

Е.В. Перепелюкова

Л.Б. Фомина

ГИМНАСТИКА
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учебное пособие

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет»

Е.В. Перепелюкова
Л.Б. Фомина

ГИМНАСТИКА
СТРОВОЕ УПРАЖНЕНИЯ

Учебное пособие

Челябинск
2020

УДК 796.4(021)

ББК 75.6я73

П27

Перепелюкова, Е.В. Гимнастика. Строевые упражнения: учебное пособие / Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-Ур. гос. гуман. пед. ун-та, 2020. – 167 с.

ISBN 978-5-907284-18-0

Учебное пособие предназначено для студентов любой специальности очной и заочной форм обучения педагогических вузов по дисциплине «Физическая культура». В пособии описаны самые необходимые и наиболее часто встречающиеся на занятиях физической культуры строевые упражнения. Отдельное внимание уделяется технике и методике их выполнения. Предлагается значительный по объему практический игровой материал – подвижные игры, упражнения.

Пособие может быть использовано в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных учреждений, тренеров.

Рецензенты: И.Ф. Черкасов, канд. пед. наук, доцент
С.В. Михайлова, канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907284-18-0

- © Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина, 2020
- © Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	2
ЧАСТЬ 1. ГИМНАСТИКА	9
1.1. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания	9
1.2. Виды гимнастики и их характеристика	16
1.3. Средства основной гимнастики	23
ЧАСТЬ 2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	31
2.1. Границы, линии и точки зала	35
2.2. Основные понятия строя	36
2.3. Характеристика строевых упражнений и их классификация	38
2.3.1. Строевые приемы на месте	39
2.3.2. Построения и перестроения	44
2.3.3. Строевые упражнения в движении	60
2.3.4. Размыкание и смыкание	91
Часть 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ	96
3.1. Основные команды для управления группой	96
3.2. Методика обучения некоторым строевым упражнениям	104
3.3. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям	120
3.4. Игровой и соревновательный методы при обучении строевым упражнениям	127

3.5. Подвижные игры с использованием строевых упражнений	135
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	153
КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ	155
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	157
ПРИЛОЖЕНИЕ	161

ВВЕДЕНИЕ

Главной задачей и функцией физической культуры на всех этапах развития общества является сохранение и укрепление здоровья человека, воспитание гармонически развитой личности. В настоящее время очевидно, что одной из наиболее эффективных форм оздоровления, формирования здорового образа жизни, стремления к двигательной активности детей, подростков и молодежи являются регулярные и организованные на высоком качественном уровне занятия физической культурой и спортом. Система физического воспитания, имея в своем арсенале немедикаментозные средства оздоровления, на практике решает задачи оздоровительной и воспитательной работы с подрастающим поколением в современных условиях.

В системе средств физического воспитания одно из основных мест принадлежит гимнастике. Гимнастические упражнения являются важнейшей частью содержания занятий по физическому воспитанию, воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, внеклассной работы, спортивно-оздоровительных праздников и соревнований, массовых спортивно-гимнастических выступлений, вечеров художественной самодеятельности и т.п.

Гимнастика является неотъемлемой частью всех учебных программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, детских садах, высших и средних учебных заведениях, поскольку во всестороннем и гармоническом воспитании здорового, физически совершенного человека гимнастике принадлежит одно из основных мест.

Занятия гимнастикой в вузе направлены на содействие гармоничному физическому развитию и совершенствованию двигательных способностей студентов, укрепление их здоровья и повышение работоспособности, овладение важнейшими двигательными навыками и умениями. Гимнастические упражнения развивают ловкость, силовые навыки, выносливость, скорость, способность ориентироваться в пространстве. Кроме этого, занятия гимнастикой направлены на воспитание у учащихся привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы и товарищества, навыков гигиены и культурного поведения. Параллельно с этим формируются моральные качества студентов и их эстетический вкус.

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к профессиональной и физической подготовке будущих специалистов. Как базовый вид физкультурно-спортивных занятий гимнастика, обладая практически безграничным набором упражнений и двигательных заданий, является одним из основных средств в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Как фундаментальная спортивно-педагогическая дисциплина гимнастика в значительной мере определяет профессиональный облик специалиста по физической культуре и спорту. Она преподается в университетах физической культуры, на факультетах физического воспитания педагогических вузов, применяется на занятиях в дошкольных учреждениях, школах, училищах, колледжах.

Прошедший основательную гимнастическую подготовку специалист всегда востребован в любой сфере: в физкультурно-оздоровительном или профессионально-техническом учреждении, в общеобразовательной школе или в вузе.

Реализация главных задач и функций физического воспитания в вузе осуществляется путем целенаправленного и правильного использования всех разнообразных средств гимнастики, в том числе строевых упражнений в каждом занятии и в других культурно-массовых мероприятиях. Ни одно практическое занятие по физическому воспитанию в университете не обходится без использования гимнастических и строевых упражнений, специальных команд и распоряжений.

Однако, как показали наблюдения, среди преподавателей профильных кафедр еще нет единства в методике проведения строевых упражнений, подаче команд, в трактовке правил выполнения тех или иных строевых приемов и действий. Кроме того, выяснилось, что некоторая часть студентов, проходивших педагогическую практику, еще недостаточно владеет навыками организационно-управленческого характера. Настоящее пособие имеет целью дать обобщенный практический материал по различным вопросам организации и методики проведения строевых упражнений на практических занятиях. Введение разнообразия в методику проведения строевых упражнений на занятиях, усиление требовательности преподавательского состава к студентам в правильном и четком выполнении строевых приемов и действий будут способствовать дальнейшему повышению качества учебного процесса и подготовки студентов к самостоятельной педагогической деятельности.

В основу методических рекомендаций легли отдельные положения Строевого устава Вооруженных Сил РФ, а также некоторых учебников и пособий по гимнастике.

В различных учебниках по гимнастике можно найти описание тех или иных строевых упражнений. Данное методическое пособие объединяет наиболее часто встречающиеся и предлагает методику обучения, что существенно поможет студенту при подготовке к практике и к дальнейшей работе.

Кроме того, пособие снабжено иллюстрациями, дополняющими текст, что значительно облегчит представление учащихся об изучаемом двигательном действии и поможет более быстрому его освоению.

Методы и методические приемы обучения, описанные авторами в методическом пособии, позволят активизировать будущим учителям деятельность учащихся на уроках, повысить эффективность освоения строевых упражнений, окажется хорошим подспорьем в изучении дисциплины.

ЧАСТЬ 1. ГИМНАСТИКА

1.1. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания

Гимнастика (в переводе с греческого – тренирую, упражняюсь) – это определенная, исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания людей, направленных на всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья, образование, спортивную подготовку, восстановление, лечение, приобретение жизненно необходимых навыков прикладного, производственного или оборонного значения, а также для устранения физических недостатков. Как педагогическая дисциплина, гимнастика имеет свое содержание, теорию, историю, методы преподавания, область научных исследований, предусматривающими ее широкое использование в разных звеньях системы физического воспитания.

Гимнастические упражнения, имеющие общеукрепляющее и оздоровительное значение, начинают применяться с самого раннего детства и используются на протяжении всей жизни человека. Гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания и рассматривается как одно из средств и методов всестороннего воспитания личности.

Гимнастика является основным средством физического воспитания благодаря тому, что гимнастические упражнения:

- доступны любому человеку независимо от возраста, пола и физической подготовленности;

- обладают возможностью избирательного и разно-
стороннего воздействия на все функциональные системы
организма и личностные свойства занимающихся;

- разнообразны и многофункциональны, что позво-
ляет подбирать и совершенствовать способы их приме-
нения в оздоровительных, образовательных, воспитательных
и прикладных целях;

- в большинстве специально разработаны для обо-
гащения занимающихся определенным опытом: двига-
тельным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нрав-
ственным и др.;

- широко применяются спортсменами как средство
всесторонней физической подготовки, обеспечивая высо-
кий уровень достижений в различных видах спорта;

- рекомендуются с целью восстановления (реабилитации) после различных травм, а также при некоторых заболеваниях;

- позволяют использовать не только спортивные снаряды, но и подручные предметы.

Задачи гимнастики определяются общей целью физического воспитания, которая заключается в формировании нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. На занятиях гимнастикой решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные задачи: укрепление здоровья; развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной

системы; устранение и предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма; профилактика и лечение профессиональных и других заболеваний; выработка правильной осанки, походки; общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ; повышение жизнедеятельности организма; снятие утомления и восстановления работоспособности.

Один из выдающихся историков древнего мира Плу-тарх, оценивая оздоровительное значение гимнастики, заметил: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Русские ученые с мировым именем: И.М. Сеченов, И.П. Павлов, И.И. Мечников, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский, отдавая должное двигательной деятельности человека, большое значение придавали физическим упражнениям (гимнастике), рассматривая их как лучшее средство повышения жизнедеятельности и работоспособности, а также оздоровления и активного отдыха.

2. Образовательно-развивающие задачи: гармоничное развитие форм и функций организма человека (особенно растущего), направленное на всестороннее совершенствование двигательных способностей, воспитание физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости, ловкости, координации и выразительности движений), обеспечение творческого долголетия; обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; приобретение жизненно важных двигательных умений

и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке.

Гимнастические упражнения совершенствуют функцию нервной системы, развивают координационные способности человека, в том числе способность согласовывать действия различных звеньев двигательного аппарата, что помогает овладеть сложными движениями, с которыми человек повседневно встречается в труде, быту и спортивной деятельности. Таким образом, гимнастика помогает формировать многие жизненно необходимые умения и навыки, используемые в трудовой и боевой деятельности, такие как умение правильно бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия, переносить тяжести и т.д.

Особенно велика роль гимнастики в физическом совершенствовании подрастающего поколения. С помощью многообразных гимнастических упражнений наиболее успешно решаются задачи начального физического воспитания, когда закладываются прочные основы для развития двигательных и иных способностей.

Овладение анализом и синтезом движений тела человека, постепенное усложнение изучаемых двигательных действий, возможность использования бесконечных вариаций гимнастических упражнений (по их форме, структуре, последовательности выполнения) позволяют занимающимся гимнастикой наглядно расширять представления о двигательных возможностях организма, познавать их общие закономерности и, таким образом, практически осуществлять связь между умственным образованием и физическим воспитанием. Используемые в гимнастике

методы позволяют стимулировать активность интеллектуальной деятельности занимающихся.

3. Воспитательные задачи: воспитание нравственных, волевых и эстетических качеств личности, формирование добросовестного отношения к труду и к общественной собственности; воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств (смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности). Находясь в коллективе, спортсмены воспитываются в духе сознательности, активности и творческого отношения к делу.

Строгая регламентация учебных занятий, четкая организация деятельности занимающихся, определенная последовательность изучения различных по структуре упражнений, порядок их взаимосвязи между собой, постепенность нарастания физических нагрузок, разнообразие условий и требований для освоения новых двигательных умений и навыков позволяют успешно решать воспитательные задачи.

Четкость, легкость, элегантность, выразительность и эмоциональность выполнения гимнастических упражнений, их техническое совершенствование, а также использование музыкального сопровождения на занятиях способствуют и эстетическому воспитанию человека.

Таким образом, занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества. Поэтому гимнастика является одним из наиболее действенных средств гармонического физического развития занимающихся.

Гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря своей доступности. Наряду со сложными, даже очень сложными упражнениями, которые есть в современной спортивной гимнастике, в ней имеется множество самых разнообразных простых упражнений, вполне доступных любому человеку, независимо от его возраста и пола.

Широкий диапазон средств и методов гимнастики позволяет охватить практически всех людей: детей и подростков, взрослых и пожилых, женщин и мужчин, здоровых и больных. Большое разнообразие гимнастических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека позволяют успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической кондиции.

Объем применяемых упражнений позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями человека. Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание гимнастики, позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц и органы, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Гимнастика, ее средства и методы, опирающиеся на последние достижения науки и передовой опыт практической работы, проникают во многие сферы жизнедеятельности человека. Гимнастика стала сегодня подлинно народным

и массовом средством физического воспитания. В нашей стране ежедневно занимаются гимнастикой миллионы людей. В детско-юношеских спортивных школах, школах высшего спортивного мастерства, коллективах физической культуры и добровольных спортивных обществах спортивной акробатикой, спортивной и художественной гимнастикой регулярно занимаются сотни тысяч детей, юношей и девушек. Гимнастика используется как средство оздоровления в лагерях, домах отдыха, санаториях.

Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

У нас в стране гармонично сочетаются и взаимно дополняют друг друга государственные и самодеятельно-общественные формы организации занятий. Государственные программы физического воспитания предусматривают включение гимнастики как одного из основных средств в обязательные занятия с детьми в детсадах, со школьниками, учащимися колледжей, студентами вузов, военнослужащими. Самодеятельные занятия, реализуемые по месту учебы, работы или проживания, проводимые в формах кружковой, секционной, клубной работы по гимнастике, обеспечивают внедрение ее различных видов, в том числе и спортивной направленности, в широкие слои населения. Гимнастические нормативы включены во все ступени комплекса ГТО. Значительное место отводится гимнастике в содержании занятий групп здоровья, общей физической

подготовки, групп ГТО. В последние годы гимнастика обогатилась новыми нетрадиционными видами, такими как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йога и т.д. Получает все большее распространение профессионально-прикладная гимнастика.

Наконец, средства гимнастики используются для достижения высоких спортивных результатов. Значительных успехов на международной арене добились представители спортивной и художественной гимнастики, акробатики, убедительно доказывая высокий уровень развития гимнастики в нашей стране.

Таким образом, универсальность гимнастики, обусловленная ее методическими особенностями, многообразием средств и видов, позволяет использовать ее в работе с любым контингентом, делает ее важным и незаменимым средством российской системы физического воспитания.

1.2. Виды гимнастики и их характеристика

Каждое из основных средств системы физического воспитания, в том числе и гимнастика, характеризуется особым содержанием, т.е. специфическими физическими упражнениями, методами их применения и обучения, а также формами организации занятий.

Типичными для гимнастики средствами (упражнениями) являются специально разработанные двигательные действия. Гимнастические упражнения представляют

собой исторически сложившиеся формы, созданные на основе анатомически возможных для человека движений от элементарных односуставных сгибаний и разгибаний до сложнейших по координации двигательных действий, выполнение которых требует высокого уровня развития основных физических качеств с целью воздействия на организм. Основой для их разработки послужили знания об устройстве организма человека, о влиянии на него этих упражнений и практический опыт применения их. Многие из них заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей, некоторые возникали по мере развития научных знаний и опыта применения различных движений в педагогических целях. По мере развития науки о физическом воспитании и научно-методической разработки гимнастики гимнастические упражнения и методы их применения совершенствуются.

В соответствии с общими целями физического воспитания определены три основных направления применения средств гимнастики (физических упражнений):

1. Использование физических упражнений в процессе общего физического развития человека.

2. Применение средств гимнастики для формирования жизненно важных навыков, необходимых в трудовой и повседневной практике.

3. Освоение сложных гимнастических упражнений в процессе интенсивной физической подготовки и спортивной практики.

Большое разнообразие и специфика гимнастических упражнений, накопленный опыт их применения для решения различных педагогических задач, широкий диапазон

влияния упражнений на организм занимающихся послужили основой для выделения относительно самостоятельных видов гимнастики. Классификация видов гимнастики, сохраняя ее общую целевую направленность на гармоническое физическое развитие и совершенствование людей, помогает в практической работе добиваться большего педагогического и оздоровительно-гигиенического эффекта.

Отдельные виды гимнастических упражнений в зависимости от структуры двигательных действий и педагогических задач объединены в три основные группы: образовательно-развивающую, оздоровительную и спортивную (рис. 1).



Рис. 1. Виды гимнастики

1. Образовательно-развивающие виды – основная гимнастика и прикладная гимнастика с их разновидностями – связаны с долгосрочным применением большинства средств с целью планомерного физического воспитания, обеспечиваемого государственными программами. С помощью этих базовых видов гимнастики дети, подростки, юниоры, молодежь достигают нового, более высокого уровня общефизической подготовленности, приобретают важные двигательные умения и навыки прикладного и профессионально-прикладного характера. Разнообразными гимнастикой этой группы являются ярко выраженные музыкально-ритмические формы: ритмическая гимнастика – аэробика, шейпинг, а также специализированные на более узких задачах стретчинг и атлетическая гимнастика.

Общая (основная) гимнастика – самый массовый вид гимнастики – является одним из главных средств физического воспитания детей в дошкольных учреждениях, в школах, в средних специальных и высших учебных заведениях; широко используется на занятиях по общей физической подготовке с начинающими физкультурниками и для поддержания работоспособности лиц пожилого и старческого возраста. Основная гимнастика направлена на всестороннее развитие и укрепление организма, на овладение общими основами движений, воспитание физических, морально-волевых качеств, необходимых во всех областях деятельности человека. Основная гимнастика, в свою очередь, делится на подвиды по различным группам и возрастам занимающихся.

Средствами основной гимнастики являются строевые упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; вольные упражнения, простейшие упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения (перекаты, кувырки), элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения, хореография), прикладные упражнения, прыжки и простейшие упражнения в висах и упорах.

К первой группе относятся и прикладные виды гимнастики: профессионально-прикладная, спортивно-прикладная и военно-прикладная гимнастика.

Профессионально-прикладная гимнастика направлена на совершенствование физических и морально-волевых качеств, необходимых представителям разных профессий.

Спортивно-прикладная гимнастика – неотъемлемая часть подготовки спортсмена, позволяющая успешно решать задачи повышения уровня физических качеств и двигательных-технических навыков для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Военно-прикладная гимнастика – часть физической подготовки допризывников и военнослужащих.

К средствам прикладной гимнастики относятся любые физические упражнения, которые в тех или иных условиях могут эффективно решать задачи данного вида гимнастики.

2. Оздоровительные виды гимнастики: гигиеническая и ее разновидности (бытовые и производственные

формы) – сопутствуют занимающимся в течение всей жизни, являются формами фоновой физической культуры широких слоев населения, обеспечивают оптимальное текущее функциональное состояние организма, восстанавливают работоспособность, повышают эмоциональный тонус, оказывают профилактическое воздействие в условиях профессиональной деятельности.

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкультпаузы, физкультминутки в учебных заведениях, на производстве. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности. Этот вид направлен на улучшение настроения и самочувствия человека, профилактику заболеваний и повышение общего тонуса.

Лечебная гимнастика и ее разновидности также относятся к данной группе видов гимнастики оздоровительной направленности. Лечебная гимнастика предназначена для содействия восстановлению временно утраченных после травм, ранений и заболеваний функций организма занимающихся.

3. Спортивные виды гимнастики культивируются как самостоятельные виды спорта. Выделение двух подгрупп – массовых спортивных видов и спортивных объясняется следующим. Возрастание трудности программ, нацеленных на достижение высокого спортивного мастерства

и участие в ответственных соревнованиях, требует круглогодичной специализированной интенсивной подготовки, проявления индивидуальных способностей к данному виду спорта, что связано с направленным отбором занимающихся. С целью подъема массовости, привлечения к спортивным видам гимнастики буквально всех желающих разработаны упрощенные классификационные программы категории «Б», доступные и детям, и взрослым.

Эта группа видов гимнастики объединяет акробатику, спортивную гимнастику и художественную гимнастику, то есть виды гимнастики, характеризующиеся высокой сложностью упражнений. Занятия спортивными видами гимнастики требуют от занимающихся хорошей физической подготовки и высокой координации движений, что достигается регулярной тренировкой.

Вместе с тем развитие социальных потребностей современного российского общества обусловило появление новых форм и видов гимнастики в стране.

Таким образом, наличие теоретически и методически обоснованных по содержанию, направленности многих видов гимнастики предоставляет практически неограниченные возможности применять их для решения самых различных задач, типичных для физического воспитания в целом.

1.3. Средства основной гимнастики

Гимнастические упражнения традиционно объединяются в следующие группы упражнений, называемые средствами гимнастики:

- 1) строевые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- 3) прикладные упражнения;
- 4) вольные упражнения;
- 5) прыжки;
- 6) упражнения на снарядах;
- 7) акробатические упражнения;
- 8) упражнения художественной и ритмической гимнастики.

1. Строевые упражнения (повороты на месте и в движении, построения, перестроения, размыкания, смыкания) – это несложные двигательные действия служебного характера, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, а также при выработке правильной осанки.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это координационно несложные двигательные действия, упражнения, выполняемые преимущественно в отдельных суставных звеньях, применяемые с целью общей физической подготовки, развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных

двигательных навыков, расширения функциональных возможностей организма и воспитания правильной осанки. Они оказывают избирательное воздействие на отдельные группы мышц, части тела и весь двигательный аппарат в целом, облегчают процесс овладения разнообразными навыками. Общеразвивающие упражнения позволяют человеку овладеть теми многообразными элементарными исходными двигательными умениями и навыками, которые он в дальнейшем совершенствовании своих двигательных способностей может использовать для построения целых двигательных действий любой сложности.

Существует множество упражнений, выполняемых без предметов и с различными предметами и отягощениями (мячи, скакалки, палки, гантели), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки, стенка, амортизационные устройства, «станки» и т.п.), в парах, есть так называемые вольные упражнения. Следует сказать, что упражнения общеразвивающего характера могут выполняться и на гимнастических снарядах, составляя особую группу. Однако в целом упражнения на снарядах, как более сложные и универсальные, являются самостоятельной частью средств гимнастики.

Общеразвивающие упражнения широко используются во всех видах гимнастики. ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой.

3. Вольные упражнения – сочетание различных движений частей тела, а также акробатических и хореографических упражнений. Они оформляются путем постепенного

усложнения их сочетаний, продолжительности в виде точных композиций в соответствии с установленными требованиями.

Вольные упражнения являются средством общеразвивающего характера, использование которого направлено на развитие координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Такие упражнения являются эффективным средством формирования школы движений. Благодаря четко выраженной стилизации движений, тщательной отработке техники, музыкальному сопровождению решаются задачи эстетического воспитания. Варьирование сочетаний элементов, их комбинирование, создание учебных и спортивных композиций развивают творческие способности занимающихся. Комплексный характер вольных упражнений позволяет также использовать их с целью значительного повышения функциональных возможностей и выносливости организма, т.е. улучшение работоспособности (тренированности) человека, особенно при многократном повторении.

Вольные упражнения являются одним из видов гимнастического многоборья в спортивной гимнастике. Выполняются без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в учебных целях, в художественной гимнастике и массовых гимнастических выступлениях).

4. Прикладные упражнения – средства гимнастики, формирующие важные двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой. Характерной особенностью, выделяющей их среди других типично гимнастических упражнений, является менее строгая

регламентация движений по форме, допущение индивидуальных решений в действиях для достижения двигательной задачи типа сохранения равновесия, перенесения груза, преодоления препятствия и т.п. К прикладным упражнениям относятся: ходьба, бег, метание, лазание, перелазание, равновесия и др.

Эти упражнения выполняются с использованием специального оборудования: канатов, шестов, скамеек, стенок. Многие упражнения данного характера можно выполнять на снарядах стандартного и нестандартного образца, имеющихся в гимнастических городках открытого типа, в местах отдыха, по месту жительства, на «тропах здоровья» в парках и загородных зонах. Эти упражнения являются основными при проведении гимнастических игр и эстафет, преодолении полос препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития.

