці на одній нозі (мал. 12).



Мал. 12.

6. Стрибки через коротку скакалку з однієї ноги на іншу.

III. Зстрибування

1. Стрибки з висоти до 40 см із правильним приземленням.

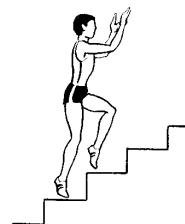
2. Стрибки з висоти до 40 см з оплеском в долоні у фазі польоту.

IV. Стрибки з ноги на ногу і перепригування

1. Біг по сходах нагору, акцентуючи випрямлення ноги і винос стегна (висота сходинок 15—20 см, ширина не менш 40 см) 12—15 сходинок.

2. Стрибки по сходах (ширина сходинок 50—60 см). Виконуючи вправу, зберігати оптима-

льний нахил тулуба, домагатися збільшення тривалості фази польоту (сходинок можна зробити з гімнастичних матів) (мал. 13).



Мал. 13.

3. Стрибки по «купинах», розташованим на відстані 60—70 см одна від іншої (можна по прямій).

4. Стрибки з круга в круг «у кроці» з ходьби і розбігу 2—3 кроку.

5. Стрибки «у кроці» через «рів» шириною 60—70 см із приземленням на махову ногу з наступним переходом на ходьбу, біг (мал. 14).



Мал. 14.

6. Стрибки в довжину з розбігу з відштовхуванням із зони 60 см.

7. Стрибки у висоту з розбігу 3—4 кроків розбігу через планку (гумовий шнур, вірвовку), установлену на висоті 30—40 см.

III КЛАС

У **третьому класі** продовжується удосконалювання у відштовхуванні в стрибках на місці. Крім цього, учні повинні опанувати постановкою ноги при виконанні відштовхування з просуванням вперед і з ноги на ногу, домагаючись правильної координації рухів поштовхової і махової ноги.

Для виконання швидкого й ефективного відштовхування в стрибках з ноги на ногу на поштовх варто ставити біговим рухом. Постановка відбувається з п'яти зі швидким перекатом на передню частину стопи, але пальці стопи при цьому повинні бути «узяті на себе», забезпечуючи готовність підшовних м'язів стопи до швидкого розвитку напруги, витримуванню великого навантаження. Активна постановка ноги забезпечується не тільки швидким опусканням поштовхової ноги на опору, а й рухом махової ноги стегном вниз уперед при виконанні останнього кроку.

Виконати правильно цей рух у молодшому шкільному віці складно. У хлопців постановка ноги на відштовхування відбувається з упором на п'я-

ту, або з натиканням на носок. Для правильного виконання цього елемента варто настроїти школярів на швидке виконання відштовхування, активний винос стегна. Тому не треба домагатися максимальних за довжиною стрибків з ноги на ногу.

У стрибках з розбігу варто домагатися прискореного розбігу, швидкого виконання останнього кроку, збереження правильного положення тулуба в розбігу й у польоті.

Засоби, які застосовуються для удосконалювання елементів техніки відштовхування і розвитку швидкісно-силових якостей

- I. Стрибки з місця на одній і двох ногах
1. Стрибки з місця в довжину.



Мал. 15.

2. Стрибки на двох ногах через предмети (висота 20—80 см) (мал. 15).

3. Стрибки на одній нозі (з поворотами).

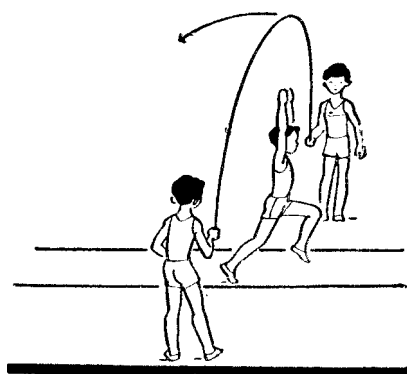
II. Стрибки в глибину

1. Стрибки з висоти до 50 см з різних в.п.: упора, присіва, з вису стоячи.

2. Стрибки з висоти до 50 см уперед з з оплеском в долоні у фазі польоту.

III. Стрибки через скакалку

1. Пробігання під довгу обертову скакалку (мал. 16).

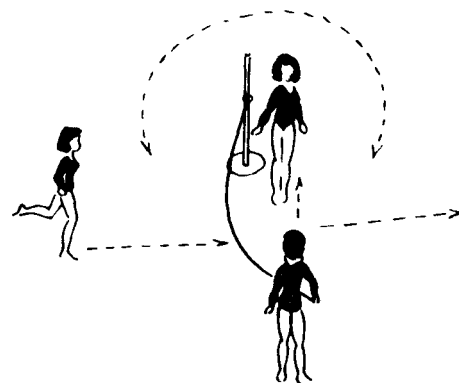


Мал. 16.

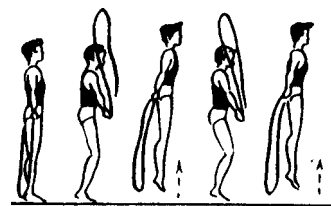
2. Стрибки на обох ногах через довгу обертову скакалку з вбіганням назустріч обертання скакалки і вибіганням (мал. 17).

