

Методичні рекомендації
щодо формування предметної компетентності учнів з розділу «Стройова
підготовка» оновленої навчальної програми предмета «Захист Вітчизни»

Стройовий статут Збройних сил України поділяє стройову підготовку на одиночну та в складі підрозділу. Одиночна підготовка є важливим елементом стройової підготовки, оскільки від ступеня підготовленості кожного військовослужбовця залежить успіх навчання та злагодженості дій підрозділу в цілому.

Статут передбачає формування під час одиночної підготовки послідовність вивчення стройових прийомів. Для успішного виконання прийомів і дій військовослужбовець повинен знати та виконувати свої обов'язки перед шикуванням і в строю.

За оновленою навчальною програмою предмета «Захист Вітчизни» у розділі «Стройова підготовка» вивчаються дві теми: «Стройові прийоми і рух без зброї», «Строї відділення» [8, С. 14].

Стройова підготовка учнів відповідно до навчальної програми предмета «Захист Вітчизни» проходить під час вивчення змісту розділу «Стройова підготовка», проведення стройових тренажів на початку уроку тривалістю 3-5 хвилин та на навчально-польових заняттях (зборах), що проводяться з метою практичного закріплення знань, умінь та навичок учнів.

Метою кожного стройового заняття є виховання в учнів умінь виконання стройових прийомів і набуття стройових навичок, які потрібні на уроках предмета «Захист Вітчизни», під час проведення навчально-тренувальних занять (зборів) і підготовки учнівської молоді до служби в Збройних Силах України та інших військових формуваннях України.

Високих результатів у стройовому навчанні можна досягнути:

- чітким плануванням, організацією і проведенням занять;
- усвідомленим вивченням кожним юнаком прийомів у відповідності з вимогами стройового статуту;
- удосконаленням навичок стройового навчання на заняттях з інших розділів предмета «Захист Вітчизни».

У стройовому навчанні застосовуються наступні методи:

- усне викладення навчального матеріалу (розповідь), як правило, це пояснення, яке частіше всього поєднується з іншим методом навчання – показом (демонстрацією) прийому чи дії за командою;
- показ являє собою сукупність прийомів і дій, за допомогою яких в учнів, формуються конкретні уяви про прийоми й дії. Показ може бути особистий, за допомогою спеціально проінструктованих учнів, та при демонстрації тематичних відеосюжетів зі стройової підготовки;
- тренування, що являє собою багаторазове, свідоме повторювання визначених прийомів і дій з метою вироблення та удосконалення в тих, хто навчається, навиків і вмінь.
- самостійне вивчення прийому або дії.

У більшості випадків декілька методів навчання застосовуються в поєднанні, наприклад: розповідь з показом, пояснення з вправою.

Головними умовами успішного навчання є:

- глибоке знання змісту навчального матеріалу,
- уміння майстерно виконувати прийоми та дії, що розучуються;
- витримування встановленого темпу виконання прийому або дії;
- уміле використання ракурсу, під яким учні спостерігають прийоми та дії, які виконує вчитель.

Методична майстерність вчителя визначається вмінням знайти такий метод пояснення, показу й тренування стройового прийому, який на даний час, на даному занятті, при вивченні саме цього стройового прийому або дії дасть найкращий результат у найкоротші терміни.

При проведенні занять зі стройової підготовки вчитель повинен знаходитись там, звідки йому зручно спостерігати за діями учнів, щоб завчасно добиватися усунення допущених ними помилок. Найбільш доцільне віддалення від строю 3-4 кроки; перед строєм взводу – 5-6 кроків.

Велике значення у стройовій підготовці має вміння вчителя чітко та голосно подавати команди. Перед поданням команди або відданням наказу необхідно прийняти положення «струнко». Це виховує в учнів дисциплінованість та повагу до строю. Попередня команда повинна подаватись гучно, виразно та протяжно, щоб учні, зрозуміли, які дії вимагає від них учитель. Виконавча команда повинна подаватись після паузи уривчасто та енергійно. Нечітко подана команда ускладнює її виконання, а неправильно подана – приводить до замішання або невиконання прийому.

Нагадуємо вчителям предмета «Захист Вітчизни», що ознайомлення зі стройовим прийомом повинно дати учням уявлення про правильне виконання цього прийому. Доцільно знайомлення з прийомом проводити в такій послідовності:

- назвати прийом;
- вказати де та з якою метою він застосовується;
- подати команду за якою виконується прийом;
- показати, відповідно до Стройового статуту, як виконується прийом у цілому, а потім у повільному темпі з коротким поясненням порядку виконання.

На ознайомлення з прийомом повинен затратитися мінімальний час. Пояснення прийому має бути коротким, чітким і ясним.

З метою унеможливлення повторення учнями найбільш характерних помилок, які трапляються при виконанні прийому, рекомендуємо вчителям одразу ж акцентувати на них увагу. У результаті поєднання показу з поясненням в учнів складається не тільки зорова уява про прийом, а й формується конкретна уява про дії, від яких залежить правильність його виконання.

Розучування стройовому прийому проводиться з метою засвоєння учнями правильного його виконання. У залежності від складності прийому розучування проводиться:

- у цілому, якщо прийом нескладний;
- за розподілом, якщо прийом складний;
- за допомогою підготовчих вправ, якщо прийом складний і окремі його елементи важко засвоюються.

