

МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичного виховання

**ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

(Методичні розробки для студентів та викладачів кафедри
фізичного виховання)

Житомир – 2002

Методичні розробки затверджені на засіданні навчально-методичної комісії зооінженерного факультету (протокол № 6 від 16 січня 2002 р.).

Методичні розробки підготували:

Грибан Г. П.	кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання завідувач
Опанаскж Ф.Г.	кафедри фізичного виховання
Ткаченко П. П. -	Старший викладач кафедри фізичного виховання
Айунц Л. Р.	капдидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ЖДПУ
Канділов І. Ю.	старший викладач кафедри фізичного виховання ДАУ

У методичних розробках подана гімнастична термінологія, яка використовується при проведенні навчальних занять з фізичного виховання, спортивних тренувань та спортивно-масових заходів. Знання гімнастичної термінології розширюють можливості спілкування викладачів зі студентами, підвищують ефективність навчального процесу.

Методичні розробки рекомендовані для викладачів і студентів університету.

ВСТУП

Сучасний розвиток суспільства, екологічна криза, низький рівень фізичного розвитку студентської молоді, поставили перед викладацьким складом кафедр фізичного виховання нові завдання і нові вимоги, які потребують глибоких знань з теорії і методики викладання фізичного виховання, раціонального використання навчального часу, поліпшення якості і щільності навчальних занять.

В кожному окремому випадку викладач повинен забезпечити, наскільки це можливо, більший обсяг навантаження в навчальному занятті при умові його педагогічного виправдання. Збільшення обсягу досягається найбільш раціональною загальною щільністю заняття.

До педагогічно виправданих видів навчальної діяльності або компонентів навчального заняття належать: шиккування і перешиковування групи, стройові вправи, вправи на пильність, пояснення викладача і сприймання студента, показ і демонстрування, організований аналіз дій і вчинків студентів, виконання фізичних вправ і необхідний при цьому відпочинок і т. д.

Необхідно всіляко обмежити простої і всі допоміжні дії. Для цього використовуються різні прийоми, перш за все - це використання гімнастичної термінології, а саме: коротке подання команд, уміння студентів чітко виконувати шиккування і перешиковування, виконання стройових вправ на місці і в рухові, переміщення, розмикання та змикання, основні положення і рухи для рук, ніг, тулубу, присідання, сидіння, положення кистей і рух ними тощо.

Практичний досвід показує, що сучасна молодь, яка приходить на навчання у вузи досить погано орієнтується в гімнастичній термінології, не вміє виконувати і не знає досить простих стройових вправ, вихідних положень, що потребує від викладачів кафедр фізичного виховання додаткових пояснень і витрат навчального часу.

Крім того, на сьогоднішній день немає українських базових видань з гімнастики, досить часто в статтях,

методичних розробках, військових уставах зустрічаються річні подання стройових команд і вправ. Відсутність методичних посібників і рекомендацій на українській мові негативно впливає на навчальний процес з фізичного виховання, ускладнює впровадження української мови в галузі фізичної культури і спорту.

ЗНАЧЕННЯ ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Гімнастична термінологія має велике значення при вивченні фізичних вправ, які спеціально підібрані і створені для цілеспрямованого «впливу на людину. Вона значно полегшує управління навчальним процесом, розширює коло можливостей спілкування викладача зі студентами, підвищує ефективність навчального процесу, полегшує описання і розуміння техніки вправ.

Гімнастична термінологія це система спеціальних термінів, які використовуються для короткого пояснення вправ, визначення загальних понять. Гімнастичний термін прийнято розуміти як коротку умовну назву конкретної рухової дії чи поняття.

Вітчизняна гімнастична термінологія була введена в практику фізичного виховання в 1938 році. Нона була розроблена на основі словникового фонду російської літературної мови. Після спеціального її вивчення нона є зрозумілою і доступною різноманітному контингенту студентів, які займаються фізичними вправами в спортивних залах. Разом з тим розвиток теорії і практики вітчизняної гімнастики вимагав подальшого удосконалення гімнастичної термінології. В результаті проведеної дискусії в 1957 році і на всесоюзних конференціях з гімнастики в 1962, 1963 і 1965 роках були внесені суттєві зміни і доповнення в діючу термінологію (Ю. І. Павлов, В. Д. Палига, 1985).

Необхідно сказати, що з розвитком гімнастики з'явилися так звані народні терміни: "півіаіаі \ "берізка", "жабка", "колесо", "міст" і ін., які офіційно іпнапі і прийняті в термінології.

ВИМОГИ ДО ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Для того щоб термінологія відповідала своєму призначенню, до неї пред'являються такі основні вимоги:

1. *Доступність.* Доступність гімнастичної термінології забезпечується перш за все точним підбором термінів і правильним користуванням ними. Терміни повинні створюватись на основі словникового фонду рідної мови, слів, запозичених з інших мов, і інтернаціональних слів -термінів, які повністю відповідають законам словотворення і граматики. Така термінологія життєва і стійка, тому що вона розвивається і удосконалюється разом із рідною мовою.
2. *Точність.* Термін повинен створювати певне уявлення про суть конкретної вправи, її технічну основу, форму і спосіб здійснення. Від цього залежить успішне формування гімнастичних навичок і ріст спортивної майстерності студентів.
3. *Стислість.* Стислість гімнастичної термінології забезпечує підбір слів - умовних термінів, зручних для вимови і запису вправ.

