

КРИВЕНКО А.П.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ



**Чернігівський національний педагогічний університет
імені Т.Г. Шевченка**

КРИВЕНКО А.П.

**СТРОЙОВІ ВПРАВИ
З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ**

Методичні рекомендації

*Рекомендовано
Вченою радою факультету фізичного виховання*

ЧЕРНІГІВ

УДК 378.016:355.541(076)

ББК Ч51р30

К 82

Рецензенти:

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
оздоровлення та реабілітації Чернігівського національного
технологічного університету

Горобей М.П.;

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
спорту Чернігівського національного
педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка

Ткаченко С.В.

Рекомендовано до друку

*Вченою радою факультету фізичного виховання
Чернігівського національного педагогічного
університету імені Т.Г. Шевченка
(протокол № 8 від 27 червня 2016 р.)*

Кривенко А.П.

К 82 Стройові вправи з методикою навчання: Методичні
рекомендації. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 40 с.

У роботі представлено стройові вправи, що використовуються під час проведення занять з фізичного виховання. Велика увага приділяється опису стройових вправ, термінології і методиці навчання.

Для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури.

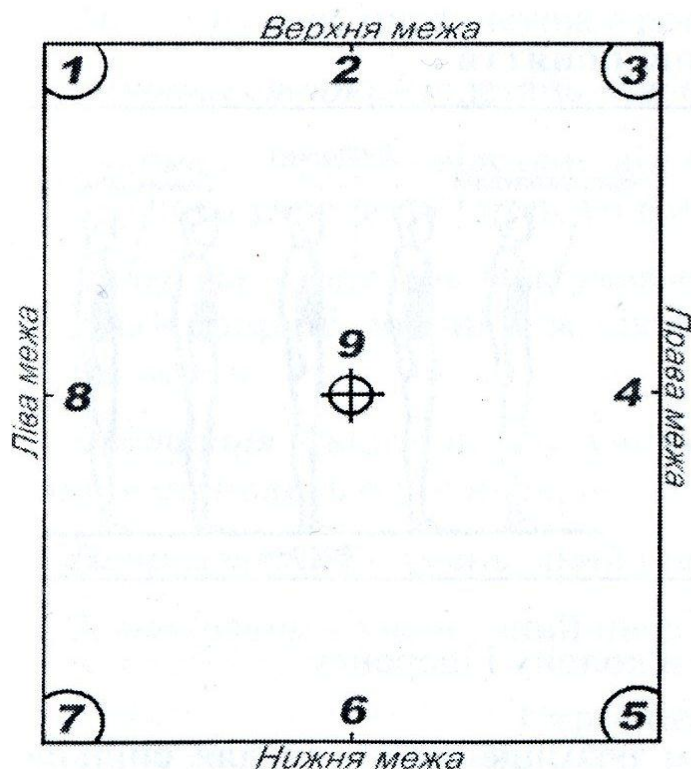
УДК 378.016:355.541(076)

ББК Ч51р30

Вступ

Стройові вправи використовують на уроках фізичної культури з метою організованого і швидкого розміщення учнів, для формування звички до правильної постави, а також відчуття ритму й темпу, орієнтування у просторі, прищеплення навичок спільних і узгоджених дій. Вони використовуються в різних частинах уроку. В підготовчій частині їх використовують для організованого початку занять, розміщення учнів для виконання загальнорозвивальних вправ. В основній частині уроку стройові вправи використовуються для організованого переходу від одного виду вправ до іншого. В заключній частині вони є ефективним засобом для зниження навантаження, підготовки учнів до наступної навчальної роботи і організованого закінчення уроку. Також стройові вправи можуть використовуватися як складова частина масових, фізкультурно-спортивних гімнастичних виступів.

Для зручності використання стройових вправ в гімнастичній залі використовують умовну розмітку (рис. 1).



Точки зали:

- 1 – верхній лівий кут;
- 2 – верхня середина;
- 3 – верхній правий кут;
- 4 – права середина;
- 5 – нижній правий кут;
- 6 – нижня середина;
- 7 – нижній лівий кут;
- 8 – ліва середина;
- 9 - центр

Рис. 1. Межі та точки гімнастичної зали

Кожен урок фізичної культури розпочинається з приходу та шикування учнів на постійно встановленому місці. Як правило, учні повинні шикуватись на правій межі зали. Правою межею вважають ту, що знаходиться праворуч від входу, якщо сам вхід розташований на одній із коротких сторін спортивної зали. Якщо ж вхідні двері розміщені на одній із довгих сторін, то правою межею називають протилежну довгу сторону зали. При достатньому освітленні, клас шикується спиною до південних вікон, щоб дітям було зручно бачити дії вчителя. Постійно встановлені вимоги до учнів, щодо їх шикування в залі, дають можливість вчителю більш чітко, організовано розпочати урок.

Стройові вправи класифікують на чотири групи:

- ✓ стройові прийоми;
- ✓ шикування і перешикування;
- ✓ пересування;
- ✓ розмикання і змикання.

Стройові поняття

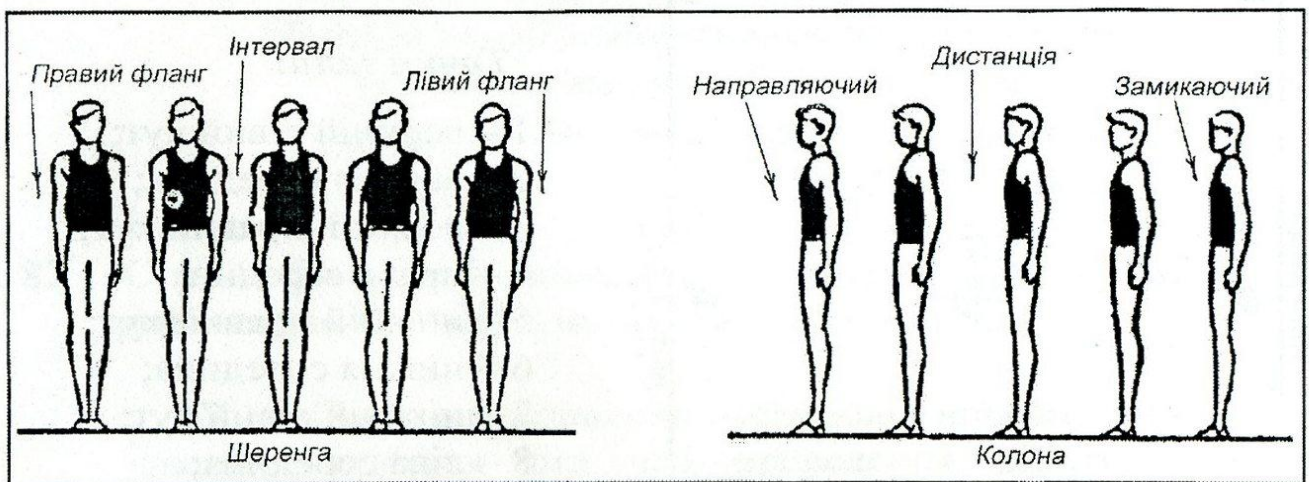


Рис. 2. Шикування в колону і шеренгу

Стрій – установлене статутом розміщення учнів для спільних дій.

Зімкнутий стрій – стрій, в якому учні стоять в шеренгах один від одного з інтервалом на ширину долоні між ліктями.

Розімкнутий стрій – стрій, у якому учні розміщені в шерензі з інтервалом один від одного на один крок або іншій відстані, вказаній вчителем.

Шеренга – стрій, у якому учні розміщені за зростом, один біля одного, на одній лінії, лицем в один бік (рис. 2).

Колона – стрій, в якому учні розміщені за зростом один за одним (рис. 2). Учні можуть стояти в колоні по одному, по два і більше.

Ряд – учні, що стоять у двошеренговому строю один за одним. Якщо за учнем першої шеренги не стоїть учень другої шеренги, то такий ряд називається неповним; останній ряд завжди має бути повним.

Фланг – правий або лівий бік строю. Назва флангів стала і при поворотах не змінюється. Направляючий учень – це правофланговий, замикаючий – лівофланговий.

Фронт – сторона, куди учні стоять обличчям.

Тил – сторона, протилежна фронту.

Ширина строю – відстань між флангами.

Глибина строю – відстань від першої шеренги до останньої або від першого учня до останнього в колоні.

Інтервал – відстань між учнями по фронту. Звичайний інтервал дорівнює ширині долоні між ліктьовими суглобами двох учнів, що стоять поруч.

Дистанція – відстань між учнями в глибину строю. Звичайна дистанція становить один крок, що відповідає витягнутій вперед руці.

Направляючий – учень, який іде в колоні першим.

Замикаючий – учень, який іде в колоні останнім.

Стройові прийоми

Стройові прийоми – команди і розпорядження, що подаються голосом або установленими сигналами та призначаються для управління строєм.

Команда – це наказ, який зобов’язує учнів виконувати певні рухи за встановленим зразком. Змінювати послідовність вимови слів, умовних знаків тієї чи іншої команди не можна. Команду подають за допомогою голосу, сигналу, особистого прикладу.

Попередню частину команди подають для того, щоб повернути до себе увагу учнів і підготувати їх до виконання вправи. Цю частину команди вимовляють протяжно, голосно, вказуючи, що потрібно виконати. Після подачі попередньої частини команди необхідно зробити паузу не менше 2 с. Протягом цієї паузи учні не повинні робити ніяких рухів.