Навчання кожному елементу прийому або дії рекомендуємо починати з показу та короткого пояснення. У подальшому об'єднати елементи послідовно в групи, а потім – в одне ціле.

Стройовий прийом рекомендуємо тренувати за допомогою підготовчих вправ за розподілом та підрахунком уголос. Спочатку тренувати в повільному темпі, а потім темп поступово наближати до статутного. Виконання прийому доводити до автоматизму під час неодноразового повторювання. При цьому необхідно вимагати, щоб учні виконували усі прийоми правильно, швидко, красиво та чітко. Для успіху тренування необхідно щоб учні:

- розуміли мету вправи;
- засвоїли зміст і послідовність дій під час розучування;
- нарощували швидкість виконання прийому або дії;
- додержувались певного ритму, правильної послідовності дій, певного напруження фізичних і моральних сил;
- постійно підтримували інтерес до тренування.

Тренування стройових прийомів у закладах загальної середньої освіти проводиться на об'єкті навчально-матеріальної бази для проведення занять зі стройової підготовки – стройовому майданчику.

У залежності від характеру навчального матеріалу, існують і різновиди самостійної роботи. Для правильної організації самостійної роботи вчителям необхідно:

- визначити обсяг завдання на самостійну підготовку;
- надати методичні поради з повторювання вивченого матеріалу або удосконалення навиків з виконання прийомів;
- об'єднати клас у групи, де були б добре підготовлені учні для організації взаємодопомоги;
- здійснювати постійний контроль і надавати необхідну допомогу.

Нагадуємо вчителям, що раціональне використання засобів навчання: стройового майданчику, плакату «Стройові прийоми та рух без зброї. Строї відділення», особливо відеосюжетів зі стройової підготовки, не самоціль, а засіб для кращого розуміння та запам'ятовування матеріалу. Тому демонстраційний матеріал повинен відповідати освітнім завданням уроку, посилювати ефективність навчання, суттєво скорочувати час, істотно розширювати та поглиблювати навчальний матеріал.

Для досягнення високих результатів стройової підготовки здобувачів освіти велике значення має особистий приклад учителя предмета «Захист Вітчизни». Він повинен мати ґрунтовну теоретичну підготовку, володіти високою методичною майстерністю й, особисто чітко та правильно виконувати стройові прийоми, уміло активізувати пізнавальну діяльність і мотивувати учнів оволодіти прийомами стройової підготовки.

Рекомендуємо вчителям для підвищення якості стрйового навчання:

- проводити уроки зі стрйової підготовки через рівні проміжки часу, щоб не втрачались навички, набуті учнями на попередніх уроках;

- планувати для тренування стрйові прийоми або підготовчі вправи зі стрйової підготовки під час проведення вступної частини інших уроків предмета «Захист Вітчизни»;

- удосконалювати навички зі стрйової підготовки в ході навчання за рахунок надання допомоги учням в оволодінні найбільш раціональними прийомами та діями.

У процесі навчання змісту «Стрйові прийоми і рух без зброї» рекомендуємо вчителям предмета «Захист Вітчизни» ретельно опрацювати Стрйовий статут Збройних сил України, зміст навчального матеріалу розділу «Стрйова підготовка».

З метою формування предметних компетентностей учнів під час вивчення теми «Стрйові прийоми і рух без зброї», доцільно звернути увагу на вимоги, які ставляться до рівня підготовки та очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності учнів, а це, зокрема:

характеризують:

- стрй та їх елементи;

- дії які виконуються в поворотах під час руху;

розуміють:

- обов'язки солдата перед шикуванням і в стрйю;

- попередні та виконавчі команди;

мають уявлення:

- про виконання команд «Ставай», «Рівняйсь», «Струнко», «Вільно»;

- про виконання стрйових прийомів і руху без зброї;

виконують:

- стрйове положення, повороти на місці, рух стрйовим і похідним кроком, повороти під час руху;

дотримуються:

- стрйових положень під час поворотів, команд які подає вчитель, заходів безпеки під час виконання стрйових прийомів;

беруть участь:

- у виконанні стрйових прийомів і руху без зброї.

Акцентуємо увагу вчителів предмета «Захист Вітчизни» на важливості формування в учнів розуміння щодо необхідності виконання статутних вимог Стрйового статуту Збройних сил України при вивченні теми «Стрйові прийоми і рух без зброї».

Нагадуємо вчителям «Захисту Вітчизни», що вдосконалити, інтенсифікувати та оптимізувати освітній процес, посилити його прикладну спрямованість неможливо без демонстрації тематичного відео сюжету. Активізувати пізнавальну активність та мотивувати учнів до оволодіння стрйовими прийомами рекомендуємо стислим аргументованим повідомленням, як наприклад:

Організовані дії військ, їх навчання, тактика родів військ складали основний зміст воєнно-теоретичної думки з моменту народження армії. Зміна обстановки на полі бою на перше місце висунула проблему побудови бойових порядків, у правильному рішенні якої полягав ключ до перемоги. Уже спартанські воїни навчалися ходити в ногу та робити прості перешикуння. У них вже були елементи стройової підготовки, що отримали подальший розвиток в усіх арміях світу.

