

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Строевые упражнения: методика и содержание

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2016*

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.68я73

С86

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 5 от 25.05.2016 г.

Составители: старшие преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич**

Рецензент:

заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *В.А. Талай*

Строевые упражнения: методика и содержание :
С86 методические рекомендации / сост. : М.А. Карелин, Е.И. Петрушевич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова», 2016. – 24 с.

Данные методические рекомендации составлены с учетом требований учебной программы по гимнастике. Они включают в себя группы строевых упражнений и методику их проведения и обучения. Часть упражнений сопровождается рисунками, что значительно облегчает процесс их усвоения и обучения.

Издание предназначено для преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта.

УДК 796.41(075.8)

ББК 75.68я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
УПРАВЛЕНИЕ СТРОЕМ	7
СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ	7
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ	9
РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ	14
ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ	14
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	22
ЛИТЕРАТУРА	23

ВВЕДЕНИЕ

Строевые упражнения являются одним из средств, без которых невозможна успешная организация студентов на уроках физической культуры.

Как средство гимнастики строевые упражнения позволяют успешно решать вопросы прежде всего организационного характера. С их помощью воспитываются такие качества, как дисциплинированность, организованность. Особая роль отводится формированию правильной осанки, красивой походки, навыков коллективных действий. Строевые упражнения развивают чувства ритма и темпа движений, эмоциональное состояние занимающихся. Использование этих упражнений позволяет лучше руководить группой во время урока, быстро размещать их для занятий, игр.

Многообразие различных форм перемещений позволяет применять строевые упражнения во всех сферах физического воспитания. Оригинальные строевые упражнения, фигурные построения и перестроения оказывают сильное эстетическое воздействие, поэтому являются неотъемлемой составной частью массовых спортивно-театрализованных представлений и праздников.

Организация и проведение любых занятий в сфере физической культуры, будь то урок физкультуры в школе или учебно-тренировочное занятие, предполагает использование строевых упражнений и приёмов. Особое значение строевые упражнения и приёмы приобретают при проведении занятий с большим количеством занимающихся. И от того, насколько грамотно преподаватель сумеет обучить занимающихся чёткому выполнению этих строевых упражнений и приёмов, зависит успешность в управлении занимающимися в процессе проведения учебных занятий.

На каждом уроке, занятии во всех группах следует обеспечивать тщательное освоение материала по строевой подготовке, добиваться от занимающихся четкого и правильного выполнения команд, видов перестроений и передвижений в строю. Обучение строевым упражнениям должно развивать у занимающихся познавательную активность, самостоятельность мышления, инициативу. Правильная организация обучения строевым упражнениям позволяет повысить уровень учебного процесса, сделать его эмоциональным, управляемым и продуктивным.

Лаконичность строевых распоряжений и команд, заранее определенная последовательность их выполнения позволяют рационально управлять большим количеством занимающихся. Поэтому строевые упражнения являются составной частью марш-парадов, спортивных праздников, массовых гимнастических выступлений.

Большинство строевых упражнений и команд используемых в физическом воспитании введено из Строевого Устава Вооруженных Сил. Для успешного применения различных строевых упражнений в педагогической практике специалисту по физическому воспитанию следует хорошо усвоить необходимые знания, умения, навыки, которые изложены ниже.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа. Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействуют формированию правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся. Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого Устава Вооруженных Сил РФ. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

Строй – установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии с интервалом, равным ширине ладони между локтями. (рис. 1)

Фланг – правая и левая оконечности строя. При поворотах строя названия флангов не изменяются. (рис. 1)

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом. (рис. 1)

Тыл (тыльная сторона строя) – сторона строя, противоположная фронту.

Интервалом – расстояние по фронту между занимающимися. (рис. 1)

Двухшереножный строй – занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанцию одного шага (вытянутой руки). Шеренги называются первой и второй. При повороте строя название шеренг не изменяется.

Ряд – занимающиеся, стоящие в шеренге в двухшереноговом (и более) строю.

Ширина строя – расстояние между флангами. (рис. 1)

Глубина строя – это расстояние от первой шеренги (впереди стоящего занимающегося) до последней шеренги (позади стоящего занимающегося).

Колонной – называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу на дистанцию одного шага (вытянутой руки до плеча впереди стоящего). (рис. 1)

Походный строй – группа занимающихся построена в колонну на дистанциях установленных уставом или преподавателем.

Направляющий – занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.(рис. 1)

Замыкающий – занимающийся,двигающийся последним в колонне.(рис. 1)