3. Стрибки через довгу обертову скакалку вдвох без вбігання і вибігання, і з вбіганням і вибіганням.

4. Стрибки через коротку скакалку на обох ногах (мал. 18).



Мал. 17.



Мал. 18.

5. Стрибки через коротку скакалку на обох ногах із просуванням уперед.

6. Стрибки через коротку скакалку на місці на одній нозі.

7. Стрибки через коротку скакалку з однієї ноги на іншу.

8. Теж із просуванням уперед.

IV. Стрибки з ноги на ногу

1. Стрибки по сходинках (з ноги на ногу вперед-нагору).

2. Високо-далекі стрибки (мал. 19).



Мал. 19.

3. Стрибки по розмітках.

V. Стрибки з розбігу

1. Переступання через рів 80—90 см, відштовхуючи лівою і правою ногою.

2. Стрибок у висоту через планку, установлену на висоті 60—70 см.

3. Стрибки в довжину через перешкоду висотою 30—40 см (гумовий джгут), установлене на відстані 1—1,5 м від місця відштовхування.

4. Стрибки в довжину з 6—8 кроків розбігу. Зона відштовхування 40 см.

IV КЛАС

У четвертому класі на легку атлетику приділяється 10 годин. При проведенні стрибків варто вирішувати задачу закріплення навичок прискореного розбігу, швидкого виконання останнього кроку, активного маху ногою і руками, правильного положення тулуба під час виконання відштовхування й у польоті, а також розвивати швидкісно-силові якості.

У четвертому класі збільшується кількість стрибків у висоту через планку й у довжину з розбігу. У цілісному виконанні стрибка повинні закріплюватися уже вивчені елементи і фази. На кожен урок ставиться конкретна задача, що дозволяє звернути більше уваги на той чи інший елемент, а система задач повинна забезпечити оволодіння навичкою в цілому.

Вправи для закріплення техніки стрибка у висоту з прямого розбігу

1. Відштовхування вгору з одного кроку. В.п. поштовхова нога попереду. При виконанні відштовхування енергійний мах зігнутою ногою, зберігаючи вертикальне положення тулуба (6—10 разів).

2. Запригування на перешкоду висотою до 90 см в упор присівши з 2—4 кроків розбігу (12—15 стрибків).

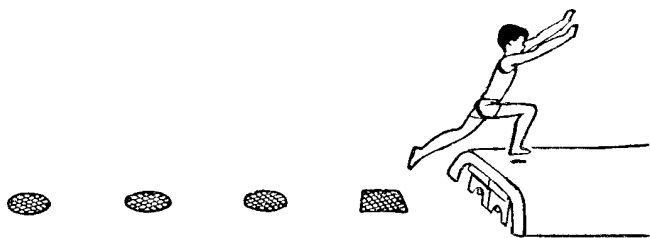
3. Стрибки з 4—5 кроків розбігу, дістаючи головою орієнтир.

4. Стрибки у висоту зігнувши ноги з 4—5 кроків розбігу під прямим кутом до планки (10—12 стрибків).

Вправи для закріплення техніки стрибка в довжину з розбігу

1. Високо далекі стрибки, виконувані через один крок (акцентуючи відштовхування однією ногою).

2. Напригування в положенні «кроку» на плоску перешкоду (стопка матів) висотою 30 см з 4—5 кроків розбігу. Приземлення на махову ногу з наступним переходом на ходьбу (біг) чи приземлення в положенні випаду маховою ногою. У польоті і при приземленні зберігати вертикальне положення тулуба (мал. 20).



Мал. 20.

3. Стрибок «у кроці» із приземленням на обидві ноги у яму з піском з розбігу 5—6 кроків, виконуючи відштовхування з гімнастичного містка

або лави. Можливе виконання розбігу по розмітці, що допомагає освоєнню ритму розбігу і підготовки до відштовхування.

4. Стрибки в довжину через набивний м'яч з 7—8 кроків (бігових), відштовхуючи з квадрата 40×40.

5. Стрибки в довжину з точним приземленням у зазначеній зоні (шириною 40 см), розташованих на відстані 110, 150 і 190 см від квадрата відштовхування.

Стрибки в довжину з послідовним збільшенням розбігу до 15—20 м (12 бігових кроків).

Для розвитку швидкісно-силових якостей застосовуються вправи, розучені в I—III класах: стрибки на одній і обох ногах на місці і з просуванням, стрибки через коротку і довгу скакалку, стрибки з висоти (до 60 см), стрибки з місця, естафети й ігри зі стрибками.

Застосування естафет і ігор зі стрибками

Для уроків фізкультури в початкових класах характерне застосування великого обсягу рухливих ігор. На рухливі ігри в I—III класах приділяється 24 години, у 4 класі — 14 годин. Варто враховувати також, що ігри й естафети проводяться при проходженні інших розділів програми. Усе це дає можливість учителю за допомогою правильно підібраних ігор вирішувати задачі розвитку швидкісно-силових якостей і закріплення навичок у стрибках.