З розвитком військової справи питання побудови військового строю розглядались та розвивались в передових арміях багатьох країн. Тому стройова підготовка є складовою частиною бойової підготовки, що впливає на всі сторони життєдіяльності військ. Вона загартовує волю, дисциплінує майбутнього воїна, загартовує його фізично, виробляє гарну поставу, формує спритність, моторність, витривалість, уміння правильно та швидко виконувати команди командирів, удосконалює вміння володіти своїм тілом, розвиває уважність, спостережливість і колективізм.

На сьогоднішній день, коли підрозділи та військові частини насичені складною технікою, коли значно зросла роль колективної зброї в бою – рівень стройового вишкілу повинен бути особливо високий, бо має великий вплив на формування знань, умінь, навиків та психологічної стійкості, які необхідні в сучасному бою.

Навички, набуті на заняттях із стройової підготовки, удосконалюються на заняттях з вогневої, тактичної підготовки та в повсякденній діяльності.

Стройова підготовка – справа суцього практична. Кожний прийом потрібно відпрацьовувати тренуваннями, інакше при його виконанні будуть втрачені набуті раніше навички, чіткість виконання.

На першому занятті зі стройової підготовки потрібно показати елементи строю, дати статутні визначення, розповісти про призначення елементів строю та основних команд з управління строєм.

Стройове положення являється вихідним положенням для правильного та чіткого виконання стройових прийомів. Навчання стройовому положенню рекомендуємо проводити дотримуючись певної послідовності.

Назвати прийом і вказати, що стройове положення приймають за командою «СТРУНКО», а також без команди під час:

- віддання та отримання наказу;
- доповіді, виконання Державного гімну;
- виконання військового вітання та команд.

Ознайомити учнів з елементами стройового положення шляхом зразкового його показу. Пояснити, що у стройовому положенні необхідно:

- триматися прямо, без напруження;
- підбори поставити разом, а носки розвести по лінії фронту на ширину стопи;
- ноги в колінах випрямити, але не напружувати їх;
- груди підняти, а все тіло трохи подати вперед; живіт втягти;
- плечі розвернути;

- руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину, були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкались стегна;
- голову тримати високо та прямо, не виставляючи підборіддя, дивитись перед собою.

Тренування стройового прийому «Прийняття стройового положення» необхідно розпочати з першої підготовчої вправи «Розведення носків по лінії фронту на ширину стопи». Вправа виконується за командою: «Носки звести, роби – РАЗ, носки розвести, роби – ДВА».

Дати команду на початок самостійного тренування. Перевірити в кожного учня чи відхилились носки від лінії. Повторити виконання вправи з одночасним усуненням помилок.

Перейти до попарного тренування, для чого провести розрахунок класу на перший та другий номери та подати команду: «Перші номери ліво-РУЧ, другі право-РУЧ», а потім «Перші номери перевіряють, а другі виконують. До попарного тренування – ПРИСТУПИТИ». Учитель зобов'язаний одночасно стежити за тренуванням, виправляти помилки та періодично змінювати тих, хто тренує та виконує прийом.

За командою перші номери самостійно подають команду: «Носки звести, роби – РАЗ, носки розвести, роби – ДВА», перевіряють виконання другими номерами, указують і виправляють виявлені помилки. Після заміни другі номери подають команди та вказують на виявлені помилки, а перші номери виконують команди та виправляють вказані помилки.

Друга підготовча вправа: «Підняття грудей із поданням тіла трохи вперед, утягненням живота, розвертанням плечей і опусканням рук вздовж стегон». Виконання цієї вправи здійснюється за командою: «Груди підняти живота втягнути, плечі розвернути, тіло трохи подати вперед, роби – РАЗ, прийняти попереднє положення, роби – ДВА».

Рекомендуємо вчителям роз'яснити учням, що починаючи цю вправу необхідно зробити глибокий вдих і в такому положенні затримати грудну клітину, зробити видих і продовжувати дихання з піднятими грудьми. Піднявши груди, тіло необхідно трохи подати вперед, живіт втягти, плечі розвернути. При цьому руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину, були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкалися стегна. Звернути увагу на те, що при правильному стройовому положенні груди завжди знаходяться трохи попереду підборіддя.

Після виконання першої та другої підготовчих вправ приступити до виконання комплексної підготовчої вправи (на вісім рахунків). Виконання цієї вправи виконується за командою: «Комплексну вправу, прийняття стройового положення, на вісім рахунків роби – РАЗ, роби – ДВА, роби – ТРИ, ..., роби – ВІСІМ».

За рахунком «РАЗ» – руки, підняти вперед на рівні плечей долонями всередину пальці разом; на рахунок «ДВА» – пальці, крім великого, напівзігнуті в кулак; на рахунок «ТРИ» – великий палець накладається зверху на інші пальці; на рахунок «ЧОТИРИ» – руки опустити так, щоб кисті,

повернені долонями всередину, були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкалися стегна, на рахунок «П'ЯТЬ» – носки звести; на рахунок «ШІСТЬ» – носки розвести на ширину стоп; на рахунок «СІМ» – подати тіло трохи вперед, стати на носки»; на рахунок «ВІСІМ» – опуститися на всю ступню.

Радимо вчителям навчити учнів самостійно контролювати правильність положення голови при прийнятті стройового положення.

Щоб перевірити правильність положення голови, необхідно прийняти стройове положення і, не опускаючи голови, подивитися вниз перед собою. При правильному положенні голови учень повинен бачити на стройовому майданчику найближчу точку у двох-трьох кроках від себе, будь-яке інше положення голови буде неправильним.