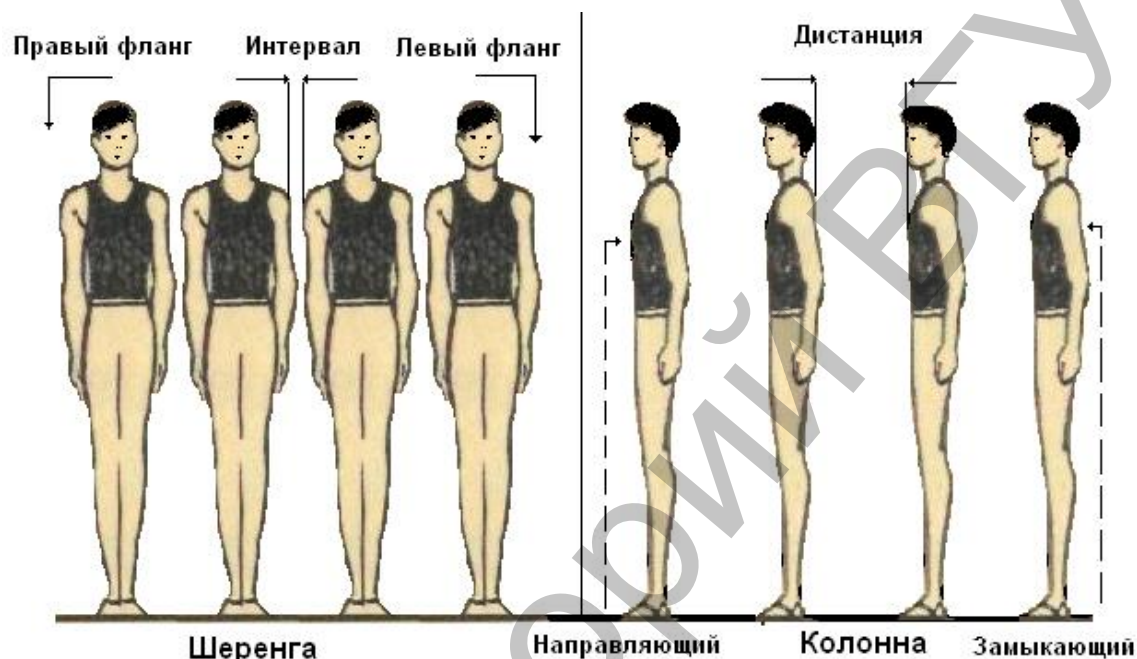


Рисунок 1

При построении, движении и в других случаях, связанных с перемещением занимающихся, либо инвентаря в определённое место, преподаватель даёт команды или распоряжения с указанием условных ориентиров.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками:

Центр, верхняя (нижняя) середина, правая (левая) середина и углы: верхний правый (левый) угол, нижний правый (левый) угол.

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий.



Рисунок 2 Условные точки зал (площадки)

УПРАВЛЕНИЕ СТРОЕМ

На учебных занятиях управление строем осуществляется командами и распоряжениями, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком, жестом и др.).

Каждая команды подразделяются на *предварительную* и *исполнительную* части. Например, для поворота налево подаётся команда «Нале-ВО!». В этой команде предварительной частью является «Нале», исполнительной – «ВО!». В команде «Шагом (бегом) – МАРШ!», предварительной частью команды является «Шагом (бегом)», исполнительной частью – «МАРШ!».

Предварительная часть команды подаётся отчётливо, громко и протяжно, чтобы привлечь внимание занимающихся и дать им некоторое время для подготовки к выполнению исполнительной команды.

Исполнительная часть команды подаётся после паузы, громко, отрывисто и энергично, и следует немедленное чёткое её исполнение занимающимися.

Голос при подаче команд должен соразмеряться с протяженностью строя. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача исполнительной команды.

Необходимо заметить, что есть команды, которые не имеют предварительной части, например, команды «Смирно!», «Вольно!», «Прямо!» и некоторые другие. Поэтому, в зависимости от ситуации, преподаватель может привлечь внимание занимающихся, предварив команды словами «класс», «группа», «отделение» и т.д.

К распоряжениям (указаниям) прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Например, для поворота налево можно дать команду «Нале-ВО!» и её занимающиеся должны выполнить одновременно и четко. Но если в этом нет необходимости, можно дать указание или распоряжение – «Повернитесь налево».

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

«**Становись**» – команда, по которой занимающиеся становятся в указанный руководителем строй и принимают строевую (основную) стойку. В основной стойке в строю, и вне строя, стоять прямо, без напряжения пятки вместе, носки разведены на ширину ступни; ноги в коленях выпрямлены, но не напрягать, грудь приподнять, а все тело подать несколько вперед, живот подбрать, плечи развернуть руки опустить так,

чтобы кисти обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра, голову держать высоко прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой, быть готовым к немедленному действию.

«Равняйся!», **«Налево Равняйся!»**, **«На середину Равняйся!»** По этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«Смирно!» По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«Отставить!» по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«Вольно!» По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене.

«Правой (левой) – вольно!» применяется в разомкнутом строю. По этой команде занимающийся отставляет правую (левую) ногу в стойку ноги врозь, руки за спину.

«Заправиться!» – не оставляя своего места в строю, поправить свою форму. Перед этой командой подается команда «Вольно!»

«Разойдись!» По этой команде занимающиеся действуют произвольно.

«По порядку – Рассчитайся!», **«На первый и второй – Рассчитайся!»**, **«По три (четыре, пять и т.д.) – Рассчитайся!»** Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему слева (справа) и затем принимает исходное положение.

Повороты на месте. Команды: **«Напра-во!»**, **«Нале-во!»**, **«Кругом!»**, **«Пол-оборота напра-во!»**, **«Пол-оборота нале-во!»**. Повороты кругом (на 1/2 круга), налево – направо (1/4 круга), пол-оборота налево (1/8 круга) проводятся при повороте налево в сторону левой руки на левой пятке и правом носке; направо и пол-оборота направо – в сторону правой руки на правой пятке и левом носке. Повороты по исполнительной команде выполняются на два счета: **по первому счету** повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, **по второму счету** кратчайшим путем приставить ногу. Команды могут заменяться распоряжениями, Например: группе сидящей на полу учащихся, вместо команды «Нале-во!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево!».

Повороты при шаге на месте. Команды: **«Напра-во!»**, **«Нале-во!»**, **«Кругом!»**, **«Пол-оборота Напра-во!»**, **«Пол-оборота Нале-во!»**. Исполнительная команда подается под шаг одноименной ноги: делается шаг другой ногой на месте с одноименным поворотом в указанную сторону, после чего следует шаг на месте. Исполнительная команда

«Кругом!» подается под правую ногу, выполняется шаг левой, шаг правой с поворотом налево-кругом, продолжается движение с левой на месте.

Повороты в движении. Команды: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кругом!», «Пол-оборота Напра-во!», «Пол-оборота нале-во!». Исполнительная команда подается под шаг одноименной ноги: после чего занимающийся делает шаг вперед другой ногой, поворачивается на носке и начинает движение в новом направлении. Например, при повороте «Напра-во!» исполнительная команда подается под правую ногу, поворот выполняется на левом носке.

