

Строевые упражнения

Строевые упражнения — двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

С помощью строевых упражнений решаются задачи:

- формирования навыков коллективных действий в строю,
- воспитания дисциплины и организованности,
- выработки чувства темпа и ритма,
- формирования правильной осанки.



Строевые упражнения позволяют быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке.

Подготовительная часть урока: организация учащихся для начала занятий, размещения учащихся для выполнения общеразвивающих упражнений.

Основная часть урока - для организованного перехода от одного вида упражнений к другому.

Заключительная часть - снижение нагрузки, подготовка учащихся к предстоящей учебной работе, организованное окончание занятий.



Классифицируются строевые упражнения на четыре группы:

- строевые приёмы;
- построения и перестроения;
- передвижения;
- размыкания и смыкания.



Строевые приемы

К строевым приёмам относятся команды:

"Становись!",

"Равняйся!",

"Смирно!",

"Вольно!",

"Отставить!",

"Правой (левой) - вольно!".

Расчет, куда входят команды:

"По порядку - Рассчитайсь!" и др.

Повороты на месте.



Основные понятия о строе

Строй - установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг - правая или левая оконечность строя. При поворотах строя названия флангов не меняется.

Тыльная сторона строя - сторона противоположная фронту.

Фронт - сторона строя в которую занимающиеся обращены лицом.

Интервал- расстояние по фронту между учащимися.

Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.



Дистанция - расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне для сомкнутого строя нормой считается расстояние вытянутой вперёд руки.

Ширина строя - расстояние между флангами.

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

Направляющий - учащийся идущий в колонне первым.

Замыкающий - учащийся, идущий в колонне последним.

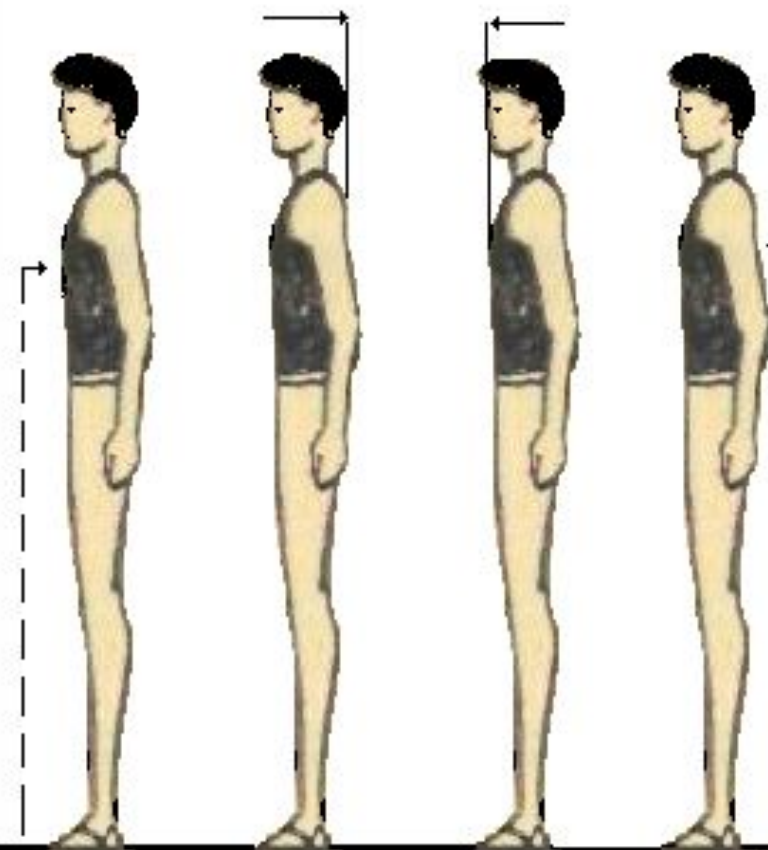
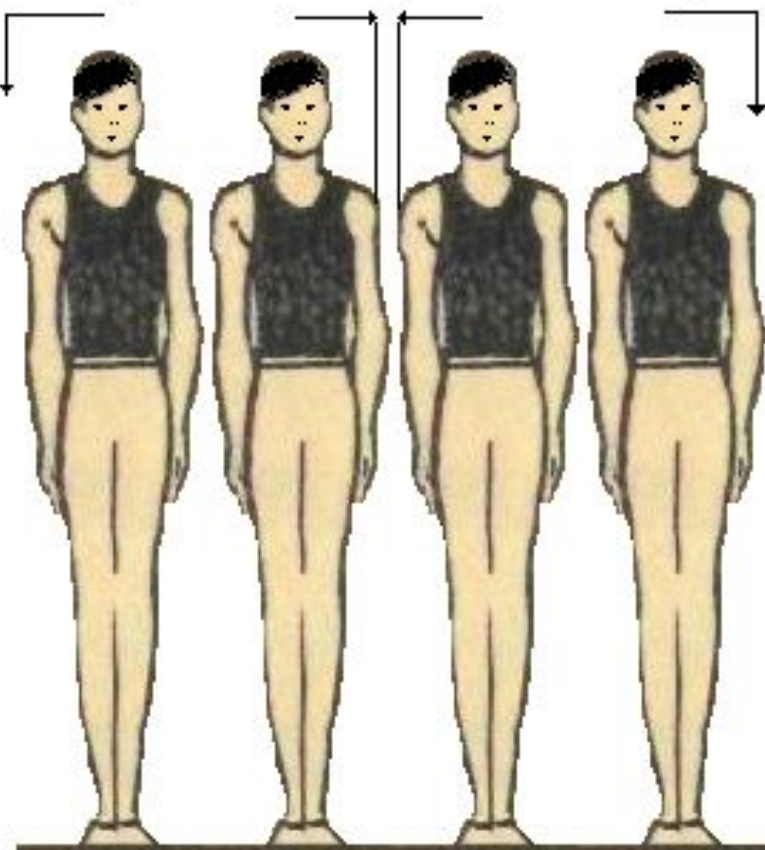


