



## ПРИКЛАДНІ ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ В ШКОЛІ

**Худолій О.М.**

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

**Анотація.** У статті розглядаються прикладні гімнастичні вправи як засіб фізичного виховання школярів.

**Ключові слова:** прикладні вправи, ходьба і біг, рівновага, лазіння і перелізання, переповзання, піднімання і перенесення вантажу, кидання і ловіння предметів.

У групу прикладних вправ включається ходьба і біг, рівновага, лазіння і перелізання, переповзання, піднімання і перенесення вантажу, кидання і ловіння предметів. Крім свого прикладного значення в різноманітних областях фізичної діяльності людини, зазначені вправи впливають на удосконалення сили, пружкості, витривалості і спритності.

Завдяки простій руховій структурі прикладні вправи доступні будь-якому контингенту учнів. Деякі вправи є коригуючим засобом у виправленні цілого ряду фізичних вад, тому не випадково в програмах фізичного виховання школярів і молоді прикладні вправи займають окремі розділи.

Прикладні вправи цінні і тим, що їх можна виконувати в природних умовах з використанням різноманітних предметів, обладнання місць занять не складне і не дороге.

Під час активного відпочинку прикладні вправи поряд з іншими засобами можуть успішно застосовуватися спортсменами високої кваліфікації.

Прикладні вправи можуть включатися в усі частини заняття. Навчання основним вправам проводиться в основній його частині. Заключна частина будь-якого заняття з гімнастики, що має завданням створення умов для протікання відновних процесів, неможлива без такої вправи як ходьба, повільний біг.

### Ходьба і біг

Ходьба — це складна за координацією автоматизована навичка, що має важливе значення в жит-

ті людини. Ходьба утягує в роботу не тільки м'язи ніг, але і впливає на м'язи всього тіла, що сприяє поліпшенню роботи серцево-судинної і дихальної систем. У спокійній ходьбі ритмічна робота м'язів з чергуванням напруги і розслаблення, створює сприятливі умови для заспокоєння організму, у той же час швидка ходьба дає чимале фізіологічне навантаження.

Вправи в ходьбі, що застосовуються на кожному занятті гімнастикою, сприяють рішенню гігієнічних завдань і допомагають оволодіти навичками організованого колективного пересування. Їх можна виконувати в поєднанні з різноманітними рухами руками і тулубом.

На заняттях гімнастикою застосовуються такі вправи в ходьбі, як: похідний чи звичайний крок, ходьба на носках, на п'ятах, на внутрішній і зовнішній стороні стоп, ходьба з опорою руками об коліна, ходьба пригнувшись, ходьба «крадькома», ходьба із високим підніманням стегна (згинаючи ноги уперед), ходьба в напівприсіді і присіді, ходьба випадами, ходьба приставним і перемінним кроком, ходьба схресним кроком уперед і вбік, поєднання ходьби і стрибків.

Біг у порівнянні з ходьбою більш динамічна вправа, тому вплив його на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи більш значний. Біг — ефективний засіб для удосконалення таких здібностей, як пружкість і витривалість.

Характер бігу і його інтенсивність можуть бути різноманітними, тому біг застосовується в усіх частинах уроку гімнастики.

На заняттях гімнастикою застосовуються такі різновиди бігу, як: біг звичайний, з високим під-

німанням стегна, зі згинанням ніг назад, з підніманням прямих ніг уперед або назад, біг схресним кроком уперед і вбік, біг з додатковими рухами, з поворотами, зупинками, киданням і ловінням предметів, із перестроюванням, зі стрибками через перешкоду, з пересуванням перешкодами, чергування бігу і ходьби і т. п.

### Методика навчання

Основним методом навчання ходьбі і бігу є цілісний метод, тобто після показу і пояснення, як виконувати вправу, пропонується її виконати в цілому.

У окремих випадках, коли в учнів вправа не виходить, можна застосувати метод розчленування, тобто виконати вправу частинами.

У першу чергу необхідно звертати увагу на правильну постановку стоп. У ходьбі в момент постановки на землю стопа повинна бути злегка розгорнута назовні, а при бігу вона ставиться більш прямолінійно. Ноги не можна надмірно розслаблювати, щоб вони не «волочилися» землею, а також не слід їх увесь час напружувати.