При выполнении команды «Кругом – Марш!» исполнительная команда «Марш!» подается под правую ногу, далее занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед и несколько влево и, резко поворачивается в сторону левой руки на носках обеих ног, продолжает движение с левой ноги в противоположном направлении.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Все передвижения по залу или на открытой площадке производятся по трём основным направлениям: а) прямому (основное движение «в обход»), параллельно основным границам зала или площадки; (рис. 3, а) б) косому (основное движение «диагональ») под углом к основным границам; (рис. 3 б)) в) круговому (основное движение «круг») по дуге к основным границам. (рис. 3 в))

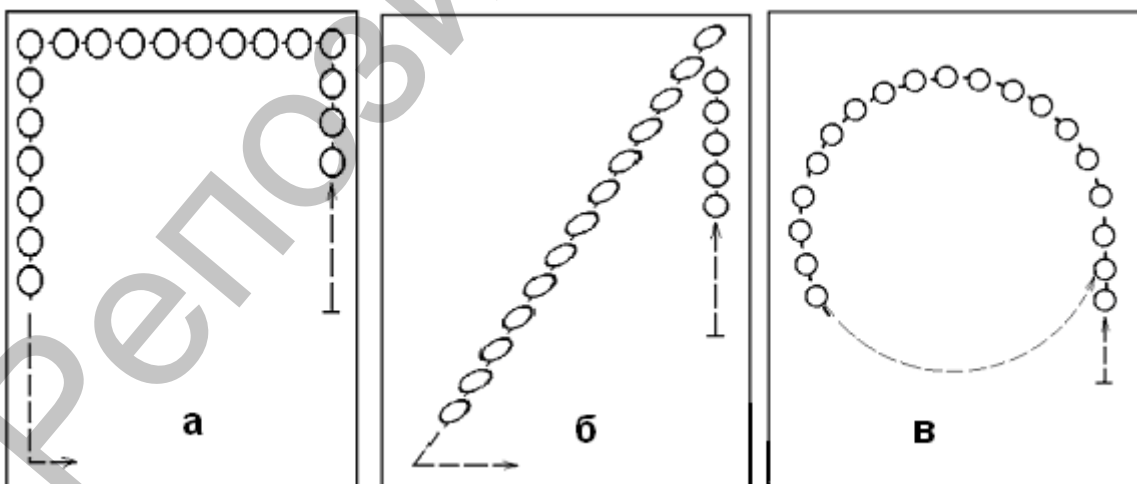


Рисунок 3 Основные направления при передвижениях по залу:
а) в обход; б) по диагонали; в) по кругу.

Шаг бывает **СТРОЕВОЙ ШАГ** и **ПОХОДНЫЙ (обычный) ШАГ**.

СТРОЕВОЙ шаг применяется при прохождении торжественным маршем; при отдавании чести в движении; при подходе студента к преподавателю (на практических занятиях) и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также при проведении строевых упражнений.

При строевом шаге ногу с оттянутым вперёд носком поднимают на 15-20 см и ставят ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время другую ногу.

Руки при движении вперёд сгибаются в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; движение назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. Туловище и голову держать прямо, смотреть перед собой. Подается команда «Строевым шагом – Марш!».

ПОХОДНЫЙ (обычный) шаг применяется во всех остальных случаях.

При движении походным шагом ногу выносить свободно и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

Движение походным шагом по команде «Шагом – МАРШ!».

При движении походным шагом, если подаётся команда «СМИРНО!», перейти на строевой шаг. Со строевого шага, по команде «ВОЛЬНО!», переходят на походный шаг.

При необходимости идти не в ногу подаётся команда «ИДТИ НЕ В НОГУ!», а для движения в ногу – «ВЗЯТЬ НОГУ!». Нога «берётся» по направляющему или по подсчёту преподавателя.

Для изменения скорости движения (длины шага) подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!», «ПОЛ-ШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!».

Для движения занимающихся бегом, подаётся команда «Бегом – МАРШ!». По предварительной части команды «бегом», занимающиеся сгибают руки в локтях. Для перехода с шага на бег, исполнительная часть команды «МАРШ!» подается одновременно с постановкой левой ноги. По этой команде, правой ногой делается ещё один шаг и с левой ноги начинается движение бегом.

Для перехода с бега на шаг подаётся команда: «Шагом – МАРШ!». Исполнительная часть команды подается одновременно с постановкой правой ноги, – делается ещё два шага бегом и с левой ноги начинается движение шагом. При таком переходе, вначале темп ходьбы занимающихся (и подсчёт преподавателя) должен быть несколько ускоренным, и лишь затем плавно перейти на обычный темп ходьбы.

Обозначение шага (бега) на месте производится по команде «На месте шагом (бегом) – МАРШ!». Если необходимо с движения перейти на

шаг (бег) на месте, подаётся команда «НА МЕСТЕ!». Эта команда адресована, в первую очередь направляющему, который, выполняя команду, обозначает движение на месте. Остальные занимающиеся сначала сомкнутся на установленные (или указанные) дистанцию и интервал между собой, и лишь потом обозначают движение на месте.

Для остановки группы (класса) при ходьбе с перемещением или на месте подается команда «Группа (класс) – СТОЙ!». Исполнительная часть команды подается с постановкой левой ноги. Правой ногой делается еще один шаг, приставляется левая нога и принимается положение «Смирно».

Для перехода с движения на месте на движение вперед подается команда «ПРЯМО!» с постановкой левой ноги. Правой ногой делается еще один шаг на месте и с левой ноги начинается движение вперед прямо полным шагом (бегом). Если далее не последует другой команды – занимающиеся, оказавшись у границе зала (площадки), переходят на движение на месте в ожидании следующей команды.

Также после выполнения поворотов на 45, 90 и 180 градусов при движении на месте, необходимо обозначать ходьбу (бег) на месте до следующей команды «ПРЯМО!», «СТОЙ!», «Налево в обход – МАРШ!» и т.д.

Для передвижений занимающихся, в командах сначала указывается направление (направо, налево, в обход, по диагонали, по кругу, противходом, змейкой и т.д.), вид движения (шагом, бегом и т.д.), и лишь затем – исполнительная часть команды «МАРШ!». Например, «Налево в обход, шагом – МАРШ!».

Если, при этом, проводится перестроение из какого-го либо построения, например из колонны по 4 в колонну по 1, – необходимо указать то построение, в котором необходимо двигаться, например, «Налево в обход, в колонну по одному, шагом – МАРШ!».

