

**КОВАЛЬЧУК Надія Миколаївна**

**САНЮК Володимир Іванович**

**ПАЛИЦЯ – ГІМНАСТИЧНА ЧАРІВНИЦЯ. ІГРИ ТА ЗАБАВИ**

Анотація. У статті розкрито шлях перетворення простої палиці у спортивний інвентар. Наведено зміст 18-ти рухливих ігор та забав з гімнастичною палицею.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізична реабілітація, правила гри.

The stick is a gymnastic enchantress. Games and funs

Abstract. The article reveals the way of transformation of a simple stick into sporting inventory. The content of 18 movable games and funs with a gymnastic stick is given.

Key words: physical culture, sport, physical rehabilitation, rules of game.

Про те, що палиця може бути чарівною, нам відомо ще з дитинства. За її допомогою відбувалися чудеса як із персонажами давньої казки «Попелюшка», так і з персонажами сучасного фентезі про Гаррі Поттера. Про практичне використання палиці розповів також у казці «Палочка-выручалочка» Володимир Сутєєв. У ній Їжак, спираючись на палицю, перестрибнув через струмок, за її допомогою витягнув Зайця з трясовини, підсадив у гніздо пташенят, які з нього випали, та відбився палицею від Вовка [3].

Палиця, залежно від її розмірів, має різне призначення у багатьох сферах діяльності та життя людини. Вона використовується в іграх дітей, у промислі, будівництві, без палиці не обійдеться пастух та мандрівник; канатоходець під куполом цирку використовує її для підтримання балансу. Дерев'яна палиця – прообраз сучасної зброї. Довга палиця – жердина (посох) є однією з найдавніших видів зброї. У давній китайській приказці сказано: «Палиця – король ста видів зброї». Гуньшу – мистецтво володіння палицею – один з базових видів ушу (фото 1) [1]. Сучасна чоловіча ритмічна гімнастика японців також виросла з бойових мистецтв, звідси походить і вибір спортивного предмету – палиці, яка імітує жердину (фото 2) [2]. Якщо дерев'яну палицю представити як спортивний інвентар, то побачимо її у таких видах змагань, як скраклі (городки), бейсбол, більярд, кендó (сучасне бойове мистецтво

японського фехтування на бамбукових мечях), мас-реслінг (безконтактне єдиноборство, що зародилося в Якутії), в якому для перемоги спортсмену необхідно вирвати палицю з рук або перетягнути суперника. У легкоатлетичних естафетах чітка передача палички відіграє ключову роль і відпрацьовується довгими тренуваннями.

Палиця є складовою спортивного спорядження лижних видів спорту. Існує версія, що ходьба з палицями – скандинавська ходьба (Nordic Walking) – виникла завдяки професійним фінським лижникам, які намагались підтримати себе у спортивній формі поза лижним сезоном. Вони тренувалися без лиж, але використовували під час бігу палиці. На сучасному етапі – це популярний вид фізичної активності, який вважають різновидністю фітнесу.

Сьогодні фітнес-технології набули значної популярності, на заняттях широко застосовується різне обладнання, серед якого і боді-бар – спортивний інвентар, що є чудовою альтернативою гантелям та особливо актуальний під час занять силовим фітнесом. Гімнастична палиця боді-бар – це сталевий стержень, покритий м'якою гумою, довжиною 90-120 см та вагою від 1,5 до 9 кг (фото 3). За мірою зростання популярності цього нехитрого тренажера, який можна використовувати у домашніх умовах, його стали вважати «чарівною паличкою», що допомагає швидко й легко поліпшити координацію рухів, розвинути силу, спритність та витривалість. Боді-бар фіксує хребет у певних положеннях, допомагаючи покращити поставу; плечові суглоби стають більш рухливими, оскільки всі вправи виконуються чітко за рахунок твердої фіксації рук. Іноді на кінці палиці надягають гумові стрічки, інші кінці яких закріплюють на носках ніг, у такий спосіб палиця трансформується в еспандер для всього тіла. Але навіть таке модне фітнес-обладнання не зменшило популярності звичайної гімнастичної палиці – дерев'яної, пластмасової довжиною від 75 до 120 см, яка популярна серед малюків-дошкільнят (фото 4), молоді (фото 5) та осіб зрілого віку (фото 6). За допомогою цього простого спортивного інвентарю можна найкраще вплинути на стан окремих зв'язок та м'язів, тому його наявність обов'язкова практично у всіх фітнес-клубах, спортивних школах із різних видів спорту.