Виконавчу частину команди вимовляють голосно, енергійно і вона вказує на момент дії. Наприклад, у команді: “*Ліво – РУЧ!*” попередня частина “*Ліво-*” і виконавча – “*-РУЧ!*”.

Розпорядження – це наказ, висловлений у довільній формі, наприклад: “*Візьміться за руки і станьте в коло*” тощо.

Особистий приклад – така дія вчителя, коли він зобов’язує учнів без команди і сигналу виконати те, що він сам робить. Наприклад: під час руху кроком або бігом, щоб змінити напрям, вчитель стає попереду направляючого – і весь стрій виконує рухи за ним.

“*СТАВАЙ!*” – за цією командою учні стають у стрій і приймають стройову стійку.

“*РІВНЯЙСЬ!*”, “*Ліворуч – РІВНЯЙСЬ!*”, “*На середину – РІВНЯЙСЬ!*” – за цими командами всі учні, крім правофлангового (лівофлангового або середнього) виконують поворот голови за вказаним напрямом.

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

“*ВІДСТАВИТИ!*” – команда для відміни або припинення виконання прийому учнями.

“*ВІЛЬНО!*” – за цією командою учні, не сходячи з місця, розслабляють одну ногу, згинаючи її у колінному суглобі. В розімкнутому строю учні відставляють праву (ліву) ногу на крок в сторону, рівномірно розподіляючи вагу тіла на обох ногах і відводять руки за спину.

“РОЗІЙДИСЬ!” – ця команда подається після команди *“ВІЛЬНО!”*. Учні розходяться, займаючи будь-яке місце у спортивній залі або на майданчику.

“За порядком – РОЗПОДІЛИСЬ!” – учні розподіляються за порядком, повертаючи голову ліворуч. Останній у шерензі робить крок вперед, приймає стройову стійку і говорить : *“Розподіл закінчений!”* і повертається у стрій.

“На перший і другий – РОЗПОДІЛИСЬ!” – за цією командою перший учень вимовляє слово *“перший”*, другий – *“другий”* і так до кінця розподілу. Замикаючий учень називає свій номер, не повертаючи голову ліворуч.

“По три (чотири і більше) – РОЗПОДІЛИСЬ!” – за цією командою розподіл звучить так: перший, другий, третій і так до кінця розподілу.

“На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!” або *“На дев’ять, шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”* – за цими командами учні виконують розрахунок так: шість, три, на місці або дев’ять, шість, три, на місці.

Повороти на місці

Поворот ліворуч (праворуч).

Поворот виконується за командою: *“Ліво – РУЧ!”*. Учні виконують поворот ліворуч на лівій п’ятці і правому носку, зберігаючи правильне положення тулуба та не згинаючи ніг у колінних суглобах, переносять вагу тіла на ногу, що попереду, і найкоротшим шляхом приставляють праву ногу.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ).
2. Виконання повороту ліворуч за поділом.
 - В.п. – стройова стійка;
 - 1 – ліву на п’ятку, праву на носок, роби раз;
 - 2 – поворот ліворуч, роби два;
 - 3 – приставити праву, роби три;

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ).

2. Виконання вправи за поділом.

В.п. – стройова стійка;

1 – крок правою;

2 – крок лівою;

3 – крок правою з поворотом на носку правої ноги;

4 – крок лівою.

3. Ходьба по квадрату 5х5 (рис. 3). Ходьба починається з лівої ноги.

В.п. – стройова стійка;

1 – крок лівою;

2 – крок правою;

3 – крок лівою;

4 – крок правою з поворотом ліворуч.

4. Виконання повороту ліворуч в русі за командою вчителя (вчитель веде підрахунок).

Під час навчання учнів повороту ліворуч учні допускають такі ж помилки, як і при навчанні повороту праворуч.

Поворот кругом.

Для виконання повороту в русі подається команда: “Кругом – РУШ!”. Виконавча команда “РУШ!” подається під праву ногу, після чого учні виконують крок лівою вперед, півкроку правою, трохи ліворуч, і швидко виконують поворот на носках через ліве плече на 180°, і з лівої ноги починають рухатися в новому напрямку.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ).

2. Виконання повороту кругом в русі за поділом.

В.п. – стройова стійка;

1 – крок правою;

2 – крок лівою;

3 – півкроку правою, підняти на носки;

4 – поворот кругом, ліве вперед-донизу;

5 – крок лівою.

3. Виконання повороту після подачі виконавчої команди і рахунку вчителя (*“РУШ!” – “раз, два, три, лівою”*).

4. Виконання повороту кругом після подачі команди вчителя (учні стоять в одну шеренгу).

Повороти кругом під час пересування в колоні виконуються на етапі вдосконалення.

Можливі помилки: учні виконують широкий крок (замість півкроку) правою ногою; повільне виконання повороту на носках; після повороту на носках учні починають пересування з правої ноги; під час повороту рух руками здійснюється не у такт кроку.

Шикування і перешикування

Шикування і перешикування виховують в учнів організованість і дисциплінованість, а також сприяють формуванню правильної постави. Пересування строем привчає дотримуватись певної відстані один від одного, певного темпу рухів. Крім цього, в учнів формуються навички колективних дій і розвивається увага.

Шикування – дії учнів після команди вчителя для прийняття того чи іншого строю.

Шикування в одну (дві і більше) шеренгу (рис. 2) виконується за командою: *“В одну (дві і більше) шеренгу – СТАВАЙ!”*. Вчитель, подаючи команду, стає обличчям до фронту, а клас шикується ліворуч від нього. Для шикування класу на правій (лівій, нижній, верхній) межі зали вчитель стає обличчям до правої межі і подає команду: *“На правій межі в одну шеренгу (дві і більше) – СТАВАЙ!”*.

Шикування в колону виконується за командою: *“В колону по одному (два і більше) – СТАВАЙ!”*. Клас шикується за вчителем в затилок.

Для шикування учнів в колону на межах зали, вчитель стає обличчям до однієї з меж (наприклад, правої) і подає команду: *“На правій межі в колону по одному – СТАВАЙ!”* і стежить за правильністю її виконання.

Також вчитель замість команд може зробити певні розпорядження, наприклад: “Вишикуватись в одну шеренгу на правій межі”, “Вишикуватись в колону по два на нижній межі”, “Вишикуватись в коло біля правого верхнього кута” тощо.

Перешиккування – переходи із одного строю в інший.

Перешиккування із однієї шеренги в дві.

Після попереднього розподілу на перший і другий подається команда: “В дві шеренги – ШИКУЙСЬ!”. За цією командою другі номери виконують лівою ногою крок назад (рахунок “раз”), правою, не приставляючи її, крок вправо (рахунок “два”) і, стаючи за спину першим, приставляють ногу на рахунок “три” (рис. 4). Для зворотного перешиккування подається команда: “В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!”. Перешиккування проводиться в зворотному порядку.

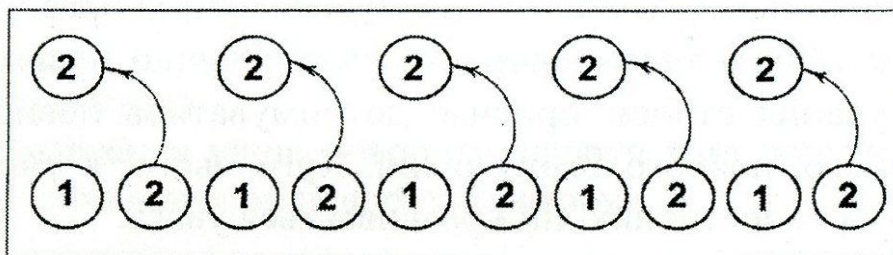


Рис. 4. Перешиккування із однієї шеренги в дві

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ).

2. Виконання розподілу на перший і другий.

3. Виконання перешиккування за поділом.

В.п. – стройова стійка, стоячи в одну шеренгу;

Другі номери виконують: 1 – крок лівою назад; 2 – крок правою в сторону; 3 – приставляють ліву.

Зворотне перешиккування. В.п. – стройова стійка стоячи в дві шеренги;

1 – крок лівою в сторону; 2 – крок правою вперед; 3 – приставити ліву.

4. Виконання перешикування за рахунком. Назва рухів не називається, а називається тільки рахунок для прямого і зворотного перешикування.

5. Виконання перешикування в цілому після попереднього розподілу і подачі команд та підрахунком – “1, 2, 3”.

Можливі помилки: учні під час розподілу правильно називають свій номер, але не повертають голову ліворуч; учні неправильно виконують кроки.

Перешикування із однієї шеренги в три.

Після попереднього розподілу (по три) подається команда: “*В три шеренги – ШИКУЙСЬ!*”. За цією командою другі номери стоять на місці, перші виконують крок правою назад, не приставляючи ногу, крок лівою в сторону і, приставляючи праву, стають за спину другим номерам. Треті номери виконують крок лівою вперед, крок правою в сторону і, приставляючи ліву ногу, стають вперед перед другими номерами (рис. 5).

Для зворотного перешикування подається команда: “*В одну шеренгу – ШИКУЙСЬ!*”. Перешикування проводиться в зворотному порядку.

