Вступ

Стройові вправи – один з основних засобів гімнастики. Вони являють

собою колективні або індивідуальні дії осіб (учнів, студентів) в тому чи іншому

строю. Вправи, які визначені Стройовим статутом Збройних сил України,

обов’язкові для всіх військових частин, управлінь, штабів, організацій, установ

і військових навчальних закладів. Не можливо також уявити організацію занять

з фізичної культури без використання стройових вправ. Наприклад, керуючи

класом, вчитель подає команди або розпорядження для різних пересувань,

шикувань, розмикань – це дозволяє швидко та раціонально розмістити учнів у

залі або на спортивному майданчику. В результаті цього економиться час і як

наслідок підвищується загальна та моторна щільність уроку.

Завдяки стройовим вправам вирішуються чисельні педагогічні та

оздоровчо-гігієнічні завдання, пов’язані з вихованням відчуття ритму, темпу,

колективних дій, дисципліни, формуванням правильної постави. Крім цього

чітке виконання стройових вправ, яке допомагає досягти високої

організованості та узгодженості дій учнів, дає змогу підвищити емоційність

уроку.

Завдяки можливості керувати великими масами (школярів, молоді) і

різноманітності різних форм переміщень, стройові вправи є однією з основних

частин масових гімнастичних виступів.

Отже стройові вправи – це найбільш раціональні способи шикувань і

перешикувань, пересувань та інших дій, які виконуються відповідно до команд

і правил Стройового статуту Збройних Сил України та створених в процесі

роботи з гімнастики. Їх поділяють на: стройові прийоми, шикування і

перешикування, пересування, розмикання і змикання.

На уроках фізичної культури стройові вправи не є самоціллю, тобто

вчитель не присвячує цьому розділу гімнастики великої кількості часу. Їх

вивчають як засіб організації роботи учнів на уроці, тому їх часто називають

“організовуючі”, “організовувальні”10]. У підготовчій частині уроку стройові

вправи використовують для організованого початку занять, розташування

5

учнів для виконання загальнорозвивальних вправ. В основній – для

організованого переходу від одного виду вправ до іншого, а вкінці уроку ці

вправи є хорошим засобом для зниження навантаження та підготовки учнів до

наступної навчальної роботи і організованого закінчення заняття.

Навичку правильного виконання стройових вправ потрібно

прищеплювати учням з перших років навчання. Це значно полегшить роботу

вчителя в майбутньому.

В школі вчителі обмежено використовують стройові вправи. Нажаль

майже забуте фігурне марширування, яке могло б значно прикрасити програму

будь-яких шкільних свят.

Мета даних методичних рекомендацій – надати допомогу для

поглибленого вивчення різних груп стройових вправ, навчити орієнтуватися в

їх різноманітності, засвоїти нюанси методичних особливостей проведення

пересувань, шикувань та перешикувань. Знання команд, вміння швидко знайти

відповідні стройові вправи для раціональної витрати часу та вдалого

розміщення учнів під час занять – це ще один крок до професійної майстерності

спеціаліста галузі фізичне виховання та спорту. Методичні рекомендації

призначені не лише для студентів інститутів фізичної культури, а й для

вчителів, викладачів, вихователів, тренерів.

6

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ПРО СТРІЙ

Стрій – це встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

Шеренга – стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з

іншим (рис.1а).

Рис. 1.

Колона – стрій, в якому особи розміщені одна за одною по одному.

Колони можуть бути по одному, по два, по чотири і т. д. У колоні глибина

строю більша ширини або дорівнює їй (рис.1б).

Ряд – частина осіб, що стоять у колоні на одній лінії по фронту. У колоні

по чотири кожна четвірка становить ряд.

Інтервал – відстань по фронту між особами в шерензі (дорівнює ширині

долоні).

Дистанція – відстань ( у глибину) між особами в колоні (дорівнює

піднятій вперед руці).

Фланг – правий і лівий краї строю. Назва флангів стала і під час

поворотів не змінюється. Виконавці, які стоять у шерензі крайніми,

називаються відповідно: правофланговим та лівофланговим.

Фронт – сторона строю, куди особи повернуті обличчям маючи правий

фланг справа.

Тил – сторона, протилежна фронту.

Напрямний – особа, яка рухається першою у колоні. За напрямним

рухаються інші особи.

Замикаючий – особа, яка рухається у колоні останньою.

7

Глибина строю – відстань від першої шеренги до останньої шеренги.

Двошеренговий стрій – стрій, в якому особи другої шеренги стоять за

особами першої шеренги на дистанції в один крок або піднятої вперед руки.

