

УДК: 796.012.6(072)

П43

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО»**

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра гімнастики та спортивних єдиноборств

О. О. Погорелова

СТРОЙОВІ ВПРАВИ

*Методичні рекомендації для здобувачів
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
з навчальної дисципліни
«Теорія і методика викладання гімнастики
та музично-ритмічне виховання»*

Одеса - 2021

УДК: УДК: 796.012.6(072)

П43

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 8 від 25/11/2021 р.)*

Рецензенти:

Панасюк І. В., кандидат педагогічних наук, доцент, Одеський фінансово-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету

Тітова Г. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського

Погорелова О. О.

Методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура)

«Теорія і методика викладання гімнастики та музично-ритмічне виховання» : методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2021. 41 с.

У методичних рекомендаціях представлено практичний матеріал з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики та музично-ритмічне виховання», який включає характеристику стройових вправ і методику їх проведення та навчання.

Дані рекомендації дають змогу здобувачам вищої освіти самостійно закріплювати знання з практичного матеріалу зі стройової підготовки, пройденого на академічних заняттях.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення і узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2021

© Погорелова О. О., 2021

ЗМІСТ

	<i>Передмова.....</i>	4
1.	<i>Строї та управління ними.....</i>	6
2.	<i>Управління стром: прийоми та команди.....</i>	8
3.	<i>Способи шикуння і перешикуння.....</i>	16
4.	<i>Способи пересування.....</i>	27
5.	<i>Способи розмикання і змикання.....</i>	35
6.	<i>Методичні особливості навчання та проведення стрйових вправ.....</i>	38
7.	<i>Рекомендована література.....</i>	42

Передмова

Стройові вправи є основним засобом організації занять фізичною культурою. Вони служать засобом поступового і помірною розігрівання м'язів, а також сприяють формуванню правильної постави і регулюють емоційний настрій учнів. За допомогою стройових вправ формуються навички колективних дій (в строю), виховується дисципліна і організованість, формується почуття темпу і ритму, правильна постава.

Використання стройових вправ при проведенні уроку фізичної культури з гімнастичною спрямованістю дозволяє краще керувати групою під час уроку, швидко розміщувати їх для занять, ігор, тому стройові вправи називають ще організовуючими.

Стройові вправи можуть бути застосовані в різних частинах уроку. У підготовчій частині уроку вони використовуються для організованого початку занять, розміщення учнів для виконання вправ загального розвитку. В основній частині уроку стройові вправи використовуються для організованого переходу від одного виду вправ до іншого. В кінці уроку (в його заключній частині) ці вправи є хорошим засобом для того, щоб знизити навантаження, підготувати учнів до майбутньої навчальної роботи і організовано закінчити заняття.

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів передбачає використання організовуючих вправ на уроці фізичної культури починаючи з початкових класів, вони входять до групи вправ для формування культури рухів з елементами гімнастики.

Стройові вправи являють собою строго регламентовані спільні дії, що виконуються одночасно всім класом, групами учнів або окремими учнями. У поєднанні з виконанням інших вправ сприяють розвитку рухових і психічних здібностей.

Різноманіття різних способів шикування, перешикування, пересування дозволяє застосовувати стройові вправи в усіх сферах фізичного виховання. Оригінальні стройові вправи, різновиди пересувань, змикань та розмикань утворюють сильний естетичний вплив на глядачів, тому виконання стройових вправ є невід'ємною складовою частиною масових спортивно-театралізованих вистав і свят.

Вчитель фізичної культури повинен добре володіти методикою навчання та проведення стройових вправ, від цього залежить успішність в управлінні учнями в процесі проведення навчальних занять з фізичної культури.

На кожному уроці, занятті у всіх групах слід забезпечувати ретельне освоєння матеріалу по стройовій підготовці, вимагати від учнів чіткого і правильного виконання команд, видів пересувань та шикувань в строю. Навчання стройовим вправам повинно розвивати у учнів пізнавальну активність, самостійність мислення, ініціативу. Правильна організація навчання стройовим вправам дозволяє підвищити рівень навчального процесу, зробити його емоційним, керованим і продуктивним.

Переважає більшість стройових дій і команд взята зі стройового статуту Збройних Сил України, інша створювалася в процесі роботи в гімнастиці.

Для успішного застосування різних стройових вправ в педагогічній практиці фахівця з фізичної культури слід добре засвоїти необхідні знання, вміння, навички, які викладені нижче.

1. Строї та управління ними

Використання стройових (організуючих) вправ на уроці фізичної культури сприяє організації та доцільності розміщення колективу класу в спортивному залі чи на спортивному майданчику. Вони використовуються для вирішення ряду педагогічних задач, виховання почуття ритму і темпу, формування навичок для спільних дій, військово-прикладних навичок, формування правильної постави, підвищують емоційний стан учнів.

Стройові вправи застосовують у всіх частинах уроку фізичної культури. У підготовчій частині їх використовують для організації початку занять, у основній – для організованого переходу до іншого виду вправ, у заключній – для організації закінчення заняття. Під час виконання стройових вправ подаються голосно і чітко попередня і виконавча команди. Під час навчання стройових вправ користуються методами показу, пояснення й практичного виконання.

Існують наступні стройові поняття: стрій, шеренга, колона, ряд, дистанція, інтервал, фланг, фронт, тил, направляючий, замикаючий.

Стрій – визначене Стройовим статутом розташування учнів (осіб) для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому учні (особи) вишикувані один біля одного на одній лінії згідно з визначеними інтервалами.

Фланг — правий (лівий) край строю. Під час поворотів строю назви флангів не змінюються

Фронт - бік строю, в який учні (особи) розміщені обличчям.

Тильний бік строю — бік протилежний фронту.

Інтервал – відстань між учнями (особами) по фронту (дорівнює ширині долоні).

Дистанція – відстань у глибину між учнями.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги (учня, що стоїть попереду) до останньої шеренги (учня, що стоїть позаду)

Двошеренговий стрій — стрій, у якому учні однієї шеренги розміщені за учнями іншої шеренги на відстані одного кроку (витягнутої руки, покладеної долонею на плече учня, що стоїть попереду). Шеренги поділяються на першу та другу. Після повороту строю назви шеренг не змінюються.

Ряд — два учні, які стоять у двошеренговому строю один за одним. Якщо за учнем першої шеренги не стоїть учень другої шеренги, то такий ряд називається неповним; останній ряд завжди має бути повним. У колоні по чотири кожна четвірка становить ряд.

Після повороту двошеренгового строю кругом учень (особа) неповного ряду самостійно стає у першу шеренгу.

Одношеренговий (шеренга) і двошеренговий строї можуть бути зімкнутими або розімкнутими.

У **зімкнутому строю** учні в шеренгах розміщені по фронту один від одного з інтервалами на ширину долоні між ліктями.

У **розімкнутому строю** учні в шеренгах розміщені по фронту один від одного з інтервалами на один крок або з інтервалами, які визначає викладач. Такий стрій використовують для проведення перевірок, розподілу, а також в інших необхідних випадках.

Колона – стрій, в якому учні (особи) розташовані один за одним на відстані витягнутої вперед руки. Колони можуть бути вишикувані по два, по три, по чотири та більше. У колоні глибина строю більша ширини або дорівнює їй. Колони застосовуються для шикування учнів у розгорнутий або похідний стрій.

Розгорнутий стрій - стрій, у якому учні (особи) вишикувані на одній лінії по фронту в одношеренговому чи двошеренговому строю або в лінію колон з інтервалами, встановленими викладачем.

Розгорнутий стрій застосовується для проведення перевірок, розподілу, оглядів, парадів, а також в інших необхідних випадках.

Похідний стрій - стрій, у якому клас (група осіб) вишикуваний у колону або класи учнів (групи осіб) в колонах вишикувані один за одним на дистанціях, установлених викладачем. Похідний стрій застосовується для пересування класу (класів, груп осіб), проходження урочистим маршем або з піснею та в інших необхідних випадках.

Напрямний – учень (особа), що рухається на чолі строю у визначеному напрямку. За напрямним має переміщуватися решта учнів (класів, групи осіб).

Замикаючий - учень (клас, група), який рухається останнім у колоні.

Лінійний - учень, призначений для позначення лінії шикування класу, або груп, а також лінії проходження урочистим маршем.

Стройові вправи класифікують на наступні чотири групи:

- стройові прийоми;
- шикування і перешиккування;
- пересування;
- розмикання і змикання.

2. Управління строем: прийоми та команди

Управління строем здійснюється командами та розпорядженнями, які подає викладач голосом, сигналами та особистим прикладом і які передаються за допомогою технічних і рухових засобів.

Команди поділяються на **підготовчу** та **виконавчу**, проте можуть бути лише виконавчі. Далі в тексті виконавчі команди для зручності надруковано великими літерами. Наприклад, для повороту наліво подається команда "Ліво-РУЧ!". У цій команді перша частина слова «Ліво» - це попередня команда, а друга частина, написана великими літерами «РУЧ!» - виконавча

команда. У команді «Кроком (бігом) - РУШ!», попередньою частиною команди є «Кроком (бігом)», виконавчою частиною – «РУШ!».