«**ДИАГОНАЛЬ**» – движение по линии, соединяющей два наискось расположенные угла площадки команда: «По диагонали – МАРШ». В противоположном углу можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!» (рис. 4)

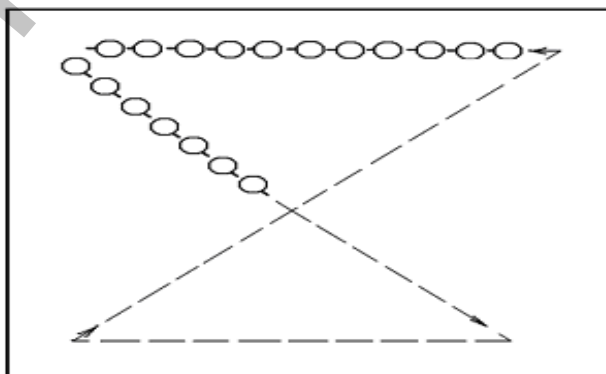


Рисунок 4 Движение по диагонали

«ПРОТИВОХОДЫ» – движения, обратные первоначальному направлению. Могут исполняться по прямым и косым направлениям. При этом командовать: «Противоходом налево (направо) – МАРШ!». По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом на 180 градусов и ведет колонну в обратном направлении на интервале одного шага (рис.6 а). При подходе направляющего к границе зала (площадки) можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!»(рис. 5)

«ЗМЕЙКА» – ряд последовательных противоходов, исполняемых по прямым и косым направлениям (рис.6 б,в). Сначала подается команда для движения противоходом: «Противоходом налево- МАРШ!». После выполнения занимающимися двух противоходов можно подавать команду: «Змейкой – МАРШ!». Движение «змейкой» сохраняется в том же направлении, что и противоходы. Например, если при выполнении противоходов занимающиеся сместились от середины, то и при выполнении «змейки» направление этого смещения сохраняется. Для прекращения движения «змейкой» можно подать команду «Налево (направо) в обход – МАРШ!»(рис. 5)

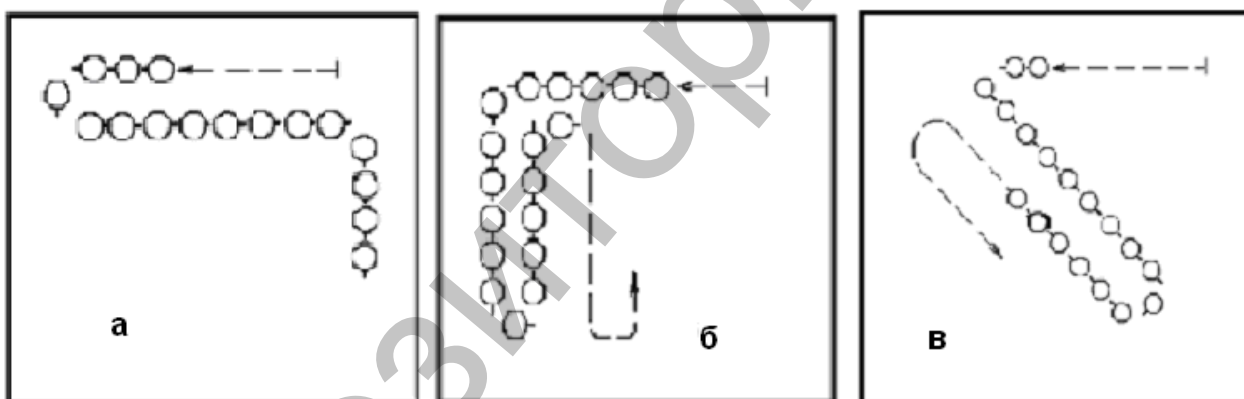


Рисунок 5 Движение противоходом и змейкой

Перемена направления движения колонны **«ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ»**.

Командовать: «Группа (отделение), правое (левое) плечо вперед – МАРШ!». При этом направляющий (направляющие) заходит налево (направо) до команды «ПРЯМО!», остальные следуют за ним.

«КРУГ»– команда: «По кругу налево (направо) – МАРШ!».(рис. 6 а)

«ДУГА»- равна половине круга. Команда: «По дуге налево (направо) – МАРШ!» (рис. 6 б)

«СПИРАЛЬ»– командовать: «Спиралью налево (направо) – МАРШ!».(рис. 6 в) Для выполнения «спирали», направляющему необходимо взять интервал между витками не менее двух шагов. Для выхода из «спирали» командовать: «Налево (направо) противоходом –

МАРШ!». Направляющий раскручивает «спираль» пока не будет дана новая команда, например, «Налево в обход – МАРШ!» или «ПРЯМО!». Или для выхода из «спирали» подается команда: «Кругом МАРШ!». В этом случае занимающиеся будут выходить из «спирали» за учащимся, который находится на левом фланге.

«Зигзаг»-исполняется в продольном и поперечном направлениях. В обоих направлениях «зигзаг» может быть большого, среднего, малого размеров. Команда: «Ко мне и далее зигзагом – МАРШ!». Таким образом, местонахождение подающего команду и время ее подачи определяет размер «зигзага». Например, при нахождении преподавателя на нижней середине команду «МАРШ!» можно подать, когда направляющий будет на верхней середине, (средний «зигзаг»), либо в углу (большой «зигзаг»).

«Петля» – управление выполняется в поперечном, продольном и косом направлениях. Во всех трех направлениях «петля» может быть большой, среднего и малого размера, открытая и закрытая. Для движения петель команда: а) «Направо открытой петлей – МАРШ!», б) «Налево закрытой средней петлей – МАРШ!» При движении «петлей» требовать, чтобы каждый занимающийся, а не только направляющий, перед движением «противоходом» доходил точно до места, которое определяет указанный в команде размер «петли» (большой, средней, малый).

Скращение – используется на центре, на середине и углу зала. Команды: а) «По диагонали – МАРШ!», б) «Налево (направо) в обход по одному – МАРШ!»

Дробление – одна колонна делится на две и более. Команда на одной из середины зала: 1. «Через центр – МАРШ!», 2. «Налево и направо обход в колонны по одному – МАРШ!»

