

Східноєвропейський національний університет  
імені Лесі Українки  
Інститут фізичної культури та здоров'я  
*Кафедра спортивно-масової та туристичної роботи*

**Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк**

**СТРОЙОВІ ВПРАВИ**  
**як засіб фізичного виховання**

*Методичні рекомендації*

Луцьк  
2016

**УДК 796. 011.3:355.541 (072.)**

**ББК 75.12я73-9**

**К 56**

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 6 від "17" лютого 2016 року).*

**Рецензенти:**

**Іванова А. Є.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету;

**Іванов О. К.** – вчитель-методист Волинського обласного ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою Заслужений вчитель України.

**Ковальчук Н.М..**

**К 56** Стрйові вправи як засіб фізичного виховання : методичні рекомендації / Н.М. Ковальчук., В. І. Санюк

– Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 68 с.

У методичних рекомендаціях представлено практичний матеріал стрйових вправ. Висвітлена методика навчання стрйових вправ. Дані рекомендації дають змогу студентам самостійно закріплювати, повторяти, вдосконалювати навички виконання практичного матеріалу зі стрйової підготовки, пройденого на академічних заняттях.

Рекомендовано для самостійної роботи студентів інституту фізичної культури та вчителів фізичного виховання та допризовної підготовки молоді.

**УДК 796. 011.3:355.541 (072.)**

**ББК 75.12я73-9**

© Ковальчук Н. М., Санюк В. І., 2016

© Маліневська І. П. (обкладинка), 2016

## З М І С Т

Вступ	4
Основні поняття про стрій	6
Стройові прийоми та команди	7
Шикування та перешикування:	10
перешикування на місці	11
перешикування під час руху	15
Пересування:	18
види пересувань та зупинок	19
рух у прямих, косих та колових напрямках	21
Способи розмикання та змикання	27
Методичні особливості навчання та проведення стройових вправ	30
Стройові вправи у масових гімнастичних виступах:	36
вихід і залишення місця виступів	37
шикування та перешикування	39
фігурне марширування	40
Тести	44
Література	54
Додатки	56

## 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, шикунвань, 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 шикунвань 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, шикунвання 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 “організуючі”, “організовувальні”[10]. У підготовчій частині уроку стройові вправи використовують для організованого початку занять, розташування

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, шикунвань 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.

## 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).

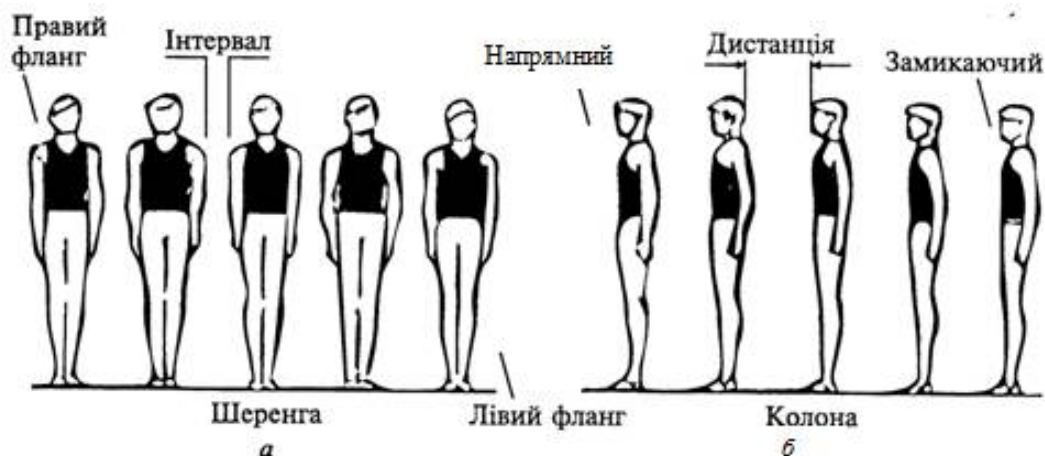


Рис. 1.

**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.

*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 стрійову (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.

“СТРУНКО!” – за цієї 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 цієї 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 номери “перший-другий, перший-другий” і т. д. 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!” 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.

Коли виходить студент першої шеренги, його місце займає студент другої шеренги. Повернення на місце виконується в зворотному порядку.

**Рапорт.** Будь-яке заняття фізичної культури починається з рапорту чергового. Наводимо найбільш розповсюджену форму. 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: “Володимир Іванович, 31 група в кількості 20 чоловік на заняття з гімнастики вишикувана. Чергова Голуб Олександра.” 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.

## **ШИКУВАННЯ ТА ПЕРЕШИКУВАННЯ**

**Шикування** – дії за командою або розпорядженням викладача для прийняття відповідного (початкового) строю.

**Перешикування** – дії за командою або розпорядженням викладача, пов’язані зі зміною строю.

**Шикування в одну шеренгу** виконується за командою: “В одну шеренгу – СТАВАЙ!”. Подавши команду, викладач стає в положення “струнко” обличчям в сторону фронту. Студенти займають свої місця зліва від нього. З початком шикування викладач виходить зі строю і слідкує за виконанням команди.

**Шикування в колону по одному** виконується за командою: “В колону по одному – СТАВАЙ!”. За цією командою виконавці повинні стати за викладачем, зберігаючи статутну дистанцію. Дії викладача аналогічні попередньому шикуванню.

**Шикування 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.

Шикування в шеренги, колони, кола може виконуватись і за розпорядженням. Наприклад: “Станьте в коло”, “Станьте у дві шеренги”.

### Перешікування на місці

**Перешікування з однієї шеренги в дві і навпаки.** Для цього потрібно розподілити студентів на перший і другий, а потім подати команду: “У дві шеренги – ШИКУЙСЬ!”. За цією командою перші номери залишаються на місці, а другі номери роблять крок лівою назад, правою вбік і, приставивши ліву ногу, стають за першими (рис.2).

Зворотне перешікування відбувається за командою: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”. Після неї другі номери роблять крок лівою вбік, правою вперед і, приставляючи ліву, стають на свої місця. Під час цих перешікувань викладач рахує: “Раз, два, три”.

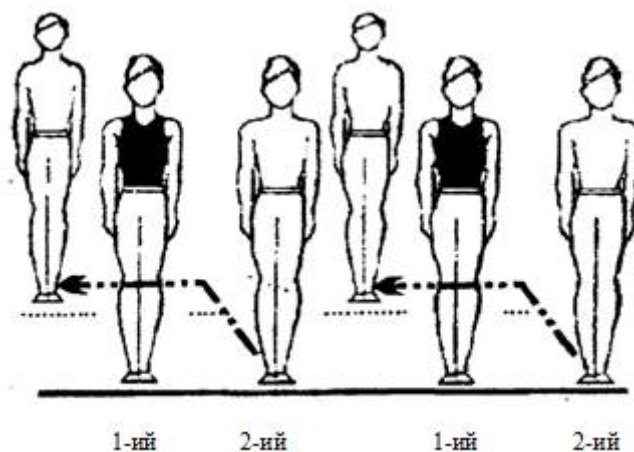


Рис. 2

Після повороту кругом перешікування у дві шеренги виконується так: другі номери роблять крок правою вперед, лівою вбік, приставляють праву і стають попереду перших. Повернення в одну шеренгу здійснюється в зворотному порядку.

**Перешікування з однієї шеренги в три і навпаки** виконується за командами: “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 приставляють ліву ногу (рис.3). Зворотне перешікування виконується за командою: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”. Дія

виконується у зворотному порядку. Під час перешикування викладач рахує до трьох.

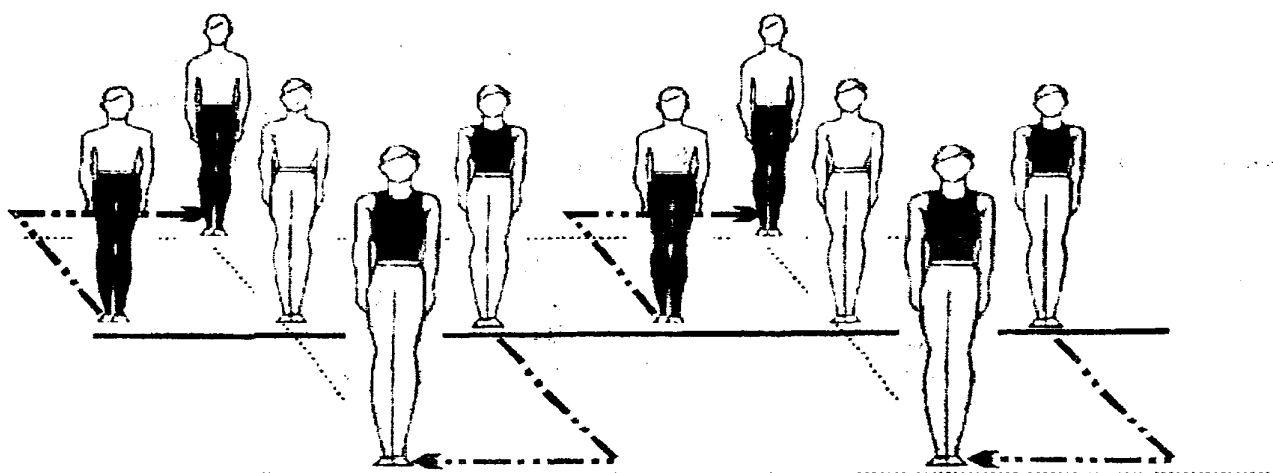


Рис. 3

*Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки на місці* виконується після попереднього розподілу за командою: “В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!”. Другі номери роблять крок правою вбік, лівою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими (рис. 4).

Зворотне перешикування виконується за командою: “В колону по одному – ШИКУЙСЬ!”. Другі номери роблять крок правою назад, лівою вбік, і приставляючи праву стають за першими.

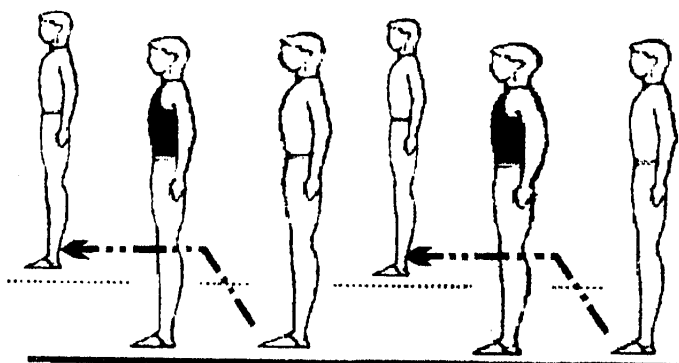


Рис. 4.

*Перешикування з колони по одному в колону по троє і навпаки на місці* виконується після попереднього розподілу по три за командою: “В колону по троє – ШИКУЙСЬ!”. Другі номери залишаються на місці. Перші номери виконують крок правою вбік, лівою назад, і приставляючи праву, стають справа від других. Треті номери виконують крок лівою вбік, правою – вперед і, приставляючи ліву ногу, стають зліва від других (рис. 5). Зворотне перешикування виконується за командою: “В колону по одному – ШИКУЙСЬ!”. За цією командою перші та треті номери виконують зворотні дії.

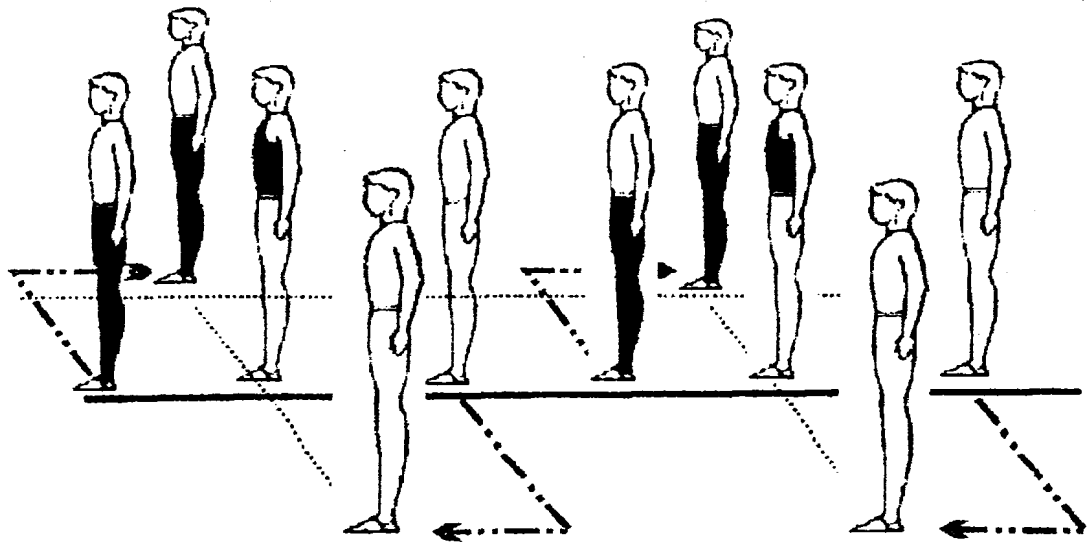


Рис. 5.

**Перешикування двошеренового 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 .

Зворотнє 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” та ін. ) подається команда: “За розподілом кроком – РУШ!”. Студенти виконують визначену їм за розподілом кількість кроків і приставляють ногу. Викладач веде рахунок до моменту приставлення ноги 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 (рис. 6) .

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’яті номери) зроблять поворот кругом.

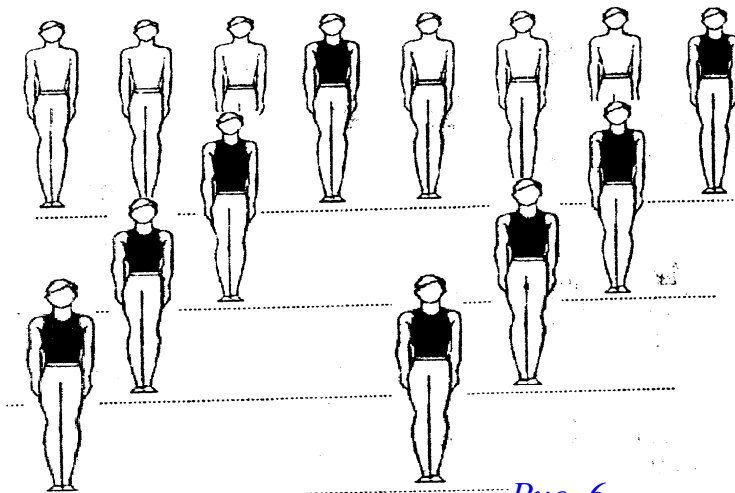


Рис. 6.

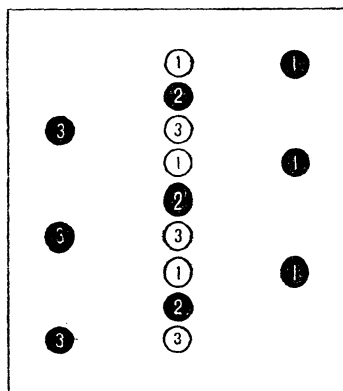


Рис. 7.

приставними кроками (рис. 7).

*Перешикування із колони по одному в колону по три уступом.* Після попереднього розподілу по три подається команда: “Перші номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вправо, треті номери – два(три, чотири і т.д.) кроки вліво кроком – РУШ!” Для зворотного перешикування подається команда: : “На свої місця кроком – РУШ!” Перешикування виконується

*Перешикування із шеренги в колону по три (чотири) заходженням відділень плечем уперед (назад).*

Після попереднього розподілу по три (чотири і т. д.) подається команда:

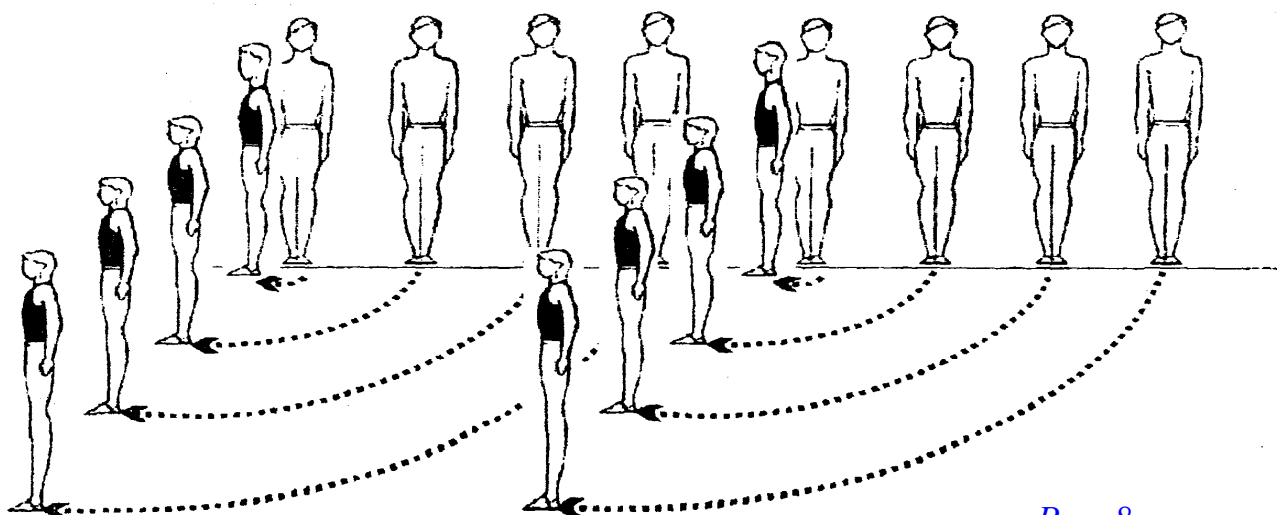


Рис. 8.