Для перевірки правильного виконання стройового положення необхідно в ході тренування наказати учням піднятися на носки. Якщо стройове положення було прийнято правильно, то всі учні відділення легко, без нахилу вперед виконають команду. Можна також перевірити правильність виконання стройового положення підняттям носків. Учитель подає команду «Підняти носки, роби – РАЗ». Учні, які прийняли стройове положення правильно, носки підняти не зможуть.

Показати правильні дії за командою «ВІЛЬНО», за якою послабляють в коліні праву або ліву ногу, але не дозволяється зрушувати з місця та розмовляти, і за командою «ВІДСТАВИТИ», яка подається щоб припинити виконання прийому. За цією командою необхідно прийняти положення, яке було до виконання прийому.

Перешикувати клас по периметру стройового майданчику з інтервалом два кроки, подаючи команди «СТРУНКО», «ВІЛЬНО», а при необхідності «ВІДСТАВИТИ» і перевірити виконання прийому кожним учнем, усуваючи допущені помилки.

Найбільш характерними при виконанні даного прийому є наступні помилки:

- носки ніг розвернуті не за лінією фронту та не на ширину ступні;
- підбори не поставлені разом;
- кисті рук не по середині стегон, тримаються долонями назад.

Навчання поворотам на місці проводити в наступній послідовності. Назвати стройовий прийом, указати, що повороти на місці виконуються за командами: «Ліво-РУЧ» – поворот здійснюється на чверть кола, «Півоберта ліво-РУЧ» – на одну восьму кола й проводяться в бік лівої руки на лівому підборі й на правому носку, «Право-РУЧ» – поворот здійснюється на чверть кола, «Півоберта право-РУЧ» – на одну восьму кола й проводяться в бік правої руки на правому підборі й на лівому носку.

За командою «Кру-ГОМ» поворот здійснюється на пів кола. Виконуються учнями при виході зі строю та при поверненні в стрій, а також під час шикування та пересування.

Показати виконання поворотів на місці ,у цілому, у нормальному темпі, а потім у повільному темпі з одночасним роз'ясненням порядку дій за підготовчою та виконавчою командою.

Звернути увагу, що для чіткого та точного повороту на місці необхідно перенести вагу тіла на ту ногу, убік якої буде виконуватись поворот, із одночасним ривком корпусу вбік повороту та сильним упором на носок протилежної ноги, зберігаючи стійке положення тіла.

Вивчення поворотів проводити окремо, починаючи з повороту праворуч. Показати виконання повороту праворуч за розподілом на два рахунки за командою «Праворуч, за розподілом: роби – РАЗ, роби – ДВА» і пояснити, що:

- на рахунок «РАЗ» необхідно різко повернутися в бік правої руки на правому підборі та на лівому носку, зберігаючи положення корпусу як при стройовому положенні, і не згинаючи ніг у колінах, перенести вагу тіла на ногу, що попереду;

- на рахунок «ДВА» приставити другу ногу найкоротшим шляхом не згинаючи в коліні.

Для розмикання відділення на місці подати команду «Відділення від середини на 2–4 кроки розім-Кнись» та приступити до розучування прийому. При неправильному або нечіткому виконанні елемента, подавати команду «ВІДСТАВИТИ». Звернути увагу:

- щоб учні не розмахували руками навколо корпусу, не зривали завчасно з місця ногу, що стоїть позаду, не допускали хитання корпусу;

- щоб поворот виконувався не тільки за допомогою ніг, а й за допомогою різкого руху корпусом в сторону повороту з дотриманням усіх правил стройового положення;

- підбор ноги, що стоїть позаду й носок ноги, що попереду повинні бути розвернуті так, щоб після закінчення повороту носки були розвернуті на ширину ступні.

Після вивчення повороту за розподілом, приступити до розучування його в цілому. Для цього подавати команду «Право-РУЧ» і супроводжувати її підрахунком уголос «РАЗ», «ДВА». Вивчення прийому можна продовжувати підрахунком уголос учнів.

Найбільш характерні помилки цього прийому:

- після повороту повинно дотримуватись правильне положення корпусу та ніг;

- руки не повинні відходити від стегон;

- нога приставляється не найкоротшим шляхом, не згинаючись в коліні;

- поворот проведений не на 90°.

Після вивчення повороту праворуч, показати виконання повороту ліворуч за розподілом на два рахунки за командою «Ліворуч, за розподілом роби – РАЗ, роби – ДВА» та пояснити, що:

- на рахунок «РАЗ» різко повернутися в бік лівої руки на лівому підборі й на правому носку, зберігаючи положення корпусу як при стройовому

положенні, і не згинаючи ніг у колінах, перенести вагу тіла на ногу, що попереду.

– на рахунок «ДВА» приставити другу ногу найкоротшим шляхом не згинаючи в коліні.

Після показу та пояснення розучування повороту ліворуч, проводити спочатку за розподілом, а потім у цілому, виявляючи та виправляючи характерні помилки.

При показі повороту кругом за розподілом, пояснити, що він виконується так, як і поворот ліворуч, з тією лише різницею, що розворот корпусу робиться на 180°.

Відпрацювавши виконання стройового прийому «Повороти на місці», перейти до виконання комплексної вправи: «Чотири повороти ліво-РУЧ, чотири повороти право-РУЧ, чотири повороти кру-ГОМ». Вправа виконується за командою: «Вправу «Чотири повороти ліво-РУЧ, чотири повороти право-РУЧ, чотири повороти кру-ГОМ» почи-НАЙ».

