

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

В. Кізло, С. Герасименко, Р. Кушнір, Н. Малетич

ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

**навчально-методичний посібник
для практичних занять з гімнастики**

Дрогобич, 2008

УДК
К

В. Кізло, С. Герасименко, Р. Кушнір, Н. Малетич. „Термінологія стройових вправ”. Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Навчально-методичний посібник написано відповідно до програми навчальної дисципліни „Теорія і методика викладання гімнастики” для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня „Бакалавр” спеціальності „Фізичне виховання”, „Здоров’я людини” затвердженої вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Навчально-методичний посібник розроблений з метою надання сучасного практичного матеріалу для організації та проведення стройових вправ.

Навчально-методичний посібник рекомендований викладачам навчальних закладів, учителям загальноосвітніх шкіл, студентам денної та заочної форм навчання, слухачам курсів перепідготовки.

Бібліографія 9 назв.

Рекомендовано до друку вченою радою Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(протокол № ____ від _____ 2008 р.)

Відповідальний за випуск: *Кізло Наталія Богданівна* - доцент кафедри спортивних дисциплін та методики їх викладання.

Редактор: Невмержицька Ірина Михайлівна

Рецензенти:

Турчик Ірина Хосенівна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри життєвих компетентностей Львівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Слімаковський Олег Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	
1. ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	
1.1. Стройові вправи.....	
1.2. Стройові прийоми.....	
1.3. Шикування та перешикування.....	
1.4. Пересування.....	
1.5. Розмикання та змикання.....	
2. МЕТОДИЧНІ ПОРАДА ТА ВКАЗІВКИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	

ВСТУП

Практичні заняття з різних спортивних дисциплін, які проводяться в усіх навчальних закладах, різноманітні за своїм змістом, методами і умовами проведення (у гімнастичному, ігровому залі, залах боротьби та боксу, басейні, на відкритому майданчику, стадіоні і т.д.). Заняття починаються однаково: з шикування групи та проведення певної кількості стройових вправ. Підготовка студентів, саме в галузі знань гімнастичної термінології стройових вправ потребує єдиних, загальновстановлених нормативів.

Як свідчать спостереження, єдиних підходів щодо застосування стройових вправ, команд і термінів, необхідних для чіткого керування групою немає.

Запропоновані методичні рекомендації до команд, розпоряджень, найменувань самих вправ (термінології), сприятимуть кращому керуванню навчальним процесом, зміцненню дисципліни, і, таким чином, підвищенню якості та продуктивності занять.

Методичний посібник складається із термінології стройових вправ.

Запропоновані методичні рекомендації допоможуть викладачам, учителям фізичного виховання, студентам засвоїти програмний матеріалом з питань організації та методики проведення стройових вправ.

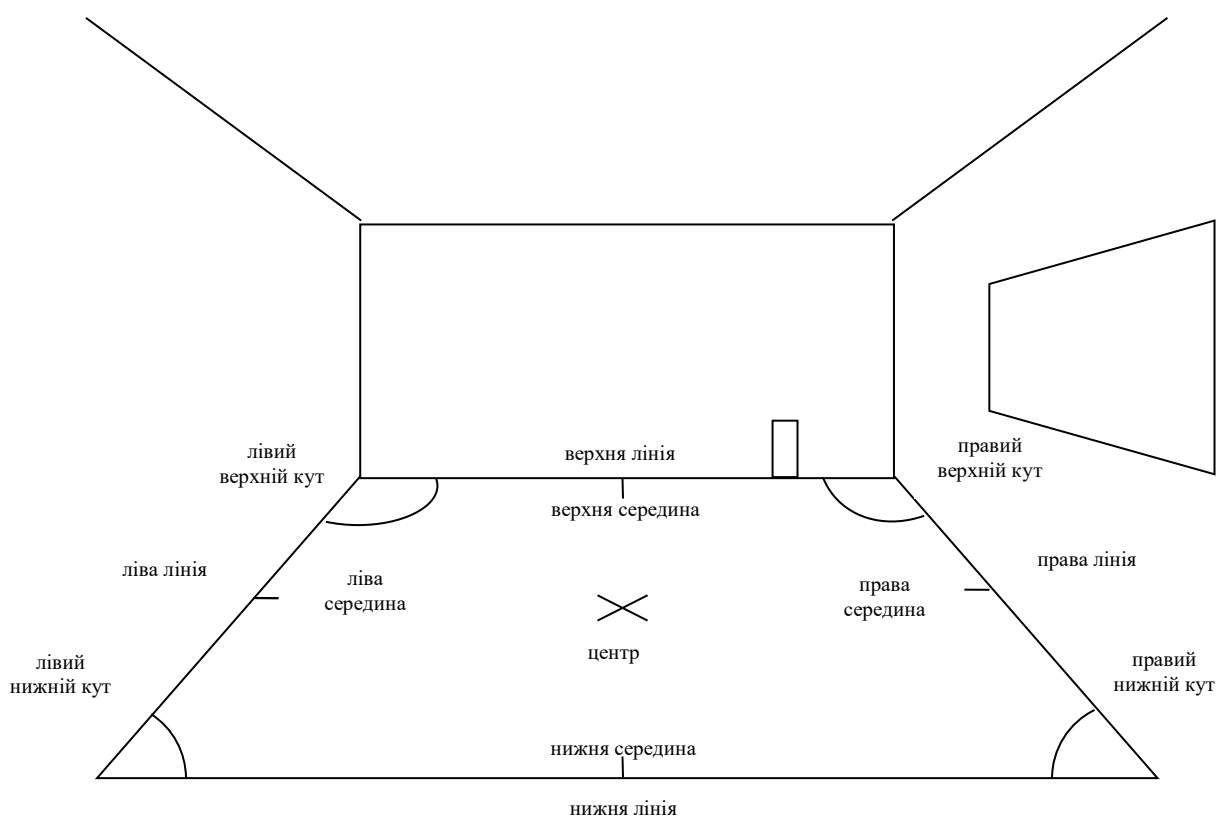
1. ТЕРМІНОЛОГІЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Всі практичні заняття зі спортивних дисциплін, як правило, починаються та закінчуються шикуванням групи, з метою організувати студентів (*учнів*), зосередити їх увагу на змісті роботи, для підведення підсумків заняття.