Необхідно домагатися, щоб коливання тулуба (прямовисні і бокові) були зведені до мінімуму.

Руки руками у ходьбі повинні бути вільними і розмашистими як в ліктьових, так і в плечових суглобах.

Необхідно навчити учнів ходити і бігати правильно і економно, а також змінювати довжину кроку. Для цього доцільно використовувати розмітку на підлозі чи майданчику.

Перехід від одного виду ходьби чи бігу до іншого, як правило, здійснюється в русі. Інтенсивність навантаження регулюється зміною темпу ходьби чи бігу, тривалістю їх застосування.

У виконанні вправ в ходьбі необхідно звертати увагу на поставу, в особливості на заняттях з дитячими групами. Для переходу від одного виду ходьби чи бігу до іншого зазначається спосіб і після цього подається команда «РУШ!», наприклад «На носках — РУШ!», «У присіді — РУШ!» і т. д.

### Вправи в рівновазі

Вправи в рівновазі предствалють собою рухові дії, спрямовані на оволодіння умінням зберігати стійке положення тіла, пересуватися різноманітними способами, виконувати будь-які рухові дії на підлозі, на снарядах, на предметах з невеликою площею опорної поверхні.

Здатність зберігати стійке положення тіла на зменшеній площі опори є надзвичайно важливою

функцією пристосування організму людини до умов його рухової діяльності.

Особливості вправ у рівновазі:

1. Вправи в рівновазі — складна рухова навичка, що складається із двох взаємозв'язаних частин, уміння зберігати стійке положення тіла на зменшеній площі опори і уміння виконувати різноманітні рухові дії в цих умовах. Відомо, що зберігати рівновагу легше у виконанні добре засвоєних дій і значно трудніше у погано засвоєних або цілком не знайомих рухах.
2. Вправи в рівновазі — рухи на спритність. У їх виконанні проявляється діяльність багатьох аналізаторів: зорового, рухового, тактильного. У збереженні рівноваги відбувається рівномірний розподіл м'язового тону. В основі регулювання останнього лежать тонічні скорочування м'язів і тонка проприоцептивна чутливість. Особливу роль в збереженні рівноваги відіграє тактильна чутливість підошвенної частини стопи.
3. Процес занять вправами в рівновазі формує прикладні рухові навички в умінні зберігати стійке положення тіла в самих різноманітних умовах рухової діяльності. Крім того, виконання вправ в рівновазі покращує просторове орієнтування, позитивно впливає на розвиток м'язів тулуба і нижніх кінцівок, сприяє формуванню правильної постави. Систематичні заняття вправами в рівновазі позитивно впливають на розвиток спритності і сміливості учнів. При цьому важливо визначити, що здібність зберігати рівновагу розвивається і удосконалюється в процесі онтогенеза. Найбільш інтенсивно розвиток функції рівноваги відбувається в період від 7 до 10 років і завершується до 12 років (Є. Я. Бондаревський).

### Навчання вправам у рівновазі

Навчання вправам у рівновазі здійснюється з використанням словесних, наочних і практичних методів і залежить від умов, в яких воно проходить.

Умови, що впливають на виконання вправ у рівновазі

Під час збереження рівноваги тіла на людину діють зовнішні сили — вага тіла і реакція опори. Якщо ці сили взаємно врівноважені, людина зберігає рівновагу. Взаємне врівноваження зовнішніх сил залежить від ряду умов:

1. Величини площі опори — чим більша площа опори, тим легше зберігати рівновагу, тобто стійкість збереження рівноваги залежить від кута стійкості, а цей кут утворюється лінією сили тяжіння і лінією, що з'єднує центр мас

