# Стройове положення

Починаючи заняття, керівник знайомить тих, хто навчається з елементами стройового положення шляхом зразкового показу. При цьому під час показу військовослужбовці повинні бачити керівника заняття спереду і збоку. Після показу доцільно розповісти та показати в яких випадках застосовується стройове положення, звертаючи особливу увагу на правильне прийняття стройової стійки під час віддання та отримання наказу, при зверненні військовослужбовців один до одного. Після чого керівник розмикає взвод та приступає до розучування стройового положення за елементами. Він приступає до практичного вивчення прийому за допомогою підготовчих вправ. Для цього військовослужбовці у розімкнутому одношеренговому строю стають на лінію розмітки стройового плацу.

Керівник показує першу підготовчу вправу ***«Стройова стійка. Положення рук»*** та пояснює: «За рахунком РАЗ - руки підняти вперед на рівні плечей долонями всередину пальці разом; за рахунком ДВА - пальці крім великого зігнути в кулак; за рахунком ТРИ - великий палець накладається зверху на інші пальці; за рахунком ЧОТИРИ - руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкалися стегна».

Вивчення цієї підготовчої вправи здійснюється за командою: «Першу підготовчу вправу по розділам, роби – РАЗ, роби – ДВА, роби – ТРИ, роби -ЧОТИРИ». Тренування вправи виконується в цілому: «Першу підготовчу вправу на чотири рахунки, в цілому, почи-НАЙ», а надалі і з залученням до рахунку всього особового складу тих, хто навчається: «Першу підготовчу вправу на чотири рахунки, з підрахунком в голос, почи-НАЙ».

Після цього керівник заняття приступає до вивчення другої підготовчої вправи ***«Стройова стійка. Положення ніг».*** Виконання цієї підготовчої вправи здійснюється за командою: «Носки звести, роби – РАЗ, носки розвести по лінії фронту на ширину стопи, роби – ДВА». При поданні команди керівник слідкує за шириною розведення носків та вказує на помилки, які допускають військовослужбовці.

Далі керівник подає команду: «Груди підняти (з поданням тіла трохи вперед), живіт втягнути, плечі розвернути (руки повинні бути збоку стегон), піднятися на носки, роби-ТРИ». Потім не змінюючи нахилу тіла, опуститися на всю ступню: «Опуститися на п’яти, роби - ЧОТИРИ».

При відпрацюванні другої підготовчої вправи доцільно звернути увагу на те, як треба тримати голову 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 військовослужбовець повинен бачити найближчу крапку в двох-трьох кроках від себе. Будь-яке інше положення голови буде неправильним. Керівник звертає увагу військовослужбовців на те, що при правильному стройовому положенні груди завжди знаходяться трохи попереду підборіддя.

Потім необхідно перейти до вивчення третьої підготовчої вправи ***«Стройова стійка. Комплексна вправа».*** Вправа поєднує виконання першої та другої підготовчих вправ: «За рахунком РАЗ - руки підняти вперед на рівні плечей долонями всередину пальці разом; за рахунком ДВА - пальці крім великого зігнути в кулак; за рахунком ТРИ - великий палець накладається зверху на інші пальці; за рахунком ЧОТИРИ - руки опустити так, щоб кисті, повернені долонями всередину були збоку стегон, а напівзігнуті пальці торкалися стегна; за рахунком П’ЯТЬ - носки звести, а за рахунком ШІСТЬ - носки розвести по лінії фронту на ширину стопи; груди підняти, живіт втягнути, плечі розвернути, піднятися на носки - за рахунком СІМ; не змінюючи нахилу тіла, опуститися на всю ступню – за рахунком ВІСІМ». Тренування вправи виконується в цілому, а надалі і з залученням до рахунку всього особового складу тих, хто навчається.

Відпрацювавши підготовчі вправи, керівник приступає до тренування всіх елементів стройового положення в цілому, для чого подає команду «**СТРУНКО».** Ті, хто навчаються, приймають стройове положення, а керівник стежить за їх діями та домагається усунення помилок, які вони допустили. Для перевірки правильного виконання прийняття стройового положення необхідно в ході тренування дати команду військовослужбовцям підняти носки ніг. Ті, хто прийняв стройове положення правильно, носки підняти не зможуть.

Після цього доцільно навчити виконувати команди **«Вільно»** та «**Заправитись».** Треба пояснити, що перед командою «Заправитись» завжди подається команда «Вільно», за якою треба послабити в коліні праву або ліву ногу, але не можна зрушувати з місця, треба бути уважним і не розмовляти. А за командою “Заправитись”, не залишаючи свого місця в строю, потрібно поправити зброю, обмундирування та спорядження.

Неодноразово подаючи команди «Вільно» та «Заправитись», керівник домагається правильного і чіткого їх виконання. В подальшому навики у виконанні стройового положення та діях за цими командами удосконалюються на всіх інших заняттях та ранкових тренуваннях.