Правый фланг

Интервал

Левый фланг

Дистанция



Шеренга

Направляющий

Колонна

Замыкающий



Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна - строй, в котором занимающиеся, расположены, в затылок друг другу.

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

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

Ряд - два учащихся стоящие в двухшереножном строю в затылок один другому, последний ряд всегда должен быть полным.



Строевые приемы

К строевым приёмам относятся команды:

"Становись!",

"Равняйся!",

"Смирно!",

"Вольно!",

"Отставить!",

"Правой (левой) - вольно!".

Расчет, куда входят команды:

"По порядку - Рассчитайсь!" и др.

Повороты на месте.



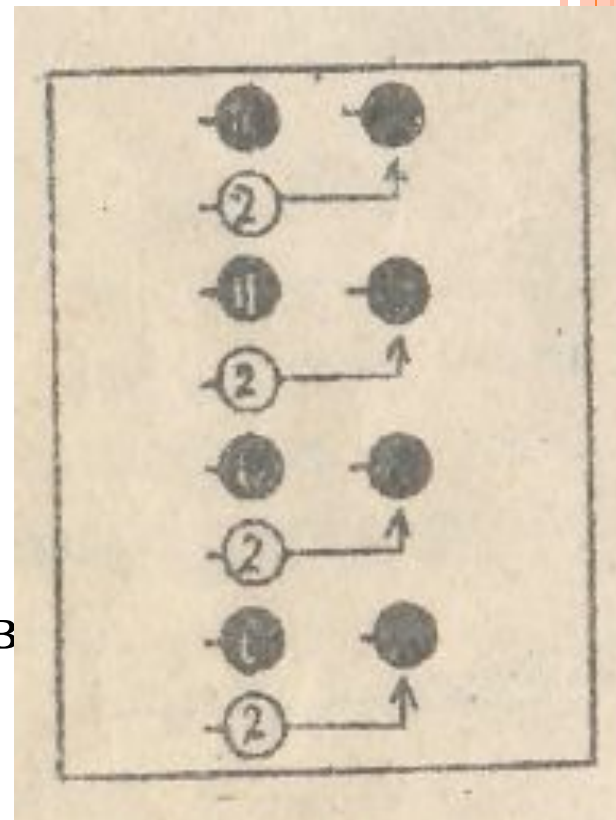
ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Построения - действия занимающихся после команды преподавателя и принятия того или иного строя.