Підготовча команда подається чітко (виразно), гучно і протяжно, щоб учні зрозуміли, яких дій вимагає від них викладач.

За підготовчою командою учні, які перебувають в строю, приймають стройове положення, під час руху переходять на стройовий крок, а поза строем повертаються в бік викладача й приймають стройове положення.

Виконавча команда подається після паузи гучно, уривчасто і чітко. Наприклад: «Право-РУЧ!», «Ліво-РУЧ!». Така команда здійснюється негайно і точно.

Гучність голосу під час подання команди змінюється залежно від ширини і глибини строю, рапорт віддається чітко, без різкого підвищення голосу. Чим довший стрій, тим протяжніше має бути попередня команда, більша пауза між попередньою і виконавчою командами, голосніше подача виконавчої команди.

Необхідно зауважити, що є команди, які не мають попередньої частини, наприклад, команди «Струнко!», «Вільно!», «Прямо!» і деякі інші. Тому, в залежності від ситуації, викладач може привернути увагу учнів, попередньо додавши до команди слова «клас», «група», «відділення» тощо.

До розпоряджень (вказівок) вдаються, коли немає необхідності в чіткому і одночасному виконанні тих чи інших дій. Наприклад, для повороту наліво можна дати команду «Ліво-РУЧ!» і учні повинні виконати її одночасно і чітко. Але якщо в цьому немає необхідності, можна дати вказівку чи розпорядження - «Поверніться наліво».

«РІВНЯЙСЬ!», **«Ліворуч-РІВНЯЙСЬ!»**, **«На середину РІВНЯЙСЬ!»**. За командою «РІВНЯЙСЬ» усі, крім правofлангового, повертають голову вправо, праве вухо вище лівого, підборіддя підняте. За командою «Ліворуч-РІВНЯЙСЬ» усі, крім лівоfлангового, повертають голову

вліво. Коли рівняння закінчено, подається команда «СТРУНКО» і всі учні стають у вихідне положення (голову прямо).

«ВІДСТАВИТИ!». За цією командою учні, знаходячись у строю, припиняють виконання стройового прийому та приймають попереднє вихідне положення.

«Правою (лівою)-ВІЛЬНО!». Команда застосовується в розімкнутому строю. За цією командою учень відставляє праву (ліву) ногу в стійку ноги нарізно, руки за спину.

Перешиккування групи учнів на місці з однієї шеренги у дві здійснюють за командою: **«Група, у дві шеренги — ШИКУЙСЬ»**. За командою до виконання парні номери ступають лівою ногою крок назад, не приставляючи правої ноги, роблять нею крок управо, щоб стати позаду непарних номерів, і приставляють ліву ногу.

«РОЗІЙДИСЬ!». За цією командою учні діють довільно.

Для загальної нумерації, деяких перешиковувань та інших дій потрібно здійснювати різні розподіли осіб.

Кількість осіб у строю визначають за командою **«За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!»**. Після якої кожний, починаючи з правого флангу, називає свій номер, швидко повертаючи голову до особи, яка стоїть зліва і відразу повертає її у вихідне положення; лівофланговий голову не повертає, а також не доповідає про завершення розподілу, як цього іноді вимагають викладачі.

Коли стрій двошеренговий, то лівофланговий у кінці розрахунку додає: «повний» або «неповний» (у випадку якщо у другій шерензі на одну особу менше).

«На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!» – ця команда виконуються так, як і команда **«За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!»**, але учні називають свої номери «перший-другий, перший-другий» тощо. По закінченні розподілу лівофланговий не доповідає. Якщо потрібно зробити розподіл більше ніж на

«перший-другий», то в інших випадках потрібно подати команду так: «По три (чотири....десять) – РОЗПОДІЛИСЬ!». Для перешикування уступом роблять розподіл на дев'ять-шість-три-на місці або вісім-шість-чотири-два-на місці. За командою «На дев'ять-шість-три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!» учні послідовно називають ці номери, запам'ятовуючи їх. Якщо учні стоять у колоні, під час розподілу кожний, починаючи з напрямного, повертає голову наліво, називає свій номер тому, хто стоїть позад нього, і відразу повертає її вперед.

Вихід із строю. Для виходу учня із строю подається команда, наприклад: «Учень Пустомельник. Вийти із строю на стільки-то кроків» або «Учень Пустомельник. До мене (до мене бігом - РУШ)». Учень, почувши своє прізвище, відповідає: «Я», а за командою на вихід (виклик) із строю відповідає: «Слухаюсь». За першою командою він стройовим кроком виходить із строю на вказану кількість кроків, рахуючи від першої шеренги, зупиняється і повертається обличчям до строю. За другою командою, ступивши один-два кроки від першої шеренги прямо, на ходу повертається в бік викладача, найкоротшим шляхом стройовим кроком підходить або підбігає до нього і доповідає про прибуття.

Під час виходу учня з другої шеренги він злегка торкається долонею лівої руки плеча учня, який стоїть попереду, той робить крок уперед і, не приставляючи правої ноги, - крок праворуч, пропускає учня, який виходить із строю, а потім стає на своє місце. Під час виходу учня попередньої шеренги його місце займає учень, який стояв за ним.

Під час виходу учня із строю з колони по два, по три, по чотири він виходить із строю в бік найближчого флангу, попередньо зробивши поворот праворуч (ліворуч). Якщо поруч стоїть учень, то він робить крок правою (лівою) ногою вбік і, не приставляючи лівої (правої) ноги, - крок назад, пропускає учня, який виходить із строю, а потім повертається назад на своє місце.

Повернення в стрій. Для повернення учня в стрій подається команда,

наприклад: «Учень Пустомельник. Стати до строю» або тільки «Стати до строю». За командою «Учень Пустомельник» учень, який стоїть обличчям до строю, почувши своє прізвище, повертається обличчям до викладача і відповідає: «Я», а за командою «Стати до строю», відповідає: «Слухаюсь», повертається у напрямку руху, з першим кроком опускає руку, рухаючись стройовим кроком, найкоротшим шляхом стає на своє місце в строю. Якщо подається команда «Стати до строю» (без називання прізвища), учень повертається до строю без попереднього повороту до викладача та без відповіді «Я».

Стройове положення

«СТРУНКО!» - учні приймають стройове положення. За цією командою слід триматися прямо, без напруження; п'ятки поставити разом, а носки розвести по лінії фронту на ширину стопи; ноги в колінах випрямити, але не напружувати їх, груди підняти, а все тіло трохи подати вперед; живіт втягти; плечі розвернути; руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину, були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкалися стегна; голову тримати високо й прямо, не виставляючи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовим до негайної дії.

Стройове положення на місці приймається без команди під час віддання й отримання наказу, доповіді, виконання Державного Гімну України, а також під час вітання й подання команд.

«ВІЛЬНО!» - слід послабити в коліні праву або ліву ногу, але не можна зрушувати з місця, треба бути уважним і не розмовляти.

Повороти на місці

Повороти на місці виконуються за командами: «Право-РУЧ», «Півоберта право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Півоберта ліво-РУЧ», «Кру-ГОМ».

Повороти виконуються за командами: «Кру-ГОМ» - на півкола, «Ліво-РУЧ» - на чверть кола, «Півоберта ліво-РУЧ» - на одну восьму кола і

проводяться в бік лівої руки на лівому підборі й на правому носку; «Право-РУЧ» і «Півоберта право-РУЧ» - у бік правої руки на правому підборі й на лівому носку.

Повороти виконуються на два рахунки: на «раз» учні повертаються у визначений бік, зберігаючи правильне положення корпусу та не згинаючи ніг у колінах, переносять вагу тіла на ногу, що попереду, на «два» - найкоротшим шляхом приставляють другу ногу.

Рух

Рух здійснюється кроком або бігом. Крок – це визначений статутом спосіб ходи у збройних силах під час проходження служби. Нормальна швидкість руху кроком - 110-120 кроків за хвилину. Довжина кроку - 70-80 сантиметрів. Нормальна швидкість руху бігом - 160-180 кроків за хвилину. Довжина кроку - 80-90 сантиметрів.

Крок буває стройовий і похідний.

Стройовий крок застосовується під час проходження класу урочистим маршем; при виконанні учнями вітання під час руху; при підході учня до викладача та відході від нього; при виході із строю та поверненні на місце, а також під час занять із стройової підготовки.

Похідний крок застосовується в усіх інших випадках.

Рух стройовим кроком починається за командою «Стройовим кроком – РУШ», а рух похідним кроком - за командою «Кроком – РУШ».

За підготовчою командою слід подати корпус трохи вперед, перенести вагу тіла більше на праву ногу, із збереженням стійкості; за виконавчою командою почати рух з лівої ноги повним кроком.

Під час руху стройовим кроком ногу з витягнутим уперед носком винести на висоту 15-20 сантиметрів від землі та поставити її твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу.

