

Стройові вправи та їх ВИДИ

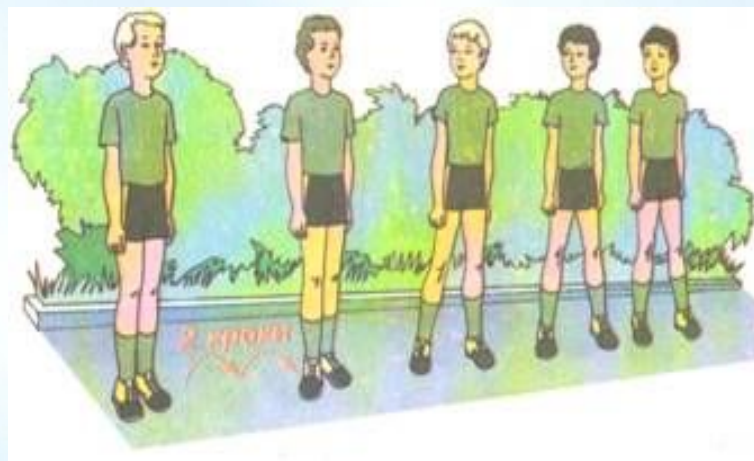
Виконала
Студентка III курсу
Групи ПО-32
Дуб Яна
Викладач: Мельник О. Й

Пла

1. Що таке стройові вправи
2. Значення стройових вправ
3. Які завдання вирішуються за допомогою стройових вправ
4. Класифікація стройових вправ
- 5.Стройові поняття
6. Стройові прийоми та команди
7. Шикування та перешикування
8. Розмикання та змикання
9. Пересування
- 10.Висновок



Стройові вправи - це стройові прийоми, та найбільш економічні засоби шикування і перешиковування, розмикання змикання та переміщення студентів по залу або майданчику.





Стройові вправи використовуються для спільного організованого і швидкого розміщення людей, що займаються в фізкультурному залі, на площадці перед виконанням фізичних вправ і після їх закінчення. Разом з тим вони допомагають формуванню навичок правильної осанки, розвитку газоміру, рівноваги, швидкості, спритності, орієнтуванню в просторі, вихованню дисциплінованості, організованості, підтягнутості.

Класифікують стройові вправи на наступні чотири групи:

1. Стройові прийоми.
2. Побудови і перестроювання.
3. Пересування.
4. Розмикання до стулення.