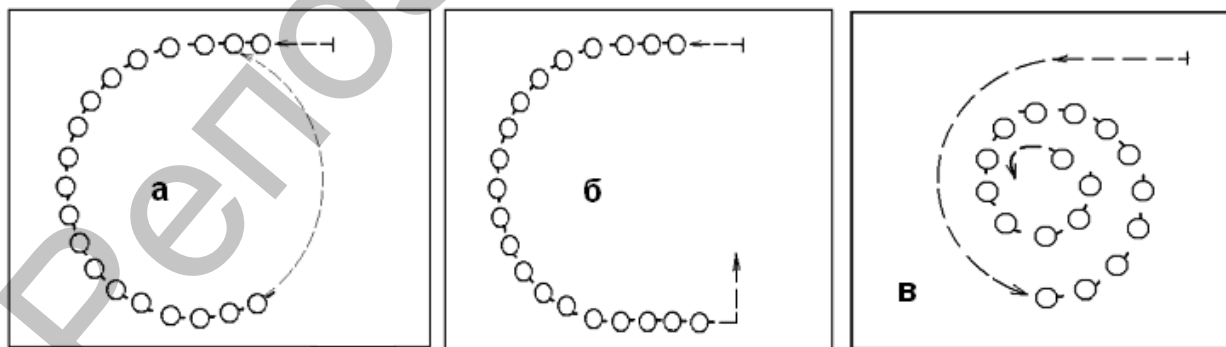


Рисунок 6 Варианты круговых передвижений: а) круг, б) дуга, в) спираль

РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

Размыкания – способы увеличения интервала или дистанции строя. **Смыкания** – приемы уплотнения разомкнутого строя. 1. Размыкание по Уставу Вооруженных Сил. Команда «Вправо (влево, от середины)на столько-то шагов разом-КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЬ!», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т. д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!».

После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые руки!» и т. д.

Размыкание по направляющим в колоннах. До начала размыкания этим способом определяются направляющие каждой колонны, интервалы и дистанции между занимающимися.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Построение – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя. Перед началом занятий, как правило, бывает одно шереножный реже двух шереножный строй. Для первоначального построения подается команда «В одну (две, три и т.д.) шеренгу – Становись!» и дежурный (староста) сдает рапорт.(рис. 7)

Сдача рапорта дежурным из числа занимающихся (дежурным по группе, классу).

После построения занимающихся в одну шеренгу: «В одну шеренгу становись!». При этом подающий команду становится лицом к фронту в основную стойку. Слева от него выстраиваются занимающиеся. Перед докладом о готовности группы к занятиям (дежурный) выравниваем и рассчитываем ее («По порядку – Рассчитайсь!»), затем подает команду «Смирно!» – «Равнение налево (направо, на середину)!» четко подходит к преподавателю и сдает рапорт: «Товарищ преподаватель!» группа (класс) 11 в количестве 25 человек, построена и готова к занятиям по "Гимнастике", дежурный (староста) – Смирнов. После чего делает шаг левой в сторону, шаг правой вперед, приставляет ногу, и выполняет поворот кругом. После приветствия преподавателя и ответа группы дежурный дублирует команду преподавателя «Вольно!» и по кратчайшему пути встает на правый фланг строя.

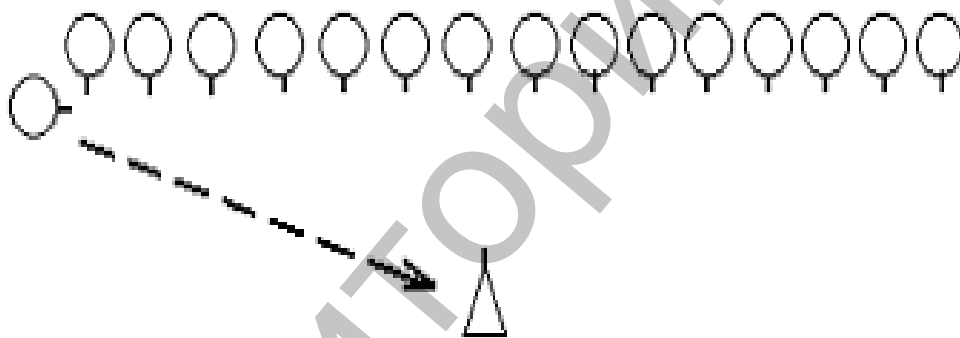


Рисунок 7 Построение для сдачи рапорта

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т. д.) – Становись!» Группа выстраивается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению. Например: «Встаньте в круг!», «Встаньте в две шеренги!».

Перестроения – переходы из одного строя в другой.

Перестроения из одной шеренги в две

Предварительно делают расчет группы на первый – второй. Подается команда « В две шеренги – Стройся!». Перестроения выполняются на три счета. На первый счет вторые номера делают левой ногой шаг назад, на два – правой в сторону, на три приставляют левую ногу, становятся в затылок первым номерам. Перестроение из двух шеренг в одну происходит в обратном порядке по команде «В одну шеренгу – Стройся!».(рис. 8)

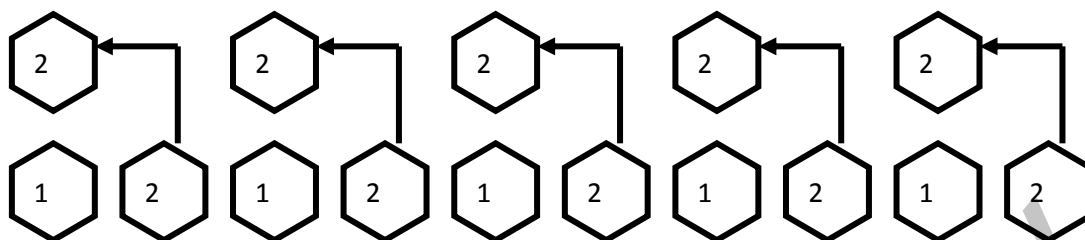


Рисунок 8 Перестроение из одной шеренги в две

Перестроение из одной шеренги в три

Занимающиеся рассчитываются по три. По команде «В три шеренги – Стройся!» вторые номера стоят на месте; на первый счет первые номера делают шаг правой назад, на второй – шаг левой в сторону и на третий – приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера на три счета, начиная с левой ноги, выходят вперед и становятся впереди вторых номеров. Перестроение из трех шеренг в одну происходит в обратном порядке по команде «В одну шеренгу – Стройся!» (рис. 9).