5. Прыжки (неопорные и опорные) в отличие от подскоков, относящихся к группе общеразвивающих упражнений, характерны выраженной фазой полета после толчка ногами и руками, развивают скоростно-силовые качества, точность движений, ловкость, волевые качества. Прыжки в занятиях применяются как средство физической подготовки, развития прыгучести, формирования

прикладных умений и навыков (напрыгивания, спрыгивания, перепрыгивания препятствий), а также выработки силы ног, рук, быстроты и точности движений, ловкости и решительности. Прыжки – хорошее средство совершенствования координации. Они оказывают также общее воздействие на организм занимающихся, способствуя улучшению его функционального состояния. В спортивной гимнастике как вид многоборья опорные прыжки входят в программу соревнований.

6. Упражнения на снарядах (коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне) – наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное назначение их – это совершенствование умений владеть телом и движениями. Кроме того, они могут применяться и для физической подготовки занимающихся. Упражнения на снарядах характерны необычностью опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструкцией этих снарядов.

В спортивной гимнастике снаряды делятся на виды мужского многоборья (конь, кольца, брусья, перекладина) и женского (брусья разной высоты, бревно). Это деление условно, если иметь в виду использование упражнений на снарядах в видах гимнастики оздоровительно-прикладной направленности. Так, на коне с ручками можно выполнять многие упражнения общеразвивающего характера (к примеру, наклоны туловища назад, наскоки). Подобный подход к использованию снарядов значительно расширяет диапазон их применения в занятиях с лицами разного пола, возраста, разной подготовленности.

Упражнения на снарядах очень многообразны по форме, по степени сложности, по характеру воздействия

на организм. Как правило, они оказывают значительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, и, следовательно, занятия на снарядах приводят к существенному развитию мускулатуры, особенно рук, плечевого пояса, так как многие элементы выполняются в упоре и вися на руках. Это особенно заметно у представителей спортивной гимнастики. Наряду с традиционными гимнастическими снарядами, исторически вошедшими в арсенал средств гимнастики, в последнее время появились тренажеры и устройства, позволяющие выполнять многие упражнения общеразвивающего характера, даже в домашних условиях.

7. Акробатические упражнения – комплекс разнообразных гимнастических упражнений, включающий преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а также упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые). Акробатические упражнения объединяют акробатические прыжки и упражнения в балансировании, включая и статистические положения, относительно простые групповые пирамиды – фигурные построения с подержками. Они широко применяются на занятиях с различными контингентами для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, а также для тренировки вестибулярного аппарата. Это очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания

через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость. Доступность акробатических упражнений и возможность непрерывного усложнения позволяют использовать их в общей и прикладной физической подготовке, в различных видах спорта с целью специальной подготовки.

Спортивные виды акробатики отличаются преимущественным содержанием в них тех или иных акробатических упражнений: прыжков, балансирований, вольтижных элементов, выполняемых индивидуально (прыжки), в парах, втроем, вчетвером, мужчинами и женщинами.

8. Упражнения художественной гимнастики представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами (скакалкой, обручем, шарфом, мячом, булавами, лентой) и без предметов. Разнообразные движения объединяются в учебные и спортивные композиции. Они близки по задачам вольным упражнениям, но содержат специфические элементы, выполняемые без предметов (волны, равновесия, повороты, прыжки и т.п.) и с предметами. Все упражнения художественной гимнастики выполняются с музыкальным сопровождением и служат средством физического совершенствования и воспитания пластичности, непринужденности и выразительности, воспитания эстетических качеств. Упражнения художественной гимнастики (движения ногами, руками и туловищем у опоры и без опоры) применяются на занятиях с женским контингентом.

Деление основных средств гимнастики облегчает подбор определенных упражнений для того или иного вида гимнастики и для решения различных педагогических задач.

Вышеперечисленные основные средства гимнастики с учетом их преимущественного воздействия в целях физического развития человека целесообразно объединить следующим образом:

а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (строевые и общеразвивающие упражнения, игры и эстафеты);

б) упражнения, направленные на формирование жизненно необходимых навыков и умений (прикладные упражнения, неопорные прыжки);

в) упражнения, направленные на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики).

ЧАСТЬ 2. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в строю.

Строевые упражнения – это несложные двигательные действия служебного характера, используемые, с одной стороны, как приемы целесообразной организации занятий физическими упражнениями (особенно при коллективных формах занятий), с другой – как своеобразные двигательные действия, формирующие и развивающие организм человека, воспитывающие умения и навыки организованного поведения.

Основные строевые понятия, действия и команды взяты из Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации. Определенная часть понятий создавалась в процессе практической работы по гимнастике.

В решении задач физического воспитания строевые упражнения имеют вспомогательное значение, хотя и являются незаменимым средством в учебно-воспитательном процессе. Большую значимость они приобретают на уроках гимнастики. Как средство гимнастики строевые упражнения, прежде всего, позволяют успешно решать вопросы организационного характера. Применение их позволяет лучше руководить группой, быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке для занятий, игр. Строевые упражнения являются одним из средств, без которых невозможна успешная организация студентов на занятиях по физической культуре.

Кроме того, с помощью строевых упражнений можно оказывать положительное воздействие на двигательные и психические способности занимающихся, формирование волевых качеств.

Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по точной команде – все это прививает каждому занимающемуся такие качества, как дисциплинированность, организованность; формирует навыки коллективных действий, готовность выполнять распоряжения преподавателя. При этом занимающиеся овладевают физической терминологией.

Строевые упражнения способствуют развитию внимания, быстроты реакции, глазомера, ориентировки в пространстве, воспитанию чувства ритма и темпа, способности соразмерять их во времени и в пространстве, формированию четкости и красоты движений.

При выполнении строевых упражнений решаются не только образовательные и воспитательные задачи, но и оздоровительные. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки человека, делают его более подтянутым, ловким, стройным. Это хорошо иллюстрируется выправкой военнослужащих.

Эффективность строевых упражнений повышается при сочетании их с общеразвивающими упражнениями.

Рациональное использование строевых упражнений, целесообразных способов организации занимающихся на занятии и наиболее эффективных методов и методических приемов обучения позволяет увеличивать плотность

урока физической культуры. При этом строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, постепенного вработывания организма, снижения физической нагрузки.

Применение строевых упражнений в сочетании с музыкальным сопровождением создает благоприятный эмоциональный фон и повышает эффективность занятий.

Многообразие различных форм перемещений, в которых может участвовать большое количество занимающихся, позволяет применять строевые упражнения во всех сферах физического воспитания. Оригинальные строевые упражнения, фигурные построения и перестроения обладают большой зрелищностью и оказывают сильное эстетическое воздействие, создают праздничную атмосферу среди участников и зрителей. Поэтому являются неотъемлемой составной частью массовых спортивно-театрализованных представлений и праздников.

Строевые упражнения можно включать в любую часть занятия физической культуры, но для обучения им отводится подготовительная (реже заключительная) часть.

В подготовительной части занятия они используются для организации начала занятий, размещения учащихся при выполнении общеразвивающих упражнений.

В основной части строевые упражнения используются для организованного перехода от одного вида упражнений к другому.

В заключительной части (в конце занятия) эти упражнения являются хорошим средством для того, чтобы снизить нагрузку, подготовить занимающихся к предстоящей работе (учебе) и организованно закончить занятие.

Значение строевых упражнений общеизвестно. Не случайно они входят в программы по физическому воспитанию еще с дошкольного возраста. Причем предусматривается, чтобы учащиеся не только знали все пройденные команды, но и умели бы их выполнять.

Для проведения гимнастических построений и перестроений не требуется никакого оборудования и инвентаря, их можно проводить в любых условиях и в любое время года.

В настоящее время строевые упражнения незаслуженно забыты. В практике работы преподавателей по физической культуре практически невозможно встретить широкого применения всего разнообразия строевых упражнений. Применяются только по мере необходимости простейшие построения, перестроения и строевые приемы как средство организации занимающихся. К сожалению, строевые упражнения не используются как средство развития двигательных и психических способностей. А применение строевых упражнений в сочетании с другими средствами физической культуры встречается очень редко.

Полноценное и более широкое применение строевых упражнений в учебно-воспитательном процессе может значительно обогатить занятия физической культуры. Однако для этого необходим правильный подход при их разучивании, применении и освоении этих упражнений.

2.1. Границы, линии и точки зала

Для удобства использования строевых упражнений границы гимнастического зала (спортивная площадка) имеют условные точки: центр, середина, углы. Они определяются относительно правой границы зала – одной из длинных сторон, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Если по длинной стороне зала расположены окна, то группа строится спиной к ним. Направляющий в строю определяет верхнюю часть зала, замыкающий – нижнюю.



Рис. 2. Схема зала (М.Л. Украин)

Противоположная сторона носит название «левая». Со стороны правого фланга короткая сторона носит название «верхняя граница», а противоположная – «нижняя». Средние поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними правую, левую, верхнюю

и нижнюю середины, а пересекаясь между собой – центр зала. Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый верхний, левый верхний, правый нижний, левый нижний. Основным правилом для определения этих точек является то, как строится группа перед началом занятий.

2.2. Основные понятия строя

Для использования строевых упражнений необходимо руководствоваться основными понятиями строя.

Строй – установленное размещение учащихся для совместных действий.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии (по росту) и обращены лицом в одну сторону с интервалом, равным ширине ладони.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Фронт – сторона строя, к которой учащиеся обращены лицом.

Тыл – сторона строя, противоположная фронту.

Интервал – расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

Ширина строя – расстояние между флангами.

Колонна – строй, в котором занимающиеся, расположены, а затылок друг другу. Дистанция между стоящими в колонне равна одному шагу или вытянутой вперед руке.

Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину строя в колонне, для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперед руки.

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

Направляющий – занимающийся,двигающийся в колонне первым в указанном направлении.

Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.

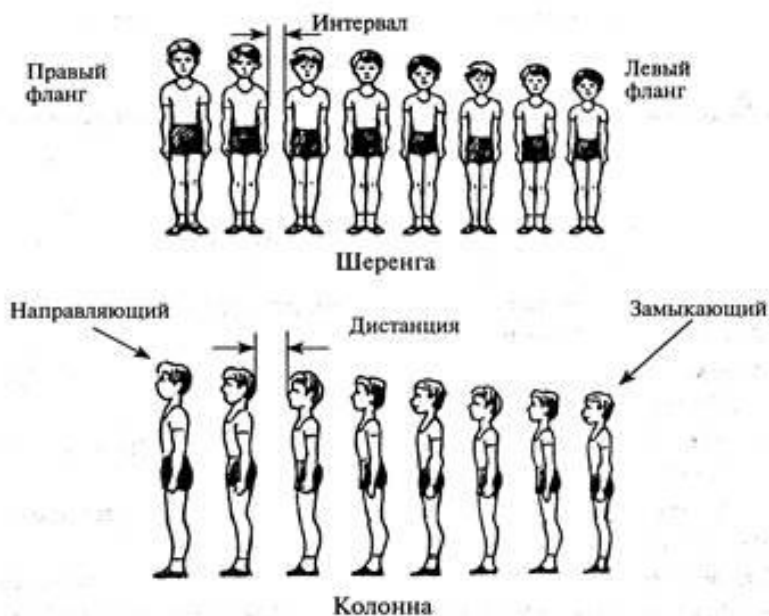


Рис. 3. Строй и его структурные элементы

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), или в колоннах на дистанции, равной вытянутой вперед руки.

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

Двухшеренговый строй – занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающихся другой шеренги. Шеренги называются первой и второй.

Ряд – занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.

2.3. Характеристика строевых упражнений и их классификация

Все строевые упражнения подразделяются на четыре группы (рис. 4):



Рис. 4. Классификация строевых упражнений

1. Строевые приемы. К ним относятся действия занимающихся при выполнении команд «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «РАЗойДИСЬ!», а также повороты на месте и расчет.

2. Построения и перестроения. Они характеризуются умением занимающихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них.

3. Передвижения. К этой подгруппе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами, передвижения строевым и обычным шагом, повороты в движении, передвижения по точкам и границам зала, по диагонали, в обход, по кругу и т.п.

4. Размыкания и смыкания. Связаны со способами увеличения и уменьшения интервала и дистанции строя.

2.3.1. Строевые приемы на месте

Строевые приемы – немедленные действия занимающихся после команды для принятия указанного положения.

К строевым приемам относятся действия занимающихся по команде «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «РАЗойДИСЬ!», а также повороты и расчет.

Строевые приемы выполняются по соответствующим командам, предусмотренным Строевым уставом Вооруженных Сил Российской Федерации.

1. «СТАНОВИСЬ!»

По этой команде занимающиеся становятся в строй и принимают строевую (основную) стойку.

Основная стойка – положение стоя прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развернуты, живот подобран, туловище несколько подается вперед, руки опущены так, что кисти, обращены ладонями внутрь, находятся сбоку и посредине бедра, пальцы полусогнуты и касаются бедра, голова держится прямо.

В строю занимающийся обязан:

- знать свое место, уметь быстро, без суеты занять его;
- в движении сохранять равнение, установленные интервал и дистанцию; не выходить из строя без разрешения;
- без разрешения не разговаривать, соблюдать полную тишину;
- быть внимательным к командам и распоряжениям преподавателя, выполнять их быстро и точно, не мешая другим.

2. «РАВНЯЙСЬ!»

Команда «РАВНЯЙСЬ!» (рис. 5) обычно подается после построения в шеренгу. По этой команде прекращаются все разговоры, занимающиеся выравнивают строй по носкам в шеренгах и колонне, начиная от правого фланга. Все учащиеся, кроме правого флангового (направляющего), по этой команде поворачивают голову направо и выравниваются так, чтобы видеть грудь третьего от себя человека. Носки ног у всех учащихся должны быть на одной (прямой) линии.

Если необходимо равнение в другую сторону, то подается команда «Налево – РАВНЯЙСЬ!» Все учащиеся, кроме левого флангового, по этой команде поворачивают голову налево.

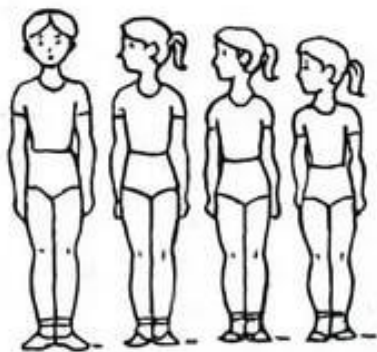


Рис. 5. Команда «РАВНЯЙСЬ!»

3. «СМИРНО!»

По этой команде принимается строевая стойка, соответствующая основной стойке и прекращаются всякие движения. Команда подается для мобилизации внимания занимающихся. Положение строевой стойки должно применяться и без команды «СМИРНО!» после любой предварительной команды: при рапорте и обращении студента к преподавателю, при подаче команд, а также при исполнении Государственного гимна Российской Федерации.

4. «ОТСТАВИТЬ!»

Команда, отменяющая действие всех предыдущих команд. Команда «ОТСТАВИТЬ!» подается для того, чтобы отменить или прекратить выполнение приема. По этой команде принимается предшествующее ей положение. Занимающиеся принимают строевую стойку.

5. «ВОЛЬНО!»

По этой команде занимающиеся ослабляют напряжение, сгибают одну ногу в колене и встают свободно, но не разговаривают и не сходят с мест.

6. «Правой (левой) – ВОЛЬНО!»

Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину (применяется в разомкнутом строю).

7. «РАЗойДИСЬ!»

Команда, при которой занимающиеся быстро покидают свои места в строю и расходятся для самостоятельных действий. Занимающиеся действуют произвольно.

8. РАСЧЕТ

Для расчета группы подаются команды:

«По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «По три (четыре, пять и т.д.) – РАССЧИТАЙСЬ!»

По этим командам каждый в строю, начиная с правофлангового или направляющего (если расчет производится в колонне), быстрым поворотом головы в сторону расчета (к стоящему слева или сзади от него), называет свой номер и принимает исходное положение. При расчете следует сохранять строевую стойку. Номер должен называться громко, четко и отрывисто. Расчет в движении выполняется, когда номер называется каждым занимающимся с постановкой левой ноги и поворотом головы налево.

9. ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Повороты налево, направо, кругом могут выполняться по распоряжению («Повернитесь ко мне лицом») и по командам «Кру-ГОМ!», «Нале-ВО!», «Напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!», «Полповорота напра-ВО!»

Техника выполнения поворотов начинается с простых способов:

- а) повороты переступанием;
- б) повороты прыжком;
- в) повороты по уставу «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Полоборота нале-ВО!»

Поворот направо выполняют на правой пятке и левом носке вокруг вертикальной оси на 90° , сохраняя положение корпуса и не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на правую ногу и кратчайшим путем приставляют левую ногу к правой, принимают положение строевой стойки.

Поворот налево выполняется так же, только в левую сторону.

Все повороты на месте выполняются на два счета: на «раз» – поворот, на «два» – приставление ноги (рис. 6).

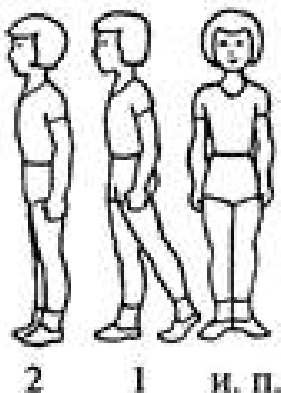


Рис. 6. Поворот направо

Поворот кругом выполняется на 180° через левое плечо на пятке левой ноги и носке правой ноги.

«Полповорота напра-(нале-)ВО!» – выполняется поворот в указанном направлении на 45°.

10. РАПОРТ

Для организации группы перед началом занятия дежурный докладывает преподавателю физической культуры о готовности группы к занятию и отдает рапорт.

Процедура рапорта

- Перед докладом о готовности к занятиям староста (дежурный) выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду: «СМИРНО!»

- Староста или дежурный кратчайшим путем и строевым шагом подходит к преподавателю, в 2–3 шага останавливается от него и отдает рапорт:

«Товарищ преподаватель! На занятии присутствует группа ____ курса, факультета____, по списку ____ человек, присутствует _____. Дежурный _____».

- Затем, кратчайшим путем, пройдя на линию, где находится преподаватель, дежурный возвращается к строю, становится лицом к нему. После приветствия преподавателя и ответа группы дежурный дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя.

2.3.2. Построения и перестроения

Построения – действия занимающихся после команды преподавателя для принятия того или иного строя.

Перестроения – переходы из одного строя в другой. К перестроениям относятся перестроения на месте и в движении.

Направляющий – занимающийся, стоящий первым, по которому все другие берут равнение, направление и темп движения.

Замыкающий – занимающийся, стоящий последним в строю.

Построения

Задача – освоить различные виды строя (шеренга, колонна, круг). При построениях преподаватель должен находиться там, откуда он может видеть всех занимающихся.

Построение в шеренгу

Подается команда: «Группа, в одну (две, три и т.д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды преподаватель становится лицом к фронту в положение «смирно» в той точке, где должен стоять правофланговый. Группа выстраивается слева от него (рис. 7).

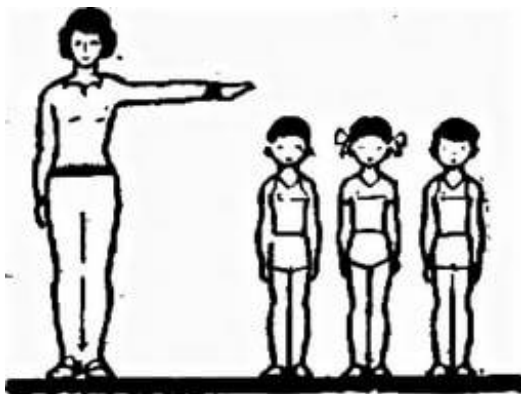


Рис. 7. Построение в шеренгу

При этом носки ног у всех учащихся должны быть на одной (прямой) линии. С началом построения преподаватель выходит из строя и следит за выравниванием группы.

Построение в колонну

Подается команда: «Группа, в колонну по одному (два, три и т.д.) – СТАНОВИСЬ!» Подав команду, преподаватель принимает строевую стойку – лицом в сторону движения на расстоянии одного шага от того места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем. Дистанция между учащимися должна быть равна длине вытянутой руки (ладонью следует коснуться плеча впередистоящего студента) (рис. 8).

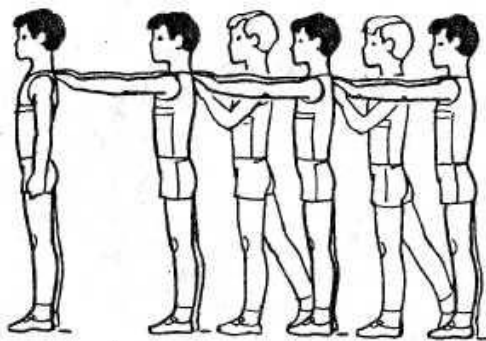


Рис. 8. Построение в колонну

Построение в круг

Преподаватель подает команду «Встать в круг!» или «В круг – СТАНОВИСЬ!» В указанном месте учащиеся образуют круг.

Самым простым вариантом является построение в круг из шеренги взявшись за руки. Предварительно занимающиеся берутся за руки. Подается команда: «В круг взявшись за руки – СТАНОВИСЬ!» (рис. 9).

Команда может быть выполнена двумя способами.

1. Занимающиеся берутся за руки, направляющий и замыкающий одновременно начинают движение по кругу навстречу друг другу.

2. Преподаватель, остановившись против студента посередине шеренги на расстоянии нескольких шагов, дает распоряжение: «Держась за руки, построиться в круг». По этому распоряжению студент в середине шеренги стоит на месте, а остальные двигаются, держась за руки, влево и вправо от него, образуя круг вокруг преподавателя.

Когда будут освоены эти способы, можно строить занимающихся в круг по команде «В круг – СТАНОВИСЬ!»



Рис. 9. Построение в круг

Перестроения

Перестроение – действия занимающихся по команде или распоряжению преподавателя, связанные с переменной вида строя. Перестроением называется изменение строя или размещения занимающихся.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно

После предварительного расчета на первый и второй («На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!»), подается команда: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»

Действия после команды.

Перестроение производится на три счета. Выполняют действия вторые номера. На счет «раз» левой ногой делают шаг назад; «два» – правой ногой шаг вправо (заходя в затылок первым номерам); «три» – приставляют левую ногу. При этом первые номера стоят на месте (рис. 10).

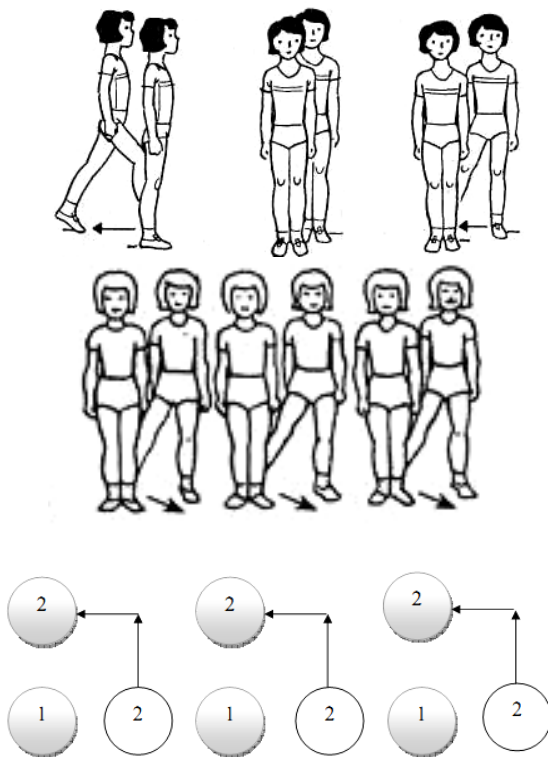


Рис. 10. Перестроение из одной шеренги в две и обратно

Для обратного перестроения подается команда: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» Перестроение производится в порядке, обратном построению. Первые номера стоят на месте, вторые на счет «раз» делают шаг левой ногой в сторону, на счет «два» – шаг правой ногой вперед на свое место в шеренге, на счет «три» приставляют левую ногу.