Стройові вправи є засобом формування правильної постави, виховання почуття ритму, темпу, колективних дій, дисципліни, військово-прикладних навичок. За допомогою стройових вправ можна раціонально і чітко розташувати студентів (*учнів*) у залі або на майданчику. Велике значення вони мають при організації масових спортивно-гімнастичних заходів на стадіоні.

Для зручності проведення стройових вправ зал (майданчик) позначають умовними точками:



Мал.1. Зал з умовними точками

1.1. Стройові вправи

В організації та проведенні занять з фізичного виховання важливим є розміщення учнів, переміщення їх під час заняття, як на місці так і в русі, тобто використання стройових вправ.

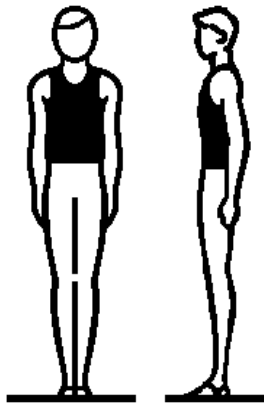
Стройові вправи – це економні колективні або індивідуальні дії учнів в строю, які виконуються відповідно до команд і правил Стройового статуту Збройних Сил України. Вони поділяються на:

1. Стройові прийоми.
2. Шикування та перешикування.
3. Пересування.
4. Розмикання і змикання.

Перш ніж вивчати стройові вправи, необхідно розглянути основні стройові поняття:

Шикування – дії учнів для початкового розміщення в тому чи іншому строю.

Перешикування – перехід з одного строю в інший.



Мал. 2.

Стройову стійку приймають після команди “Ставай!” (мал. 2.). За цією командою слід триматися прямо, без напруження, п’ятки поставити разом, а носки нарізно; ноги в колінах випростувати, але не напружувати їх, груди підняти, а все тіло трохи нахилити вперед; живіт втягнути; плечі розправити; руки вільно опущені вниз, кисті з трохи зігнутими пальцями торкаються стегон, долоні повернуті всередину; голову тримати високо і прямо, не виставляю-

чи підборіддя; дивитися перед собою; бути готовими до негайної дії.

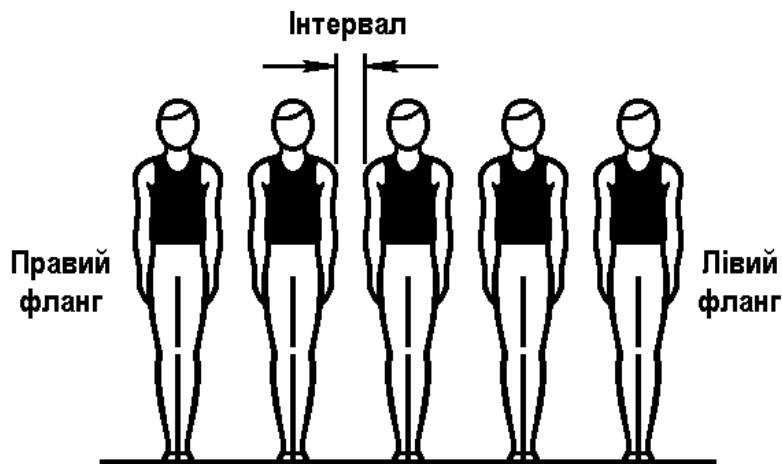
Стрій – установлене розміщення учнів для їх спільних дій (мал. 3, 4).

Розгорнутий стрій групи перед початком занять, як правило, одношеренговий, рідше двошеренговий.

Зімкнутий стрій – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні (між ліктями) або в колонах на дистанцію простягнутої вперед руки.

Розімкнутий стрій – стрій, в якому учні розміщені в шеренгах з інтервалом в один крок або з іншим інтервалом, вказаним викладачем.

Шеренга – стрій, в якому учні розташовані на одній лінії один поруч з іншим (мал. 3.).



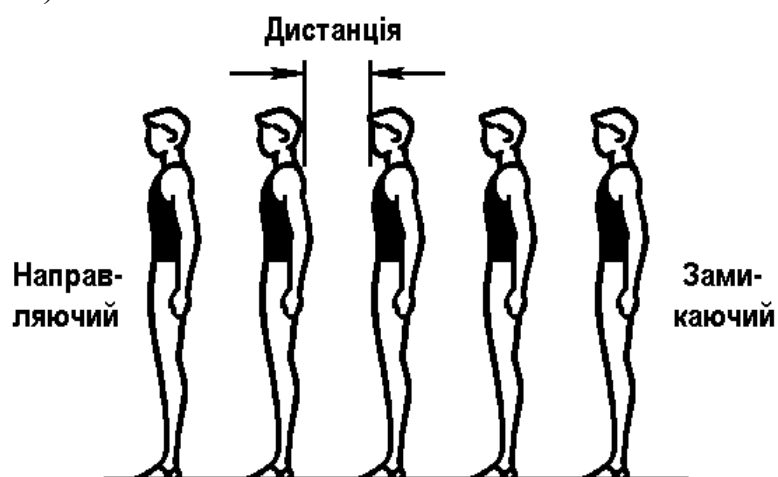
Мал. 3. Шеренга

Фланг – правий та лівий боки строю.

Фронт – бік строю, у який учні повернуті обличчям.

Тил – бік, протилежний фронту.

Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним (по-одному, по-двоє і т.д.) (мал. 4.).



Мал. 4. Колона

Направляючий – учень, який стоїть (рухається) першим у колоні.

Замикаючий – учень, який стоїть (рухається) останнім у колоні.

Інтервал – відстань по фронту між учнями.

Дистанція – відстань між учнями вглибину строю (один за одним).

1.2. Стройові прийоми

Стройові команди поділяються на попередні та виконавчі. Попередня команда подається протяжно, а виконавча – уривчасто та енергійно.

Основні команди:

“СТАВАЙ!” – по цій команді учні стають у стрій зліва від того, хто подає команду, займаючи стройову стійку.

“РІВНЯЙСЬ!” – ця команда подається для вирівнювання строю. Усі, крім правофлангового, повертають голову направо і вирівнюються так, щоб кожен бачив груди четвертого, вважаючи себе першим. Різновиди: “Наліво – РІВНЯЙСЬ!”, “На середину – РІВНЯЙСЬ!”.

