

УДК 796.011.3

# ФІГУРНЕ МАРШИРУВАННЯ – ЕСТЕТИЧНИЙ ВИД КОЛЕКТИВНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



КОВАЛЬЧУК Надія Миколаївна – доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

**Т**ермін **марширування** як навчальні вправи на уроках фізичної культури (те саме, що *марширування*) [1] зазвичай асоціюється з парадами та стройовим вишколом, який передбачає безперервні одноманітні дії, значну затрату часу та сил. Але ж дії стройових колон на військових марш-парадах вражають і своєю бездоганністю. Так само заворожує і віртуозне фігурне марширування спортсменів у масових гімнастичних театралізованих виступах і святах, які за естетичністю та емоційним рівнем сприймаються як мистецтво, а кінцевий результат у будь-якому виді мистецтва залежить від кропіткої роботи.

Коли ж уперше почали виконувати фігурне марширування? Можливо, це сталося ще за античних часів у ритуальних танцях. На теренах України в календарній обрядовості виконували хороводні танці веснянки та гаївки, які походять із далеких дохристиянських часів. В них вирізнялися три головні форми руху: круговий (коловий, колесо), поплутаний і рух двох протилежних рядів. Науковці зазначають, що Михайло Грушевський, аналізуючи веснянку «Кривий танець», стверджує, що первісна її суть «лежить, очевидно, не в тексті, не в пісні, а в русі, в хороводі» [10].

В. Ю. Сосіна наголошує, що танцювальні композиції французьких придворних спектаклів XVI – першої половини XVII ст. за своєю архітектонікою і манерою виконання нерідко нагадували модні в ті часи в аристократичному суспільстві променадні танці. У одному з балетів «пані марширували під звуки скрипок і потім протанцювували свій майстерно задуманий балет із стількома турами, кругами, поворотами, переплетеннями і зсувами, наближеннями і зупинками, що жодна з пані жодного разу не залишилася на своєму місці в своєму ряду» [3]. І сьогодні в репертуарі танцювальних колективів як професійних, так і аматорських, наявні танці-візерунки, суть яких полягає в побудові різних фігур шляхом перешиків, зустрічних прохо-

дів, злиття та розведення колон, шеренг тощо, що по суті і є фігурним маршируванням.

Оскільки фігурне марширування сприяє формуванню відчуття простору, опануванню нескладних перешиків, які використовуються в композиційних малюнках танців, його обов'язково включають у зміст програми гуртків ритміки та хореографії для вихованців дошкільних закладів освіти, школярів молодшої ланки загальноосвітніх навчальних закладів, навіть для дітей з вадами зору. Вони ходять по колу парами, перешиковуються в одну колону і навпаки, рухаються по діагоналі, розходяться парами в обхід на високих півпальцях тощо. Фахівці вважають корисним фігурне марширування для набуття майстерності відвідувачів військово-спортивних та спортивних секцій. У навчальній програмі гуртка козацько-лицарського виховання «Джура» фігурне марширування з різними перешиківаними заплановано на третій рік навчання у розділі «Від козацьких забав до олімпійських вершин» [6]. Діти 8–9 років, які відвідують групу основного рівня першого року навчання з хортингу, фігурне марширування (колективні порядкові вправи) виконують різними видами пересувань: на високих півпальцях, на п'ятках з високим підняттям стегон, підскоками тощо [9]. Включення в уроки волейболу фігурного марширування сприяє навчанню дітей організованості й узгодженості колективних дій та формуванню постави [2].

Різні суспільства відкривають для себе або створюють нові види рухової активності: фітнес-гібриди, скандинавську ходьбу та інші. А от в Японії останнім часом популярне синхронне ходіння, яке ми називаємо *фігурним маршируванням*. Більше 10 тисяч глядачів зібралися на стадіоні «Йокогама Арена» в Токіо, щоб подивитися виступи студентів із Спортивного університету Ніппон [7]. Японською мовою це називається «суданкодо», що значить «колективні дії». Ці виступи набули популярності в 2012 р., коли відео з синхронним ходінням потрапило на відеосервіс YouTube. Учасники «суданкодо» зізна-

ються, що ці вправи допомагають їм у повсякденному житті правильно вести себе у суспільстві та більше думати про інших, дбати не тільки про себе. В Японії марширують не тільки студенти, а й бізнесмени. Під керівництвом досвідченого тренера вони специфічним кроком виконують складні схеми переміщень у різних напрямках, ефектні зупинки, які потребують високих координаційних здібностей, а глядачі нагороджують виконавців шаленими оплесками та схвальними вигуками [8].