Гімнастична палиця широко використовується у навчальному процесі під час занять різними формами фізичної культури. Вправи з гімнастичною палицею сприяють посиленій діяльності м'язів рук і плечового поясу, покращують рухливість суглобів, збільшують амплітуду рухів під час нахилів та поворотів тулуба. Завдяки різним способам утримання палиці, переміщення її з руки в руку та відносно тіла у виконавців підвищується точність окремих положень і рухів, розвивається здатність виконувати вправи з різною амплітудою та різним ступенем напруження м'язів, що в результаті – підвищує координаційні здібності особистості. Вправи з гімнастичною палицею можна виконувати як індивідуально, так і в парах. Це можна зробити на місці та під час руху, а також на підвищеній та обмеженій опорі.

У вправах та забавах гімнастичну палицю зазвичай використовують як:

- фіксатор положення тіла (наприклад, повороти тулуба або інші вправи, коли палиця знаходиться на лопатках, за головою тощо);
- лідер руху (наприклад, викрути палиці вперед і назад, назад і вперед. Специфічна вправа з гімнастичною палицею, що виконується обертовим рухом у плечових суглобах, називається викрутом);
- перешкода (наприклад, перемахи ногами через палицю, яка вертикально стоїть на підлозі);
- орієнтир (наприклад, коли палиця лежить на підлозі і її потрібно торкнутися під час нахилів, поворотів тулуба, перекатів тощо);
- опора (наприклад, пружні нахили або рівновага, спираючись на палицю, яка стоїть вертикально);
- предмет жонглювання та балансування (наприклад, підкидати й ловити палицю, обертати її, балансувати на певній частині тіла);
- імітація шпаги, ключки, списа, весла.

Гімнастична палиця – важливий інвентар для вправ фізичної реабілітації. Вона необхідна для комплексного зміцнення всіх відділів хребта, сприяє формуванню і виправленню постави. Регулярні заняття з цим простим інвентарем – це профілактика виникнення будь-яких дефектів хребта, що є

актуальним для сучасних учнів. За допомогою гімнастичної палиці можна систематично контролювати симетрію тіла.

Гімнастична палиця є найпростішим тренажером, який цілком можна застосувати в домашніх умовах. І не обов'язково мати класичну палицю – вдома її можна замінити ручкою від швабри, трубкою від карнизу, лопатою, граблями, а в лісі для вправ можна адаптувати пряму гілку.

Вправи з гімнастичною палицею можна включати в ранкову гігієнічну гімнастику, складати з нею комплекси ритмічної гімнастики, доцільні вони будуть і в програмі заходів активного відпочинку та флешмобів. Оригінальні перешикування з яскравими палицями різного кольору стануть прикрасою спортивного тематичного свята або сюжетного уроку «Палиця – гімнастична чарівниця». У програму аналогічних заходів рекомендуємо включити ігри та забави з палицею: єдиноборства та командні види змагань.

**ВИШТОВХНИ З КОЛА** (рис. 1). У коло діаметром 2 м входять два гравці, кожен із яких представляє свою команду. Вони беруться руками за гімнастичну палицю (права рука кожного зовні). Після сигналу намагаються за допомогою палиці виштовхнути суперника за межі кола. Гравець, який переступив лінію, виходить із гри й очко отримує переможець. Потім змагаються інші гравці команд. Підсумки гри підводять за набраними очками.

*Правила:* не можна відпускати та викручувати палицю.

*Переважає вплив:* розвиток сили.

*Вікова ланка:* середня, старша.