“СТРУНКО!” – за цією командою учні займають стройову стійку.

“ВІДСТАВИТИ!” – ця команда подається для скасування попередньої або припинення виконання вправи. Після подання команди учні займають попереднє положення.

“ВІЛЬНО!” – команда, за якою потрібно розслабити в коліні ногу, не сходячи з місця.

„ПРАВОЮ (ЛІВОЮ) – ВІЛЬНО!” – команда, за якою у розімкненому строю потрібно відставити на один крок праву (ліву) ногу і стати вільно, розподіливши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки за спиною.

“РОЗІЙДИСЬ!” – за цією командою учні розходяться, порушуючи стрій.

Розподіли:

“За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!”.

“На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!”.

“По три (чотири, п’ять і т.д.) – РОЗПОДІЛИСЬ!”.

“На дев’ять, шість, три на місці - РОЗПОДІЛИСЬ!”.

Розподіл починається з правого флангу. Учні швидко повертають голову наліво, називають свій номер, і повертаються у вихідне положення. При

розподілі за порядком лівофланговий, називаючи свій номер, робить крок вперед і додає: “РОЗПОДІЛ закінчено!”.

Повороти на місці:

“Право-РУЧ!”, “Ліво-РУЧ!” – за цією командою учні виконують поворот праворуч або ліворуч на 90°.

“Кру-ГОМ!” – виконується поворот на 180° через ліве плече.

“Півповороту ліво-РУЧ!” “Півповороту право-РУЧ!” – виконується поворот на 45° у відповідному напрямку.

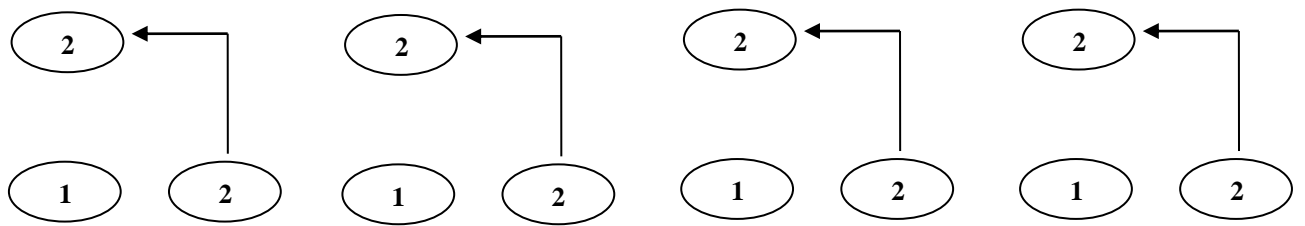
В окремих випадках команди можна замінити розпорядженнями: “Станьте по три”, “Поверніться наліво” і т.д.

1.3. Шиккування та перешикування

Для шиккування в одну шеренгу подається команда: “В одну шеренгу – СТАВАЙ!” (мал. 3.). Учні займають свої місця в строю. Таким чином подається команда для шиккування в дві, три та більше шеренг, а також в колону по одному (двоє, троє і т.д.) (мал.4).

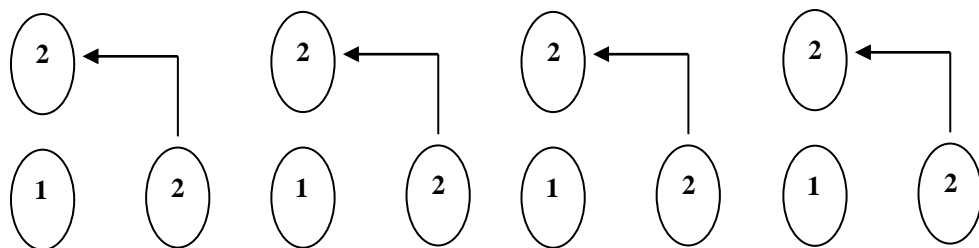
При перешикуванні з однієї шеренги в дві і навпаки на кінці проводиться розподіл на „перший” і „другий”, а потім подається команда: “В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!” (мал.5.). За цією командою перші номери стоять на місці, а другі виконують крок лівою назад, правою вбік і, приставляючи ліву, стають за першими номерами. Для чіткого виконання перешикування ведеться підрахунок: “раз”, “два”, “три”. Для перешикування з двошеренгового строю в одношеренговий подається команда: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”. Другі номери виконують дії у зворотному порядку.

Після повороту кругом дія перешикування не змінюється, тобто другий номер робить крок правою вперед, лівою вбік та приставляє праву ногу, стаючи попереду першого. Повернення в одну шеренгу здійснюється в зворотному порядку.



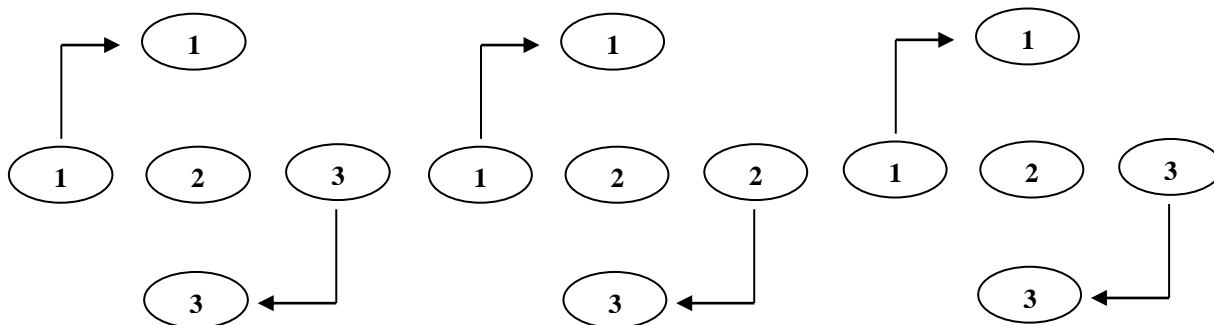
Мал. 5. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки

Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки (на місці) виконується за командою “В колону по двоє – ШИКУЙСЬ!” (мал.6.). Після попереднього розподілу на „перший” і „другий”, другі номери виконують крок правою вбік, лівою вперед і, приставляючи праву ногу, стають поруч з першими. Зворотнє перешикування здійснюється за командою: “В колону по одному – ШИКУЙСЬ!”.