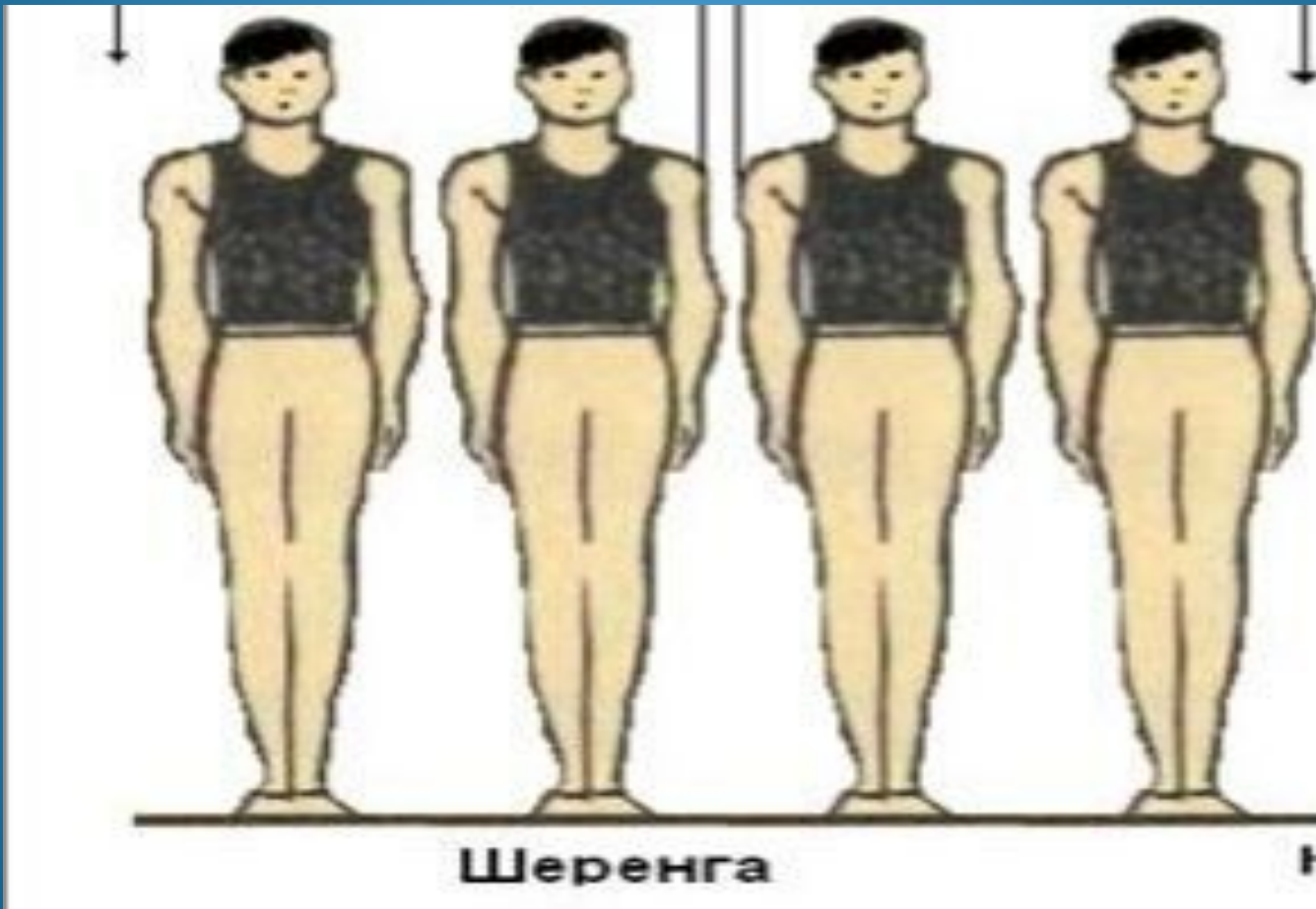
Стройові ПОНЯТТЯ



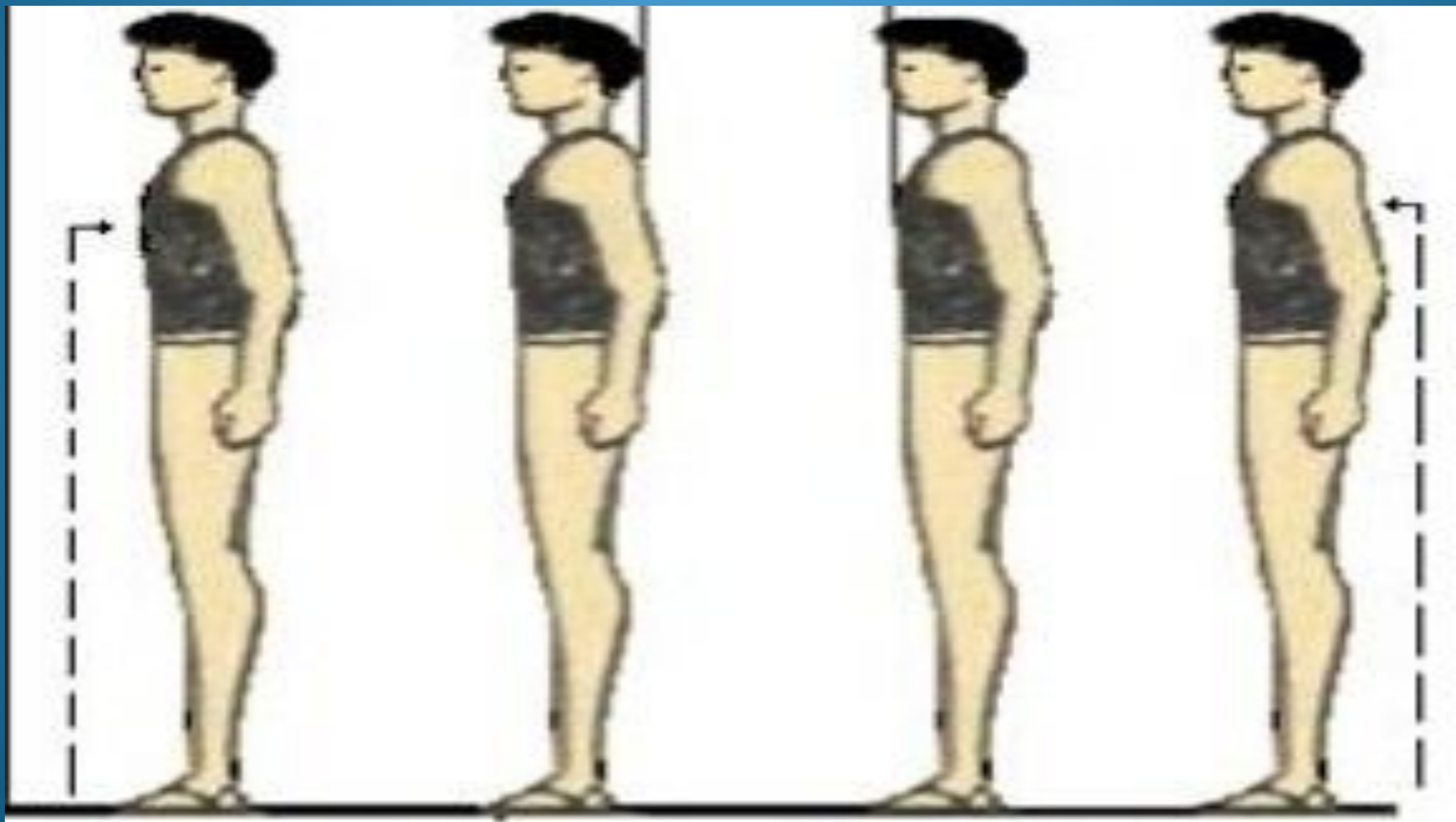
Стрій - установлене відповідно до Статуту розміщення тих хто займається для спільних дій.



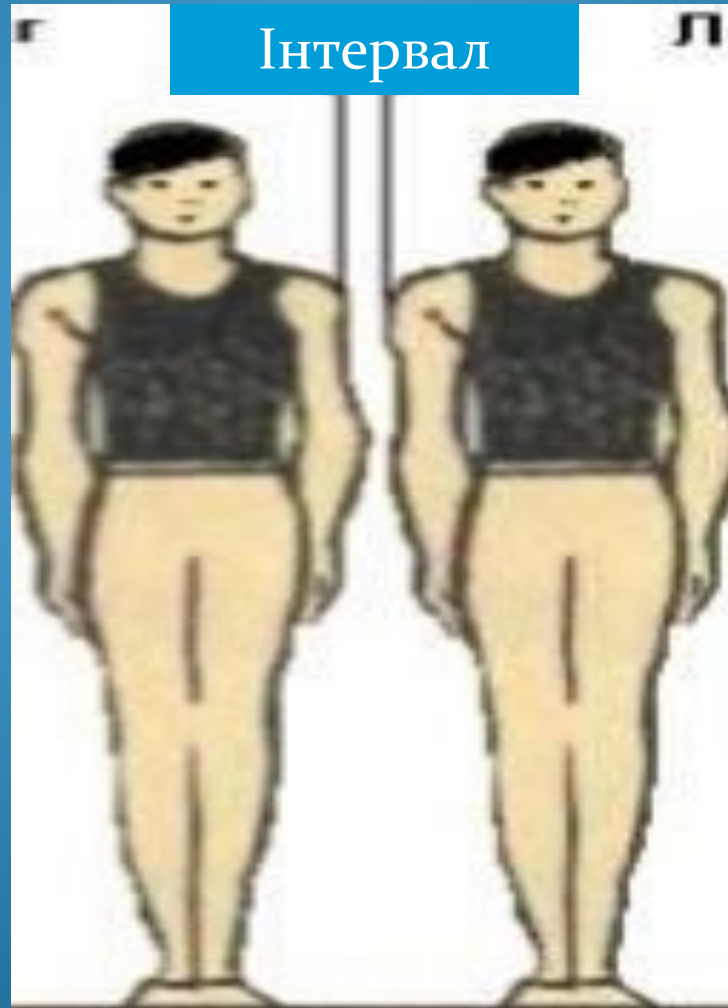
Шеренга - стрій, у якому ті хто займаються розташовані на одній лінії один біля іншого.



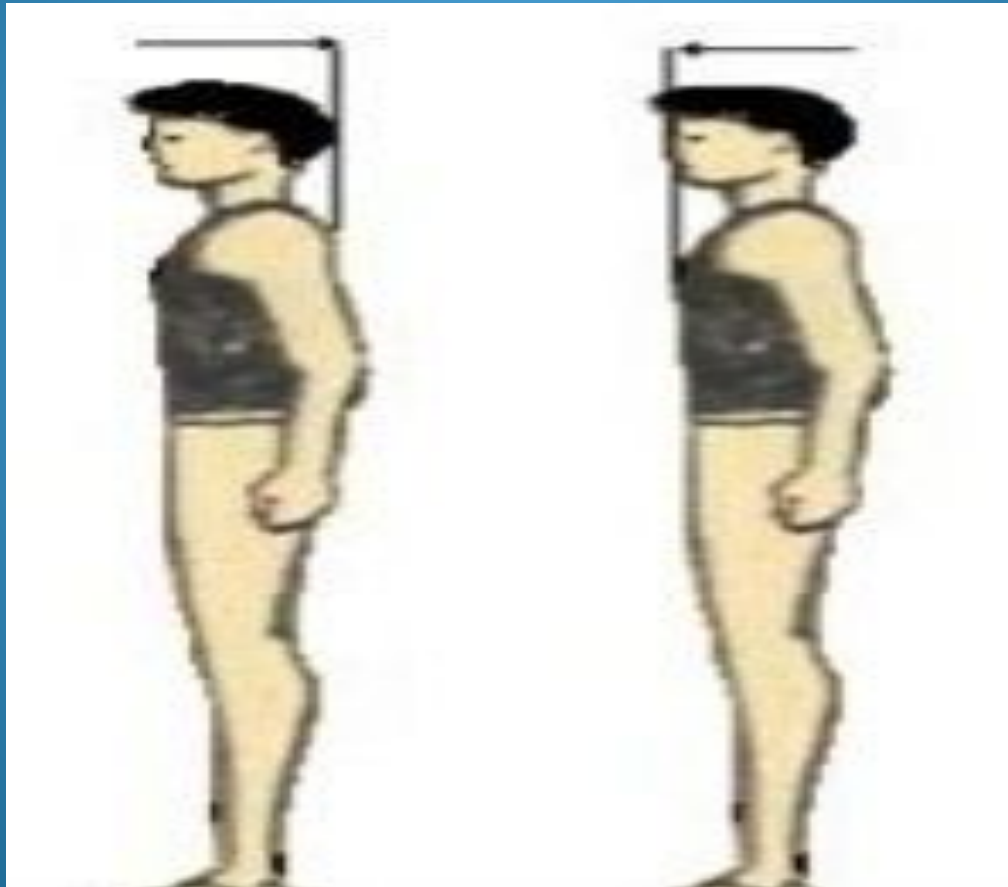
Колона - стрій, у якому ті хто займаються розташовані на одній лінії у потилицю один іншому .



Інтервал - відстань між учнями, яка дорівнює ширині долоні (між ліктями) один від одного.



Дистанція - відстань між учнями, яка дорівнює з дистанцією на підняту вперед руку.