Для перестроения группы на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй группа предварительно размыкается на один шаг.

Во время перестроения занимающиеся сохраняют такое положение головы, туловища и рук, как при строевой стойке.

Второй номер, заходя за первого, встает ему точно в затылок, а при обратном перестроении – на одну линию с первым номером.

Перестроение из одной шеренги в три и обратно

После предварительного расчета по команде: «На первый, второй, третий – РАССЧИТАЙСЬ!» или «По три – РАССЧИТАЙСЬ!» подается команда: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!»

Действия после команды.

По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад («раз»), шаг левой в сторону («два») и приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам («три»). Одновременно третьи номера делают шаг левой ногой вперед («раз»), шаг правой ногой в сторону («два») и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров (рис. 11).

Обратное перестроение производится по команде: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» Занимающиеся выполняют те же действия в обратной последовательности.

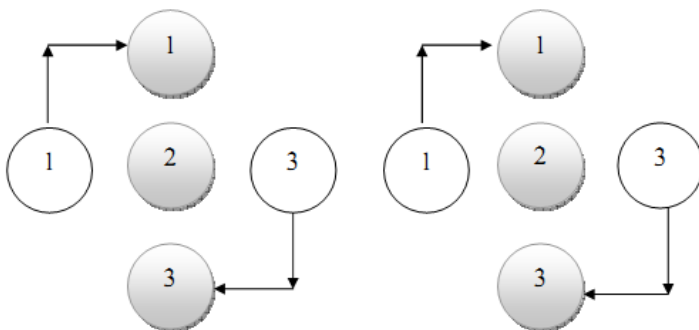


Рис. 11. Перестроение из одной шеренги в три

Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно

После предварительного расчета «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!» подается команда: «В колонну по два – СТРОИСЯ!»

Действия после команды.

Вторые номера делают шаг вправо («раз»), затем, не приставляя левой ноги, шаг левой вперед («два») и приставляют правую ногу («три»). Если группа расположена лицом к левому флангу, то вторые номера делают шаг влево, затем правой ногой назад и приставляют левую ногу (рис. 12).

Обратное перестроение выполняется по команде «В колонну по одному – СТРОИСЯ!» Действия выполняют вторые номера в обратном порядке.

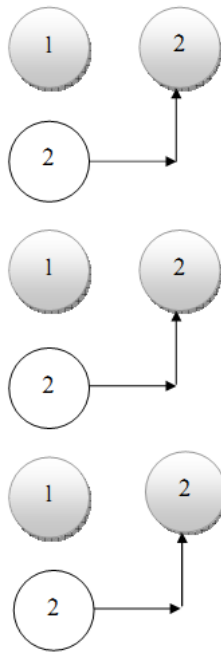


Рис. 12. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте

Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно

После предварительного расчета «По три - РАССЧИТАЙСЬ!» подается команда: «В колонну по три - СТРОЙСЯ!»

Действия после команды.

Вторые номера стоят на месте. Первые номера делают шаг вправо (счет «раз»), затем, не приставляя левой ноги, делают шаг левой назад (счет «два») и приставляют правую ногу (счет «три»). Третьи номера делают шаг влево (счет «раз»), затем, не приставляя правой ноги, шаг правой вперед (счет «два») и приставляют левую ногу (счет «три») (рис. 13).

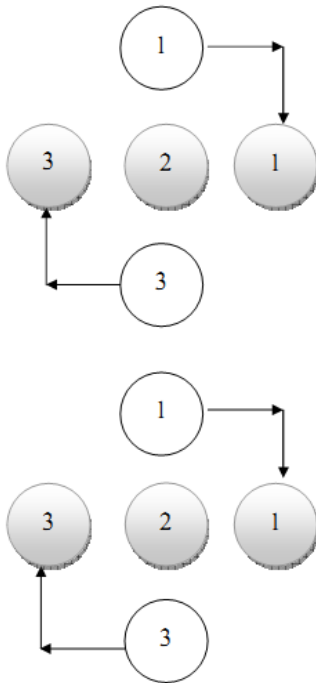


Рис. 13. Перестроение из колонны по одному
в колонну по три на месте

Обратное перестроение выполняется по команде: «В колонну по одному – СТРОЙСЯ!» Действия выполняют первые и третьи номера в обратном порядке.

Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по три уступом и обратно

После расчета по заданию 6, 3, на месте и т.д. (команда «На шесть, три, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!») подается команда: «По расчету шагом – МАРШ!»

Действия после команды.

Каждый выполняет такое количество шагов, которое соответствует его номеру и приставляет ногу (рис. 14). Преподаватель ведет счет до момента приставления ноги находившихся в первой шеренге. Так, например, при расчете «9, 6, 3, на месте» счет ведется до 10, «6, 3, на месте» – до 7.

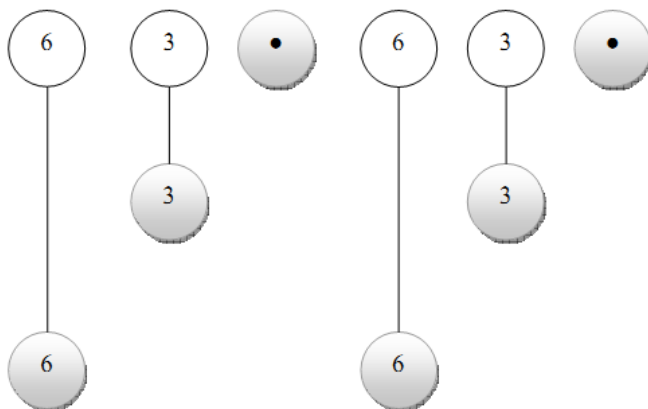


Рис. 14. Перестроение из шеренги уступом

Для обратного перестроения подается команда:
«На свои места шагом – МАРШ!»

Действия после команды.

Все вышедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведет счет до тех пор, пока последний, вышедший из строя, не сделает поворот кругом.

Подобным образом можно перестраивать группу в две, три, четыре шеренги и т.д.

Перестроение уступом из колонны

Данное перестроение можно производить в колонну по два, три, четыре колонны и т.д. (количество колонн кратно количеству человек в колонне). Группу можно перестраивать вправо, можно перестраивать на 6-3 - на месте, можно перестраивать вправо и влево на указанное количество шагов каждой колонны.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом и обратно

После предварительного расчета по три (команда «По три - РАССЧИТАЙСЬ!») подается команда: «Первые номера - два (три, четыре и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три, четыре и т.д.) шага влево шагом - МАРШ!» (рис. 15). Перестроение выполняется приставными шагами.

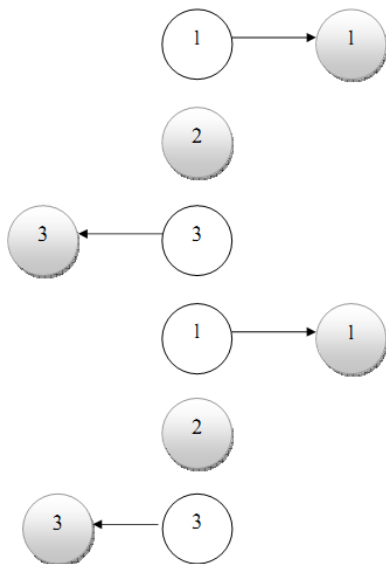


Рис. 15. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом

Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом – МАРШ!» Перестроение выполняется приставными шагами в обратной последовательности.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре уступом и обратно

Производится расчет группы по четыре. После этого подается команда: «Первые номера два шага, вторые номера один шаг вправо, третьи номера один шаг, четвертые номера два шага влево шагом – МАРШ!» Первые номера выполняют два шага, вторые номера – один шаг вправо, третьи номера – один шаг, четвертые – два шага влево.

Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – МАРШ!»

Перестроение из колонны по одному в колонну по пять уступом и обратно

Производится расчет группы по пять. После этого подается команда: «Первые номера четыре шага, вторые номера два шага влево, пятые номера четыре шага, четвертые номера два шага вправо шагом – МАРШ!» По этой команде первые, вторые, четвертые и пятые номера выполняют соответственное количество приставных шагов в названную сторону, третьи номера остаются на месте.

Обратное перестроение выполняется по команде: «На свои места шагом – МАРШ!»

Перестроение из колонны по два в колонну по четыре уступом и обратно

Перестроение выполняется по команде: «В колонну по четыре уступами – СТРОЙСЯ!» Обе колонны на четыре счета выполняют два шага от середины в стороны, затем

на счет пять-шесть первые номера каждой колонны делают один шаг влево, вторые номера каждой колонны – один шаг вправо.

Перестроение в колонну по два выполняется по команде: «На свои места шагом – МАРШ!» Перестроение выполняется в обратной последовательности.

Во всех случаях перестроения уступами в колоннах передвижения выполняются приставными шагами. При этом занимающиеся сохраняют строевую стойку и равнение в затылок.

В течение перестроения уступами преподаватель ведет счет «раз-два» до тех пор, пока все занимающиеся не встанут на свои места.

Перестроение из шеренги в колонны захождением отделений плечом

После предварительного расчета по три, четыре и т.д. («По три – РАССЧИТАЙСЬ!») подается команда: «Отделениями в колонну по три (по четыре и т.д.), левые (правые) плечи вперед, шагом – МАРШ!»

Действия после команды.

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

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Кру-ГОМ!»
2. «Отделениями в одну шеренгу правые (левые) плечи вперед шагом – МАРШ!»
3. «Группа – СТОЙ!»

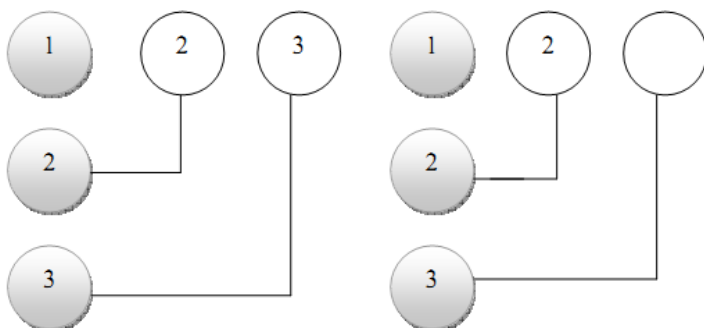


Рис. 16. Перестроение из шеренги в колонны
захождением плечом

Первые маршируют на месте, сохраняя равнение в отделениях по фронту. Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

Перестроение из шеренги в три (четыре) колонны на заранее установленные места

Производится после предварительного расчета группы на три (четыре) отделения равных по количеству занимающихся. Подается команда: «Из шеренги в три (четыре) колонны шагом (бегом) – МАРШ!» По этой команде отделения выходят (выбегают) на заранее обозначенные места и выстраиваются в затылок друг другу. Перестроение выполняется лицом к лицевой линии (рис. 17).

Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом (бегом) – МАРШ!» Занимающиеся поворачиваются кругом и выполняют обратное перестроение в шеренгу на свои места.

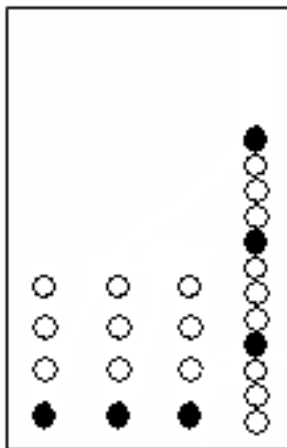


Рис. 17. Перестроение из шеренги в три колонны на заранее установленные места

Перестроение из трех шеренг в две

Предварительно производится расчет на первый-второй в шеренгах. Подается команда: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!» Вторые номера второй шеренги делают шаг влево, правой ногой шаг вперед и приставляют левую ногу к правой (становятся на линию первой шеренги), первые номера второй шеренги делают шаг влево, правой ногой назад и приставляют левую ногу к правой (становятся на линию третьих номеров).

Для обратного перестроения подается команда: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!» Занимающиеся выполняют те же действия в обратной последовательности.

Перестроение из двух шеренг в три

После предварительного расчета по три подается команда: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!» Вторые номера первой шеренги делают левой ногой полшага назад,

правой – шаг вправо (в затылок первым номерам) и приставляют левую ногу, а вторые номера второй шеренги делают правой ногой полшага вперед, левой – шаг влево (в затылок третьим номерам) и приставляют правую ногу.

Для обратного перестроения подается команда: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!» Занимающиеся выполняют те же действия в обратной последовательности.

Перестроение из одного круга в два и обратно

Для перестроения необходимо рассчитаться по три, затем подается команда: «В два круга – СТРОЙСЯ!»

Действия после команды.

Первые номера стоят на месте, вторые номера делают два (три, четыре и т.д.) шага вперед к центру; третьи номера делают полшага вправо по кругу (рис. 18).

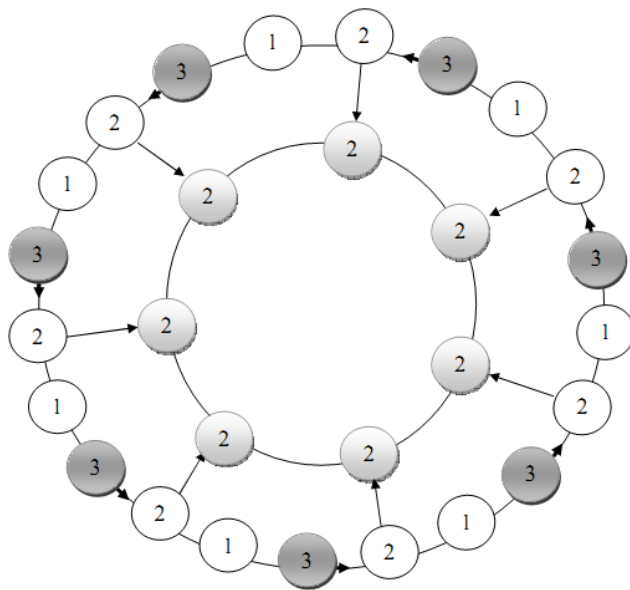


Рис. 18. Перестроение из одного круга в два

Перестроение в один круг производится по команде:
«В один круг сом-КНИСЬ!»

Действия после команды.

По этой команде вторые номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом; третьи номера делают полшага влево.

Перестроение из одного круга в три и обратно

Для перестроения необходимо рассчитать учащихся по шесть, затем, объяснив учащимся, что делает каждый из них, преподаватель подает команду: «В три круга – СТРОЙСЯ!»

Действия после команды.

Вторые и шестые номера проходят на два шага вперед, четвертые – на четыре шага вперед (рис. 19).

Обратное перестроение производится по команде:
«В один круг сом-КНИСЬ!»

Действия после команды.

По этой команде все вышедшие номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом.

2.3.3. Строевые упражнения в движении

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера, остановки, повороты в движении, шаги, перестроения в движении, передвижения по точкам. Под передвижениями понимаются различные способы и формы перемещения занимающихся в строю. Передвижения в строю могут совершаться шагом и бегом.

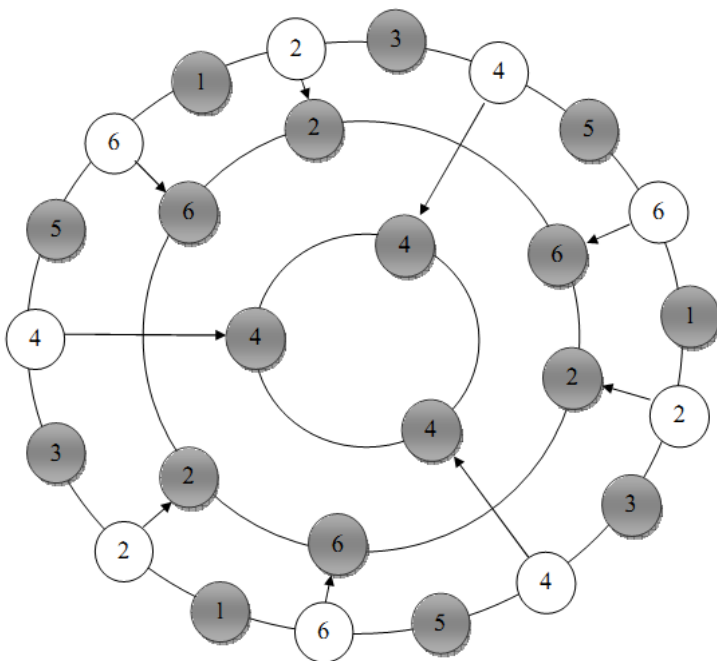


Рис. 19. Перестроение из одного круга в три

Способы передвижения

Для передвижения могут быть использованы следующие способы ходьбы.

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15–20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе и слегка наружу), пальцы слегка сжаты в кулаки; голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

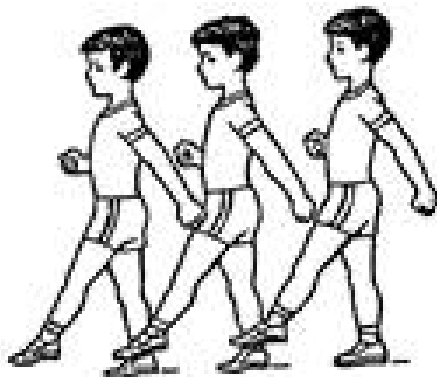


Рис. 20. Строевой шаг

Существует несколько разновидностей строевого шага. Одна из них используется при прохождении торжественным маршем спортсменов и военнослужащих, при проведении строевых упражнений. Другая разновидность – гимнастический шаг. Применяется на занятиях по гимнастике и на соревнованиях. Этот шаг – тот же строевой, но ногу следует поднимать вперед с оттянутым носком примерно на 10 см и ставить на пол не на всю ступню, а с носка.

Походный шаг – шаг, при котором нога выносится свободно, ставится на пол без акцента, руки производят свободные движения около тела. На занятиях гимнастикой походный шаг применяется редко. Чаще им пользуются для передвижений в строю на местности, на практических занятиях по легкой атлетике, спортивным играм и другим спортивным дисциплинам.

Ходьба на месте

Подается команда: «На месте шагом – МАРШ!» Слово «марш» произносится кратко.

Команда «Направляющий, на месте!» подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше.

По команде «На месте» направляющий выполняет шаг на месте, остальные продолжают двигаться вперед по дистанции в один шаг. Для того чтобы оставить занимающихся в разомкнутом строю, подается команда: «Дистанция 2–3–4 шага. Группа – на месте!»

По команде «На месте!» все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция. По исполнительной команде левую ногу сгибают, при этом между бедром и туловищем должен быть прямой угол, а носок оттянут. Ногу ставят на пол с носка, затем такое же движение выполняют правой ногой, движения руками такие же, как при ходьбе строевым шагом.

При ходьбе на месте туловище нужно держать прямо, раскачиваться нельзя. Необходимо следить за правильной работой рук и ног. Наиболее часто допускаются следующие ошибки: занимающиеся поднимают только правую (левую) ногу, недостаточно сгибают ее в колене, отрывают от пола только пятки, недостаточно широко работают руками.

При необходимости перейти с движения шагом (бегом) к шагу (бегу) на месте подается отрывисто и четко команда: «На месте!»

Поворот при ходьбе на месте

Для выполнения поворотов при ходьбе на месте исполнительная команда подается под шаг одноименной

ноги: делается шаг другой ногой на месте с одновременным поворотом в указанную сторону, после чего следует шаг на месте.

Для поворота кругом исполнительная команда «Кру-ГОМ!» подается под правую ногу. Выполняется шаг левой ногой, шаг правой ногой с поворотом налево кругом, продолжая движение с левой ноги на месте.

Переход с ходьбы на месте к движению

Команда «ПРЯМО!» подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

Ходьба

Команда «Шагом – МАРШ!» подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда «Обычным шагом – МАРШ!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

Перемещение строя на несколько шагов в сторону

Подается команда: «Группа, на два (три, четыре и т.д.) шага влево (вправо) шагом – МАРШ!» По этой команде делается два (три, четыре и т.д.) приставных шага влево (вправо).

Перемещение строя на несколько шагов вперед или назад

Подается команда: «Три (четыре, пять и т.д.) шага вперед (назад) шагом – МАРШ!» По этой команде сделать три (четыре, пять и т.д.) шага вперед (назад) и приставить ногу. При передвижении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Движение бегом

Подается команда: «Бегом – МАРШ!» По предварительной команде «Бегом» занимающиеся сгибают руки

в локтях. При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой ноги начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «Шагом – МАРШ!»). Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу и бег начинается сразу с левой ноги.

Прекращение движения

Команда «Группа – СТОЙ!» подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Возобновление продвижения

По команде «ПРЯМО!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги, делается еще шаг правой ногой на месте и с левой начинается движение вперед полным шагом (бегом).

Обозначение шага на месте

Обозначение шага на месте производится по команде «На месте, шагом – МАРШ!» (в движении – «НА МЕСТЕ!»).

По этой команде шаг обозначать подниманием и опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15–20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага. По команде «ПРЯМО!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для перехода в движении с шага на бег подается команда «Бегом – МАРШ!» По предварительной команде руки надо полусогнуть, отведя локти несколько назад. Исполнительная команда подается преподавателем одновременно с постановкой занимающимся левой ноги на землю. По этой

команде делается правой ногой очередной шаг и с левой начинается движение бегом с нормальной скоростью.

Для перехода с бега на шаг подается команда «Шагом – МАРШ!» Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги на землю. По этой команде надо сделать два шага бегом и с очередной постановки левой ноги на землю начать движение шагом.

Движение бегом

Движение бегом начинается по команде: «Бегом – МАРШ!»

При начале движения бегом с места обучаемый по предварительной команде («Бегом –») должен слегка подать корпус вперед, руки полусогнуть, отведя локти несколько назад, по исполнительной команде («МАРШ!») должен начать бег с левой ноги, производя руками свободные движения вперед и назад в такт бега.

Изменение темпа движения

Для изменения скорости движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕЖЕ!», «ПОЛШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!» Исполнительная команда подается под левую ногу.

Для обеспечения большей согласованности в действиях учащихся преподаватель счетом задает темп и ритм выполнения.

Перемена направления движения

Движение в обход

Обход – движение вдоль границ зала или площадки. Подается команда: «Нале-ВО!» («Напра-ВО!») в обход шагом (бегом) – МАРШ!» («МАРШ!» подается у угла зала или площадки.)