ПРАВИЛА ГІМНАСТИЧНОЇ ТЕРМІНОЛОГІЇ

Способи утворення термінів

Спеціальні гімнастичні терміни створюються шляхом надання словам нової термінологічної суті (кут, піднімання, обертання, перевертання і ін.), шляхом складання слів і словосполучень (вис стоячи, підйом силою та ін.), запозичення слів з інших мов (рондат, сальто, курбет і ін.), сполучення окремих слів (розмах, вис, упор і т. д.).

Для позначення статичних положень терміни створюються з урахуванням умов опори: упор, упор на передпліччях, упор на руках. В окремих випадках при створенні термінів враховується взаємне розміщення частин тіла.

При створенні термінів махових вправ ураховуються характерні особливості того чи іншого руху, наприклад підйом розгинанням. Терміни стрибків визначаються в залежності від

положення тіла в фазі польоту: стрибок ноги врізнобіч - і від положення тіла і ніг: стрибок кільцем.

У вітчизняній гімнастичній термінології всі терміни розділяють на такі групи:

1. *Загальні терміни*, які визначають окремі, структурно поєднані групи вправ (опорні стрибки, виси і т. п.).
2. *Основні терміни*, які точно визначають смислові ознаки вправ (підйоми, оберти, повороти і т. д.).
3. *Додаткові терміни*, які уточнюють спосіб здійснення вправ (розмахом, силою і т. д.), умови опори (упор на руках, на передпліччі, лежачи і т. д.), напрям руху (вперед, назад, вправо, вліво і т. д.).

Термін конкретної вправи включає основні і додаткові терміни (підйом махом назад, де підйом - основний а махом назад - додатковий термін).

Правила скорочення (винятки окремих позначень)

Для стислого описання рухів в окремих випадках можна не занотовувати деякі гімнастичні терміни. Так, при поясненні і описанні гімнастичних вправ вилучаються наступні слова: "вперед", "спереду", якщо рух здійснюється стислим, єдиним можливим шляхом (наприклад, дугами вперед); "дугами вперед", якщо руки піднімаються чи опускаються рухами вперед; "долоні донизу" - в положенні руки в сторони або ліворуч (праворуч); "долоні всередину" - в положенні руки вниз, вперед, назад, вгору і ін.

Терміни загальнорозвиваючих і вільних вправ

Вихідні положення - положення, із яких починається виконання вправ.

Стійки - вертикальне положення тулуба з різними положеннями рук і ніг. В гімнастичній термінології розрізняють вісім стійок: основна, вузька стійка ноги врізнобіч, стійка ноги врізнобіч, широка стійка ноги врізнобіч, стійка навхрест (правою, лівою), стійка ноги врізнобіч (правою, лівою), стійка на (правому, лівому) коліні, стійка на колінах.

Основна стійка - відповідає стройовій стійці: ноги разом, носки трохи розвернуті, ноги в колінах випрямлені, плечі розвернуті, живіт підтягнутий, руки вниз, пальці півзігнуті, торкаються стегна, голова тримається прямо (мал. 1). Основна стійка відрізняється від стройової тим, що положення рук в ній може бути різним, наприклад: основна стійка, руки на пояс; основна стійка, руки до плечей і т. і.

Вузька стійка ноги врізнобіч - ноги розведені на відстань, яка рівняється довжині стопи (мал. 2).

Стійка ноги врізнобіч, руки на пояс - ноги розставлені на ширину плечей (на один крок), носки трохи розведені (мал. 3).

Широка стійка врізнобіч, руки на пояс - ноги широко розведені в сторони (мал. 4).



Мал. 1



Мал. 2



Мал. 3

Стійка схрещено правою, руки на пояс - права нога знаходиться перед лівою схрещено і торкається коліна опорної ноги, стопи паралельні - на відстані 10-15 см (мал. 5).

Стійка ноги врізнобіч правою, руки на пояс - права нога знаходиться на крок попереду лівої (мал. 6).

Стійка на правому (лівому) коліні, руки на пояс - коліно, гомілка і витягнутий носок правої (лівої) ноги спираються на підлогу. Ліва (права) нога зігнута в коліні з опорою на всю стопу. Гомілка лівої (правої) і стегно правої (лівої) ніг перпендикулярні підлозі (мал. 7).

Стійка на колінах, руки на пояс - коліна, гомілки і витягнуті носки ніг опираються на підлогу, тулуб перпендикулярно підлозі (мал. 8).



Мал. 5



Мал. 6



Мал. 7



Мал. 8

Сід - положення сидячи на підлозі або на приладі. Існують: сід (мал. 9), сід кутом (мал. 10), сід зігнувшись (мал. 11), сід з захопленням (мал. 12), сід на п'ятках (мал. 13), сід на п'ятках з нахилом (мал. 14).



Мал. 9



Мал. 10



Мал. 11



Мал. 12



Мал. 13



Мал. 14

Присіди - це положення тулуба на зігнутих або напівзігнутих ногах. В гімнастичній термінології є такі присіди: присід, руки на пояс (мал. 15), напівприсід, руки вперед (мал. 16), круглий напівприсід (мал. 17), похилий напівприсід, руки

вперед (мал. 18), напівприсід з нахилом, руки назад (мал. 19), присід на лівій, праву вперед, руки вперед (мал. 20).



Мал. 15



Мал. 16



Мал. 17

Випади - положення або рухи з виставлянням ноги в різних напрямках з одночасним її згинанням. Тулуб при цьому знаходиться у вертикальному положенні.

Випад правою, руки на пояс - виставлення ноги вперед з одночасним згинанням її, коліно знаходиться на рівні носка, стопа позаду стоячої ноги розвернута назовні (мал. 21).