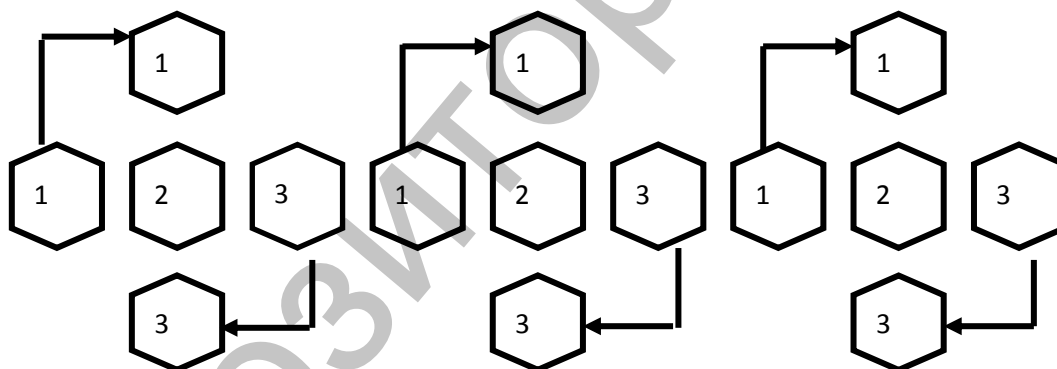


Рисунок 9 Перестроение из одной шеренги в три

Перестроение из колонны по одному в колонну по два

Предварительно делают расчет группы на первый – второй. Подается команда «В колонну по два – Стройся!» Перестроения выполняются на три счета. На первый счет вторые номера делают правой ногой шаг в сторону, на два левой вперед, на три приставляют правую ногу, становятся справа от первых номеров. Перестроение из колонны по два в колонну по одному происходит в обратном порядке по команде «В колонну по одну – Стройся!» (рис. 10).

Перестроение из колонны по одному в колонну по три

Занимающиеся рассчитываются по три. По команде «В колонну по три – Стройся!» вторые номера стоят на месте; на первый счет первые номера делают шаг правой в сторону, на «два» – шаг левой назад и на «три», приставляя правую, становятся с права от вторых номеров; третьи номера на три счета, начиная с левой ноги, становятся с права от вторых номеров. Перестроение из колонны по три в колонну по одному происходит в обратном порядке по команде «В колонну по одному – Стройся!» (рис. 10).

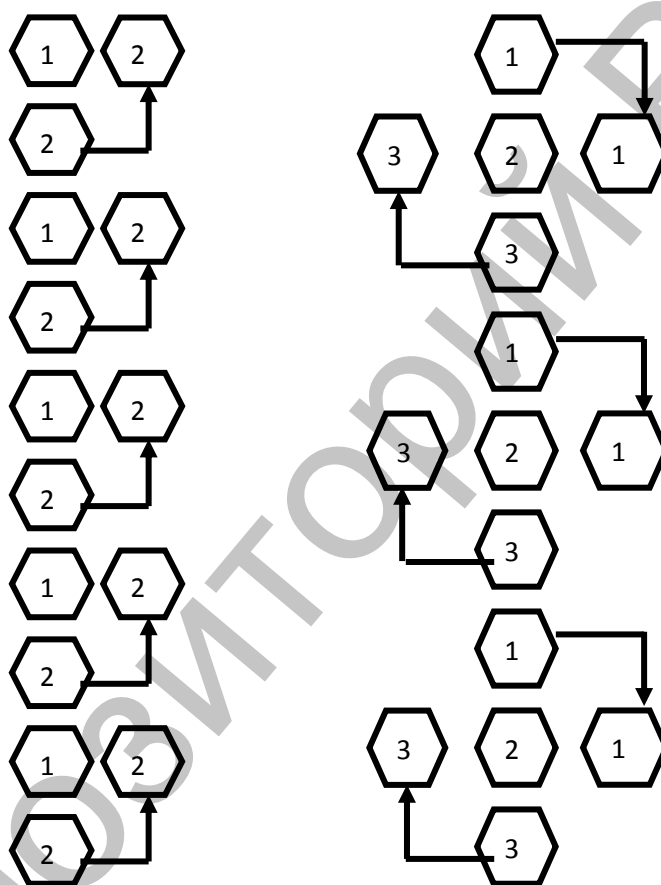


Рисунок 10 Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три

Перестроение из шеренги уступом

После предварительного расчета по заданию « на 9 – 6 – 3 – на месте, на 6 – 4 – 2 – на месте и т. д. – Рассчитайсь!» подается команда «По расчету шагом – МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6–3 – на месте» – до 7; «9–6–3 – на месте» – до 10.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – МАРШ!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом (рис. 11)