Для злагодженості дій доцільно зробити чотири повороти ліво-РУЧ з рахунком самими учнями вголос. На наступні чотири рахунки робляться чотири повороти, а потім чотири повороти кру-ГОМ. Під час тренування поворотів із підрахунком уголос необхідно звернути увагу на те, щоб вони виконувалися за допомогою руху корпусом у бік повороту та дотримання всіх вимог стройового положення.

Акцентуємо увагу вчителів, що стройовий прийом «Рух стройовим кроком» є одним з найбільш складних і важких із засвоєння стройових прийомів, виконання якого потребує особливої зібраності, чіткості, погодження руху рук і ніг.

Рекомендуємо вчителям перед розучуванням стройового прийому «Рух стройовим кроком» вказати, що стройовий крок застосовується під час проходження підрозділів урочистим маршем; при виконанні ними військового вітання під час руху; при підході військовослужбовця до начальника та відході від нього; при виході зі строю та поверненні на місце, а також під час занять зі стройової підготовки.

Указати, що рух стройовим кроком починається з лівої ноги за командою «Стройовим кроком – РУШ» і зразково показати як він здійснюється в статутному темпі. Нормальна швидкість руху кроком – 110–120 кроків за хвилину. Довжина кроку – 70–80 сантиметрів. Під час руху стройовим кроком ногу з витягнутим уперед носком виносити на висоту 15–20 см від землі та ставити її твердо на всю стопу, піднімаючи водночас другу ногу. За підготовчою командою слід подати корпус трохи вперед, за виконавчою командою почати рух з лівої ноги повним кроком.

Рекомендуємо розучування руху стройовим кроком провести за допомогою чотирьох підготовчих вправ у такій послідовності:

- перша підготовча вправа – «Рух руками»;
- друга підготовча вправа – «Рух руками з кроком на місці»;
- третя підготовча вправа – «Рух стройовим кроком на чотири рахунки»;

– четверта підготовча вправа – «Рух стройовим кроком на два рахунки».

Перша підготовча вправа: «Рух руками». Вправа виконується на два рахунки за командою: «Вправу «Рух руками» роби – РАЗ, роби – ДВА».

Учителям необхідно пояснити учням виконання кожного елементу. На рахунок «роби – РАЗ» учні повинні зігнути праву руку в лікті, проводячи нею рух від плеча біля тулуба так, щоб кисть руки піднялася вище пряжки поясу на ширину долоні і на відстані долоні від тулуба до рівня ліктя; одночасно ліву руку відвести назад до упору в плечовому суглобі. Пальці рук повинні бути напівзігнуті, а лікоть правої руки трохи піднятий.

На рахунок «роби – ДВА» учні повинні провести рух лівою рукою вперед, а правою, починаючи від плеча, назад до упору в плечовому суглобі.

Рекомендуємо вчителям звернути увагу на найбільш характерні помилки при виконанні цього прийому:

- рух руками біля тулуба проводиться не від плеча, а за рахунок згину в ліктях;

- рух руками вперед проводиться значно нижче (вище) встановленої висоти, назад не до упору в плечовому суглобі.

Друга підготовча вправа «Рух руками з кроком на місці». Вправа виконується на два рахунки за командою: «Вправу «Рух руками з кроком на місці» роби – РАЗ, роби – ДВА».

За цією командою крок слід позначати підніманням та опусканням ніг, причому ногу піднімати на 15–20 см від землі й ставити її на землю від передньої частини стопи на всю підошву, руками здійснювати рухи в такт кроку.

Учителям необхідно виявляти і виправляти характерні помилки, які допускають учні в цій вправі:

- піднімання ноги проводиться нижче 15см від землі;

- нога стає на землю не з передньої частини стопи, а на весь слід;

- рух руками здійснюється не в такт кроку;

- корпус не тримається прямо;

- рухи руками проводяться значно нижче (вище) встановленої висоти;

- рухи руками назад проводяться не до упору в плечовому суглобі.

Після засвоєння правильного положення рук з кроком на місці приступити до вивчення другої підготовчої вправи – рух стройовим кроком за розподілом на чотири і на два рахунки.

Розпочати з третьої підготовчої вправи: «Рух стройовим кроком на чотири рахунки». Вправа виконується на чотири рахунки за командою: роби – РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧОТИРИ».

Нагадуємо вчителям, що вправа виконується по розмітці стройового майданчика. Використання розмітки стройового майданчика сприятиме для отримання учнями навиків руху з однаковою довжиною стройового кроку.

Учитель показує підготовчу вправу за розподілом на чотири рахунки. Для розмикання відділення на місці подається команда «Відділення – від середини на чотири кроки розім-Кнись», повертає його праворуч і подає

команду: «Стройовим кроком, за розподілом на чотири рахунки, кроком – РУШ». Після команди «РУШ» рахує: «РАЗ, два, три, чотири, РАЗ, два, три, чотири» і так далі. Рахунок «РАЗ» промовляється гучно. Рух доцільно здійснювати в колону по два вздовж ліній стройових майданчиків.

За підготовчою командою «Кроком» подати корпус трохи вперед, перенести вагу тіла більше на праву ногу, зі збереженням стійкості.