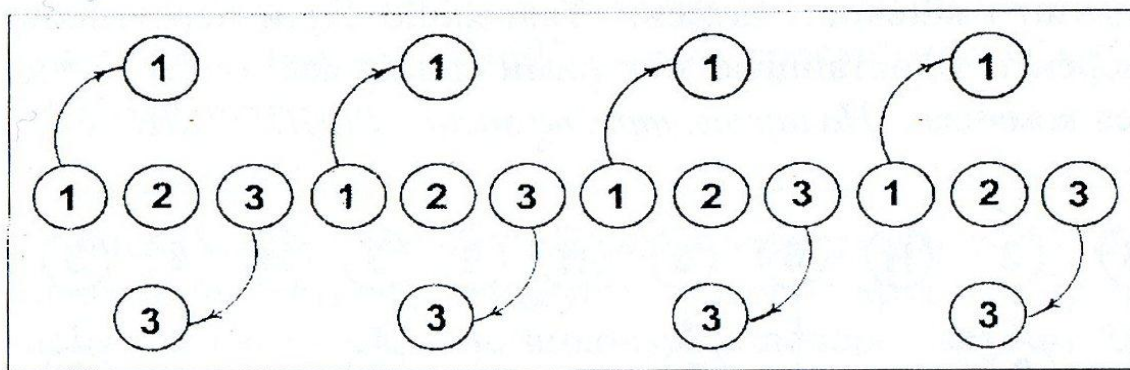


Рис. 5. Перешикування із однієї шеренги в три

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ).
2. Виконання розподілу по три.

3. Виконання перешикування за поділом.

В.п. – стройова стійка в одношеренговому строю;

1 – перші крок правою назад, треті крок лівою вперед; 2 – перші крок лівою в сторону, треті крок правою в сторону; 3 – перші приставляють праву, треті – ліву ногу.

Зворотнє перешикування. В.п. – стройова стійка, стоячи в три шеренги;

1 – перші крок правою в сторону, треті крок лівою в сторону;

2 – перші крок лівою вперед, треті крок правою назад; 3 – перші приставляють праву, треті – ліву ногу.

4. Виконання перешикування за рахунком.

5. Виконання перешикування в цілому після попереднього розподілу і подачі команд та підрахунком – “1, 2, 3”.

Можливі помилки: учні під час розподілу неправильно називають свій номер, не повертають голову ліворуч; неправильно роблять кроки.

Перешикування з розмиканням із однієї шеренги в три уступом за розподілом.

При цьому перешикуванні розподіл залежить від дистанції між шеренгами і кількості шеренг. Так, якщо стрій перешиковується в три шеренги з дистанцією між ними три кроки то для розподілу подається команда: “*На шість, три, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!*” (рис. 6).

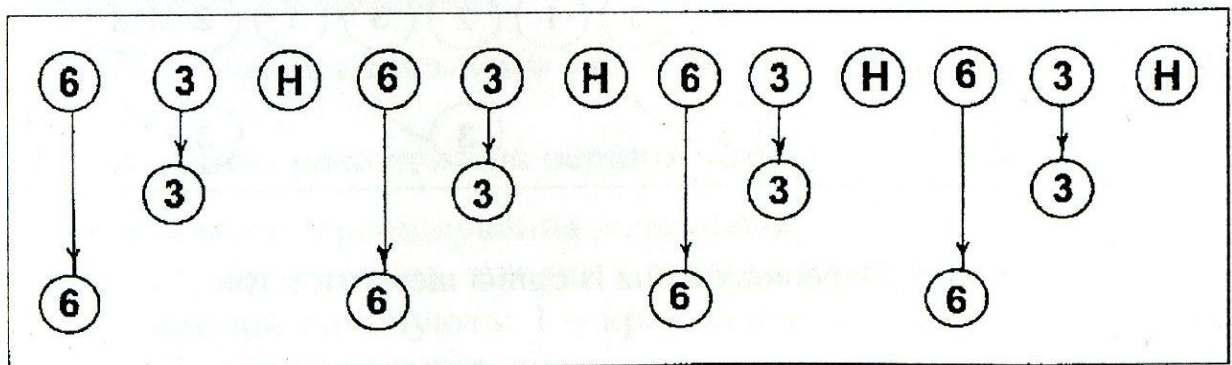


Рис. 6. Перешикування з розмиканням із однієї шеренги в три уступом по розподілу

Для перешикування в чотири шеренги на дистанцію два кроки подається команда: *“На шість, чотири, два, на місці – РОЗПОДІЛИСЬ!”*. Після розподілу подається команда: *“За розподілом рівняння праворуч кроком – РУШ!”*. Учні виконують певну кількість кроків в залежності від розподілу. Так, при розподілі *“6, 3, на місці”* – вчитель веде рахунок до 7; *“9, 6, 3, на місці”* – до 10.

Для зворотного перешикування подається команда: *“На свої місця кроком – РУШ!”*. Всі учні, крім тих хто стоїть на місці, виконують поворот кругом (праворуч, ліворуч) на рахунок *“раз”*, *“два”*, потім починаючи знову з рахунку *“раз”* учні стройовим кроком повертаються на свої місця в шеренгу. Вчитель веде рахунок до 7 (до 10), а учні, що повернулися на свої місця, самостійно виконують поворот кругом.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують трьох підготовлених учнів.

2. Виконання розподілу (наприклад, на шість, три, на місці). Звернути увагу учнів, що стоять в строю на їх номери.

3. Виконання перешикування роздільно для всіх номерів: *“шість кроків вперед кроком – Руш!”* (простежити за виконанням команди); *“три кроки вперед кроком – Руш!”* (також простежити за виконанням команди).

Зворотне перешикування.

1. Розповідь: після команди *“На свої місця кроком – РУШ!”* всі учні, які виходили зі строю, виконують поворот кругом і крокують на свої місця і потім самостійно виконують поворот кругом. Всі дії виконують під рахунок вчителя.

Показ. Показує вчитель або підготовлений учень.

В.п. – учні стоять в три шеренги уступом;

1 – шості номери після команди *“На свої місця кроком – РУШ!”* під рахунок *“раз-два”* виконують поворот кругом і продовжують крокувати, аж поки не дійдуть на лінію шеренги і самостійно виконують поворот кругом, займаючи початкове положення.

2 – треті номери виконують завдання. Під час перешикування вчитель веде підрахунок.

Можливі помилки: учні під час розподілу неправильно називають свій номер, не повертають голову ліворуч; учні не повертають голову праворуч та не дотримуються рівняння в шеренгах під час виконання кроків; учні виконують неправильну кількість кроків; учні, повертаючись на свої місця, не виконують поворот кругом.

Перешикуння з розмиканням із колони по одному в колону по три (4 і більше) уступом за завданням.

Після попереднього розподілу по три (чотири і більше) вчитель дає вказівки, які повинні виконати учні, наприклад: *“Перші номери три приставні кроки вправо, другі стоять на місці, треті три приставні кроки вліво”*. Далі вчитель подає команду: *“Право – РУЧИ”* і учні повертаються в колону вбік направляючого. Після цього подається команда: *“За завданням приставними кроками розім – КНИСЬ!”*.

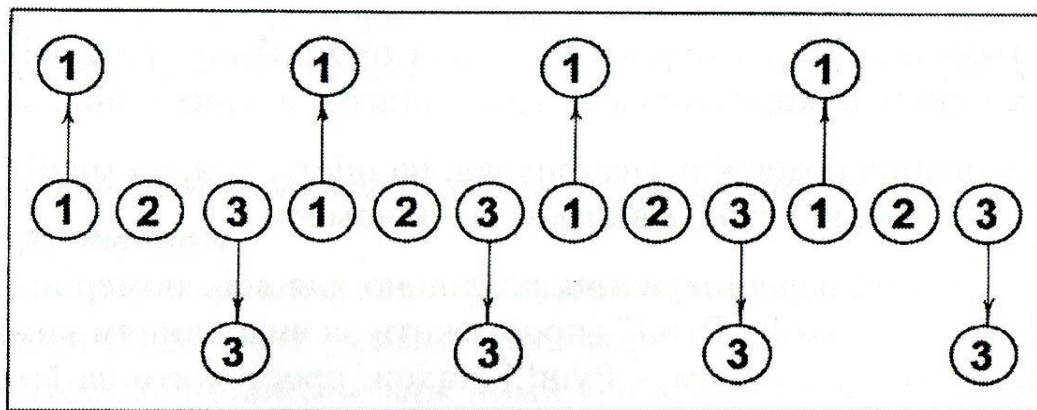


Рис. 7. Перешикуння з розмиканням із колони по одному в колону по три уступом за завданням

Учні починають виконувати розмикання в той бік, в який вказав вчитель (рис. 7), рахунок ведеться до 6.

Для зворотного перешикуння подається команда: *“В колону по одному зім – КНИСЬ!”*. Учні виконують змикання в зворотному напрямку і повертаються на свої місця.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують трьох підготовлених учнів.

2. Виконання розподілу (за командою “По три – РОЗПОДІЛИСЬ!”). Після виконання розподілу вчитель дає вказівки, які повинні виконати учні (див. вище).