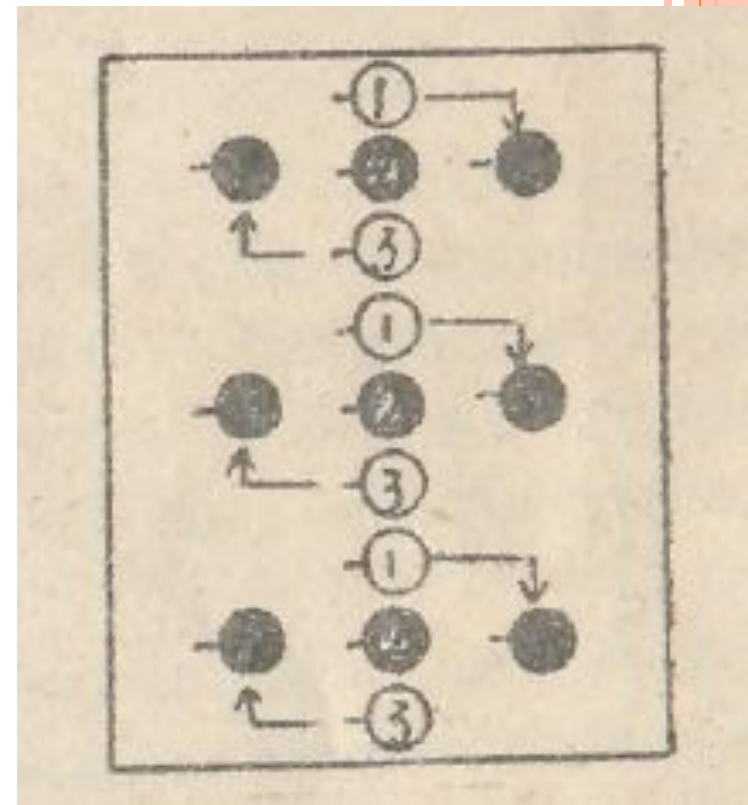
Перестроения - переход из одного строя в другой.

Перестроения из одной шеренги в две.

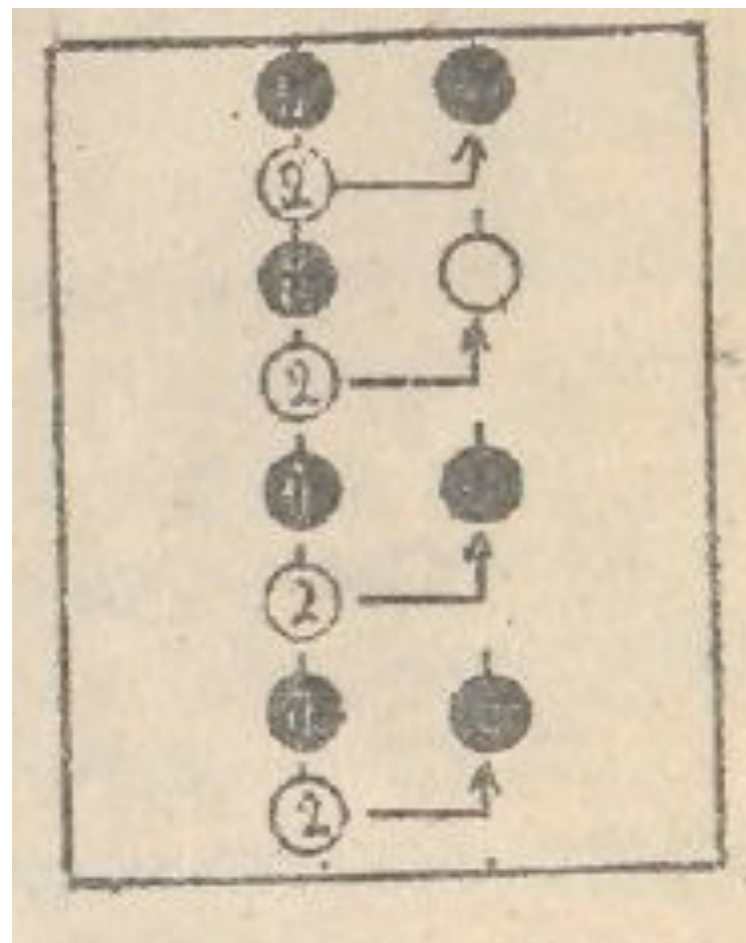
После предварительного расчета по два подается команда: "В две шеренги - Стройся!" По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад, правой ногой, не приставляя её шаг вправо и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу. Для обратного перестроения подаётся команда. В одну шеренгу - Стройся!" После команды все выполняется в обратной последовательности.