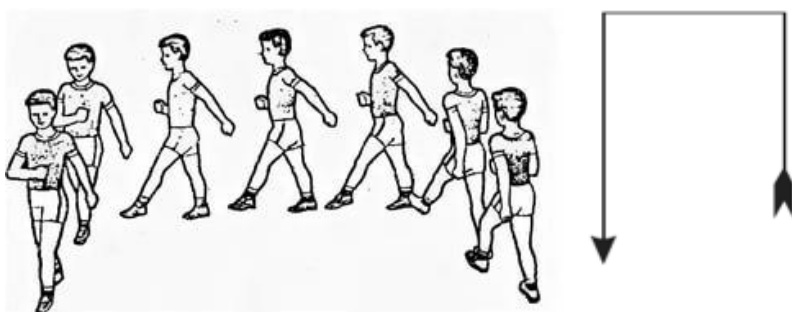


Рис. 21. Движение в обход

Движение противходом

Противход – движение всей колонной за направляющим в противоположном направлении. Подается команда: «Противходом направо (налево) шагом – МАРШ!» Интервал между встречными колоннами – один шаг.

Движение противходом наружу или внутрь выполняется в колоннах по два.

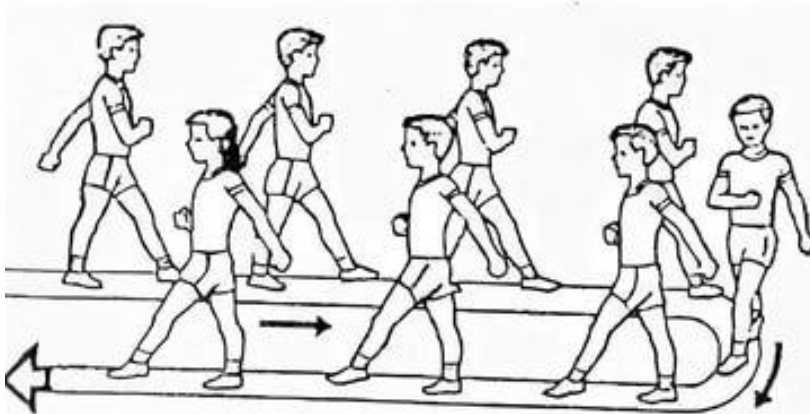


Рис. 22. Движение противходом

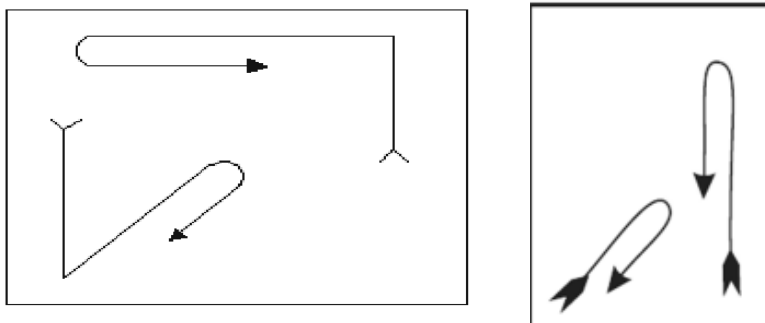


Рис. 23. Направление движения противоходом

Противоход внутрь

Подается команда: «Наружу (внутри) противоходом – МАРШ!» Для выполнения движения интервал между колоннами должен быть не менее трех шагов.

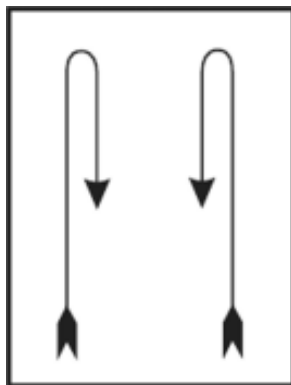


Рис. 24. Противоход внутрь

Противоход наружу

Подается команда: «Противоходом наружу – МАРШ!»

Противоход первых или вторых выполняется при движении в обход в колонну по одному. После предварительного

расчета на «первый» и «второй» подается команда: «Первые (вторые) налево (направо) противоходом – МАРШ!»

По этой команде все «первые» («вторые») одновременно выполняют противоход налево и продолжают движение колонной по одному в обход в противоположном направлении. При встречном проходе «первые» («вторые»), дойдя до своего места в строю, выполнив противоход налево (направо), становятся в строй и продолжают движение в первоначальном направлении.

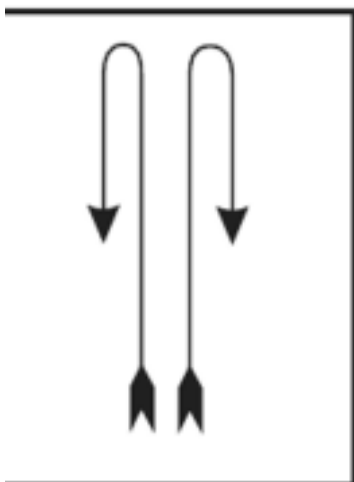


Рис. 25. Противоход наружу

Противоход в колоннах

Подается команда: «Налево (направо) противоходом в колоннах – МАРШ!» Для выполнения этого движения интервал между этими колоннами должен быть не менее двух шагов.

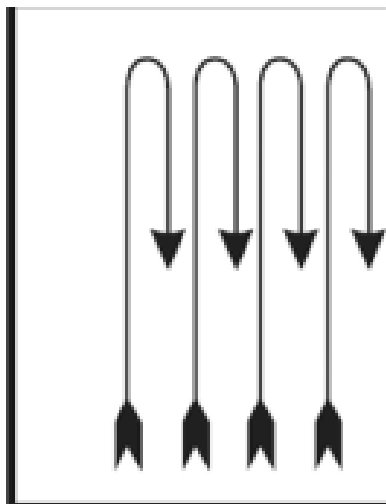


Рис. 26. Противоход в колоннах

Движение «змейкой»

Несколько противоходов подряд. Вначале подается команда для движения противоходом: «Налево (направо) противоходом – МАРШ!» После того как направляющий сделает первый виток нужного размера, командуют: «Змейкой – МАРШ!»

Действия после команды.

По этой команде направляющий выполняет движение «змейкой» до новой команды. Величина «змейки» определяется по первому противоходу. «Змейки» могут быть разного размера: большие – во всю длину зала (площадки), средние – на половину длины или ширины зала (площадки), малые – на четверть длины или ширины.

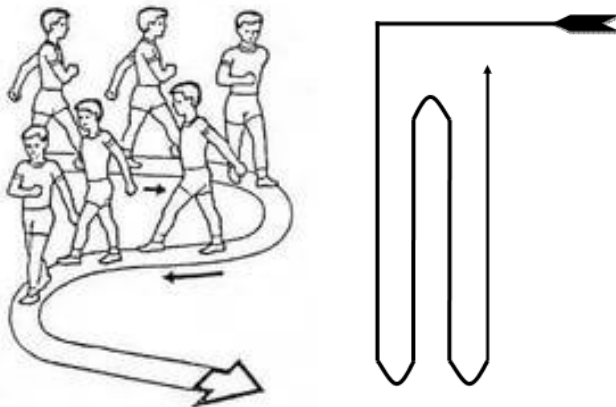


Рис. 27. Движение «змейкой»

Движение «зигзагом»

Представляет собой ряд противоходов. Движение под различными углами, размер которых указывается командой (направление на различные ориентиры). Например, для построения зигзага из двух углов подается команда: «Ко мне (или на какой-то предмет) – МАРШ!» При подходе к указанной точке подается вторая команда: «В левый нижний угол (или указывается другой ориентир) – МАРШ!» По этой команде направляющий поворачивается и идет к указанной точке, строя второй угол зигзага.

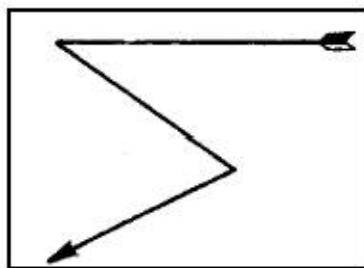


Рис. 28. Движение «Зигзагом»

Движение по диагонали

Диагональ – движение, совершаемое по линии, соединяющей углы. Подаются команды: «По диагонали шагом – МАРШ!» (в том случае, когда направляющий стоит у угла зала); «По диагонали – МАРШ!» (исполнительная команда подается в момент подхода направляющего к углу зала.)

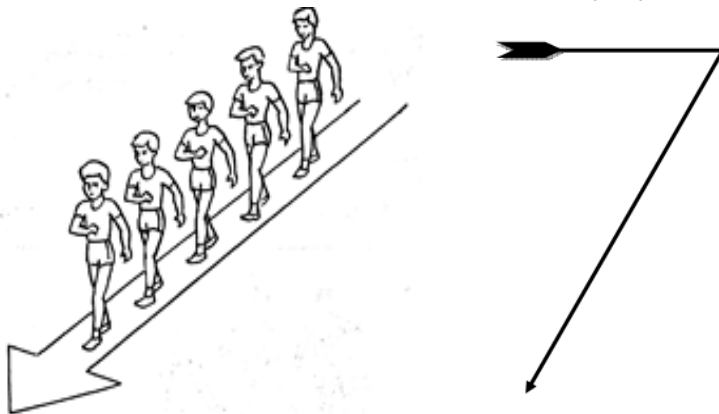


Рис. 29. Движение по диагонали

Движение по кругу

Для построения круга необходимо на одной из середин площадки подать команду: «По кругу – МАРШ!» Исполнительная команда подается на одной из середин зала, после чего указывается дистанция, определяющая размер круга. При подаче команды с указанием какой-либо точки зала, круг строится соответственно указанию.

Например, подается команда: «По кругу через центр – МАРШ!» В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр.

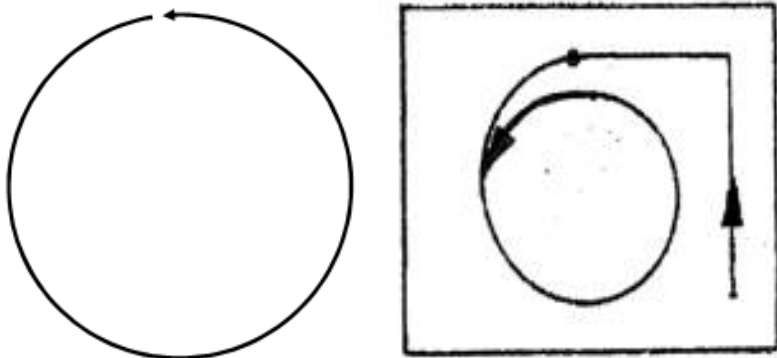


Рис. 30. Движение по кругу

Движение по дуге

Дуга – фигура, равная половине круга. Для построения дуги подается команда: «Дугой – МАРШ!» После команды занимающиеся начинают строить дугу. При подаче команд с указанием какой-либо точки дуга строится соответственно этому указанию: «Дугой до центра – МАРШ!» или «Дугой направо (налево) – МАРШ!» Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.

Движение противодугами

Противодуги – фигура, состоящая из двух соединенных дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка соединения двух дуг. Например: «Противодугами через центр – МАРШ!»

Движение по восьмерке

Восьмерка – фигура, состоящая из двух пар противодуг. При построении фигуры также указывается точка,

через которую происходит построение. Выполняется по команде: «Восьмеркой, через центр – МАРШ!» Направляющий строит первую пару противодуг через центр и, не останавливаясь, вторую пару, закрывает фигуру и продолжает движение восьмеркой. В указанной точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди через одного).

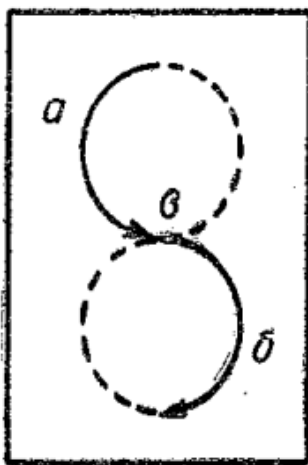


Рис. 31. Движение восьмеркой:

- а) дуга – половина круга; б) противодуга – две соединенные дуги разных направлений; в) восьмерка – две окружности, состоящие из двух пар противодуг

Для выхода из восьмерки подается команда «В верхний правый угол (в нижний правый угол, к верхней, к нижней середине, ко мне и т.д.) – МАРШ!» Направляющий выходит из фигуры и ведет колонну в указанном направлении.

Движение по спирали

Передвижение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противходом. Спираль выполняется в любом месте зала и может быть закрытой и открытой.

Сначала дается команда: «По кругу – МАРШ!» Исполнительная команда подается на одной из середин зала. По завершении построения круга дается команда: «Открытой спиралью – МАРШ!» Направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя коридор в два шага. Построив спираль, занимающиеся обозначают шаг на месте.

Для выхода из открытой спирали подается команда: «Налево (направо) противходом – МАРШ!» Направляющий дойдя до центра, разворачивает фигуру противходом (по коридору) до полного круга, пока не будет дана новая команда (например: «По кругу!», «Прямо!» и т.д.). Интервал между витками спирали должен быть с учетом движения колонны в обратном направлении.

Закрытая спираль строится по команде: «Группа, кругом – МАРШ!» Новый направляющий разворачивает группу до полного круга. Далее следует команда: «Группа, кругом – МАРШ!» Движение продолжается до следующей команды.

Разворачивается закрытая спираль по команде: «Группа, кругом – МАРШ!» или «Развернуть спираль – МАРШ!» По команде первый новый направляющий, постепенно увеличивая радиус, разворачивает фигуру до полного круга. После этого подается команда: «Группа, кругом – МАРШ!»

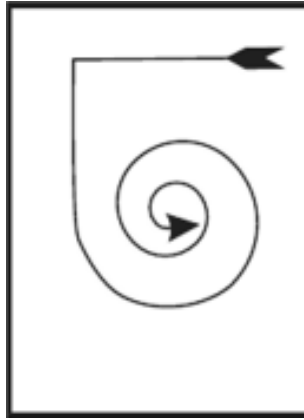


Рис. 32. Движение по спирали

Движение петлей

Петля – это противоход, в конце которого меняется направление движения. Она выполняется в любом направлении (поперечном – по ширине зала, продольном – по длине зала, косом – по диагонали). Петля по форме может быть: открытой (табл. 1) и закрытой (табл. 2). По размерам петля бывает большая – на всю длину или ширину зала, по всей диагонали; средняя – на половину длины или ширины зала, половину диагонали; малая – на четверть длины или ширины зала, четверть диагонали.

Движение открытой петлей

При построении открытой петли направление движения в конце противохода изменяется в противоположном направлении. Если противоход выполняется направо, то направление передвижения изменяется налево.

Для выполнения при движении в обход подается команда: «Налево большой (средней, малой) открытой

петлей – МАРШ!» По этой команде направляющий поворачивается налево и идет к противоположной границе зала, затем учащиеся совершают движение противходом налево на расстоянии одного шага, в месте пересечения колонны проходят через одного.

Для выполнения, например, средней открытой петли в продольном направлении из верхней середины подается команда: «Средней открытой петлей – МАРШ!» Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющий находится в верхней середине. Направляющий и за ним колонна идут налево к центру, дойдя до него, выполняют противход направо, доходят до верхней середины и уходят налево в обход.

Движение закрытой петлей

При построении закрытой петли направление передвижения в конце противхода изменяется в одном с противходом направлением. Если противход выполнялся направо, то направление передвижения изменяется направо.

Для выполнения, например, большой закрытой петли в поперечном направлении из правой середины зала, подается команда: «Большой закрытой петлей – МАРШ!» Направляющий и за ним колонна идут налево к левой середине, дойдя до нее, выполняют противход налево, доходят до правой середины и проходят скрещением через одного, затем уходят налево в обход. Аналогично строятся открытая и закрытая петли по диагонали из любого угла. При движении по диагонали малой закрытой петлей подается команда: «По диагонали малой закрытой петлей – МАРШ!»

Таблица 1

Варианты движения открытой петлей

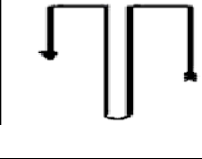
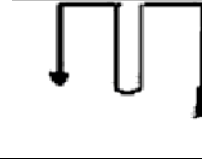
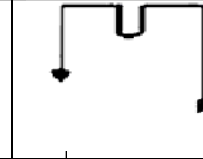
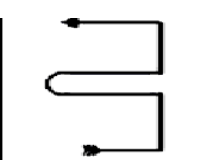
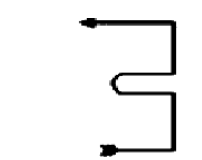
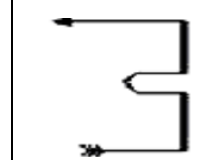
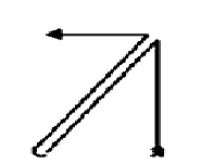


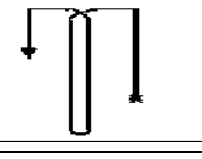
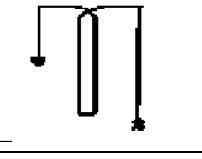
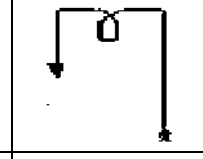
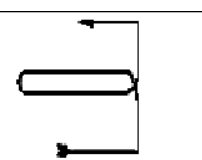
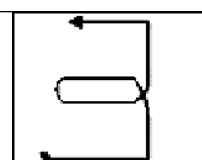
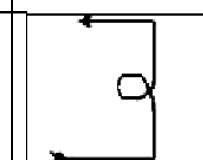
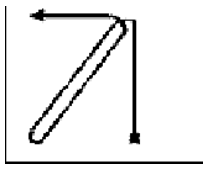
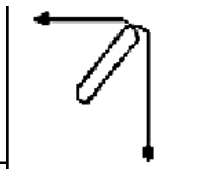

Большая	Средняя	Малая	Петля открытая
			В продольном направлении
			В поперечном направлении
			В диагональном направлении

Таблица 2

Варианты движения закрытой петлей

Большая	Средняя	Малая	Петля закрытая
			В продольном направлении
			В поперечном направлении

Продолжение таблицы 2

Большая	Средняя	Малая	Петля закрытая
			<p>В диагональном направлении</p>

Движение проходами

Расхождение встречных колонн может быть во всех направлениях. Различают проходы снаружи (внутри), проходы справа (слева) и другие.

Подается команда: «Проходом слева – МАРШ!» Встречные колонны по одному проходят одна мимо другой на расстоянии одного шага, придерживаясь левой руки (левым боком друг к другу) (рис. 33 – а). После команды «Проходом справа – МАРШ!» встречные колонны проходят навстречу друг другу, придерживаясь правой руки (правым боком друг к другу).

Встречные колонны по два могут проходить справа или слева (как и колонны по одному) (рис. 33 – б). Одна из колонн может проходить внутри или снаружи другой. В случае прохода внутри подается команда: «Проходом внутрь – МАРШ!» (рис. 33 – в). Проход снаружи выполняется по команде: «Проходом снаружи МАРШ!»

Команда относится к той колонне, где находится правофланговая пара.

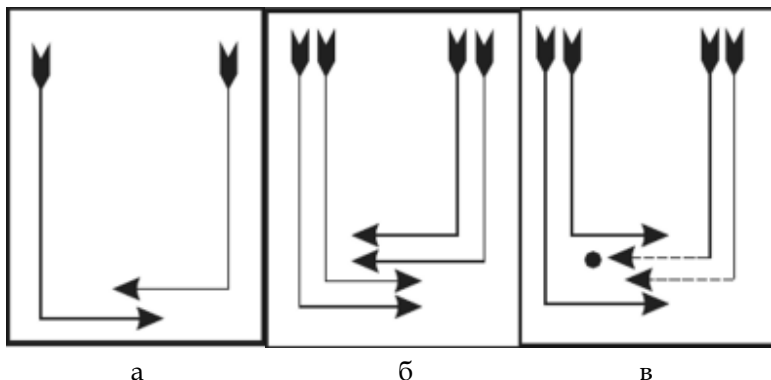


Рис. 33. Движение проходами:
 а) проходом справа; б) проходом справа в колоннах;
 в) проходом внутрь.

Проходы «змейкой»

Проходы двух встречных колонн. Колонны по одному движутся навстречу друг к другу. Одна из колонн в условленном месте обозначает шаг на месте, вторая, входящая вовнутрь встречной колонны, обходит последовательно справа и слева каждого стоящего в строю, имея дистанцию один шаг (рис. 34). Подается команда: «Проходами «змейкой» – МАРШ!»

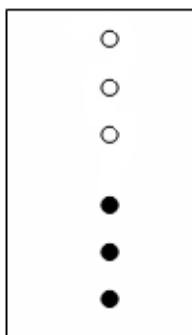


Рис. 34. Проходы «змейкой»

Движение «прочесами»

Расхождение двух встречных шеренг. Две шеренги, двигаясь навстречу друг другу, проходят справа друг от друга (правым боком друг к другу) или слева друг от друга (левым боком друг к другу), имея интервал один шаг (рис. 35). Подается команда: «Прочесами справа (слева) – МАРШ!»

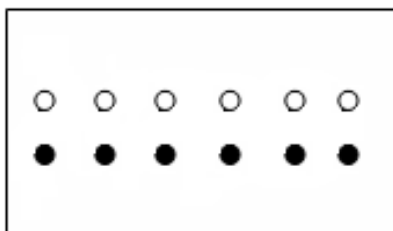


Рис. 35. Движение «прочесами»

Скрещение

Скрещение – фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала.

При скрещении учащиеся проходят поочередно определенную точку зала, не нарушая при этом темпа и ритма передвижения (рис. 36).

Для выполнения скрещенния через центр зала подается команда: «Через центр со скрещением – МАРШ!»

В зависимости от вида выполняемого скрещенния используются и другие команды, например: «В обход направо (налево) скрещением через одного (два) – МАРШ!»

Исполнительная команда подается в тот момент, когда направляющие обеих колонн встретились в одной точке, но еще не пересеклись. Прохождение производится последовательно, по очереди.

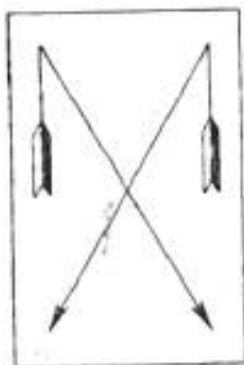


Рис. 36. Скрещение

Повороты в движении

Подаются те же команды, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворотов кругом.

Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой ногой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. Исполненная команда для поворота налево подается под левую ногу, поворот выполняется на правом носке, и с левой ноги продолжается движение.

Для выполнения поворота кругом подается команда: «Кругом – МАРШ!» Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающийся делает полный шаг левой ногой вперед, правой – полшага вперед, поворачивается на носках обеих ног, переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести счет, чтобы сохранить ритм движения.

Повороты и полуповороты направо и налево в беге выполняются по тем же командам, что и при движении шагом. Учащиеся выполняют данные команды, перемещаясь на одном месте на два счета в такт бега. Поворот кругом производится в сторону левой руки на одном месте на четыре счета в такт бега по команде: «Кругом – МАРШ!»

Перестроения в движении

Перестроения в движении совершаются поворотом, дроблением и сведением.

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

При движении группы вдоль границ зала или площадки 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 и нижней границе зала или площадки.

Действия после команды.

Первая двойка (тройка, четверка и т.д.) поворачивает налево и двигается в новом направлении. Следующие пары (тройки, четверки) делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Первый из группы ждет свою (двойку, тройку). Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-ВО!»

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

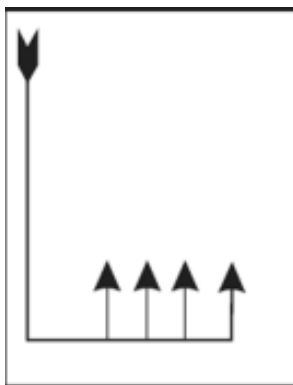


Рис. 37. Перестроение из колонны по одному в колонну четыре поворотом в движении

Для данного перестроения одновременными поворотами налево (направо) подается команда: «Налево (направо) в колонну по три (четыре и т.д.) – МАРШ!» Исполнительная команда «МАРШ!» подается под левую (правую) ногу. После поворота первой тройки (четверки и т.д.) последующие выполняют поворот на том же месте. Команду «МАРШ!» подает замыкающий каждой тройки. При перестроении преподаватель может попутно дать указания об интервале и дистанции.