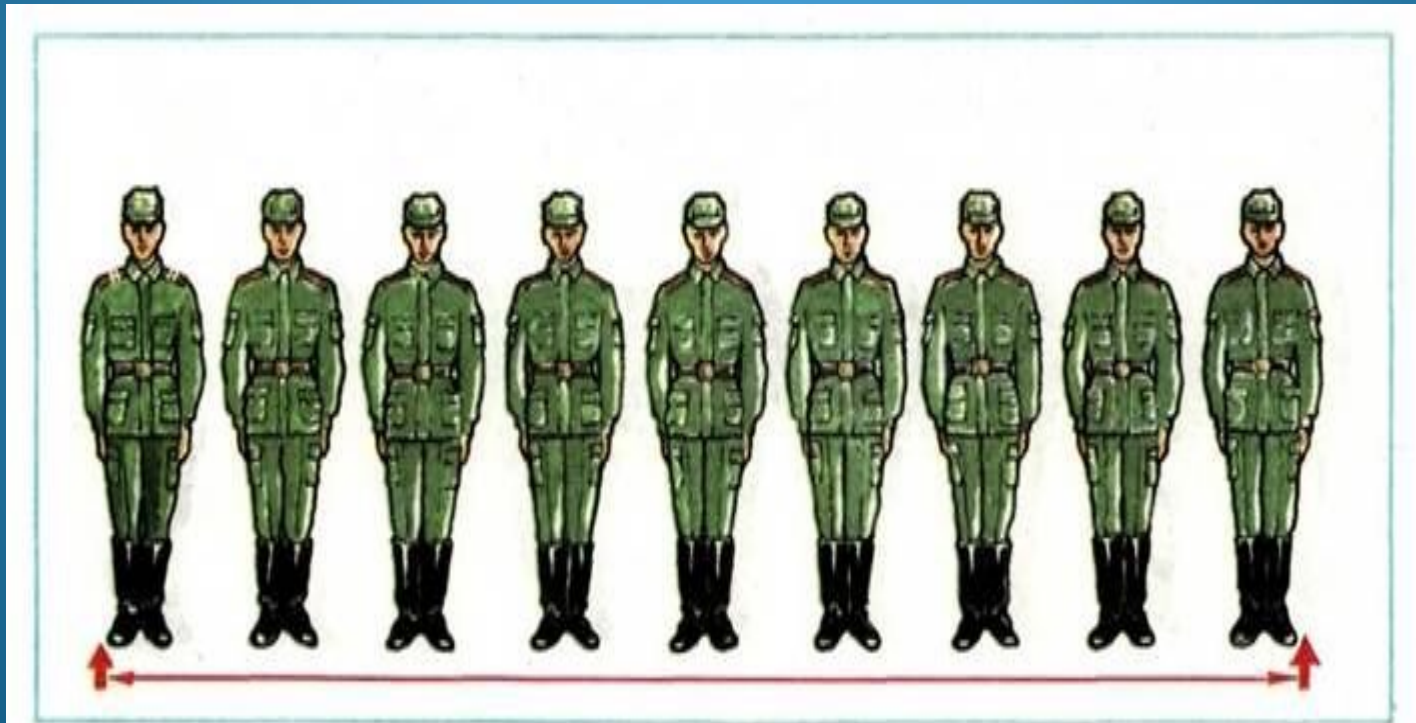
Фланги - правий та лівий краї строю.

. Правофланговий – учень, який стоїть першим у шерензі (справа).

Лівофланговий – учень, який стоїть останнім у шерензі.

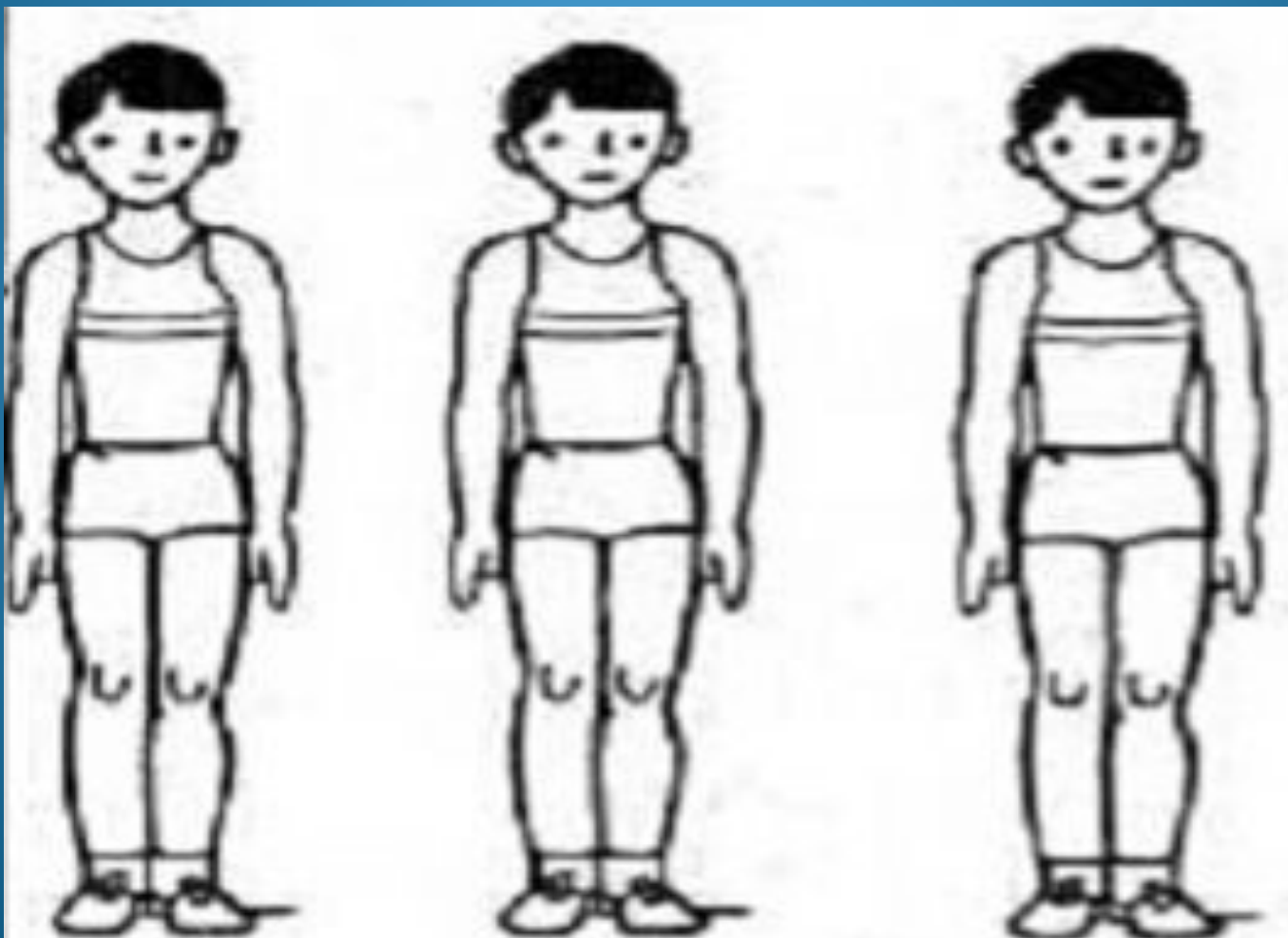


Ширина строю - відстань між флангами.



Фронт - сторона строю, куди учні стоять обличчям.