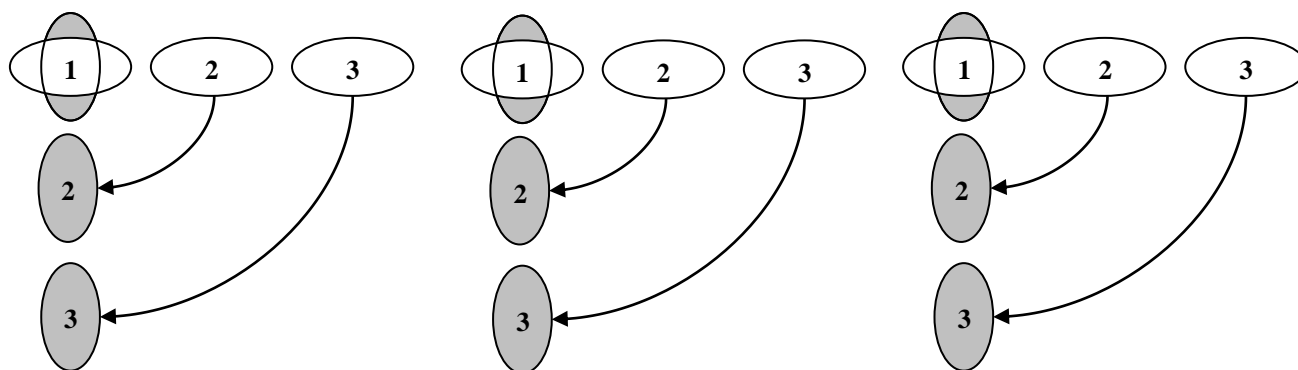
Мал. 6. Перешикування з колони по одному в колону по двоє і навпаки

Для перешикування з однієї шеренги в три і навпаки (на місці) проводиться попередній розподіл по три, а потім подається команда: “В три шеренги – ШИКУЙСЬ!”(мал. 7.). Другі номери стоять на місці, перші виконують крок правою назад, лівою вбік та приставляють праву ногу, стаючи позаду других номерів; треті номери виконують крок лівою вперед, правою вбік та приставляють ліву ногу. Зворотнє перешикування виконується за командою: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”.



Мал. 7. Перешикування з однієї шеренги в три і навпаки

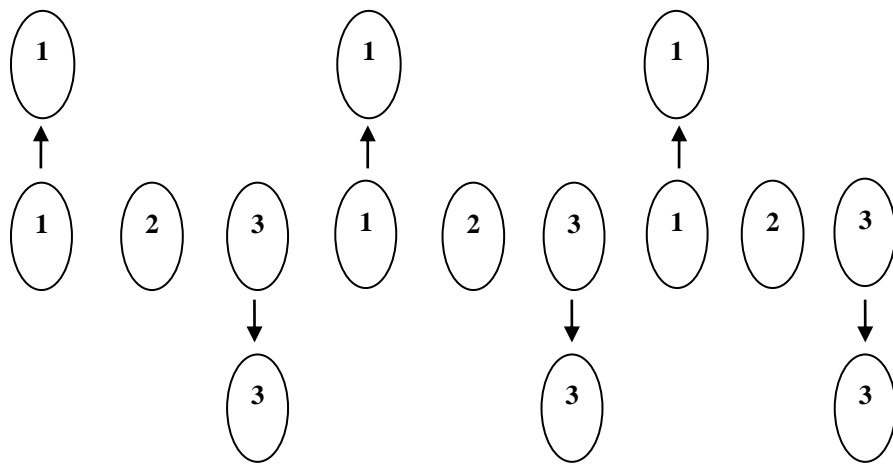
Перешикування з однієї шеренги в колону заходженням плечем проводиться попередній розподіл по три (чотири, п'ять і т.д.), які можна називати відділенням, і по команді: “Відділеннями (або четвірками, п'ятірками і т.д.), ліве плече вперед, кроком – РУШ!” (мал. 8.). Кожне відділення заходить лівим плечем вперед навколо свого правофлангового і продовжує йти до наступної команди: “СТІЙ!” або “НА МІСЦІ!”. Якщо командою визначено конкретний стрій – “Відділеннями в колону по три (чотири, п'ять і т.д.), ліве плече вперед, кроком – РУШ!” – то учні, підходячи до положення колони, виконують крок на місці до команди : “СТІЙ”. Для зворотного перешикування подаються команди: “Кру-ГОМ!”, “Відділеннями, в одну шеренгу, праве плече вперед, кроком – РУШ!”. Для закінчення пересування подається команда: “СТІЙ!” з наступним поворотом кругом.



Мал. 8. Перешикування з однієї шеренги в колону заходженням плечем

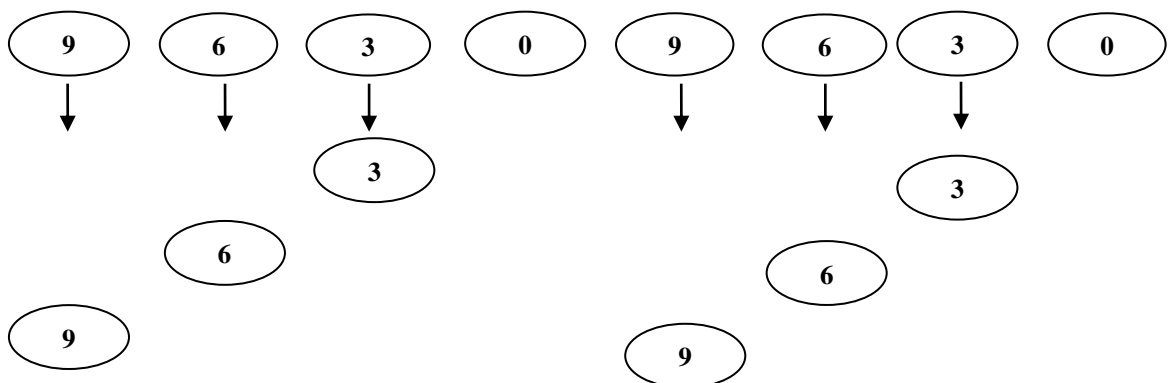
Перешикування з колони по одному в колону по три виступом після попереднього розподілу по три подається команда: “Перші номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вправо, треті номери – два (три, чотири і т.д.) кроки вліво, кроком – РУШ!” (мал. 9.). Для зворотного перешикування подається команда:

“На свої місця кроком – РУШ!”. Перешикування виконується приставними кроками.