Руками, починаючи від плеча, здійснювати рух біля тулуба: вперед - руки згинаються в ліктях так, щоб кисті піднімалися вище поясу на ширину долоні й на відстані долоні від тулуба до рівня ліктя; назад - до упору в плечовому суглобі. Пальці рук напівзігнуті.

Під час руху стройовим кроком голову та корпус тримати прямо, дивитися вперед.

Під час руху похідним кроком ногу виносити вільно, не відтягуючи носка, і ставити її на землю, як під час звичайної ходьби; руками здійснювати вільні рухи біля тулуба.

Під час руху похідним кроком за командою «СТРУНКО» слід перейти на стройовий крок, а за командою «ВІЛЬНО»- на похідний крок.

Рух бігом починати за командою «Бігом – РУШ».

Під час руху з місця за підготовчою командою корпус трохи подати вперед, руки напівзігнути, лікті трохи відвести назад; за виконавчою командою почати біг з лівої ноги, руками вільно рухати вперед і назад у такт бігу.

Для переходу під час руху з кроку на біг за підготовчою командою руки напівзігнути, лікті трохи відвести назад. Виконавча команда подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю. За цією командою правою ногою слід зробити крок і з лівої ноги почати рух бігом.

Для переходу від бігу на крок подається команда «Кроком – РУШ». Виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою слід зробити ще два кроки бігом і з лівої ноги почати рух кроком.

Позначення кроку (бігу) на місці здійснюється за командою «На місці, кроком (бігом) – РУШ» (під час руху – «НА МІСЦІ»).

За цією командою крок слід позначати підніманням та опусканням ніг, причому ногу піднімати на 15-20 сантиметрів від землі й ставити її на землю від передньої частини стопи на всю підошву (під час бігу - на передню частину

стопи); руками здійснювати рухи в такт кроку. За командою «ПРЯМО», яка подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю, зробити правою ногою ще один крок на місці і з лівої ноги почати рух повним кроком (бігом).

Для припинення руху подається команда, наприклад: «Клас – СТІЙ». За виконавчою командою, яка подається одночасно з поставленням правої або лівої ноги на землю, слід зробити ще один крок і, приставивши ногу, прийняти стройове положення.

Для зміни швидкості руху подаються команди: «ДОВШИЙ КРОК», «КОРОТШИЙ КРОК», «ЧАСТІШИЙ КРОК», «РІДШИЙ КРОК», «ПІВКРОКУ», «ПОВНИЙ КРОК».

Для переміщення учнів на кілька кроків убік подається команда, наприклад: «Клас. Два кроки праворуч (ліворуч), кроком – РУШ». За цією командою учні роблять два кроки праворуч (ліворуч), приставляючи ногу після кожного кроку.

Для переміщення вперед або назад на кілька кроків подається команда, наприклад: «Два кроки вперед (назад), кроком – РУШ». За цією командою слід зробити два кроки вперед (назад) і приставити ногу.

Під час переміщення праворуч, ліворуч і назад рухи руками не здійснюються.

Повороти під час руху

Повороти під час руху кроком виконуються за командами: «Право-РУЧ», «Півоберта право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Півоберта ліво-РУЧ», «Кругом – РУШ».

Для повороту праворуч і півоберта праворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою лівою ногою слід зробити крок, повернутися на носку лівої ноги, одночасно з поворотом винести праву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

Для повороту ліворуч і півоберта ліворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю. За цією командою правою

ногою слід зробити крок, повернутися на носку правої ноги, одночасно з поворотом винести ліву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

Для повороту кругом виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою зробити ще один крок лівою ногою (на рахунок «раз»), витягти праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і, різко повернувшись у бік лівої руки на носках обох ніг (на рахунок «два»), рухатися далі з лівої ноги в новому напрямку (на рахунок «три»).

Під час поворотів рух руками здійснюється у такт кроку.

Повороти та півоберти праворуч і ліворуч під час руху бігом виконуються за тими самими командами, що й під час руху кроком, поворотом на одному місці на два рахунки в такт бігу. Поворот кругом під час бігу здійснюється у бік лівої руки на одному місці на чотири рахунки в такт бігу.

3. Способи шиккування і перешиккування

Ця підгрупа стройових вправ характеризується вмінням учнів шикуватися в різні види строю, шеренгу, колону, коло, а також перешиковуватися в них. При проведенні шиквань і перешиковувань на уроці гімнастики в спортивній залі умовно визначають точки — центр, середини, кути. Визначення цих точок залежить від того, як шикуються клас перед початком уроку. Зазвичай це одна з найдовших сторін у залі. Сторона зали, де вишикуваний клас, називається правою, протилежна — лівою. Сторона, де перебуває напрямний, є верхньою, а та, де перебуває замикаючий, — нижньою. Перед початком заняття клас шикуються. Розгорнутий стрій класу перед початком заняття може бути одношеренговий (шеренга) або двошеренговий.

Шиккування – дії учнів за командою або розпорядженням викладача для прийняття відповідного (початкового) строю.

Шикування учнів в одношеренговий (двошеренговий) стрій проводиться за командою «Клас, в одну шеренгу (в дві шеренги) – СТАВАЙ!».

Подавши команду, викладач стає в положення «струнко» обличчям в сторону фронту. Виконавці займають свої місця зліва від нього, по росту один біля одного на одній лінії, дотримуючись визначеного інтервалу (ширина долоні між ліктями).

Шикування в колону по одному (по два) на місці виконується за командою: «В колону по одному (по два) – СТАВАЙ!». Приймаючи строеве положення і подавши команду вчитель стає обличчям у бік руху, а учні повинні стати за викладачем, зберігаючи відповідну дистанцію.

Після шикування класу черговий (староста) подає рапорт. Черговий подає наступні команди:

1. «Клас (група), в одну шеренгу – СТАВАЙ!»;
2. «РІВНЯЙСЬ!»;
3. «СТРУНКО!»;
4. «За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!»;
5. «Рівняння на середину (ліворуч , праворуч, залежно від того, де стоїть педагог)!».

Стройовим кроком найкоротшим шляхом йде до викладача. Не доходячи 2- 3 кроків, зупиняється та рапортує: «Петро Іванович, 10-А клас в кількості 20 чоловік на заняття з гімнастики вишикувано. Чергова Синиця Олена» (рис.1).

Потім найкоротшим шляхом проходить на лінію розташування викладача і повертається обличчям до строю. Після привітання викладача і відповіді групи черговий дублює команду викладача «ВІЛЬНО!» і після цього стає на правий фланг строю.

У разі потреби вирівняти учнів на місці подається команда «РІВНЯЙСЬ» або «Ліворуч – РІВНЯЙСЬ».

За командою «Рівняйсь» усі, крім правофлангового, повертають голову праворуч (праве вухо вище від лівого, підборіддя трохи підняте) і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертої особи, вважаючи себе першим. За командою «Ліворуч – рівняйсь» усі, крім лівофлангового, повертають голову ліворуч (ліве вухо вище від правого, підборіддя трохи підняте).

Під час рівняння учні можуть трохи пересуватися вперед, назад або в той чи інший бік.

Після закінчення рівняння подається команда «СТРУНКО», за якою всі учні швидко повертають голову прямо. Під час рівняння класу після повороту його кругом у наступній команді вказується бік рівняння, наприклад: «Праворуч (ліворуч) – РІВНЯЙСЬ».

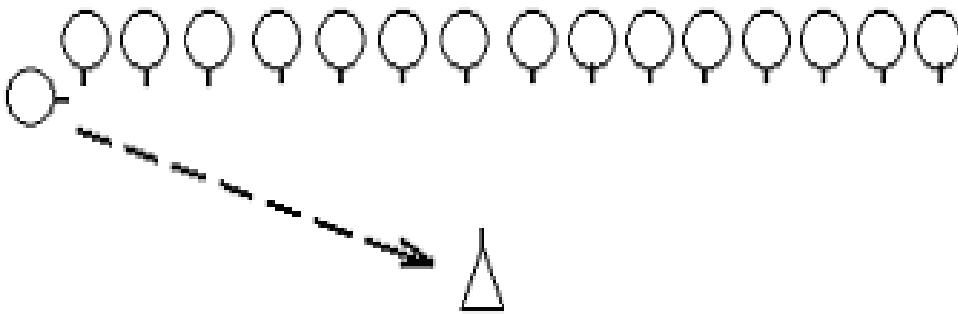


Рис. 1. Шиккування класу для подачі рапорту.

Шиккування у коло виконується за командою: «У коло – СТАВАЙ!». Подаючи команду, викладач повинен стати у центрі майданчика, а виконавці за цією командою стають навколо нього обличчям до центру, зберігаючи інтервал в одну долоню.

Перешиккування – дії учнів за командою або розпорядженням викладача, пов'язані зі зміною строю.

Перешиккування на місці

Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки (рис. 2). Для перешиккування класу з однієї шеренги в дві попередньо здійснюється розподіл

на перший та другий за командою «Клас - на перший та другий – РОЗПОДІЛИСЬ». Розподіл починається з правого флангу: кожний учень, швидко повертаючи голову до учня, який стоїть ліворуч від нього, називає свій номер і відразу повертає голову прямо; лівофланговий голову не повертає.