Зімкнутий стрій – стрій, в якому особи стоять у шеренгах один від

одного на інтервал, що дорівнює ширині долоні між ліктями, або в колонах на

дистанції піднятої вперед руки або одного кроку.

Розімкнений стрій – стрій, в якому особи стоять у шеренгах на інтервал

у один крок або на інтервали, визначені керівником.

СТРОЙОВІ ПРИЙОМИ ТА КОМАНДИ

Управління строєм здійснюється наказами або розпорядженнями

викладача, що подаються голосом, сигналами, умовними знаками та особистим

прикладом. Команди поділяються на попередні та виконавчі, проте можуть

бути лише виконавчі. У тексті виконавчі команди надруковано великими

літерами.

“СТАВАЙ!” – за цією командою треба швидко стати зліва(у шерензі) або

ззаду( у колоні) від того, хто подає команду і прийняти стройову (основну)

стійку: стояти прямо, п’яти разом, носки нарізно на ширину ступні, груди

випнуті, живіт підібраний, плечі розвернені, долоні повернені всередину

вздовж стегон, пальці напівзігнуті, голову тримати прямо, бути готовим до

наступних дій.

“РІВНЯЙСЬ!” – ця команда подається для вирівнювання строю. Особи,

крім правофлангового, повертають голову направо, трохи піднявши підборіддя,

і вирівнюються так, щоб кожний бачив груди четвертого, вважаючи себе

першим. За командою “Ліворуч – РІВНЯЙСЬ!” лівофланговий дивиться вперед,

а решта осіб повертають голову наліво і виконують усе так, як і при команді

“РІВНЯЙСЬ!”.

Щоб вирівняти стрій на середину, подається команда “Середина

Іваненко!” (Іваненко піднімає руку вперед і опускає), потім подається команда

“На середину – РІВНЯЙСЬ!”. Усі особи повертають голову до Іваненка і

вирівнюються як звичайно.

8

“СТРУНКО!”– за цією командою особи приймають стройову стійку. Так

як за попередньою командою виконавці приймають положення стійки

“струнко”, тому подачею цієї команди не слід зловживати (особливо під час

проведення загальнорозвивальних вправ). Якщо ж ця команда подана, то

потрібно вимагати бездоганного її виконання.

“ВІЛЬНО!” – команда, за якою слід розслабити в коліні одну ногу, не

сходячи з місця. У розімкнутому строю особи відставляють на крок праву ногу

вбік і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши

руки ззаду навхрест. Команда “ВІЛЬНО!” подається для відпочинку, але не

дозволяється сходити з місця, послаблювати увагу і розмовляти.

“ВІДСТАВИТИ!” – ця команда подається для скасування попередньої і

припинення виконання вправи. Після цього особи займають попереднє

положення.

“ЗАПРАВИТИСЬ!” – не лишаючи свого місця в строю, потрібно

поправити одяг. Дозволяється неголосно розмовляти.

“РОЗІЙДИСЬ!” – за цією командою особи покидають стрій.

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 особи називають свої номера

“перший-другий, перший-другий” і т. д. По закінченні розподілу лівофланговий

не доповідає.

9

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-трина місці – РОЗПОДІЛИСЬ!” особи послідовно називають ці номери,

запам’ятовуючи їх. Якщо особи 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.

Повороти на місці – рух тіла навколо вертикальної осі зі зміною позицій

ступень. Розрізняють: повороти праворуч, ліворуч – на 90°, кругом – на 180°,

півповороту ліворуч (праворуч) – на 45°. Вони виконуються за командою

“Право-РУЧ!”, “Ліво-РУЧ!”, “Кру-ГОМ!”, “Півповороту ліво-РУЧ!” і т. д.

Поворот виконується в бік вказаної руки, наприклад, на лівій п’яті та правому

носку. Поворот кругом здійснюється через ліве плече. Повороти виконуються

на два рахунки: на «раз» – особи 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.

Вихід із строю і повернення в стрій виконується за командою –

“Студент Іваненко, вийти з строю на 3 (або більше) кроки”. Студент стройовим

кроком рушає вперед на вказану кількість кроків і повертається обличчям до

строю. Коли треба, щоб студент з’явився до викладача, подається команда

“Студент Іваненко, до мене!” Студент найкоротшим шляхом стройовим кроком

підходить і зупиняється обличчям до викладача.

Коли студент стоїть у другій шерензі, йому потрібно лівою рукою

доторкнутися до плеча того, хто стоїть попереду; останній повинен зробити

крок лівою вперед, правою вбік і, приставляючи ліву, пропустити вперед

викликаного студента, а потім виконати дії в зворотному порядку і стати на

своє місце.