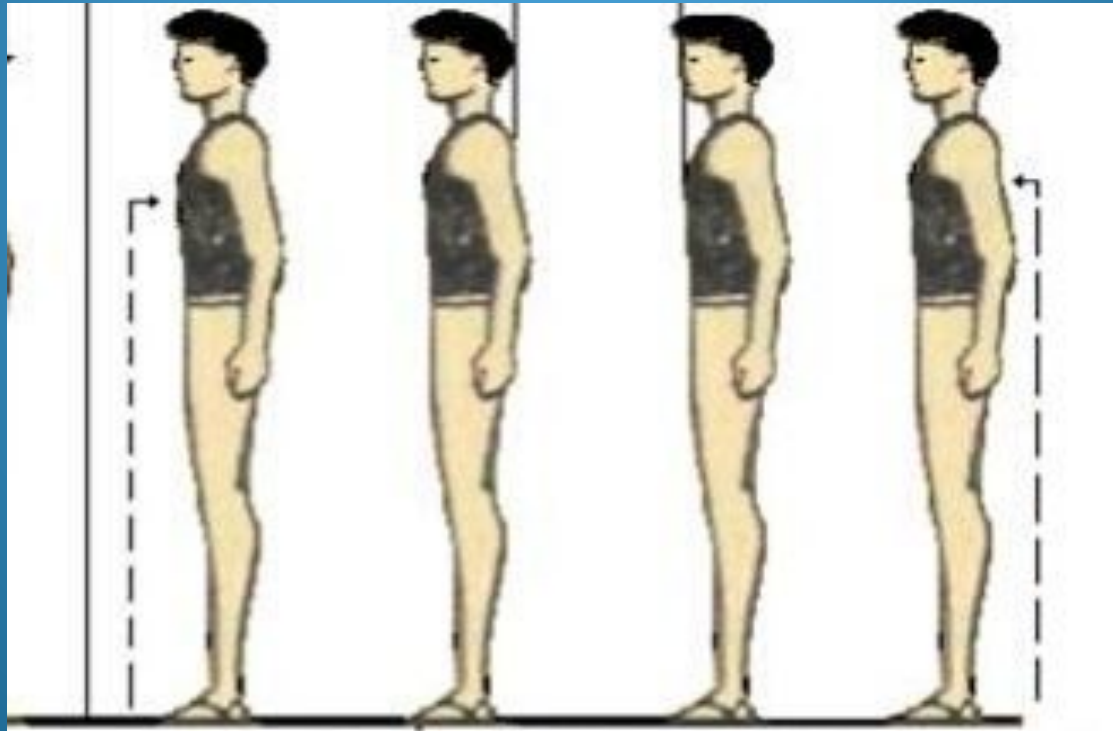
Тил - сторона протилежна фронту.



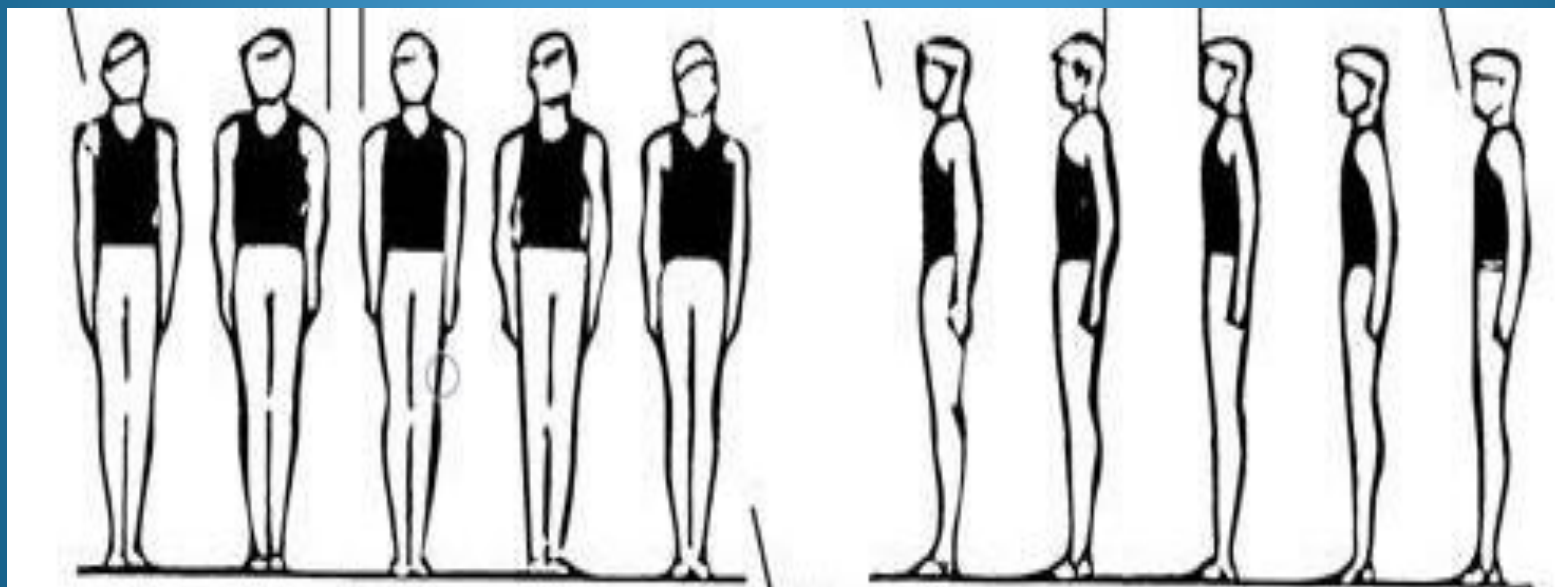
Глибина строю - відстань від направляючого до замикаючого або від першої шеренги до останньої.

Напрямний - учень, який йде у строю першим.

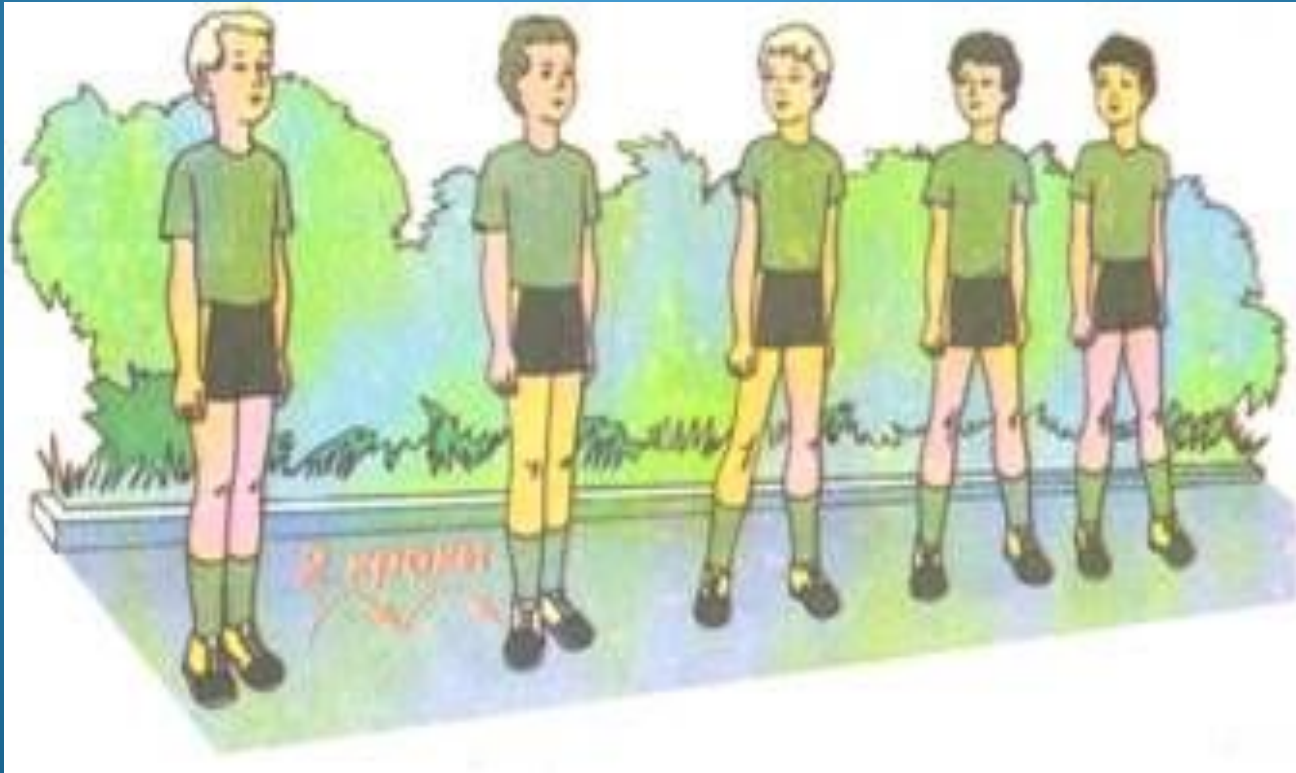
Замикаючий - учень, який йде у строю останнім.