**ДІСТАНЬ БУЛАВУ** (рис. 2). Гравці стоять по двоє у центрі залу (майданчика). Кожна пара тримає гімнастичну палицю за кінці. За 1,5–2 м від кожного ставиться булава (кегля, куб). За сигналом керівника діти намагаються перетягнути один одного й дістати вільною рукою предмет. Гравець, якому вдалося це зробити, отримує 1 бал. Гра повторюється декілька разів і кожний раз учасники беруться за кінець палиці іншою рукою. У кінці гри оголошується переможець у кожній парі – той, кому вдалося перетягнути суперника більше разів.

*Правила:* гра закінчується тоді, коли гравець візьме булаву рукою.

*Переважаючий вплив:* розвиток сили.

*Вікова ланка:* молодша, середня, старша.

**ПАЛИЦЯ ЗА СПИНУ.** Команди стають у колони. Дистанція між гравцями у команді – півкроку. Перші номери тримають перед собою за два кінці (горизонтально) гімнастичну палицю. За сигналом гравець піднімає палицю вгору, нахилиється назад і, не згинаючи рук, передає її гравцю, який стоїть ззаду. Таку ж дію виконує кожен наступний гравець. Останній у колоні гравець, отримавши палицю, біжить із нею вперед уздовж колони і, зайнявши місце в її голові, знову таким самим способом передає палицю. Перемагає та команда, яка закінчила передачу палиці не лише швидше, а й із меншою кількістю помилок.

**Правила:** 1. Гравцю, що стоїть ззаду, не можна брати палицю, якщо партнер не нахилився назад, а лише зігнув руки. 2. Якщо гравець відпустив один кінець палиці, або кинув її, то це вважається помилкою. 3. Якщо палиця впала на підлогу, то її піднімає той гравець, який допустив цю помилку.

*Переважаючий вплив:* розвиток гнучкості, спритності.

*Вікова ланка:* молодша, середня, старша.

**МУШКЕТЕРИ.** Двоє гравців стають усередині гімнастичних обручів, які лежать на підлозі на відстані двох кроків, або накреслених кіл діаметром 80–90 см. У руках кожного – гімнастична палиця («шпага»). За 30 см від кожного обруча малюють коло діаметром 15 см, в яке кладуть кубик або сірникову коробку. Завдання гравців – вибити «шпагою» кубик із кола суперника й одночасно відбити його атаки, оберігаючи свій кубик. Перемагає той, хто зумів більшу кількість разів вибити кубик із кола суперника.

**Правила:** 1. Кубик вважається вибитим, якщо він знаходиться за межами кола. 2. Гравець може поправляти свій кубик, повертаючи його у вихідне положення.

*Переважаючий вплив:* розвиток точності рухів.

*Вікова ланка:* середня, старша.

**ЗЕМЛЕМІРИ.** Гравці розташовуються вздовж короткого боку залу за лінією старту. У кожного в руках гімнастична палиця. За сигналом керівника

вони рухаються до протилежного боку залу (фінішу), на ходу вимірюючи відстань палицею (водночас палицю слід кожен раз перевернути й покласти на підлогу). Учасник, який виконав завдання перший, отримує 1 очко, другий – 2 очка і т. д. При визначенні переможця враховується не лише швидкість, а й правильність виміру. У випадку неправильного вимірювання (гравець не перевернув палицю, не поклав її на підлогу, зсунув із точки виміру) нараховується 0,5 штрафних очки за кожну помилку. Виграє той, хто набере найменшу кількість штрафних балів.

*Правила:* 1. Не дозволяється кидати, підсовувати палицю вперед. 2. Після фінішування команда голосно називає кількість виміру в палицях.

*Переважний вплив:* розвиток швидкості, точності рухів.

*Вікова ланка:* середня.

**ПІДХОПИ ПАЛИЦЮ.** Гравці стоять парами, обличчям один до одного на відстані 1,5–2 м. Кожен вказівним пальцем утримує у вертикальному положенні гімнастичну палицю, яка стоїть на підлозі. За сигналом керівника гравці швидко міняються місцями, намагаючись схопити палицю суперника раніше, ніж вона впаде. Гру повторюють 3–5 разів, поступово збільшуючи відстань між палицями. Учаснику, який навмисне нахилив палицю, зараховується поразка у даному випробуванні. У кінці гри оголошується переможець у кожній парі – той, кому більше разів удалося підхопити палицю.