Мал. 18



Мал. 19



Мал. 20

Похилий випад праворуч (ліворуч), руки вгору - виставлення ноги в сторону (мал. 22).

Випад праворуч з нахилом, руки перед собою (мал. 23). Може також виконуватись вперед, ліворуч з одночасним нахилом тулуба вперед.

Рухи рук, ніг, голови і тулуба

Розрізняють рухи одночасні, по чергові, послідовні, однойменні (ліва рука рухається вліво), різнойменні (рух в протилежну сторону), паралельні (рухи двома руками), симетричні і несиметричні. Всі ці рухи здійснюються в основних (фронтальна, бокова, горизонтальна) і проміжних площинах прямими і зігнутими руками (ногами). При рухах із зігнутими руками і ногами до терміна додається слово "зігнути": зігнути руки вперед, зігнути руки назад.

Положення рук та рухи ними виконуються із наступних вихідних положень: руки донизу (мал. 49); руки вперед - прямі руки підняті на висоту плечей паралельно одна одній, долоні всередину, пальці зімкнені (мал. 50); руки вгору - руки прямі підняті вгору, паралельно одна одній, долоні всередину (мал. 51); руки в сторони - руки прямі, підняті на висоту плечей, долоні донизу (мал. 52); руки назад - руки прямі.



Мал. 49



Мал. 50



Мал. 51



Мал. 52

відведені назад максимально, долоні всередину (мал. 53); руки вперед-донизу (мал. 54); руки вперед-вгору (мал. 55); руки униз-зовні (мал. 56); руки вгору-зовні (мал. 57); руки на пояс (мал. 58); руки до плечей (мал. 59); руки на голову (мал. 60); руки за голову (мал. 61); зігнуті руки в сторони (мал. 62); зігнуті руки вперед (мал. 63); зігнуті руки назад (мал. 64). Крім того рухи руками виконуються в нахилах, рівновазі, напівприсідах і т. д.



Мал. 53



Мал. 54



Мал. 55



Мал. 56



Мал. 57



Мал. 58



Мал. 59



Мал. 60



Мал. 61



Мал. 62



Мал. 63



Мал. 64

Проміжні положення рук виконуються під кутом 45°. Розрізняють руки донизу; руки в сторони-донизу; руки в сторони; руки вгору. Щодо бокової площини розрізняють такі положення: руки донизу; руки вперед-донизу; вперед-вгору; руки назад. Рухи руками можуть бути круговими (на 360°) та по дузі (менше 360°). Також можуть бути односторонні, тобто

виконуються в одну сторону. Наприклад, руки за спину – зігнуті в ліктьових суглобах, кисті захоплюють передпліччя так, що пальці торкаються ліктей, а руки – спини.

Положення кистей і рух ними у юнаків і дівчат різні. Юнаки тримають кисті прямими, пальці зімкнуті, кисті служать продовженням рук. Дівчата тримають кисті без напруги. Середній палець наблизений до великого. Кисть злегка опущена, може також бути стиснута в кулак, піднята, опущена. Рухи: згинання і розгинання пальців (одночасно і послідовно); згинання і розгинання кистей; кругові рухи кистями.

Положення ніг і рух ними. Розрізняють положення у фронтальній площині: праву (ліву) в сторону на носок (мал. 65); права (ліва) в сторону-донизу (мал. 66); права (ліва) в сторону (мал. 67); права (ліва) в сторону-вгору (мал. 68).



Мал. 65



Мал. 66



Мал. 67



Мал. 68

Рух ніг в боковій площині: ліва вперед на носок, руки на пояс (мал. 69); права вперед-донизу, руки на пояс (мал. 70); права вперед, руки на пояс (мал. 71); права вперед-вгору, руки на пояс (мал. 72); праву (ліву) назад на носок, назад-донизу, назад.



Мал. 69



Мал. 70



Мал. 71



Мал. 72

Різноміснні рухи ніг: праву (ліву) ліворуч (праворуч); ліворуч (праворуч) донизу.

Рух зі згинанням ноги в боковій площині: зігнути ногу вперед (кут між стегном і гомілкою 90° , гомілка перпендикулярна опорі), зігнути праву (ліву) назад (стегно відведено назад). Рух ніг (так як і рук) виконується по колу і дузі.

Правила і форми запису вправ

В гімнастиці великого поширення набули наступні форми термінологічного запису вправ: узагальнююча, конкретна, скорочена і графічна.

Узагальнюючий запис використовується у випадках, коли точний опис кожної вправи не потрібний (при написанні різних програм, планів і т. д.). В узагальнюючому записі використовуються терміни, які дають уявлення про основну структуру рухів. Так, наприклад, узагальнюючим записом може бути такий запис: “Виси і упори: змішані виси, змішані упори, їх зміна – поворотами, перемахами і перехватами”.

Конкретний запис використовується при необхідності детально описати кожну вправу (рух) у відповідності з правилами гімнастичної термінології. Прикладом конкретного запису на низькій перекладині може бути такий запис: “Із вису стоячи відштовхуванням однієї і махом другої підйом переворотом”.

Скорочений і графічний запис використовуються для економії часу і забезпечення наочності опису вправ при складанні робочої документації (конспектів уроку, ранкової гігієнічної гімнастики і т. д.). В скороченому записі використовують умовні скорочення (наприклад, гімн. – гімнастика; в. п. – вихідне положення; н/ж – нижня жердина і т. і.). Графічний запис ведеться за допомогою контурного зображення всіх основних положень вправ, які записуються.