Для обратного перестроения класс поворачивается налево (направо) и подается команда: «Слева в обход налево (направо) в колонну по одному шагом – МАРШ!» («МАРШ!» – в движении.)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении

В движении производится расчет на первый и второй по команде: «На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!» Затем подается команда: «В колонну по два – МАРШ!»

Действия после команды.

Первые номера делают шаг правой ногой, два шага левой на месте и продолжают движение вперед с левой ноги. Вторые номера, ускоряя шаг, выходят из строя и становятся слева от первых номеров делают шаг правой ногой вперед, шаг левой – влево, шаг правой – вперед, становятся рядом с первым номером и продолжают движение вместе с первым номером в колонне по два.

Для обратного перестроения подается команда: «В колонну по одному – МАРШ!»

Действия после команды.

Первые номера продолжают движение, освобождая место для вторых номеров. Вторые номера делают шаг правой ногой, шаг левой на месте, затем – шаг правой вправо, становясь за первым номером, и с левой ноги продолжают движение в колонне по одному.

Дробление и сведение

Дробление

Деление колонны одного порядка на большее количество колонн того же порядка, например: колонны по одному на две, три и более колонн по одному. Дробление выполняется по прямым, косым направлениям и дугам на серединах, на углах и в центре.

Перестроение дроблением и сведением выполняется в движении.

Подаются команды:

1. «Через центр – МАРШ!» (Как правило, подается на одной из середин зала.)

2. «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (Подается на противоположной середине.)

Действия после команды.

По этой команде направляющий идет в обход налево. Второй номер, продвинувшись вперед до места, откуда начал движение в обход направляющий, идет в обход направо. Третий номер – налево, четвертый – направо и т.д. Так все первые номера идут налево, вторые номера направо в обход. Дробление должно выполняться из одной точки – места, откуда начал движение в обход направляющий, поэтому все занимающиеся обязательно должны доходить до нее. После дробления колонны передвигаются до тех пор, пока не последует другая команда преподавателя.

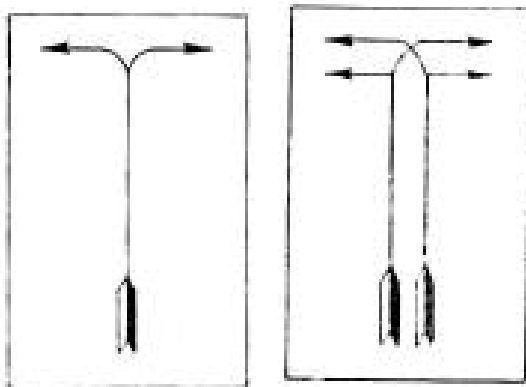


Рис. 38. Перестроение дроблением

При встрече колонн в той середине зала, где началось перестроение, подается команда: «В колонну по два через центр – МАРШ!» Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по четыре, по восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

Слияние

Движение, противоположное дроблению, т.е. соединение двух, трех и более колонн одного порядка в одну колонну того же порядка, например, двух колонн по одному в одну колонну по одному.



Рис. 39. Перестроение слиянием

Выполняется по команде: «В колонну по одному через центр – МАРШ!» Команда подается в тот момент, когда две колонны по одному встретились в точке, где должно произойти слияние. По исполнительной команде первый номер, сделав поворот, идет через центр, второй номер, дойдя до точки слияния, идет в затылок первому и т.д.

Разведение

Деление колонны большего порядка на большее число колонн меньшего порядка, например: деление одной колонны по два на две колонны по одному, или одной колонны по четыре на две колонны по два.

Подается команда: «В колонну по одному направо и налево в обход – МАРШ!» По этой команде правая колонна идет в обход направо, левая – налево.

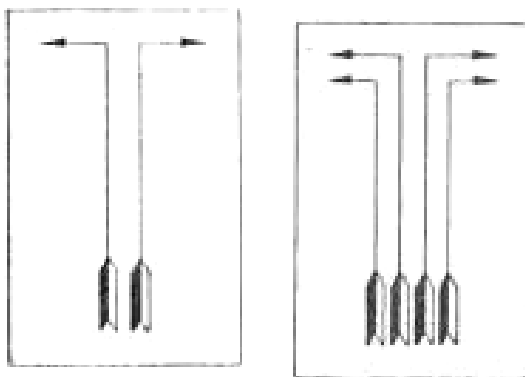


Рис. 40. Перестроение разведением

Сведение

Движение, противоположное разведению, т.е. соединение двух или более колонн меньшего порядка в одну или более колонн большего порядка, например, двух колонн по одному в одну колонну по два или двух колонн по два в одну колонну по четыре (рис. 41).

Интервал между встречными колоннами один шаг.

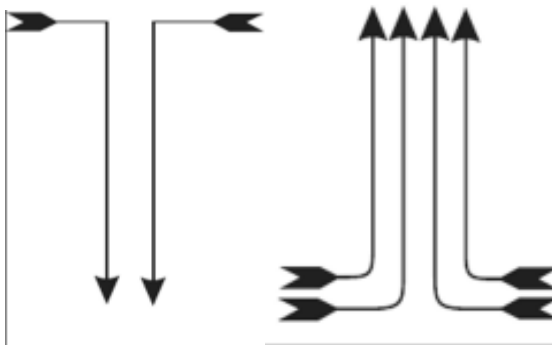


Рис. 41. Перестроение сведением

Фигурная маршировка

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно-показательных выступлений, праздников применяются различные виды фигурной маршировки.

Фигурная маршировка – передвижение занимающихся (любым способом), при котором они по ходу образуют определенные фигуры.

Один из видов фигурной маршировки – это *ходьба по точкам зала*. Для удобства передвижения зал принято делить на несколько условных точек и линий. Та сторона зала, в которой группа строится в начале занятия, условно названа правой границей зала и служит определением верхней и нижней границ. Там, где находится правый фланг строя, находится верхняя граница зала. Когда при движении в обход учащиеся доходят до точки «правый верхний угол» подается команда: «В левый нижний угол – МАРШ!» Команда подается под левую ногу.

Действия после команды.

Занимающиеся делают шаг правой, поворачиваются налево на 45° на правой ноге и с левой ноги продолжают движение по диагонали в левый нижний угол и т.д. Остальные команды подаются в следующей последовательности:

1. «К левой середине – МАРШ!»
2. «К правой середине – МАРШ!»
3. «В правый нижний угол – МАРШ!»
4. «В левый верхний угол – МАРШ!» и т.д.

Для выполнения передвижения по точкам зала подаются команды: «Налево (направо) в обход шагом – МАРШ!», «К центру – МАРШ!», «В нижний левый угол – МАРШ!», «По диагонали – МАРШ!» Команды подаются, когда направляющий подходит к углу зала.

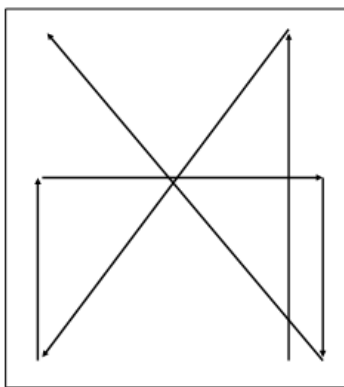


Рис. 42. «Фигурная маршировка» по точкам зала

При выполнении фигурной маршировки важна роль направляющего, так как все изменения в направлении движения выполняются в первую очередь им. Чтобы студенты лучше усвоили фигурную маршировку, и каждый

почувствовал себя ответственным за успех всей группы, с воспитательной целью преподавателю целесообразно чаще менять направляющих.

Перемена направления фронта захождением плечом

Подается команда: «Правое (левое) плечо вперед шагом – МАРШ!» В движении слово «шагом» опускается. Выполняя команду, группа, не нарушая шереножный строй, движется вокруг левофлангового (правофлангового), который обозначает шаг на месте, поворачивается со всей шеренгой, сохраняя интервал и равнение. Захождение прекращается по команде: «СТОЙ!» или «ПРЯМО!»

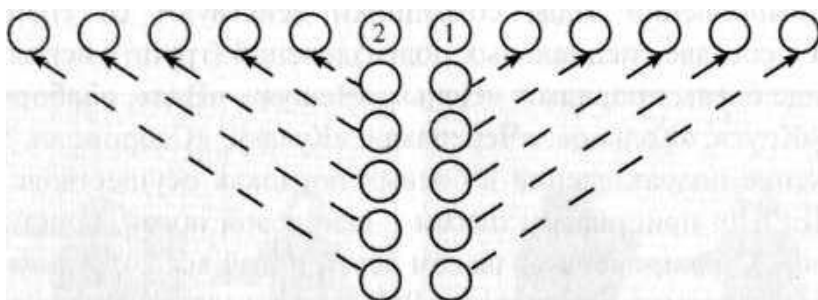


Рис. 43. Перемена направления фронта захождением плечом

2.3.4. Размыкание и смыкание

Размыкания и смыкания используются для рационального размещения занимающихся в зале, на площадке при разучивании, к примеру, общеразвивающих или вольных упражнений, упражнений физической подготовки.

Размыкания

Действия занимающихся, связанные с увеличением интервала и дистанции строя.

При размыкании следует указать направление, величину интервала и способ исполнения. Например: «Влево, на два шага, приставными шагами разом-КНИСЬ!»

Размыкание возможно производить по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

Смыкания

Приемы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкание по Строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации

Подается команда: «Направо (налево) от середины (на столько-то шагов) разом-КНИСЬ!» Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись на столько, чтобы расстояние между находящимися в строю составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель ведет счет на «раз-два» до тех пор, пока последний не приставит ногу и не займет своего места в строю.

Для смыкания подается команда: «Налево, (направо, к середине) сом-КНИСЬ!» Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнять бегом. При подаче команды добавляется слово «Бегом».

Размыкание приставными шагами

Производится по фронту. Подается команда: «От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разом-КНИСЬ!»

После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!»

Смыкание всей колонны начинают одновременно. Преподаватель ведет счет по два до окончания смыкания.

Размыкание приставными шагами на вытянутые руки в стороны в шеренге, в колоннах по два (по три, по четыре).

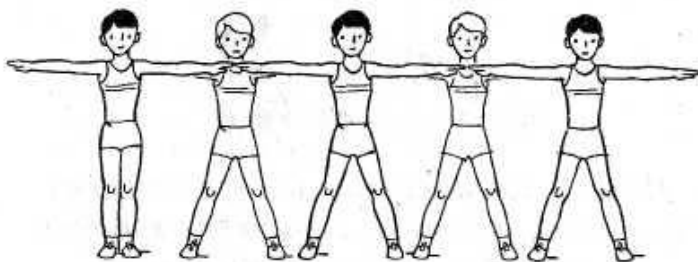


Рис. 44. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки в стороны

Действия выполняются по команде: «На вытянутые руки в стороны от направляющего (от середины) – разом-КНИСЬ!»

Все занимающиеся, кроме направляющего в колоннах и средних в колонне по три, начинают отодвигаться влево (влево и вправо), поставив руки в стороны, до нужного интервала.

Для возвращения на свои места подается команда: «Сом-КНИСЬ!» (к направляющему, к середине).

Размыкание на вытянутые руки вперед

По команде: «На вытянутые руки вперед разом-КНИСЬ!» все занимающиеся, за исключением направляющего, поднимают руки вперед и отходят назад на указанную дистанцию, после чего руки опускают.

Размыкание по распоряжению

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

Размыкание дугами вперед

Выполняется по команде: «Дугами вперед на два шага разом-КНИСЬ!»

Это размыкание можно осуществлять из различного числа колонн. Например, делаем перестроение в колонне по четыре – участники средних колонн (вторые и третьи номера) выходят дугами вперед-наружу, делая пять шагов на пять счетов. На шестой счет приставляют ногу и выстраиваются на одной прямой с интервалом в два шага от крайних колонн. На счет «семь-восемь» – учащиеся поворачиваются кругом. Преподаватель ведет счет до конца выполнения команды.

Из колонны по три размыкание выполняют первый и третий номера.

Для размыкания дугами из колонны по пять подается команда: «Дугами на два шага разом-КНИСЬ!», по которой вторые и четвертые номера на шесть счетов обходят по дуге первых и пятых, становясь рядом с ними, по счету «семь-восемь» поворачиваются кругом. После чего первые и пятые номера на шесть счетов обходят дугами рядом стоящих на интервал два шага и по счету «семь-восемь» поворачиваются кругом.

Для смыкания подается команда: «Дугами вперед сом-КНИСЬ!» Все действия выполняются в обратном порядке.

Размыкание дугами назад

При размыкании дугами назад, вначале выполняется поворот кругом, а потом размыкание по дуге. Подается команда: «Дугами назад на два шага разом-КНИСЬ!»

Действия после команды.

По этой команде средние колонны на счет «раз-два» поворачиваются кругом и на пять счетов выходят по дуге вправо и влево на интервал двух шагов от первых и четвертых номеров и на счет «шесть» приставляют ногу. Преподаватель ведет счет до конца выполнения команды.

Для смыкания подается команда: «Дугами назад сом-КНИСЬ!» Все действия выполняются в обратном порядке.

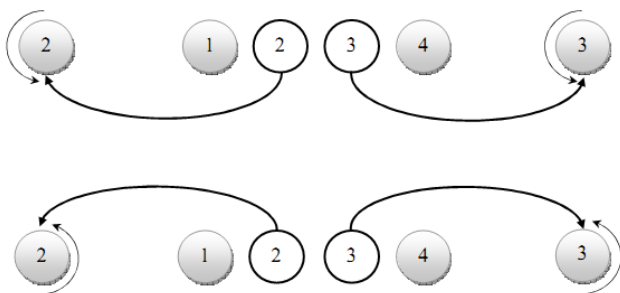


Рис. 45. Размыкание дугами вперед и назад

Размыкание уступами по расчету(4, 2, на месте)

Для выполнения данного размыкания предварительно необходимо произвести расчет на 4, 2, на месте.

Затем выполняется команда: «По расчету 4, 2, на месте разом-КНИСЬ!» (4 шага – 5 счетов, 2 шага – 3 счета.)

ЧАСТЬ 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТРОЕВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

Для успешного проведения строевых упражнений необходимо знать:

- команды строевых упражнений;
- методику обучения строевым упражнениям;

уметь:

- правильно подавать команды строевых упражнений (точность команды, интонация и громкость голоса в произношении, осанка преподавателя);

- рационально выбрать место перед строем (на месте, в движении);

- вести счет в различном темпе или использовать соответствующий темп музыкального сопровождения при выполнении упражнений;

- следить за осанкой и точностью исполнения строевых упражнений (проявлять требовательность);

- определять индивидуальные и групповые ошибки при выполнении строевых упражнений (видеть одновременно всех занимающихся, стоящих в строю).

3.1. Основные команды для управления группой

Особое значение имеет способность руководить группой в процессе занятия, лаконично и точно формулировать команды. Исходя из конкретной ситуации преподаватель может использовать на занятии, как команды, так и распоряжения.

Распоряжение – приказание, выраженное словами в произвольной форме («Повернитесь ко мне лицом»). По распоряжению, как и по команде, выполняются двигательные действия, однако без строгой обусловленности. Занимающиеся выполняют распоряжение под свой внутренний счет.

Понятие «команда» подразумевает строго определенное выполнение строевых действий одновременно всеми занимающимися, находящимися в строю.

Команда – приказание по строго установленной форме, обязательное к выполнению.

Выполнение строевых упражнений по команде требует от занимающихся строго регламентированных двигательных действий. Например, по команде «РАВНЯЙСЬ!» студенты в соответствии с требованиями Строевого устава Вооруженных Сил РФ должны выполнить комплекс двигательных действий: принять строевую стойку, выравняться по носкам ног, повернуть голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. Подавая команды, преподаватель и сам должен находиться в положении основной стойки.

Структурно команда подразделяется на три части: предварительную, исполнительную и паузу между ними. Каждая часть выполняет свою специфическую, присущую только ей функцию или несет определенную смысловую нагрузку.

Предварительная часть команды указывает на предстоящее действие, привлекает внимание занимающихся, и поэтому произносится громко, отчетливо, несколько протяжно, чтобы находящиеся в строю могли ее осмыслить и подготовиться к выполнению.

При выполнении строевых приемов по всякой предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «смирно», поэтому командой этой злоупотреблять не следует (особенно при проведении общеразвивающих упражнений), если же команда «СМИРНО!» подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.

Команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Необходимо правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса.

Затем, после произношения предварительной части команды, следует пауза (1,5–2 с), которая позволяет сосредоточить внимание на предстоящем действии. Паузу преподаватель может удлинить или сократить в зависимости от конкретной педагогической ситуации. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная команда и больше пауза между предварительной и исполнительной командами. Удлинение паузы дает возможность учащимся понять, что строй еще не готов к выполнению действия, и заставит их без специальных замечаний исправить свое поведение.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу выполнения задания, подается громко, отрывисто, энергично с твердой и повелительной интонацией. Голос при подаче команд и пауза между предварительной и исполнительной командами зависят от величины строя. Чем больше строй, тем больше пауза и протяжней предварительная команда, и громче подача исполнительной команды.

По произношению исполнительная команда должна соответствовать характеру выполнения последующих

действий. Так, если к началу движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, ее следует подавать громко и протяжно.

Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса. Громкость подачи команд нужно соизмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость.

В гимнастическом обиходе имеют место команды без предварительной части: «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «СТАНОВИСЬ!», «ВОЛЬНО!» и другие. Перед подачей таких исполнительных команд рекомендуется добавить мобилизующие слова «внимание», «группа» и т.п., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде, например: «Группа – СМОРНО!»

Все команды условно можно подразделить на вербальные (голосовые) и невербальные (с помощью движений). Команды всегда подаются «с опережением», т.е. до начала движения или изменения направления, указанного командой. Вербальные команды должны быть громкими, четкими и не перегруженными излишней информацией, которая затрудняет восприятие команд. На самом деле большее внимание нужно уделять не количеству информации, а ее качеству и своевременности. Поскольку одновременное воздействие на органы слухового и зрительного восприятия делает процесс обучения более эффективным, необходимо дублировать вербальные команды невербальными.

Команды для построения

Для построения занимающихся в строй подаются команды или распоряжения: «СТАНОВИСЬ!» (В шеренгу, в колонну) – Учащиеся принимают основную стойку.

«РАВНЯЙСЬ!» (Направо, налево) – Учащиеся совершают поворот головы (направо, налево).

«СМИРНО!» – Учащиеся принимают основную стойку.

«ОТСТАВИТЬ!» – Учащиеся принимают предшествующее положение.

«ВОЛЬНО!» – Занимающиеся, не сходя с места, ослабляют одну ногу и встают свободно.

«РАЗойДИСЬ!» – Занимающиеся действуют произвольно.

Для расчета применяются команды:

«По порядку РАССЧИТАЙСЬ!»

«На первый, второй РАССЧИТАЙСЬ!»

«По три (четыре, пять и т. д.) РАССЧИТАЙСЬ!»

Расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающиеся быстро поворачивают голову к стоящему слева и быстро принимают исходное положение.

При построениях в предварительной части команды указывается название строя, например: «В одну шеренгу – ...». Затем исполнительная команда: «СТАНОВИСЬ!»

Команды для перестроения

Рассчитывая на единообразное восприятие учащимися команды при перестроениях, следует придерживаться установленной последовательности ее частей:

- а) строй;
- б) направление;
- в) способ исполнения.

Исполнительная команда «МАРШ!» (при движении с места команда «Шагом – МАРШ!»).

Например, при перестроении поворотом в движении подается команда: «В колонну по два (три, четыре и т.п.) налево – МАРШ!»

При размыкании строя последовательность частей команды будет иной:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ исполнения.

Подается команда: «Влево (или влево, или от середины) на два шага приставными шагами разом-КНИСЬ!» Если при подаче команды для размыкания не указывается необходимое количество шагов, то занимающиеся выполняют размыкание на один шаг («Вправо (или влево, или от середины) приставными шагами разом-КНИСЬ!»).

Команды для движения

При выполнении команд для передвижений следует соблюдать определенную последовательность в произношении команд:

- а) направление или разновидность движения;
- б) название строя;
- в) способ исполнения.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении команда должна быть подана так: «Налево (направо) в колонну по четыре – МАРШ!» При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. Если команда на перестроение подается для идущей группы, слово «шагом» опускается.

Для выполнения передвижения по точкам зала подаются команды в следующей последовательности:

- а) название строя (в колонну по одному);
- б) название передвижения (в обход, противходом);
- в) направление движения (направо, налево);
- г) способ выполнения (шагом, бегом, прыжками);
- д) исполнительная команда («МАРШ!»).

Первый пункт опускается, если не меняется название строя: «Противходом налево прыжками – МАРШ!»

«Шагом – МАРШ!» – команда для любого передвижения вперед шагом с места. Первый шаг выполняется с левой ноги.

Команда «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений, выполняемых в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

Движение на месте выполняется по команде: «На месте шагом (бегом) – МАРШ!» Для прекращения движения вперед и смыкания группы на дистанцию один шаг подается команда: «Направляющий, на месте!»

В командах слово «шагом» опускается, если группа уже находится в движении. Например: «По диагонали МАРШ!», «В колонну по четыре налево – МАРШ!»

Уместно напомнить, различие между словами, выражающими направление движения «влево» и «налево». В первом случае выполнение осуществляется в левую сторону без поворота т.е. боком, во втором – одновременно с поворотом. Например: «Направо на два шага разом-КНИСЬ!» и «Вправо приставными шагами сом-КНИСЬ!»

Более подробно с командами можно ознакомиться в приложении.

В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Все хорошо в меру. Злоупотребление

командами часто приводит к их обесцениванию: занимающиеся перестают воспринимать команды, реагировать на них. Это снижает результативность работы. Чаще всего нейтрализуется команда «СМИРНО!», что заставляет преподавателя заменять ее равноценной по сути, но более мягкой, демократичной по восприятию командой «ВНИМАНИЕ!»

С той же целью опытный педагог вместо жестких команд часто предпочитает пользоваться распоряжением. К примеру, команда «ВСТАТЬ!» группе, находящейся в положении лежа лицом к полу, может оказаться трудновыполнимой, вызвать смятение в действиях занимающихся, вынужденных самостоятельно искать способ для ее выполнения. Опытный педагог в подобной ситуации избежит дезорганизации, воспользуется распоряжением «Через упор присев примите основную стойку», тем самым обеспечит организованность и четкость действий.

Распоряжения применяются в том случае, когда отсутствует необходимость в четком и одновременном выполнении конкретных действий, когда учащиеся недостаточно знакомы с рядом командных приемов (младшие классы). При проведении занятий с дошкольниками и лицами зрелого и пожилого возраста целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо команды «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!» можно дать распоряжение «Постройтесь в одну шеренгу».

Подача распоряжения отличается от подачи команды, например: команда «Кру-ГОМ!» – распоряжение «Повернитесь кругом», команда «Напра-ВО!» – распоряжение «Повернитесь направо» и т.д.