*Варіант.* Цю гру можна проводити цілим класом, стоячи в колі. За сигналом учні рухаються у вказану сторону і підхоплюють палицю сусіда. Гру можна проводити з вибуванням того учасника, який рухався не в той бік, або випустив палицю.

*Правила:* 1. Палицю тримати вертикально. 2. Не можна штовхати свою палицю. 3. Керівник вказує напрямок руху під час зміни положень, наприклад: «Уліво – Руш!»

*Переважний вплив:* розвиток спритності, точності рухів, кмітливості.

*Вікова ланка:* середня, старша.

**ЗБЕРИ ПАЛИЦІ.** Двоє гравців стоять один проти одного на відстані 1,5–2 м, кожен за своєю лінією. Між ними лежать паралельно 7 гімнастичних

палиць. За сигналом керівника діти одночасно біжать до палиць, беруть першу, ту, що ближча до себе, повертаються і кладуть її за свою лінію старту. Потім біжать послідовно за другою і третьою палицею, намагаючись випередити суперника. Перемагає той, кому першим вдалося схопити центральну палицю.

*Правила:* дозволяється кожного разу брати лише по одній палиці.

*Переважний вплив:* розвиток швидкості та спритності.

*Вікова ланка:* молодша, середня.

**НАМОТАЙ МОТУЗКУ НА ПАЛИЦЮ** (рис. 3). До двох гімнастичних палиць прикріплюється посередині 3–4-метрова мотузка. До центру мотузки прив'язується кольорова стрічка. Два гравці беруться за палиці і розходяться так, щоб мотузка натягнулася. За сигналом керівника кожний починає швидко обертати свою палицю, намотуючи на неї мотузку і, в такий спосіб, рухатись уперед. Перемагає той, чия палиця раніше торкнеться стрічки.

*Правила:* мотузка постійно повинна бути натягнутою.

*Переважний вплив:* розвиток частоти рухів; підготовка кисті до роботи на гімнастичних приладах.

*Вікова ланка:* молодша, середня, старша.

**ЗБИЙ БУЛАВУ.** Гравці шикуються вздовж стартової лінії. У кожного в руках гімнастична палиця, а біля ніг – волейбольний м'яч. За 3–4 м навпроти кожного гравця ставиться кегля або булава. Мета гри – вдарити палицею по м'ячу так, щоб він, покотившись, збив булаву. Перемагає той, хто за 3–4 спроби більшу кількість разів зіб'є булаву.

*Переважний вплив:* розвиток точності рухів, уміння розподіляти зусилля.

*Вікова ланка:* молодша.

**ПО ДРАБИНІ.** Декілька гімнастичних палиць розкладають паралельно з різними проміжками від 40 до 80 см («драбина»). Учасник запам'ятовує розміщення палиць, після чого він повинен із зав'язаними очима (або спиною вперед) переступити через палиці, не зачепивши і не зрушивши їх. Перемагає той, хто зробить менше помилок.

*Переважний вплив:* розвиток точності рухів.

*Вікова ланка:* середня, старша.

**НАВКОЛО СТІЛЬЦЯ.** Посередині майданчика (кімнати) встановлюють спинкою до спинки два стільці. Між ніжками стільців кладуть гімнастичну палицю так, щоб її кінці були на однаковій відстані від передніх країв сидінь. Гравці сідають на стільці спиною один до одного і виконують рухи, які показує керівник: руки вгору, руки на пояс, руки за голову тощо. За сигналом учасники повинні швидко встати і, двічі оббігши справа (зліва) стілець суперника, знову сісти на свій стілець та вихопити з-під нього палицю. Перемагає той, хто це зробить швидше.

*Правила:* обов'язково сісти на стілець, а потім вихоплювати палицю.

*Переважний вплив:* розвиток швидкості, уваги.

*Вікова ланка:* молодша, середня, старша.