3. Виконання перешикування роздільно для всіх номерів: “перші – на три кроки вправо приставними кроками розім – КНИСЬ!”, “треті – на три кроки вліво приставними кроками розім – КНИСЬ!” (простежити за виконанням команди).

Зворотне перешикування.

1. Розповідь (для зворотного перешикування після команди “В колону по одному зім – КНИСЬ!” учні зникаються в зворотному напрямку і повертаються на свої місця).

2. Виконання змикання роздільно для всіх номерів за командою вчителя.

Після цього учні виконують перешикування в цілому. Для підвищення ефективності навчання необхідно міняти учнів місцями.

Можливі помилки: учні під час розподілу в шерензі неправильно називають свій номер, не повертають голову ліворуч; під час розмикання відсутнє рівняння в колонах;

Перешикування із однієї шеренги в колону по три заходженням відділень плечем вперед.

Після попереднього розподілу по три (чотири і більше) подається команда: “Відділення, в колону по три (чотири і більше) лівим (правим) плечем вперед кроком – РУШ!”. За цією командою учні,

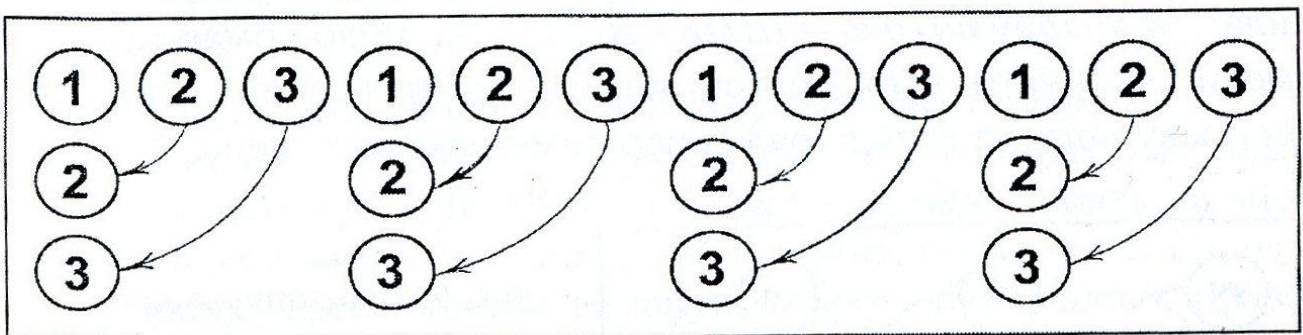


Рис. 8. Перешикування із однієї шеренги в колону по три заходженням відділень плечем

розподілені на відділення, зберігаючи рівняння по фронту, починають заходження лівим (правим) плечем вперед, створюючи колону (рис. 8). Наступна команда: “Група – СТІЙ!”.

Для зворотного перешикування подаються команди: “Кру – ГОМ!”, “Відділення, в одну шеренгу правим (лівим) плечем вперед кроком – РУШ!”, “Група – СТІЙ!”. Остання команда подається тоді, коли учні дійдуть до свого місця в шерензі.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують підготовлених учнів.

2. Виконання розподілу по три (команда “По три – РОЗПОДІЛИСЬ!”). Кожній “трійці” необхідно дати гімнастичну палицю, яка буде зв’язкою для трьох, створюючи цілісність строю. Якщо немає палиці, то можна взятися за руки. В цьому положенні учні виконують пряме і зворотне перешикування.

3. Виконання перешикування в звичайних умовах.

Можливі помилки: учні під час розподілу в шерензі неправильно називають свій номер, не повертають голову ліворуч; під час розмикання відсутнє рівняння у відділеннях та незбереження стандартного інтервалу; неправильне виконання повороту кругом.

Перешикування з колони по одному в колону по два.

Після попереднього розподілу на перший і другий подається команда: “В колону по два – ШИКУЙСЬ!”. За цією командою другі номери виконують крок правою вправо, лівою вперед і, приставляючи праву ногу, стають поряд із першими номерами (рис. 9).

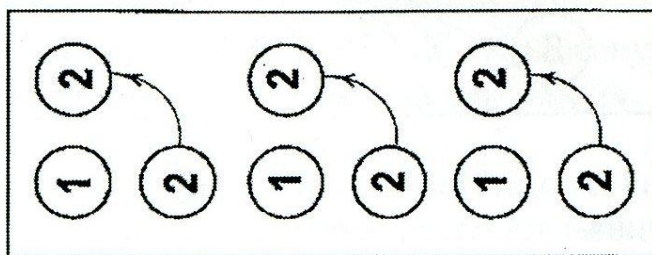


Рис. 9. Перешикування з колони по одному в колону по два

Для зворотного перешикування подається команда: “*В колону по одному – ШИКУЙСЬ!*”. Другі номери виконують всі попередні дії в зворотному напрямку.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують підготовлених учнів.

2. Виконання розподілу на перший і другий. Звернути увагу учнів, що стоять в строю, на їх номери.

3. Виконання перешикування за поділом.

В.п. – стройова стійка, стоячи в колоні по одному;

другі номери: 1 – крок правою в сторону; 2 – крок лівою вперед;

3 – приставити праву.

Зворотне перешикування.

1. Виконання перешикування за поділом:

1 – крок правою назад; 2 – крок лівою в сторону; 3 – приставити праву.

2. Виконання перешикування під рахунок. Вчитель веде підрахунок для прямого і зворотного перешикування.

3. Виконання перешикування після подачі команд (вчитель веде підрахунок).

Можливі помилки: учні під час розподілу неправильно називають свій номер, не повертають голову ліворуч; неправильно виконують кроки.

Перешикування з колони по одному в колону по три.

Спочатку учні виконують розподіл по три. Далі подається команда: “*В колону по три – ШИКУЙСЬ!*”. Другі номери стоять на місці. Перші номери виконують крок правою вправо, лівою назад і приставляють праву. Треті номери виконують крок лівою вліво, правою вперед і приставляють ліву ногу (рис. 10).

Для зворотного перешикування вчитель подає команду: “*В колону по одному – ШИКУЙСЬ!*”. Перші і треті номери виконують всі попередні дії в зворотному напрямку.

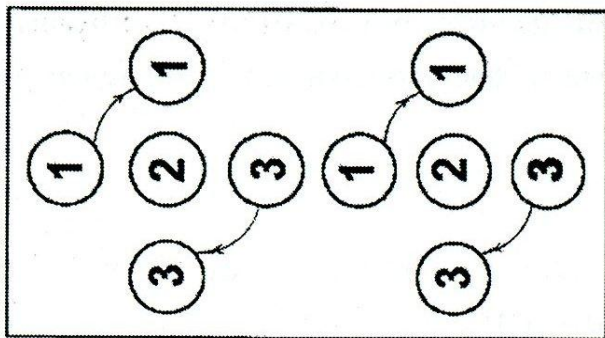


Рис. 10. Перешикування з колони по одному в колону по три

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують трьох підготовлених учнів.

2. Виконання розподілу по три. Звернути увагу учнів, що стоять в строю, на їх номери.

3. Виконання перешикування з колони по одному

в колону по три за поділом, роздільно для всіх номерів. Спочатку команда подається для перших:

“перші – крок правою вправо, роби ”раз””; крок лівою назад, роби “два””; приставити праву, роби “три””, потім для третіх:

“треті – крок лівою вліво, роби “раз””; крок правою вперед, роби “два””; приставити ліву, роби “три””.

4. Виконання зворотного перешикування після попереднього пояснення і показу за поділом, роздільно для всіх номерів.

5. Виконання прямого і зворотного перешикування під рахунок вчителя.

6. Виконання перешикування після подачі команд в цілому. Вчитель веде підрахунок.

Можливі помилки: учні під час розподілу неправильно називають свій номер, не повертають голову ліворуч; учні починають виконувати рух не з тієї ноги і не в тому напрямку; учні виконують неправильно кроки.

Перешикування з колони по одному в колону по три (два, чотири і більше) послідовними поворотами в русі.

Під час пересування учнів в обхід ліворуч, як правило, на верхній або нижній межі зали подається команда: *“В колону по три (два, чотири і більше) ліворуч – РУШ!”*. За командою вчителя перша трійка одночасно виконує поворот у вказаному напрямі і продовжує рух вперед (рис. 11). Після повороту першої трійки (двійки, четвірки

і більше) наступні виконують поворот на тому ж місці, але команду “РУШ!” подає не вчитель, а учень, що йде замикаючим в умовному відділенні. Під час перешикування вчитель може вказати інтервал і дистанцію. Якщо перша трійка дійшла до умовного місця зупинки, подається команда: “Направляючий – НА МІСЦІ!”, яка зобов’язує учнів виконувати кроки на місці. Далі подається команда: “Група – СТІЙ!”.

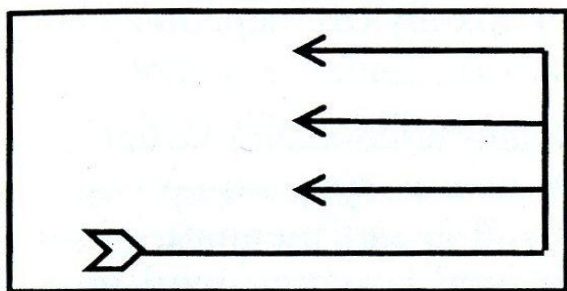


Рис. 11. Перешикування з колони по одному в колону по три послідовними поворотами в русі

Для зворотного перешикування необхідно зімкнути стрій і повернути колону так, щоб направляючий стояв першим у своєму відділенні. Після цього вчитель подає команду: “В колону по одному в обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!”. Спочатку починає рух перша трійка, а потім приєднуються інші.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують підготовлених учнів.