Перестроение из одной шеренги и три. После предварительного расчета подаётся команда: "В три шеренги - Стройся!". По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой назад, не приставляя ногу, шаг левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперёд, шаг правой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся команда: "В одну шеренгу - Стройся!". И все выполняется в обратной последовательности.



Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). После предварительного расчета подаётся команда: "В колонну по два (три) - Стройся!". Действия учащихся при этом аналогичны тем, которые выполняются при перестроениях из одной шеренги в две, три.



Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета (6 - 3 - на месте, 6 - 4 - 2 - на месте и др.), подаётся команда: "По расчету шагом марш!"

Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов.

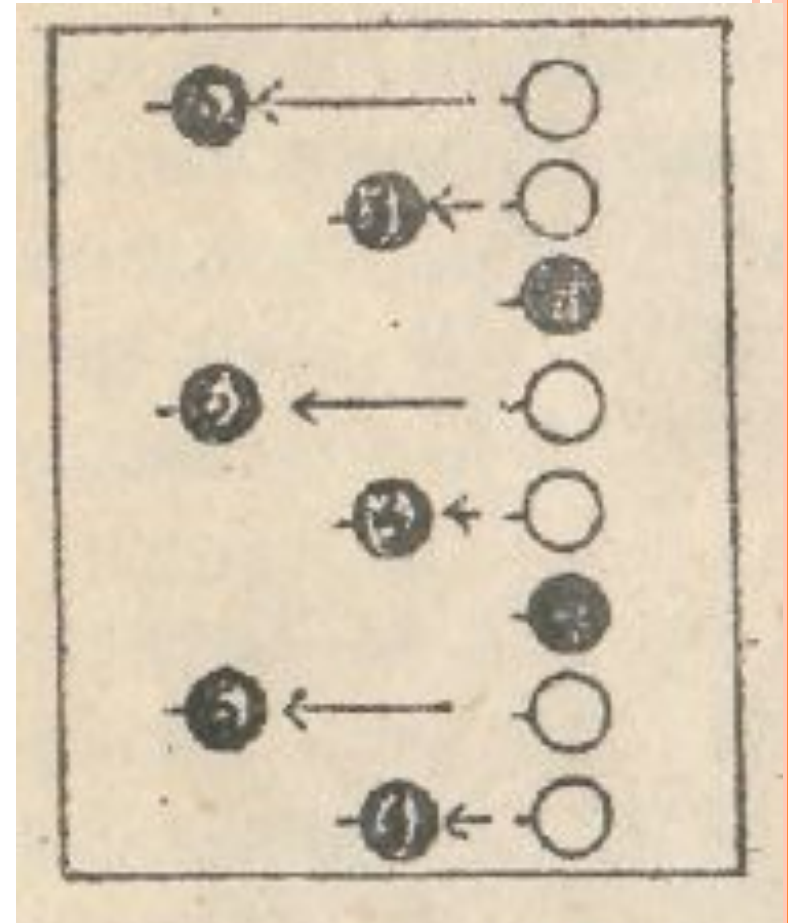
Преподаватель ведет подсчёт на один больше, максимального количества шагов.