“Відділеннями в колону по три (чотири і т. д.) ліві (праві) плечі уперед (назад) кроком – РУШ!”. За цією командою розподілені відділення (трійки, четвірки і т. д), зберігаючи рівняння по фронту, розпочинають заходження лівим (правим) плечем уперед навколо свого правофлангового (лівофлангового) до утворення колони. Після цього подається команда ”ПРЯМО!” або ”СТІЙ!” (рис. 8).

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!”.

***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. Зворотне перешикування 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.

***Перешикування 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. Зворотне перешикування відбувається аналогічно попередньому.

### **Перешикування під час руху**

***Перешикування 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 перешикування 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 перешикування з колони по одному к колону по двоє під час руху подається команда: “В колону по двоє – РУШ!”. За цією командою напрямний іде півкроком, другі номери виходять вправо, з лівої ноги роблять повний крок і займають місце поруч з першими. Для перешикування 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 – півкроком; із звільненням місця другі номери в такт кроку заходять за перші й рухаються далі повним кроком.

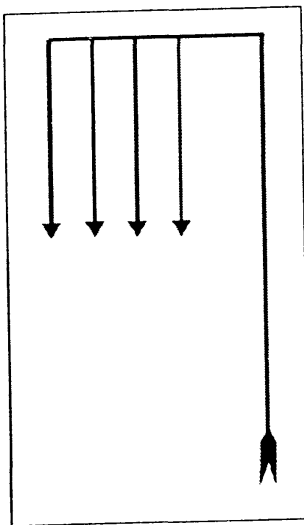


Рис. 9.

**Перешикування 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 і т. д.) ліворуч (праворуч) – РУШ!”. Після цієї команди перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) йде до протилежної межі, Наступні двійки (трійки, четвірки і т. д.) виконують поворот на тому самому місці, де виконала поворот перша двійка і рухаються рівняючись у потилицю та направо, додержуючись зазначеної

дистанції та інтервалу (рис. 9). Коли перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) дійшла до визначеної межі, подається команда: “Перша двійка (трійка, четвірка і т. д.) – 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!” (рис.10).

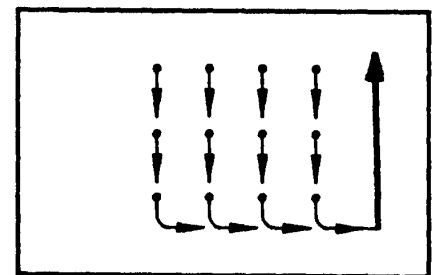


Рис. 10.

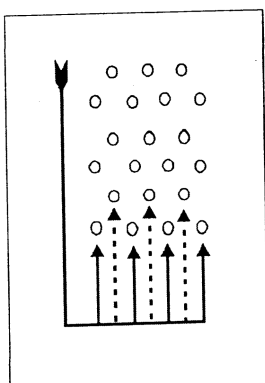


Рис. 11.

**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 по чергово: спочатку повертається трійка, потім четвірка, знову трійка і т. д. (рис.11).

*Перешикуння з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) дробленням та зведенням і зворотне перешикуння розведенням та злиттям* (рис. 12). Ці перешикуння можливі в прямих (варіант А) і косих напрямках (варіант Б). Їх часто використовують у фігурному маршируванні.

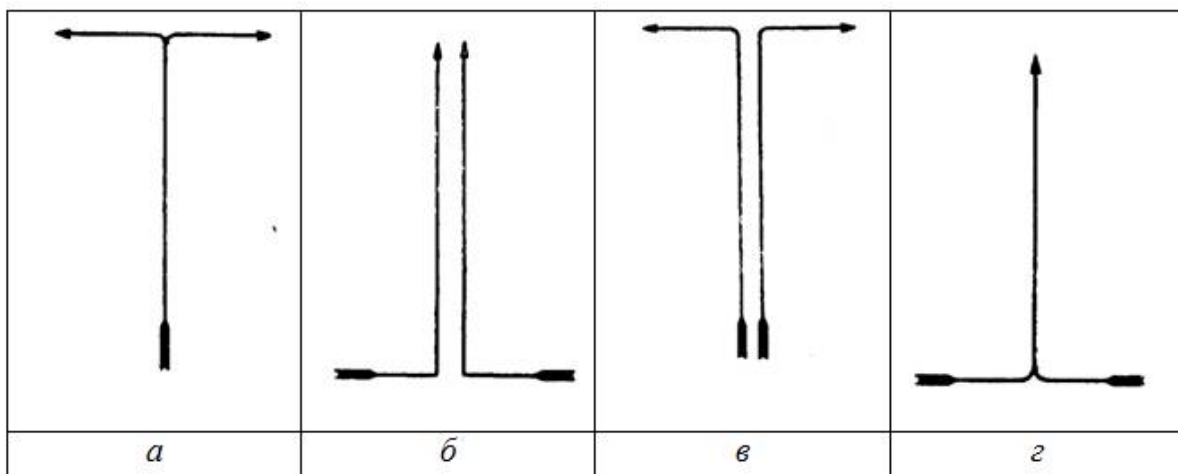


Рис. 12.

*Дроблення* – це спосіб перешикуння однієї колони у дві або більше розходженням виконавців послідовно (по одному, двоє і більше) в будь-яких напрямках (рис. 12а). Перешикуння у зворотному порядку називається *злиттям* (рис. 12г).

*Зведення* – це спосіб перешикуння, коли кілька колон сходяться в одну з тією самою кількістю виконавців у ряду, яка була у всіх колонах (рис. 12б).

Перешикуння у зворотному порядку називається *розведенням* (рис. 12в).

#### Варіант А

Під час руху колони подається команда: “ Через центр – РУШ!”, потім по мірі наближення прямого до верхньої або нижньої (лівої або правої) середини залу подається команда: “ В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!” (рис. 12а). Під час зустрічі колон подається команда: “ В колону по двоє через середину – РУШ!” (рис. 12б). Зворотне перешикуння починається за командою: “ В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!” (рис. 12в) і по наближенні зустрічних колон подається команда: “ У

колону по одному через центр – РУШ!” (рис. 12з). Остання команда подається для обходу. Таким чином, повторюючи дроблення і зведення, можна перешикувати виконавців в колону по чотири (вісім і та ін.).

### 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.)

## ПЕРЕСУВАННЯ

До цієї групи відносяться вправи, пов’язані з переміщеннями різного характеру. Для зручності розуміння форми різних пересувань на спортивному майданчику визначають умовні точки: центр, середини, кути (рис.13). Вони



Рис. 13

визначаються відповідно *правій межі* залу (одна з довших 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*.

## Види пересувань та зупинок

**Стройовий крок** – крок при якому пряму ногу потрібно піднімати на висоту 15-20 см від підлоги (підшву тримати горизонтально і ставити її твердо на всю стопу). Під час руху руки вперед згинати її у ліктях так, щоб кисть піднімалася на ширину долоні вище пояса (на відстані ширини долоні від тіла). А під час руху руки назад (пряма рука відводяться максимально назад), пальці злегка стиснуті в кулак. Під час руху голову тримати прямо, дивитися вперед. Цей вид ходьби виконується за командою: “Стройовим кроком – РУШ!”.

Зустрічається різновид стройового кроку, який відрізняється більшою амплітудою роботи рук ( вперед – до висоти плеча, назад – до максимального відведення та дещо назовні). Цей різновид використовують під час масових гімнастичних виступів та в урочистих ходах спортсменів.

Перехід із стройового кроку на похідний виконується за командою “ВІЛЬНО!”

**Похідний крок** – відрізняється від стройового більшою свободою рухів. Команда: “Кроком – РУШ!” – подається для будь-якого руху кроком з місця (навіть на один крок).

В процесі проведення уроку вчителю доводиться використовувати різні способи ходьби – на носках, на п’ятах, у напівприсіді, присіді та інш. Для зміни способу ходьби або для виконання вправ у русі подається команда: “На носках – РУШ!” або “З виконанням завдання – РУШ!” Виконавча команда подається під ліву ногу, правою робиться крок вперед. Під ліву ногу починається нова вправа. Для завершення вправи під час руху подається команда: “Без завдання – РУШ!” або “Закінчити вправу!”.

**Крок (біг) на місці** виконуються за командою “На місці кроком (бігом) – РУШ!”. Виконавці починають крок з лівої ноги.

**Перехід з ходьби на біг і навпаки.** Перехід з ходьби на біг виконується за командою: “Бігом – РУШ!”. Виконавча команда подається тоді, коли ліва нога стає на землю, після чого виконавці роблять крок правою і з лівої починають

біг. Перехід з бігу на ходьбу виконується за командою: “Кроком – РУШ!”. Подається вона тоді, коли права нога стає на землю. Після цього роблять ще два кроки бігом і з лівої ноги – переходять на ходьбу.

**Зупинка строю. 1.** Для припинення руху подається команда “Група – СТІЙ!”. Виконавча подається під ліву ногу; після цього виконавці роблять ще крок правою і чітко приставляють ліву ногу; займають положення стрійової стійки.

**2.** Для зупинки строю у визначеному місці: “Напрямний – НА МІСЦІ!”. За цією командою напрямний виконує крок на місці, інші продовжують рухатись вперед до дистанції в один крок. Після цього подається команда: “Група – СТІЙ!”.

**3.** Для того щоб зупинити виконавців у розімкнутому строю, подається команда: “Дистанція 2 (3, 4) кроки. Група – НА МІСЦІ!”. І коли виконавці приймуть вказану дистанцію але не менше ніж через вісім рахунків можна подати команду: “ СТІЙ!”.

**Зміна характеру і темпу пересувань. 1.** Для зміни довжини кроку користуються командами: “ПІВКРОКУ!”, “ПОВНИЙ КРОК!”, “ДОВШИЙ КРОК!”, “КОРОТШЕ КРОК!”.

**2.** Для зміни частоти кроку командують: : “ЧАСТІШЕ КРОК!”, “РІДШЕ!”.

**3.** Для зміни характеру руху подається команда: “ІТИ В НОГУ!”. Після цього треба швидко виконати один змінний крок і рушити далі в ногу. Може також бути команда: “ІТИ НЕ В НОГУ!”.

Виконавча команда подається з постановкою лівої ноги. Для забезпечення погодженості дій виконавців вчитель підрахунком задає темп і ритм.

**Рух уперед з кроку на місці. 1.** Команду “ПРЯМО!” треба подавати тоді, коли виконавці стають лівою ногою. Після цієї команди вони роблять ще один крок на місці правою і з лівої починають рух повним кроком.

**2.** У випадку якщо потрібно зробити на декілька кроків у визначеному напрямку командують: “Два (три, чотири і т.д.) кроки вперед (назад, уліво) – РУШ!”

**Повороти ліворуч і праворуч під час руху** виконуються за командою: “Право-РУЧ!”, “Півповороту право-РУЧ!”, “Ліво-РУЧ!”, “Півповороту ліво-РУЧ!”. Виконавча команда подається тоді, коли студенти стають однойменною ногою. Наприклад, для повороту праворуч і півповороту праворуч виконавча команда подається одночасно з поставленням правої ноги на землю. За цією командою лівою ногою слід зробити крок, повернутися на її носку, одночасно з поворотом підняти праву ногу вперед і рухатися далі в новому напрямку.

**Поворот кругом під час руху** виконується за командою “Кругом – РУШ!”. Виконавча команда подається тоді, коли студенти стають правою ногою. Після цього вони роблять повний крок лівою, півкроку правою (трохи вліво) і, швидко повернувшись ліворуч кругом на обох носках, продовжують рух з лівої ноги в протилежному напрямі. Під час повороту руки мають бути притиснуті до стегон.

Під час виконання поворотів у русі (особливо повороту кругом) доцільно після виконавчої команди вести підрахунок, щоб зберегти ритм руху.

### **Рух у прямих, косих та колових напрямках**

**Рух до точок залу** виконується за командами: “До верхньої середини – РУШ!”, “У лівий нижній кут – РУШ!”, “До центру – РУШ!” і т. д. 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.14а), гострі (рис.14б), тупі (рис.14в).

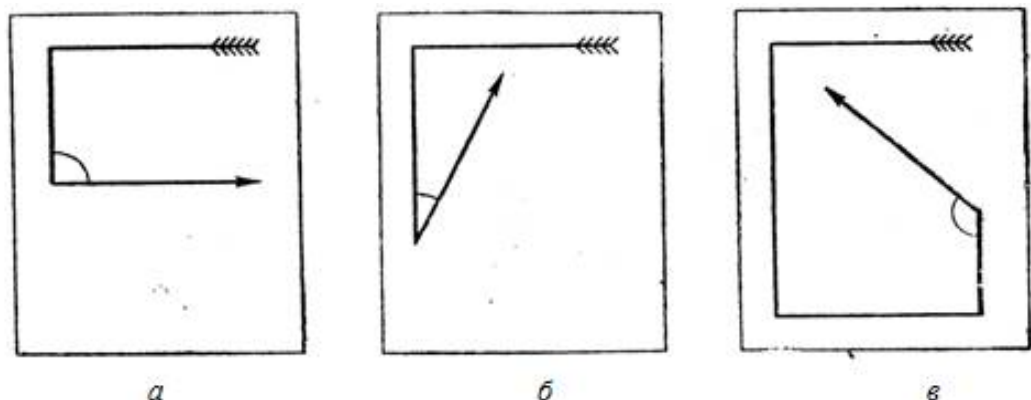
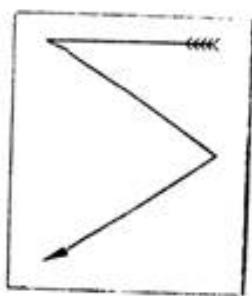


Рис. 14.

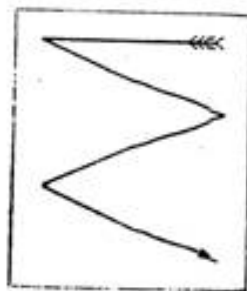
**Зигзаг** – фігура, що складається з двох або більше кутів. Побудова зигзагу з двох кутів під час руху колони в обхід відбувається за командою: “До правої середини (до мене) – РУШ!”; напрямний будує перший кут зигзагу, при підході до вказаної точки подається друга команда: “В лівий нижній кут – РУШ!”, (рис.15а). Аналогічно будується зигзаг з трьох кутів (рис.15б). Фігури кут і зигзаг є елементами фігурного марширування.

**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!” (рис.16). Виконавча команда подається в момент, коли напрямний підходить до кута залу або майданчика.



а

Рис.15



б

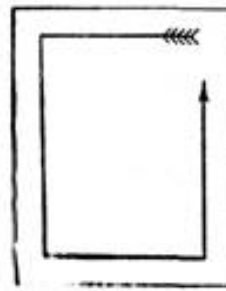


Рис. 16

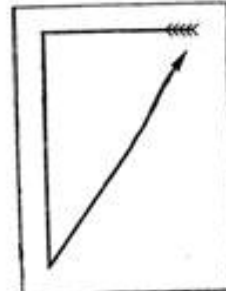


Рис. 17

**Діагональ** – це рух в косому напрямі з одного кута до протилежного. Командують: “По діагоналі кроком – РУШ!”. Під час пересування слово “кроком” опускають: “По діагоналі – РУШ!” (рис.17). Коли напрямний підійшов до протилежного кута потрібно подати іншу команду, наприклад: “Ліворуч (праворуч) в обхід – РУШ!”.

**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** – рух за напрямним у протилежному напрямі з інтервалом в один крок. Командують: “Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!” (рис.18).

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).

“*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 (рис. 19а); *середня* – команда подана на одній з середин; *мала* – команда подана на напівсередині (рис. 19б). “Змійка” може виконуватись в поперечному, повздовжньому і косому напрямках.