За таким самим правилом відбувається розподіл за загальною нумерацією, для чого подається команда «Клас - за порядком – РОЗПОДІЛИСЬ».

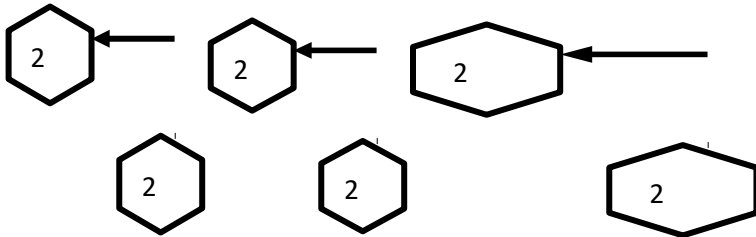


Рис. 2. Шикуння з однієї шеренги в дві.

У двошеренговому строю лівофланговий другої шеренги після закінчення розподілу за загальною нумерацією доповідає: «Повний» або «Неповний».

Перешикування учнів класу на місці з однієї шеренги у дві здійснюється за командою «Клас - у дві шеренги – ШИКУЙСЬ».

За виконавчою командою другі номери роблять лівою ногою крок назад, не приставляючи правої ноги, крок праворуч, щоб стати позаду перших номерів, і приставляють ліву ногу.

Для перешикування класу на місці із зімкненого двошеренгового строю в одношеренговий стрій клас попередньо розмикається на один крок, після чого подається команда «Клас - в одну шеренгу – ШИКУЙСЬ».

За виконавчою командою другі номери виходять на лінію перших, роблять лівою ногою крок ліворуч, не приставляючи правої ноги, крок уперед і приставляють ліву ногу.

Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки. Для перешикування

класу з однієї шеренги в три попередньо здійснюється розподіл за командою «Клас – по три – РОЗПОДІЛИСЬ», «У три шеренги – ШИКУЙСЬ!». За цією командою другі номери залишаються на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік і приставляють праву ногу. Треті виконують крок лівою вперед, правою вбік і приставляючи ліву ногу. Зворотнє перешикування виконується за командою: «В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!». Дія виконується у зворотньому порядку. Перешикування виконується на три рахунки

Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці.

Перешикування виконується після попереднього розподілу за командою: «Клас - на перший та другий – РОЗПОДІЛИСЬ», «В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!». Перешикування виконуються на три рахунки. На перший рахунок другі номери роблять правою ногою крок в сторону, на два - лівою вперед, на три приставляють праву ногу, стають праворуч від перших номерів.

Перешикування з колони по два в колону по одному відбувається в зворотньому порядку по команді «В колону по одну - ШИКУЙСЬ!»

Перешикування з колони по одному в колону по троє і навпаки на місці.

Перешикування виконується після попереднього розподілу за командою: «Клас – по три – РОЗПОДІЛИСЬ!», «В колону по три - ШИКУЙСЬ!». Перешикування виконується на три рахунки. Другі номери залишаються на місці. На рахунок «раз» перші номери виконують крок правою в сторону, на «два» крок лівою назад, і на «три» приставляючи праву, стають справа від других. Треті номери на три рахунки, роблять крок лівою ногою в сторону, крок правою вперед та приставляючи ліву, стають зліва від других номерів. Перешикування з колони по три в колону по одному відбувається в зворотньому порядку по команді «В колону по одному - ШИКУЙСЬ!».

Перешикування двошеренгового строю у три шеренги і навпаки. Після попереднього розподілу першої шеренги по три викладач подає команду: «В три шеренги – ШИКУЙСЬ!». Другі номери першої шеренги з лівої ноги

виконують півкроку назад, правою крок вбік, і приставляючи ліву, стають за першими номерами. А другі номери другої шеренги роблять півкроку вперед з правої ноги, лівою – крок вбік, і приставляючи праву стають за третіми номерами першої шеренги .

Зворотне перешикування відбувається за командою: «В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!». Другі номери першої шеренги з лівої ноги роблять півкроку вбік, правою – крок вперед, і приставляючи ліву, стають на лінію першої шеренги. А другі номери другої шеренги роблять з правої ноги півкроку вбік, лівою – крок назад, і приставляючи праву, стають на лінію другої шеренги.

Перешикування із шеренги уступом. Після попереднього розподілу групи за завданням («9 – 6 – 3 – на місці», «8 – 4 – 2 – на місці», «6 – 3 – на місці», «6 – 4 – 2 – на місці» тощо) подається команда: «За розподілом кроком – РУШ!». Учні виконують визначену їм за розподілом кількість кроків і приставляють ногу. Викладач веде рахунок до моменту приставляння ноги учнів першої шеренги. Так при розподілі «9 – 6 – 3 – на місці» – до 10; «8 – 4 – 2 – на місці» – до 9; «6 – 4 – 2 – на місці» – до 7.

Для зворотного перешикування подається команда: «На свої місця кроком – РУШ!». Всі, хто виходив із строю повертаються кругом, ідуть на свої місця і, доходячи до них, виконують поворот кругом. Викладач веде рахунок «раз – два» до тих пір, поки останні (дев'ять номери) зроблять поворот кругом.

Перешикування із колони по одному в колону по три уступом. Після попереднього розподілу по три подається команда: «Перші номери – два (три, чотири тощо) кроки вправо, треті номери – два (три, чотири тощо) кроки вліво, кроком – РУШ!».

Для зворотного перешикування подається команда: «На свої місця кроком – РУШ!». Перешикування виконується приставними кроками (рис. 3).

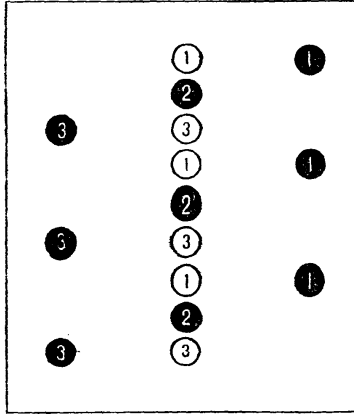


Рис. 3. Перешикування уступом.

Перешикування із шеренги в колону по три (чотири) заходженням відділень плечем уперед (назад). Після попереднього розподілу по три (чотири і т. д.) подається команда: «Відділеннями в колону по три (чотири і т. д.) ліві (праві) плечі уперед (назад) кроком – РУШ!». За цією командою розподілені відділення (трійки, четвірки тощо), зберігаючи рівняння по фронту, розпочинають заходження лівим (правим) плечем уперед навколо свого правофлангового (лівофлангового) до утворення колони. Після цього подається команда «ПРЯМО!» або «СТІЙ!». Для зворотного перешикування подаються команди: «Кру–ГОМ!», «В одну шеренгу праві (ліві) плечі уперед (назад) кроком – РУШ!». Коли виконавці дійдуть до свого місця у шерензі подається команда: «СТІЙ!» (рис. 4).

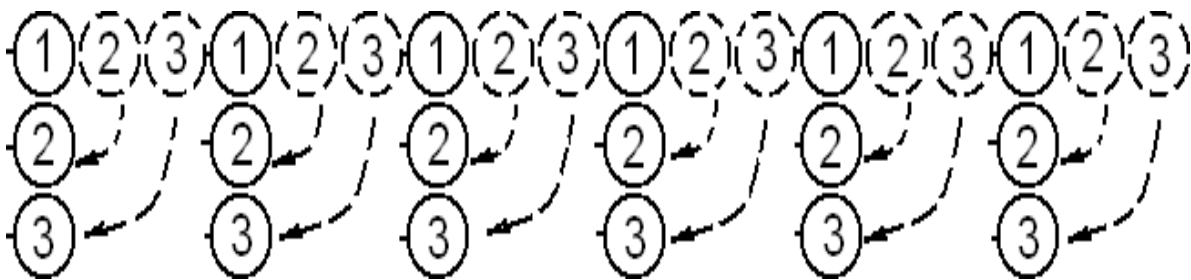


Рис. 4 Перешикування з одного кола в два кола

Після розподілу по три подається команда: «В два кола – ШИКУЙСЬ!». За цією командою перші і треті номери залишаються на місці, а другі роблять два

кроки вперед. Рахунок ведеться до трьох. Зворотнє перешикуння відбувається за командою: «В одне коло – ШИКУЙСЬ!». Другі номери повертаються кругом, ідуть на свої місця і, доходячи до них, виконують поворот кругом. Викладач веде рахунок «раз-два» до тих пір, поки вони не зробить поворот кругом.

Перешикуння з одного кола в три кола. Після розподілу по сім викладач подає команду: «В три кола – ШИКУЙСЬ!». За цією командою перші, треті і п'яті номери стоять на місці, четверті роблять шість кроків уперед, другі і шості – по три кроки, а сьомі – півкроку вправо. Рахунок ведеться до семи. Зворотнє перешикуння відбувається аналогічно попередньому.