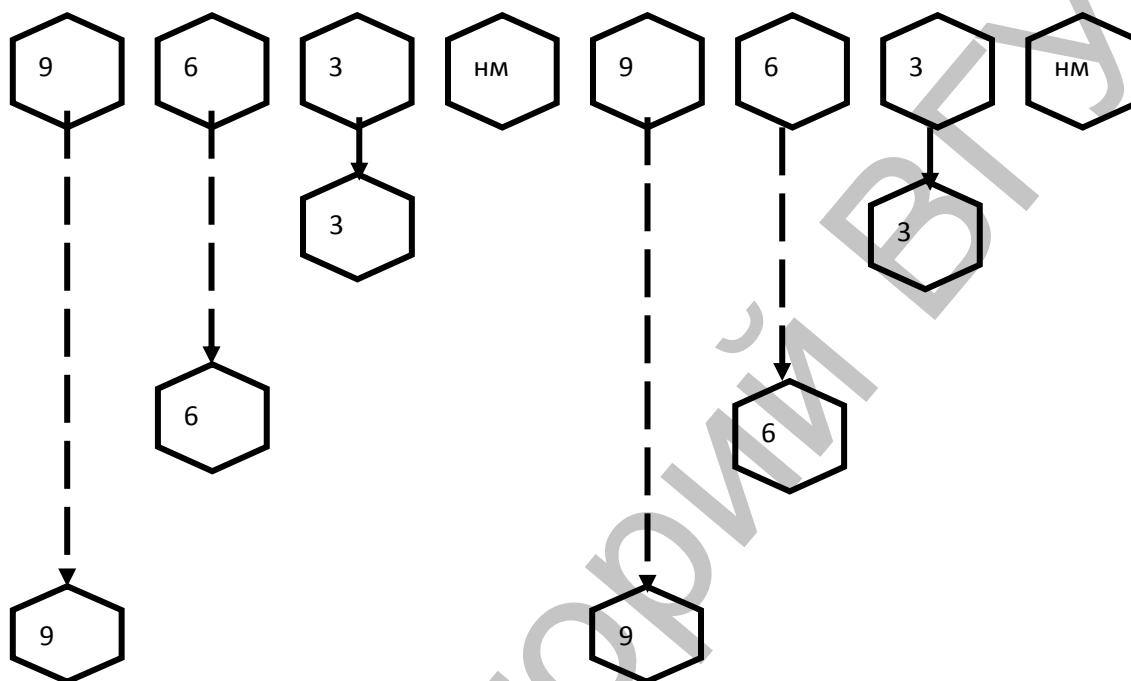


Рисунок 11 Перестроение из шеренги уступом

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом

После предварительного расчета по 3–4 и т. д. подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом – МАРШ!».

По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождением плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа – СТОЙ!!».

Для обратного перестроения подаются команды:

«Кру-ГОМ!»

«Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом – МАРШ!»

«Группа – СТОЙ!»

Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге. (рис. 12)

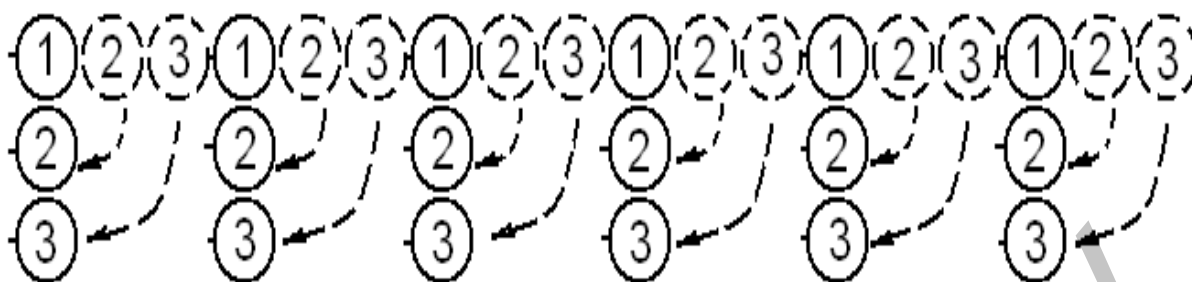


Рисунок 12 Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход* подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево – МАРШ!» (как правило, команда подается, когда направляющий ; находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально. В процессе перестроения можно сразу разомкнуть занимающихся, указав дистанцию и интервал. Для этого можно подать команду, например, «ДИСТАНЦИЯ, ИНТЕРВАЛ – ТРИ ШАГА». По этой команде занимающиеся размыкаются на указанные дистанцию и интервал, по ходу движения.

Для обратного перестроения подаются команды:

«Напра-ВО!»

«В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – МАРШ!»

(рис. 13)

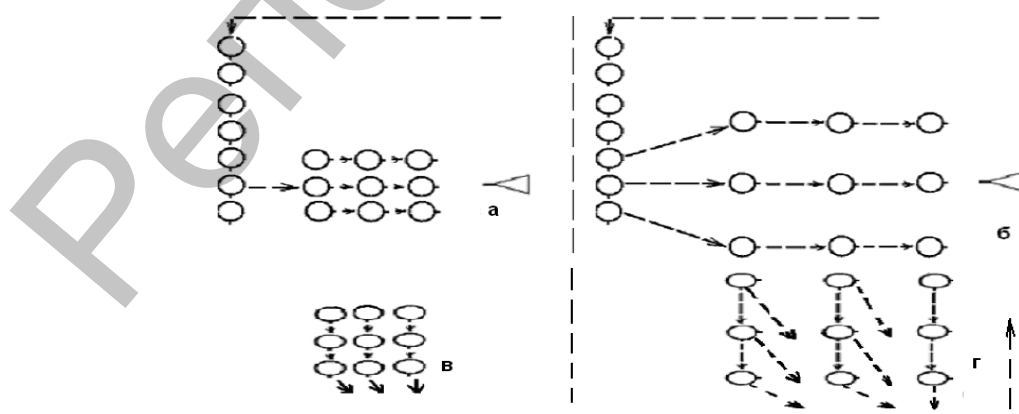


Рисунок 13 Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) поворотом в движении: а) сомкнутый, б) разомкнутый

Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом

Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчета по три подается команда «Первые номера – два (три, четыре и т. д.) шага вправо, третьи номера – два (три, четыре и т. д.) шага влево шагом – МАРШ!». Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом – МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами. (рис. 14)

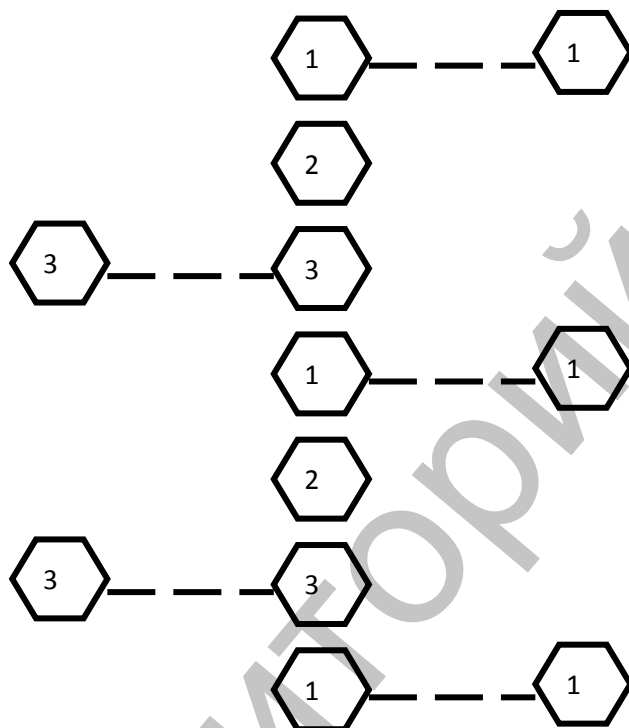


Рисунок 14 Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом

Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д. дроблением и сведением

Перестроение выполняется в движении. Команды:

«Через центр – МАРШ!» (рис. 15 а) (как правило, подается на одной из середин).