2. Виконання розподілу по три (учні стоять в колону по одному). Під час пересування в обхід ліворуч і подачі попередньої команди: “В колону по три ліворуч” вчитель стоїть на місці повороту і долоною плескає по плечу третього номера, подаючи виконавчу команду “РУШ!”. Третій номер повторює команду разом із вчителем.

3. Виконання перешикування після подачі команди без допомоги вчителя.

Зворотне перешикування.

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують підготовлених учнів або вчитель показує схему пересування.

2. Учні стоять в колону по три. Вчитель подає команди: “Право – РУЧ!”, а потім “ В колону по одному в обхід ліворуч (праворуч) кроком – РУШ!”. Після подачі команд перший ряд починає пересування в обхід ліворуч, інші виконуючи крок на місці, починають просування вперед і по чергово приєднуватися за сигналом вчителя.

3. Виконання зворотного перешикування після подачі команди без допомоги вчителя.

Після виконання цих завдань учні виконують перешикування після подачі команд вчителем в цілому.

Можливі помилки: учні після подачі виконавчої команди вчителя виконують зайві кроки; учні ідуть не в ногу; учні не подають виконавчу команду “РУШ” або подають її із запізненням, під час зворотного перешикування після виконавчої команди учні не виконують кроки на місці.

Перешикування з колони по одному в колону по два (чотири, вісім) дробленням і зведенням.

Перешикування виконується в русі. Учні пересуваються по периметру зали (в обхід). На одній із середин зали подається команда: “Через центр – РУШ!”. На протилежній середині подається команда: “В колони по одному в обхід ліворуч і праворуч – РУШ!” (рис. 12, а). За цією командою перші номери ідуть в обхід ліворуч, другі – в обхід праворуч. Наступна команда: “В колону по два через центр – РУШ!” (рис. 12, б). Команда подається при зустрічі колон в тій середині межі зали, де починалося перешикування. Продовжуючи дроблення і зведення далі, можна побудувати колони по чотири, по вісім тощо.

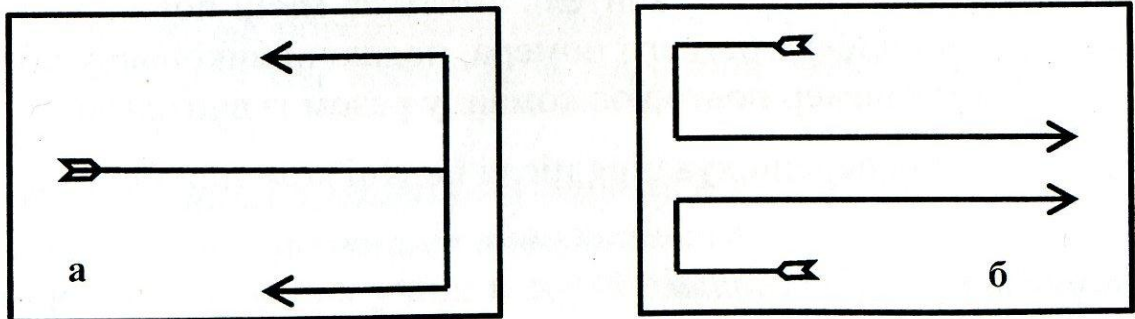


Рис. 12. Перешикування з колони по одному в колону по два дробленням і зведенням

Зворотне перешикування називається *розведенням і злиттям*. Наприклад, перешикування із колони по два в колону по одному. Команда: “*В колони по одному в обхід ліворуч і праворуч кроком – РУШ!*”. За цією командою ліва колона пересувається в обхід ліворуч, права – праворуч. При зустрічі колон на протилежній середині подається команда: “*В колону по одному через центр – РУШ!*”.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують підготовлених учнів або рисунки.

2. Учні пересуваються в обхід в колону по одному. Дії вчителя:

1 – подати першу попередню команду “*Через центр*”, на одній із середин подати виконавчу команду “*РУШ!*” і провести направляючого, вказуючи напрям руху;

2 – подаючи другу попередню команду “*В колони по одному в обхід ліворуч і праворуч*”, на протилежній середині зупинити клас. Подавши виконавчу команду “*РУШ!*”, вказати кожному учню напрям руху (*перший* – ліворуч, *другий* – праворуч);

3 – подати третю попередню команду “*В колону по два через центр*”. Під час зустрічі колон подати виконавчу команду “*РУШ!*” і вказати напрям руху.

Методичні вказівки.

1. Під час перешикування в колону по чотири (вісім), перед виконанням команди: “*В колони по два (чотири) в обхід ліворуч і праворуч – РУШ!*”, учні повинні взятися в шеренгах за руки (для полегшення перешикування).

2. При навчанні цьому перешикуванню перед виконанням команди бажано зупинити групу і уточнити наступні дії, що значно скоротить час навчання.

Зворотне перешикування.

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують підготовлених учнів або рисунки.

2. Учні в колонні по два. Виконання перешикування із зупинками і уточненням наступних дій.

Після виконання цих завдань учні виконують перешикування в цілому під час ходьби і бігу.

Можливі помилки: учні допускають типові помилки під час ходьби, виконання поворотів в русі; учні неправильно виконують розведення і злиття.

Розмикання і змикання

Розмикання – спосіб збільшення інтервалу або дистанції строю.

Змикання – спосіб ущільнення розімкнутого строю.

При подачі команд для розмикання необхідно дотримуватися наступної схеми: напрям, величина інтервалу, спосіб виконання. Наприклад, для розмикання в бік флангу подається команда: *“Вліво (напрям) на два кроки (інтервал) приставними кроками (спосіб) розім – КНИСЬ!”*.

Для збільшення дистанції під час пересування учнів в колоні по одному (по два тощо) вчитель дає розпорядження, наприклад: *“Дистанція два (три, чотири і більше) кроки”*. Після цього направляючий збільшує, а інші учні зменшують довжину кроку, зберігаючи рівняння. Розмикання продовжується до тих пір, поки не приймуть вказану дистанцію всі учні.

Для змикання колони в русі вчитель подає команду: *“Направляючий на місці!”*. За цією командою направляючий виконує крок на місці, а інші, змикаючись вперед на дистанцію в один крок, виконують крок на місці до наступної команди.

Для розмикання строю в ширину під час пересування (в колону по три тощо) вчитель вказує необхідний інтервал, наприклад: *“Інтервал два (три, чотири і більше) кроки!”*. Після цього учні першої шеренги, продовжуючи рух вперед розмикаються до вказаного інтервалу. Інші учні, зберігаючи рівняння в шеренгах і колонах, розмикаються за своїми направляючими.

Під час пересування учнів в колоні по два (три і більше) можна одночасно збільшити дистанцію і інтервал. Найчастіше цей спосіб застосовується після перешикування учнів з колони по одному в колону вищого порядку (в колоні по два і більше) послідовними пово-

ротами в русі і описаний в розділі “Шикування і перешикування”.

Розмикання приставними кроками від середини із колони по три.

Вчитель подає команду: “Від середини на два кроки (три і більше) приставними кроками розім – КНИСЬ!”. Після подачі виконавчої команди “КНИСЬ!” вчитель починає підрахунок до чотирьох при розмиканні на 2 кроки, до шести – при розмиканні на 3 кроки. Учні, що стоять в крайніх колонках, виконують два приставні кроки вбік.

Для змикання вчитель подає команду: “До середини приставними кроками зім – КНИСЬ!”. Учні одночасно починають змикатися приставними кроками (рахунок до чотирьох).

Розмикання приставними кроками від середини із колони по чотири.

Вчитель, вказуючи рукою на середину, подає команду: “Від середини на два кроки приставними кроками розім – КНИСЬ!”. Після подачі виконавчої команди вчитель веде підрахунок до шести. На рахунок 1-2 учні крайніх колон виконують один приставний крок вбік. На наступні два рахунки (рахунок 3-4) крайні і внутрішні колони виконують один приставний крок вбік і на останні два рахунки (рахунок 5-6) крайні колони виконують ще один приставний крок.

Для змикання вчитель подає команду: “До середини приставними кроками зім – КНИСЬ!”. Дії виконують одночасно всі учні.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують підготовлених учнів.

2. Виконання розмикання за поділом.

В.п. – учні в колоні по чотири; “крайні – крок в сторону, роби “раз”, приставити ногу, роби “два”; “крайні і середні – крок в сторону, роби “три”, приставити ногу, роби “чотири”; “крайні – крок в сторону, роби “п’ять”, приставити ногу, роби “шість”.

3. Виконання змикання після розповіді і показу за поділом (вчитель веде рахунок).

4. Виконання розмикання і змикання в цілому після подачі команд вчителя (вчитель веде рахунок).

Можливі помилки: учні внутрішніх колон рано починають розмикання; учні зовнішніх колон під час розмикання зупиняються; учні виконують різної довжини кроки для розмикання і змикання; відсутнє рівняння в колонах.