Перешикуння під час руху

Перешикуння з однієї шеренги в дві і навпаки під час руху виконується також за командою: «У дві шеренги – РУШ!» (після попереднього розрахунку на перший і другий). За виконавчою командою, яка подається під ліву ногу, другі номери роблять два кроки на місці, потім крок правою вбік, стають за першими і з лівої ноги продовжують рух. Для зворотного перешикуння командують: «В одну шеренгу – РУШ!». За виконавчою командою, яка подається під ліву ногу, перші номери роблять два кроки на місці, а другі – крок лівою вбік, правою вперед, стаючи поряд з першими, і з лівої ноги всі продовжують рух.

Для перешикуння із колони по одному у колону по двоє під час руху подається команда: «В колону по двоє – РУШ!». За цією командою напрямний іде пів кроком, другі номери виходять вправо, з лівої ноги роблять повний крок і займають місце поруч з першими. Для перешикуння з колони по двоє в колону по одному подається команда: «В колону по одному – РУШ!». За цією командою перші номери йдуть повним кроком, а другі – пів кроком; із звільненням місця другі номери в такт кроку заходять за перші й рухаються далі повним кроком.

Перешикуння послідовними поворотами під час руху з колони по

одному в колону по двоє (по три, чотири і т. д.) виконується за командою «В колону по двоє (по три, по чотири тощо) ліворуч (праворуч) – РУШ!» (як правило, команда подається, коли напрямний знаходиться на верхній або нижній межі залу або площадки). Після цієї команди перша двійка (трійка, четвірка тощо) йде до протилежної межі. Наступні двійки (трійки, четвірки тощо) виконують поворот на тому самому місці, де виконала поворот перша двійка і рухаються рівняючись у потилицю та направо, додержуючись зазначеної дистанції та інтервалу за командою «ДИСТАНЦІЯ, ІНТЕРВАЛ – ТРИ КРОКИ!». Коли перша двійка (трійка, четвірка тощо) дійшла до визначеної межі, подається команда: «Перша двійка (трійка, четвірка тощо) – НА МІСЦІ!». Для зворотного перешикування групу необхідно повернути праворуч (ліворуч) і подати наступну команду: «В колону по одному зліва (справа) ліворуч (праворуч) в обхід кроком – РУШ!».

Перешикування послідовними поворотами під час руху з колони по одному в шаховому порядку виконується аналогічно попередньому. Після розподілу по 3 і 4 (4 і 5) подається команда: «В колону по три і чотири (по чотири і п'ять) ліворуч (праворуч) – РУШ!». Перешикування виконується почергово: спочатку повертається трійка, потім четвірка, знову трійка тощо (рис 5).

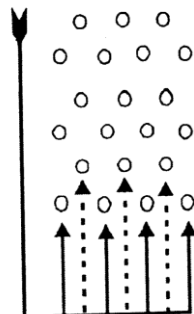


Рис. 5. Перешикування послідовними поворотами під час руху з колони по одному в шаховому порядку

Перешикуння з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) дробленням та зведенням і зворотне перешикуння розведенням та злиттям (мал. 6). Ці перешикуння можливі в прямих (варіант А) і косих напрямках (варіант Б). Їх часто використовують у фігурному маршируванні.

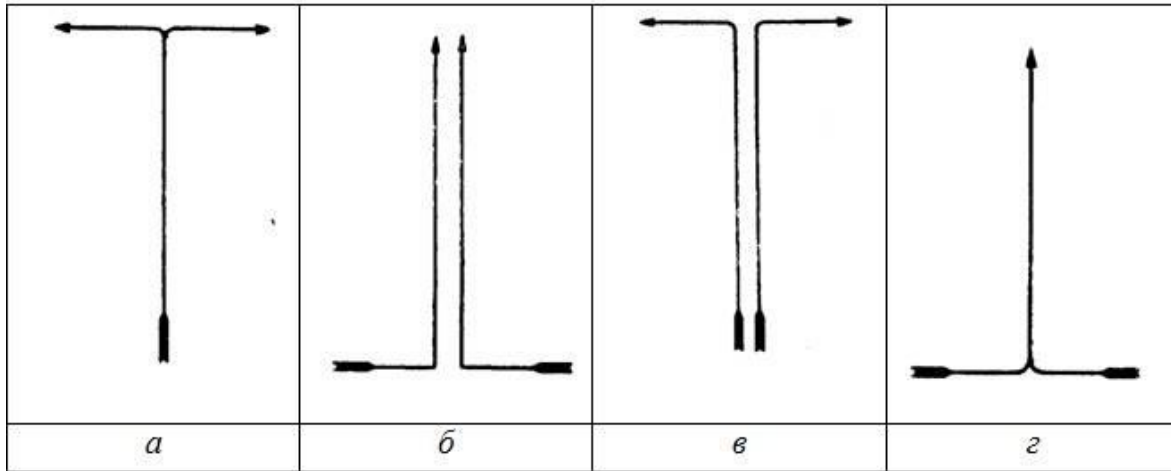


Рис. 6. Перешикуння з колони по одному в колону по два

Дроблення – це спосіб перешикуння однієї колони у дві або більше розходженням виконавців послідовно (по одному, двоє і більше) в будь-яких напрямках (мал. 7а). Перешикуння у зворотному порядку називається **злиттям** (мал. 7г).

Зведення – це спосіб перешикуння, коли кілька колон сходяться в одну з тією самою кількістю виконавців у ряду, яка була у всіх колонах (мал. 7б). Перешикуння у зворотному порядку називається **розведенням** (мал. 7в).

Перешикуння у прямих напрямках: варіант А. Під час руху колони подається команда: «Через центр – РУШ!», потім по мірі наближення напрямного до верхньої або нижньої (лівої або правої) середини залу подається команда: «В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!» (мал. 7а). Під час зустрічі колон подається команда: «В колону по двоє через середину – РУШ!» (мал. 7б). Зворотне перешикуння починається за командою: «В

колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!» (мал. 7в) і по наближенні зустрічних колон подається команда: «У колону по одному через центр – РУШ!» (мал. 7г). Остання команда подається для обходу. Таким чином, повторюючи дроблення і зведення, можна перешикувати виконавців в колону по чотири (вісім і та ін.).

Перешикування у косих напрямках: варіант Б. Під час руху колони подається команда: «По діагоналі – РУШ!», потім по мірі наближення напрямного до кута подається команда: «В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!». Під час зустрічі колон подається команда: «В колону по двоє по діагоналі – РУШ!». Розведення і злиття виконується у зворотному порядку так як і в прямих напрямках.

Для чіткого виконання цих перешикувань попередню команду слід подавати заздалегідь. Треба стежити, щоб усі виконавці робили поворот в одному місці. Щоб урізноманітнити ці способи перешикувань, їх виконують різними видами бігу (гострий, високий та ін.) та танцювальними кроками (галоп, полька та ін.)

4. Способи пересування



Для зручності розуміння форми різних пересувань на спортивному майданчику визначають умовні точки: центр, середини, кути. Вони визначаються відповідно *правій межі* залу (одна з довгих сторін), де клас (група) розміщується перед початком занять, зазвичай проти вхідних дверей. Протилежна їй сторона називається *лівою межею*, а ближча до входу лінія називається

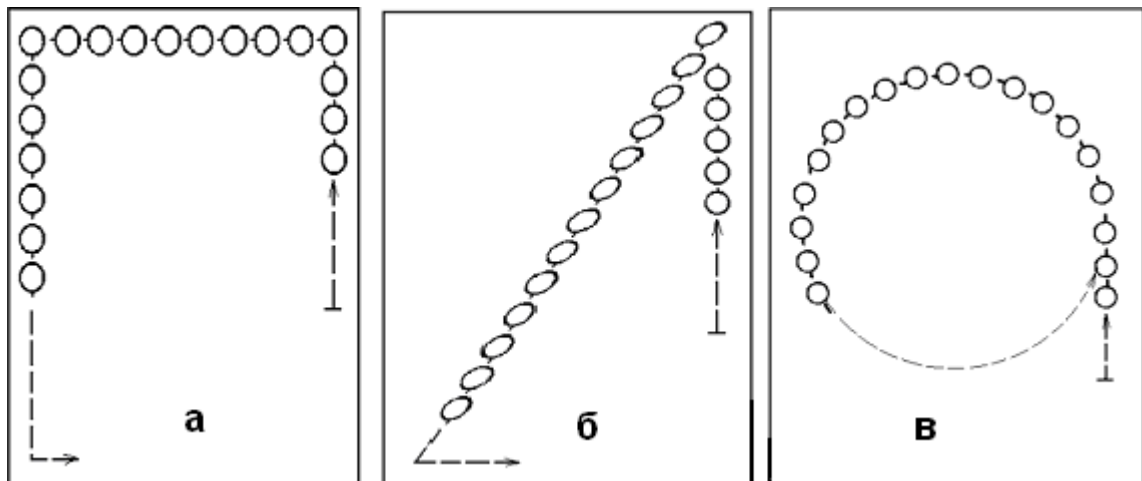
нижньою межею. Кожна межа ділиться навпіл, утворюючи середини. Місце перетину двох меж називається *кутом*. Уявні лінії, що з'єднують протилежні кути називаються *діагоналями*.