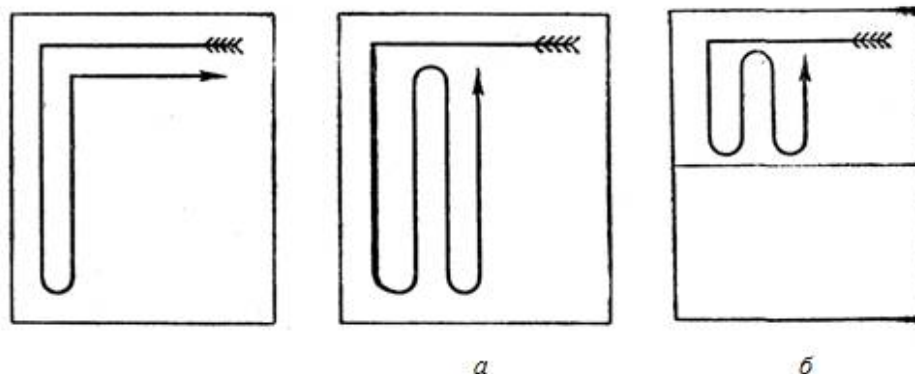


Рис. 18

Рис. 19

**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!” (рис. 20 а, б). Для виконання схрещення на куті подається команда: ” По діагоналі в колону по два схрещенням – РУШ!” (рис. 20в).

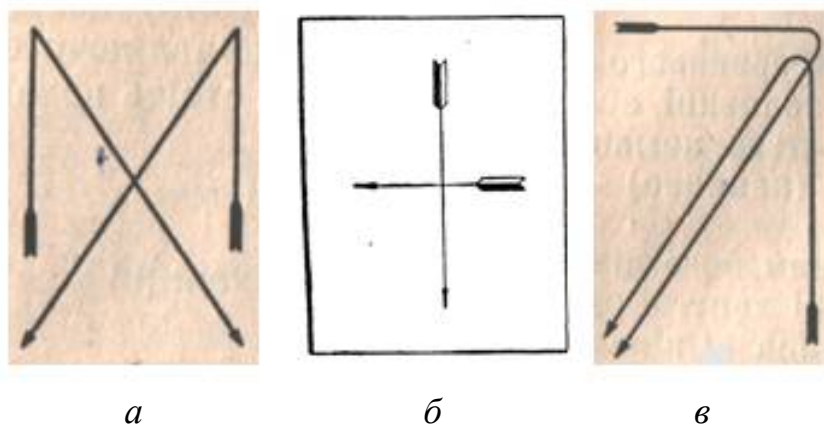
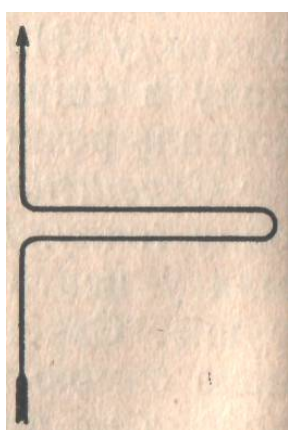
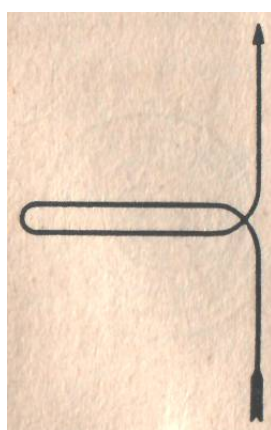


Рис. 20

**Петля** – це один протихід, що закінчується рухом в обхід у попередньому напрямі. Петля за розміром може бути *великою, середньою і малою*, за характером – *відкритою* (рис. 21а) і *закритою* (рис. 22 б). 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.



а



б



а



б



в

Рис. 21.

Рис. 22.

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!” (рис. 22 а);
- б) “Проходом справа в колонах – РУШ!” (22 б);
- в) “Проходом усередині – РУШ!” (22 в). 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) (рис. 23). За командою: ”По великому (середньому, малому) колу – РУШ!”, напрямний починає рухатись по колу, “зрізуючи” кути майданчика, замикаючий зменшує довжину кроку, напрямний збільшує

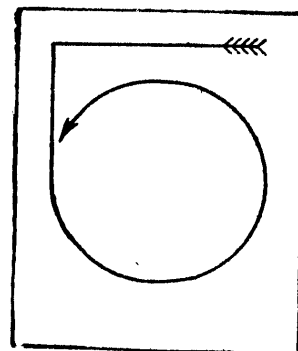
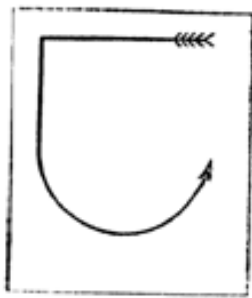


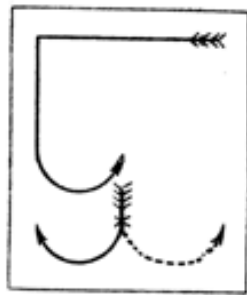
Рис. 23.

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!”.

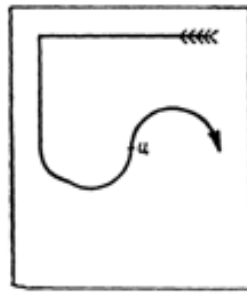
**Дуга** – фігура, рівна половині кола і відповідно може бути великою, середньою і малою. Для виконання дуги великого розміру подається команда: ”По дузі ліворуч – РУШ!” (рис.24а). Для дуги середнього розміру подається команда: ”По дузі ліворуч до центру – РУШ!” (рис.24б). У всіх випадках напрямний, пройшовши по окружності половину кола, позначає крок на місці, а інші виконавці зберігають необхідну дистанцію і вирівнюються по дузі.



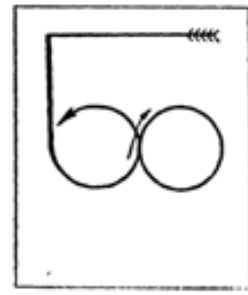
*a*



*б*



*Рис. 25.*



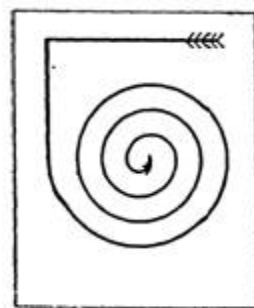
*Рис. 26.*

*Рис. 24.*

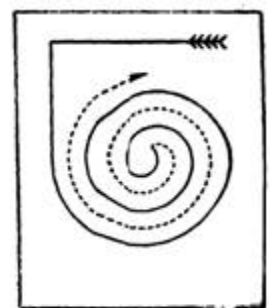
**Протидуга** – фігура, яка складається з двох з’єднаних дуг, побудованих у різних напрямках, Колона іде по лівій межі; при підході напрямного до лівої середини подається команда: ”Протидугами через центр – РУШ!”, за якою напрямний починає заходити правим плечем по дузі, а дійшовши до центру, заходить лівим плечем по дузі до правої середини, інші виконавці рухаються за напрямним (рис. 25).

**Вісімка** – два кола, що складаються із двох пар протидуг (рис. 26). Колона рухається по лівій межі, при підході напрямного до лівої середини подається команда: ”Вісілкою через центр – РУШ!”. Направний ”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 вісілкою.

**Спіраль** – це рух по колу з поступовим зменшенням його діаметра. Спіраль можна виконувати в будь-якому місці залу. Подається команда ”По спіралі ліворуч (праворуч) – РУШ!”. Під час закручування спіралі напрямний повинен іти з таким розрахунком, щоб



*a*



*б*

*Рис. 27*

інтервал між витками був достатнім для зворотного руху колони під час виходу зі спіралі (рис. 27а). ”Розкрити” спіраль можна двома способами: 1) за командою: ”Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!”, колона рухається у вказаному напрямі по спіралі доти, аж поки не буде подано команду для руху в

обхід або до вказаної точки залу (рис. 27б); 2) за командою: ”Кругом – РУШ!” новий напрямний (той, що був замикаючим у колоні) ”розкручує” фігуру до повного кола. Після цього подається команда: ”Кругом – РУШ!”.

### **СПОСОБИ РОЗМИКАННЯ ТА ЗМИКАННЯ**

**Розмикання** – способи збільшення інтервалу або дистанції строю.

**Змикання** – прийоми ущільнення розімкненого строю.

Найпростіші розмикання в колоні виконуються *на дистанцію руки вперед*, а в шерензі *на інтервал руки в сторони*. За командою: “ На дистанцію руки вперед розім – КНИСЬ!” виконавці (крім прямого) піднімають руки вперед і торкаються долонями плече того, хто стоїть попереду. Розмикання відбувається назад від прямого.

Для розмикання в шерензі за командою: “ Уліво (управо, від середини) на інтервал руки в сторони розім – КНИСЬ!” виконавці піднімають руки в сторони і, не повертаючись, починають рухатись у вказаному напрямку, при цьому вони дивляться в протилежну сторону і контролюють відстань інтервалу та рівняння (якщо стрій багатшеренговий).

**Розмикання і змикання за стрійовим статутом** виконуються праворуч, ліворуч, від середини. Для розмикання колони по три (чотири і т. д.) спочатку визначають напрямок (управо, уліво, від середини), інтервал (на один, два, три кроки) і спосіб руху (бігом, стрибками та ін.). Розмикання здійснюється за командою “Праворуч на два кроки 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 виконується на один крок. Під час розмикання від середини за командою вказується середній, який почувши своє прізвище, відповідає: “Я”, піднімає вперед ліву руку і опускає її.

Під час рівняння відділення зберігається інтервал, визначений для розмикання.

Для змикання відділення на місці подається команда “Проворуч (ліворуч, до середини) зім – КНИСЬ! (бігом зім – КНИСЬ)!”. За виконавчою командою всі виконавці, за винятком того, до кого призначене змикання, повертаються вбік 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 перешикування 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** (рис. 28). 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.

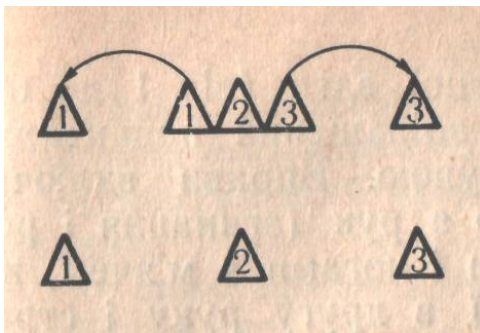


Рис. 28.

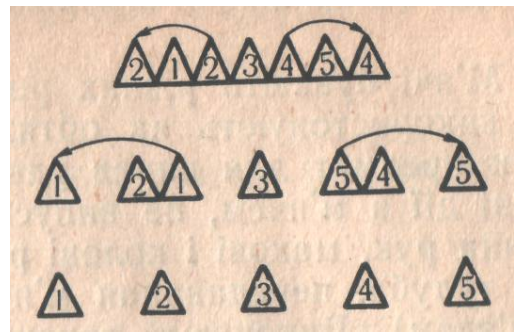


Рис. 29.

**Розмикання дугами з колони по п’ять** (рис. 29). 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 (рис. 30).

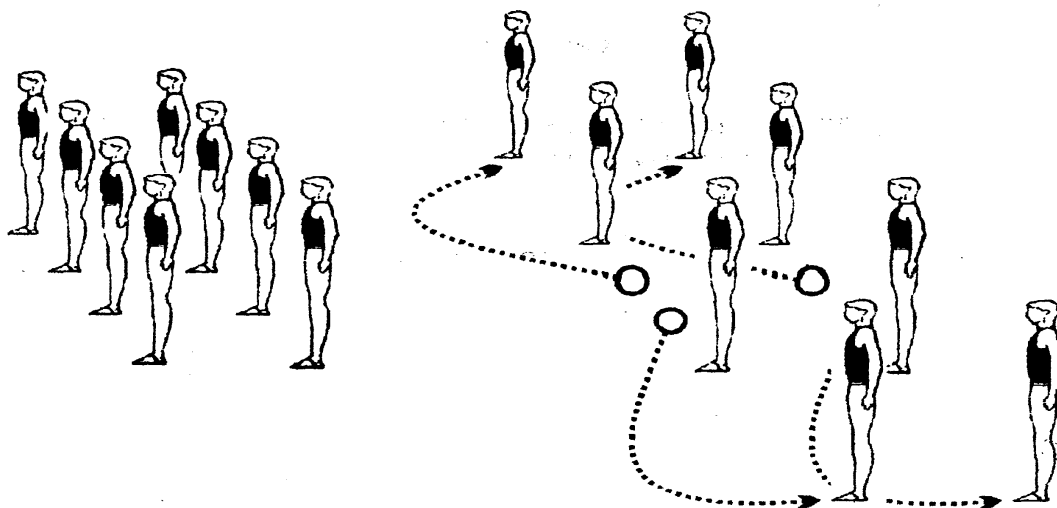


Рис. 30.

**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 і т. д.); танцювальні кроки (змінний крок, галоп, па-де-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 .

## МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Під час навчання стройових вправ педагог пояснює учням які дії виконуються за тою чи іншою командою, відпрацьовує з ними швидке та правильне виконання, але не завжди цей процес відбувається якісно. Зазвичай і від старшокласників можна почути: “Нащо нам ці шиккування та

перешиккування? Кому вони потрібні?”. Це свідчить про те, що навіть учні старших класів не усвідомлюють, наскільки важливо для успішної роботи на уроці вміти діяти за стройовими командами. Тому вчителю обов’язково потрібно розкрити серйозність і значимість стройових вправ. Помилково вважають, що на уроках фізичної культури діти повинні бути в постійному русі. Тому вчителі стараються діяти якомога швидше: перешиковуючи дітей, вони просто переставляють їх руками. Дійсно, спочатку це легше, ніж пояснювати кожному його дії за тою чи іншою командою. Але потім подібним чином доводиться діяти і пояснюючи наступний матеріал, тому що діти звикають не думати на уроках фізичної культури. В результаті замість економії часу виникає його втрата, тому що пізніше заклики педагога займатися самостійно не завжди досягають мети.

Тому вже у першому класі слід на конкретних прикладах переконати дітей в необхідності знати та вміти виконувати стройові вправи. За допомогою команд вчитель керує класом так само, як водій за допомогою керма веде автомобіль. Якщо діти не будуть добре знати і вміти виконувати команди, вчитель не зможе ними керувати, їм не вдасться з користю позайматися, ані погратись. Адже спочатку першокласники можуть не замислюватись про наслідки, різко зупинитись під час бігу і, не звертаючи уваги на тих, хто біжить позаду, присісти, зав’язуючи шнурівки. Перший такий випадок слугує темою для розмови про те, як важливо діяти на уроках за командами вчителя. Шукаючи шляхи для попередження подібних ситуацій вчитель пояснює учням, що його слова для них, як світло світлофора для автомобіля, який дозволяє або забороняє їм рух.

Діти зазвичай з азартом обговорюють наведену вчителем дорожню ситуацію: декілька машин їдуть вузькою гірською дорогою, непередбачено одна з них різко гальмує. Вчитель задає питання: “Як повинні діяти при цьому водії інших машин?”. Першокласники швидко знаходять відповідь: “Інші машини теж повинні зупинитись, а якщо цього не зроблять, може статись аварія”. Вчитель відразу ж доповнює їхню відповідь: “І в класі теж можуть статись нещасні випадки, якщо учень не зупиниться за командою “Стій!” або,

навпаки, зупиниться без команди”. В результаті такого пояснення і привертається увага дітей до стройових вправ.

Зазвичай урок фізичної культури починається з шикування в одну шеренгу. На перших уроках це виконується за допомогою вчителя. Він шикує дітей за зростом, це місце учня в строю залишається постійним. *Шеренга шикується спиною до вікон (завжди напрямний у правому верхньому куту), а якщо на майданчику, то – спиною до сонця.* Для вирівнювання шеренги використовуються бокові лінії ігрових майданчиків, а якщо таких немає, то слід їх розмітити. Це і буде постійним місцем шикування класу на всі роки навчання в школі.

Ознайомлення з рівнянням треба починати з образів: пряма лінія, вулиці, натягнуті дроти і т. п. Такі порівняння дають змогу учням уявити, що таке рівняння і як треба стояти в шерензі, колоні, щоб стрій був рівним. Щоб учні дотримувались інтервалу та дистанції, що для них ще складно, потрібно рекомендувати їм запам’ятати свої місця за розмітками на підлозі (проведені лінії, пунктири, точки), орієнтуючись на розташування приладів та обладнання в залі. Таким чином, діти крім виконання стройових команд вчаться узгоджувати свої дії з орієнтирами.