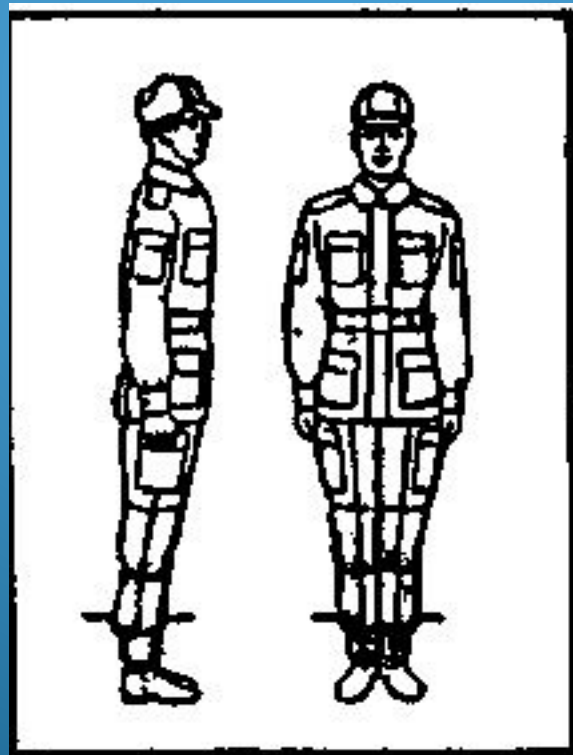
Зімкнутий стрій – стрій, у якому ті хто займаються розташовані на встановлених інтервалах та дистанціях.



Розімкнутий стрій - стрій, у якому ті хто займаються розташовані на інтервалах та дистанціях зазначених викладачем.



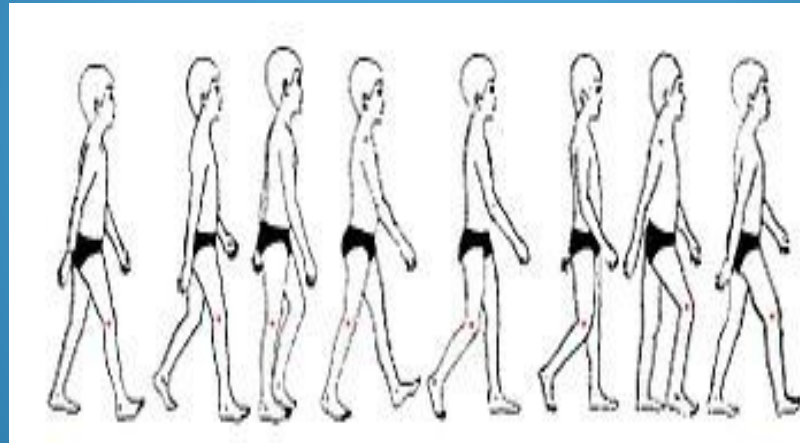
Стройова стійка - це положення, яке усі ті хто стоять в строю зобов'язані прийняти після команди "струнко!": п'яти разом, носки нарізно, коліна з'єднати і не згинати, живіт утягти, груди подати вперед, плечі розгорнути назад, руки опущені вниз, долоні знаходяться у середини стегна, голова піднята, погляд спрямований уперед.




Стройовий крок - це такий крок, коли пряма нога піднімається над рівнем статі на 15-20 див, носок відтягнутий; постановка прямої ноги на старт здійснюється на всю стопу, а позаду стояча нога не згинається; руки: одна - рухається вперед згинаючись в ліктьовому суглобі, передпліччям до рівня грудей, кулак зігнутий та повернутий усередину на відстань від грудей ширина долоні, інша - відводиться максимально назад не згинаючись.



Похідний крок - це такий крок, коли нога вільно ставиться на старт, а руки вільно рухаються вперед та назад.





Стройові прийоми та команди

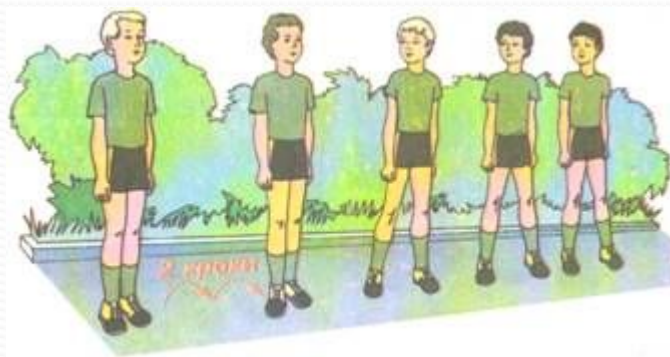
"СТАВАЙ!" - команда, по якій ті хто займаються стають у зазначений стрій, приймаючи стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю приймають стройову стійку.

"СТРУНКО!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись в строю переходять на стройовий крок з похідного кроку.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються переносять вагу тіла на одну ногу, злегка зігнувши іншу, не зходячи з місця.

"ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять зі стройового кроку на похідний крок.

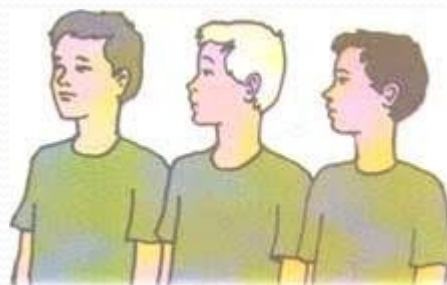


"ПРАВОЮ (ЛІВОЮ) ВІЛЬНО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю відставляють праву (ліву) ногу убік, приймають стійку ноги нарізно, руки за спину.

"РІВНЯЙСЬ!" - команда, по якій усі ті хто займаються стоячи в строю, крім направляючого, повертають голову убік направляючого і приймають стройову стійку.

"НА СЕРЕДИНУ (ПРАВОРУЧ, ЛІВОРУЧ) - РІВНЯЙСЬ!" - команда, по якій усі ті хто займаються стоячи в строю, крім середнього або право (ліво) флангового повертають голову убік зазначений в команді.

"ПО ПОРЯДКУ – РОЗРАХУЙСЬ!" - команда, по якій кожен з займаючихся стоячи в строю, починаючи від направляючого, по чергово повертає голову ліворуч, називає свій номер, і потім приймає вихідне положення.

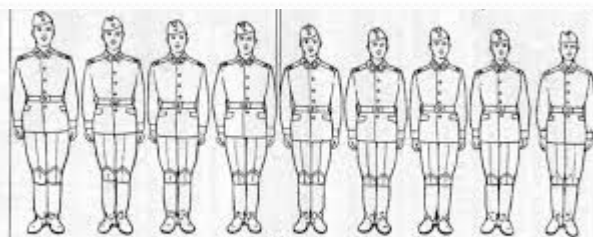


"НА ПЕРШИЙ ТА ДРУГИЙ - РОЗРАХУЙСЬ!", "ПО ТРИ (ЧОТИРИ, П'ЯТЬ і т.д.) - РОЗРАХУЙСЬ!", - команди, які подаються для розрахунку тих хто знаходиться стоячи в строю. Кожен займаючийся стоячи в строю чітко повертає голову ліворуч, називаючи свій номер, і потім приймає вихідне положення.

"ВІДСТАВИТИ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю припиняють виконання стройового прийому та приймають попереднє вихідне положення.

"РОЗІЙДИСЯ!" - команда, по якій ті хто займаються знаходячись у строю залишають своє місце, вибігаючи з нього роблячи 3-4 бігових кроків і переходять на крок, у різних напрямках.

"НАПРА - ВО!", "НАЛІ - ВО!", "КРУ - ГОМ!" - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут повороту (поворот навкруги здійснюється через ліве плече на 180° , праворуч - 90° , ліворуч - 90°).



"Пів повороту НАПРА - ВО!", **"Пів повороту НАЛІ - ВО!"** - команди, по яким ті хто займаються стоячи в строю повертаються в зазначений напрямок на зазначений кут (кут пів повороту - 45°).

"КРОКОМ - РУШ!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю починають рух з лівої ноги всі разом зберігаючи рівняння в строю.

"КРОКОМ - РУШ!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись бігом в строю, переходять з бігу на похідний крок.