- тіла з відповідними краями площі опори, чим менше цей кут, тим більше стійкість. Очевидно, що вправи, які виконуються на порівняно великій площі опори більш легкі (стійка на ступнях легше стійки на носках; стійка на носках легше стійки на руках).
2. Висота розміщення центру маси тіла від площі опори. Чим вище центр маси від площі опори, тим трудніше зберігати рівновагу. Це пояснюється тим, що тіло людини не можна розглядати як незмінну систему; воно постійно змінюється за рахунок коливання центру маси в межах площі опори, і чим вище розташований центр маси, тим це коливання більше (вправа в стійці з піднятими руками вгору трудніша вправи в стійці з опущеними руками, а в стійці на носках ще трудніша, тобто тут одночасно підвищується центр маси тіла і зменшується площа опори).
  3. Ступінь коливання центру маси тіла над площею опори. Ступінь коливання залежить від характеру рухів і положень частин тіла. У динамічних вправах коливання центру маси завжди більше, чим у статичних. Крім того, у положенні руки в сторони, а також в утриманні жердини в горизонтальному положенні коливання центру маси більш повільне, чим без жердини чи у положенні руки вгору (вправа в бігу трудніша вправи в ходьбі, стрибки з поворотами ще трудніші, бо коливання центру маси досягає найбільшої величини).
  4. Стійкість площі опори. Виконання вправ в рівновазі легше на снаряді зі стійкою площею опори і значно складніше на колоді, яка гойдається, чи на набивному м'ячі.
  5. Участь комплексу аналізаторів (зорового, тактильного, вестибулярного). Виключення одного із них чи обмеження його функцій значно ускладнює виконання вправ в рівновазі (вправи з закритими очима значно складніші, чим із відкритими; без взуття зберігати рівновагу легше, ніж у жорсткому взутті; фіксоване положення голови ускладнює виконання вправ у рівновазі).
  6. Висота снаряда. На високих снарядах рівновагу зберігати трудніше, ніж на низьких. У цьому випадку те, що ускладнить виконання вправи в рівновазі, є психологічний чинник — відчуття страху.

Знаючи ці особливості вправ у рівновазі і умови, що впливають на їхнє виконання, вчитель повинен розподілити навчальний матеріал у такій послідовності, що буде сприяти успішному їх навчання.

Очевидно, вправи в рівновазі доцільно засвоювати в усіх варіантах, спочатку на підлозі, після цього на гімнастичній лаві (дошці чи рейці), далі

на гімнастичній колоді (на низькій і високій) і на набивних м'ячах.

Орієнтовна послідовність навчання вправам у рівновазі:

1. Вправи на підлозі. Ходьба по лінії, накресленій крейдою, ходьба на носках руки в сторони і уверх; стійка на одній нозі руки в сторони; те саме, але руки уверх; мірна стійка (стопа одна перед іншою на одній лінії) із закритими очима.
2. Вправи на гімнастичній лаві. Ходьба, ходьба на носках, руки в сторони; ходьба з переступанням через м'ячі; ходьба з присіданням; стійка на одній нозі із закритими очима; повороти кругом на носках; те саме стрибком.
3. Вправи на колоді. Стійка на носках, ходьба на носках руки в сторони; ходьба в напівприсіді; мірна стійка із закритими очима; присідання і перехід в упор присівши, сід, в упор стоячи на коліні; ходьба приставними кроками; повороти на носках на 180°, те саме махом однієї ноги; стійка на одній нозі із закритими очима.
4. Вправи на набивному м'ячі. Стійка руки в сторони; присідання, руки уперед; ходьба по м'ячах; стійка на одній нозі; стійка із закритими очима.

### Лазіння і перелізання

Вправи в лазінні і перелізання — активні рухові дії, виконання яких включає в роботу всі ланцюги рухового апарату. Найважливішою рисою великої кількості прийомів у лазінні по різних гімнастичних снарядах (під нахилом поставлених гімнастичних лав, гімнастичній стінці, канату, шесту), перелізання через гімнастичну колоду, коня, козла, горку матів — роблять ці вправи доступними для учнів усіх вікових груп.

На заняттях основною гімнастикою в молодших класах вправи в лазінні проводяться в змішаних висах і упорах. Ці вправи виконуються з меншою напругою, чим лазіння на одних руках, тому, що у виконанні лазіння в змішаних висах у роботі приймають участь руки, ноги і м'язи тулуба.