«В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (рис. 15 а)

Подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход.

3. «В колонну по два через центр – МАРШ!» (рис. 15 б) Подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение.

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т. д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

«В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!» (рис. 16

а) По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая – налево.

При встрече колонн на противоположной середине подается команда:

«В колонну по одному через центр – МАРШ!» (рис.16 б)

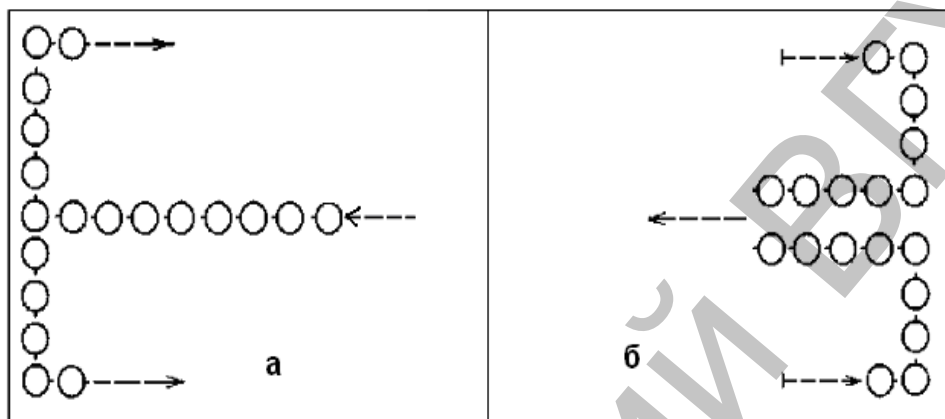


Рисунок 15 Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д
дроблениями сведением

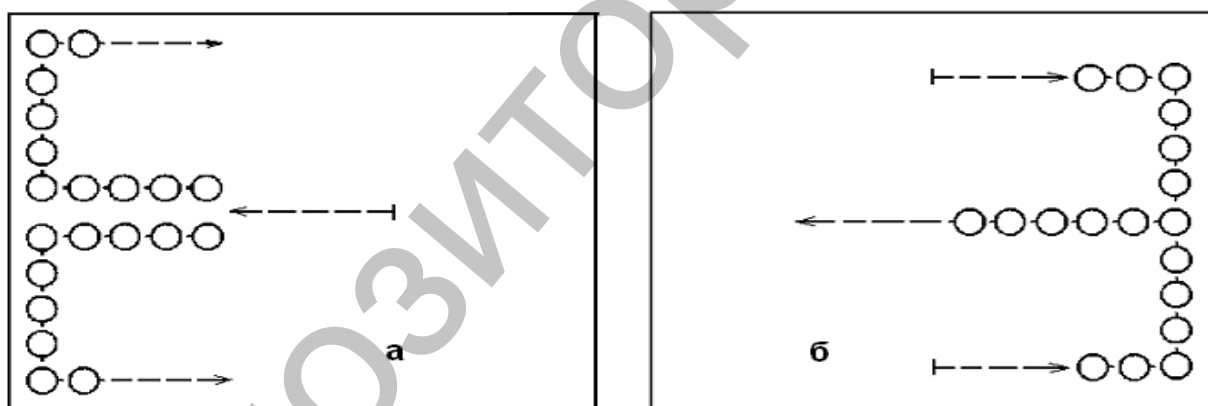


Рисунок 16 Сведение

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям). Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подаётся отдельная команда. Например, при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды: Шаг левой назад делай раз! Шаг правой в сторону делай два! Приставить левую, делай три!

При обучении по разделениям занимающийся осознаёт и запоминает свои действия, а преподаватели до подачи очередной команды может исправить ошибки у них.

Рекомендуется разучивать по разделениям такие упражнения, как: повороты на месте и в движении; перестроение из одной шеренги (колонны) в две (три); строевой шаг и другие разновидности передвижения; размыкание приставными шагами и др.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, одновременно из всех групп, начиная с построения, строевых приёмов, передвижения, кончая размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи на каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий начинать учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приёмы можно проводить в парах, когда один подаёт команду, а второй её выполняет.

ЛИТЕРАТУРА

Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. заведений/ М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. Под ред. И.К. Меньшикова, М.Л. Журавина.- М.: Издательский центр «Академия»,2002. – 448с.

Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/ Под ред. В. М. Смолевского.- Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: физкультура и спорт,1987. – 336 с.

Гимнастикаи методика преподавания: Учебник Г48 для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1987. –336 с

Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368с.

Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М, Миронов [и др.]; под общ. Ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335с.

Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 314, [1] с.: ил. – (Высшее образование).

Гузов Н.М., Гузов С.Н. Строевые упражнения. Для студентов факультетов физической культуры и спорта, учителей физической культуры общеобразовательных школ, преподавателей физического воспитания средних и высших учебных заведений. – Витебск, Издательство Витебского госуниверситета им. П.М Машерова, 2000. – 24с.

Палыга В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов факультетов физвоспитания пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физическое воспитание».- М.: Просвещение, 1982. – 228с.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. Высш. Учеб. Заведений.- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.

Учебное издание

**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:
МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ**

Методические рекомендации

Составители:

КАРЕЛИН Максим Александрович
ПЕТРУШЕВИЧ Елена Ивановна

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Е.А. Барышева

Подписано в печать .2016. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 1,36. Уч.-изд. л. 1,34. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.