Если команда определяет собой одновременно действие из определенного исходного положения определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счет, причем несколькими способами. Например, размыкания по распоряжению преподавателя:

- «Разомкнитесь от середины на вытянутые руки».
- «Встаньте на два шага друг от друга».
- «Разомкнитесь по ориентирам» (для этого необходимо заранее расставить ориентиры: мячи, обручи, гимнастические палки и т.п.).

Для построения в шеренги, колонны, круги и т.д. применяются распоряжения: «Станьте в круг», «Станьте в две шеренги».

Однако не стоит забывать, что злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений – к утрате навыка в выполнении строевых приемов.

3.2. Методика обучения некоторым строевым упражнениям

Строевая стойка

Является исходным положением для правильного выполнения всех строевых упражнений.

1. Рассказ: «Строевая стойка – это стойка, при которой нужно стоять прямо, пятки вместе, носки разведены в стороны на ширину стопы. Кисти слегка сжаты в кулаки и прижаты к бедрам, плечи развернуты, голова приподнята».

2. Показ выполняет преподаватель в анфас и профиль.

3. Упражнение 1.

1 – развернуть плечи. 2 – приподнять грудь. 3 – подобрать живот. 4 – исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.).

4. Упражнение 2.

1 – тяжесть тела сместить на переднюю часть стоп. 2 – развернуть плечи, приподнять грудь, подобрать живот. 3 – держать. 4 – и.п. – стойка вольно.

5. Упражнение 3.

1 – строевая стойка. 2-3 – держать. 4 – и.п. – стойка вольно.

Строевой шаг

1. Рассказ: «Строевой шаг – шаг, при котором надо выносить ногу на высоту 15–20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню). Движения руками выполняются вперед (сгибать локти так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстояние ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки».

2. Показ выполняет преподаватель или подготовленный студент.

3. Упражнение 1.

И.п. – о.с. (кисти слегка сжаты в кулак).

1 – левая рука отводится назад, правая поднимается перед грудью (на ширину ладони выше пояса и ширину ладони от туловища). 2 – и.п. (руки опускаются расслабленно). 3–4 – то же с правой руки.

4. Упражнение 2.

И.п. – о.с. (кисти слегка сжаты в кулак).

1 – левая нога вперед к низу стопа параллельна полу (высота – 15–20 см), левая рука назад, правая рука перед грудью (на ширину ладони от туловища и выше пояса).

2 – шаг левой ногой, руки вниз расслабленно, правая нога сзади поднимается на носок.

3–4 – приставляя правую, о.с.

5–8 – то же с правой ноги.

Методические рекомендации: сначала отрабатываются движения руками стоя на месте, затем – строевой шаг без работы рук и лишь после этого совершенствуется строевой шаг в индивидуальном и групповом вариантах без остановки с постоянным продвижением вперед под счет.

Обучение строевому шагу связано с определёнными трудностями и требует выполнения его не только по разделением, но и применения подводящих упражнений.

При разучивании строевого шага учащиеся допускают следующие *характерные ошибки*:

- недостаточно высоко поднимают ногу и разноименную руку;

- не до отказа отводят руку назад;

- выносят вперед согнутую в колене ногу, слишком наклоняют туловище вперед или назад;

- делают слишком короткий и быстрый шаг («подсечка»).

Все это должно быть замечено и исправлено преподавателем физической культуры.

Повороты на месте

Поворот налево

1. Рассказ: «Поворот выполняется на левой пятке и правом носке. Руки прижаты к бедрам, ноги не сгибать».

2. Показ выполняет преподаватель или подготовленный студент.

3. Упражнение 1.

И.п. – о.с.

1 – левая нога на пятку, правая – на носок («делай раз»); 2 – поворот налево («делай два»); 3 – приставить правую («делай три»).

4. Упражнение 2.

И.п. – о.с.

1 – левая нога на пятку, правая на носок с поворотом налево («делай раз»); 2 – приставить правую ногу («делай два»).

5. Выполнение поворота в полной координации под счет.

Обучение повороту направо аналогично повороту налево, только поворот осуществляется на правой пятке и левом носке.

Поворот кругом выполняется через левое плечо на 180 градусов. Обучение аналогично повороту налево.

При поворотах на месте обратить внимание на положение рук и ног учащихся. Руки должны быть прижаты к бедрам, ноги в коленных суставах не сгибать.

Характерные ошибки при выполнении поворотов на месте:

– после поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног;

- ноги в коленях сгибаются;
- руки отходят от бедер;
- нога приставляется не кратчайшим путем;
- поворот произведен не на 90° или 180°.

Повороты в движении

Поворот направо

1. Рассказ: «Исполнительная команда при повороте направо подается под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой вперед, поворачиваются на носке левой ноги и с правой начинают движение в новом направлении. Исполнительная команда и действия при повороте налево аналогичны».

2. Показ выполняет преподаватель.

3. Выполнить упражнение по разделениям:

И.п. – о.с.

1 – шаг левой ногой; 2 – шаг правой; 3 – шаг левой с поворотом на носке левой ноги; 4 – шаг правой.

4. Ходьба по квадрату. Ходьба начинается с правой ноги: 1 – шаг правой, 2 – шаг левой, 3 – шаг правой, 4 – шаг левой с поворотом направо и т.д.

5. Выполнение поворота в движении по команде «Напра-ВО!»

Поворот налево

1. Рассказ.

2. Выполнить упражнение по разделениям:

И.п. – о.с.

1 – шаг левой ногой; 2 – шаг правой с поворотом налево; 3 – шаг левой; 4 – шаг правой.

3. Ходьба по квадрату. Ходьба начинается с левой ноги: 1 – шаг левой; 2 – шаг правой; 3 – шаг левой; 4 – шаг правой с поворотом налево и т.д.

4. Выполнение поворота в движении по команде «Нале-ВО!»

Поворот кругом

1. Рассказ: «Для выполнения поворота кругом в движении подается команда: «Кругом – МАРШ!» Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой вперед, полшага правой, поворачиваются на носках обеих ног через левое плечо и с левой ноги начинают движение в новом направлении».

2. Показ выполняет преподаватель.

3. Выполнение поворота кругом в движении по разделениям:

И.п. – о.с.

1 – шаг правой ногой; 2 – шаг левой; 3 – полшага правой, встать на носки; 4 – поворот кругом, левая нога вперед-книзу; 5 – шаг левой.

4. Выполнение поворота под счет. Счет «один» можно заменить командой «МАРШ!» («МАРШ!» – 2, 3, 4).

5. Поворот кругом по команде (занимающиеся стоят в шереножном строю). Повороты кругом при движении в колонне выполняются на этапе совершенствования.

Характерные ошибки при выполнении поворотов в движении:

- поворот в движении выполнен несвоевременно;
- поворот направо (налево) производится не на носке левой (правой) ноги;
- поворот кругом произведен не на носках обеих ног;
- движение руками при повороте производится не в такт шага.

Перестроения

Перестроение из одной шеренги в две

1. Рассказ: «После предварительного расчета по два подается команда для расчета: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!» По этой команде вторые номера делают шаг левой назад, правой, не приставляя ее, – шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу».

2. Показ любыми доступными средствами.

3. Выполнить расчет по два. Обратить внимание стоящих встрою на их номера. Вторые номера выполняют следующие команды:

«Шаг левой назад – делай РАЗ!»

«Шаг правой в сторону – делай ДВА!»

«Приставить левую – делай ТРИ!»

4. Выполнение перестроения по разделениям:

И.п. – о.с. в одношереножном строю.

1 – шаг левой ногой назад; 2 – шаг правой в сторону;

3 – приставить правую

Обратное перестроение

О.с. – в двухшереножном строю.

1 – шаг левой ногой в сторону; 2 – шаг правой вперед; 3 – приставить левую.

5. Выполнение перестроения в целом под счет. Название действия опускается и ведется только счет для прямого и обратного перестроения.

6. Выполнение перестроения после команды: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!» Ведется счет: «1, 2, 3».

Методические приемы:

– постепенно сокращать паузу между командами;

- сначала выполнять перестроение без счета, а по хлопкам в ладоши, затем по команде без счета и без хлопков;
- многократное повторение перестроения;
- выполнение перестроения, когда правый фланг находится с левой стороны;
- проведение соревнования на лучшее выполнение перестроения отдельно между первыми и вторыми номерами, которые периодически меняются местами.

Методика обучения перестроению из одной шеренги в три аналогична методике обучения перестроению из одной шеренги в две. Подаются команды: «По три – РАССЧИТАЙСЬ!», «В три шеренги – СТРОЙСЯ!»

Перестроение из колонны по одному в колонну по два

1. Рассказ: «После предварительного расчета подается команда: «В колонну по два – СТРОЙСЯ!» По этой команде вторые номера делают шаг правой в сторону, левой, не приставляя ее, шаг вперед и, вставая в одну линию с первыми номерами, приставляют правую. Перестроение в колонну по одному выполняется в обратной последовательности».

2. Показ.

3. Выполняется расчет по два. Необходимо обратить внимание стоящих в строю на их номера.

4. Выполнить перестроение по разделением.

И.п. – о.с. в колонне по одному.

1 – шаг правой ногой в сторону; 2 – шаг левой вперед; 3 – приставить правую.

Обратное перестроение

1 – шаг правой ногой назад; 2 – шаг левой в сторону; 3 – приставить правую.

5. Выполнить перестроение под счет. Название действия опускается, ведется только счет, как для прямого, так и обратного перестроения.

6. Выполнение перестроения после подачи команды: «В колонну по два – СТРОЙСЯ!» Ведется счет.

Методика обучения перестроению из колонны по одному в колонну по три аналогична перестроению из колонны по одному в колонну по два.

При перестроении из колонны по одному в колонну по два в движении подается команда: «В колонну по два – МАРШ!» Вторые номера, ускоряя шаг, заходят справа от первых и продолжают движение.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом

1. Рассказ: «После предварительного расчета по три подается команда «Первые номера два шага вправо, третьи номера два шага влево, приставными шагами шагом – МАРШ!» По этой команде занимающиеся делают указанное количество шагов».

2. Показ выполняют три подготовленных студента.

3. Выполнить расчет по три. Обратит внимание стоящих в трюю на их номера.

4. Выполнить перестроение по разделением:

И.п. – строй в колонну по одному. Подается команда: «Первые номера два приставных шага вправо, третьи номера два приставных шага влево, делай раз-два, раз-два».

Обратное перестроение

И.п. – строй в колонну по три уступом. После предварительной команды: «На свои места шагом – МАРШ!» –

первые номера выполняют два приставных шага влево, вторые номера вправо (ведется счет «раз-два»).

5. Выполнение перестроения под счет. Название действий опускается, после команды называется только счет для прямого и обратного перестроения.

6. Выполнение перестроения после смены мест занимающимися.

Типичная ошибка – выполнив перестроение, занимающиеся стараются равняться в затылок.

Методические указания:

– занимающиеся должны сохранять строевую выправку, а передвижение выполнять строевым шагом.

Перестроение из одной шеренги в три уступом

1. Рассказ: «После предварительного расчета (четыре, два, на месте), подается команда: «По расчету шагом – МАРШ!» Стоящие в строю выходят на положенное им по расчету количество шагов. Преподаватель ведет счет на один больше максимального количества шагов. При расчете «четыре, два, на месте» – счет ведется до пяти.

2. Показ выполняют три подготовленных студента.

3. И.п. – строй в одну шеренгу.

Выполнить расчет «четыре, два, на месте». Обратить внимание стоящих в строю на их номера.

4. Выполнить перестроение отдельно для каждого номера. Проследить за выполнением команд. «Четвертые номера, четыре шага вперед шагом – МАРШ!» «Вторые номера, два шага вперед шагом – МАРШ!»

Обратное перестроение

1. Рассказ: «После команды «На свои места шагом – МАРШ!» все вышедшие из строя делают поворот кругом

и идут на свои места, дойдя до них, выполняют поворот кругом. Все действия выполняются под счет «раз-два».

2. Показ упражнения осуществляется подготовленными студентами или с помощью графического изображения.

3. И.п. – три шеренги уступом.

Сначала вторые номера после команды «На свои места шагом – МАРШ!» под счет «раз-два» поворачиваются кругом и продолжают движение, пока не станут на линию шеренги. На счет «раз-два» поворачиваются кругом, занимая первоначальное положение.

Затем четвертые номера выполняют такое же задание (задание для вторых и четвертых номеров аналогичны).

Далее четвертые и вторые номера после команды «На свои места шагом – МАРШ!», поворачиваются кругом и идут на свои места, занимая первоначальное положение. Во время перестроения ведется счет «раз-два».

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

1. Рассказ: «После предварительного расчета по два (три и т.д.) при движении группы налево в обход подается команда: «В колонну по два (три и т.д.) налево – МАРШ!» После поворота первой двойки (тройки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего (второго номера) на том же месте, что и первые. При передвижении необходимо соблюдать установленные интервал и дистанцию.

2. Показ осуществляют подготовленные студенты.

3. И.п. – строй в колонну по одному.

1 – расчет по два (три и т.д.).

– пары (тройки и т.д.) поочередно выходят на исходное положение, откуда делают поворот для движения в другом направлении, и принимают положение «шаг левой вперед» (в случае перестроения поворотом налево);

– по исполнительной команде «МАРШ!» они выполняют поворот и двигаются в другом направлении;

– затем на место первой пары (тройки и т.д.) выходят вторая, третья и т. д. и делают то же самое.

4. Выполнение перестроения в целом.

– Осуществляется передвижение налево в обход, Подается предварительная команда: «В колонну по два (три и т.д.) налево – ...».

– Преподаватель стоит на месте поворота, хлопает по плечу второй номер и одновременно подает исполнительную команду «МАРШ!» Второй номер повторяет команду вместе с преподавателем.

– Выполнение перестроения после подачи команды без помощи преподавателя. Вторые номера самостоятельно подают исполнительную команду «МАРШ!»

Обратное перестроение

1. Рассказ: «Для обратного перестроения подаются команды: «Напра-ВО!», «В колонну по одному направо в обход шагом – МАРШ!» После этой команды стоящие в строю начинают ходьбу на месте, а первая колонна начинает передвижение в обход. Последующие колонны идут за направляющим».

2. Показ выполняют подготовленные студенты или преподаватель показывает схему передвижения.

3. И.п. – строй в колонну по два (три и т.д.).

Подаются команды: 1. «Напра-ВО!» 2. «В колонну по одному направо в обход шагом – МАРШ!» После команды первый ряд начинает передвижение направо в обход, остальные обозначают шаг на месте, переходя в движение прямо за впереди идущим по сигналу преподавателя.

4. Выполнение обратного перестроения после подачи команды самостоятельно.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением сведением

1. Рассказ: «Перестроение выполняется в движении. Подаются 3 команды. Сначала, как правило, на одной из средин зала подается команда: «Через центр – МАРШ!» На противоположной середине подается команда: «В колонны по одному направо, налево в обход – МАРШ!» По этой команде первые номера идут направо, вторые налево в обход. При встрече колонн подается команда: «В колонны по два через центр – МАРШ!» И так дробление происходит до восьми колонн.

2. Показ упражнения осуществляется подготовленными студентами или с помощью графического изображения.

3. И.п. – передвижение в колонну по одному.

– Подается первая предварительная команда. На одной из средин зала подается исполнительная команда. Необходимо провести направляющего, указав направление движения.

– Подать вторую предварительную команду, на противоположной середине остановить группу. Подав исполнительную команду, указать каждому учащемуся направление движения (1 – направо, 2 – налево).

- Подать третью предварительную команду. При встрече колонн подать исполнительную команду и указать направление движения и т.д.

Методические указания:

- при перестроении в колонну по четыре (восемь) перед командой «В колонну по два (четыре) налево, направо в обход – МАРШ!» занимающиеся должны взяться в шеренгах за руки (чтобы облегчить перестроение и не смешать ряды);

- при обучении этому перестроению перед выполнением команды желательно останавливать группу и уточнять предстоящие действия, что значительно сократит время обучения.

Обратное перестроение – это разведение и слияние.

1. При перестроении из колонны по четыре подаются команды:

«В колонны по два налево, направо в обход – МАРШ!»

«В колонну по два через центр – МАРШ!»

«В колонны по одному налево, направо в обход – МАРШ!»

«В колонну по одному через центр – МАРШ!»

2. Показ упражнения осуществляется подготовленными студентами или с помощью графического изображения.

3. И.п. – колонна по четыре. Выполнение перестроения с остановками и уточнением предстоящих действий.

4. Выполнение перестроения в обычных условиях и в беге.

Построение в круг

1. Рассказ: «Построение в круг осуществляется двумя способами:

- по распоряжению «Станьте в круг» или «Постройте круг»;

- по команде «По кругу – МАРШ!»

При движении в обход исполнительная команда подается на одной из середин зала. После чего указывается дистанция, чтобы определить размер круга»

2. Показ упражнения осуществляется подготовленными студентами или с помощью графического изображения или рисунка.

Построение круга по распоряжению

1. И.п. – одношереножный строй.

Подается распоряжение: «Взяться за руки и построить круг». Преподаватель предварительно указывает центр круга и, стоя на правом фланге, вместе с группой выполняет данное построение.

2. Выполнение этого задания без преподавателя.

Построение круга по команде

1. И.п. – в колонну по одному, взявшись за руки.

2. По команде: «По кругу – МАРШ!» начинается построение круга. Преподаватель является направляющим.

3. Построение круга без участия преподавателя.

4. Построение круга с указанной дистанцией в колонне.

Методические указания:

- необходимо обратить внимание на более быстрый шаг направляющего и более медленный замыкающего.

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом

1. Рассказ: «После предварительного расчета по три (четыре и т.д.) подается команда: «Отделениями в колонну

по три (четыре), левые (правые) плечи, вперед шагом – МАРШ!» По этой команде учащиеся, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Подается 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 образуют шеренгу».

2. Показ упражнения осуществляется подготовленными студентами или с помощью графического изображения.

3. После предварительного расчета по три (четыре) дать каждой «тройке» гимнастическую палку, которая является «связкой» для троих. Если нет палки, то можно взяться за руки.

И.п. – палка внизу, каждая тройка держится за палку или учащиеся в тройках должны взяться за руки, образуя таким образом целостность строя.

В этом положении выполняется прямое и обратное перестроения.

4. Выполнение перестроения в обычных условиях.

3.3. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям

Действия строевых колонн на воинских марш-парадах впечатляют. Поражает и виртуозная фигурная маршировка спортсменов в массовых гимнастических театрализованных представлениях и празднествах. Здесь конечный результат сродни искусству и, как в любом виде искусств, базируется на длительном, целенаправленном, высокопрофессиональном труде. Добиться этого можно лишь при умелой организации занятий, совершенствуя известные и применяя новые наиболее эффективные приемы обучения, максимально активизирующие учебно-показательную деятельность учащихся.

Строевые упражнения можно включать в любую часть занятия, но обучать им надо, как правило, во вводной части (реже в заключительной). На занятии рекомендуется обучать одному-двум строевым упражнениям, отводя на это три-пять минут. Отработка и совершенствование строевых упражнений требуют большого числа повторений, поэтому их следует включать в каждое занятие. Даже хорошо освоенные упражнения целесообразно повторять три-пять раз, добиваясь четкого и быстрого выполнения.

Для совершенствования навыков строевых упражнений их следует применять на всех занятиях и во всех его частях. Кроме того, в средних и старших классах (особенно для юношей) их следует включать в основную часть урока как вид гимнастического многоборья с целью освоения упражнений и привития навыков руководства строем.

Успех обучения строевым упражнениям, как и любым другим гимнастическим упражнениям, зависит от разумного сочетания известных методов и приемов. При обучении строевым упражнениям применяются методы показа, объяснения, рассказа и метод практических упражнений (игровой и соревновательный), так же используется обучение по разделениям.

При обучении более простым строевым упражнениям применяются методы показа, рассказа, демонстрации плакатов и рисунков. Такими методами можно обучать, например, строевым приемам («РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ВОЛЬНО!») и строевым упражнениям.

По причине легкого овладения строевыми упражнениями, как правило, методы показа и объяснения применяются одновременно, что создает более полное представление об упражнении. Затем упражнения выполняются группой занимающихся одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям, где один подает команду, а второй (отделение) ее выполняет. При обучении по «разделениям» студент осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может конкретизировать действия и исправлять ошибки. Можно рекомендовать разучивать по разделениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении; перестроения из одной колонны или шеренги по одному в две; строевой шаг; другие разновидности передвижения; размыкание приставными шагами.

Некоторые строевые приемы можно проводить в парах, когда один подает команду, а второй ее выполняет.

Большой педагогический смысл имеет прием активизации внимания взаимным контролем действия в шеренгах лицом друг к другу (исполнители и наблюдатели).

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий команд одновременно из всех групп упражнений. Небезразлична и очередность изучения строевых упражнений. В соответствии с одним из основных дидактических принципов «от простого к сложному» изучение строевых упражнений начинается с простых строевых приемов на месте и в движении. В начале обучения рекомендуется осваивать построения, строевые приемы, передвижения, а затем размыкания и смыкания. По мере овладения основными строевыми упражнениями учащиеся начинают обучаться навыкам поддачи команд (построение группы, сдача рапорта и др.).

При этом на каждом занятии следует решать частные и конкретные задачи. Овладение любыми упражнениям, как известно, осуществляется путем поэтапного решения образовательных задач: ознакомления, обучения, закрепления и совершенствования.

При ознакомлении учащихся с тем или иным упражнением преподавателю необходимо сначала назвать, а затем показать упражнение в целом, командуя самому себе. Далее следует показать упражнение по разделениям, в замедленном темпе, выделяя главные его фазы и выполняя счет, где это необходимо.

Так, обучение строевому шагу связано с определенными трудностями и требует не только выполнения его по разделениям, но и применения подводящих упражнений.

Такой методический прием значительно облегчает освоение двигательного действия.

Упражнения, освоение которых вызывает у занимающихся трудности, как правило, разучивают по частям. Польза от такого обучения двойная: преподаватель имеет возможность выявлять и исправлять типовые и индивидуальные ошибки в исполнении, а занимающиеся могут лучше осознавать и быстрее запоминать движения.

При обучении строевым упражнениям большое значение имеет личный пример преподавателя. Показ строевых приемов должен быть образцовым. Проводя строевые упражнения, преподаватель должен строго соблюдать строевую выправку и быть предельно подтянутым, являясь образцом для занимающихся (нельзя стоять расслаблено, руки держать на поясе или за спиной).

При обучении строевым упражнениям, выполняемым каждым занимающимся в отдельности, новый прием показывает преподаватель. Но не все строевые упражнения может показать один человек, так как при их выполнении требуются коллективные действия. Так, например, при ознакомлении с такими упражнениями, как перестроения на месте и размыкания, педагог обычно привлекает к выполнению упражнения двух или нескольких студентов. Для демонстрации упражнения или приема выбираются наиболее подготовленные студенты. Целесообразно дать занимающимся возможность выполнить упражнение по разделением, слитно, сначала по команде преподавателя, затем – самостоятельно в произвольном темпе под собственные команды, а далее – вновь согласованно после команды педагога.

При разучивании строевых действий на занятии важную роль играет правильный выбор направляющего в строевой колонне. Ошибка направляющего невольно сбивает и остальных. Осознавая ответственность, студенты, как правило, стараются уклониться от роли «ведущего». Действенным средством в таких случаях может стать прием заранее обусловленной ротации, ставящий всех в равные условия и являющийся хорошей воспитательной мерой. Целевой ориентацией в строевой подготовке занимающихся на каждом занятии должно стать овладение прочными и стойкими навыками движения в строю, практическую значимость которого трудно переоценить.