За виконавчою командою «Руш» і на рахунок «РАЗ» почати рух з лівої ноги, повним кроком з витягнутим уперед носком (при цьому стопа паралельна землі) на висоту 15-20 см від землі; ставити її твердо на всю стопу, водночас піднімаючи другу ногу і підтягуючи її на півкроку вперед до п'ятки лівої ноги. Одночасно з кроком необхідно робити рух правою рукою вперед, а лівою назад до упору в плечовому суглобі і стояти на лівій нозі з опущеними руками, права нога пряма, носком майже біля самої землі.

На рахунок «два, три, чотири» зробити витримку, усуваючи в цей час допущені помилки за наступним рахунком «РАЗ» повторити рух з правої ноги, а на рахунок «два, три, чотири» знову витримка і так далі.

Учителям необхідно звертати увагу і виправляти найбільш характерні помилки у виконанні цього прийому. Слідкувати, щоб учні під час руху:

- ноги ставили внутрішньою частиною стопи по осі руху, а не в сторони;
- вагу тіла переносили з ноги на ногу рівномірно, а не ривками;
- не заносили під час руху одну ногу за іншу;
- корпус тіла не відводили назад;
- не порушували координацію рук і ніг під час руху;
- голова не опускалась донизу;
- піднімали ногу від землі не нижче 15 см.

Після відпрацювання підготовчої вправи на чотири рахунки приступити до четвертої підготовчої вправи.

Четверта підготовча вправа: «Рух стройовим кроком на два рахунки». Вправа виконується на два рахунки за командою «Стройовим кроком на два рахунки, кроком – РУШ: раз-два, раз-два» і так далі.

На рахунок «раз» виконується крок вперед, на рахунок «два» – витримка. Рахунок «раз» промовляється гучно.

Окрім стройового, крок буває ще й похідний, який застосовується в усіх інших випадках. Рух похідним кроком починається за командою «Кроком – РУШ». Під час руху похідним кроком ногу виносять вільно, не відтягуючи носка, і ставлять її на землю, як під час звичайної ходьби, руками здійснюючи вільні рухи біля тулуба. Під час руху похідним кроком за командою «СТРУНКО» слід перейти на стройовий крок, а за командою «ВІЛЬНО» – на похідний крок.

Наголошуємо вчителям щодо необхідності пояснити учням, що стройовий прийом «Поворот під час руху» застосовуються для зміни напрямку руху, наприклад, при виході зі строю та в інших випадках, виконуються за командами «Право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Кругом – РУШ» та зразково показати виконання прийомів в цілому.

Звертаємо увагу, що тренування стройового прийому «Поворот під час руху» проводиться із застосуванням розмітки стройового майданчика.

Учителям необхідно акцентувати увагу учнів, що команда для виконання поворотів праворуч і кругом подається з поставленням правої ноги на землю, а для виконання повороту ліворуч з поставленням лівої ноги на землю.

Рекомендуємо вчителям розучування з учнями поворотів під час руху провести за допомогою п'яти підготовчих вправ у такій послідовності:

- перша підготовча вправа – «Поворот під час руху право-РУЧ»;
- друга підготовча вправа – «Поворот під час руху право-РУЧ на чотири рахунки»;
- третя підготовча вправа – «Поворот під час руху ліво-РУЧ на чотири рахунки»;
- четверта підготовча вправа – «Поворот під час руху кру-ГОМ на чотири рахунки»;
- п'ята підготовча вправа – «Поворот кру-ГОМ з рухом трьома кроками вперед».

Перша підготовча вправа: «Поворот під час руху право-РУЧ».

Вправа виконується на три рахунки за командою «Вправу поворот право-РУЧ, за розподілом: роби – РАЗ, роби – ДВА, роби – ТРИ» та пояснити, що:

- на рахунок «РАЗ» необхідно лівою ногою зробити крок, змах рукою в такт кроку і зупинитися у положенні з опущеними руками;
- на рахунок «ДВА», різко повернутися праворуч на носку лівої ноги одночасно з поворотом винести праву ногу вперед і зробити крок у новому напрямку;
- на рахунок «ТРИ» – приставити ліву ногу.

За наступним рахунком «роби – РАЗ», «роби – ДВА», «роби – ТРИ» прийом повторюється спочатку.

Рекомендуємо вчителям особливу увагу звернути на чітке виконання учнями повороту на носку лівої ноги і виконання змаху рукою у такт кроку.

Друга підготовча вправа: «Поворот під час руху право-РУЧ на чотири рахунки». Вправа виконується на чотири рахунки за командою «Поворот під час руху праворуч на чотири рахунки, кроком – РУШ». Учителям необхідно підраховувати «Раз, два, три, чотири», показати виконання вправи і пояснити, учням, що:

- на рахунок «раз, два, три» необхідно зробити три стройових кроки вперед уздовж ліній квадрату;
- під гучний рахунок «ЧОТИРИ» – поворот праворуч і крок; – за наступним рахунком «раз, два, три, чотири» вправа повторюється.

Для тренування вчитель здійснює розподіл класу на перший та другий, розташовує учнів напроти один одного у вісім кроків з інтервалом у чотири кроки, щоб кожний з них знаходився напроти малого квадрату на внутрішніх лініях стройового майданчика.