**СПРИТНА ПАЛИЦЯ.** У гравців, які стоять у колоні першими, гімнастична палиця утримується зігнутими руками на рівні грудей. За сигналом вони біжать із ними вперед. Забігши за контрольну лінію, гравці сідають на підлогу по-турецьки, а потім піднімаються з поворотом на 180° і бігом повертаються до своїх колон, поставивши палицю на долоню вертикально та балансуєчи нею. Наблизившись до колони, гравець передає один кінець палиці тому, хто стоїть у колоні першим і разом із ним вони проносять її над колоною (на рівні грудей). Гравці у колоні при цьому присідають під палицею. Потім перший гравець залишається в кінці колони, а його партнер повторює завдання. Гра закінчується, коли останній та перший гравці пронесуть палицю над колоною і перший гравець стане в її голову. Перемогу отримує та команда, яка перша закінчила гру і допустила менше помилок.

*Правила:* 1. Сідати та вставати дозволяється лише без допомоги рук і не торкаючись підлоги палицею. 2. Під час балансування палицю не затискати, долоня має бути випрямленою. 4. Палиця проноситься над усіма гравцями колони.

*Переважний вплив:* розвиток спритності.

*Вікова ланка:* середня, старша.

**ПАЛИЦЯ ПІД НОГАМИ.** Команди стають у колоні по одному перед стартовою лінією. У перших гравців команд гімнастична палиця. На відстані



15 м від кожної команди встановлено вказівники повороту (булави, прапорці тощо). За сигналом перші гравці біжать до місця повороту, оббігають його справа; повертаються до своїх команд і передають кінець палиці наступному гравцеві. Рухаючись разом із ним по різні сторони колони, вони проносять палицю під ногами гравців на рівні колін. Усі гравці, не сходячи з місця, перестрибують палицю. Той, хто біг першим, залишається в кінці колони, а другий учасник повторює дії першого і т. д. Гра закінчується після того, коли замикаючий у колоні разом з напрямним пронесе палицю під колоною і напрямний знову стане в голову колони. Виграє та команда, яка першою закінчить естафету без помилок. Для школярів старшого віку можна ускладнювати завдання під час пересування з палицею, наприклад, стрибки на двох або одній нозі, балансування палиці на руці тощо.

*Правила:* 1. Учасники команди повинні зберігати в колоні рівняння, ніхто з них із колони не виходить. 2. Палицю проносити під ногами удвох. 3. За допущені помилки нараховується по одному штрафному очку.

*Переважний вплив:* розвиток швидкості, спритності, дисципліни.

*Вікова ланка:* середня, старша.

**АРКАН.** Гравці розташовані в колі обличчям до центру на відстані 1-2 м один від одного. У кожного палиця на зігнутих руках хватом знизу. За командою вчителя: «Уліво – Гоп!» («Управо – Гоп!») усі гравці підкидають свої палиці вгору над собою і переміщуються на одного гравця у вказаному напрямку, одночасно ловлячи його палицю. Той, хто не зловив, або не втримав палицю, чи пішов в інший бік, вибуває з гри або отримує штрафні очки. Перемагає той, хто набрав найменше штрафних очок або жодного разу не упустив палицю. Якщо гра проводиться з вибуванням, то переможцями вважаються два учасники, що залишилися.

*Правила:* 1. Не можна звужувати коло гри. 2. Не дозволяється кидати палицю вбік – лише вгору в горизонтальному положенні.

*Переважний вплив:* розвиток орієнтації в просторі, точності рухів.

*Вікова ланка:* старша.

**ПІДНІМИ СУПЕРНИКА** (рис. 4). Гравці поділяються на дві команди. Суперники сідають на підлогу один проти одного, впираються в підшви ніг і тримаються за палицю прямими руками (палиця горизонтально). За сигналом гравці починають тягнути палицю до себе, намагаючись підняти суперника. Той, хто підняв суперника, отримує очко. Команда, гравці якої здобули більшу кількість очок, перемагає. Гру повторити 5–6 разів.

*Правила:* не дозволяється робити ривків палицею убік або вгору.