При расчете 6 - 3 - на месте - до семи.

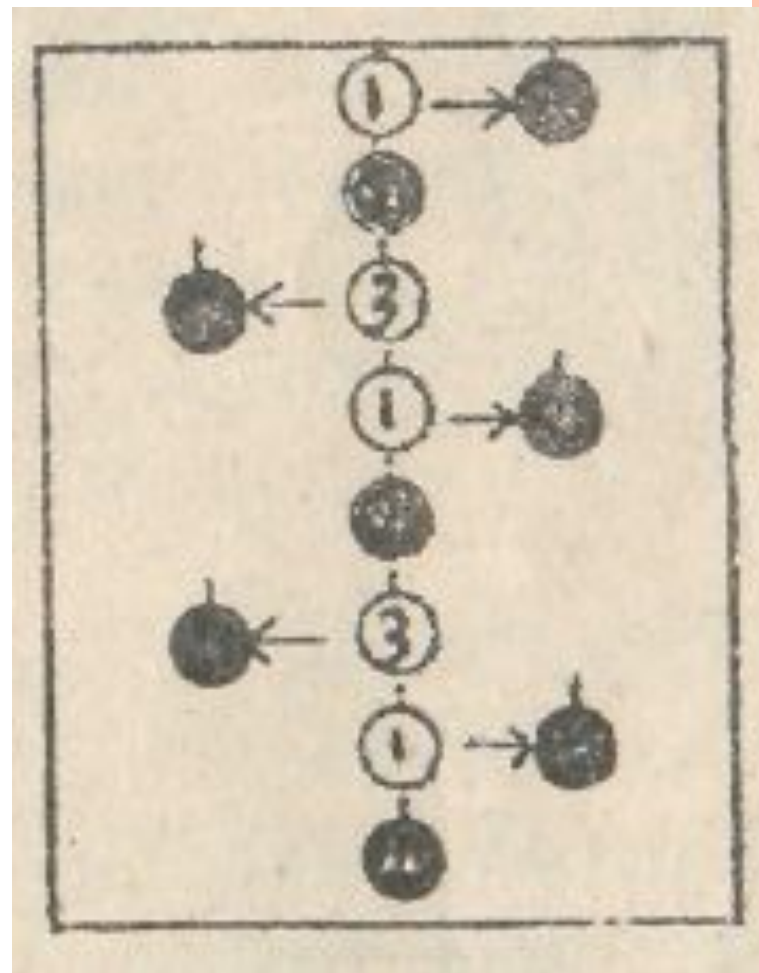
Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!".

Все вышедшие из строя делают поворот кругом, и идут на свои места и, дойдя до них, выполняют поворот кругом.

Преподаватель ведет подсчёт до тех пор, пока последний вошедший в строй не сделает поворот кругом.