Враховуючи складність вправ у лазінні, необхідно проводити їх, починаючи з простих прийомів, таких як лазіння по гімнастичній лаві поставленій під нахилом, гімнастичній стінці, похило і горизонтально підвішених канатах, а потім переходити до навчання прийомам лазіння по вертикальному канату.

### Навчання лазінню і перелізання

Прості способи лазіння і перелізання опановуються зразу після показу і пояснення. В ок-

ремих випадках можна застосовувати метод виконання за розділенням. Так, наприклад, при навчанні перелізання через колоду або гімнастичного коня подаються такі розпорядження:

- 1 — стрибок у упор — виконуй раз!
- 2 — лягти на живіт і обхопити руками снаряд — виконуй два!
- 3 — перенести ноги через снаряд, повертаючись в сторону захвату руками снаряду і зіскочити з нього уперед в стійку боком до снаряда — виконуй три!

Застосовуючи цей метод, можливо швидко, без грубих помилок навчити дітей тим чи іншим руховим діям.

### Навчання лазінню по канату

Лазіння по канату — найбільш складна справа і без відповідної підготовки учню часто не вдається піднятися навіть на невелику висоту на канаті. Вправи в лазінні по канату вимагають доброї силової підготовки і уміння поєднувати рухи руками і ногами.

Досвід роботи вчителів фізичної культури свідчить про те, що навчити дітей «цілісним» методом дуже важко. Для навчання учнів лазінню по канату рекомендується спеціально складена програма за принципом алгоритмічних розпоряджень. Крім цього, необхідно починати навчання лазінню по канату способом у висі на зігнутих руках із захватом каната ногами.

### Лазіння у висі на зігнутих руках

В. п. — вис на зігнутих руках.

1 — зігнути ноги уперед і захопити канат ногами схресно так, щоб зовня сторона стопи однієї ноги і внутрішня сторона голені другої тісно притискувались до каната. 2 — випрямляючи ноги, ще вище підтягнутись на руках і, зберігаючи захват каната ногами, по черзі перехопити руки вище так, щоб залишитися у висі на зігнутих руках.

Приступати до навчання потрібно з перевірки готовності учнів до оволодіння даною вправою:

1 — перевірити знання про те, що починати лазіння слід з вису на зігнутих руках, а захват каната ногами робити так, щоб стопа і голень тісно притискувались до каната;

2 — перевірити уміння виконувати вис на зігнутих руках (5—6 с) на гімнастичній стінці і піднімати зігнуті ноги у висі 5—6 разів.

Якщо ці вимоги виконуються, то можна приступати до навчання лазінню за навчальною програмою наведеною нижче.

*Перша серія навчальних завдань.*

1. Із вису на зігнутих руках на гімнастичній стінці, повільно розгинаючи руки, перейти у вис за 6—8 с. Повторити 2—3 рази.
2. Те саме, але утриматись у висі на зігнутих руках 4—5 с.
3. Із вису на гімнастичній стінці підняти зігнуті ноги уперед якомога вище і опустити у в. п. Повторити 8—10 разів.
4. Із вису сидячи ноги нарізно на канаті, перейти у вис лежачи з попереми́нним перехватом рук у вис стоячи. Повторити 2—3 рази.

*Друга серія навчальних завдань.*

1. Із вису стоячи на канаті, відштовхуванням ніг прийняти положення вису на зігнутих руках на канаті і висіти на протязі 4—5 с. Повторити 2—3 рази.
2. Сидячи на гімнастичній лаві захопити ногами гімнастичну палку, імітуючи захват каната. При вірному захваті палка повинна утримуватись вертикально.
3. Сидячи на гімнастичній лаві, захопити канат ногами так, як було описано вище.
4. Із вису на зігнутих руках захопити канат ногами і утримувати це положення 5—6 с.

*Третя серія навчальних завдань.*

1. Із вису стоячи на зігнутих руках захопити канат ногами і, розгинаючи ноги, перехопити руки вище. Повернутися у в. п. Повторити 2—3 рази.
2. Те саме, але після випрямлення ніг перехопити руки вище і повернутися у в. п. Повторити 2—3 рази.