Всі пересування по залу або на відкритому майданчику здійснюються за трьома основними напрямками:

а) рух у прямих напрямках (основний рух «в обхід»), паралельно краю спортивного залу або краю спортивного майданчика (мал. 7 а);

б) у косих напрямках (основний рух «діагональ») під кутом до основного краю (мал. 7 б);

в) у колових напрямках (основний рух «коло») по дузі до основного краю (мал. 7 в).



*Рис. 7. Основні напрямки пересувань по залу:
а) в обхід; б) по діагоналі; в) по колу.*

Рух до точок залу виконується за командами: «До верхньої середини – РУШ!», «У лівий нижній кут – РУШ!», «До центру – РУШ!» тощо. За цими командами напрямний рухається до вказаної точки коротшим шляхом і,

підійшовши до неї, повинен виконувати рух на місці до подання наступної команди.

Пересуваючись за завданням до певних точок залу можна будувати такі фігури як кут та зигзаг.

Кут – дві з'єднані косі (прямі) лінії або пряма з косою (або навпаки).

Кути можуть бути прямі (рис.8а), гострі (рис.8б), тупі (рис.8в).

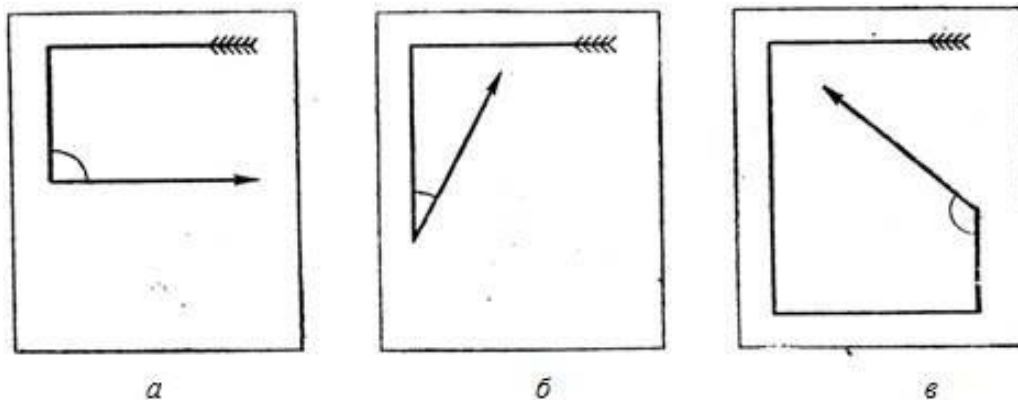


Рис. 8. Кути

Фігурні марширування. Це способи пересувань стройовим кроком, бігом або іншим способом, утворюючи різні фігури. Використовуються фігурні марширування під час гімнастичних виступів, фізкультурних парадів, відкриття і закриття змагань.

Зигзаг - пересування під різними кутами, розмір яких вказується командою (напрямок на різні орієнтири). На початковому етапі розучування «зигзага» з двох кутів під час руху колони в обхід подаються команди: «До правої середини (до мене) – РУШ!»; напрямний буде перший кут зигзагу, при підході до вказаної точки подається друга команда: «В лівий нижній кут – РУШ!», (рис.9а). Аналогічно будується зигзаг з трьох кутів (рис.9б).

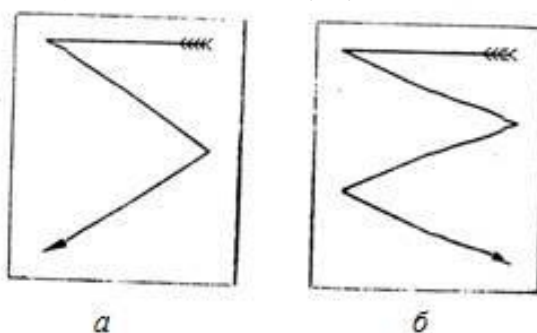


Рис. 9. Зигзаг

Обхід – пересування групи вздовж меж залу. Виконується за командою «Ліворуч (праворуч) в обхід кроком – РУШ!», а коли група в русі, то “Ліворуч (праворуч) в обхід – РУШ!”. Виконавча команда подається в момент, коли напрямний підходить до кута залу або майданчика.

Діагональ – це рух в косому напрямі з одного кута до протилежного. Командують: «По діагоналі – РУШ!». Під час пересування слово «кроком» опускають. Коли напрямний підійшов до протилежного кута можна подати іншу команду, наприклад: «Ліворуч (праворуч) в обхід – РУШ!» (мал. 10).

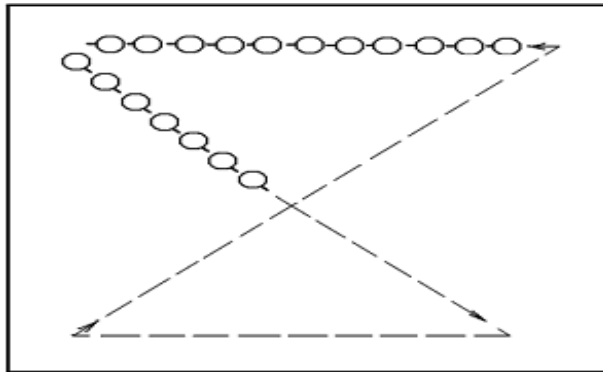


Рис. 10. Діагональ

Мала діагональ – рух від одного кута залу на праву або ліву (верхню або нижню) середину, а також від цих середин до кутів. Рух здійснюється за командою: “По малій діагоналі – РУШ!”.

Протихід – пересування зворотне початковому напрямку. Командують: «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!» (мал. 11). За цією командою напрямний заходить правим (лівим) плечем на 180 градусів і веде колону в зворотному напрямку на інтервалі одного кроку. При підході напрямного до межі залу (майданчику) можна подати команду «Наліво (направо) в обхід -

РУШ!».

Різновиди протиходу:

- 1) по діагоналі;
- 2) всередину або назовні; (під час руху в колоні по два). Під час руху протиходом всередину необхідно заздалегідь збільшити інтервал;
- 3) по одному ліворуч і праворуч (дроблення).

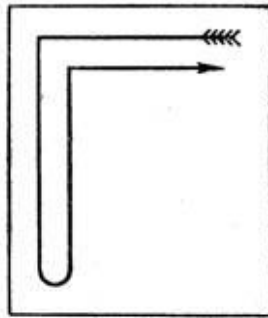


Рис.11. Протихід

Змійка – декілька протиходів, виконаних підряд у різних напрямках. Для виконання «змійки» спочатку потрібно подати команду: «Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!» і лише після того, коли студенти закінчуватимуть виконання протиходу, подати команду: «Змійкою – РУШ!». Розмір «змійки» визначається за першим протиходом: *велика* – коли команда подана на межі майданчика; *середня* – команда подана на одній з середин; *мала* – команда подана на напівсередині. «Змійка» може виконуватись в поперечному, повздовжньому і косому напрямках (рис. 12).

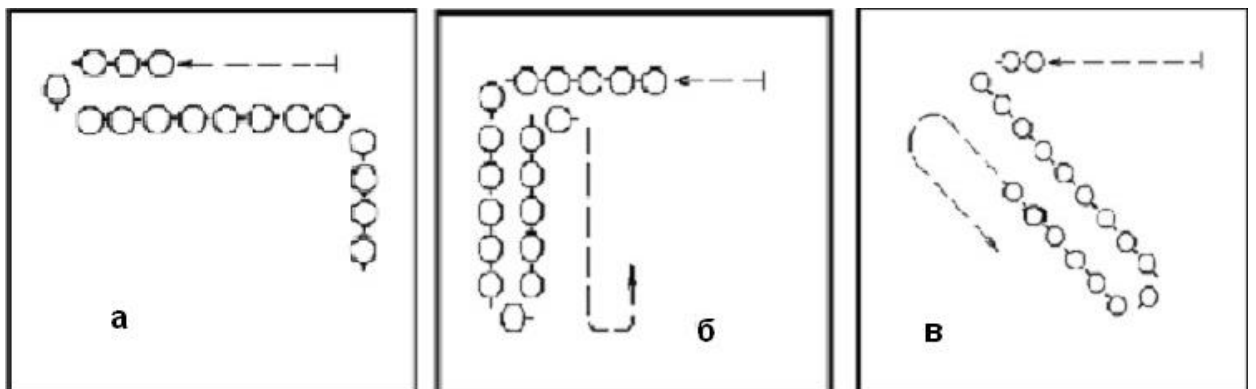


Рис. 12. Змійка

Зміна напрямку заходженням плечем. Цей поворот виконують за командою «Праве (ліве) плече вперед кроком – РУШ!» (під час руху слово «кроком» не вживають). Правофланговий (лівофланговий) повертає голову вздовж фронту і йде повним кроком так, щоб зберігати рівняння шеренги або ряду, а лівофланговий (правофланговий), крокуючи на місці, поступово повертається ліворуч (праворуч), узгоджуючи свій рух з флангом. Решта студентів повертають голову в бік заходячого флангу і, рівняючись по фронту, відчуваючи ліктем сусіда з правого і лівого боків, роблять відповідної величини кроки. Коли група зайде настільки, наскільки потрібно, подається команда «ПРЯМО!» або «СТІЙ!». За першою командою всі студенти одночасно з лівої ноги роблять повний крок уперед у новому напрямі. У другому випадку вони чітко приставляють ногу і зупиняються.