Мал. 9. Перешикування з колони по одному в колону по три виступом

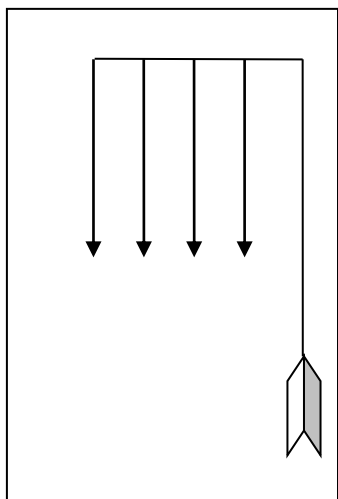
Перешикування з однієї шеренги виступом для його виконання подаються команди: “На дев’ять, шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!” або “На шість, три на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”, “За розподілом, кроком – РУШ!” (мал. 10.). За цією командою учні виконують відповідно до розподілу необхідну кількість кроків і приставляють ногу. Підрахунок ведеться до десяти (або семи). Для зворотного перешикування подається команда: “На свої місця кроком – РУШ!”. За цією командою всі, хто виходив зі строю, повертаються кругом і йдуть на свої місця в шеренгу, приставляють ногу і повертаються кругом. Підрахунок ведеться “раз”, “два” доти, поки всі не повернуться обличчям до фронту.



Мал. 10. Перешикування з однієї шеренги виступом

Перешикування з колони по одному в колону по двоє (троє, четверо і т.д.) поворотом під час руху (мал.11, мал. 22).

подається команда: “В колону по двоє (троє, четверо і т.д.) наліво (направо) – РУШ!” (мал. 22, 11.). Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після цього виконується крок протилежною ногою, поворот на 90° і

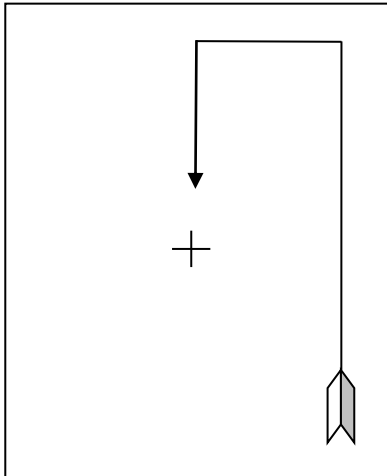


Мал. 11.

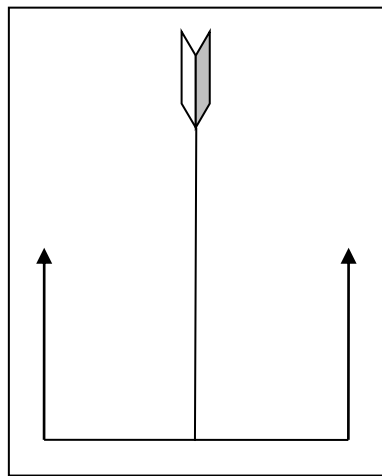
продовжується рух в новому напрямі. Якщо змінюється спосіб пересування (біг, стрибки і т.д.), то перед виконавчою командою його слід зазначити. Після виконавчої команди перша пара (трійка, четвірка і т.д.) виконує поворот у вказаному напрямі, а наступні виконують поворот на тому ж місці, що й попередні. Якщо необхідно, можна вказати інтервал і дистанцію. Наприклад:

“Дистанція та інтервал два кроки!”. Для зворотного перешикування (з положення на місці) подаються команди: “Право – РУЧ!” (або “Ліво – РУЧ!”, якщо направляючий на лівому фланзі), “Зліва (справа) в колону по одному, в обхід направо (наліво) кроком – РУШ!”. Ця команда подається в тому випадку, коли група знаходиться біля периметра майданчика чи залу.

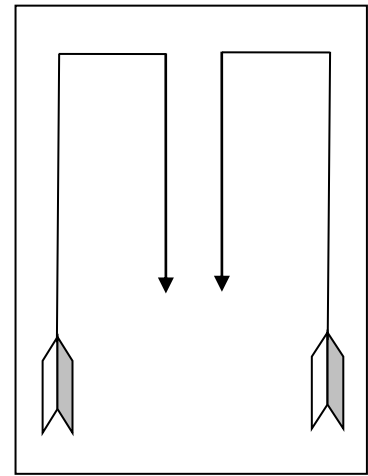
Перешикування з колони по одному в колону по двоє, четверо, восьмеро дробленням та зведенням.



Мал. 12.

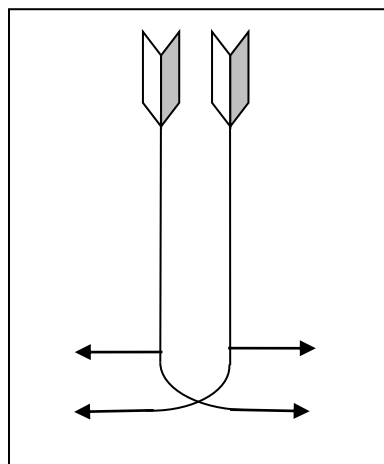


Мал. 13.

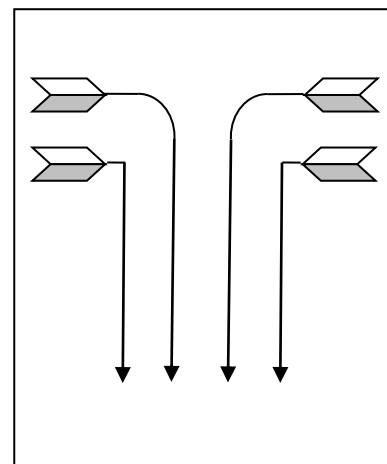


Мал. 14.