"БІГОМ - РУШ!" - команда, по якій ті хто займаються рухаючись кроком в строю, переходять з похідного кроку на біг, попередньо зігнувши руки в ліктьових суглобах і нахиливши тулуб уперед.

"СТРОЙОВИМ КРОКОМ - РУШ" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять на стройовий крок з лівої ноги.



"НА МІСЦІ КРОКОМ - РУШ!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи в строю переходять на крок на місці з лівої ноги.

"НА МІСЦІ БІГОМ - РУШ!" - команда, по якій ті хто займаються, що стоять або йдуть на місці в строю переходять на біг на місці попередньо зігнувши руки в ліктьових суглобах і нахиливши тулуб уперед.

"ПРЯМО!" - команда, по якій ті хто займаються стоячи на місті, рухаючись кроком або бігом у строю на місці починають рух у зазначеному напрямку з лівої ноги.



"НАПРАВЛЯЮЧИЙ - НА МІСЦІ!" - команда, по якій направляючий у строю, після похідного кроку або бігу, зупиняється, продовжуючи крок або біг на місці, а всі ті хто займаються стоячи за ним у колоні підходять до нього дотримуючи встановленої дистанції вчителем.

"НА МІСЦІ!" - команда, по якій усі ті хто займаються рухаючись кроком або бігом у строю переходять із кроку або бігу на крок на місці там, де почули команду без просування до направляючого.

"ГРУПА - СТІЙ!" - команда, по якій усі ті хто займаються рухаючись кроком або кроком на місці в строю зупиняються на два рахунки, починаючи з лівої ноги.



Шикування та перешікування



Шикування у шеренгу.

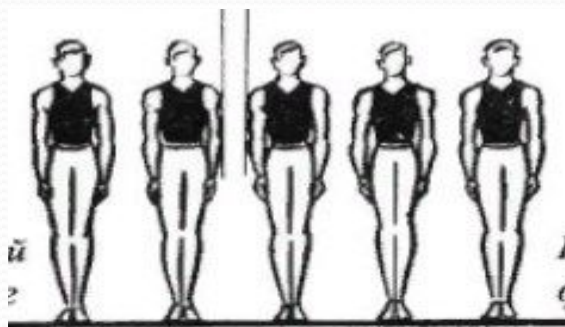
Команда: "В одну (дві, три і т.д.) шеренгу на правій (лівій, нижній, верхній) границі - ставай!".

По команді усі ті хто займаються в найкоротший час стають у зазначений стрій та в зазначене місце по росту один біля іншого на одній лінії, дотримуючи певного інтервалу (ширина долоні між ліктями тих хто займається).

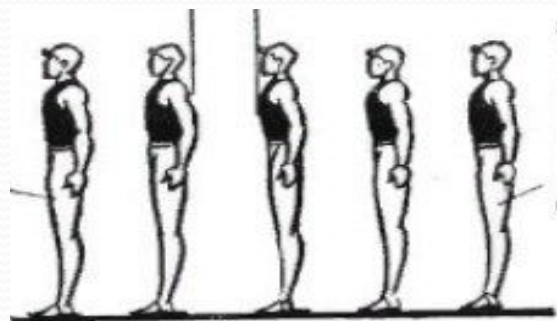
Шикування в колону.

Команда: "У колону по одному (два, три і т.д.) на правій (лівій, нижній, верхній) границі - ставай!".

По команді усі ті хто займається в найкоротший час стають у зазначений стрій та в зазначене місце по росту в потилицю один за іншим, дотримуючи покладеної дистанції (довжина руки піднятої вперед).



Шеренга



Колонна

Перешикунання з однієї шеренги у дві шеренги.

Команда для розрахунку: "На перший та другий - розрахуйсь!".

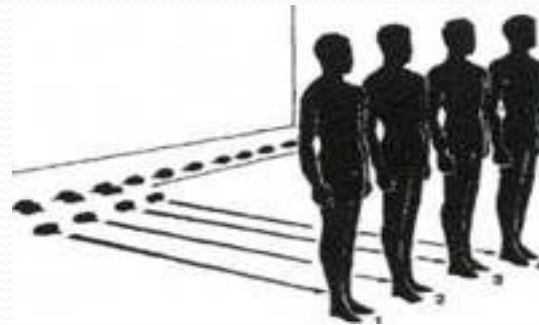
Команда: "У дві шеренги - ставай!".

Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою назад, крок лівою убік і приставляючи праву стають у потилицю другим номерам утворивши другу шеренгу. Перешикунання виконується на три рахунки.

Перешикунання з двох шеренг в одну шеренгу.

Команда: "В одну шеренгу - ставай!".

Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою убік, крок лівою та приставляючи праву стають на свої місця утворивши одну шеренгу. Перешикунання виконується на три рахунки.



Перешикунання з однієї шеренги в три шеренги.

Команда для розрахунку: "По три - розрахуйсь!"

Команда: "У три шеренги - ставай!"

Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою назад, крок лівою убік та приставляючи праву стають у потилицю другим номерам утворивши третю шеренгу. Треті номери роблять крок лівою, крок правою убік та приставляючи ліву стають перед другими номерами утворивши першу шеренгу. Перешикунання виконується на три рахунки.

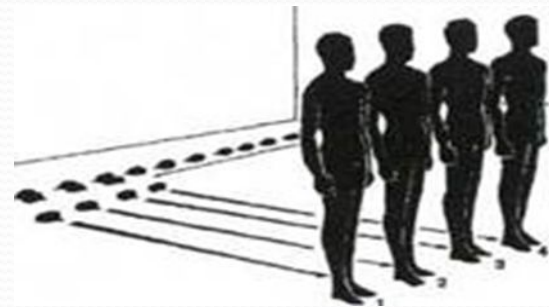
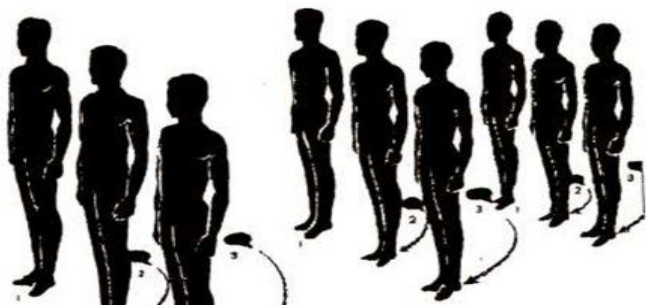
Перешикунання з трьох шеренг в одну шеренгу.

Команда: "В одну шеренгу - ставай!"

Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою убік, крок лівою та приставляючи праву стають на свої місця утворивши одну шеренгу. Треті номери роблять крок лівою убік, крок правою назад та приставляючи ліву стають на свої місця утворивши одну шеренгу. Перешикунання виконується на три рахунки.

111

10



Перешиккування з колони по одному в колону по два.

Команда для розрахунку: "На перший та другий - розрахуйсь!".

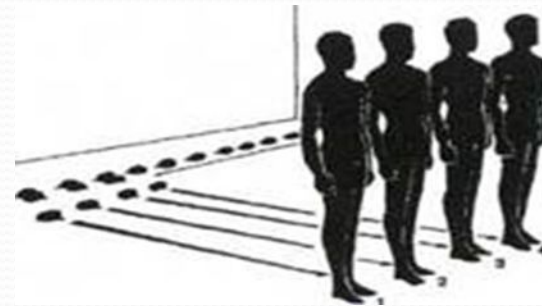
Команда: "У колону по два - ставай!".

Перші номери стоять на місці. Другі номери роблять крок лівою убік, крок правою та приставляючи ліву стають поруч з першими номерами утворивши другу колону. Перешиккування виконується на три рахунки.

Перешиккування з колони по два у колону по одному.

Команда: "У колону по одному - ставай!".

Перші номери стоять на місці. Другі номери роблять крок лівою назад, крок правою убік та приставляючи ліву стають у потилицю першим номерам утворивши одну колону. Перешиккування виконується на три рахунки.



Перешикунання з колони по одному в три колони.

Команда для розрахунку: "По три - розрахуйсь!".