На рахунок – поворот праворуч і крок учні роблять три стройових кроки вперед уздовж лінії квадрату, а під гучний рахунок «чотири» – поворот

праворуч і крок. За наступним рахунком «раз, два, три, чотири» вправа повторюється. Учні роблять рухи по великому квадрату 4×4 кроки. Спочатку темп руху 70 кроків за хвилину, а потім – 110-120 кроків за хвилину.

Третя підготовча вправа: «Поворот під час руху ліво-РУЧ на чотири рахунки». Вправа виконується на чотири рахунки за командою «Поворот під час руху ліво-РУЧ на чотири рахунки», кроком – РУШ».

Учителям необхідно показати виконання вправи.

Звернути увагу учнів, що виконується поворот на носку правої ноги і рух руками при цьому здійснюється у такт кроку і пояснити, що:

- на рахунок «раз, два, три, чотири» необхідно зробити чотири стройові кроки;

- під гучний рахунок «РАЗ» зробити поворот на носку правої ноги та крок у новому напрямку;

- на рахунок «два, три, чотири» продовжити рух.

Для тренування вчитель відводить учнів на крок назад і розташовує їх на зовнішній лінії прямокутника стройового майданчика.

Перед тренуванням повороту ліворуч учителям необхідно підкреслити, що тренування відбувається так само, як поворот під часу руху праворуч, із тією лише різницею, що поворот ліворуч проводиться після чотирьох кроків, а на черговий рахунок «раз» виконується поворотна носку правої ноги. Виконавча команда подається одночасно з поставленням лівої ноги на землю.

Четверта підготовча вправа: «Поворот під час руху кру-ГОМ на чотири рахунки». Вправа виконується за командою: «Поворот під час руху кру-ГОМ на чотири рахунки: роби – РАЗ, роби – ДВА, роби – ТРИ, роби – ЧОТИРИ».

Учителям показ повороту необхідно супроводжувати для учнів поясненням:

- на рахунок «РАЗ» зробити крок вперед з лівої ноги та залишитись в такому положенні;

- на рахунок «ДВА» винести праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і різко повернувшись убік лівої руки на носках обох ніг, залишитись в такому положенні;

- на рахунок «ТРИ» зробити крок з лівої ноги вперед;

- на рахунок «ЧОТИРИ» приставити спочатку під рахунок учителя, а потім самостійно на рахунок самих учнів.

Рекомендуємо вчителям акцентувати увагу учнів, що на відміну від поворотів праворуч, ліворуч за виконавчою командою «РУШ» слід зробити крок лівою ногою, витягти праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і виконати поворот на носках обох ніг. Рух після повороту починати з лівої ноги в той момент, коли ноги знаходяться на носках. Опускатися на п'яти після повороту не дозволяється.

Учителям необхідно особливу увагу звернути:

- на різкість повороту;

- координацію руху рук у такт кроку (на рахунок «ДВА» з виносом правої ноги вперед учні повинні направляти ліву руку вперед, а праву назад. Як

тільки права нога опуститься на носок, руки повинні бути опущені й на момент повороту на носках обох ніг повинні знаходитись внизу;

- на руки, що здійснюють рух і не повинні притискатись завчасно до постанови правої ноги на землю;

- на рахунок «ТРИ» права рука починає рух вперед, а ліва назад.

Далі навчання та тренування в виконанні прийому необхідно проводити в комплексі з рухом три кроки вперед за командою «Поворот кругом з рухом в три кроки вперед, кроком – РУШ». Показати і пояснити що:

- на рахунок «раз, два, три» необхідно зробити три кроки;

- на рахунок «ЧОТИРИ» – винести праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і виконати поворот кругом.

Звертаємо увагу вчителів, що поворот кругом під час руху, вимагає особливо ретельного вивчення, тому лише після зразкового показу та ґрунтовного пояснення, рекомендуємо розпочати тренування учнів.

Для повороту кругом на рахунок «РАЗ» учні роблять крок вперед з лівої ноги й залишаються в такому положенні, на рахунок «ДВА» виносять праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і, різко повернувшись у бік лівої руки кругом на носках обох ніг, залишаються в такому положенні. На рахунок «ТРИ» роблять крок з лівої ноги вперед, а на рахунок «ЧОТИРИ» приставляють праву ногу. Вправа повторюється в тій самій послідовності з відпрацюванням рухів рук у такт кроку. На рахунок «роби – ДВА» спочатку виноситься права нога на півкроку вперед, одночасно разом з нею необхідно ліву руку направити вперед, а праву назад. Як тільки права нога опуститься на носок, руки повинні бути опущені. На момент початку повороту на носках рухи, рухаючись у такт кроку, опиняться внизу. На рахунок «ТРИ» права рука починає рух вперед, а ліва назад.

П'ята підготовча вправа – «Поворот кру-ГОМ з рухом трьома кроками вперед». Вправа виконується за командою «Поворот кругом з рухом в трьома кроками вперед, на чотири рахунки, за розподілом кроком – РУШ: РАЗ, ДВА, ТРИ, РАЗ, ДВА, ТРИ,».

Тренування у виконанні прийому проводиться в комплексі з рухом. на рахунок «РАЗ, ДВА, ТРИ» здійснюються три кроки, на рахунок «ЧОТИРИ» винести праву ногу на півкроку вперед, трохи ліворуч і виконати поворот кругом і різко повернувшись у бік лівої руки на носках обох ніг, залишаються в такому положенні, піднявши ліву ногу на висоту 15-20 см. Далі на рахунок «РАЗ, ДВА, ТРИ» виконуються наступні три кроки.