Масовість, синхронність дій, динаміка фігур у маршируванні викликають не тільки естетичну насолоду у глядачів та виконавців, а й мають потужне агітаційне значення у залученні людей до рухової діяльності, дефіцит якої в наш комп'ютерний час призводить до погіршення здоров'я. Саме на проведення масових спортивних заходів, значне місце у яких займало фігурне марширування, робили ставку організатори і натхненники товариства «Сокіл» – брати Едуард, Карл і Отокар Мали для поширення гімнастики в Україні на початку ХХ ст. Як повідомляє Г. А. Костеллі [7], в ті часи перехід гімнастів із зимового приміщення на літній майданчик проходив урочисто парадом через усе місто. Величезний гурт людей супроводжував їх до самого майданчика. Свято починалося із фігурного марширування та продовжувалося масовими виступами на приладах. Якщо в зимовий час в секції нараховувалося 200 осіб, то з виходом на літній майданчик їхня кількість збільшувалась до 400–500 осіб.

Започатковані сокільством масові спортивні виступи набрали великої популярності у всьому світі, масштаб їх проведення різний – від відкриття Олімпійських ігор до шкільного свята, в програму яких входить фігурне марширування.

Отже, **фігурне марширування** – це поточне виконання різних видів перешикувань під час руху, які логічно переходять один в інший і за допомогою цього утворюються різні візерунки: кола прості й концентричні, петлі, спіралі, зигзаги тощо [7]. Зазвичай воно відкриває спортивні свята чи масові гімнастичні виступи. Фігурне марширування сприяє розвитку почуття ритму, покращує орієнтацію в просторі та часі, розвиває рухову пам'ять, формує культуру рухів, навчає погоджувати дії в колективі. Воно прикрасить будь-яке свято (ювілей школи, відкриття (закриття) спартакіади школи, свято останнього дзвоника. Участь школи в спортивно-культурних заходах міста (села, району) робить його піднесеним, урочистим.

Навчати учнів техніки руху руками та чіткого кроку можна як на уроках фізичної культури,



захисту Вітчизни, так і в позанавчальний час у гуртках ЗФП. Проте, не забуваймо, що фігурне марширування – це не обов'язково стройовий крок. Окремі його фрагменти можна виконувати і бігом, приставними кроками або кроками галопу тощо, залежно від підбраного музичного супроводу, який має бути з чітким ритмічним рисунком. Фігурне марширування посилене і для школярів спеціальної медичної групи. Його можна ускладнити, виконуючи одночасно вправи для рук або зробити ці вправи під час зупинки, а потім продовжити рух. Більш видовищним буде фігурне марширування, якщо в руках учасників будуть предмети (прапори, прапорці, вимпели), а якщо марширують дівчата, то рух прикрасять *пінідастри* (помпони чирлідінгу).

Програма фігурного марширування, як і всіх виступів, підбирається відповідно до масштабу заходу, умов школи, місця проведення заходу, контингенту учасників.

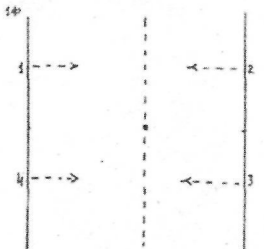
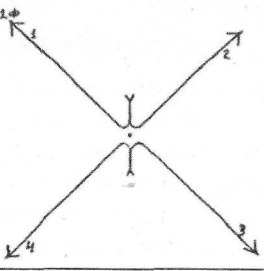
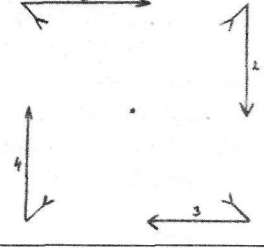
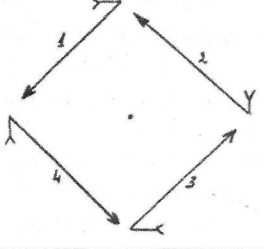
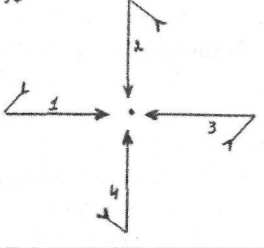
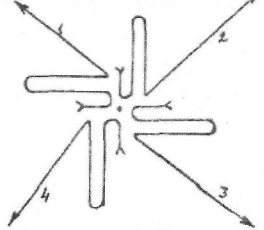
Попередньо треба визначити загальну тривалість фігурного марширування, кількість учасників, одиницю розрахунку шикування та кількість фрагментів. У школі організаційною одиницею зазвичай вважається колектив одного класу. Наприклад: кількість учасників – 60 осіб, одиниця розрахунку – 4 класи (по 15 осіб), фрагментів – 6. Після цього складається програма фігурного марширування.

Визначивши місце учасників у строю, розподіляють їх на чотири групи і вивчають послідовність перешикувань, тобто кожний фрагмент окремо. Під час навчання, виконавши певний фрагмент, доцільно завершувати його позначенням кроку на місці. Коли учні опанують всі елементи, тоді можна виконувати всю програму без зупинок, з відповідним рівнянням та синхронністю дій у групах.