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся. В начальных классах обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений. Сначала ученики обучаются построению, где от них требуется быстро и безошибочно находить свое место в строю. Упражнения и задания излагаются образно и проводятся в игровой и соревновательной форме.

Изучая строевые упражнения с детьми различного возраста, используют всевозможные ориентиры (линии, метки, хлопки, групповые подсчеты и др.), определяющие место построения и направление передвижения, применяют сцепления. Также очень важно личное участие преподавателя в роли направляющего, особенно при работе с младшими классами.

Эти методические приемы обучения позволяют как бы наслаивать более сложные двигательные умения на простые, облегчают управление движениями, их координирование.

Наряду с определенной последовательностью решения локальных двигательных задач рекомендуется широко использовать строевые подводящие упражнения и методические приемы: выработку правильных мышечных ощущений (работа по разделениям в основной стойке), выполнение заданий после поворотов на 90° , 180° , 270° и 360° (адаптация к меняющимся пространственным ориентировкам).

Следующий методический прием, используемый при обучении строевым упражнениям – это выполнение упражнения с постепенным ускорением темпа. Данный методический прием представляет собой создание облегченных условий для выполнения разучиваемого упражнения в целом. Его обычно применяют после разучивания упражнений по разделениям, с использованием подводящих упражнений или таких, которые не поддаются расчленению, а целостное обучение им представляет значительную трудность.

На этапе закрепления и совершенствования умений и навыков выполнения строевых команд главным методическим приемом является варьирование условий обучения. Упражнения, разученные в упрощенных условиях, необходимо выполнять в более сложных вариантах или соединениях.

Например, поворот кругом в движении, освоенный отдельно каждым студентом, необходимо научиться выполнять при передвижении группы в колонне по одному. Затем этот поворот совершенствуется при движении в одношереножном строе, где необходимо соблюдать одновременность выполнения действий с сохранением равнения. После этого упражнение выполняется в колонне по четыре,

пять и т.д., где требуется строго сохранять интервал и дистанцию. Далее можно усложнять задания, чередуя поворот кругом в движении с выполнением команд «НА МЕСТЕ!», «ПРЯМО!», а также можно выполнять его при движении группы змейкой и т.п.

При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы меняются темп, способы постановки ног, положение головы, туловища. Перед занимающимися ставятся конкретные посильные двигательные задачи. Так, при изучении ходьбы можно на двух-трех занятиях учить сохранению заданной дистанции, применяя при этом различные виды ходьбы: на носках, на пятках, в полуприседе и т.д. После выполнения этой задачи изучаются другие компоненты ходьбы.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же занятий проводить учебную практику по их проведению в составе учебных отделений.

Для лучшего запоминания команд и порядка их подачи полезно предлагать обучаемым по сигналу педагога коллективно в полный голос повторять за ним эти команды со счетом и одновременным выполнением.

Например:

«В две шеренги – СТРОЙСЯ! Раз – два – три»,
« В одну шеренгу – СТРОЙСЯ! Раз – два – три».

При обучении указанным перестроениям преподавателю следует не забывать менять местами разных по расчету учащихся.

Для более четкого исполнения команд обычно на первых порах педагоги практикуют счет «раз – два», как бы навязывая нужный ритм.

Для прочного закрепления разученных элементов строевой подготовки, а также с целью повышения внимания и дисциплинированности занимающихся сразу после построения возможно применение одного-двух несложных строевых упражнений на 4–8 счетов.

Например:

1. Из одной шеренги: 1 – шаг левой ногой, 2 – приставить ногу, 3–4 – поворот направо, 5–6 – приставной шаг влево, 7–8 – поворот налево.

2. Из колонны по одному: 1–2 – приставной шаг влево, 3–4 – поворот кругом, 5–6 – приставной шаг вправо, 7–8 – поворот кругом и т.п.

3.4. Игровой и соревновательный методы при обучении строевым упражнениям

Для повышения эффективности освоения строевых упражнений необходимо совершенствовать методику обучения в плане активизации деятельности учащихся на занятиях. Главный враг успеха в строевой подготовке – это монотонность. Однообразные, повторяющиеся из года в год маршировки и упражнения изнуряют, притупляют интерес и, естественно, не дают должного результата, несмотря на значительные затраты времени и сил. Использование игрового способа, особенно в младших классах, при обучении строевым упражнениям является результативным средством для преодоления этой проблемы, способствует активизации обучения. На занятиях гимнастикой

игровой способ применяется с использованием строевых и общеразвивающих упражнений, с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.

Остановимся на некоторых эффективных методах и приемах обучения строевым упражнениям игрового и соревновательного характера, максимально активизирующих учебно-познавательную деятельность учащихся.

«Построение по времени». Преподаватель по секундомеру фиксирует время построения группы и задает новый «рекорд». Целесообразно установить оптимальное время построения, например 20 сек. На каждом последующем занятии необходимо настраивать студентов на построение в установленный срок, постепенно оптимально сокращая его.

«Не срезать углы!» Усвоению точного и четкого поворота на углах помогает такой методический прием. В одном углу зала устанавливается ориентир (ориентиры можно устанавливать в нескольких углах), например: кладется папка-скоросшиватель с нанесенными на нее двумя пересекающимися стрелками разного цвета. Задание ученикам – наступив на ориентир, повернуть его ногой точно на 90°. Этим же приемом можно пользоваться при разучивании поворотов в движении.

Можно использовать и такой соревновательный прием. Занимающиеся рассчитываются на «первый – второй». Первые номера делятся на 2–3 группы, которые размещаются по углам зала. Их задача: подсчитать количество студентов, срезающих угол при выполнении поворота. Затем в роли судей выступают вторые номера.

«Наблюдение за учениками». Данный методический прием способствует более старательному и точному выполнению

строевых упражнений особенно в начальных и средних классах. Преподаватель объясняет занимающимся, что во время построения и перестроения он будет наблюдать за двумя-тремя учениками, называя их фамилии. Как правило, ученики, за которыми велось наблюдение, выполняют строевые приемы лучше остальных. Еще более эффективный прием: предупредив об оценке действий двух-трех учеников, не объявлять фамилии. Теперь упражнения старательно выполняет весь класс.

«Соревнование шеренг». Ходьба шеренгами руки скрестно сзади (на поясице рядом стоящих партнеров и т.д.) на указанное количество шагов (25–30). Во время остановки происходит оценка равнения в конечном положении. Можно провести смотр-конкурс шеренг по конечному результату.

«Кто быстрее и правильнее построится?» Обычно ученики строятся в шеренгу или колонну, не соблюдая интервала (ширина ладони) и дистанции (вытянутая вперед рука). Цель игры – закрепить эти знания учащихся.

Группа делится на несколько отделений, которые по команде преподавателя быстро и с соблюдением всех требований строятся в шеренгу или колонну. Побеждает отделение, построившееся первым и допустившее меньше ошибок.

«Ложная команда». Играют несколько отделений. Они должны быстро построиться, если преподаватель подал строевую команду правильно. Неверно поданную команду учащиеся не выполняют. «Побеждает отделение, построившееся первым. За построение по неправильно поданной команде начисляются штрафные очки.

«Чье отделение лучше?» Игра проводится в начале занятия, сразу же после построения группы. Студенты,

разделившись на отделения (звенья), упражняются под руководством старшего в отделении (звеньевого) в выполнении строевых упражнений. После оговоренного преподавателем времени каждое отделение выполняет задание на оценку преподавателя и комиссии (состоящей из назначенных преподавателем студентов). Лучшее отделение получает право возглавить строй на данном занятии.

«Соревнование командиров». В игре командиры отделений (звеньев) соревнуются в четкой и правильной подаче строевых команд, а отделения (звенья) – в выполнении их. Лучшим командиром объявляется тот, кто правильно и четко подаст указанные преподавателем разученные ранее строевые команды, а его отделение лучше выполнит их.

«Очередной направляющий». Как правило, лучше в строю идет направляющий. На этом и основана игра «Очередной направляющий». Группа (отделение) выполняет строевые команды преподавателя. По хлопку или другому сигналу направляющий бегом отправляется в конец строя, а направляющим становится следующий за ним занимающийся и т.д. Преподаватель объявляет оценку бывшему направляющему, и игра продолжается. Хотя эта игра – в основном своеобразное соревнование между направляющими, обычно вся группа (или отделение) старается выполнять строевые команды значительно лучше.

«Выбери правильную команду». Несколько команд строятся в колонну по одному перед стартовой линией. Впереди каждой на расстоянии 5–8 м лежит (на полу или на каком-то возвышении – мостик, конь и т.п.) четыре карточки, на которых написаны команды: «В шеренгу по одному – СТАНОВИСЬ!», «В шеренгу по одному – СТРОИСЯ!»,

«В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!»

По условному сигналу игроки поочередно подбегают к карточкам и выбирают правильную команду, показывая ее судьям (из числа студентов) и во избежание подсказок строятся в колонну по одному напротив своих команд в противоположной части зала.

Судьи (предварительно проинструктированные) начисляют командам очки за правильные ответы. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Подобную игру можно провести с карточками, на которых написана команда для построения в колонну по одному (среди неверных команд также одна правильная): «В колонну по одному – СТРОЙСЯ!» «В колонну по одному – СТАНОВИСЬ!», «В одну колонну – СТРОЙСЯ!», «В одну колонну – СТАНОВИСЬ!»

Для закрепления знаний можно провести игру в таком варианте. Вместо четырех карточек студентам предлагается составить ту или иную строевую команду из карточек, на которых написаны слова: «в», «по», «одну», «одному», «становись», «колонну», «шеренгу». Игроки поочередно по сигналу преподавателя «Шеренга!» или «Колонна!» подбегают к карточкам и складывают из них команду, которая подается в данном случае.

Правильность ответов могут проверять судьи-студенты, предварительно проинструктированные и снабженные карточкой, на которой написаны эти команды правильно. Побеждает команда, набравшая больше очков за правильные ответы.

Интересно проходит и другой вариант игры, когда учащимся предлагается отыскать правильную команду на кубике, на сторонах которого наклеены шесть разных команд, среди них одна правильная. Сложность этого варианта в том, что чаще всего и по несколько раз попадают неверные команды, что требует от играющих большего внимания и сосредоточенности и более прочного знания строевых команд.

«Повтори команду». Студенты рассчитываются по порядку, запоминая свои номера. Преподаватель подает строевую команду, которую занимающиеся выполняют, затем он останавливает группу и называет тот или иной номер. Студент под этим номером должен выйти из строя и повторить команду. Правилами можно оговорить, что группа выполняет строевую команду, поданную их товарищем.

Нередко можно наблюдать на уроке в школе или занятии в вузе, как учащиеся *шагают не в ногу* и не могут сменить ее во время ходьбы. Для преодоления этой проблемы, после объяснения, как выполняется смена ноги в движении и самостоятельном выполнении несколько раз задания, это действие закрепляется в упражнении на внимание: по условному сигналу быстро сменить ногу. На последующих занятиях действие выполняется под музыкальное сопровождение: в момент остановки магнитофона занимающиеся продолжают движение, с включением его должны определить, правильно ли они идут под музыку, если нет – быстро сменить ногу.

Особое внимание следует обратить на задания, формирующие внимание в движении.

Перестроение с пролезаниями под ногами партнеров.
После предварительно расчета «на первый-второй» подается команда «По заданию шагом – МАРШ!»:

1-7 – первые и вторые номера выполняют семь шагов вперед;

8 – первые номера принимают широкую стойку ноги врозь руки на пояс, вторые – упор стоя на коленях;

9-11 – вторые номера пролезают под ногами своих партнеров;

12 – вторые номера становятся впереди первых в широкую стойку ноги врозь, руки на пояс, первые – в упор стоя на коленях;

13-15 – первые пролезают под ногами вторых номеров, становятся на свои места;

16 – все принимают и.п. Задание повторяется.

Смена мест в строю. В колонне произвести расчет «на первый-второй». По команде «По заданию – МАРШ!» первые номера замедляют шаг, вторые номера, ускоряя шаг, обходят слева первых, меняются с ними местами. Далее все выполняют полный шаг. Задание повторяется со сменой действий партнеров.

Перестроение со сменой мест в колонне. Произвести расчет строя в движении на первый-второй». По команде «По заданию – МАРШ!» учащиеся выполняют под счет следующие действия:

1-3 – три шага вперед;

4 – приставить ногу;

5-7 – вторые номера, обходя слева первые, меняются с ними местами;

- 8 – приставить ногу;
- 9–11 – ходьба с продвижением;
- 12 – приставить ногу;
- 13–15 – первые номера обходят слева вторые, меняются местами;
- 16 – приставить ногу.

«Слалом». По сигналу «Слалом!» замыкающий начинает движение. Он оббегает каждого из впереди стоящих и занимает место перед направляющим и т.д. Этот маневр совершает каждый оказывающийся замыкающим. Учащиеся выполняют упражнение до тех пор, пока первоначальный направляющий не окажется снова на своем месте.

«Ускорение». По сигналу замыкающий совершает ускорение вдоль строя и становится направляющим. Далее по сигналу каждый находящийся в строю совершает последовательно этот маневр.

«Чехарда». По сигналу направляющий делает ускорение и становится в и. п. полунаклон вперед с упором рук в колени. Стоящий вторым в строю совершает прыжок ноги врозь через партнера и принимает аналогичную позу. Упражнение повторяется, пока все находящиеся в строю его не выполнят.

«Вызов номеров». Предварительно производится расчет в колонне «на первый-второй». По команде учащиеся, чьи номера назвали (например, вторые), выбегают из строя, поворачиваются кругом и бегут в колонне по одному слева от основной колонны в противоположном направлении. В определенной точке зала колонны встречаются, по сигналу учащиеся со вторым номером поворачиваются

кругом и занимают свои первоначальные места (сзади своего первого номера). Необходимо перестраиваться в одну колонну одновременно, сохранять дистанцию и интервал.

Целенаправленное использование на уроке или занятии игрового и соревновательного способов выполнения заданий помогает не только разнообразить занятия, но и комплексно совершенствовать физические и психические способности занимающихся, активизировать и интенсифицировать учебный процесс.

3.5. Подвижные игры с использованием строевых упражнений

В педагогике широко используются подвижные игры как средство и метод воспитания. Благодаря своей эмоциональности и тренирующим воздействием на организм, подвижные игры делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности учащихся.

В системе физического воспитания подвижные игры применяют для повышения уровня физической подготовленности, выносливости и физической работоспособности, а также как средство, необходимое для совершенствования технической подготовленности занимающихся. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения,

качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Поэтому в учебно-тренировочной работе наряду со специальными упражнениями применяются и подвижные игры, содействующие решению задач физической и технической подготовки учащихся.

Целью подвижных игр с элементами строевых упражнений является совершенствование и закрепление предварительно разученных технических приемов и навыков.

«СМЕНА МЕСТ»

Задачи игры:

1. Формировать навык быстрого и четкого построения.
2. Выработать внимательность, активность, дисциплинированность.

Инвентарь: от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.).

Место проведения: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для физических упражнений помещение.

Описание игры. Во время выполнения любых гимнастических упражнений при любом построении по указанному сигналу учащиеся меняются местами и принимают стойку «смирно». Например, можно выполнять упражнения, стоя в кругах, на гимнастических скамейках, с предметами и т.д.

Правила игры. При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену

команда получает одно очко. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков.

Примечание. Следует оценивать не только быстроту смены, но и качество выполнения упражнений.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ»

Задачи игры:

1. Формировать навык сохранения равенства в строю.
2. Воспитывать способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные, динамические параметры движений.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Место проведения: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Учащиеся, разделившись на группы, образуют три или четыре круга. В каждом кругу игроки становятся на некотором расстоянии (длина вытянутых в сторону рук друг от друга), а перед носками игроков, стоящих по кругу, проводится черта. В середину каждого круга, отмеченную кружочком, входит водящий с волейбольным или набивным мячом.

По сигналу руководителя водящие начинают поочередно бросать мяч своим игроками и ловить посылаемый ими обратно мяч. Получив мяч от последнего по порядку игрока в круге, водящий поднимает мяч вверх, показывая этим, что переброска мяча закончена.

Правила игры:

1. При перебрасывании мяча водящий не должен выходить из своего кружка, а игроки, стоящие в кругу, не имеют права заступать за черту.

2. В ловле и перебрасывании мяча должны принять поочередное участие все игроки, стоящие по кругу.

3. Игрок, допустивший падение мяча, должен поднять мяч и перебросить его в установленном для игры порядке товарищу по кругу.

Примечание. Когда учащиеся хорошо освоят игру, можно перебрасывать мячи с учетом качества или скорости бросков. Выигрывают игроки того круга, в котором было замечено меньше случаев падения мяча на землю (или игроки того круга, где скорее других закончена переброска мяча).

Мяч можно заменять другими легкими предметами разнообразной формы (эстафетными палочками, еловыми шишками, мешочками с опилками или песком и т.п.).

Типичные движения в игре: перебрасывание и ловля мяча, предметов.

«У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ»

Задачи игры:

1. Сформировать навык равнения в строю.
2. Закрепить знания основных понятий строя.
3. Воспитать внимательность, активность, дисциплинированность.

Место проведения: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Дети по одному или по двое спокойно ходят по площадке по разным направлениям и поют (на мотив марша из оперы «Кармен»):

У ребят порядок строгий,
Знают все свои места;

Ну, трубите веселее:

Тра-га-га-га, тра-га-га!

По окончании этого куплета руководитель, вытягивая левую руку в сторону, командует: «Становись!» Учащиеся стараются как можно скорее выполнить эту команду, строясь по росту в шеренгу по направлению, указанному руководителем (самый высокий по росту становится позади руководителя, в трех шагах от него).

Когда все участники игры построятся, руководитель командует: «По носкам равняйтесь! Смирно! Прыжком направо! Шагом – МАРШ!» С началом движения, под ритм шага, занимающиеся повторяют куплет. Все стремятся пройти в колонне как можно лучше. По окончании куплета руководитель произносит: «Разойтись!» Учащиеся расходятся по разным направлениям, запевая песню сначала. Затем преподаватель подает снова команду «Становись!» Причем он указывает новое направление для построения шеренги. Быстрота построения проверяется по громкому счету руководителя: «Один, два, три ...». Учащиеся, ставшие в шеренгу последними или прошедшие в колонне с плохой осанкой (опустив голову, сторбившись), проигрывают.

Правила игры. При построении в шеренгу каждый должен давать товарищу дорогу; запрещается толкаться и «напором» занимать свое мест.

Примечание. Песенка должна быть разучена с учащимися до игры. Пение хорошо проводить под музыку.

В игру можно вводить дополнительные задания, например:

– выполнить команду «Становись!» за 20, 15, 5 сек;

- при словах «Ну, трубите веселее!» и т.д. изобразить горниста;

- строиться в шеренгу быстро, но тихо, совсем без шума, и т.д.

Типичные движения в игре: ритмическая ходьба, быстрые, короткие перебежки.

«МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗМЕЙКИ»

Задачи игры:

1. Сормировать навык быстрого и четкого построения, равнения в строю.

2. Воспитать внимательность, активность, дисциплинированность.

Место проведения: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонны по одному. Для каждой колонны («змейки») определяется своя мелодия (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется 1-2 раза. Затем по сигналу преподавателя исполняется одна из мелодий. «Змейка», для которой выбрана эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения.

После прекращения музыки останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная фраза. То же делает вторая и третья «змейка». Игра может повторяться. По сигналу преподавателя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда, построившаяся первой.

Могут быть варианты игры:

- «змейка» движется заданным способом;
- участники «змейки» по второму сигналу выстраиваются в колонну по росту;
- участники «змейки» выстраиваются в шеренгу по росту.

«БЫСТРО ПО МЕСТАМ»

Задачи игры:

1. Формировать навык построения.
2. Развивать сообразительность и быструю реакцию на сигнал.
3. Совершенствовать умение ориентироваться.

Инвентарь: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка, рекреация.

Описание игры. Играющие строятся в одну или две колонны, шеренги, круг (исходные положения могут быть разными). Руки кладут на плечи впереди стоящих или соседей.

По команде руководителя «На прогулку!» все разбегаются и начинают играть самостоятельно, кто во что хочет. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение, положив руки на плечи впереди стоящих или соседей. Проигрывает тот, кто занял свое место последним.

Методические указания. после команды руководителя: «На прогулку!» нельзя останавливаться на своих местах. При возвращении на прежние места запрещается толкаться и шуметь.

«ФИГУРЫ»

Задачи игры:

1. Обучать занимающихся бегать враспышную по залу, участку.
2. Развивать равновесие, умение сохранять неподвижную прозу, быстроту реакции на звуковой и зрительный сигналы.
3. Совершенствовать умение ориентироваться менять движение по сигналу.

Инвентарь: не требуется.

Место проведения: спортивный зал, площадка, рекреация.

Описание игры. Играющие разбегаются по всей площадке. Водящий находится около одной из сторон площадки спиной к играющим. По первому сигналу руководителя (хлопок в ладоши, взмах флажком) играющие останавливаются, и каждый из них принимает какую-нибудь позу. По второму сигналу на площадку выходит водящий. Заметив пошевелившегося игрока, водящий касается его рукой. После этого подается третий сигнал «Играйте!» Все вновь разбегаются. Игрок, которого коснулся рукой водящий, идет водить, прежний водящий играет наравне со всеми.

Возможны варианты игры:

1. Руководитель называет фигуру, которую играющие должны принять.
2. Водящий выбирает того, кто изобразил самую красивую фигуру. Выбранный становится водящим.
3. Можно представить фигуру вдвоем, втроем или группой, приняв соответствующие позы (альпиниста,

рапириста, сценки из сказки «Репка», картина «Три богатыря», балетная сценка и т.п.).

Методические указания. Водящий не имеет права подолгу наблюдать за одним и тем же игроком. Менять принятые позы не разрешается.

«ЛОВИШКИ»

Задачи игры:

1. Обучать занимающихся бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.
2. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.
3. Совершенствовать умение действовать по сигналу быстро.

Инвентарь: ленточки.

Место проведения: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий («ловишка»). По сигналу преподавателя «Раз, два, три – лови!» учащиеся разбегаются по площадке. «Ловишка» старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги!» все учащиеся строятся в круг. После подсчета пойманных, игра повторяется.

«МЫШЕЛОВКА»

Задачи игры:

1. Совершенствовать умение построения в круг, ходьбы по кругу.

2. Развивать ловкость, выдержку, согласованность действий, быстроту реакции на звуковой сигнал.

3. Способствовать развитию речи.

Инвентарь: не требуется.

Место проведения: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Играющие делятся на две группы. Одна группа играющих, взявшись за руки, образует круг – «мышеловку». Другая группа играющих – это «мыши», располагаются вне круга. Играющие, изображающие «мышеловку», двигаются по кругу вправо и говорят хором: «Ах, как мыши надоели, Развелось их, просто страсть. Все погрызли, все поели. Всюду лезут, вот напасть. Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до вас!» Игроки, изображающие «мышей», движутся влево (шагами или подскоками). После слов «доберемся мы до вас» «мышеловка» останавливается, играющие поднимают сцепленные руки вверх и говорят хором: «Вот поставим мышеловку, переловим всех сейчас». «Мыши» вбегают в «мышеловку» и выбегают из нее за ведущим. Руководитель неожиданно дает сигнал, и «мышеловка» закрывается: стоящие в кругу приседают и опускают руки вниз. «Мыши», оказавшиеся внутри «мышеловки», считаются пойманными. Их подсчитывают и отпускают или же оставляют в кругу – в «мышеловке».