Розмикання в бік флангу приставними кроками.

Розмикання виконується за командою: “*Вліво (вправо) на два (три) кроки приставними кроками розім – КНІСЬ!*”. Після подачі виконавчої команди розмикання починається з лівого флангу. На перші чотири рахунки розмикання починає виконувати перша колона, на другу четвірку – перша і друга колони і так далі, аж поки між учнями не буде вказаний інтервал.

Вчитель повинен вести підрахунок в залежності від кількості колон і інтервалу між учнями у кроках. Наприклад, для розмикання на два кроки вчитель веде підрахунок по четвірках, а на три кроки – підрахунок по шістках.

Для змикання вчитель подає команду: “*Вправо (вліво) приставними кроками зім – КНІСЬ!*”. Після виконавчої команди учні одночасно починають змикатися до правофлангового (рахунок по четвірках).

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують чотирьох підготовлених учнів, якщо розмикання проводиться з колони по чотири.

2. Виконання розмикання за поділом, роздільно для всіх колон (розмикання виконується з колони по чотири). Після подачі команди вчитель веде підрахунок для першої колони (лівої): *перша колона – “раз, два, три, чотири”*; *перша і друга – “раз, два, три, чотири”*; *всі, крім четвертої – “раз, два, три, чотири”*.

3. Виконання змикання після подачі команди вчителя (вчитель веде підрахунок по четвірках).

4. Виконання розмикання і змикання в цілому після подачі команд вчителя (вчитель веде підрахунок).

Можливі помилки: учні крайньої колони починають розмикання і зупиняються, не закінчивши його; учні другої колони починають розмикання разом з учнями першої колони; відсутнє рівняння в колонках.

Розмикання в бік флангу за стройовим статутом.

Для проведення розмикання подається команда: “*Праворуч (ліворуч) на два (три і більше) кроки розім – КНИСЬ!*”. Якщо кількість кроків не вказується, то розмикання проводиться на один крок.

Всі учні, крім тих, від кого проводиться розмикання виконують поворот праворуч (ліворуч) і, набравши вказаний інтервал, повертаються обличчям до фронту. Вчитель веде підрахунок по два, аж поки останній не приставить ногу.

Для змикання вчитель подає команду: “*Ліворуч (праворуч) зім – КНИСЬ!*”. Після цього учні виконують змикання в зворотному напрямку.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). При розмиканні з колони по чотири для показу використовують чотирьох підготовлених учнів.

2. Виконання повороту праворуч (ліворуч) з поворотом голови ліворуч (праворуч). Вчитель веде підрахунок.

3. Виконання розмикання і змикання за поділом після подачі команд і підрахунку вчителя.

4. Виконання розмикання і змикання в цілому після подачі команди вчителя. Вчитель веде підрахунок по два (“раз”, “два”).

Можливі помилки: учні неправильно виконують поворот і не повертають голову; учні не дивляться через плече і не набирають вказаний інтервал; набравши вказаний інтервал, учні не виконують поворот (обличчям до фронту).

Розмикання від середини за стройовим статутом.

Вчитель, вказуючи рукою на середину, подає команду: “Від середини ліворуч і праворуч на два кроки розім – КНІСЬ!”. Після подачі виконавчої команди всі учні, за винятком тих, від кого здійснюється розмикання (наприклад, із колони по три), одночасно з приставленням ноги, повертають голову в бік фронту і рухаються прискореним півкроком (бігом), дивлячись через плече на того, хто йде позаду, і не відриваючись від нього. Після зупинки того, хто йде позаду, кожен ступає ще стільки кроків, скільки їх визначено командою і повертаються ліворуч або праворуч. Якщо інтервал не був вказаний, учні виконують розмикання на один крок. Під час розмикання учнів вчитель веде підрахунок по два (“раз”, “два”).

Для змикання подається команда: “До середини зім – КНІСЬ!”. Всі учні виконують поворот праворуч і ліворуч і починають змикатися, а вчитель веде підрахунок.

Методика навчання розмиканню від середини аналогічна методиці навчання розмиканню в бік флангу за стройовим статутом.

Розмикання дугами вперед (назад) із колони по три.

Розмикання виконується за командою: “Дугами вперед на два кроки розім – КНІСЬ!”.

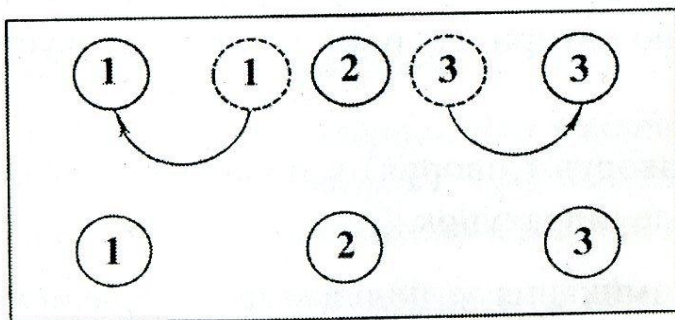


Рис. 13. Розмикання дугами вперед із колони по три

За цією командою учні, що стоять в крайніх колонах, на три рахунки виходять по дузі вперед (учні середньої колони стоять на місці), зупиняються за два кроки від них, на четвертий рахунок приставляють ногу, а на рахунок “п’ять, шість” виконують поворот кругом (рис. 13).

Змикання виконується за командою “Дугами вперед зім – КНІСЬ!”.

Для розмикання дугами назад подається команда: “Дугами назад на два кроки розім – КНІСЬ!”. Перші і треті номери на рахунок “раз-два” виконують поворот кругом і на три рахунки виходять по дузі на інтервал два кроки від других і приставляють ногу (вчитель веде ра-

хунок до шести). Для змикання вчитель подає команду: “Дугами назад зім – КНІСЬ!”. Учні всі дії виконують у зворотному напрямку.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Для показу використовують трьох підготовлених учнів.
2. Виконання розмикання і змикання за поділом після подачі команди вчителя (вчитель веде підрахунок до шести).
3. Виконання розмикання і змикання в цілому.

Можливі помилки: учні виконують кроки різної довжини; радіус дуги занадто великий або малий; учні виконують поворот кругом не на лівій п’яті та правому носку, а руки не притиснуті до стегон.

Розмикання дугами вперед (назад) із колони по чотири.

Розмикання виконується за командою: “Дугами вперед на два кроки розім – КНІСЬ!”. За цією командою учні, що стоять в крайніх

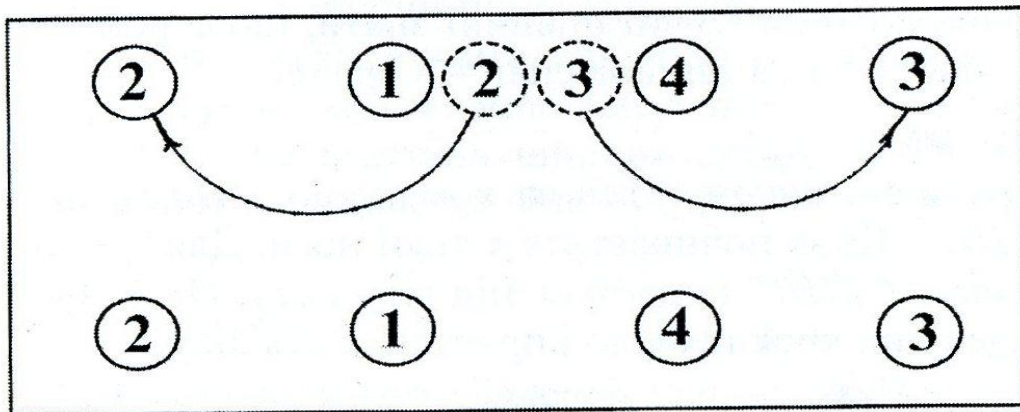


Рис. 14. Розмикання дугами вперед із колони по чотири

колонах, залишаються на місці, а учні середніх колон (другі і треті номери) на п’ять рахунків виходять по дузі вперед, зупиняються на інтервал два кроки від них і на шостий рахунок приставляють ногу (рис. 14). Після цього, на рахунок “сім”, “вісім”, вони виконують поворот кругом.

Зворотне змикання виконується за командою: *“Дугами вперед зім – КНІСЬ!”*.

Для розмикання дугами назад подається команда: *“Дугами назад на два кроки розім – КНІСЬ!”*. За цією командою другі і треті номери на рахунок “раз-два” виконують поворот кругом і на наступні п’ять рахунків виходять по дузі вперед на інтервал два кроки від учнів, що стоять (перших і четвертих номерів) і приставляють ногу (вчитель веде рахунок до восьми).

Для змикання вчитель подає команду: *“Дугами назад зім – КНІСЬ!”*. Після подачі виконавчої команди учні змикаються у зворотному напрямку. Для змикання вчитель подає команду: *“Дугами назад зім – КНІСЬ!”*.

Пересування

Пересування виконуються по прямих, косих і закруглених лініях (див. фігурне пересування). В залежності від швидкості оволодіння учнями техніки пересувань, фігури ускладнюються за допомогою різноманітних завдань: переходу з ходьби на біг, стрибками, танцювальними кроками тощо. Учні повинні знати, що стройові рухи починаються з лівої ноги, а танцювальні – з правої.

Крок на місці.