*Четверта серія навчальних завдань.*

1. Те саме, що друга вправа третьої серії, але після перехвату рук, згинаючи ноги, захопити ними канат вище і повернутися у в. п. Повторити 2—3 рази.
2. Те саме, але виконати 2—3 перехвати руками і ногами і повернутися у в. п.
3. Те саме, але виконати 4—5 перехватів.
4. Лазіння по канату на 2 м і повернення у в. п.
5. Лазіння по канату на задану відстань: хлопчики — 3 м, дівчата — 2 м.

### Лазіння в три прийома

В. п. — вис на прямих руках. 1 — зігнути ноги уперед і захопити канат ногами (підйомом однієї і п'яткою другої ноги). 2 — не ослаблюючи захвату ногами, розігнути їх (відштовхуючись) і зігнути руки. 3 — по черзі перехопити руки уверх і прийняти в. п., не відпускаючи захвату каната ногами (рис. 1).

Лазіння в три прийома застосовується в заняттях з жіночими групами та групами дітей середньо-

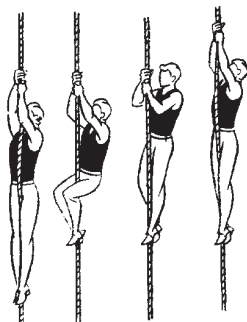


Рис. 1

го шкільного віку, так як навантаження припадає не тільки на м'язи рук і плечового поясу, і на м'язи ніг. У навчанні цьому способу лазіння потрібно добре оволодіти прийомами лазіння по вертикальній драбині.

Для полегшення засвоєння прийомів лазіння по канату рекомендуються такі вправи:

1. Вис на канаті на прямих руках і розгойдування у висі. Вис після відштовхування ногами або з невеликого розбігу.
2. Розучування захвату ногами, сидячи на лаві.
3. Захват ногами каната в положенні вису на прямих руках.
4. З вису сидячи на підлозі ноги нарізно підтягуючись і спираючись п'ятками об підлогу, вис лежачи на зігнутих руках.

### Лазіння в два прийоми

Є два варіанта лазіння по канату в два прийоми.

*Перший варіант.* В. п. — вис на прямій руці, друга рука тримає канат на рівні підборіддя. 1 — згинаючи ноги уперед, захопити канат, як у лазінні в три прийоми. 2 — розгинаючи ноги (відштовхуючись), підтягнутися на одній руці, а другою перехопити канат уверх (рис. 2).

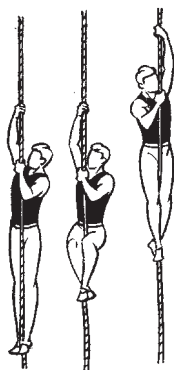


Рис. 2

*Другий варіант.* В. п. — вис на прямих руках. 1 — підтягуючись на руках, зігнути ноги і захватити ними канат. 2 — розгинаючи ноги (відштовхуючись), перехопити канат руками, тобто перейти у вис на прямих руках.

Для полегшення засвоєння прийомів лазіння по канату рекомендуються вищенаведені вправи.

### Вправи в переповзанні

Зміст цих вправ — пересування у змішаному упорі. Вправи в переповзанні характеризуються великим навантаженням на руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи, є хорошим засобом розвитку пружкості, спритності, сили і витривалості.

Вправи в переповзанні розучуються і проводяться на акробатичній доріжці або килимі для вільних вправ.

Розучування вправи доцільно проводити у поєднанні з іншими прикладними вправами (у вигляді подолання смуги перешкод).

Основні вправи:

1. Переповзання на четвереньках.
2. Переповзання на півчетвереньках.
3. Переповзання на боку.
4. Переповзання по-пластунські.
5. Переповзання по-пластунські за допомогою обох рук і однієї ноги або однієї руки і обох ніг.
6. Переповзання з партнером.
7. Переповзання з вантажем.
8. Чергування засобів переповзання.

### Вправи в підніманні й перенесенні вантажу

Вправи в підніманні й перенесенні вантажу сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, а також розвивають уміння економно витрачати свої сили. Ці вправи впливають на органи дихання і кровообігу, тому до них треба підходити з великою обережністю, особливо на заняттях з дітьми.