*Переважний вплив:* розвиток сили.

*Вікова ланка:* старша.

**ЛОВИ ПАЛИЦЮ** (рис. 5). Гравці, розрахувавшись за порядком номерів, стають у коло обличчям до центру. У центрі ведучий, який підтримує пальцем верхній кінець гімнастичної палиці, що стоїть перед ним вертикально на підлозі. Ведучий голосно викликає будь-який номер і відпускає палицю. Гравець, якого викликали, повинен швидко підбігти й підхопити палицю, поки вона не впала. Якщо він не встигне, то йде на місце ведучого. Гра триває 8–10 хв. Виграє той, хто жодного разу не був ведучим.

*Правила:* 1. Палиця вважається спійманою тоді, якщо гравець, підхоплюючи її, не торкнувся підлоги. 2. Ведучому не дозволяється штовхати палицю та заважати її зловити.

*Переважний вплив:* розвиток швидкості та спритності.

*Вікова ланка:* молодша, середня.

**ХТО ВСТОЇТЬ.** Дві гімнастичні лави ставляться паралельно на відстані 1,5 м одна від одної. Двоє гравців стають кожний на свою лаву, тримаючи гімнастичну палицю за кінці. За сигналом керівника кожний починає тягнути палицю до себе, намагаючись змусити суперника зійти з лави. Переможцем стає той, хто після 3–5 спроб більшу кількість разів устояв на лаві. Щоб лави під час гри не рухались, їх тримають за кінці по два учні.

*Правила:* У випадку, коли гравець стягнув суперника з лави і сам утратив рівновагу та опустився на підлогу, оголошується нічия.

*Переважний вплив:* розвиток рівноваги, сили.

*Вікова ланка:* середня, старша.

**ЗБЕРЕЖИ РІВНОВАГУ.** Декілька перевернутих гімнастичних лав ставлять паралельно. Завдання гравців – пройти по вузькому бруску з палицею, яку тримають на пальці або долоні. Виграє той, хто зробить це швидше і без помилок.

*Варіант.* Залежно від віку гравців види пересування по лаві можуть бути різні: на носках, у присіді; стрибками, бігом; спиною вперед, управо (уліво), з поворотами, без зорового контролю. Палицю можна тримати симетрично, асиметрично, переміщати її у різних напрямках.

*Правила:* штрафні очки нараховуються у разі сходження з лави, падіння палиці, або підтримування її іншою рукою.

*Переважний вплив:* розвиток рівноваги, точності рухів.

*Вікова ланка:* молодша, середня, старша.

Рекомендовані ігри допоможуть розвивати в учнів фізичні та моральні якості, формувати гімнастичні навички. Але самі по собі ігри не можуть успішно цьому сприяти. Тому вирішальна роль в їх організації належить педагогу, який повинен навчити учнів гратись не лише на уроці або на тренуванні, а й самостійно під час дозвілля. Щоб рухлива гра з гімнастичними палицями завжди вдалася, вчитель повинен нагадати учням не тільки про основні умови: грати чесно, дружно, дотримуючись правил; в іграх-поєдинках вибирати рівних собі суперників; під час гри не злитись на того, хто випадково тебе штовхнув або наступив на ногу, а й про дотримання правил техніки безпеки, адже палиця може стати причиною різного роду травм. Отже, дотримання дисципліни, раціональна роздача та збір інвентарю, безпечний інтервал і дистанція розташування гравців із палицями – запорука здоров'я гравців.

*Література:*

- 1.ГУНЬ - ПАЛКА ДО БРОВЕЙ. URL: <http://www.kungfu-school.ru/blog/boevye-iskusstva/item/113-gong/>
2. Ковальчук Н., Глушко Г. Передумови виникнення та розвитку художньої гімнастики чоловіків(MEN'S RHYTHMIC GYMNASTICS). *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 вересня. 2021 р.) / Уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка.

Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 17.URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/18/schedConfs/18/accommodation-0.pdf>

3. СУТЕЕВ В. Г. Палочка- вырчалочка. URL: <https://booksonline.com.ua/view.php?book=98035>