Гру варто підбирати так, щоб її руховий зміст не повторювався при виконанні інших вправ. Так при навчанні стрибкам не слід проводити на цьому уроці гри зі стрибками, тому що стрибки в грі, виконувані як елементи ігрового процесу, не закріплені в достатньому ступені, можуть виконуватися неправильно. Передчасне застосування ігор може викликати утворення неправильної навички в руках. Закріплення технічно складних рухів в ігровій діяльності можливо тільки після того, як уміння виконувати той чи інший рух перейшло в дітей у навичку.

Для закріплення навичок відштовхування двома ногами, стрибка на одній нозі, розвитку швидкісно-силових якостей застосовуються наступні ігри:

1. «Салки на одній нозі».
2. «Попрыгунчики-горобці».
3. «Зайці в городі».
4. «Стрибки по смужках».
5. «Жаби і чаплі».
6. «Човник».
7. «Скакуни».
8. «Вірвовочка під ногами».
9. «Естафети зі стрибками на одній і обох ногах».
10. «Через купини і пеньки».
11. «Вудка».
12. «Біг прапорців».
13. «Стрибки з висоти на точність приземлення».
14. «Естафети зі скакалкою».
15. «Піймай жабу».

Для закріплення навички в стрибках у довжину й у висоту:

1. «Вовк у рові».
2. «Естафета зі стрибками у висоту і через смугу в довжину».
3. «Зайці, сторож і Жучка».

### Розподіл навантаження

Навантаження в стрибках на кожну з форм занять розраховуються, виходячи з вимог до тижневого рухового режиму, орієнтовного обсягу рухової активності учнів, що рекомендується комплексною програмою. Розподіл навантаження залежить від організації занять по фізкультурі в групах продовженого дня, можливостей виконання домашніх завдань. При гарній організації роботи в школі в групах продовженого дня, ЗФП і секціях по видах спорту велика частина позакласного рухового обсягу повинна виконуватися саме тут, хоча вже в початкових класах варто привчати хлопців до систематичних занять фізкультурою, фізичними вправами дома.

На уроках фізкультури при визначенні дозування в стрибках варто враховувати навантаження, одержуване при виконанні інших вправ, складність вправ, їхній вплив на організм, рівень підготовленості і вікові особливості учнів.

На одному занятті в **першому класі** рекомендується наступне зразкове дозування:

**1 група** — різновиди підскакування, стрибків на двох і одній нозі — 30—40 разів.

**2 група** — стрибки з місця, зстрибування 8—10 разів.

**3 група** — стрибки з розбігу — 8—10 разів.

В одне заняття може включатися 2—3 види стрибків, але так, щоб їхній обсяг не перевищував зазначених. У цей обсяг входить і кількість стрибків, виконуваних в іграх.

На позакласних заняттях рекомендується використовувати в основному стрибки 1-й групи з таким же дозуванням.

В **другому класі** на уроці фізкультури кількість стрибків 1 групи, куди додаються стрибки зі скакалкою, збільшується до 50—60 разів. Кількість стрибків 2 і 3 груп — 8—10 разів.

Новий комплекс — високо-далекі стрибки — віднесемо до 4-й групи — довгі стрибки — 20—24, у випадку, якщо це єдиний стрибковий матеріал на уроці (6×3; 4×5; 3×8).

На позакласних заняттях — вправа 1 і 2 груп із зазначеним вище дозуванням.

У самостійних домашніх заняттях виконуються стрибки зі скакалкою до 50 стрибків (у 2—3 серіях).

У **третьому класі** дозування на уроці у всіх видах стрибків, крім багатоскоків, зберігається. Кількість багатоскоків збільшується до 30, коли це єдина стрибкова вправа. На позакласних заняттях збільшується кількість стрибків з розбігу, що включаються в рухливі ігри.

Кількість стрибків зі скакалкою протягом одного дня на усіх формах занять повинна досягати 150, а в окремі дні варто виконувати такий обсяг у самостійних домашніх заняттях.

У **четвертому класі** на уроці легкої атлетики застосовуються в основному спеціальні й основні вправи в стрибках у довжину і висоту — усього до 20 відштовхувань. Інші види стрибків виконуються на уроках, у яких не вивчаються стрибки у висоту або довжину.

Більшість стрибкових вправ швидкісно-силової підготовки виконується в позаурочний час. Кількість стрибків зі скакалкою може досягати 200 протягом дня, виконуючи переважно в самостійних заняттях дома.

На уроках в I—II класах звичайно проводиться одна-дві ігри, а в III—IV класах — по одній.

На фізкультурних заняттях у групах продовженого дня, ЗФП і рухливі ігри з учнями I—IV класів можна (орієнтовно) проводити 3 рази на тиждень, як правило, після готування домашніх завдань по загальноосвітніх предметах.

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Старший викладач Г.О. Огарь, В.І. Ласиця*

*Харківський державний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди*

Формування гармонійно розвинутої особистості в умовах загальноосвітніх навчальних закладів великою мірою залежить від фізичного виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо

впливати на стан свого здоров'я, набуває впевненості у своїх силах, стає більш активною.

За останні роки в Україні склалася критична ситуація відносно функціонального стану шкіль-