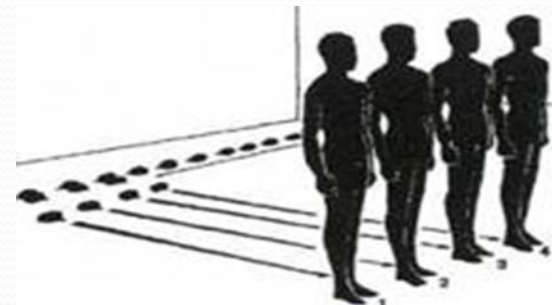
Команда: "У колону по три - ставай!".

Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою убік, крок лівою назад та приставляючи праву стають поруч із другим номером утворивши праву колону. Треті номери роблять крок лівою убік, крок правою та приставляючи ліву стають поруч із другим номером утворивши ліву колону. Перешикунання виконується на три рахунки.

Перешикунання з колони по три у колону по одному.

Команда: "У колону по одному - ставай!".

Другі номери стоять на місці. Перші номери роблять крок правою, крок лівою убік та приставляючи праву стають перед другими номерами утворивши колону по одному. Треті номери роблять крок лівою назад, крок правою убік та приставляючи ліву стають у потилицю другому номерові утворивши колону по одному. Перешикунання виконується на три рахунки.



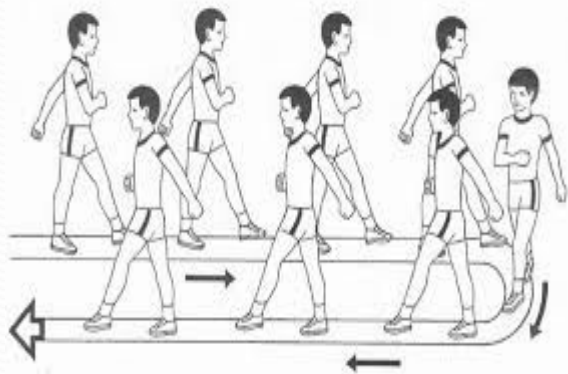
Перешикунання з колони по одному в колону по два та по чотири у русі дробленням та зведенням.

1. Команда: "Через центр - руш!".

По команді напрямний повертає в зазначений напрямок, а за ним усі ті хто крокує в колоні.

2. Команда: "Ліворуч та праворуч в обхід у колони по одному - руш!" (дроблення).

По команді напрямний колони повертає ліворуч в обхід, а другий, що стоїть за ним - праворуч в обхід. Всі інші хто займаються по черзі повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.



3. Команда: "Через центр у колону по два - руш!" (зведення).

По команді напрямні обох колон, знаходячись біля середини границі залу, повертають у зазначеному напрямку, йдучи плече до плеча, утворивши колону по два. Всі інші хто займаються в колонах повертають за своїми напрямними, дотримуючи рівняння в колоні.

4. Команда: "Ліворуч та праворуч в обхід у колони по два - руш!" (дроблення).

По команді напрямний лівої колони колони по два повертає ліворуч в обхід, а напрямний другої колони - повертає праворуч в обхід. Всі інші що займаються знаходячись у колоні по два по черзі повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.



5. Команда: "Через центр у колону по чотири - руш!" (зведення).

По команді напрямні обох колон по два, знаходячись біля середини границі залу, повертають у зазначеному напрямку, йдучи плече до плеча, утворивши колону по чотири. Всі інші що займаються знаходячись у колонах колони по два повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.

Перешикунання з колони по чотири у колону по два і в колону по одному в русі розведенням та злиттям.

6. Команда: "Ліворуч та праворуч в обхід у колони по два - руш!" (розведення).

По команді напрямні лівих двох колон колони по чотири повертають в зазначеному напрямку - ліворуч в обхід, інші напрямні двох правих колон колони по чотири повертають праворуч в обхід, утворивши дві колони по два. Всі інші що займаються знаходячись у колонах колони по чотири повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.



7. Команда: "Через центр у колону по два - руш!" (злиття).

По команді напрямні обох колон по два, знаходячись біля середини границі залу, по черзі, починаючи із шеренги, у якій йде напрямний групи, повертають у зазначеному напрямку, йдучи плече до плеча, утворивши колону по два. Всі інші що займаються знаходячись у колонах колони по два по черзі повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.

8. Команда: "Ліворуч та праворуч в обхід у колони по одному - руш!" (розведення).

По команді напрямний лівої колони колони по два повертає в зазначеному напрямку - ліворуч в обхід, а напрямний правої колони колони по два повертає праворуч в обхід, утворивши дві колони по одному. Всі інші що займаються знаходячись у колоні по два повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.

9. Команда: "Через центр у колону по одному - руш!" (злиття).

По команді напрямні обох колон по одному, знаходячись біля середини границі залу, по черзі, починаючи з напрямного групи, повертають у зазначеному напрямку утворивши колону по одному. Всі інші що займаються знаходячись у колонах по одному по черзі повертають у зазначеному напрямку йдучи за своїми напрямними дотримуючи рівняння в колоні.



Розмикання і змикання



Команда для розрахунку: "По порядку - розрахуйсь!"

По команді усі ті хто займаються розраховуються, а вчитель визначає середину строю називаючи номер того хто займається (він повинен підняти ліву руку вперед).

1. Команда: "Вправо та вліво від середини приставними кроками (на два кроки і т. д.) - розімкнись!"

По команді займаючийся, котрий є серединою строю, піднімає ліву руку вперед. А всі інші хто займаються в шерензі виконують розмикання, починаючи з направляючого та замикаючого одночасно. Після того як направляючий та замикаючий виконають розмикання у виді одного приставного кроку, ті хто займаються, що стоять поруч з ними також починають виконувати приставний крок разом з направляючим та замикаючим

Змикання в шерензі.

Команда: "Вліво та вправо до середини приставними кроками - зімкнись!"

По команді усі ті хто займаються виконують ті самі дії, тільки до середини. При цьому змикання починають виконувати усі хто займаються одночасно стаючи на свої місця в шерензі.



2. Те саме розмикання можна виконувати від направляючого або від замикаючого, тоді подається така команда.

Команда: "Вліво (вправо) від направляючого (замикаючого) приставними кроками (на два кроки і т.д.) - розімкнись!".

Розмикання виконується тими хто займається точно також як і вищеописане розмикання, тільки від направляючого (поворот голови убік направляючого) або від замикаючого (поворот голови убік замикаючого).

Змикання в шерензі.

Команда: "Вправо (вліво) до направляючого (замикаючого) приставними кроками - зімкнись!".



Розмикання з однієї шеренги в чотири шеренги уступом.

Команда для розрахунку: "На 9, 6, 3, на місці (6, 3, на місці) - розрахуйсь!".

Команда: "По розрахунку, рівняння на право, кроком - руш!".

Усі ті хто отримав номери 9, 6, 3 (6, 3) виконують ту кількість кроків, що відповідає їх номерові при розрахунку і приставляють ногу ще на один рахунок. Номера "на місці" стоять на місці. Перешиккування виконується на десять рахунків.

Змикання з чотирьох шеренг в одну шеренгу.

Команда: "На свої місця кроком - руш!".

Номера 9, 6, 3 (6, 3) повертаються кругом і з лівої ноги йдуть на свої місця в одну шеренгу, у якій виконують поворот кругом самостійно. Номера "на місці" стоять на місці. Перешиккування виконується на чотирнадцять (одиннадцять) рахунків.



Розмикання з колони по одному в колону по три уступом.

Команда для розрахунку: "По три - розрахуйсь!".

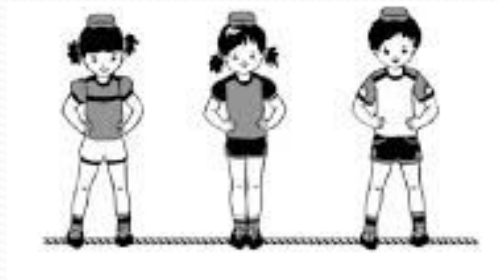
Команда: "Від середини в колону по три приставними кроками (на два, на три і т.д. кроки) - розімкнись!".

