

# Строевые упражнения

**Строевые упражнения —**  
совместные действия занимающихся  
в том или ином строю.

- С их помощью формируется правильная осанка, достигается сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Путем применения строевых упражнений у учащихся воспитываются:
- организованность,
- дисциплинированность,
- чувство ритма и темпа,
- а также формируются навыки совместных действий.

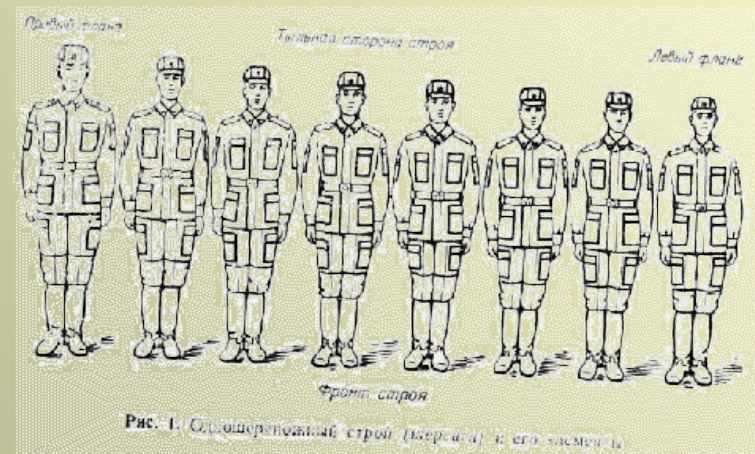


- **Элементы строя.**
- 1. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
- 2. Флангом называется правая и левая оконечность строя. При поворотах названия флангов не изменяются.
- 3. Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.
- 4. Тыл - сторона строя, противоположная фронту.
- 5. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,
- 6. Ширина строя - расстояние между фронтами.
- 7. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
- 8. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.
- 9. Направляющий - занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.
- 10. Замыкающий - занимающийся,двигающийся последним в колонне

- 
- **Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:**
  - 1. Построения.
  - 2. Строевые приемы на месте.
  - 3. Перестроения на месте.
  - 4. Способы передвижения.
  - 5. Перемена направления движения.
  - 6. Перестроения в движении.
  - 7. Размыкание и смыкание.
-

- 
- **Основные правила произношения команд.**
  - 1. Команды разделяются на предварительную и исполнительную <Шагом - Марш!>, <Направо!> Но есть команды только исполнительные <Равняйся!>, <Смирно!>.
  - 2. По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки <Смирно!>.
  - 3. При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй , затем направление движения и способ исполнения.
-

- **Построения.**
- 1. Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:
- Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение <смирно>, в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду < в одну / две, три и т. д./ шеренгу- становись>! Группа выстраивается слева от него.
- Построение в колонну. Подается команда : < В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!>.



- **Строевые приемы на месте.**
- 1. <Равняйся!> Все, кроме правого флангового по этой команде поворачивают голову направо, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.
- 2. <Смирно!>. По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни.
- 3. <Вольно!> По этой команде нужно стоять свободно, ослабив в колене правую, или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать,
- 4. <Правой/левой/- Вольно!>. Эта команда применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.
- 5. <Отставить!> Поданной команде применяется предшествующее положение.
- 6. <Нале- во!>. Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.
- 7. <Напра- во!>. Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
- 8. <Кру- гом!> Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.



- **Перестроения на месте.**

- 1. Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подается команда: <На первый- второй- рассчитайсь!>. Затем подается команда: <В две шеренги - стройся!>. По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/ правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/. При обучении необходимо давать подсчет 1,2,3. При обратном перестроении подается команда: <В одну шеренгу - стройся!>. По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону /раз/, правой вперед /два/ и приставляют левую /три/.
- 2. Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: < По три -рассчитайсь!>  
Затем вторая команда: <В три шеренги - стройся!> По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой вперед / раз/, левой в сторону /два/ и, приставляя правую к левой /три/, становятся перед вторыми номерами. Третьи номера делают шаг левой назад /раз/, правой в сторону /два/ и, приставляя левую ногу /три/, становятся в затылок вторым номерам. Для обратного перестроения подается команда: <В одну шеренгу стройся!>. Перестроение происходит в обратном порядке.
- 3. Перестроение из одной колонны в три <уступом>.
- После предварительного расчета по три подается команда: <Первые номера два/три, четыре и т.д./ шага вправо, третьи номера два/три, четыре и т.д./ шага влево шагом марш!> Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подается команда: <На свои места шагом- марш!> Перестроение выполняется приставными шагами.



## ■ **Способы передвижения.**

- 1. Ходьба на месте. Команда: <На месте шагом - марш!> /слово <марш> произносится кратко/. <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> все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.
- 2. 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.
- 3. Прекращение движения. Команда: <Отряд. Стой!> подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.
- 4. 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.
- 5. Строевой шаг. Шаг, при котором ногу надо выносить на 15- 20 см. от пола, держа ступню горизонтально, ставить ногу на всю ступню, При движении рук .вперед, сгибать их так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Подается команда: <Строевым шагом - марш!>

- **Перемена направления движения.**

- 1. Движение в обход. Команда: <Налево /направо/ в обход шагом - марш! <. Если команда подается во время движения, то исполнительная команда <Марш! < должна быть подана в точке пересечения движения колонны с границами зала.
- 2. Движение по диагонали. Подается команда: <По диагонали - марш!>
- 3. Движение противходом. Подается команда: <Противходом направо/ налево/ шагом- марш!>. Интервал между колоннами - один шаг. Движение противходом внутрь или наружу выполняется в колоннах по два. Команда; <Противходом внутрь/наружу/ марш!>.
- 4. Движение змейкой. Несколько противходов, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противходу Команды: <Противходом налево/направо шагом- марш!>, <Змейкой-марш!>
- 5. Движение по спирали. Команда: <По спирали- марш!>. Исполнительная команда подается на одной из середин зала. При выходе из спирали подается команда; <Противходом - марш!>, или <Кругом- марш!>.
- 6. Движение открытой петлей. При движении в обход подается команда: <Налево большой открытой петлей- марш!>. По этой команде направляющий поворачивается налево и двигается к противоположной границе зала, затем противходом налево на расстоянии одного шага, в месте пересечения колонны проходят через одного.



Copyright Sulyagin E.E.

WWW.WARHORN.RU

### Размыкание и смыкание.

- 1. Команды: <Направо/налево/ от середины на столько- то шагов <Разомкнись!> Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Для смыкания подается команда: <Налево/направо, к середине/ сомкнись!>.
- 2. Размыкание приставными шагами производится по команде: <От середины вправо/ влево/ на два/три и т.д./ шага приставными шагами разомкнись!>. Начинают размыкание крайние колонны, а затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: <К середине вправо/ влево/ приставными шагами сомкнись!> Начинают смыкание все колонны одновременно.
- 3. Размыкание по распоряжению. Например: <Встаньте на два шага друг от друга>, <Разомкнитесь на два шага> и т. д.
- 4. Размыкание дугами. Из колонны по четыре , по команде: <Дугами/или дугами назад/ разомкнись!> вторые и третьи номера пятью шагами по дуге/ вперед/ выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу на 7-8-и счеты поворачиваются кругом, а затем /с третьего счета/ выходят дугами назад на установленные места и приставляют ногу. Для смыкания подается команда: <Дугами/дугами назад/ сомкнись!>