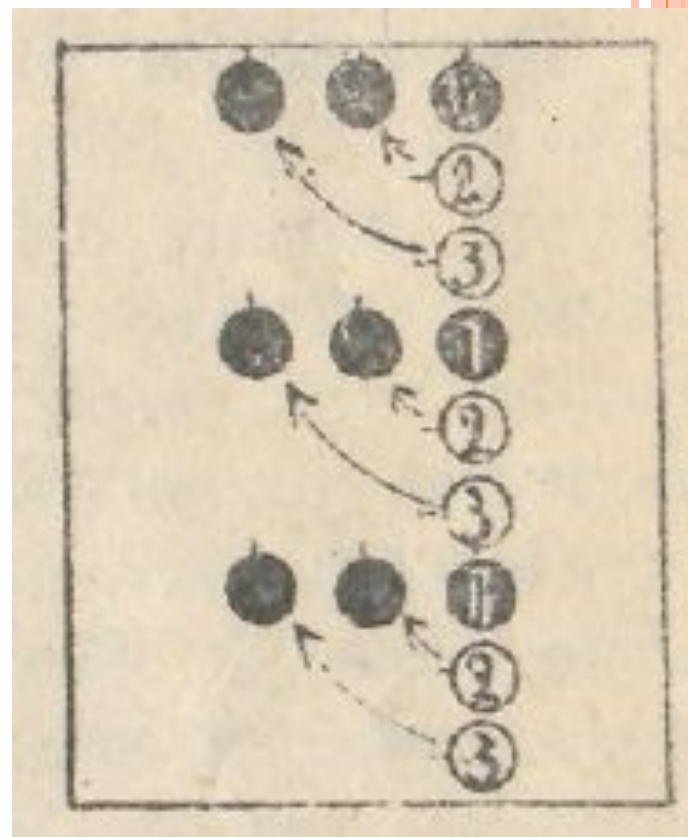
Перестроение из одной колонны в три уступом. После предварительного расчёта по три подаётся команда: "Первые номера - два (три и т.д.) шага вправо, третьи номера - два (три и т.д.) шага влево шагом - Марш!". По команде занимающиеся выполняют указанное количество шагов. Для обратного перестроения подаётся команда: "На свои места шагом - Марш!". Перестроение выполняется приставными шагами



Перестроение из шеренги в колонну
захождением отделений плечом. После предварительного расчёта по три, четыре и т. д. подаётся 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. Вторая команда: "Группа - Стой!".

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Кругом!".
2. "Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперёд шагом - Марш!".
3. "Группа - Стой!". Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся доходят до своего места в шеренге



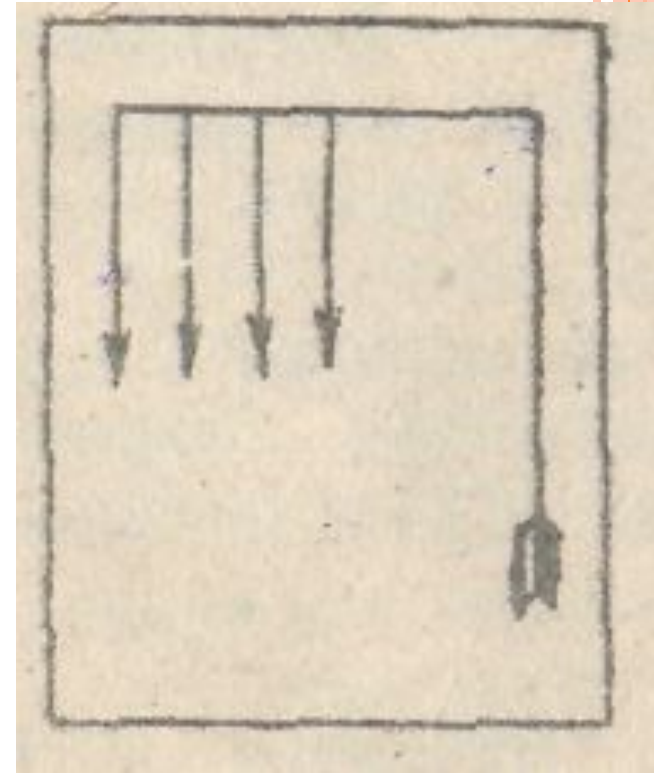
Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход подаём команда: "В колонну по два (три и т.д.) налево - Марш!". После поворота первой двойки (тройки и т.д.), следующие делают поворот под команду своего замыкающего, на том же месте, что и первые.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. "Напра-Во!".

2. "В колонну по одному направо в обход шагом - Марш!".