Перешикування виконується в русі. Подаються команди: “Через центр – РУШ!” (мал. 12), “В колони по одному направо і наліво в обхід – РУШ!” (мал. 13). За цією командою перші номери йдуть направо, другі – наліво в обхід. “В колону по двоє через центр – РУШ!” (мал. 14). Використовуючи перешикування дробленням і зведенням, можна вишикувати колону по четверо, восьмеро і т.д. (мал. 15, мал. 16).

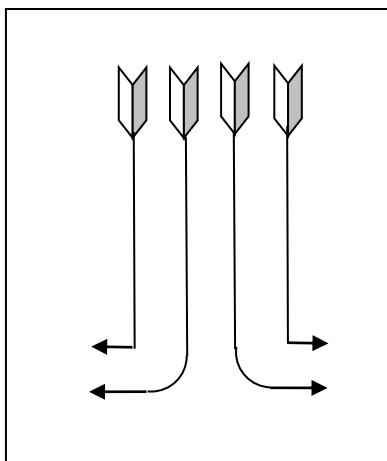


Мал. 15.

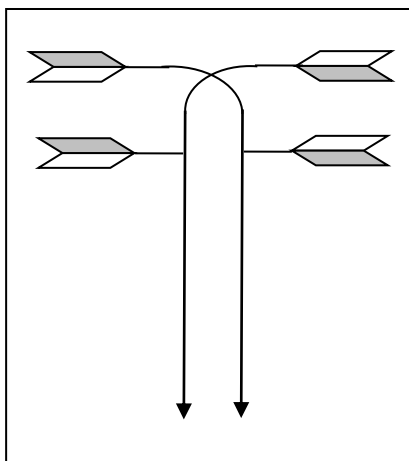


Мал. 16.

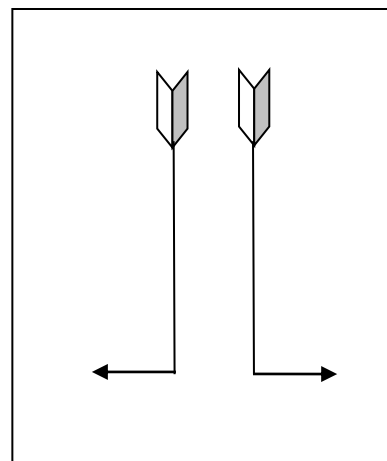
Зворотнє перешикування називається розведенням і зливанням. Команди: “В колону по двоє направо і наліво в обхід – РУШ!” (мал. 17), “В колону по двоє через центр – РУШ!” (мал. 18), “В колону по одному направо і наліво в обхід – РУШ!” (мал. 19), “В колону по одному через центр – РУШ!” (мал. 20), “Наліво (направо) в обхід – РУШ!” (мал. 21).



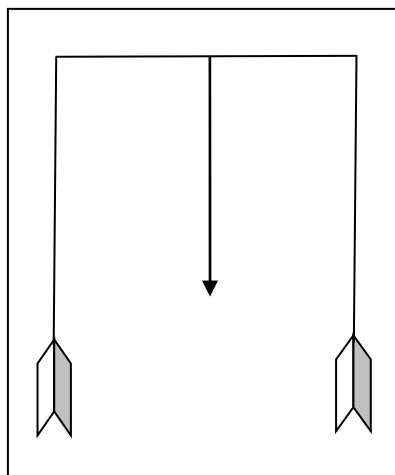
Мал. 17.



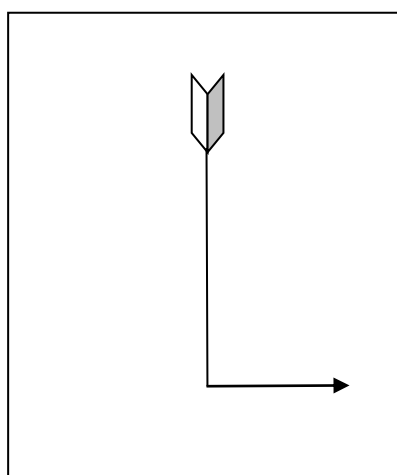
Мал. 18.



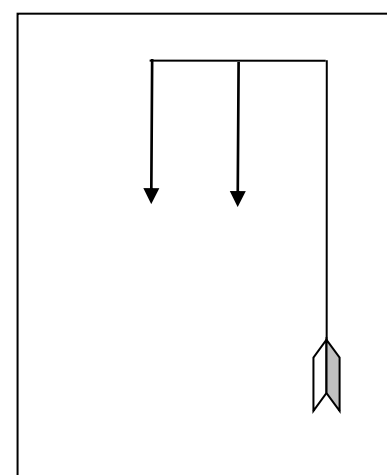
Мал. 19.



Мал. 20.



Мал. 21.



Мал. 22.

Перешиккування з колони по одному в колону по двоє в русі.

Після попереднього розподілу на „перший” і „другий” перешиккування здійснюється за командою: “В колону по двоє – РУШ!”, яка подається під ліву ногу. За цією командою перші номери йдуть упівкроку, а другі виходять вправо і з лівої ноги виконують повний крок, займаючи місце поруч з першим. Для перешиккування 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 – упівкроку і, по ходу звільнення місця, стають за першими.

1.4. Пересування

Для пересування по майданчику називається спосіб пересування (кроком, бігом, стрибками і т.д.) і подається команда: “РУШ!”. Найбільш розповсюдженими є такі види пересувань та команд для їх виконання.

Крок на місці і зупинка. За командою: “На місці кроком (бігом) – РУШ!” учні починають крок з лівої ноги, а для припинення руху подається команда: “СТІЙ!”. Щоб зосередити увагу учнів, перед виконавчою командою додаються слова: “Клас”, “Група” і т.д. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого учні роблять крок правою і приставляють ліву, займаючи стройову стійку.

Рух уперед з кроку на місці. Учні виконують крок на місці, під ліву ногу подається команда: “ПРЯМО!”, після чого учні виконують крок правою на місці і з лівої ноги розпочинають рух уперед.

Рух уперед з шеренги або колони. При необхідності змістити учнів на відповідну кількість кроків подається команда: “Два (три, чотири і т.д.) кроки уперед (назад, убік) кроком – РУШ!”.

Стройовий крок. Для пересування стройовим кроком подається команда: “Стройовим кроком – РУШ!”, в русі – “Стройовим – РУШ!”. Після подання команди ногу потрібно підняти на 15-20см і поставити на повну ступню.