По команді другі номери стоять на місці. Перші номери розмикаються вправо, а треті номери - вліво. Перші та треті номери розмикаються на ту кількість кроків, що буде зазначена в команді. Якщо кількість кроків не вказується в команді, тоді розмикання виконується на один крок.

Змикання з колони по три у колону по одному.

Команда: "До середини в колону по одному приставними кроками - зімкнись!".

По команді другі номери стоять на місці, а перші і треті номери змикаються в колону по одному виконуючи змикання приставними кроками на ту кількість кроків, на скільки вони розмикались.



Розмикання з колони по одному в колону по чотири уступом.

Команда для розрахунку: "По чотири - розрахуйсь!".

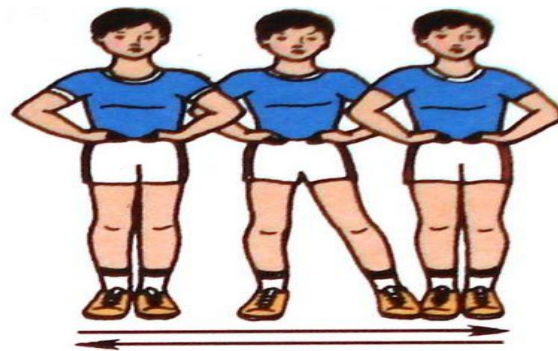
Команда: "Від середини в колону по чотири приставними кроками (на два, на три, на чотири кроки) - розімкнись!".

По команді перші та другі номери розмикаються праворуч, а треті та четверті номери розмикаються ліворуч. Другі та треті номери розмикаються на кількість кроків у двічі менше ніж буде вказано в команді. Перші та четверті номери розмикаються на кількість кроків за схемою: кількість кроків, що буде вказано в команді поділити на два, а потім додати кількість кроків, що була вказана в команді. Якщо кількість кроків не вказується в команді, тоді розмикання виконується на один крок.

Змикання з колони по чотири у колону по одному.

Команда: "До середини в колону по одному приставними кроками - зімкнись!".

По команді усі номери змикаються до середини в колону по одному виконуючи змикання приставними кроками на ту кількість кроків, на скільки вони розмикались.



Розмикання з колони по одному в колону по п'ять уступом.

Команда для розрахунку: "По п'ять - розрахуйсь!".

Команда: "Від середини в колону по п'ять приставними кроками (на два, на три, на чотири кроки) - розімкнися!".

По команді треті номери стоять на місці. Перші та другі номери розмикаються праворуч, а четверті і п'яті - ліворуч. Другі і четверті номери розмикаються на кількість кроків, що буде вказано в команді, а перші та п'яті номери розмикаються на кількість кроків у двічі більше ніж буде вказано в команді. Якщо кількість кроків не вказується в команді, тоді розмикання виконується на один крок

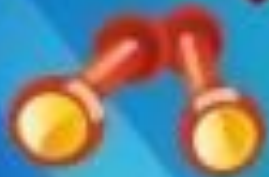
Змикання з колони по п'ять у колону по одному.

Команда: "До середини в колону по одному приставними кроками - зімкнись!".

По команді треті номери стоять на місці, а перші, другі, четверті та п'яті номери змикаються в колону по одному виконуючи змикання приставними кроками на ту кількість кроків, на скільки вони розмикались.



Розмикання і Змикання



Стройовий крок.

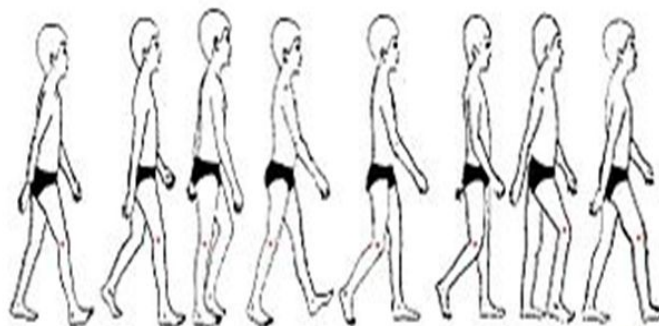
Пересування стройовим кроком виконується **по команді: "Стройовим кроком - руш!"** або **"Струнко!"**.

Стройовий крок - це такий крок, коли пряма нога піднімається над рівнем підлоги на 15-20 см, носок відтягнутий; постановка прямої ноги на підлогу здійснюється на всю стопу, а позаду стояча нога не згинається; руки: одна - рухається вперед згинаючись в ліктьовому суглобі, передпліччям до рівня грудей, пальці рук зігнуті у кулак, що повернутий усередину на відстань від грудей ширина долоні, інша - відводиться максимально назад не згинаючись.

Похідний крок.

Пересування похідним кроком виконується **по команді: "Кроком - руш!"**.

Похідний крок - це такий крок, коли ноги вільно ставляться на підлогу, а руки вільно рухаються вперед та назад.



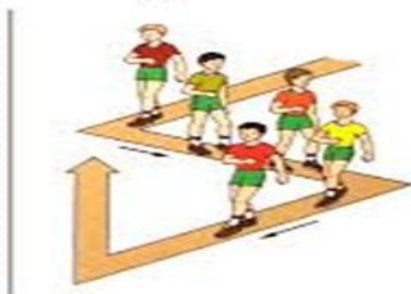
Рух в обхід.

Рух в обхід виконується по команді: **"Наліво (направо) в обхід кроком (бігом) - руш!"**.

Обхід - це рух тих хто займається у складі групи по границях залу (майданчику) у будь-якій колоні.

Рух по умовним позначкам залу виконується з будь-якого місця в залі (на майданчику) у задане місце по команді, наприклад: **"До центра (до лівої середини, до правого верхнього кута і т.д.) кроком (бігом) - руш!"**.

Рух по діагоналі виконується по лінії, що з'єднує два протилежних кути залу (майданчику), з будь-якого кута по команді: **"По діагоналі - руш!"**.



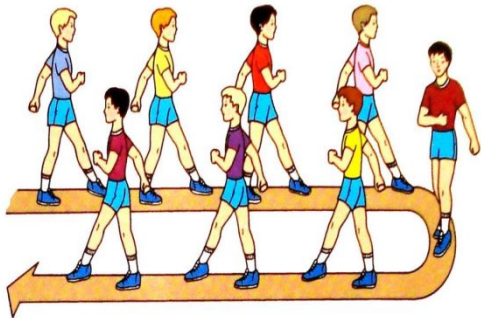
Протихід - рух у протилежному напрямку. Інтервал між зустрічними колонами один крок.

Команда: "Наліво (направо) протиходом - руш!".

Протихід також виконується в колоні по два усередину колони або назовні колони **по команді:** "Протиходом назовні (усередину) - руш!".

Змійка - декілька протиходів виконуваних підряд у заданому напрямку. Довжина змійки визначається по першому протиходу. По розмірі змійка буває: *велика* - виконується на всю довжину або ширину залу (майданчика); *середня* - виконується на половину довжини або ширини залу (майданчика); *мала* - на чверть довжини або ширини залу (майданчика).

Команда: "Великою (середньою, малою) змійкою - руш!".



Петля - це один протихід, наприкінці якого зберігається основний напрямок руху. Розрізняють петлі: *відкрита* - коли наприкінці протиходу інтервал між колонами залишається відкритим; *закрита* - коли інтервал наприкінці протиходу між колонами ті хто займаються перетинають проходом через один. По розмірі петля буває: *велика* - це протихід виконаний на всю довжину або ширину залу (майданчику); *середня* - це протихід виконаний на половину довжини або ширини залу (майданчику); *мала* - це протихід виконаний на чверть довжини або ширини залу (майданчику).

Команда: "Великою (середньою, малою) відкритою (закритою) петлею - руш!".



В

И

С

Н

О

В

О

К

Стройова підготовка є одним з найважливіших розділів навчання і виховання дитини. Вона дисциплінує майбутню людину, загартовує його фізично, виробляє гарну поставу, формує спритність, моторність, витривалість, уміння правильно і швидко виконувати команди. Навички, набуті на заняттях із стройової підготовки, вдосконалюються на заняттях фізичної підготовки й у повсякденному житті, а також допомагає працювати злагоджено в команді і згуртовує.

Дякую за увагу