При термінологічному записі гімнастичних вправ необхідно користуватися такими правилами:

1. При записуванні окремих рухів (вправ) обов'язково вказати: вихідне положення (в. п.); термінологічну назву руху

(основний термін); спосіб виконання руху (додатковий термін); напрямок руху (додатковий термін); кінцеве положення чи при завершенні гімнастичної комбінації - назва зіскоку.

2. При записі комплексу рухів, які виконуються одночасно, спочатку потрібно вказати основні, а потім другорядні.
3. Описуючи вправи, які складаються із двох рухів, використовується частка "з" (підйом правою з поворотом ліворуч кругом). З допомогою сполучника "і" записується виконання двох послідовних рухів (наприклад, упор присівши і переكات назад в стійку на лопатки).
4. Описуючи декілька рухів, які виконуються різними частинами тіла, кожен назву слід відокремлювати одну від одної комою (наприклад, крок лівою вперед, руки в сторони, крок правою вперед, руки вниз).
5. При описанні навчальних комбінацій на приладах потрібно розділяти окремі елементи знаком "-" (перемах правою назад - перемах лівою назад).
6. Вправи, які входять в обов'язкову програму, записуються так, щоб кожен елемент (з'єднання) починався з нового рядка з вказанням його труднощів в балах.
7. Вільні вправи записуються, як правило, по вісімкам, римськими цифрами, які ставляться зліва. Обов'язкові вільні вправи записуються з вказанням музичного твору, під який вони виконуються, а при необхідності вказується характер руху (швидко, м'яко і т. д.).
8. Описуючи повороти, вказують напрямок руху (праворуч, ліворуч) і величину кута повертання (на 180, 270° і т. д.).

СТРІЙ ТА ЙОГО СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ

Стрій це встановлене розміщення студентів для спільних дій.

Фланг - права та ліва частини строю. При поворотах строю назви флангів не змінюються.

Фронт - сторона строю до якої студенти повернені обличчям.

Шеренга - стрій, в якому студенти розміщені один біля одного на одній лінії.

Інтервал — відстань по фронту між студентами (в шерензі).

Зімкнений стрій - розміщення студентів в шерензі на відстані один від одного, рівній ширині долоні між ліктями.

Розімкнений стрій - розміщення студентів в шеренгах на відстані одного кроку один від одного або на інтервал, який вказує викладач.

Ширина строю - відстань між флангами.

Глибина строю - відстань від першої до останньої шеренги.

Колона - стрій, в якому студенти розміщені в потилицю один за одним. В колоні глибина строю більша за ширину або рівна їй. Колони можуть бути по одному, по два і т. д.

Дистанція - відстань між студентами в глибину (в колоні).

Направляючий - студент, який в колоні іде першим.

Замикаючий - студент, який в колоні іде останнім.

СТРОЙОВІ ВПРАВИ

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

Застосування стройових вправ у навчальних заняттях з фізичного виховання впливає на швидку та чітку організацію навчальної групи. На заняттях з фізичного виховання такі вправи застосовуються для вирішення ряду педагогічних завдань, виховання відчуття ритму і темпу, формування навичок колективної діяльності.

Крім того, стройові вправи формують правильну осанку, розвивають оковимір, підвищують емоційний стан студентів, формують чіткість і красу руху. Під час проведення заняття стройові вправи застосовуються у всіх частинах заняття і дозволяють організовано розміщувати студентів в залі або на майданчику, збільшують моторну щільність заняття.

Стройові прийоми

"Ставай!" По цій команді студенти стають в стрій і приймають стройову (основну) стійку. Основна стійка - стоячи прямо; п'ятки разом; носки врізнобіч на ширину стопи; ноги в колінах прямі; плечі розвернені; живіт втягнутий; тулуб трохи подається вперед; руки опущені так, щоб кисті були повернені долонями всередину і знаходилися збоку посередині стегна, а пальці напівзигнуті торкаються стегна; голова тримається прямо. "Розійтись]"

"Струнко]" - приймається основна стійка без рухів.

"Вільної" - «слід стати вільно, ослабити в коліні праву чи ліву ногу, з місця не сходити, бути уважним, не розмовляти.

"Правою (лівою) ногою вільної" - студент відставляє вказану ногу на крок в сторону, руки кладе за спину.

Виконується тільки в розімкнутому строю.

"Рівняйсь*" - "Праворуч (ліворуч, до середини) - рівняйсь!"

"Відставити]" - при цій команді приймається попереднє положення.

Розрахунок групи. Існують команди: "По порядку -розподілись]", "На перший і другий - розподілись]", "По три (чотири, п'ять і т. д.) -розподілись]" Повороти на місці. Команди: "Право-руч]", "Ліво-руч]", "Кру-гом]", "Пів-обертправо-руч]", "Пів-оберта ліворуч]"

Повороти при ходьбі на місці. Команди: "Право-руч]", "Ліво-руч]", "Кру-гом]", "Пів-обертліво-руч]", "Півоберта право-руч]"

Виконуюча команда подається під крок однойменної ноги: робиться крок другою ногою на місці з одночасним поворотом у вказану сторону, після чого виконується крок на місці. Виконуюча команда "Кру-гом]" подається під праву ногу, виконується крок лівою, крок правою з

поворотом наліво-кругом, продовжуючи рух з лівої на місці. 11. Повороти під час руху. Команди: "Право-руч!", "Ліворуч!", "Кругом-руш!", "Пів-обертправо-руч!", "Півоберта ліво-руч!" Виконуюча команда подається під крок однойменної ноги, після чого студент робить крок вперед другою ногою, повертаючись на носку і починає рух в новому напрямку.