Для засвоєння місця і порядку шикування використовують рухливі ігри:

“На свої місця”, “Слухай сигнал”, “Хто швидше”. Вказані ігри допомагають учням швидко і правильно займати свої місця в строю, готуватись до виконання інших команд і розпоряджень вчителя.

Вивчення поворотів на місці потрібно починати переступанням. Спочатку нагадати дітям де є права і ліва сторона, права і ліва нога, вуха, очі, руки. Ознайомлення і вивчення вказаних сторін повинно проходити у вигляді гри, завдань і т. п. Наприклад: “Діти, візьміться правою рукою за праве вушко (вчитель і сам це виконує, але стоїть біля дітей і контролює правильність дій учнів), лівою рукою – за ліве вушко. Легенько потягніть себе за праве вушко назад і поверніться в цю ж сторону (ноги на місці), а тепер потягніть легенько за ліве вушко назад і поверніться в цю ж сторону. Опустіть руки на пояс. А тепер праву ногу поверніть в ту ж сторону, що і праве вушко (діти злегка



піднімають праву ногу, повертають її направо, і поставте її на підлогу. Зараз поверніться праворуч, в той бік, де стоїть права нога, разом повертайте голову, плечі. А тепер ліву ногу приставте до правої”.

Дітей необхідно весь час контролювати, вчити на конкретних завданнях, де права і ліва сторона, куди йти вперед і назад.

Під час кроку на місці та похідного кроку учні допускають ряд помилок: порушують ходьбу в ногу, піднімають однойменну руку та ногу, підстрибують внаслідок високого піднімання на носок, ходять перевальцем, клишоного, що спричиняється сильним зведенням носків усередину. Вчитель повинен відмітити вказані недоліки і, застосовуючи спеціальні методичні прийоми, ліквідувати їх. До таких прийомів можна віднести: розчленоване вивчення рухів руками і ногами рід час ходьби на місці, Ходьба по накресленій прямій лінії (при боковому хитанні), ходьба у присіді та напівприсіді.

Досвід показує, що ходьба з лівої ноги – це досить складний рух для дітей. Один із методів, що його варто використовувати для навчання ходьби з лівої ноги, може бути таким. Клас стоїть в одній шерензі. Вчитель дає розпорядження: “Діти, поставте ліву ногу назад на носок” (перевіряє правильність виконання). В цьому положенні вага тіла учнів знаходиться на правій нозі і їм за командою “Кроком – РУШ!” легше розпочати ходьбу з просуванням вперед з лівої ноги. Все ж, деякі учні через кілька кроків збиваються. При цьому вчитель повинен зупинити клас і знову повторити цю вправу. Для швидкого засвоєння потрібно задавати учням питання: “Яка нога ззаду?”, “Яка нога попереду?”, “З якої ноги розпочинається ходьба?”.

Починати навчати стройових вправ слід з найнеобхідніших для проведення занять команд одночасно з усіх груп вправ. Спочатку засвоюють основні шикування, стройові прийоми, пересування, а потім розмикання та змикання. Під час пересувань спочатку вивчають вправи в прямих напрямках, потім в косих і, нарешті, вправи в колових напрямках.

Під час навчання стройових вправ та їх проведенні потрібно дотримуватись низки правил.

1. Під час вивчення стройових вправ вчитель повинен вибрати для себе

таке місце, щоб бачити всіх учнів. Подаючи будь-яку команду, треба стати в положення “струнко”. Накази, вказівки, роз’яснення і команди слід подавати чітко і голосно, щоб добре усі чули. Для зручності керування групою під час виконання стройових вправ викладачеві краще стояти на нижній середині обличчям до верхньої.

2. Значну більшість команд поділяють на *попередню* (“Кроком...”, “Кру...”, “Ліво...”, “Розім...” і т. д.) і *виконавчу* (“...РУШ!”, “...ГОМ!”, “...РУЧ!”, “...КНИСЬ!” і т. д.).

*Попередня команда* подається чітко, голосно і дещо протяжно, щоб виконавці могли зрозуміти що потрібно зробити і підготуватись до виконання.

*Виконавча команда* подається після невеликої паузи різко та енергійно.

Голос при подачі команд і пауза між попередньою і виконавчою командами повинні відповідати величині строю: чим більше стрій, тим протяжніше попередня команда і більша пауза між попередньою і виконавчою командами та голосніша подача останньої.

Виконавча команда є сигналом до початку роботи і по виголошенню повинна відповідати характеру виконання наступних дій. Так, якщо до початку руху бігом у швидкому темпі слід подати команду голосно і різко, то для початку руху в повільному темпі і там, де неможливо виконати команду одночасно всім учням її слід подати голосно і протяжно. Потрібно пам’ятати, що команда повинна подаватися з твердою і наказовою інтонацією. Необхідно правильно акцентувати слова і вміти варіювати силу і тон голосу. Голосність подачі команд потрібно погоджувати з її необхідністю. Недопустимі як не виправдано тихі команди, так і крикливість.

3. Окремі команди є лише виконавчими (“СТРУНКО!”, “ВІЛЬНО!”, “РІВНЯЙСЬ!” і т.д.). Перед цими командами інколи доцільно додавати слова “увага!”, “група!”, “відділення!”, “колона!” і т.д., для того, щоб підвищити увагу і мобілізувати виконавців.

4. Замість команд можна подавати розпорядження. Наприклад: замість того щоб групі, яка сидить на підлозі подати команду, краще віддати

розпорядження “Поверніться ліворуч!” і т. д. Розпорядження подаються в наказовому, але м’якшому тоні.

5. Стройові вправи і марширування залежно від завдання заняття і його змісту можуть бути в будь-якій його частині, але найчастіше вони виконуються на початку і в кінці занять.

6. Під час вивчення стройових вправ в основному користуються методами показу, пояснення і навчання за частинами. Виходячи з невеликої складності вправ, частіше при навчанні поєднують показ і пояснення а потім вправу виконують всією групою одночасно. Складніші стройові вправи потрібно розучувати розчленованим методом. У цьому випадку для виконання кожної дії подається окрема команда. Наприклад, при навчанні молодших школярів повороту праворуч вчитель командує: “Виконайте поворот усім тілом на правій п’яті і лівому носку, роби РАЗ!. Приставте ліву ногу до правої, роби ДВА!”. Під час перешикування із однієї шеренги у дві другі номери виконують такі команди: 1) “Крок лівою назад, роби РАЗ!”; 2) “Крок правою в сторону, роби ДВА!”; 3) “Приставити ліву, роби ТРИ!”.

Для кращого засвоєння стройових вправ можливе використання зупинок. Наприклад, під час вивчення дроблення, зведення, розведення і злиття, коли напрямний підходить до місця, з якого починається інша дія, слід подати команду “НА МІСЦІ!”, а потім “В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!”.

Під час навчання по частинах та використовуючи зупинки учні усвідомлюють та запам’ятовують свої дії. А вчитель до подачі іншої команди може виправити їх помилки. Можна рекомендувати розучувати розчленованим методом такі вправи, як повороти на місці та під час руху, перешикування з колони по одному в колону по двоє або з однієї шеренги у дві, інші види перешикувань, розмикання приставними кроками.

7. Під час виконання перешикувань необхідно чітко і голосно рахувати. Корисно, коли учні навчаючись самі підраховують під час ходьби спочатку на місці, а потім і при пересуванні вперед “Раз, два - лівою!”, але обов’язково непарний рахунок (один, три) під ліву ногу, а парний (два, чотири)

під праву ногу.

8. Для перешикування з одного строю в інший команда включає такі елементи: *назва строю, напрям руху і спосіб пересування.*

Наприклад, при перешикуванні з колони по одному в колону по чотири під час руху подається команда: “В колону по чотири ліворуч бігом – руш!”.

9. Команда для розмикання повинна включати: напрям розмикання, потрібний інтервал і спосіб виконання.

Наприклад: “Уліво на інтервал руки в сторони приставними кроками розім-КНИСЬ!”. Під час розмикання слід дивитися в бік, протилежний розмиканню, щоб не відійти далі від визначеної відстані.

Слід розрізняти команди “Ліворуч!” і “Уліво!”. “Ліворуч!” – це рух з одночасним поворотом, а “уліво” – рух у зазначену сторону без повороту.

10. Враховуючи провідну роль напрямного групи, під час виконання вправ, рекомендується замінювати його. Для цього черговий повинен завжди стояти на правому фланзі.

11. Щоб урізноманітнити і підвищити емоційність уроку, перешикування і пересування слід проводити під музичний супровід в різних напрямках, по різних точках і кутах залу, у формі бігу і різних кроків (приставний, випади, галоп, тощо).

12. Для активізації уваги учнів заняттях слід частіше міняти способи розмикання і змикання, шикування і перешикування, пересування та інші стройові вправи.

13. Для успішного опанування стройових навичок доцільно проводити навчальну практику. Стройові прийоми можна також проводити в парах або невеликими групами, коли один подає команду, а другий або інші її виконують.

## **СТРОЙОВІ ВПРАВИ У МАСОВИХ ГІМНАСТИЧНИХ ВИСТУПАХ**

Масові гімнастичні виступи – дійовий засіб виховання учнів. Вони виховують в учасників патріотизм, дисциплінованість, організованість, почуття відповідальності за себе і за колектив та інші якості, а також приносять

естетичну насолоду як, глядачам так і учасникам. Гімнастичні виступи в загальноосвітній школі можуть бути присвячені знаменним датам у житті країни або школи, відкритті або закритті спартакіади школи. Вони також можуть прикрасити урочисту частину будь-якого виховного та культурно-спортивного заходу, інших масових спортивних змагань. Кількість учасників, зміст програми виступу та інші питання, пов'язані з підготовкою гімнастичного виступу, залежать насамперед від мети і завдань виступу та умов школи, в яких вони проводимуться. Як би не були за масштабами та тематикою ці виступи, але одним із елементів їх змісту є стройові вправи.

### **Вихід і залишення місця виступів**

Будь-які спортивно-гімнастичні виступи починаються з виходу учасників на майданчик і завершуються з залишенням його. Ці дії можна здійснити з флангів, з тилової частини місця виступу або одночасно з усіх сторін. В практиці проведення спортивних свят зустрічається багато оригінальних виходів, які надовго запам'ятовуються глядачам як самостійна частина виступу. Ми пропонуємо декілька простих варіантів, які можуть бути використані у виступах школярів.

**Прямолінійний вихід** (додаток 1.1). Перед виходом учасники шикуються на біговій доріжці перед полем стадіону (обличчям до глядачів). Під марш учасники починають рух вперед. Дійшовши до своєї розмітки, вони зупиняються. З учнями молодших класів доцільно виконати такий вихід бігом під галоп або відому дитячу пісню. В цьому випадку можна обійтися без стройової ходьби, яка у них ще далека від досконалості.

**Вихід з перешикуванням у шаховий стрій** (додаток 1.2). Перед виходом учасники вишикувані у щільні колони. Під марш всі учасники рухаються вперед і збільшують дистанцію. Потім непарні колони позначають крок на місці, а парні – роблять ще три кроки вперед і утворюють шаховий стрій. Цей вихід можна виконати бігом.

**Інтервальний вихід** (додаток 1.3). Шикування учасників таке ж, як і в прямолінійному виході. З початком маршу перша шеренга учасників починає

рухатись вперед. Витримавши паузу в чотири рахунки, починає рухатись друга шеренга, потім третя і т.д. Дійшовши до розмітки, учасники позначають крок на місці і по завершенню маршу приймають вихідне положення для наступних дій. Такий вихід також можна виконати бігом.

***Вихід клином*** (додаток 1.4). Перед виходом учасники шикуються щільні колони з визначеним інтервалом. З початком маршу учасник, що стоїть в середині першої шеренги, починає рух вперед. Витримавши паузу в чотири рахунки, починають рухатися два учасники першої шеренги, які стоять зліва та справа від центрального учасника другої шеренги. Вихід продовжується до тих пір, поки всі школярі не стануть на свої розмітки. При цьому виході від них вимагається хороша стройова підготовленість, організованість, дисципліна, а також уміння слухати музику.

***Вихід зустрічних колон*** (додаток 1.5). Цей вихід відрізняється від попередніх тим, що колони учасників шикуються на флангах поля майданчика, обличчям до центру. При цьому колона на лівому фланзі зміщена по фронту уліво на визначену відстань відносно колони, що стоїть на правому фланзі. З початком музики обидві колони учасників починають рухатись вперед, утворюючи зустрічні проходи. Особливого ефекту цьому виходу додають різні за кольором костюми учасників протилежних колон.

***Залишення місця виступів виходом на фланги*** (додаток 2.1). Після закінчення виступів учасники повертаються спиною до середньої лінії поля та йдуть на фланги.

***Залишення місця виступів виходом на фланги зустрічними проходами*** (додаток 2.2). Перед виходом на фланги парні шеренги учасників повертаються ліворуч, а непарні – праворуч. Залишення місця виступів може виконуватись кроком або бігом із звичайного або шахового шикуння.

***Залишення місця виступів зімкнутими колонами*** (додаток 2.3). Попередньо виконується розподіл учасників по чотири. Після виступів перші та четверті номери змикаються дугами вперед і стають між другими і третіми номерами, утворюючи зімкнуті колони. Вихід за межі поля можна здійснювати вперед або назад (після повороту кругом).

*Залишення місця виступів колоною після змикання до середини* (додаток 2.4). Учасники повертаються обличчям до середини і щільно змикаються вперед, потім одночасно повертаються в бік виходу за межі майданчика (вперед або назад) і покидають його.

*Залишення місця виступів з наступним розведенням колон* (додаток 2.5). Зімкнута вперед колона учасників доходить до бокових ліній поля і ділиться на дві рівні частини. Учасники кожної половини виконують поворот на 90° (ліворуч або праворуч) і рухаються в протилежних напрямках.

### **Шиккування та перешикування**

У зміст спортивних свят школярів входять різні шиккування та перешикування.

В масових гімнастичних виступах наявні як тематичні так і нетематичні шиккування. *Тематичні, або смислові шиккування* перш за все підкреслюють тематику виступів: зображення сонця, олімпійської емблеми, різних символів, слів: “Україна”, “Школі – 50” і т. д.

До нетематичних шиккувань відносяться різні геометричні фігури: кола, лінії, квадрати, ромби, зигзаги, за допомогою яких можна створити на полі гарні рисунки та узор. Саме в таких шиккуваннях виконуються вільні вправи. (додаток 3).

Більшість перешикувань (перехід від одного узору, рисунка, символу) виконується швидко, чітко і непомітно для глядачів. Такі перешикування органічно вплітаються в композицію як самостійні вправи. Разом з тим для різних смислових шиккувань, виходу та залишення місця виступу необхідно переміщувати великі маси учасників на значну відстань. Такі перешикування називаються *перехідними або монтажними*. Вони нерідко відбуваються на очах глядачів і тому повинні відрізнитись високою організованістю і чіткістю рисунка. Учасники виступів під час перешикувань повинні переходити на нове місце найкоротшим шляхом і перехід повинен займати не більше 8-16 музичних рахунків.

В одному виступі тривалістю 2-3 хвилини достатньо 2-3 шиккування та перешикування. Перед побудовою різних рисунків, узорів, символів потрібно зробити графічні розрахунки на міліметровому папері.

### **Фігурне марширування**

Фігурне марширування – це поточне виконання різних видів перешикувань під час руху, які логічно переходять один в інший і за допомогою цього утворюються різні узори. Зазвичай воно відкриває спортивні свята чи масові гімнастичні виступи. Фігурне марширування сприяє розвитку почуття ритму, покращує орієнтацію в просторі та часі, розвиває рухову пам'ять, формує культуру рухів.

Програма фігурного марширування, як і всіх виступів, підбирається відповідно до масштабу заходу, умов школи, контингенту учасників.

Попередньо слід визначити загальну тривалість фігурного марширування, кількість учасників, одиницю розрахунку шиккування та кількість фрагментів. Наприклад: кількість учасників – 100 чоловік, одиниця розрахунку – 4 (по 25 чоловік), фрагментів – 6. Після цього складається програма фігурного марширування.

Визначивши місце учасників у строю, розподіляють їх на чотири групи і вивчають послідовність перешикувань, тобто кожний фрагмент. Під час навчання, виконавши певний фрагмент, доцільно завершувати його позначенням кроку на місці. Коли учні опанують всі елементи, тоді можна виконувати всю програму без зупинок, вимагаючи від виконавців рівняння та синхронності дій у четвірках.

Пропонуємо окремі зразки фігурного марширування з різною кількістю фрагментів.