Схрещення – це почергове проходження двох колон через одну точку, не порушуючи при цьому темпу і ритму руху. Для виконання схрещення в прямому і косому напрямках у центрі подається команда: «Через центр схрещенням – РУШ!». Для виконання схрещення на куті подається команда: «По діагоналі в колону по два схрещенням – РУШ!».

Петля – це один протихід, що закінчується рухом в обхід у попередньому напрямі. Петля за розміром може бути *великою, середньою і малою*, за характером – *відкритою і закритою*. Відкриту петлю під час руху праворуч в обхід виконують за командою: «Праворуч відкритою петлею – РУШ!». За цією командою напрямний починає рухатись праворуч до протилежної межі, підійшовши до неї, виконує протихід ліворуч до протилежної межі. Підійшовши до неї, починає рух в обхід праворуч по межах майданчика.

Для виконання закритої петлі подається команда: «Ліворуч закритою петлею – РУШ!», але напрямний заходить весь час одним і тим же плечем,

виконуючи схрещення в точці початку петлі. Будь-яку петлю можна виконувати у поперечному, поздовжньому і косому напрямках. Для того щоб виконати петлю по діагоналі потрібно подати команду: «Ліворуч по діагоналі відкритою петлею – РУШ!».

Зустрічні проходи – стройові дії для розходження колон, які рухаються одна мимо одної на відстані одного кроку, дотримуючись правила правої руки. Зустрічні колони можуть проходити справа або зліва (як в колону по одному так і в колону по два), а також усередині або назовні. Для виконання проходу подаються команди:

а) «Проходом справа – РУШ!»;

б) «Проходом справа в колонах – РУШ!»;

в) «Проходом усередині – РУШ!». Команду в цьому випадку подають колоні, де перебуває правофланговий.

Коло – рух виконавців по окружності. Коло буває великого, середнього і малого розміру, який відповідно дорівнює ширині, половині або чверті ширини залу (майданчика) (мал. 14а). За командою: «По великому (середньому, малому) колу – РУШ!», напрямний починає рухатись по колу, «зрізуючи» кути майданчика, замикаючий зменшує довжину кроку, напрямний збільшує довжину кроку. Контролюючи виконання, викладач подає наступні команди «Напрямний – ДОВШИЙ КРОК!», «Замикаючий – КОРОТШЕ КРОК!». Щоб припинити рух по колу, подають команду: «У нижній лівий кут – РУШ!» (найближчий до напрямного кут) або «Ліворуч (праворуч) в обхід – РУШ!».

Дуга – фігура, рівна половині кола і відповідно може бути великою, середньою і малою (мал. 14б). Для виконання дуги великого розміру подається команда: «По дузі ліворуч – РУШ!». Для дуги середнього розміру подається команда: «По дузі ліворуч до центру – РУШ!». У всіх випадках напрямний, пройшовши по окружності половину кола, позначає крок на місці, а інші виконавці зберігають необхідну дистанцію і вирівнюються по дузі.

Протидуга – фігура, яка складається з двох з'єднаних дуг, побудованих у різних напрямках. Колона рухається по лівій межі; при підході напрямного до лівої середини подається команда: «Протидугами через центр – РУШ!», за якою напрямний починає заходити правим плечем по дузі, а дійшовши до центру, заходить лівим плечем по дузі до правої середини, інші виконавці рухаються за напрямним.

Спіраль – це рух по колу з поступовим зменшенням його діаметра (мал.13в). Спіраль буває відкрита або закрита. Спіраль можна виконувати в будь-якому місці залу.

Спіраль відкрита: виконується по команді «Відкритою спіраллю - РУШ!». Напрямний, рухаючись всередину кола, закручує спіраль, зменшуючи радіуси, зберігаючи коридор в один крок. Досягнувши центру кола, напрямний виконує протихід і через коридор, що утворився розкручує спіраль до утворення кола.

Спіраль закрита. Утворюється по команді «Закритою спіраллю - РУШ!». Напрямний, рухаючись всередину кола, закручує спіраль, зменшуючи радіуси, зберігаючи звичайними інтервал і дистанцію. Після побудови спіралі подаються команди: «Група СТІЙ!» - «КРУГОМ!»; «Зі спіралі кроком - РУШ!». Новий напрямний поступово розгортає спіраль, збільшуючи радіуси до утворення повного кола.

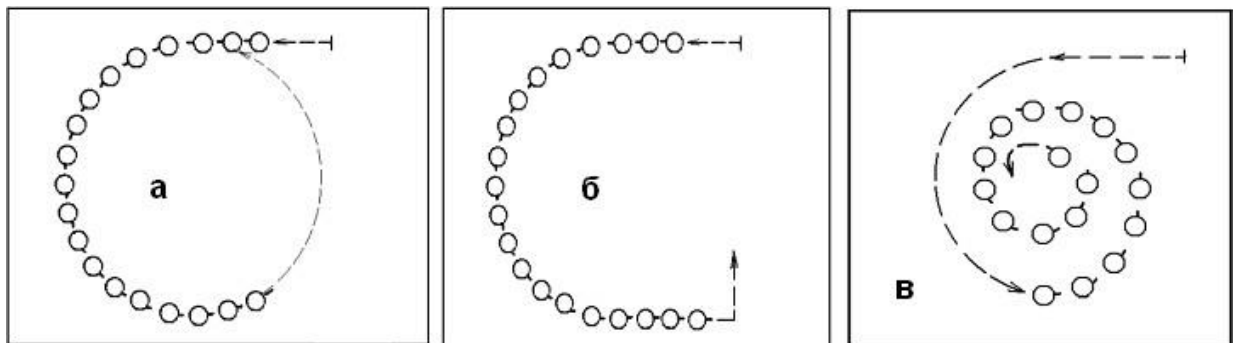


Рис. 13. Спіраль

Вісімка – два кола, що складаються із двох пар протидуг. Колона рухається по лівій межі, при підході напрямного до лівої середини подається команда: «Вісімкою через центр – РУШ!». Напрямний «будує» першу пару дуг через центр і, не зупиняючись на правій середині, «будує» другу пару протидуг; при цьому в центрі відбувається схрещення; закінчивши фігуру, напрямний продовжує рухатись вісімкою.

5. Способи розмикання і змикання

Розмикання - способи збільшення інтервалу або дистанції строю.

Змикання - прийоми зменшення інтервалу або дистанції строю.

Для розмикання групи виконавців (класу) на місці подається команда «Група (клас) - праворуч (ліворуч, від середини) розім-КНИСЬ» або «Група (клас) - праворуч (ліворуч, від середини) на стільки-то кроків розім-КНИСЬ (бігом, розім-КНИСЬ)». За виконавчою командою всі виконавці, за винятком того, від якого здійснюється розмикання, повертаються у вказаний бік, одночасно з приставлянням ноги повертають голову в бік фронту строю і рухаються прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто іде позаду, і не відриваючись від нього; після зупинки того, хто іде позаду, кожен робить ще стільки кроків, скільки їх визначено командою, та повертається ліворуч (праворуч).

Якщо інтервал не був визначений, розмикання проводиться на один крок.

Під час розмикання від середини за командою вказується середній. Виконавець, названий середнім, почувши своє прізвище, відповідає: «Я», витягує вперед ліву руку і опускає її.

Під час рівняння відділення зберігається інтервал, визначений для розмикання.

Для змикання групи (класу) на місці подається команда «Група (клас), праворуч (ліворуч, до середини) зім-КНИСЬ (бігом, зім-КНИСЬ)». За виконавчою командою всі виконавці, за винятком того, до кого призначене змикання, повертаються в бік змикання, після чого прискореним півкроком (бігом) підходять на визначений для зімкненого строю інтервал і з підходом самостійно зупиняються та повертаються ліворуч (праворуч).

Розмикання приставними кроками управо, уліво, від середини. Для розмикання колони по три (по чотири і т. д.) подається команда «Уліво на два кроки приставними кроками розім-КНИСЬ!». Колони розмикаються послідовно; починає розмикання крайня ліва колона, наступна колона виконувати команду починає тоді, коли попередня зробить один крок. Крайня ліва колона повинна зробити чотири (шість), а наступна – два (чотири) кроки. Розмикання від середини з колони по чотири виконується за командою «Від середини на два кроки приставними кроками розім-КНИСЬ!». Починають розмикання крайні колони, які роблять по три кроки; середні колони роблять по одному кроку. З колони по п'ять крайні колони роблять по чотири, друга і четверта – по два кроки, а середня колона залишається на місці. Для змикання подається команда: «Уліво (управо, до середини) приставними кроками зім-КНИСЬ!». Змикання здійснюється послідовно в зворотному порядку. Спочатку змикаються крайні колони, потім ті, які розмикались другими, в самому кінці змиються ті колони, які першими починали розмикання.