Перехід зі стройового кроку на звичайний. Виконується за командою: “ВІЛЬНО!” або “Звичайним кроком – РУШ!”.

Варіанти припинення руху:

“Група – СТІЙ!” – подається під ліву ногу, виконується крок правою і приставляється ліва нога;

“Група – НА МІСЦІ!” – ця команда подається в тому випадку, коли необхідно припинити пересування вперед;

“Направляючий – НА МІСЦІ!” – ця команда використовується у випадку, коли необхідно зімкнути стрій на потрібну дистанцію.

Перехід з ходи на біг і навпаки. Для зміни способу пересування подається команда: “Бігом – РУШ!”. Виконавча команда подається під ліву ногу, після чого виконується крок правою і з лівої ноги починається рух бігом. Для

переходу з бігу на хід подається попередня команда: “Кроком”, а під ліву ногу – виконавча: “РУШ!”, права нога виконує біговий крок, а з лівої ноги розпочинається пересування кроком. Якщо музичний супровід відсутній, команда “РУШ!” подається під праву ногу.

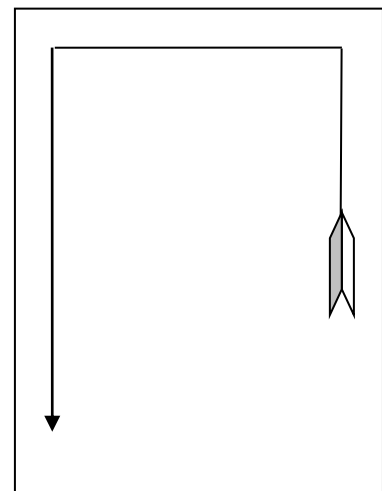
Зміна ширини кроку і швидкості пересування. Швидкість пересування можна змінити за рахунок зміни довжини і частоти кроку. Подаються команди: “Ширше крок!”, “Коротший крок!”, “Півкроку”, “Повний крок!”, “Частіше крок!”, “Рідше крок!”.

Повороти в русі. Для виконання поворотів у русі подають ті ж самі команди, як і при поворотах на місці, але виконавча команда подається під однойменну повороту ногу, після чого виконується крок протилежною ногою з одночасним поворотом, продовжується рух з однойменної ноги.

Для виконання повороту кругом в русі подаються команди: “КРУГОМ!” (попередня) і під праву ногу (разом з її поставленням) – “РУШ!” (виконавча) за цією командою учні виконують крок лівою, півкроку правою і повертаються кругом, а з лівої ноги починають рух в новому напрямку. Для дотримання чіткості виконання повороту кругом доцільно вести підрахунок, щоб зберегти ритм руху.

Навчати поворотів кругом, особливо на етапі початкового навчання, необхідно методом вивчення вправ по частинам, після того, коли засвоєні повороти направо і наліво.

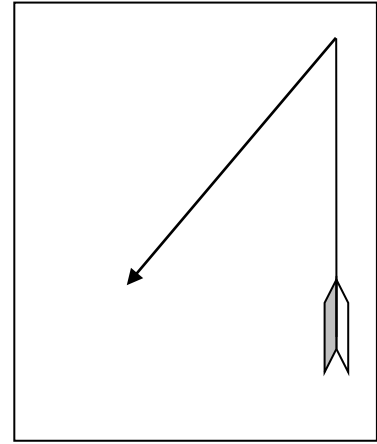
Пересування в обхід (мал. 23). Виконується за командою: “Наліво (направо) в обхід кроком – РУШ!”. Якщо команда подається під час руху, то слово “кроком” не вживається. Виконавча команда подається на одному з кутів майданчика чи залу, незалежно від того, чи учні вже пересувались, чи починали рух з місця.



Мал. 23.

Пересування по діагоналі. (мал.24)

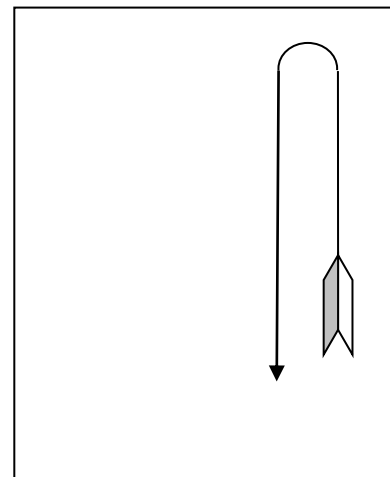
Виконується за командою: “По діагоналі – РУШ!”. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.



Мал. 24.

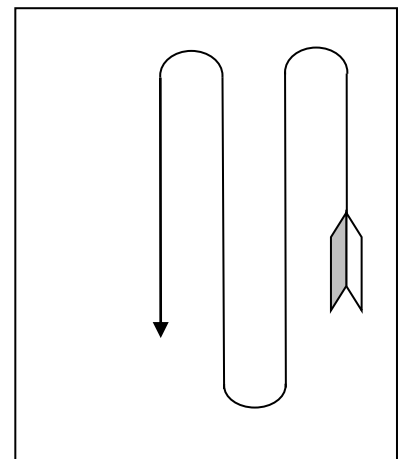
Пересування протиходом (мал. 25).

Протихід – це зміна напрямку руху на протилежний. Виконується за командою: “Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!”. Після виконавчої команди направляючий іде в протилежному напрямі з інтервалом від основної групи в один крок. Виконавча команда подається під однойменну повороту ногу.



Мал. 25.

Пересування змійкою (мал. 26). Змійка – це ряд послідовних протиходів правим-лівим плечем уперед. Для пересування змійкою подаються такі команди: “Протиходом наліво (направо) кроком – РУШ!”, “Змійкою – РУШ!”. Залежно від місця, де подано виконавчу команду, розмір змійки поділяються:

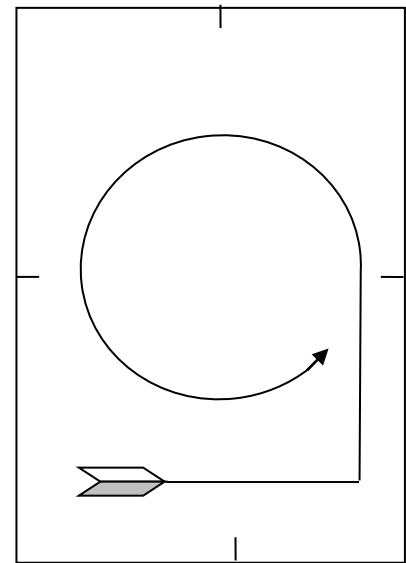


Мал. 26.