#### ***Фігурне марширування з 6 фрагментів*** (додаток 4.1)

Учасники вишикувані у шеренги обличчям до центру по 50 чоловік на бічних лініях майданчику. Шеренга, яка складається з 2 і 3 груп зміщена на одну людину вліво.



*1-й фрагмент.* Шеренги рухаються назустріч одна одній і на середині зливаються в одну. Учасники 1 і 4 груп стоять через одного поряд з учасниками 2 і 3 груп.

*2-й фрагмент.* Учасники повертаються обличчям до центру і утворюють колони. В наслідок дроблення утворюються 4 колони, які рухаються по діагоналі до ближніх кутів.

*3-й фрагмент.* Дійшовши до кута, кожна колона продовжує рух праворуч в обхід до середини сторін.

*4-й фрагмент.* Від середини напрямний починає рух вперед заходженням лівого плеча до середини ближньої межі.

*5-й фрагмент.* Кожна колона рухається до центру.

*6-й фрагмент.* Від центру учасники колон рухаються ліворуч відкритою петлею, а по завершенні її ідуть ліворуч по діагоналі і виходять за межі майданчику.

#### ***Фігурне марширування з 8 фрагментів*** (додаток 4.2)

Чотири групи учасників вишикувані в колону по одному на кутах майданчику.

*1-й фрагмент.* Колони рухаються до центру.

*2-й фрагмент.* Повернувшись ліворуч, учасники утворюють шеренги і починають рух вперед заходженням лівими плечима по колу до тих пір поки не повернуться на свої місця.

*3-й фрагмент.* Повернувшись ліворуч, кожна колона підходить по діагоналі до кута, а звідти ліворуч в обхід до ближньої середини.

*4-й фрагмент.* Напрявні ведуть колони назустріч одна одній і розходяться на середині майданчика. Колони розходяться таким чином: спочатку розходяться напрямні 1 і 3 колон, за ними напрямні 2 і 4 колон і т.д.

*5-й фрагмент.* Кожна група у своїй чверті майданчику утворює коло, рухаючись за годинниковою стрілкою.

*6-й фрагмент.* Закінчивши виконання кола, учасники в колонах ідуть вздовж меж до кутів.

*7-й фрагмент.* 1 і 3 групи рухаються праворуч відкритою петлею, а 2 та 4 група утворюють закриту петлю по діагоналі.

*8-й фрагмент.* Закінчивши петлю кожна група продовжує рух в обхід і, дійшовши до кута, залишає майданчик.

***Фігурне марширування з 10 фрагментів*** (додаток 4.3)

Колони учасників (1 і 3 зліва, 2 і 4 справа) стоять на бічних лініях обличчям до центру.

*1-й фрагмент.* Учасники в колонах рухаються назустріч один одному.

*2-й фрагмент.* Виконавши схрещення на середині майданчика, вони по діагоналі доходять до кутів.

*3-й фрагмент.* Протиходом ліворуч по діагоналях учасники виконують зустрічні розходження в колонах: спочатку розходяться напрямні 1 і 4 колон, за ними напрямні 2 і 3 колон і т.д., і продовжують рух до кутів.

*4-й фрагмент.* Рухаючись праворуч кожна колона утворює вісімки: 1 і 4 біля бічних меж, 2 біля нижньої, а 3 біля верхньої межі.

*5-й фрагмент.* Закінчивши виконання вісімки, кожна колона рухається до середини меж.

*6-й фрагмент.* Далі рухаючись по окружності вліво учасники утворюють велике коло.

*7-й фрагмент.* Закінчивши рух по колу, кожна група утворює мале коло у своїй чверті майданчика.

*8-й фрагмент.* Напрявні колон ведуть їх по діагоналях.

*9-й фрагмент.* 3 і 2 групи рухаються ліворуч петлею, а 1 і 4 – праворуч петлею.

*10-й фрагмент.* Продовжуючи вихід із петлі у відповідному напрямку, колони виконують схрещення біля бічних меж і залишають майданчик у тому місці, де починався вихід.

***Фігурне марширування з 12 фрагментів*** (додаток 4.4)

Колони учасників стоять на серединах меж.

*1-й фрагмент.* Колони рухаються до центру.

*2-й фрагмент.* Протиходом праворуч рухаються до середини своїх меж.

*3-й фрагмент.* Групи утворюють чотири малі кола. 3 і 4 рухаються проти годинникової стрілки, а 1 і 2 рухаються за годинниковою стрілкою.

*4-й фрагмент.* Завершивши коло, протиходом праворуч, утворюють нове коло і рухаються в протилежному напрямку.

*5-й фрагмент.* Колони рухаються по діагоналях назустріч одна одній. Зустрічні проходи відбуваються таким чином: спочатку розходяться напрямні 1 і 3 колон, за ними напрямні 2 і 4 колон і т.д.

*6-й фрагмент.* В кожній колоні на кутах відбувається дроблення з наступним рухом в обхід.

*7-й фрагмент.* На серединах чотирьох меж колони зустрічаються і в колонах по двоє рухаються до середини майданчика.

*8-й фрагмент.* Злившись к колону по одному, тобто відтворивши попередній стрій, колони ідуть по діагоналях до кутів.

*9-й фрагмент.* Дійшовши до кутів, 3 і 4 колони рухаються вздовж верхньої межі назустріч одна одній, а 1 і 2 колони рухаються вздовж нижньої межі. 2 і 3 колони виконують прохід всередину.

*10-й фрагмент.* Колони виконують середні змійки назустріч: 1 проти 4, 2 проти 3. По закінченні змійки учасники колони повернені обличчям до бічних меж.

*11-й фрагмент.* Виконавши схрещення, колони рухаються до кутів.

*12-й фрагмент.* 2 і 4 колони рухаються по діагоналі до протилежних кутів і виходять за межі. 1 і 3 колони доходять до середин (верхньої та нижньої) і, повертаючи праворуч пересікаючи майданчик, залишають його.

## ТЕСТИ

1. Стройові вправи на уроках фізичної культури виконуються відповідно:

- 1) відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних Сил України;
- 2) відповідно до команд створених в процесі роботи з гімнастики;
- 3) відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних Сил України та створених в процесі роботи з гімнастики.

2. Дайте визначення терміну “стрій”:

- 1) відстань по фронту між особами в шерензі;
- 2) частина осіб, що стоять у колоні на одній лінії по фронту;
- 3) встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

3. Дайте визначення терміну “шеренга”:

- 1) стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з іншим;
- 2) стрій, в якому особи розміщені одна за одною по одному;
- 3) стрій, в якому частина осіб стоїть у колоні на одній лінії по фронту.

4. Дайте визначення терміну “колона”:

- 1) стрій, в якому особи розміщені на одній лінії один поруч з іншим;
- 2) стрій, в якому особи розміщені одна за одною по одному;
- 3) стрій, в якому частина осіб стоїть у колоні на одній лінії по фронту.

5. Дайте визначення терміну “фронт”:

- 1) сторона строю, куди особи повернуті обличчям маючи правий фланг справа;
- 2) права та ліва сторони строю;
- 3) встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій.

6. Охарактеризуйте зімкнутий стрій:

- 1) встановлене статутом розміщення осіб для їх спільних дій;
- 2) 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;
- 3) стрій, в якому особи стоять у шеренгах торкаючись один одного.

7. За якою командою визначається кількості осіб у строю?

- 1) “За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!”;

2) “За кількістю осіб – РОЗПОДІЛИСЬ!”;

3) “За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!”;

**8.** Які дії виконують учні за командою “СТАВАЙ!”?

1) стають обличчям до вчителя;

2) швидко стають справа(у шерензі) або попереду( у колоні) від того, хто подає команду і приймають стройову (основну) стійку;

3) швидко стають зліва(у шерензі) або ззаду( у колоні) від того, хто подає команду і приймають стройову (основну) стійку.

**9.** Яку команду потрібно подати для розподілу учнів для перешикування з однієї шеренги у три?

1) “На перший, другий, третій – РОЗПОДІЛИСЬ!”;

2) “По три – РОЗПОДІЛИСЬ!”;

3) “На перший - третій – РОЗРАХУЙСЬ!”

**10.** За якою командою відбувається шикування в одну шеренгу?

1) “В одну шеренгу – СТАВАЙ!”;

2) “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”.

3) “Обличчям до мене – СТАВАЙ!”

**11.** Перший учень в колоні називається:

1) напрямний;

2) направляючий;

3) ведучий.

**12.** Для того щоб колона учнів почала рухатись подається команда:

1) “Кроком – РУШ!”;

2) “За напрямним – РУШ!”.

3) “Прямо кроком – РУШ!”

**13.** За якою командою учні покидають стрій?:

1) “ВІДСТАВИТИ!”;

2) “РОЗІЙДИСЬ!”.

3) “ЗАПРАВИТИСЬ!”

**14.** Серед варіантів відповідей виберіть розпорядження:

1) “ВІДСТАВИТИ!”;

2) “В колону по одному – СТАВАЙ!”.

3) “Станьте в коло!”

**15.** Для перешикування з колони по одному в колону по двоє під час руху подається команда:

1) “В колону по двоє – кроком РУШ!”;

2) “В колону по двоє – РУШ!”.

3) “В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!”

**16.** Для перешикування з колони по одному в колону по двоє на місці подається команда:

1) “В колону по двоє – кроком РУШ!”;

2) “В колону по двоє – РУШ!”.

3) “В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!”

**17.** Для перешикування з колони по одному в колону по двоє на місці учні виконують такі дії:

1) другі номери роблять крок правою вбік, лівою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими;

2) перші номери роблять крок правою вбік, лівою назад, приставляють праву і стають поряд з другими;

3) другі номери роблять крок лівою вбік, правою вперед, приставляють праву і стають поряд з першими.

**18.** Для перешикування з шеренги уступом подається команда:

1) “За розподілом кроком – РУШ!”;

2) “Уступом за розподілом кроком – РУШ!”;

3) “За розподілом – ШИКУЙСЬ!”

**19.** Після перешикування з шеренги уступом для повернення в попередній стрій подається команда:

1) “Кругом на свої місця кроком – РУШ!”;

2) “Кру – ГОМ! На свої місця кроком – РУШ!”;

3) “На свої місця кроком – РУШ!”

**20.** Перешикування, яке відбувається за командою: “ В колону по чотири ліворуч – РУШ!” називається:

- 1) відділеннями заходженням плечей ;
- 2) розведенням колон;
- 3) послідовними поворотами під час руху.

**21.** Для дроблення колони, яка рухається по діагоналі подається команда:

- 1) “ В колони по одному ліворуч і праворуч – РУШ!”;
- 2) “ В колони по одному ліворуч і праворуч в обхід – РУШ!”;
- 3) “В обхід по одному – РУШ!”

**22.** Виконавча команда для переходу з ходьби на біг подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

**23.** Виконавча команда для переходу з бігу на ходьбу подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

**24.** Команда “ СТІЙ!” для зупинки групи, яка рухається подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

**25.** Для руху вперед з кроку на місці подається команда:

- 1) “ Кроком – РУШ!”;
- 2) “ Вперед кроком – РУШ!”;
- 3) “ПРЯМО!”

**26.** Виконавча команда для повороту ліворуч під час руху подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

**27.** Виконавча команда для повороту праворуч під час руху подається:

- 1) під ліву ногу;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

**28.** Виконавча команда для повороту кругом під час руху подається:

- 1) під ліву ногу ;
- 2) під праву ногу;
- 3) під будь-яку ногу.

**29.** Для повороту кругом під час руху подають команду:

- 1) “Кру – ГОМ!”;
- 2) “Кругом кроком – РУШ!”;
- 3) “Кругом – РУШ!”.

**30.** Для руху в обхід колони, яка крокує на місці подають команду:

- 1) “Ліворуч (праворуч) в обхід – РУШ!”;
- 2) “Ліворуч (праворуч) в обхід кроком – РУШ!”;
- 3) “В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!”.

**31.** Для виконання змійки колоною, яка рухається подають команду:

- 1) “Ліво – РУЧ!”, а потім “Змійкою – РУШ!”;
- 2) “Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!”, а потім “Змійкою – РУШ!”;
- 3) “Змійкою – РУШ!”.

**32.** Більшість стройових команд поділяють на:

- 1) попередню та виконавчу;
- 2) основну та другорядну;
- 3) підготовчу та головну.

**33.** Для перешикування з одного строю в інший команда включає такі елементи:

- 1) назва строю, напрям руху і спосіб пересування;
- 2) спосіб пересування, напрям руху, назва строю;
- 3) напрям руху і спосіб пересування, назва строю.

**34.** Команда для розмикання повинна включати:

- 1) спосіб виконання, напрям розмикання, потрібний інтервал;
- 2) потрібний інтервал, напрям розмикання, спосіб виконання;
- 3) напрям розмикання, потрібний інтервал і спосіб виконання.

**35.** На початку занять фізичними вправами учнів доцільно шикувати:

- 1) у зручному місці для вчителя;



- 2) спиною до вікон (завжди напрямний у правому верхньому куту), а якщо на майданчику, то – спиною до сонця;
- 3) обличчям до вікон або до сонця, викладач спиною до сонця та вікон.

**36.** Назвіть послідовність дій під час перешикування з однієї шеренги в дві після повороту кругом:

- 1) другі номери роблять крок правою вперед, лівою вбік, приставляють праву і стають попереду перших;
- 2) другі номери роблять крок правою назад, лівою вбік, приставляють праву і стають позаду перших;
- 3) перші номери роблять крок лівою вперед, правою вбік, приставляють ліву і стають попереду других.

**37.** Зміна напрямку руху заходженням плечем здійснюється за командою:

- 1) “Праве плече вперед кроком – РУШ!”;
- 2) “Праве плече вперед – РУШ!”;
- 3) “Наліво правим плечем вперед – РУШ!”.

**38.** Для закінчення зміни напрямку руху заходженням плечем подається команда:

- 1) “ПРЯМО!”;
- 2) “СТІЙ!”;
- 3) “ПРЯМО!” або “СТІЙ!”.

**39.** Дії учнів, які стоять в шерензі, після команди “Праве плече вперед – РУШ!” наступні:

- 1) всі учні одночасно повертаються ліворуч і йдуть вперед;
- 2) напрямний повертається ліворуч і продовжує рух, кожний наступний у строю доходить до тієї точки, де був напрямний і повертається ліворуч ;
- 3) не порушуючи строю група рухається навколо лівофлангового, який позначає крок на місці і повертається зі всією шеренгою, дотримуючись рівняння.

**40.** Розподіл під час руху виконується за командою:

- 1) “По порядку номерів – РОЗПОДІЛИСЬ!”, яка подається під ліву ногу;
- 2) “По порядку – РОЗПОДІЛИСЬ!”, яка подається під ліву ногу;

3) “По номерах – РОЗПОДІЛИСЬ!”, яка подається під праву ногу.

**41.** Для виконання спіралі подається команда:

- 1) “Спіраллю ліворуч – РУШ!”;
- 2) “По спіралі ліворуч – РУШ!”;
- 3) “Наліво по спіралі – РУШ!”.

**42.** Для виходу із спіралі подається команда:

- 1) “Протиходом ліворуч – РУШ!”;
- 2) “Кругом – РУШ!”;
- 3) вірні перша і друга команди .

**43.** Дайте визначення терміну стройової підготовки “схрещення”:

- 1) почергове проходження двох колон через одну точку;
- 2) перешикування в русі з колони по одному в шаховому порядку ;
- 3) зустрічний рух в колонах.

**44.** Схрещення можна виконувати:

- 1) в прямому та косому напрямках;
- 2) у центрі;
- 3) на кутах, у центрі, в прямому та косому напрямках.

**45.** Для виконання схрещення подається команда:

- 1) “Через центр схрещенням – РУШ!”;
- 2) “По кутах схрещенням – РУШ!”;
- 3) “По середині схрещенням – РУШ!”.

**46.** Дайте визначення терміну стройової підготовки “петля”:

- 1) це один протихід, що закінчується рухом в обхід у попередньому напрямку;
- 2) це рух зигзагом;
- 3) це два протиходи, після яких подається команда “В обхід– РУШ!”.

**47.** Для виконання петлі подається команда:

- 1) “Ліворуч (праворуч) відкритою (закритою) петлею – РУШ!”;
- 2) “Протиходом ліворуч закритою петлею – РУШ!”;
- 3) “Петлею вліво – РУШ!”.

**48.** Вихід з петлі виконується таким чином:

- 1) за командою: “Наліво в обхід – РУШ!” колона рухається у вказаному напрямку;
- 2) за командою: “У лівий верхній кут – РУШ!” стрій рухається у вказаному напрямку;
- 3) додаткові команди не подаються взагалі.