### Піднімання й перенесення різноманітних предметів

1. Передача набивних м'ячів: а) у шерензі — приймати м'яч збоку і передавати його сусідові; б) у колоні — передавати м'яч над головою, збоку і під ногами із положення стоячи ноги нарізно.
2. Перенесення набивних м'ячів: а) у руках перед собою (тримати знизу); б) збоку під рукою; в) на голові (за допомогою і без допомоги рук).

3. Перенесення гімнастичних лав: а) вдвох, взявши лаву за кінці; б) одним, захопивши лаву за середину, тримаючи її на голові чи збоку під рукою.
4. Перенесення гімнастичних матів вдвох або в чотирьох.
5. Перенесення гімнастичного козла вдвох або одним.

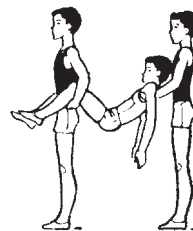


Рис. 5

### Піднімання й перенесення товариша

#### Перенесення одного двома:

1. Перенесення сидячого на руках. Двоє стають рядом обличчям у напрямі руху, беруться ближніми руками за зап'ястя. Той кого переносять сідає на зчеплені руки і тримається за ший чи за плечі партнерів (рис. 3).

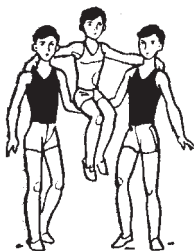


Рис. 3

2. Перенесення сидячого на руках з опорою спиною. Ті, хто переносять, встають один проти одного на одне коліно і єднують ближні до того, кого переносять, руки, а дальні від нього руки кладуть на плечі одне одному. Той, кого переносять, сідає на зчеплені руки і спирається спиною на руки, покладені на плечі (рис. 6.4).



Рис. 4

3. Перенесення з підтримкою під руки і коліна. Ті, хто переносять, стають один за одним і беруть товариша, що лежить на спині — один під руки, інший під коліна (рис. 5).
4. Перенесення сидячого на взаємно зчеплених руках. Ті, що переносять, встають один проти одного, і кожний із них однією рукою бере себе за зап'ястя іншої руки хватом згори, вільною кистю береться за вільне зап'ястя руки парт-

нера (захвати повинні бути одноіменні у обох). Той, кого переносять, сідає на руки і тримається за плечі тих, хто переносять (рис. 6).

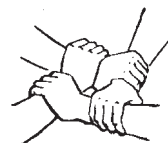


Рис. 6

5. Перенесення з підтримкою під ноги і спину. Ті, хто переносять стають з одного боку партнера, який лежить на спині і, опускаючись на коліна (один із них бере того, хто лежить, під ноги, інший — під спину), підіймають партнера, який обхоплює за ший носія, того, хто стоїть ближче до його голови.

Цим же способом можна переносити товариша втрьох і вчотирьох. В останньому випадку ті, хто переносять, по два стають обличчям один до одного, підіймають того, хто лежить і, взявшись за руки, переносять його. Переносити одного двома можна за допомогою предметів (на палках, невеликих драбинах, плащ-палатках).

#### Перенесення одного одним:

1. Перенесення того, хто сидить, верхом на спині. Той, кого переносять, стає ззаду товариша в стійку ноги нарізно і обхоплює його за плечі ближче до ший. Носій злегка нахилиється уперед і присідає, обхоплює ноги партнера трохи вище колін (під стегна), випрямляється і починає рух.
2. Перенесення на плечах. Той, кого переносять, стає спиною до товариша в стійку ноги нарізно. Носій стає на одне коліно, нахилиється уперед і саджає партнера на плечі. Партнер упирається носками в спину товариша, який підіймається і починає рух.
3. Перенесення з підтримкою двома руками. Той, кого переносять, лежить на спині, носій, стає на одне коліно чи присідає, підсовує одну руку під

- спину, іншу під коліна партнера (який однією рукою охоплює товариша за шию), підіймається і починає рух.
4. Перенесення з підтримкою однією рукою. Партнер лежить обличчям униз, а товариш, стоячи боком до нього, нахиляється, підіймає його, охоплюючи однією рукою за поперек і починає рух, притискуючи партнера до себе.
  5. Перенесення на плечі. Носій бере партнера, який стоїть, лівою рукою за праве зап'ястя, а правою рукою охоплює його ноги під колінами. Нахиляючись уперед, носій кладе партнера на праве плече, після цього випрямляється і захоплює правою рукою праве зап'ястя, звільняючи ліву руку.