Крок на місці виконується за командою: *“На місці кроком (бігом) – РУШ!”*. Крок починається з лівої ноги. Для зупинки руху команда *“Клас – СТІЙ!”* подається під ліву ногу. Після цього учні виконують ще один крок правою і приставляють ліву.

Пересування кроком.

Для виконання пересування кроком подається команда *“Кроком – РУШ!”*.

Різновиди ходьби:

а) на носках; б) з носка; в) м’який крок; д) перекатний крок; е) пружний крок; ж) гострий крок; з) високий крок; и) крок випадами; к) приставний крок; л) вальсовий крок; м) у півприсіді; н) у присіді тощо.

Виконавча команда подається під ліву ногу, після цього учні виконують крок правою і з лівої починають виконувати вправу. Після закінчення виконання вправ подається команда: *“Звичайним кроком – РУШ!”*.

Для зупинки строю подаються команди: *“Направляючий – НА МІСЦІ!”* і *“Клас – СТІЙ!”*. Виконавча команда *“СТІЙ!”* подається під ліву ногу, після цього учні виконують на місці крок правою і приставляють ліву. Для того щоб зупинити учнів у розімкненому строю, подаються команди: *“Дистанція два (три і більше) кроки”*; *“Клас – НА МІСЦІ!”*.

Для переходу із ходьби на місці до пересування вперед подається команда *“Прямо!”* під ліву ногу, потім виконується крок правою на місці і з лівої ноги починається пересування вперед.

Для зміни швидкості, темпу і ритму пересування використовуються команди: *“Ширший – КРОК!”*, *“Коротший – КРОК!”*, *“Частіший – КРОК!”*, *“Рідший – КРОК!”*, *“Повний – КРОК!”*. Виконавча команда подається під ліву ногу. Для забезпечення більшої узгодженості в діях учнів вчитель використовує підрахунок, задаючи темп і ритм виконання.

Стройовий крок.

Пересування стройовим кроком виконується за командою: *“Стройовим кроком – РУШ!”*. Ногу необхідно піднімати на висоту 15-20 см від підлоги, тримаючи підошву горизонтально та ставити її твердо на всю стопу. Рухи руками виконуються вперед (згинаючи руки в ліктьових суглобах так, щоб кисті піднімались на ширину долоні вище пояса і на відстань ширини долоні від тіла) і назад (прямі руки відводяться назад до відказу), пальці злегка стиснуті в кулаки.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, показ). Показ виконує вчитель або підготовлений учень.
2. Виконання вправи для навчання рухів руками.
В.п. – стройова стійка (кисті злегка стиснуті в кулаки);
 - 1 – ліву руку назад, праву руку перед грудьми (на ширину долоні вище пояса і ширину долоні від тулуба);
 - 2 – в.п. (руки опускати розслаблено);
 - 3-4 – теж саме з правої руки.
3. Виконання вправи за поділом.
В.п. – стройова стійка (кисті злегка стиснуті в кулаки);

1 – ліву вперед-донизу, стопа паралельна підлозі (висота – 15-20 см), ліву руку назад, праву руку перед грудьми (на ширину долоні від тулуба і вище пояса);

2 – крок лівою, праву назад на носок, руки вниз розслаблено;

3-4 – приставляючи праву, в.п.;

5-8 – теж саме з правої.

4. Виконання вправи № 3 з постійним просуванням вперед (вчитель веде рахунок).

5. Виконання пересування стройовим кроком в цілому після подачі команди вчителя.

Пересування бігом.

Перехід з кроку на біг виконується за командою: “*Бігом – РУШ!*”. Виконавча команда подається під ліву ногу, після цього учні виконують крок правою і з лівої ноги починають біг.

Перехід з бігу на крок виконується за командою: “*Кроком – РУШ!*”. Виконавча команда подається під праву ногу. Після цього учні виконують два кроки бігом і з лівої переходять на ходьбу.

Різновиди бігу:

а) з високим підніманням стегна; б) зі згинаннями ніг назад; в) зі змахами ніг вперед (назад, в сторони); д) на носках; е) м’який біг; ж) біг спиною вперед; з) широким кроком; и) у різних напрямках; к) зі зміною темпу тощо.

Для виконання бігових вправ подаються команди: “*З високим підніманням стегна – РУШ!*”; “*Зі згинаннями ніг назад – РУШ!*” тощо. Для переходу на звичайний біг подається команда: “*Звичайним – РУШ!*”.

Пересування стрибками і підскоками.

Перехід з ходьби (бігу) на стрибки виконується за командами: “*Стрибками на лівій (правій) – РУШ!*”; “*Стрибками на двох – РУШ!*” тощо. Для переходу на ходьбу подається команда: “*Кроком – РУШ!*”.

Різновиди стрибків:

а) на двох і на одній нозі; б) ноги нарізно і разом; в) з ноги на ногу; д) з різними положеннями рук; е) з поворотами; ж) з рухами рук, тулуба, ніг.

Пересування танцювальними кроками.

Різновиди танцювальних кроків:

а) приставний; б) перемінний; в) вальсовий крок; д) крок венгерки; е) крок польки; ж) крок галопу вперед і в сторону.

Для виконання танцювальних пересувань подаються команди: “Кроками польки – РУШ!”; “Кроками галопу правим боком – РУШ!” тощо.

Фігурне пересування

Фігурне пересування – це таке переміщення учнів кроком, бігом та іншими способами, коли на ходу вони утворюють певні фігури, які можуть бути виконані в прямому, косому і коловому напрямках.

Залежно від форми необхідної фігури застосовують різні команди і терміни для визначення переміщень.

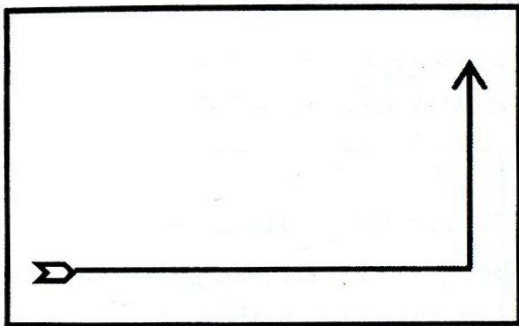


Рис. 15. Обхід

Обхід – рух уздовж периметра спортивного майданчика або зали. Починають дане фігурне пересування за командою: “В обхід ліворуч (праворуч) кроком (бігом) – РУШ!” (рис. 15). Якщо команда подається під час пересування, то виконавчу – “Руш!” необхідно подавати біля кута зали або майданчика.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, демонстрація рисунків, плакатів).
2. Виконання пересування в обхід за задалегідь підготовленими орієнтирами.
3. Виконання пересування в обхід після подачі команди вчителя (вчитель веде підрахунок).

Можливі помилки: учні починають рух з правої ноги; рух починається не одночасно; учні пересуваються не в ногу; учні виконують поворот раніше, не доходячи до місця повороту.

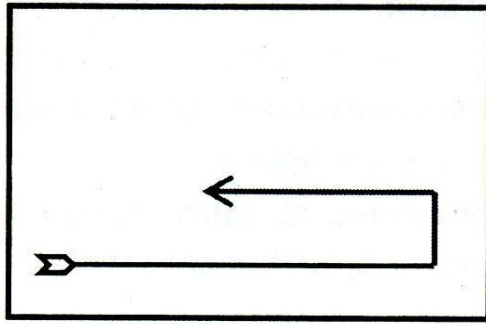


Рис. 16. Протихід

Протихід – рух протилежний основному напрямку, інтервал між крокуючими повинен становити один крок (рис. 16). Це фігурне пересування починають за командою: “Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!”. Його можна виконувати в прямому і косому напрямку (по діагоналі).

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, демонстрація рисунків, плакатів).
2. Виконання пересування протиходом за задалегідь підготовленими орієнтирами.
3. Виконання пересування протиходом після подачі команд вчителя.

Можливі помилки: учні починають пересування з правої ноги; рух починається неодноразово; учні виконують пересування в неправильному напрямку; учні неправильно виконують повороти.

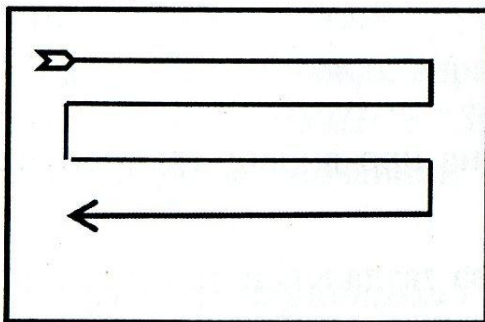


Рис. 17. Змійка

Змійка – декілька протиходів, виконаних у різних напрямках. Пересування змійкою починають завжди після пересування протиходом. Змійка може бути великою, якщо вона займає всю довжину чи ширину зали; середньою, якщо вона займає половину довжини чи ширини зали; малою, якщо вона займає 1/4 зали. По-

даються наступні команди під час пересування: “Протиходом ліворуч (праворуч) – РУШ!”, а потім “Змійкою – РУШ!”. Перша команда подається для виконання першої петлі (“протиходу”), а друга –

для виконання другої і наступних петель (“змійки”), заходячи то правим, то лівим плечем вперед (рис. 17).

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, демонстрація рисунків, плакатів). Для показу використовують підготовлених учнів.