**49.** Зустрічний прохід виконується за командою:

- 1) “Назустріч в колонах – РУШ!”;
- 2) “Проходом справа – РУШ!”;
- 3) “Обходом через середину – РУШ!”.

**50.** Для перешикування з шеренги у колону по три заходженням відділень плечем уперед необхідно подати команду:

- 1) “У колону по три лівим боком кроком – РУШ!”;
- 2) “Відділеннями в колону по три лівими плечима вперед кроком – РУШ!”;
- 3) “З шеренги у колону по три лівим плечем вперед кроком – РУШ!”.

**51.** Назвіть спосіб розподілу для перешикування з одного кола у два:

- 1) “По два – РОЗПОДІЛИСЬ!”;
- 2) “По шість – РОЗПОДІЛИСЬ!”;
- 3) “По три – РОЗПОДІЛИСЬ!”.

**52.** Виберіть правильні дії для перешикування з одного кола в два:

- 1) після розподілу по три, перші і треті номери роблять два кроки назад, а другі номери стоять на місці;
- 2) учні розподіляються на перший і другий, перші номери роблять два кроки вперед, другі – стоять на місці;
- 3) учні розподіляються по три, перші і треті номери залишаються на місці, а другі роблять два кроки вперед.

**53.** Назвіть спосіб розподілу для перешикування з одного кола у три:

- 1) “По п’ять – РОЗПОДІЛИСЬ!”;
- 2) “На перший та сьомий – РОЗПОДІЛИСЬ!”;
- 3) “По сім – РОЗПОДІЛИСЬ!”.

**54.** Виберіть правильні дії для перешикування з одного кола в три:

- 1) учні розподіляються по сім; перші, треті і п’яті номери стоять на місці;

четверті – роблять шість кроків уперед; другі та шості – по три кроки, а сьомі – півкроку вправо;

2) учні розподіляються по три; другі номери стоять на місці; перші роблять три кроки назад; треті – роблять три кроки вперед;

3) учні розподіляються по п'ять, перші номери роблять один крок назад; другі і п'яті роблять по два кроки назад; другі і четверті – стоять на місці.

**55.** Розмикання дугами вперед (назад) з колони по три виконується за командою:

1) “Від середини дугами вперед (назад) розім – КНИСЬ!”;

2) “Уліво та управо дугами вперед (назад) на два кроки розім – КНИСЬ!”;

3) “Дугами вперед (назад) на два кроки розім – КНИСЬ!”.

**56.** Виберіть правильний спосіб дій для розмикання дугами вперед з колони по три:

1) учні крайніх колон повертаються кругом, роблять п'ять кроків назовні і приставляють ногу;

2) учні крайніх колон виконують п'ять кроків по дузі назовні, шостим кроком приставляють ногу, на рахунок 7 повертаються кругом, на рахунок 8 приставляють ногу;

3) учні крайніх колон виходять дугами назовні на три кроки і на рахунок 4 приставляють ногу.

**57.** Виберіть правильний спосіб дій для розмикання дугами назад з колони по три:

1) учні крайніх колон повертаються кругом, роблять п'ять кроків назовні і приставляють ногу;

2) учні крайніх колон виконують п'ять кроків по дузі назовні, шостим кроком приставляють ногу, на рахунок 7 повертаються кругом, на рахунок 8 приставляють ногу;

3) учні крайніх колон виходять дугами назовні на три кроки і на рахунок 4 приставляють ногу.

**58.** Розмикання дугами з колони по чотири за командою: “Дугами вперед на два кроки розім –КНИСЬ!” виконується на:

- 1) шість рахунків;
- 2) вісім рахунків;
- 3) десять рахунків.

**59.** Яку команду потрібно подати для зворотної дії після розмикання дугами?

- 1) “Дугами назад зім – КНИСЬ!”;
- 2) “На свої місця дугами – РУШ!”;
- 3) “На свої місця кроком – РУШ!”.

**60.** У якому випадку під час розмикання дугами вперед або назад рахунок ведеться до 12?

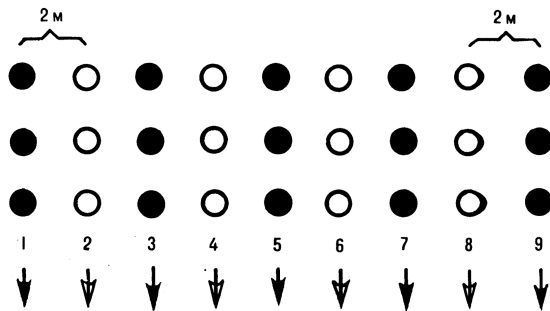
- 1) з колони по шість;
- 2) з колони по чотири;
- 3) з колони по п'ять.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бузюн О.І. Гімнастика в школі (початкові класи): Навчально-методичний посібник / О.І.Бузюн. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – С. 14–18.
2. Бузюн О.І. Гімнастична термінологія: Посібник / О.І.Бузюн. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – С. 11–23.
3. 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.
4. Гимнастика / Под общ. ред. А. Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1950. – С. 217–234.
5. Гимнастика : уч. для студ. вузов / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – С. 185–204.
6. Гімнастика : навч. посіб. для студ. ІФК / За ред. А. Т. Жалія, В. Д. Палиги. – К. : Вища шк., 1975. – С. 81–88, С. 210–215.
7. Гимнастика и методика преподавания: Учеб. для ИФК / Под общ. ред. В. М. Смолевского. – М.: ФиС, 1987. – С. 111–120.
8. Гімнастична термінологія : навч. посіб. / [Салямін Ю. М. , Терещенко І. А. , Прокопюк С. П. , Левчук Т. М.]. – К. : Ол. літ., 2010. – С. 16–27.
9. Гузов Н.М. Узоры на стадионе/ Н.М.Гузов. – М: Физическая культура и спорт, 1977. – С. 54–73.
10. Єрмолова В.М. Навчаємо граючись: метод. посіб. для вчителів фізич. культури загальноосвіт. навч. закладів / В. М. Єрмолова, Л.І. Іванова, В.В. Дерев'яно. – К. : Літера ЛТД, 2012. – С. 19.
11. 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.
12. Петрина Р. Л. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. / Р. Л. Петрина, О. Ю. Бубела. – Львів : Українські технології, 2002. – С. 43–63.
13. Палыга В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания– М.: Просвещение, 1982. – С. 84–91, С. 163– 168.

14. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений / Р. Л Петров. – М.: Владос, 2003. – С. 113–130.
15. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки / Под ред. Туревского И.М. – М. : Академия, 2003. – 272 с.
16. Сегал М.Д. Физкультурные праздники и зрелища / М.Д.Сегал. –М.: Физическая культура и спорт, 1977. – С. 53–67.
17. Стройовий статут Збройних сил України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/549-14/page>
18. Фізична культура в школі : методичний посібник. 5–9 класи. Нова навчальна програма. Варіативні модулі / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
19. Фізична культура в школі : 10–11: класи методичний посібник / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2010. – С.33–46.
20. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики : навч. посіб. / Худолій О. М. Ч. 1. – Харків : ОВС, 2004. – С. 119– 131.