### Методика навчання

Під час навчання вправам у підніманні й перенесенні предметів слід дуже обережно дозувати навантаження (шляхом збільшення чи зменшення ваги вантажу, зміни темпу руху, відстані перенесення і введення додаткових перешкод).

В міру придбання навичків у підніманні й перенесенні слід навантаження поступово збільшувати. В разі цього слід збільшувати швидкість перенесення вантажів, проводити різноманітні естафети, давати спеціальні завдання.

У вигляді підводящих або підготовчих вправ можна пропонувати вправи з набивним м'ячем. У молодших класах слід набивний м'яч використовувати для піднімання й перенесення, передачі у колі, у шерензі, у колоні, із різноманітних в. п. Переносити вантаж збоку слід по черзі, то під однією, то під іншою рукою (також і на плечі), а перенесення на плечі слід чергувати із перенесенням перед собою. Перенесення предметів на голові — ефективна вправа, що сприяє формуванню правильної постави. Перенесення предметів збоку, на плечі може бути однією з основних вправ для виправлення недоліків у поставі, що надзвичайно важливо в дитячому віці.

### Вправи в метанні і ловінні

Вправи цієї групи всебічно впливають на організм людини, сприяють розвитку спритності, прудкості, окоміру, удосконалюють координацію рухів, зміцнюють і розвивають м'язи тіла, особливо рук і плечового поясу.

Вправи в метанні і ловінні особливо широко застосовуються на уроках фізичної культури в школі.

Для метання і ловіння використовуються великі й малі м'ячі, набивні м'ячі, палки тощо.

Основні вправи в метанні і ловінні:

1. Метання на дальність.
2. Метання в ціль.
3. Підкидання і ловіння.
4. Перекидання.

### Метання на дальність

Цю групу вправ у метанні застосовують на уроках основної гімнастики в початковій і середній школі. Вправи в метанні різних предметів на дальність виконують з місця і з розбігу.

### Метання в ціль

Вправи в метанні в ціль застосовуються на уроках гімнастики в залі і на майданчику. У залі для метання використовуються малі й великі м'ячі, у вигляді цілі — фанерні щити чи мальовані на стіні круги, обручі, гімнастичні кільця і т. п. У гімнастиці цей вид метання, особливо у проведенні уроків у початковій школі, одержав найбільше розповсюдження.

### Підкидання і ловіння

Цей розділ передбачає індивідуальне виконання вправ у метанні і ловінні і є початковим у навчанні.

Вправи діляться на такі основні види:

1. «Школа м'яча» (вправи з малим м'ячем), яку розробив один з найвидатніших вітчизняних педагогів — П. Ф. Лесгафт.
2. Підкидання і ловіння різних предметів.
3. Жонглювання (складні види підкидання і ловіння).

Навчання вправам з м'ячем починається з вивчення способів кидання і ловіння. Кидок м'яча виконують від грудей — уперед або вгору; знизу вгору, через голову назад, між ногами назад; з-за голови уперед; від плеча уперед, вгору; маховими рухами руки з поворотом тулуба та ін.

Велику увагу треба приділяти способам ловіння м'яча. М'яч ловлять обома руками (або однією), спочатку прямими, а потім трохи зігнутими і завжди з наступним їх згинанням (поступово стримуючи рух м'яча). Звичайно м'яч ловлять кистю з трохи зігнутими пальцями розкритої долоні.

Розглянемо вправи «школи м'яча». Цей вид метання найбільш поширений у початковій школі. Слід рекомендувати такі вправи:

1. Кинути м'яч на підлогу і впіймати.
2. Кинути м'яч угору і піймати.