велику – команда подана на краю майданчика; *середню* – команда подана на одній з середин; *малу* – команда подана на півсередині. Змійка може виконуватися в поперечному, повздовжньому та косому напрямках. Після першої команди направляючий іде протиходом, за другою командою він самостійно виконує протиходи направо і наліво. Припинення з пересування

змійкою здійснюється за командою: “В обхід наліво (направо) – РУШ!”, яка подається на одній з меж залу (майданчика).

Пересування по колу (мал. 27). Для початку руху по колу подається команда: “По колу – РУШ!”. Виконавча команда подається на одній з середин межі залу (майданчика), після чого вказується дистанція, і направляючий іде по дузі до наступної середини. Для виходу з кола подається команда: “В обхід наліво (направо) – РУШ!” на одній з середин.



Мал. 27.

1.5. Розмикання і змикання

Розмикання приставними кроками. Подаються команди: “Від середини (вправо, вліво) на два (три і т.д.) кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!”. Починають розмикання крайні (крайня) колони. Через два рахунки наступні. Для змикання подається команда: “До середини (вправо, вліво) приставними кроками зім – КНИСЬ!”. Змикання всієї колони розпочинають одночасно. Розмикання і змикання ведеться під рахунок “раз”, “два” до його завершення.

Розмикання з поворотом. Виконується по команді: “Від середини (направо, наліво) на два (три і т.д.) кроки розім – КНИСЬ!”. Якщо кількість кроків не вказана, тоді розмикання виконується на один крок. Всі, за винятком учня, від якого здійснюється розмикання, виконують поворот і, пройшовши стільки, щоб відстань між ним і стоячим поряд складала вказану кількість кроків, повертаються обличчям до фронту.

Для змикання подається команда: “До середини (направо, наліво) зім – КНИСЬ!”. Всі попередні дії виконуються у зворотному порядку. Розмикання і змикання ведеться під рахунок “раз”, “два” до його завершення.

Розмикання за розпорядженням. В окремих випадках учнів можна розімкнути на вказану відстань без чіткої команди. Наприклад: “Станьте за два кроки один від одного”, “Розімкніться на положення руки в вбік” і т.д.

Розмикання за направляючими в колонах. Викладач розміщує їх на відповідний інтервал.

Розмикання в русі. Команди: „В колону по чотири наліво (направо) з розмиканням в русі на інтервал і дистанцію три кроки – РУШ!”.

2. МЕТОДИЧНІ ПОРАДИ ТА ВКАЗІВКИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ СТРОЙОВИХ ВПРАВ

Проводячи стройові вправи можна використовувати як команди, так і розпорядження. Команда зазначає конкретні дії учнів, які виконуються під рахунок. Розпорядження вказує на дію, але не обумовлює її спосіб виконання.

Команди, як правило поділяються на попередні і виконавчі (“Кроком – РУШ!”, “Кру – ГОМ!” і т.д.). Попередня команда визначає напрям руху, кількісний склад, спосіб виконання; виконавча є сигналом для початку дії.

Існують команди тільки виконавчі – “РІВНЯЙСЬ!”, “СТІЙ!”, “ПРЯМО!” і т.д. Щоб зосередити увагу учнів на цих командах, слід додавати слова: “відділення”, “клас”, “колона” і т.д.

Після застосування попередньої команди “СТРУНКО!”, учні повинні зайняти необхідне положення тому не слід зловживати поданням цієї команди. Але якщо команда “СТРУНКО!” подана, то необхідно домагатися її бездоганного виконання.

На уроках з учнями молодших класів у деяких випадках доцільно замінювати команди розпорядженнями. Наприклад: “Поверніться наліво”, “Сядьте на підлогу”.

Команди, в яких вказується напрям руху, розрізняються так: “Наліво” – рух у вказаний бік з одночасним поворотом; “Уліво” – рух у вказану сторону без повороту, тобто боком. Наприклад: “Наліво на два кроки розім – КНИСЬ!” і “Вліво приставними кроками зім – КНИСЬ!”.

При поданні команди для перешикування слід дотримуватися наступної послідовності її частин: а) назва строю; б) напрям руху; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При розмиканнях послідовність подачі команди така: а) напрям; б) величина інтервалу; в) спосіб виконання; г) виконавча команда.

При навчанні стройових вправ користуються, в основному, методами показу, пояснення і навчання за частинами (за розподілами). Найбільш поширено використовується поєднання методів показу та пояснення, а більш складні стройові вправи необхідно вивчати за розподілами. В одному випадку для виконання кожної дії подається окрема команда. Так, при перешикуванні з однієї шеренги в дві другі номери виконують такі команди:

- 1) “Крок лівою назад, роби – РАЗ!”;
- 2) “Крок правою вбік, роби – ДВА!”;
- 3) “Приставити ліву, роби – ТРИ!”.

Для більш успішного оволодіння стройовими вправами доцільно вже з перших уроків проводити навчальну практику з їх проведення в складі навчальних відділень. Деякі стройові вправи можна проводити в парах, коли один подає команду, а другий її виконує.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.

1. Бражкин І.А. Гімнастика “Радянська школа” К. 1962 – 487 с.
2. Брыкин А.Т. Гимнастика “Фис” – М 1971 – 351 с.
3. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология “Фис” – М 1969 – 189 с.
4. Ганич Д.І., Олійник І.С. Російсько-український і українсько-російський словник. К. Радянська школа 1991 – 560 с.
5. Палыга В.Д. Гимнастика. М. «Просвещение» 1982 – 286 с.
6. Стройовий статут збройних сил України.
7. Укран М.Л. и Шлемин А.М. Гимнастика М. «ФиС» 1977 – 421.
8. Фірсель Н.Й., Калюжна В.М. Російсько-український спортивний словник “Здоров’я” К. 1973 – 170 с.
9. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. Харків “ОВС” 2004 – 414.