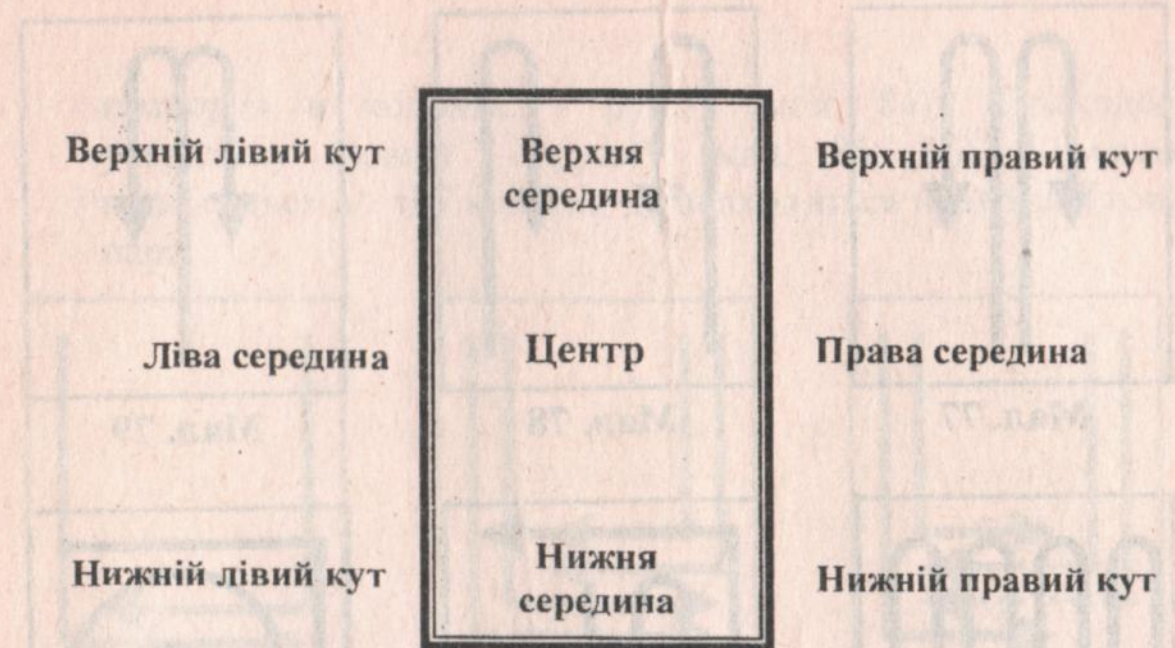
При виконанні команди "Кругом-руш!" виконуюча команда "Руш" подається під праву ногу, далі студент робить крок лівою вперед, півкроку правою вперед і трохи вліво і, різко повертаючись в сторону лівої руки на носках обох ніг, продовжує рух з лівої ноги в новому напрямку.

Переміщення

1. *Стройовий крок* - нога виноситься прямо на 15-20 см від підлоги, підшва горизонтальна опорі, нога ставиться твердо на всю стопу. Рух руками - попереду згинаючись в ліктях так, щоб кисть піднімалась на ширину долоні вище поясу, назад відводиться прямо в плечовому суглобі. Команда: "Стройовим кроком - руш!". Стройовий крок застосовується на парадах, при підході до здачі рапорту.
2. *Похідний крок*. Команди: "Кроком - руш!" - подається для будь-якого руху кроком з місця. "Кроком - руш!" -при переході з інших видів ходьби, бігу і при закінченні вправ в русі. Виконуюча команда подається під ліву ногу.
3. *Рух на місці*. Команди: "На місці кроком (бігом) - руш!". Для зімкнення рухаючої групи (на конкретну дистанцію) подається команда: "Направляючий, на місці!". Направляючий по цій команді виконує крок на місці, а всі решта підходять на необхідну вказану їм дистанцію і здійснюють рух на місці.
4. *Рух вперед з кроку на місці*. Команди: "Прямо!" -подається під ліву ногу, після чого виконується крок правою. На місці і з лівої но и починається рух вперед: "Два (три, чотири і т. д.) кроки вперед (назад, вправо,

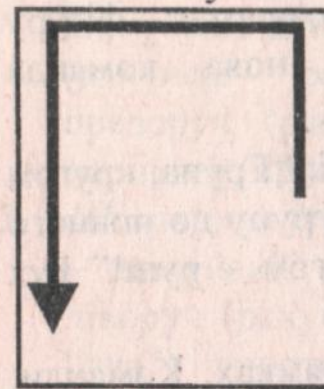
вліво) – руш!” При русі в сторони необхідно вказати спосіб переміщення – приставними, схрещеними кроками.