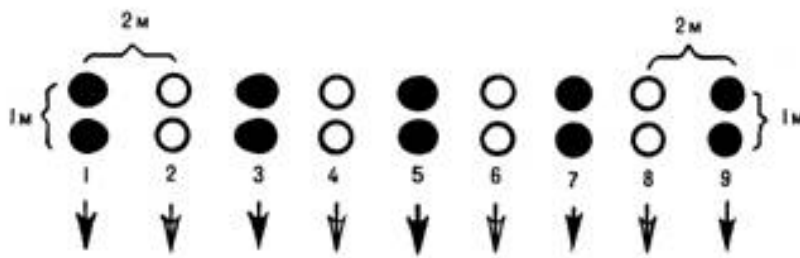
# ДОДАТКИ



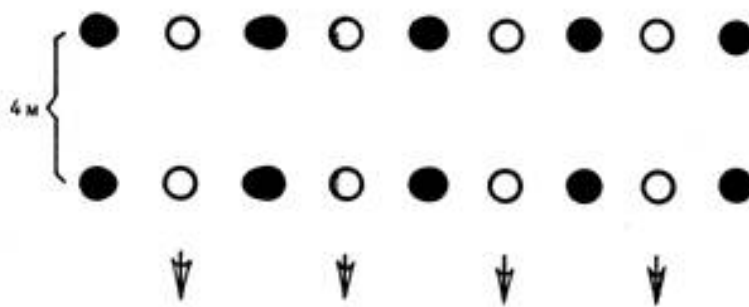
Додаток 1.1

*Прямолінійний вихід*

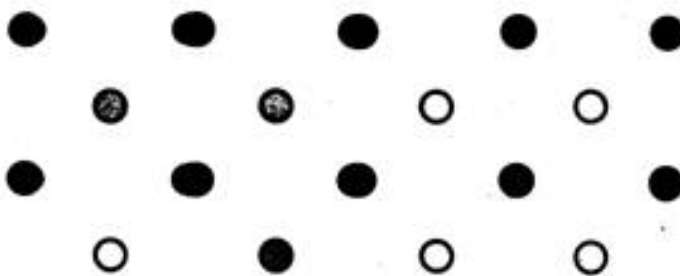
Додаток 1.2



Вихідне положення



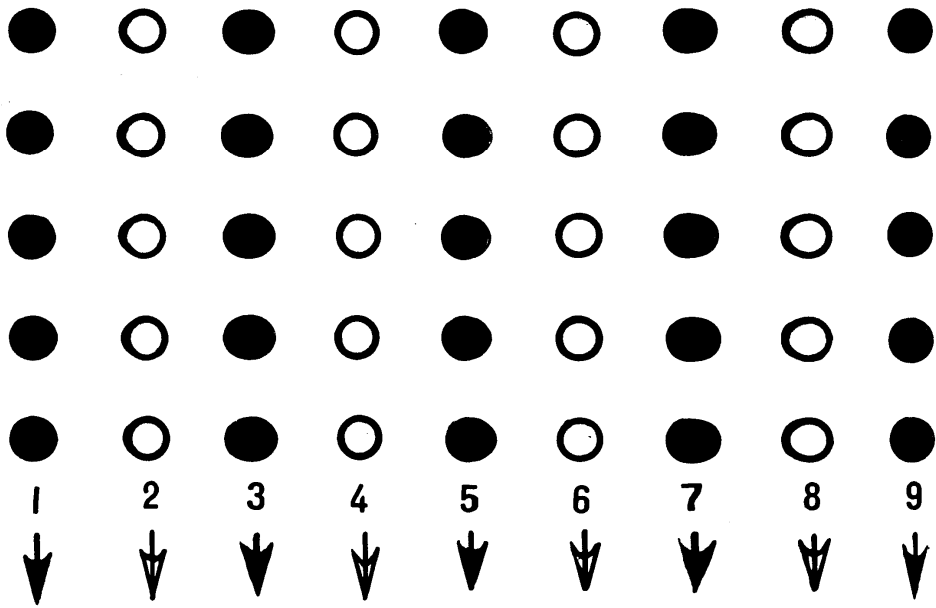
Процес виходу



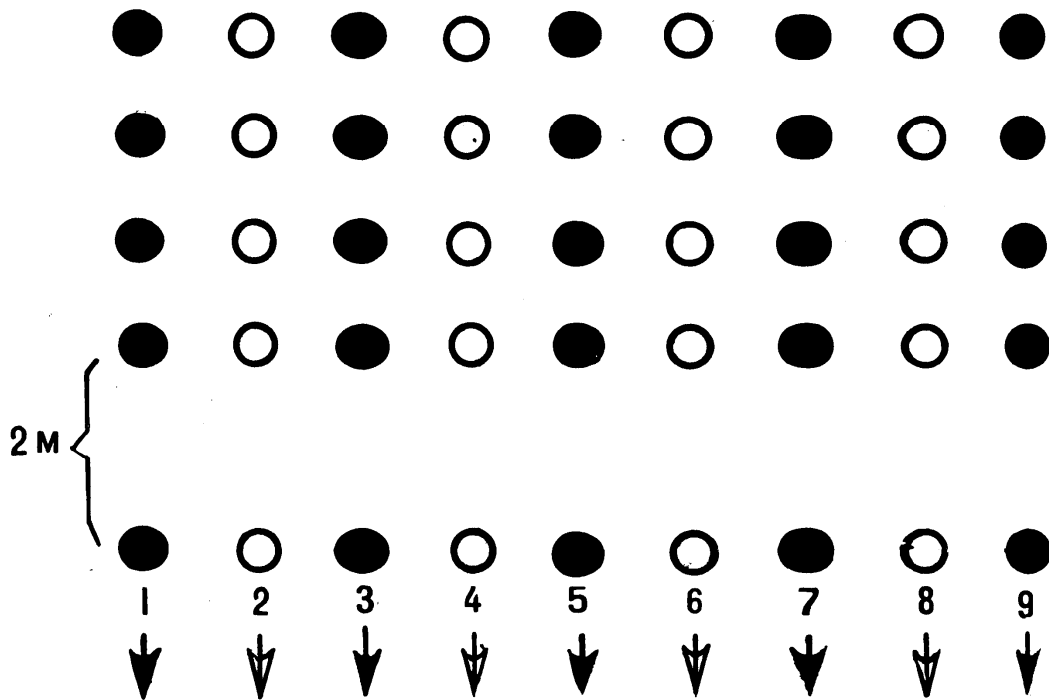
Кінцеве положення

*Вихід з перешиканням у шаховий стрій*



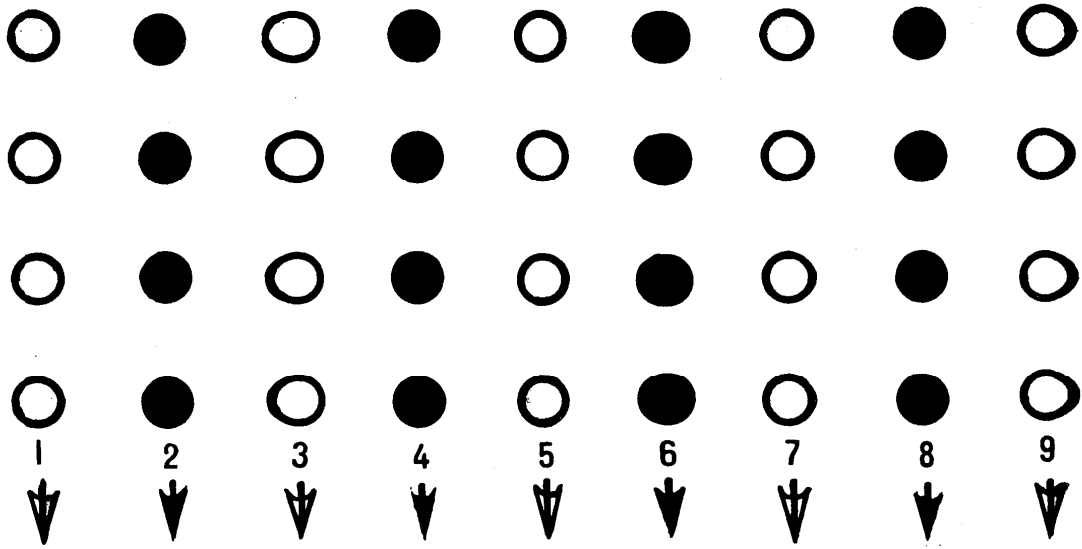


Вихідне положення

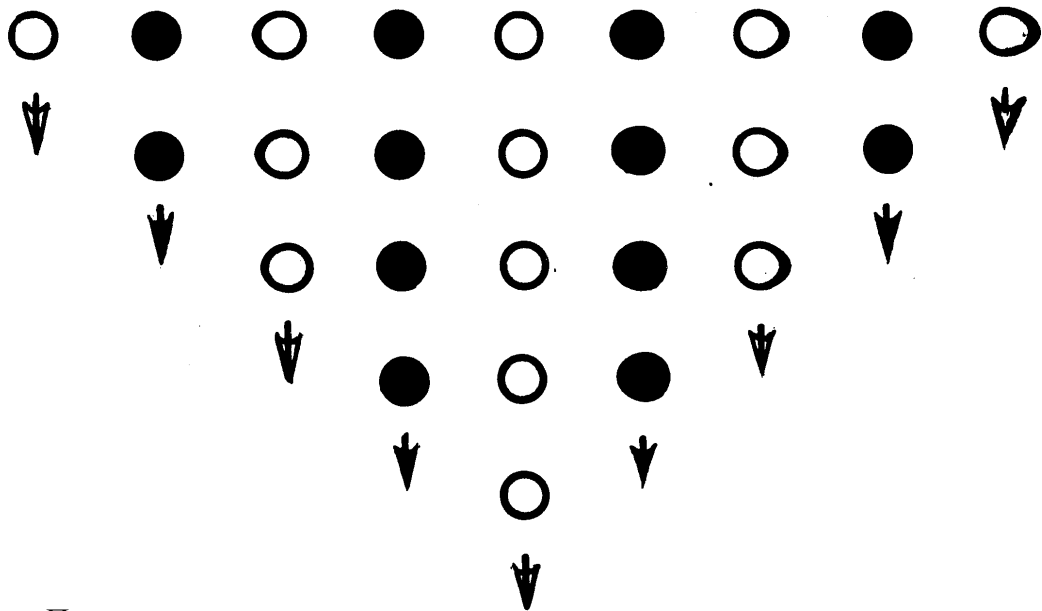


Через чотири рахунки

*Інтервальний вихід*

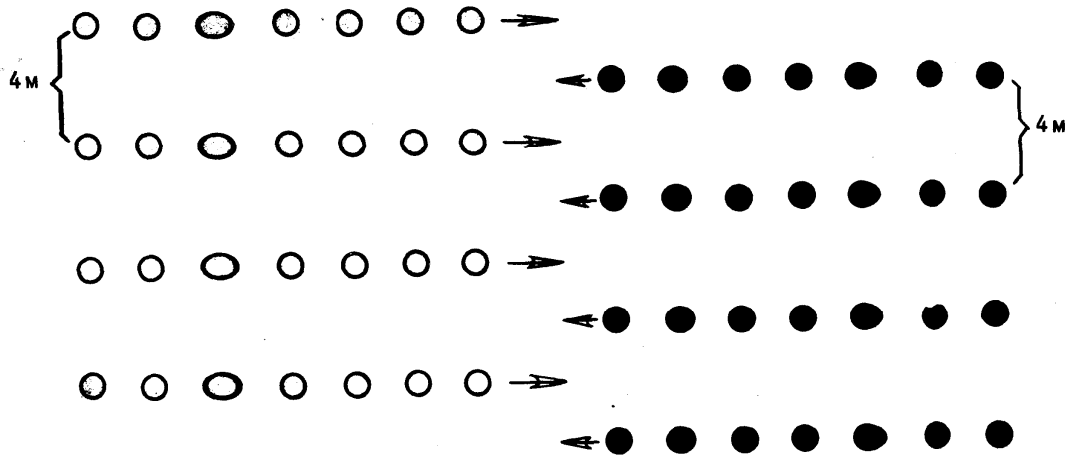


Вихідне положення

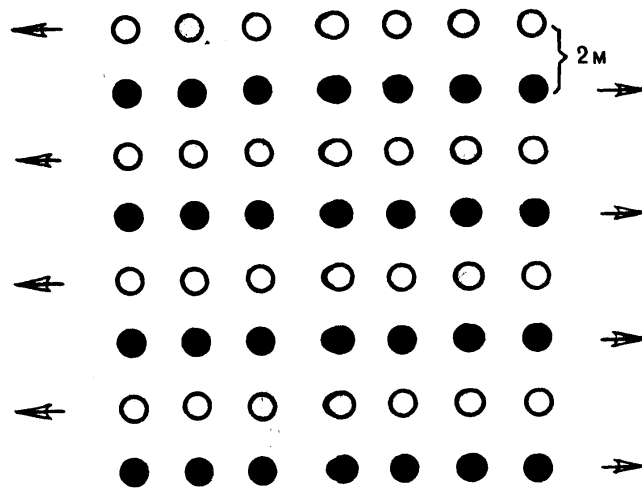


Процес виходу

*Вихід клином*



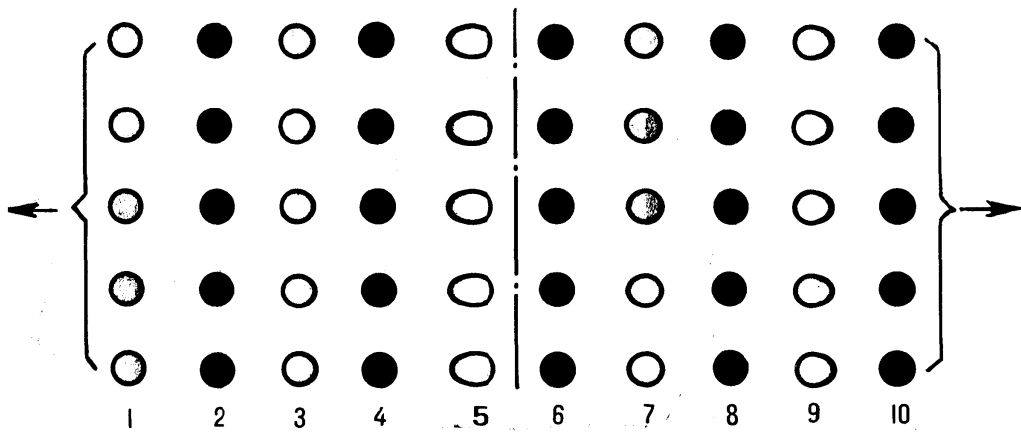
Вихідне положення



Процес виходу

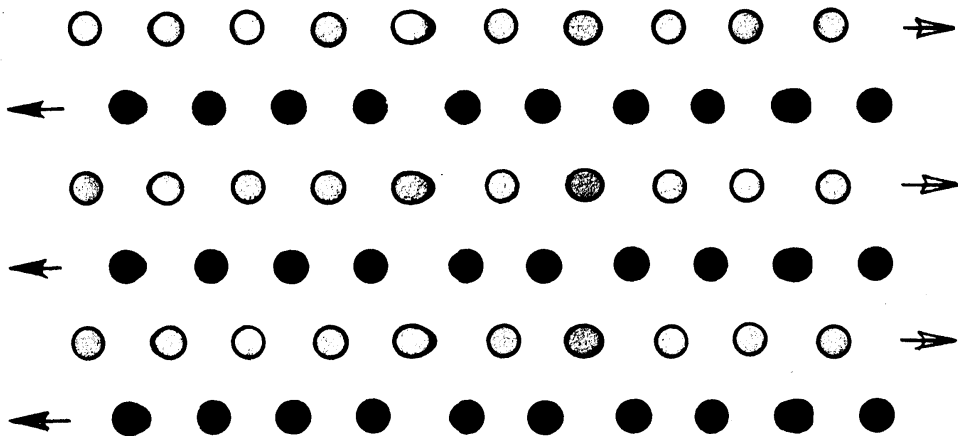
*Вихід зустрічних колон*

Додаток 2.1



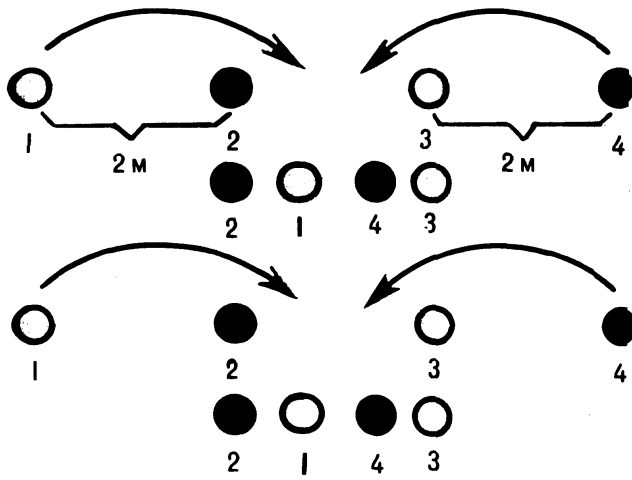
*Залишення місця виступів виходом на фланги*

Додаток 2.2



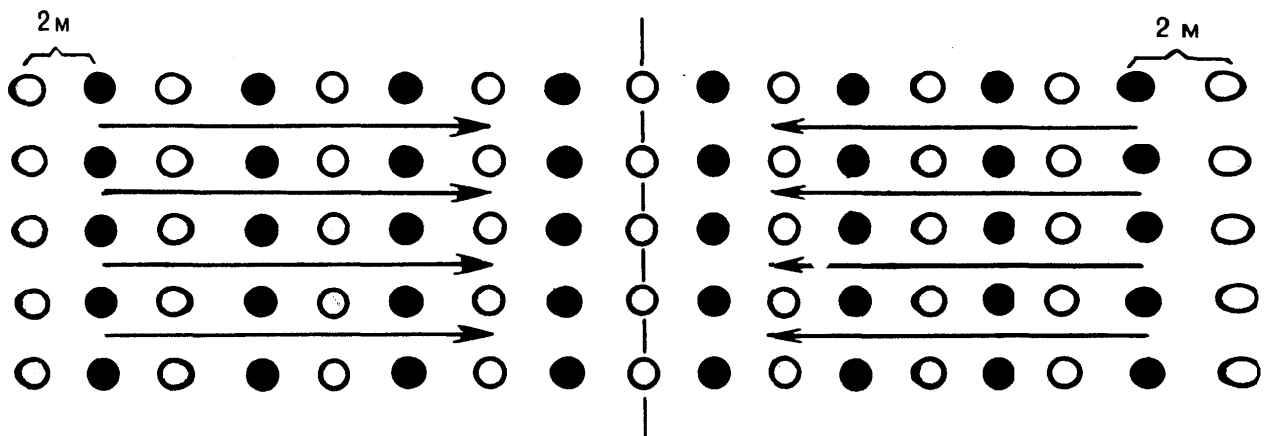
*Залишення місця виступів виходом на фланги зустрічними проходами*

Додаток 2.3

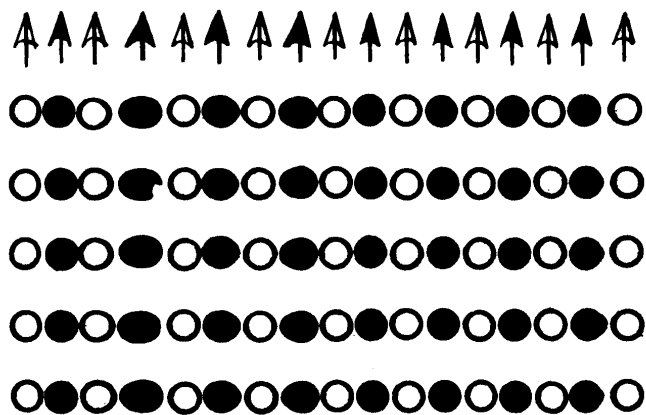


Залишення місця виступів зімкнутими колонами

Додаток 2.4

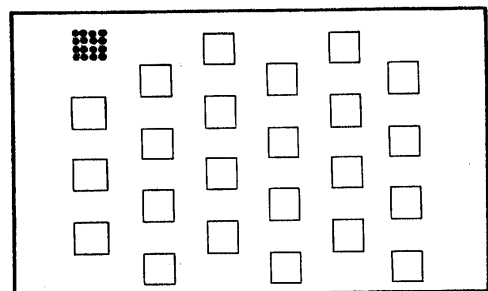
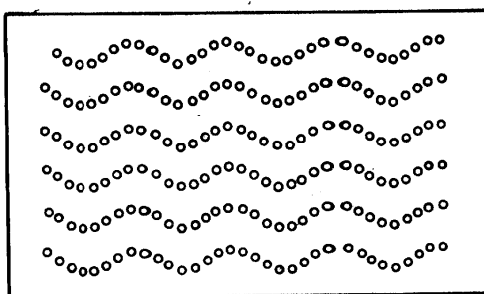
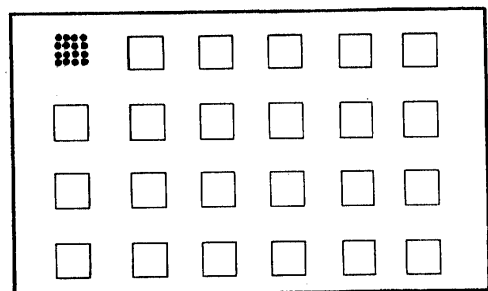
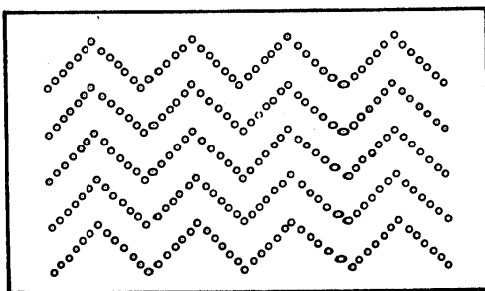
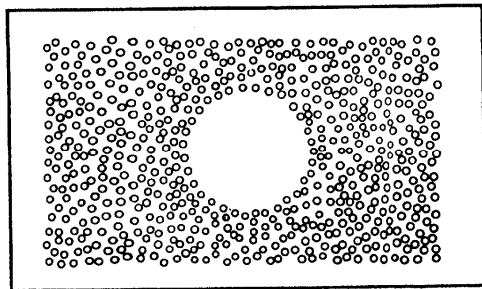
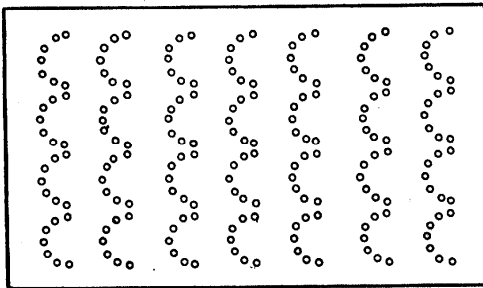
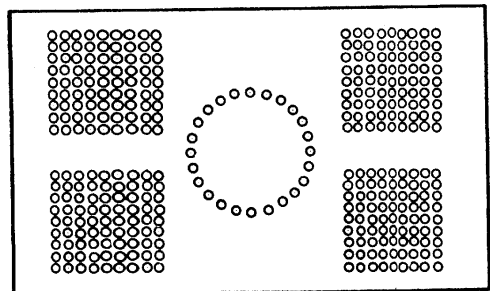
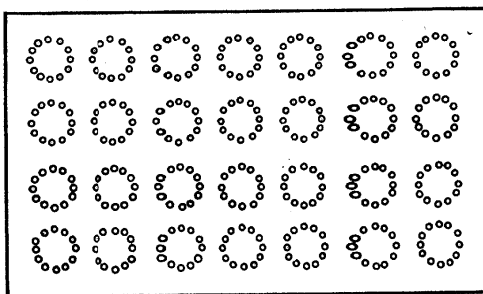
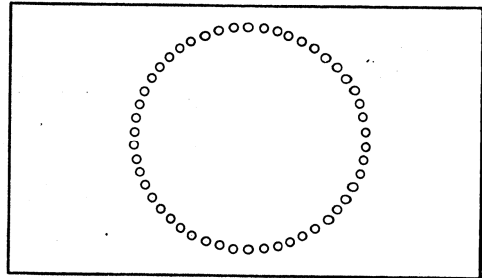
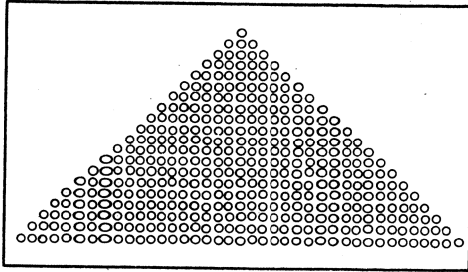