Пропонуємо окремі зразки фігурного марширування з різною кількістю фрагментів.

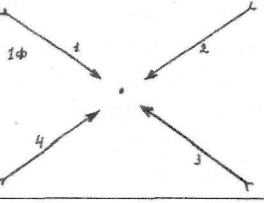
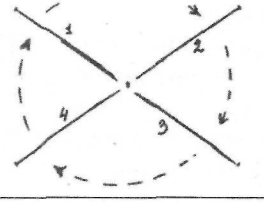
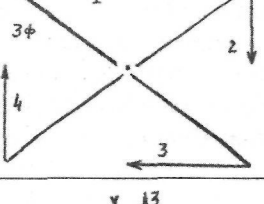
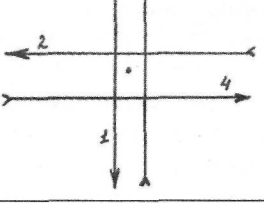
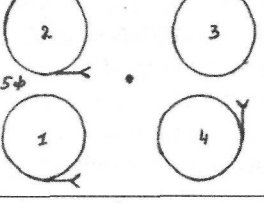
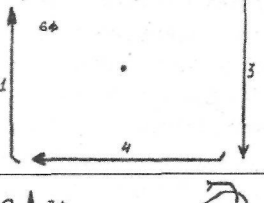
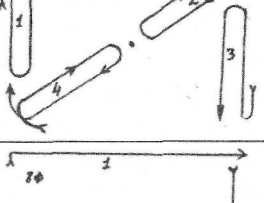
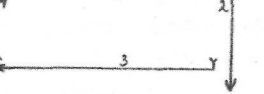
**Фігурне марширування з 6 фрагментів**

Учасники вишикувані у шеренги обличчям до центру по 30 учасників на бічних лініях майданчика. Шеренга, яка складається з 2 і 3 груп, зміщена на одного учня вліво.

№	Фрагмент	Дії учасників марширування
1		Шеренги рухаються назустріч одна одній і на середині зливаються в одну. Учасники 1 і 4 груп стоять через одного поряд з учасниками 2 і 3 груп
2		Учасники повертаються обличчям до центру і утворюють колони. Внаслідок дроблення утворюються 4 колони, які рухаються по діагоналі до ближніх кутів
3		Дійшовши до кута, кожна колона продовжує рух праворуч в обхід до середини сторін
4		Від середини напрямний кожної групи починає рух уперед заходженням з лівого плеча до середини ближньої межі
5		Кожна колона рухається до центру
6		Від центру учасники колон рухаються ліворуч відкритою петлею, а по завершенні її ідуть ліворуч по діагоналі й виходять за межі майданчика

**Фігурне марширування з 8 фрагментів**

Чотири групи учасників вишикувані в колону по одному на кутах майданчика.

№	Фрагмент	Дії учасників марширування
1		Колони рухаються до центру.
2		Повернувшись ліворуч, учасники утворюють шеренги і починають рух уперед заходженням лівими плечима по колу (за годинниковою стрілкою) до тих пір, поки не повернуться на свої місця
3		Повернувшись ліворуч, кожна колона підходить по діагоналі до кута, а звідти ліворуч в обхід до ближньої середини
4		Напрявні ведуть колони назустріч одна одній і розходяться на середині майданчика. Порядок розходження колон такий: спочатку розходяться напрямні колон 1 і 3, за ними напрямні колон 2 та 4 і т. д.
5		Кожна група у своїй чверті майданчика утворює коло, рухаючись за годинниковою стрілкою
6		Закінчивши виконання кола, учасники в колонах ідуть вздовж бічних ліній до кутів
7		Групи 1 і 3 рухаються праворуч відкритою петлею, а групи 2 та 4 утворюють закриту петлю по діагоналі
8		Закінчивши петлю кожна група продовжує рух в обхід і, дійшовши до кута, залишає майданчик



**Фігурне марширування з 10 фрагментів**

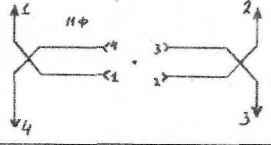
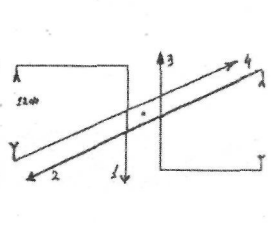
Колони учасників (1 і 3 зліва, 2 і 4 справа) стоять на бічних лініях обличчям до центру.