5. *Припинення руху.* Команда: “Група! Стій!” – подається під ліву ногу, після чого робиться крок правою і приставляється ліва нога.
6. *Зміна характеру переміщення.* Команди: “Іти не в ногу!”, “Іти в ногу!” При команді “Іти в ногу!” необхідно робити рахунок до виконання команди всією групою.
7. *Зміна ширини кроку і швидкості руху.* Команди: “Довший крок!”, “Скоротити крок!”, “Повний крок!”, “Пів-кроку!”, “Частіший крок!”, “Рідший крок!” Виконуюча команда подається під ліву ногу.
8. *Рух бігом.* Команда: “Бігом – руш!” *Перехід з бігу на крок.* Команда: “Кроком – руш!”
9. *Переміна напрямку заходження плечем.* Команди: “Праве (ліве) плече вперед, кроком – руш!” – в русі слово “кроком” пропускається. Виконуючи команду, група не порушує шеренговий стрій, рухається навколо лівофлангового (правофлангового), який рухається кроком на місці, повертається зі всією шеренгою: “Прямо!” – по цій команді вся група припиняє заходження плечем і виконує переміщення вперед: “На місці!” і “Група! Стій!”
10. *Рух в обхід по точках і лініях залу.* Для зручності використання ряду форм переміщення прийнято ділити зал на декілька умовних точок і ліній (мал. 73). Та сторона залу, в якій студенти шикуються на початку заняття, умовно називається правим кордоном і служить визначенням верхнього і нижнього кордону. Там, де знаходиться правий фланг строю, буде верхній кордон. Для виконання переміщення по точкам залу подаються команди: “Ліворуч (праворуч) в обхід кроком – руш!” (мал. 74), “До центру – руш!”, “В нижній лівий кут – руш!”, “По діагоналі – руш!” Команда подається – коли направляючий підходить до кута залу (мал. 75).

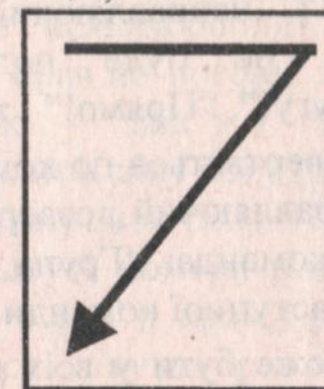


Мал. 73

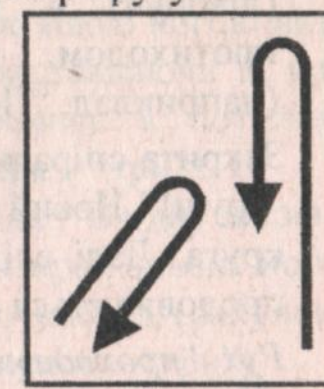
11. *Рух протиходом* – виконується всією групою за направляючим. Команди: “Протиходом праворуч (ліворуч) – руш!” (мал. 76); “Протиходом назовні (усередину) – руш!” (мал. 77, 78); “Протиходом по одному ліворуч і праворуч в обхід – руш!” (мал. 79); “Протиходом праворуч (ліворуч) в колонах – руш!” (мал. 80).
12. *Рух “змійкою”* – декілька протиходів підряд. Величина “змійки” визначається по першому протиходу. Команди: “Протиходом ліворуч (праворуч) кроком – руш!”, “Змійкою – руш!” (мал. 81).
13. *Рух по колу.* Команди: “По колу – руш!” Виконуюча команда подається на одній із середин залу, після чого вказується дистанція, яка визначає розмір колу.



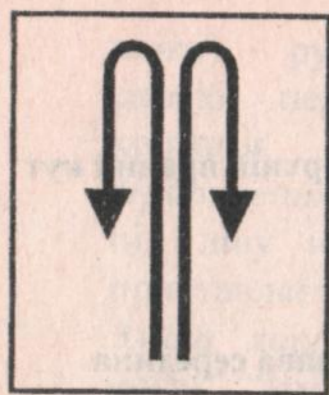
Мал. 74



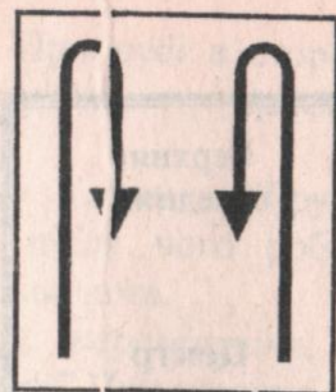
Мал. 75



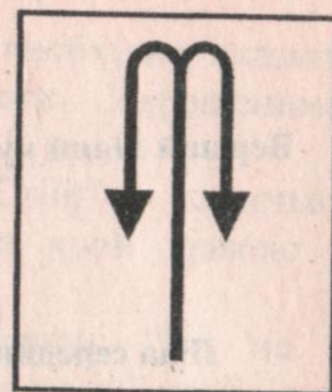
Мал. 76



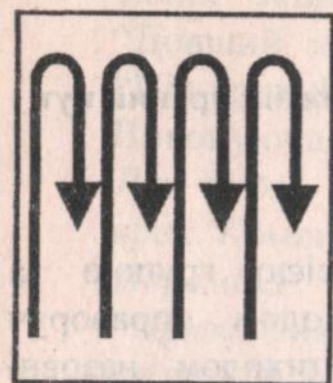
Мал. 77



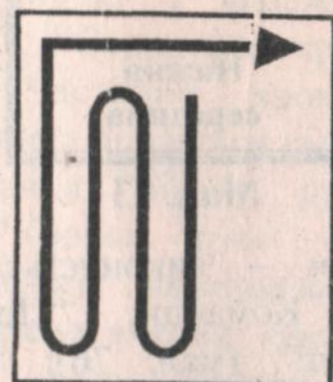
Мал. 78



Мал. 79



Мал. 80



Мал. 81



Мал. 82

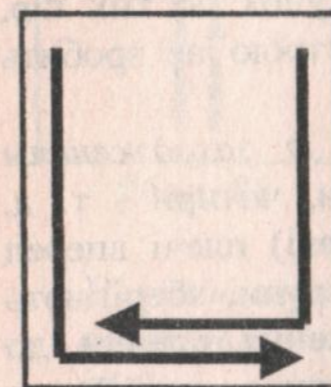
14. *Рух по спіралі.* Виконується в будь-якому місці залу. Спіраль може бути закритою і відкритою. Команда: "По колу – марш!" По завершенню побудови кола подається команда: "Відкритою спіраллю – руш!" (мал. 82).