Для кращого засвоєння тренування руху стройовим кроком та поворотам під час руху рекомендується проводити по периметру стройового майданчика, для чого клас рухається з дистанцією між учнями чотири кроки.

Також для закріплення навиків рекомендується проводити тренування в розгорнутому двошеренговому строю за командами вчителя «Право-РУЧ», «Ліво-РУЧ», «Кругом – РУШ». У повсякденній діяльності для закріплення навиків у поворотах під час руху належить періодично їх тренувати під час загальних шикувань.

Стройовий майданчик

Стройова площадка 8×16 м призначена для відпрацювання стройових прийомів учнів учнями. Лінії нанесені по периметру площадки з інтервалом 800 мм, призначено для відпрацювання руху стройовим кроком. Кола, нанесені по периметру площадки, – для відпрацювання стройового положення та поворотів на місці. Великі квадрати – для відпрацювання поворотів під час руху.

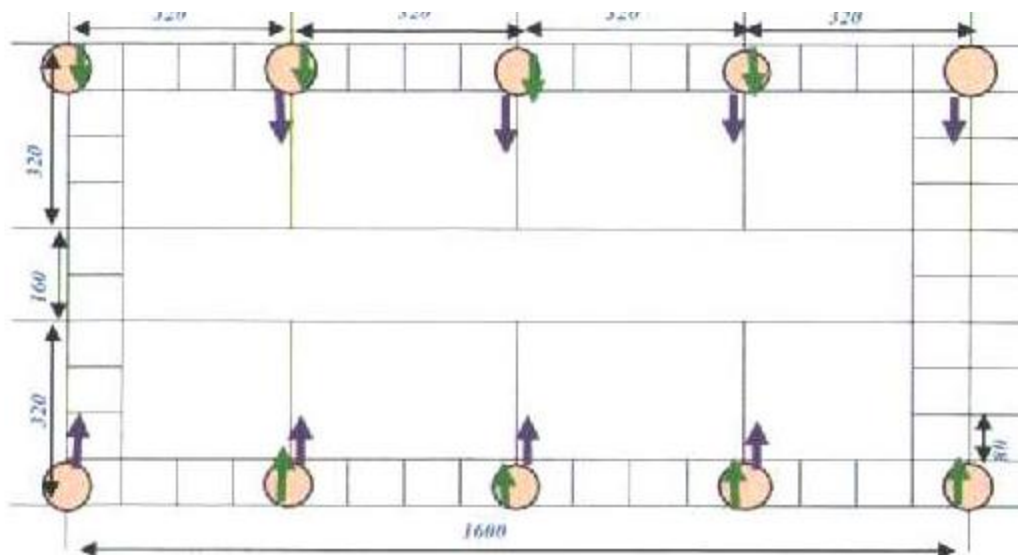


Рис. 1. Стройовий майданчик

 – розміщення учнів для відпрацювання стройових прийомів на місці (стройове положення, повороти на місці, виконання військового вітання на місці).

 – вихідне положення і напрямок руху для тренування поворотів ліворуч і кругом під час руху.



– вихідне положення і напрямок руху тренування повороту ліворуч.

Використані джерела:

1. Ващенко О.В., Дячук Г.І., Лободін Д.О. та ін. Стройова підготовка : методичний посібник. Київ : ЗАТ «Віпол», 2001. 208 с.
2. Герасимів І.М. Захист Вітчизни : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту. Тернопіль : «Астон», 2018. 256 с.
3. Гнатюк М.Р. Захист Вітчизни : підручник для 10 класу закладів загальної

- середньої освіти. Рівень стандарту. Київ : Генеза, 2018. 192 с.
4. Закон України «Про внесення змін до деяких законів України щодо вітання «Слава Україні! – Героям слава!». Відомості Верховної Ради (ВВР), 2018. С. 357. : веб-сайт. : URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2587-19>
 5. Закон України «Про Стройовий статут Збройних сил України». : веб-сайт.: URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/549-14>
 6. Іщенко В.Л., Якименко А.К., Макаров С.В. Організація та методика проведення занять зі стройової підготовки : навч.-метод. посібник. Харків : ФВП НТУ «ХПІ», 2015. 116 с.
 7. Лелека В.М. Захист Вітчизни. Організація та методика викладання предмета. 10-11 класи : посібник. Харків : «Ранок», 2016. 192 с.
 8. Навчальна програма «Захист Вітчизни» для навчальних закладів системи загальної середньої освіти (рівень стандарту) затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 23.10.2017 № 1407 «Про надання грифу МОН України навчальним програмам для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти». : веб-сайт. : URL: <https://mon.gov.ua//programy/zaxist-vitchizni.rivenstandartuzatverdzh> 13.12.2
 9. Стройова підготовка. : веб-сайт. : URL: http://chtyvo.org.ua/authors/Ministerstvo_oborony_Ukrainy/Stroiova_pidhotovka
 10. Хараху С.О. Захист Вітчизни : підручник для 10 класу закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту. Львів : «Світ», 2018. 216 с.

Методист з національно-патріотичної
роботи та «Захисту Вітчизни» відділу
координації освітньої діяльності та
професійного розвитку Сумського ОППО

Н.М. Сукачова

Підпис наявний в оригіналі