№	Фрагмент	Дії учасників марширування
1		Учасники в колонах рухаються назустріч одне одному
2		Виконавши схрещення на середині майданчика, вони по діагоналі доходять до кутів
3		Протиходом ліворуч по діагоналях учасники виконують зустрічні розходження в колонах: спочатку розходяться напрямні колон 1 і 4, за ними напрямні колон 2 та 3 і т. д., продовжуючи рух до кутів
4		Рухаючись праворуч кожна колона утворює вісімки: 1 і 4 – біля бічних меж, 2 – біля нижньої, а 3 – біля верхньої межі
5		Закінчивши виконання вісімки, кожна колона рухається до середини меж
6		Далі рухаючись по окружності ліво, учасники утворюють велике коло
7		Закінчивши рух по колу, кожна група утворює мале коло у своїй чверті майданчика
8		Напрявні колон ведуть їх по діагоналях до ближніх кутів
9		Групи 3 і 2 рухаються ліворуч відкритою петлею, а 1 і 4 – так само праворуч
10		Продовжуючи вихід із петлі у відповідному напрямку, колони виконують схрещення біля бічних меж і залишають майданчик у тому місці, де починався вихід

**Фігурне марширування з 12 фрагментів**

Колони учасників стоять на серединах меж.

№	Фрагмент	Дії учасників марширування
1		Колони рухаються до центру
2		Протиходом праворуч вони рухаються до середини своїх меж
3		Групи утворюють чотири малі кола: 3 і 4 рухаються проти годинникової стрілки, а 1 і 2 рухаються за годинниковою стрілкою
4		Завершивши коло, групи протиходом праворуч утворюють нове коло і рухаються в протилежному напрямку
5		Колони рухаються по діагоналях назустріч одна одній. Зустрічні проходи відбуваються так: спочатку розходяться напрямні колон 1 і 3, за ними напрямні колон 2 та 4 і т. д.
6		В кожній колоні на кутах відбувається дроблення з наступним рухом в обхід
7		На серединах чотирьох меж колони зустрічаються і в колонах по двоє рухаються до середини майданчика
8		Злившись у колону по одному, тобто відтворивши попередній стрій у своїх групах, колони ідуть по діагоналях до кутів
9		Дійшовши до кутів, колони 3 і 4 рухаються вздовж верхньої межі назустріч одна одній, а колони 1 і 2 рухаються вздовж нижньої межі. Колони 2 і 3 виконують прохід всередину
11		Колони виконують середні змійки назустріч: 1 проти 4, 2 проти 3. По закінченні змійки учасники колони повернені обличчям до бічних меж

№	Фрагмент	Дії учасників марширування
12		Виконавши схрещення, колони рухаються до кутів
		Колони 2 і 4 рухаються по діагоналі до протилежних кутів і виходять за межі. Колони 1 і 3 доходять до середин (верхньої та нижньої) і, повернувши праворуч, пересікають майданчик й залишають його

Варіанти фігурного марширування чисельні – від найпростіших для учнів молодших класів до складних для старшокласників. Кожен учитель розробить свій, враховуючи можливості учнів. На жаль, фігурне марширування відсутнє в навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів, але стройові вправи, якими воно наповнене, вивчаються з першого класу. Проте долучитися до фігурного марширування легко можна і через флешмоб.

## ЛІТЕРАТУРА ТА ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ

1. Академічний тлумачний словник (1970–1980) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf\\_khoreohrafii/tim\\_vykl\\_istor\\_pobutovoho\\_tanciu/lek/lek.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_khoreohrafii/tim_vykl_istor_pobutovoho_tanciu/lek/lek.pdf) [ресурс]. – Режим доступу: <http://sum.in.ua/s/elektronnyj>
2. Волейбол – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://shulablogger228.blogspot.com/p/blog-page\\_19.html](http://shulablogger228.blogspot.com/p/blog-page_19.html)
3. Історико-побутовий танець і його історія – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf\\_khoreohrafii/tim\\_vykl\\_istor\\_pobutovoho\\_tanciu/lek/lek\\_2.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_khoreohrafii/tim_vykl_istor_pobutovoho_tanciu/lek/lek_2.pdf)
4. Костелли Г. А. Развитие гимнастики в Украине : / Г. А. Костелли. – Харьков : ХаГИФК, 1994. – 44 с.
5. Ковальчук Н. М. Стройові вправи як засіб фізичного виховання: методичні рекомендації / Н. М. Ковальчук, В. І. Санюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 68 с.
6. Навчальна програма гуртка козацько-лицарського виховання «Джура» – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://migasuiik.blogspot.com/p/blog-page\\_8.html](http://migasuiik.blogspot.com/p/blog-page_8.html)
7. Синхронное хождение японских студентов – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=BcwthyWMd4k>
8. Синхронный марш японских бизнесменов – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=8ma7yTh7Gdc>
9. Хортинг – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/40471>
10. Цьось А. В. Історія фізичного виховання на теренах України з найдавніших часів до початку XIX ст.: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. В. Цьось, Н. А. Деделюк. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Леся Українки, 2014. – с.174.