2. Виконання пересування змійкою за заздалегідь підготовленими орієнтирами.

3. Виконання пересування змійкою після подачі команд вчителя.

Можливі помилки: учні починають пересування з правої ноги, рух починається неодноразово; учні виконують пересування в неправильному напрямку; учні неправильно виконують повороти; учні починають пересування після подачі попередньої команди.

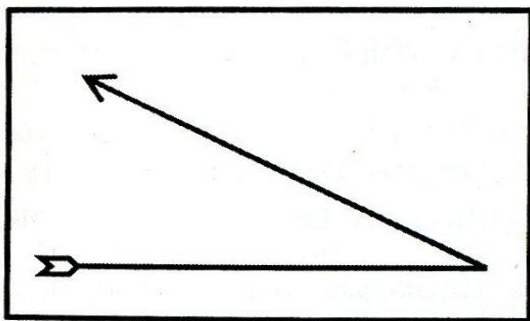


Рис. 18. Діагональ

середини – РУШ!” тощо.

Діагональ – рух, виконаний в косому напрямку з одного кута зали в інший, протилежний (рис. 18). Фігурне переміщення починають за командою: “*По діагоналі – РУШ!*”.

Для виходу з діагоналі подаються команди: “*В обхід ліворуч (праворуч) – РУШ!*”, “*До лівої (правої)*

При навчанні пересуванню по діагоналі в учнів не виникає особливих труднощів і тому його можна вивчати цілісним способом.

Можливі помилки: учні починають пересування з правої ноги; учні неправильно виконують повороти в русі; учні виконують рух у неправильному напрямку;

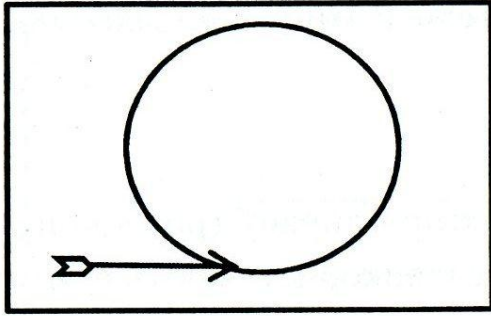


Рис. 19. Коло

Коло – рух по довжині кола (рис. 19). Воно може бути великим (пересікає дві протилежні середини меж зали), середнім (пересікає одну з середин меж зали та центр зали і малим (пересікає одну з середин меж зали і половину відстані до центру зали). Для пересування по колу подається команда: “По середньому (великому, малому) колу – РУШ!”.

Виконавча команда подається на одній із середин зали. Під час пересування по колу вчитель може додатково вказувати дистанцію між учнями.

Послідовність навчання:

1. Створення попереднього уявлення про вправу (розповідь, демонстрація рисунків, плакатів).
2. Виконання пересування по великому колу за заздалегідь підготовленими орієнтирами.
3. Виконання пересування по великому колу після подачі команд вчителя (вчитель веде підрахунок).
4. Виконання пересування по колу (великому, середньому, малому) після подачі відповідних команд (вчитель веде підрахунок).

Можливі помилки: учні починають пересування з правої ноги; учні починають рух неодноразомно; учні пересуваються не в ногу; учні пересуваються по неправильній траєкторії.

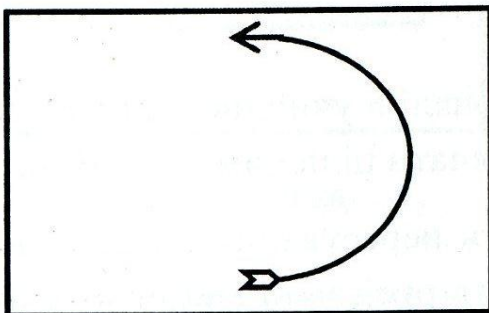


Рис. 20. Дуга

Дуга – рух, виконаний від однієї із середин меж зали до протилежної середини межі зали (рис. 20). Вона, так як і коло, може бути великою, середньою і малою. Для пересування по дузі на одній із середин подається команда: “По великій (середній, малій) дузі – РУШ!”.

Методика навчання стройових вправ

1. При вивченні стройових вправ у молодших класах застосовують орієнтири, сплески та підрахунок. Орієнтиром може бути спеціальна розмітка на підлозі, нанесена крейдою або фарбою. Також, як орієнтир, можна використовувати стаціонарну розмітку зали, ігрове і фізкультурне обладнання. Орієнтирами можуть бути і самі діти – направляючий, середній, замикаючий.

2. При навчанні стройових прийомів в основному застосовується цілісний метод.

3. Складні стройові вправи вивчають за поділом. Після команди “Роби раз!”, учні виконують дію і зупиняються, а вчитель перевіряє правильність виконання дії або прийнятого положення, а також виправляє помилки. Потім вчитель подає команду “Роби два!” тощо. В практичній роботі команда “Роби!” часто замінюється конкретними розпорядженнями, “підказкою”, наприклад: “Поворот на п’ятці лівої ноги і правому носку – Раз!”, витримується пауза, “Приставити праву – Два!” – одночасно з виконавчою командою виконується вказана дія.

4. Під час навчання стройових вправ метод наглядної демонстрації поєднують зі словесним методом. При цьому використовують методичні прийоми: назва вправи, показ, пояснення його призначення і техніки виконання.

5. Вибір методичного прийому при навчанні стройових вправ залежить від змісту вправи і завдань, які ставить вчитель. Так, для активізації уваги доцільно використовувати пояснення без показу; для підвищення моторної щільності використовується показ з поясненням. Необхідно визнати найбільш ефективним при навчанні стройових вправ метод “За поділом”.

6. Під час вивчення стройових вправ вчитель повинен вибрати таке місце, щоб бачити всіх учнів.

7. Подаючи команду вчитель повинен стати в положення “струнко”. Команду необхідно подавати голосно, але не переходити на крик. Вона повинна подаватися з твердою і наказовою інтонацією. Необхідно правильно акцентувати слова і вміти варіювати силу і тон голосу.

8. За попередньою частиною команди учні повинні прийняти положення “струнко”, тому не потрібно надмірно часто (без потреби) використовувати цю команду. Якщо ж команда “Струнко!” подана, то необхідно вимагати від учнів бездоганного її виконання.

9. Деякі команди необхідно замінити розпорядженнями. Так, якщо учні сидять на підлозі, то замість команди “Ліво – РУЧ!” краще зробити розпорядження “Поверніться ліворуч”.

10. Під час вивчення стройових вправ вчителю необхідно чітко й голосно вести підрахунок.

11. Під час стройових пересувань необхідно частіше міняти направляючого.

12. Для закріплення навичок стройових вправ, їх необхідно застосовувати у всіх частинах уроку.

Список використаної літератури

1. Айунц В.І. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник / В.І. Айунц, Д.Р. Мельничук . – Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2010. – С. 6-14.
2. Андрошук Н.В. Основи здоров'я і фізична культура (теретичні відомості) / Н.В. Андрошук, М.М. Андрошук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – С. 66-76.
3. Баженова Н.А. Строевые упражнения с методикой преподавания: учебное пособие / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
4. Гимнастика: Учеб. пособие /Э.М. Попов, Изд-во ТулГУ. – Тула, 2007. – С. 149-161.
5. Ковальчук А.М. Гімнастика: посібник / А.М. Ковальчук, Ю.М. Антошків. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – С. 32-37.
6. Малець В.І. Гімнастична термінологія (з елементами музично-ритмічного виховання): Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання / М.М. Желізний, Т.І. Харченко, В.В. Черняков. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2006. – 68 с.
7. Мамеко В.А. Методика обучения строевым упражнениям: методическое пособие / В.А. Мамеко, Н.В. Давыдикна, И.В. Давыдикна. – Брянск, 2011. – 20 с.
8. Мязін В.Ф. Усі уроки до курсу “Захист Вітчизни”. 10 клас. / В.Ф. Мязін. – Х.: Вид. група “Основа”, 2010. – С. 142-171.
9. Роева Н.М. Методические указания по проведению строевых упражнений на практических занятиях по спортивным дисциплинам / Н.М. Роева, Ж.Т. Кенжебалин. – Павлодар, 2005. – 24 с.
10. Стройовий статут Збройних сил України: Закон України від 24 березня 1999 р. № 549 – XIV // Відомості Верховної Ради України. – 1999. – № 22-23.
11. Твердохліб Ж.О. Шляхи вирішення окремих проблем викладання основ здоров'я та фізичної культури у початковій школі: методичні рекомендації / Ж.О. Твердохліб. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 80 с.

ЗМІСТ

Вступ	3
Стройові поняття	4
Стройові прийоми	5
Повороти на місці	7
Повороти в русі	8
Шикування і перешикування	11
Розмикання і змикання	24
Пересування	30
Фігурне пересування	33
Методика навчання стройових вправ	37
Список використаної літератури	39

Методичні рекомендації

КРИВЕНКО АНАТОЛІЙ ПЕТРОВИЧ

Кривенко А.П.

Стройові вправи з методикою навчання: Методичні рекомендації. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 40 с.

У роботі представлено стройові вправи, що використовуються під час проведення занять з фізичного виховання. Велика увага приділяється опису стройових вправ, термінології і методиці навчання.

Для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури.

УДК 378.016:355.541(076)
ББК Ч51р30