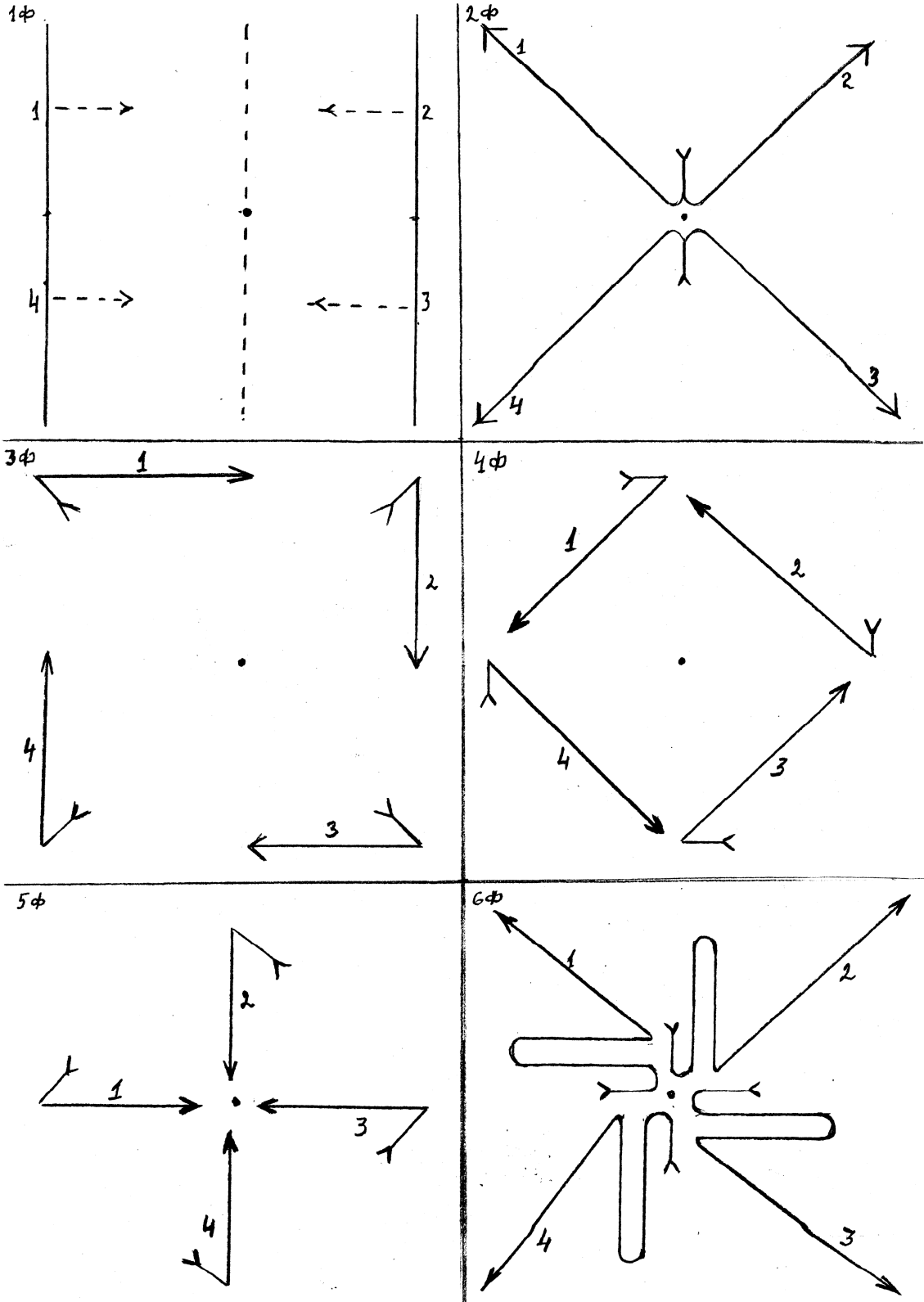
Змикання до середини



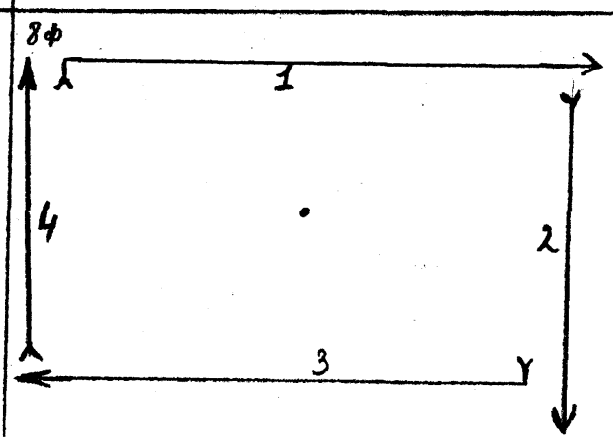
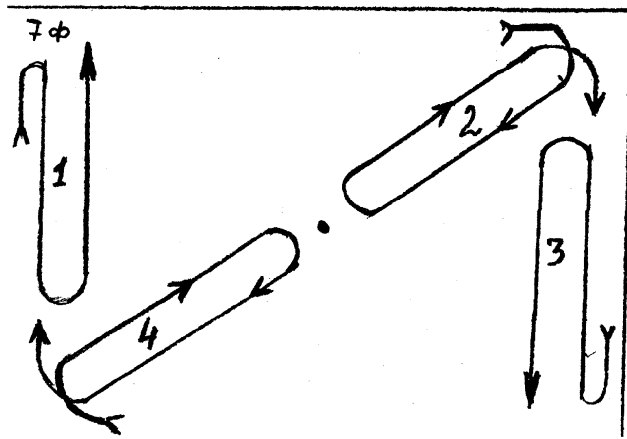
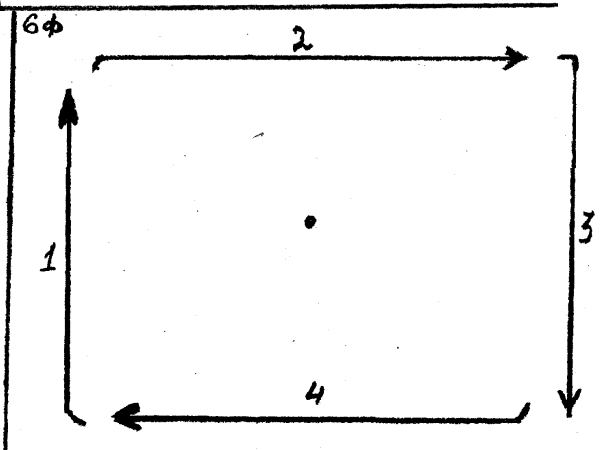
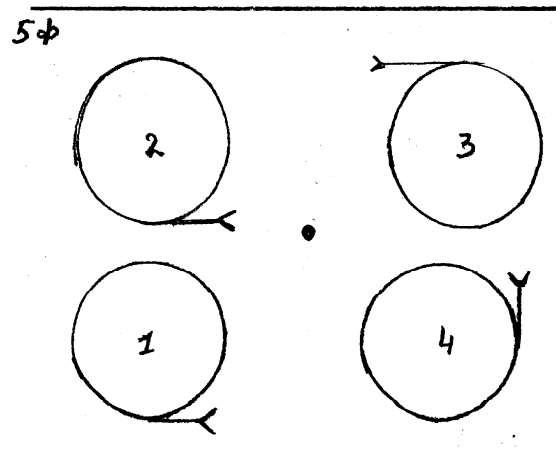
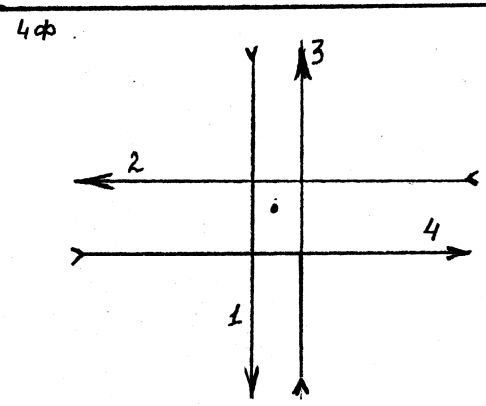
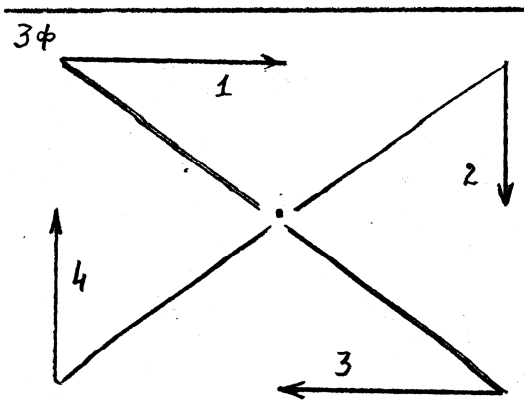
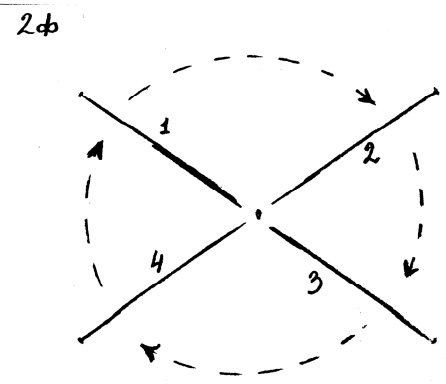
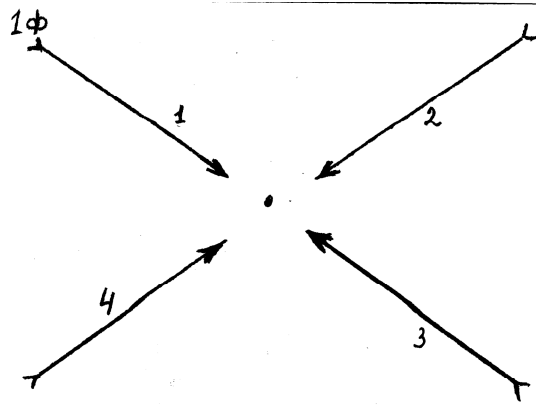
Залишення місця виступів колоною після змикання до середини

Додаток 3

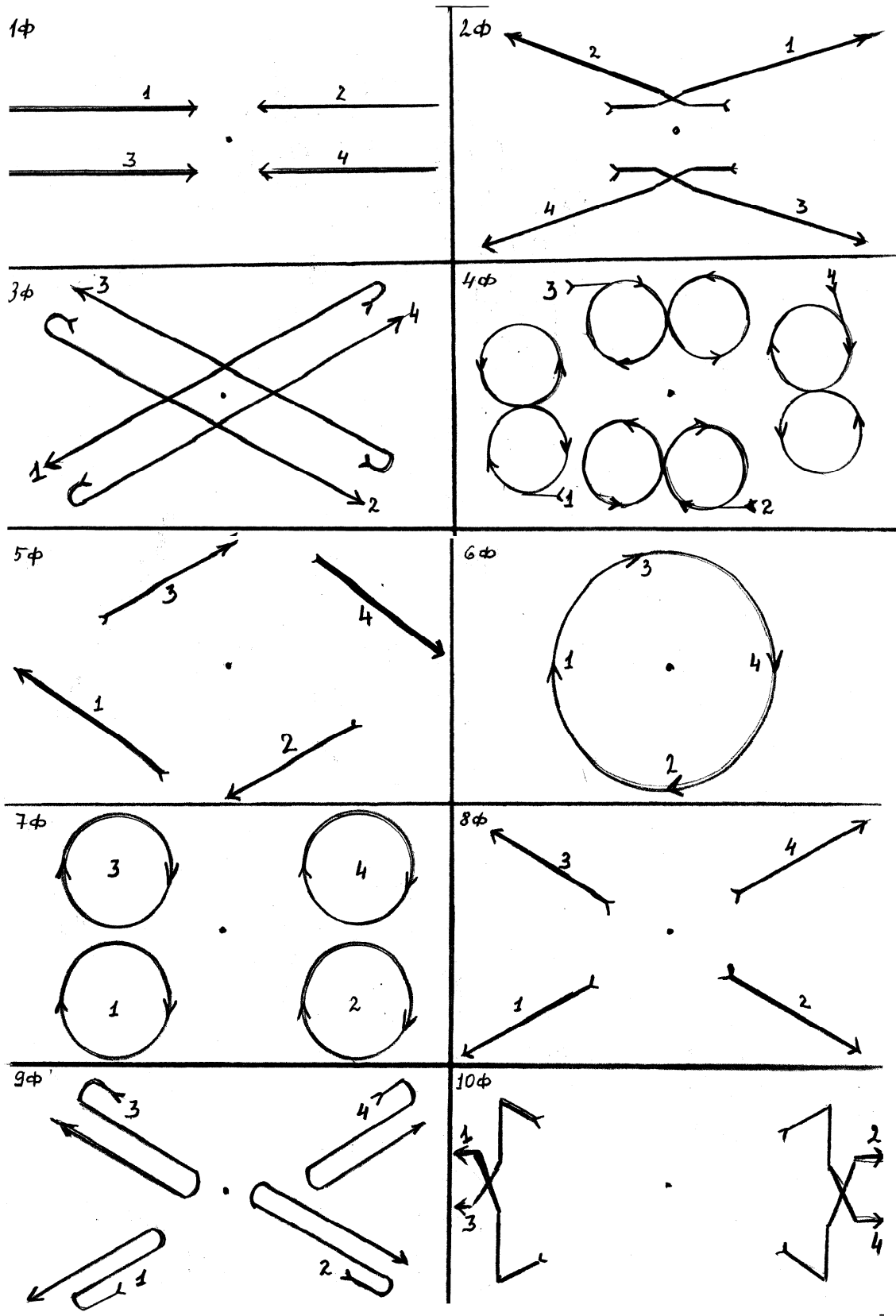


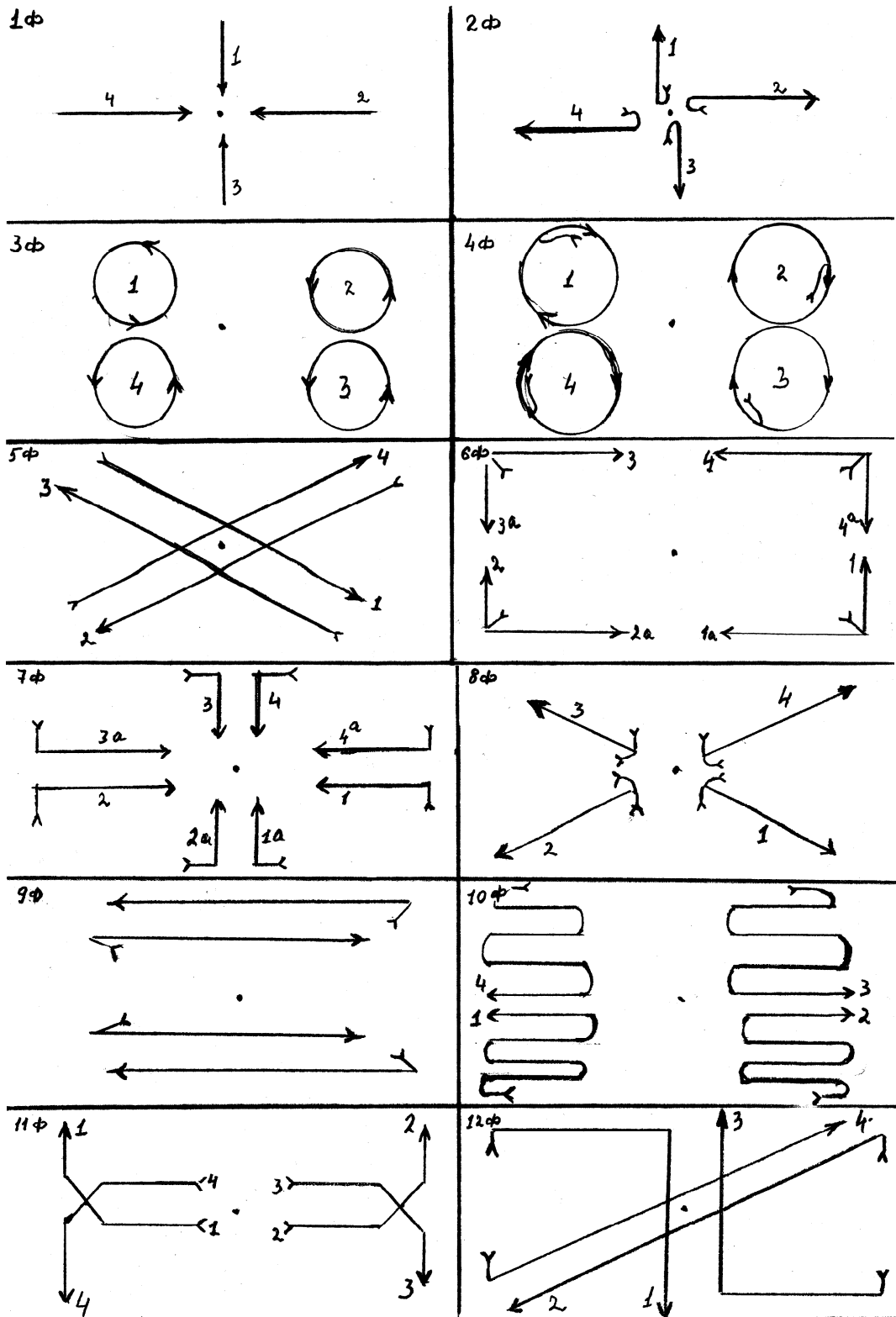


Додаток 4.2











Навчальне видання

**Ковальчук** Надія Миколаївна  
**Санюк** Володимир Іванович

## **СТРОЙОВІ ВПРАВИ** **як засіб фізичного виховання**

*Методичні рекомендації  
для студентів вищих навчальних закладів*

Друкується в авторській редакції  
Технічний редактор *І. П. Маліневська*  
Набір тексту *Н. М. Втехіна*

Формат 60×84 1/16. 10,75 ум. друк. арк., 10,75 обл.-вид. арк.  
Наклад 300 пр. Зам. 484. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк  
(43025, м. Луцьк, вул. Бойка, 1, тел. (0332) 29-90-65).  
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України  
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.