Игра начинается сначала. Если пойманных «мышей» отпускают, то играют 3-4 раза и меняются ролями. Если же пойманные мыши становятся в круг, то «мышеловка» постепенно увеличивается, а «мышей» становится меньше.

Игра продолжается, пока не переловят всех «мышей», а затем играющие меняются местами и ролями.

Возможен вариантыгры. Игра может проходить с музыкальным сопровождением. Восемь тактов играющие двигаются в соответствующем танцевальном ритме (марш, полька) вправо или влево. После первого сигнала-аккорда (9-й такт) играющие останавливаются и поднимают руки вверх. Во время следующих 4–8 тактов «мыши» вбегают в «мышеловку». После 2-го сильного аккорда «мышеловка» захлопывается.

Методические указания. «Мышеловка» может захлопнуться только по сигналу руководителя. Если играющие опустят руки раньше сигнала, мыши не считаются пойманными. Если в момент сигнала «мышь» окажется под руками играющих, то она считается свободной, если голова у нее снаружи, и пойманной, если голова у нее внутри «мышеловки». Когда играющие, образующие «мышеловку», держат вверх поднятые руки, то все «мыши» должны пробежать через «мышеловку». «Мыши», уклоняющиеся от пробега, считаются пойманными.

«ЗАПОМНИ СВОЙ ЦВЕТ»

Задачи игры:

1. Совершенствовать умение построения в круг, колонну, шеренгу.
2. Развивать ловкость, быстроту реакции на звуковой сигнал.

Инвентарь: флажки 4–6 цветов, по 6–8 штук одного цвета (вместо флажков можно сделать из толстой цветной бумаги листы величиной в полтетради).

Место проведения: спортивный зал, площадка, рекреация.

Описание игры. Играющие получают цветные флажки или листы цветной бумаги, 6–8 игроков получают по флажку одного цвета. Играющие размещаются по площадке произвольно. Руководитель называет то один, то другой цвет. Например, когда он говорит «Красный», все играющие, у которых красные флажки, бегут к нему, строятся в указанном до начала игры порядке (шеренга, колонна, круг и т. д.). Как только он называет другой цвет, например: «Зеленый», игроки, имеющие зеленые флажки, бегут к нему и строятся. Как только руководитель вызвал игроков с зелеными флажками, игроки с красными флажками разбегаются по площадке. Если руководитель называет сразу два цвета, то строятся игроки, у которых флажки (листы) этих цветов.

Возможны варианты игры:

1. У каждого играющего флажок или лист цветной толстой бумаги. На площадке в один ряд ставят 4–6 разноцветных флажков, флажки должны быть такого же цвета, как и у играющих. Играющие с флажками в руках размещаются произвольно по площадке за линией старта на расстоянии 8–15 см от расставленных флажков. Руководитель до начала игры указывает играющим, как построиться после сигнала у флажка своего цвета. Руководитель дает сигнал, играющие бегут к флажку своего цвета и становятся в указанном порядке (шеренга, колонна, круг). После второго сигнала играющие занимают указанное положение. Выигрывает группа, первая выполнившая задание.

2. Руководитель до начала игры прячет в зале какой-нибудь предмет. По его сигналу играющие начинают искать предмет. Руководитель называет один из цветов. Игроки, имеющие флажки данного цвета, бегут и выстраиваются в колонну по одному напротив руководителя, который спрашивает: «Нашли предмет?» Игроки отвечают: «Нет» – и разбегаются. Руководитель называет другой цвет и т.д. Если кто-нибудь из играющих нашел спрятанный предмет, он громко называет свой цвет, игроки этой группы бегут к руководителю и становятся в указанном порядке. Они и являются победителями.

Методические указания. Играющие по вызову руководителя должны организованно и быстро построиться в указанном порядке. Как только руководитель называет другой цвет, стоящие немедленно разбегаются.

«КОРИДОР»

Задачи игры:

1. Совершенствовать умение построения в колонну.
2. Развивать координацию движений, физические качества, ориентировку в пространстве.

Инвентарь: мел.

Место проведения: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Играющие двух равных команд встают в колонны. Перед ними чертят или как-то иначе обозначают коридор, ширина которого 50 см. По команде первые игроки колонны выполняют в коридоре 2–3 переворота в сторону, стараясь не наступить на черту, обозначающую

границы коридора. Затем тоже выполняют вторые номера, третьи и т.д. Выполнившие задание встают в конец колонны.

Возможны варианты игры:

1. Усложнить игру можно путем уменьшения ширины коридора, выполнением связки «колесо» – какое-либо движение по условию.

2. Облегчить игру можно постановкой условия выполнить один поворот.

Методические указания. Игрок, выполнивший задание с ошибкой, получает штрафное очко. Выигрывает команда, получившая минимальное количество штрафных очков. Поворот можно делать в любую сторону. Ноги должны быть выпрямлены, носки оттянуты.

«АЛЬПИНИСТ»

Задачи игры:

1. Совершенствовать навыки передвижения в строю.
2. Развивать силу, быстроту, координацию движений, внимание, чувство коллективизма.

Инвентарь: гимнастические скамейки, маты, мел, гимнастическая стенка.

Место: спортивный зал.

Описание игры. Вдоль стен зала расставлены снаряды, положены маты, бревна и т.д. Играющим дается установка: за направляющим передвигаться вдоль стен, стараясь не коснуться ногами пола. Направляющим становится самый быстрый и изобретательный игрок. По команде игроки начинают бег за направляющим, точно повторяя все его движения. Время от времени направляющего следует менять. Преподаватель отмечает игрока, который

совершил меньше ошибок и лучше всех преодолел препятствия.

Методические указания. Нельзя касаться ногами пола. Игрок, коснувшийся пола, получает штрафное очко.

«ЗАПЯТНАЙ ПОСЛЕДНЕГО В КОЛОННЕ»

Задачи игры:

1. Совершенствовать навыки построения в колонну.
2. Развивать внимание, быстроту, координацию движений, ловкость, чувство коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Учащиеся выбирают водящего. Игроки становятся в колонну по одному и ставят друг другу (каждый впереди стоящему) руки на пояс, обхватывая игрока. Водящий становится на расстоянии 3–4 шагов от первого игрока, лицом к нему. По сигналу преподавателя водящий начинает ловить последнего игрока колонны. Первый игрок старается всячески охранять последнего игрока от водящего. Он поднимает руки в стороны и препятствует водящему. Остальные игроки также помогают последнему игроку, поворачивая колонну то в одно, то в другое направление. Если водящему удастся запятнать последнего игрока, тот становится водящим, а бывший водящий становится в середину колонны. Если водящий долго не может поймать последнего игрока, то руководитель заменяет водящего другим.

Возможны варианты игры:

1. Водящего нет. Первый игрок ловит последнего. Если первому удастся поймать последнего, то они оба становятся

в середину колонны. Последнего ловит следующий первый, причем нельзя отпускать руки. Игрок, отпустивший руки, становится первым и ловит последнего.

2. Построение в две колонны по 5–7 человек. Одна колонна стоит напротив другой. Участники команды берутся за пояс впереди стоящего игрока. По сигналу первый игрок каждой колонны стремится запятнать замыкающего игрока другой команды. Касание засчитывается, если игроки его команды не расцепили руки. За каждое правильное касание команде начисляется очко. Побеждает команда, которая за определенный промежуток времени набрет больше очков.

3. Осаленный игрок выбывает из игры, соответственно игра проводится до последних 2–3 игроков. Играющий, отпустивший руки, считается пойманным и выходит из игры.

4. Осаленный участник одной команды присоединяется к команде соперника (соответственно, хвост колонны увеличивается). Игра продолжается 3–4 мин, после чего определяется победитель – команда, чья колонна длиннее.

Методические указания. Во время игры не разрешается опускать руки и прорывать колонну. Тот, кто опустит руки, идет на место водящего. Первый игрок может препятствовать водящему, но держать водящего руками не разрешается.

«ГОНКИ ПО КРУГУ»

Задачи игры:

1. Совершенствовать навыки построения в круг и передвижения по кругу.

2. Развивать внимание, быстроту реакции, быстроту бега по виражу.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Игроки распределяются на команды по три человека, рассчитываются на «первый, второй, третий» и выстраиваются по кругу. Преподаватель называет номер, например, второй. Игроки под вторыми номерами бегут по кругу в указанном направлении, стараясь как можно быстрее вернуться на свое место. Игрок, вернувшийся на свою линию первым, получает 4 очка, вторым – 3, третьим – два, четвертым – 1. Побеждает та команда, которая быстрее наберет определенное количество очков.

Методические указания. Не участвующие в перебежках не должны препятствовать перемещению других игроков.

«СЛУШАЙ СИГНАЛ»

Задачи игры:

1. Совершенствовать навык построения в шеренгу.
2. Развивать внимание, быстроту двигательной реакции, ловкость.

Инвентарь: мячи, мел.

Место: спортивный гимнастический зал, гимнастический городок или приспособленное для занятий помещение.

Описание игры. Учащиеся строятся в шеренгу. По сигналу педагога (свисток) занимающиеся бегут к мячам на противоположную сторону зала и становятся друг возле друга за мячами, ждут нового сигнала. Все последующие действия выполняют по условному сигналу педагога: один хлопок – руки на пояс, два хлопка – руки вниз. Педагог подает сигнал свистком, и учащиеся перебегают к исходному месту построения, строятся в одну шеренгу друг возле друга, равняются по начерченной линии. Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

«ЗАЙМИ МЕСТО В АВТОБУСЕ»

Задачи игры:

1. Совершенствовать навыки построения в колонну, шеренгу.
2. Развивать внимание, быстроту реакции, дисциплинированность.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Описание игры. Учащиеся строятся в колонну (или шеренгу) по одному, затем присаживаются на корточки – «едут в автобусе». По команде «Остановка!» играющие встают и гуляют по площадке. По команде «Займи место в автобусе!» занимающиеся находят свое место в колонне (или шеренге), присаживаются на корточки и снова «едут в автобусе». В процессе выполнения построения следует поощрять тех, кто первым встал на свое место.

«СОЛДАТИКИ»

Задачи игры:

1. Закреплять навыки выполнения команд.
2. Развивать быстроту реакции, внимание, дисциплинированность.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Описание игры. Учащиеся ходят по территории зала, изображая солдат. Педагог – командир. Он дает команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» Занимающиеся выполняют команды, кто ошибается, садится на скамейку. Выигрывает тот, кто более точно выполнял команды, меньше других ошибался и не имел замечаний.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Строевые упражнения являются одним из основных средств гимнастики, специально разработанных для организации учащихся на занятии физической культуры. Рациональное использование команд и распоряжений позволяет быстро и целесообразно решать организационные аспекты занятия.

Строевые упражнения служат хорошим средством для поддержания дисциплины, организованности; снижения физической нагрузки; для развития волевых качеств; формирования правильной и красивой осанки, походки; навыков коллективных действий; развития чувства ритма и темпа движения, способности соразмерять их во времени и в пространстве.

Строевые упражнения применяются в детских садах, школах, вузах, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов, смотров строя и песни и других организованных массовых мероприятиях.

Представленный в учебном пособии материал облегчит студентам подготовку к производственной практике, поможет более эффективно решать образовательные задачи по формированию двигательных навыков в легкой атлетике, гимнастике, спортивных играх, во внекласных мероприятиях. Умение правильно и четко подавать команды, придавать эмоциональную окраску командному голосу, значительно повысит авторитет будущего учителя среди учащихся.

Преподавателям по физическому воспитанию в вузе на каждом уроке во всех группах следует обеспечивать

тщательное освоение материала по строевой подготовке, добиваться от студента четкого и правильного выполнения команд, видов перестроений и передвижений в строю. Обучение студентов строевым упражнениям должно развивать у них познавательную активность, самостоятельность мышления, инициативу. Правильная организация обучения строевым упражнениям позволяет повысить уровень учебного процесса, сделать его эмоциональным, управляемым и продуктивным.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Большая змейка (петля, дуга) – передвижение на полную длину или ширину зала, полную диагональ.

Диагональ – передвижение колонны от одного угла к другому через центр

Дробление – деление колонны на две (или более).

Дуга – передвижение равное половине круга.

Закрытая петля – направление передвижения в конце противохода изменяется в одном с противоходом направлении.

Змейка – это передвижение противоходами попеременно налево и направо.

Исполнительная команда – команда, подаваемая после паузы, громко, отрывисто и энергично.

Малая змейка (петля, дуга) – передвижение на четверть длины или ширины зала, четверть диагонали.

Обход – передвижение вдоль границ зала.

Открытая петля – направление передвижения в конце противохода изменяется в противоположном направлении.

Перестроение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя, связанные с переменной вида строя.

Петля – противоход, в конце которого меняется направление движения.

Поворот – вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.

Построение – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Походный шаг – шаг, при котором нога выносится свободно, ставится на пол без акцента, руки производят свободные движения.

Предварительная команда – команда, подаваемая отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся какие действия им придется выполнять.

Противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя.

Размыкание – действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.

Распоряжение подается для приемов (действий) не связанных с немедленным и одновременным исполнением.

Сведение – соединение двух колонн (или больше) в одну.

Скрещение – фигура, образованная в результате пересечения движения двух встречных колонн в одной из точек зала.

Смыкание – уплотнение разомкнутого строя.

Средняя змейка (петля, дуга) – передвижение на половину длины или ширины зала, половину диагонали.

Строевой шаг – шаг, при котором нога выносится прямая, с оттянутым носком и ставится твердо на всю ступню.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Анцыпилов, В.В., Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник / В.В. Анцыпилов, Е.А. Широбакина. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 207 с.
3. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.
4. Гавердовский, Ю.К. Гимнастика: учебник в 2 т. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский Спорт, 2014. – Т. 1. – 368 с.
5. Гимнастика и методика преподавания: учебник / под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
6. Гимнастика: учебник / под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
7. Гимнастика: учебник / под ред. М.Л. Укран. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
8. Журавлин, М.Л. Гимнастика: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
9. Коняхина, Г.П. Педагогические и организационно-методические основы обучения элементам гимнастики и акробатики игровым способом: учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, А.Ф. Зеленко, Л.М. Конев,

- О.С. Сайранова, Е.В. Черная. – Челябинск: Цицеро, 2017. – 200 с.
10. Курьсь, В.Н. Подвижные игры / В.Н. Курьсь, В.М. Баршай, В.Ф. Стрельченко. – М.: Омега-Л, 2012. – 352 с.
 11. Лебедихина, Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. пособие / Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
 12. Луценко, С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика: учебно-метод. пособие / С.А. Луценко, А.В. Михайлов. – Электрон. текстовые данные. – СПбг: Институт специальной педагогики и психологии, 2012. – 80 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29967.html>.
 13. Лях, В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
 14. Палыга, В.Д. Гимнастика: учеб. пособие / В.Д. Палыга. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
 15. Перепелюкова, Е.В. Пути повышения качества образования / Е.В. Перепелюкова Система менеджмента качества в вузе: здоровье, образованность, конкурентоспособность: сб. науч. трудов (статей). VIII Междунар. науч.-практич. конф. – Челябинск: УралГУФК, 2019. – С. 186–191.
 16. Перепелюкова, Е.В. Пути повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи / Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы

- II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Челябинск: Цицеро, 2012. – С. 206–211.
17. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник / П. К. Петров. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ВЛАДОС, 2014. – 449 с. – URL: <https://rucont.ru/efd/325086>.
 18. Протасова, Г.Г. Строевые упражнения: учебно-метод. пособие для студ. очной и заочной форм обучения специальности «49.02.01 Физическая культура профессиональных образовательных учреждений» / Г.Г. Протасова, В.В. Кривомазов. – Ростов н/Д, 2016. – 42 с.
 19. Сайкина, Е.Г. Строевые упражнения: метод. реком. для студ. физкультурных вузов и пед. колледжей / Е.Г. Сайкина. – СПб: Арт-Экспресс, 2017. – 30 с.
 20. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: учеб. пособие. / Л.А. Смирнова – Минск: Бел. наука, 1998. – 557 с.
 21. Теория и методика гимнастики: учебник / под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – 448 с.
 22. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013 – 288 с.
 23. Терехина, Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник. / Р.Н. Терехина, Е.С. Крючек, Л.В. Льюк и др. – М.: Академия, 2014. – 283 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет», URL:

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»;

<http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии;

<http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг;

<http://studentam.net/> – электронная библиотека учебников;

<http://window.edu.ru/> – единое окно образовательных ресурсов;

http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 – «ФизкультУРА»;

<http://teacher.cspu.ru> – сайт «Молодому учителю»;

www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»;

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка».

ПРИЛОЖЕНИЕ

Команды строевых упражнений

Таблица

Строевые упражнения	Команды		Методика проведения
	Предварительная часть	Исполнительная часть	
1	2	3	4
<i>Передвижения</i>			
В обход	«Налево в обход шагом –	МАРШ!»	Предварительно необходимо повернуть группу направо
Противоход	«Противоходом налево – «Противоходом направо –	МАРШ!» МАРШ!»	Начинать движение в противоположном направлении с того места, откуда его начал направляющий
Змейка	«Змейкой –	МАРШ!»	Для выхода из «змейки» направить занимающихся в любой из углов зала (например, «В правый верхний – МАРШ!») и затем в обход («Налево в обход – МАРШ!»)
По кругу	«По кругу –	МАРШ!»	Команда подается на середине любой из сторон: «Дистанция 2 шага!», «Направляющий, ШИРЕ ШАГ!», «Замыкающий, КОРОЧЕ ШАГ!» Для выхода из круга подается команда: «ПРЯМО!» (команда подается на середине любой из сторон). Когда группа дойдет до угла подается команда: «Налево в обход – МАРШ!»

Продолжение табл.

1	2	3	4
Изменение длины шагов	«ШИРЕ ШАГ!» «КОРОЧЕ ШАГ!»		Команда подается слитно, отрывисто и повелительно
Изменение частоты шагов	«ЧАЩЕ ШАГ!» «РЕЖЕ!»		Счет вести в соответствии с изменением темпа
Для изменения характера передвижения	«Идти не в ногу!» «Идти в ногу!»		Необходимо вести счет до выполнения команды всей группой
Переход с ходьбы на бег и обратно	«Бегом - «Шагом -	МАРШ!» МАРШ!»	Исполнительная команда подается под левую ногу. Счет вести в быстром темпе. Исполнительная команда подается под правую ногу. Счет вести в обычном для ходьбы темпе
Движение с ходьбы на месте	«Прямо!»	МАРШ!»	Подается под левую ногу. Выполняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперед
Для остановки	«На месте -	СТОЙ!»	Исполнительная команда подается под левую ногу
Прекращение движения	«Направляющий, НА МЕСТЕ!»», «Группа, -	СТОЙ!»	Подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога)

Продолжение табл.

1	2	3	4
С места	«Шагом – «Два (три, четыре и т.д.) шага (вперед, вправо, влево) шагом –	МАРШ!» МАРШ!»	Движение начинается с левой ноги
<i>Перестроение</i>			
Уступом из одной шеренги в четыре	«На 9, 6, 3, на месте –	РАС-СЧИ-ТАЙСЬ!»	Для выполнения перестроения подается команда: «По расчету шагом – МАРШ!» Счет ведется до 10 Счет ведется до 7
Из одной шеренги в три	«На 6, 3, на месте –	РАС-СЧИ-ТАЙСЬ!»	
Из одной шеренги в две;	«На первый и второй – «В две шеренги –	РАС-СЧИ-ТАЙСЬ!» СТРОЙ-СЯ!»	Обязательно вести счет до трех. При выполнении перестроения первые стоят на месте, вторые выполняют
Обратное перестроение	«В одну шеренгу –	СТРОЙ-СЯ!»	следующие действия: шаг левой назад, шаг правой в сторону, приставить левую. При обратном перестроении шаг левой в сторону, шаг правой, приставить левую
Из одной шеренги в три; обратное перестроение	«По три – «В три шеренги – «В одну шеренгу –	РАС-СЧИ-ТАЙСЬ!» СТРОЙ-СЯ!» СТРОЙ-СЯ!»	Обязательно вести счет до трех. При перестроении вторые стоят на месте. Первые выполняют следующие действия: шаг правой назад, шаг левой в сторону, приставить правую.

Продолжение табл.

1	2	3	4
			При обратном перестроении сделать шаг правой в сторону, шаг левой, приставить правую. Третьи выполняют следующие действия: шаг левой, шаг правой в сторону, приставить левую. При обратном перестроении сделать шаг левой в сторону, шаг правой назад, приставить левую
Поворотом в движении; обратное перестроение	«По три (по четыре и т.п.) – «В колонну по три (по четыре и т.п.) налево – «В колонну по одному налево в обход шагом –	РАС-СЧИ-ТАЙСЬ!» МАРШ!» МАРШ!	Предварительно произвести необходимый расчет (исполнительная команда подается под левую ногу)
Повороты в движении	«Напра- «Нале- «Кругом-	ВО!» ВО!» МАРШ!»	Команда подается под правую ногу Команда подается под левую ногу Команда подается под правую ногу, затем следует шаг левой ногой, полшага правой (нога ставится на одну линию с левой ногой), поворот налево кругом (тяжесть тела на правой ноге), шаг с левой ноги в противоположном направлении

Продолжение табл.

1	2	3	4
Дроблением	«Через центр – «В колонны по одному налево и направо в обход –	МАРШ!» МАРШ!»	В случае, если движение начинается с места, ко- манда подается на сере- дине любой из сторон зала
Сведением Разведением Слиянием Обратное перестро- ение	«В колонну по два через центр – «В колонны по два налево и направо в об- ход – «В колонну по четыре через центр – «В колонны по два налево и направо в об- ход шагом – «В колонну по два через центр – «В колонны по одному нале- во и направо в обход – «В колонну по одному через центр –	МАРШ!» МАРШ!» МАРШ!» МАРШ!» МАРШ!» МАРШ!» МАРШ!»	

Окончание табл.

1	2	3	4
<i>Размыкание и смыкание</i>			
Приставными шагами	«Вправо (или от середины, или влево) на два шага приставными шагами разом-	КНИСЬ!»	Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг
	«К середине (или вправо, или влево) приставными шагами сом-	КНИСЬ!»	Счет «раз-два» при размыкании и смыкании вести обязательно
По Уставу	«Направо (или налево, или от середины) на два шага разом - «К середине (или направо, или налево) сом -	КНИСЬ!» КНИСЬ!»	Счет при размыкании и смыкании вести обязательно

Учебное издание

Перепелюкова Елена Викторовна
Фомина Лариса Борисовна

Гимнастика. Строевые упражнения

Учебное пособие

Работа рекомендована РИС ЮУрГППУ
Протокол № 20, 2020 г.

ISBN 978-5-907284-18-0

Редактор Л.Н. Корнилова
Технический редактор А.Г. Петрова

Издательство ЮУрГППУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 29.10.2020

Объем 4,6 уч.-изд. л. (9,7 усл. п. л.) Формат 60x84/16
Тираж 100 экз.

Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии
ЮУрГППУ

454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69