Для виходу із відкритої спіралі: "Ліворуч (праворуч) протиходом – руш!" Інтервал між витками спіралі повинен бути з врахуванням руху колони в зворотному напрямку. Після команди "Протиходом праворуч (ліворуч) – руш!" направляючий розвертає фігуру протиходом, пока не буде подана нова команда (наприклад, "По колу!", "Прямо!" і т. д.).

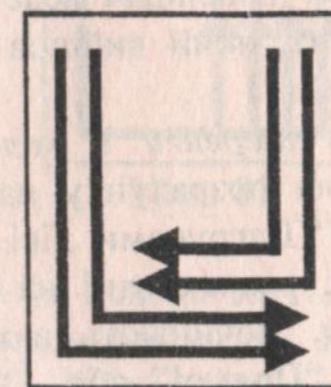
Закрита спіраль розвертається по команді: "Група, кругом – руш!" Новий направляючий розвертає групу до повного круга. Далі слідує команда: "Група, кругом – руш!" Рух продовжується до наступної команди.

15. *Рух "проходами"* може бути у всіх напрямках. Команди: «Проходом праворуч – руш!» (мал. 83); «Проходом

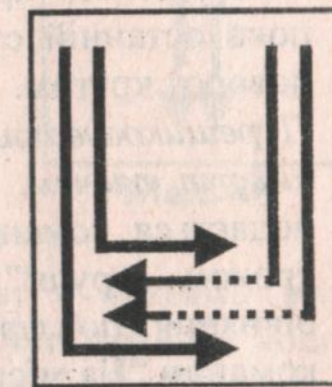
праворуч в колонах – руш!" (мал. 84); «Проходом усередину (зовні) – руш!" (мал. 85, 86). Команда відноситься до тієї колони, де знаходиться правофлангова пара.



Мал. 83



Мал. 84



Мал. 85

Шиккування та перешиковування

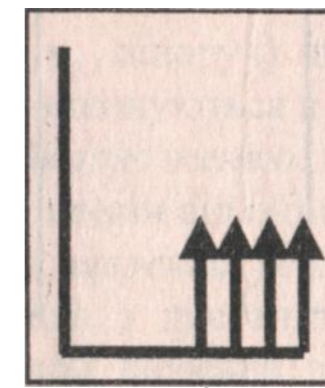
1. *Шиккування в шеренгу.* Команда: "В од.гу (дві, три і т. д.) шеренгу – шикуйсь!" Викладач стає обличчям до фронту в положенні струнко. По команді група шикуються ліворуч від нього.
2. *Шиккування в колону.* Команда: "В колону по одному (два, три і т. д.) – шикуйсь!", група шикуються з викладачем.
3. *Шиккування в шеренгу, колону, в круг і т. д. по розпорядженню.* Наприклад: "Вишикуватись в колону по діагоналі!", "Вишикуватись в дві шеренги на верхньому кордоні залу" і т. д.
4. *Перешикування із однієї шеренги в дві.* Після розрахунку на перший, другий подається команда: "В дві шеренги – шикуйсь!" Дії: другі номери роблять крок лівою ногою назад (рахунок – "раз"), правую ногою, че приставляючи її, крок праворуч (рахунок – "два") і шикуючись в потилицю першому, приставляють ліву ногу (рахунок – "три").
5. *Шиккування із двох шеренг в одну.* Команда: "В одну шеренгу – шикуйсь!" Дії: другі номери роблять крок лівою ногою ліворуч (рахунок – "раз"), крок правою вперед (рахунок – "два") і приставляють ліву до правої (рахунок – "три").
6. *Перешиковування із шеренги уст. том.* Після розподілу по завданню (6-3 на місці, 6-4-2 на місці і т. д.) подається

команда: "По розрахунку кроком - руш!" Дії: кожен студент робить таку кількість кроків, яка відповідає його номеру і приставляє ногу. Для зворотнього перешикування подається команда: "На свої місця кроком - руш!" Всі, хто вийшов зі строю повертаються кругом та прямують на свої місця і повертаються кругом. Викладач веде рахунок до тих пір, пока останній студент, який вийшов зі строю не зробить поворот кругом.

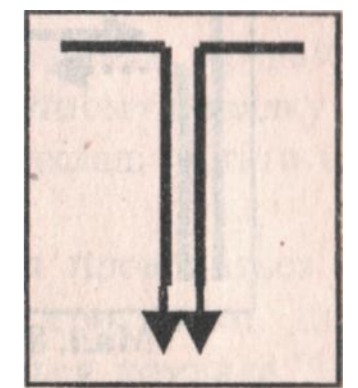
7. *Перешикування із шеренги в колону із заходженням підгруп плечем.* Після розрахунку на три, чотири і т. д. подається команда: "Підгрупами ліві (праві) плечі вперед кроком - руш!" Дії: розраховані на підгрупи, зберігають рівняння по фронту, починають заходження плечем до команди "На місці!", "Прямо!", або - "Підгрупа - стій!", яка подається в момент, коли студенти створюють колону. Для зворотнього перешикування подаються команди: "Кругом!", "Підгрупами праві (ліві) плечі вперед кроком - руш!", "Прямо!" або "Підгрупа ~ стій!"
8. *Перешикування із колони по одному в колону по два на місці* Команда: "В колону по два - шикуйсь!" Дії: другі номери роблять крок вправо (рахунок - "раз"), потім, не приставляючи лівої ноги, крок лівою вперед (рахунок - "два") і приставити праву (рахунок - "три"). Якщо група повернута в сторону лівого флангу, то при тій же команді -другі номери роблять крок вліво, потім правою назад і приставляють ліву ногу.
9. *Перешикування із колони по два в колону по одному на місці.* Команда: "В колону по одному - шикуйся!" Дії виконуються другими номерами в зворотному порядку вправі 8.
10. *Перешикування із колони в три уступали.* Попередньо розрахувавши по три, подається команда: "Перші номери два (три, чотири і т. д.) кроки праворуч, треті номери два (три, чотири і т. д.) кроки ліворуч кроком - руш!" Для зворотнього перешикування подається команда: "На свої місця кроком - руш!" Перешикування виконується приставними кроками.