Розмикання колони по два з поворотом після команди «Стій!». Без попереднього розрахунку подається команда «З поворотом ліворуч дистанція три кроки, колона – СТІЙ!». Після зупинки група повертається ліворуч і студенти першої шеренги роблять три кроки вперед, приставляють ногу і повертаються праворуч. Для зворотного перешикування командують «З поворотом на свої місця кроком – РУШ!».

Розмикання під час руху. Під час пересувань або перешиккування наприклад послідовними поворотами під час руху можна подати команду: «Ліворуч в колону по три з розмиканням у русі на інтервал руки в сторони – РУШ!» або «Ліворуч в колону по три з розмиканням у русі на інтервал руки в сторони і дистанцію на три кроки – РУШ!».

Розмикання дугами вперед і назад з колони по три. Для виконання подається команда «Дугами вперед на два кроки розім–КНИСЬ!». Крайні колони виходять дугами назовні на визначений від середини колони інтервал. Виконавці роблять п'ять кроків, шостим кроком приставляють ногу, на рахунок сім повертаються кругом, на вісім приставляють ногу. Повертаються у вихідне положення в зворотному порядку. Розмикання дугами назад виконують за командою «Дугами назад на два кроки розім–КНИСЬ!». За цією командою крайні колони повертаються кругом, роблять п'ять кроків назовні і приставляють ногу.

Розмикання дугами з колони по п'ять. Виконують його в два прийоми на дванадцять рахунків. Другі і четверті номери виходять дугами вперед назовні трьома кроками і приставляють ногу поряд з першими і п'ятими спиною до фронту. Починаючи з рахунку п'ять, дугами виходять перші і п'яті і стають на певній відстані від других і четвертих, на рахунок десять приставляють ногу. На одинадцять усі, крім третіх, повертаються кругом і на дванадцять приставляють ногу. Для змикання в усіх випадках подається команда «Дугами зім–КНИСЬ!». Змикання виконують у зворотному напрямку. Для змикання дугами назад подається команда «Дугами назад зім – КНИСЬ!». Змикання починається з повороту кругом.

Розмикання дугами з колони по чотири. Середні колони виходять дугами вперед-назовні і стають на відстані двох кроків від крайніх колон. Команда подається так, як і в попередньому випадку. Це розмикання виконують також на вісім рахунків

Розмикання з використанням елементів вільних вправ, танцювальних кроків, елементів акробатики. Усі перелічені розмикання і змикання можна виконувати, включаючи: елементи акробатики (перекиди, довгий перекид уперед, переворот у сторону тощо); танцювальні кроки (змінний крок, галоп, паде-баск, кроки вальсу); елементи вільних вправ (випади, перекидний стрибок тощо).

Розмикання за розпорядженням. В окремих випадках виконавців можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: «Станьте на два кроки один від одного», «Розімкніться на інтервал руки в сторони» тощо .

6. Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ

Починати навчання стройовим вправам слід з самих необхідних для проведення занять команд одночасно з усіх груп вправ. Навчання стройовим вправам починається з найдоступніших вправ. Спочатку вчать шикуванню і перешикуванню, стройовим прийомам, пересуванню, а потім розмиканням і змиканням. Спочатку учні навчаються шикуванню, де від них потрібно швидко і безпомилково знаходити своє місце в строю. Для цього застосовується ігровий метод: зміна місця шикування, шикування в коло, розмикання по точкам і інші. Завдання ставляться конкретні для кожного уроку. Стройові вправи доцільно включати в навчальну практику з перших занять.

Навчання стройовим вправам прийнято розділяти на три етапи. На першому етапі (ознайомлення) навчання стройовим вправам застосовується словесний метод (пояснення) і метод показу і практичного виконання.

Використовуються наступні методичні прийоми: назва вправи, показ, пояснення його призначення і техніки виконання.

На другому етапі (розучування) навчання стройовим вправам використовується цілісний метод і метод розчленованого розучування. Цілісним методом в основному навчають виконанню стройовим прийомам. Розчленований метод застосовується для вивчення технічно складних стройових вправ. Вони попередньо діляться на самостійні складові частини і виконуються під рахунок роздільним способом (навчання за розподілом).

При використанні розчленованого методу вправа виконується по рахунку. Наприклад: «Поворот праворуч роби - раз!» (учні, зберігаючи стійку «Струнко», повертаються на лівому носку і правій п'яті і витримують паузу), по команді «Роби - два!» приставляють ліву ногу до правої. Після декількох повторень цього прийому робиться поворот в цілому по команді «Напра-ВО!» або «Налі-ВО!».

З метою швидкого освоєння різних шикунвань і перешикувань, особливо в початкових класах, бажано використати спеціальні розмітки на підлозі. Наприклад, для освоєння шикунвань в шеренгу і колону робиться розмітка на одній з сторін залу у вигляді крапок, нанесених крейдою або фарбою на відстані 40 см. друг від друга. Для перешикувань із певним інтервалом і дистанцією при виконанні загальнорозвиваючих вправ також можна зробити відповідну розмітку у вигляді зірочок або крапок.

На третьому етапі вдосконалення техніки виконання стройових вправ використовуються наступні методи: стандартної вправи, ігровий, змагальний. Застосовується методичний прийом - зміна умов навчання. Засобом формування навички виконання стройових вправ є ігрові вправи типу «Завдання»:

- В. п. — шикунвання в одну шеренгу;
- 1—2 — приставний крок лівою вперед.;
- 3-4 — поворот праворуч;
- 5-6 — приставний крок правою убік;
- 7—8 — поворот ліворуч.

Для успішного проведення стройових вправ вчителів необхідно:

- ✓ знати методику навчання;
- ✓ знати команди і вміти правильно їх подавати (точність команди, інтонація гучність голосу, вміння триматися перед класом);
- ✓ правильно вибирати своє місце перед строем (на місці, у русі);
- ✓ стежити за поставою й точністю виконання стройових вправ (проявляти вимогливість);
- ✓ вміти здійснювати підрахунок і проводити стройові вправи з музичним супроводом.

Рух стройовим кроком. Стройовий крок є одним з найбільш складних і важких із засвоєння стройових прийомів, виконання якого потребує від тих, хто навчається, особливої зібраності, підтягнутості, чіткості, погодженого руху рук і ніг.

Послідовність навчання руху стройовим кроком рекомендується така:

- тренування з руху руками;
- тренування з позначення кроку на місці;
- тренування з руху стройовим кроком на чотири рахунки;
- тренування з руху стройовим кроком на два рахунки;
- тренування з руху стройовим кроком у сповільненому темпі (із швидкістю 50-60 кроків за хвилину);
- тренування з руху стройовим кроком у статутному темпі за розміткою стройового майданчика;
- загальне тренування з руху стройовим кроком по плацу без розмітки;
- прийом заліків.

Після розповіді про використання стройового кроку викладач починає його вивчення з зразкового його показу і пояснення. Рух стройовим кроком починається за командою «Стройовим кроком — РУШ», а рух похідним кроком за командою «Кроком — РУШ».

Розучувати стройовий крок рекомендується за елементами з використанням підготовчих вправ.

За підготовчою командою слід подати корпус трохи вперед, перенести вагу тіла більше на праву ногу, зі збереженням стійкості; за виконавчою командою почати рух з лівої ноги повним кроком.

Під час руху стройовим кроком ногу в витягнутому уперед носком винести на висоту 15— 20 сантиметрів від землі та поставити її твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу.

Руками, починаючи від плеча, здійснювати рух біля тулуба: вперед — руки згинаються в ліктях так, щоб кисті піднімалися вище пряжки поясу на ширину долоні й на відстані долоні від тулуба до рівня ліктя; назад — до упору в плечовому суглобі. Пальці рук напівзігнуті. Під час руху стройовим кроком голову та корпус тримати прямо, дивитися вперед.

Під час руху похідним кроком ногу виносити вільно, не відтягуючи носка, і ставити її на землю, як під час звичайної ходьби; руками здійснювати вільні рухи біля тулуба.

Розучувати стройовий крок рекомендується за елементами з використанням підготовчих вправ.

7. Рекомендована література

1. Гимнастика : Учебник для студ. высш. пед. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская. Москва : Издательский центр «Академия»,2002. 448с.
2. Гімнастика: навч.- метод. посіб. / [Ю. М. Ніколаєв, Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк, О. І. Бичук, С. Ю. Ніколаєв]. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. С. 20–35.
3. Єрмолова В. М. Л. І. Іванова, В. В. Дерев'янка. Навчаємо граючись : метод. посіб. Київ : Літера ЛТД, 2012. С. 19.
4. Ковальчук Н. М. Обґрунтування необхідності змін у стройових вправах : зб. статей 3 наук.- практ. конф. «Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики» / Н.Ковальчук. Львів : ЛДІФК, 2001. С. 14–18.
5. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2002. С. 43–63.