3. Кинути м'яч угору, дати йому впасти на підлогу і впіймати.
4. Кинути м'яч у стіну, дати йому впасти на підлогу і впіймати.
5. Кинути м'яч у стіну і впіймати, не даючи впасти на підлогу.
6. Кинути м'яч під кутом на підлогу, дати йому вдаритись об стіну, відскочити, впасти на підлогу і впіймати.
7. Те саме, але впіймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.
8. Стати спиною впритул до стіни, кинути м'яч у стіну над головою і після відскоку від підлоги впіймати його.
9. Те саме, але впіймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.
10. Стоячи спиною до стіни (на невеликій відстані), кинути м'яч назад угору в стіну, дати йому впасти на підлогу і, повернувшись обличчям до стіни, впіймати, після того як він відскочить від підлоги.
11. Те саме, але впіймати м'яч, не даючи йому впасти на підлогу.
12. Впіймати правою рукою м'яч, кинутий під ліву руку, яка впирається в стіну.
13. Те саме, але лівою під праву.
14. Впіймати м'яч, кинутий під ногу, яка впирається в стіну.
15. Те саме, але піднята нога не впирається.
- 16—30. Такі самі вправи, як 1—15, але по черзі правою і лівою рукою.
31. Кинути м'яч на підлогу і впіймати зверху.
32. Кинути м'яч угору, зробити поворот кругом і впіймати однією рукою після удару в підлогу.
33. Кинути м'яч у стіну, зробити поворот кругом, дати м'ячу впасти на підлогу і впіймати однією рукою.
34. Кинути м'яч угору: а) впіймати його, б) те саме після повороту кругом.
35. Кинути м'яч на підлогу і впіймати після повороту кругом.
36. Сидячи: кинути м'яч угору, сплеснути руками перед грудьми і впіймати однією рукою на долоню над головою.
37. Дугою униз, кидок м'яча назад-угору через плече і ловіння перед грудьми.
38. Під час ходьби і бігу: а) кидати м'яч на підлогу і ловити; б) кидати м'яч угору і ловити обома і однією рукою.

### Перекидання

Найбільш характерні вправи цієї групи — перекидання великих гумових чи набивних м'ячів від одного партнера до іншого.

Крім того, можуть бути використані такі вправи: метання м'яча однією рукою із замаху вбік; кидок назад через голову; кидок м'яча вбік, стоячи боком до партнера; кидок м'яча назад і уперед через голову із положення стоячи зігнувшись ноги нарізно; кидок м'яча уперед ногами; у положенні сидячи, затиснувши м'яч стопами, перекидання назад на спину і кидок м'яча назад. Те саме, але із положення лежачи на спині; кидок м'яча уперед-догори, різко розгинаючись в кульшових суглобах і підіймаючи тулуб (м'яч за головою затиснутий стопами піднятих ніг).

### Методика навчання

У навчанні вправам у метанні і ловінні застосовуються цілісний метод, метод розчленування і метод підвідних вправ. Метанням слід навчати як правою, так і лівою рукою.

Найбільш важкий рух — ловіння, бо при цьому декілька завдань вирішується в одній дії. Тому передусім необхідно оволодіти технікою цього руху.

Вправи в метанні і ловінні ускладнюються шляхом:

- а) зміни обсягу і ваги предметів, що кидають;
- б) збільшення кількості предметів, які кидають одночасно;
- в) збільшення дальності польоту предметів, що кидають;
- г) зміни в. п. (наприклад, сидячи, лежачи, стоячи на коліні);
- д) поєднання метання і ловіння з рухами руками, ногами і тулубом (наприклад, із хлопками в долоні, присіданнями, поворотами, стрибками, нахилами, з рівновагою, переповзанням, бігом);
- е) виконання вправ однією рукою.

### Список літератури

1. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. М.Л. Украна и А.М. Шлемина. — М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. *Гимнастика*. Учебник для ин-тов физ. культ. — Изд. 2-е / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. *Гимнастика*. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смоленского. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. *Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры* / Под ред В.М. Смоленского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. *Ляшук Р.П., Огнистий А.В.* Гимнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). — Ч. 2. — Тернопіль: ТДПУ, 2001.
6. *Петров П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.