Мал. 86



Мал. 87

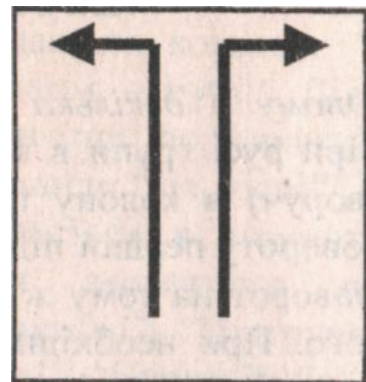


Мал. 88

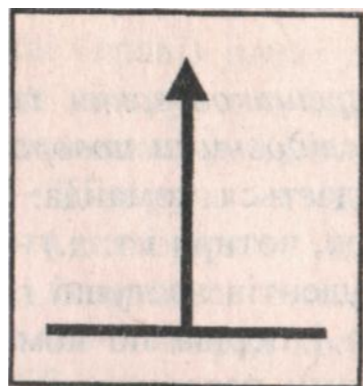
11. *Перешикування із колони по одному в декілька колон послідовними поворотами в русі.* При русі групи в колону подається команда: "Ліворуч (праворуч) в колону по два (три, чотири і т. д.) - руш!" Після повороту першої підгрупи студентів наступні групи роблять поворот на тому ж місці, що і перша по команді замикаючого. При необхідності в цьому перешикуванні можна дати вказівку про інтервал і дистанцію (мал. 87). Для зворотнього перешикування подається команда: "В колону по одному праворуч (ліворуч) в обхід кроком - руш!"
12. *Перешикування колони по одному в колону по 2-4-8 і т. д. дробленням і зведенням.* Перешикування виконується в русі. Команди: "Через центр - руш!" (команда подається на середині верхнього або нижнього кордону залу), "Праворуч і ліворуч в обхід в колони по одному - руш!" - подаються на протилежній середині. Дії: перші номери йдуть праворуч, другі - ліворуч в обхід (мал. 88), "В колону по два через центр - руш!" Команда подається при зустрічі колон в середині залу, де починалось перешикування (мал. 89). Продовжуючи дроблення і зведення, можна побудувати колони по чотири, вісім і т. д. (мал. 90). Зворотнє перешикування називається розділенням і злиттям. Команда: "В колони по одному праворуч і ліворуч в обхід кроком - руш!" Дії: права колона - йде праворуч, ліва - ліворуч (мал. 91). При зустрічі колон на протилежній середині залу подається команда: "В колону по одному через центр - руш!" (мал. 92).



Мал. 90



Мал. 91



Мал. 92

Розмикання та змикання

Розмикання. Команда: "Праворуч (ліворуч від середини або від вказаної колони) на два, три і т. д. кроки розімкнись!" Дії: всі, крім того, від кого проходить розмикання, виконують поворот праворуч (ліворуч), починають рух на конкретну кількість кроків, приставляючи ногу і повертаються обличчям до фронту. Для змикання подається команда: "Ліворуч (праворуч, до середини) зімкнись!" Всі дії виконуються в зворотному порядку.

Розмикання приставними кроками. "Від середини (праворуч, ліворуч) на два, три і т. д. кроки розімкнись!" Починають розмикання крайні колони, потім послідовно через кожних два рахунки вступають інші. Викладач веде підрахунок по два, до повного розмикання. Для змикання подається команда: "До

середини (праворуч, ліворуч) приставними кроками зімкнись!" Всі дії виконуються в зворотному порядку.

3. *Розмикання по розпорядженню.* Наприклад: "Стати на . два, три і т. д. кроки один від одного".
4. *Розмикання однієї шеренги уступами* проводиться в три, чотири шеренги з дистанцією в три кроки. Для розмикання в чотири шеренги подається команда: "! Іа дев'ять, шість, три, на місці розподілись!" Після розрахунку подається команда: "По розрахунку, рівняння праворуч, кроком - руш!" Студенти виходять із шеренги в відповідності з розподілом або стоять на місці (мал. 93). Змикання проводиться по команді: "Па свої місця кроком - руш!" По цій команді студенти, які вийшли зі строю, повертаються кругом, вертаються у вихідне положення і самостійно повертаються кругом.
5. *Розмикання дугами.* Команда: "Дугами вперед (назад) на стільки то кроків розімкнись!" Це розмикання можна робити із різної кількості колон. Наприклад, колона по 4 (мал. 94). Середні колони виходять дугами вперед-назовні і вишиковуються на одній прямій на інтервал в два кроки від крайніх колон.