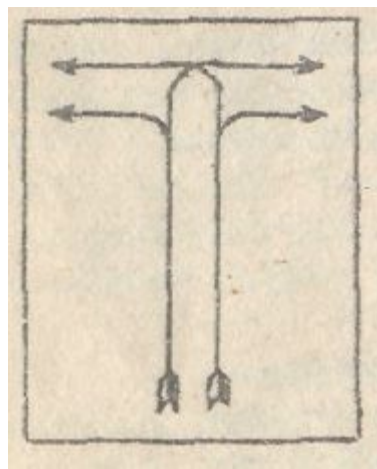
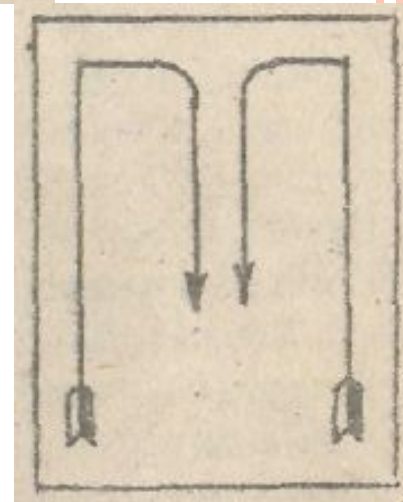
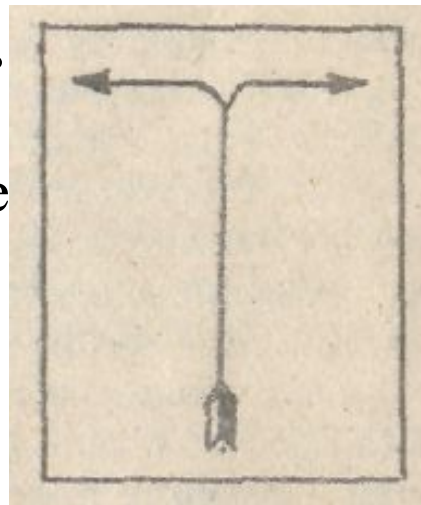
При обучении целесообразно предварительно рассчитать учащихся по два (по три и т.д.)



Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении.

Команды:

1. "Через центр - Марш!" (как правило, подаётся на одной из середин).
2. "В колонны по одному направо, налево в обход - Марш!" (подаётся на противоположной середине). По этой команде первые номера идут направо, вторые - налево в обход.
3. "В колонну по два через центр - Марш!", подается при встрече колонн. Обратное перестроение называется разведением и слиянием.

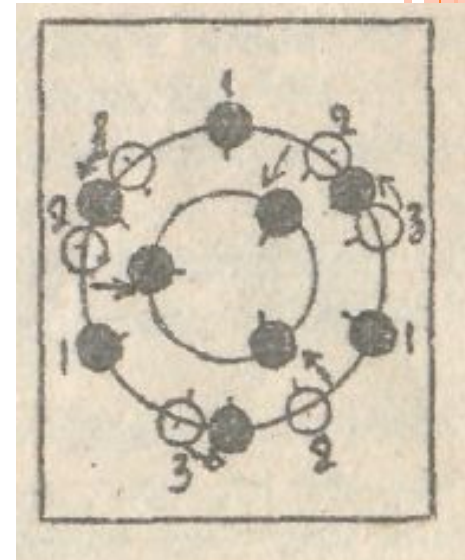


Сведение - соединение колонн низшего порядка в колонну высшего порядка.

Разведение - деление колонны высшего порядка на колонны низшего порядка.

Перестроение из колонны в круг производится по команде "Взявшись за руки, в круг, шагом - Марш!" (предварительно преподаватель обозначает центр будущего круга). По этой команде оба фланговые заходят вокруг указанной точки до взаимной встречи, "размыкая" всех занимающихся на указанный интервал.

Перестроение из одного круга в два. Подаются команды: 1. "По три - Рассчитайсь!". 2. "Вторые номера три шага (два и т.д.) вперёд, третьи номера полшага вправо, шагом - Марш!". Занимающиеся выполняют указанные действия. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!". По этой команде все выполняется в обратном порядке (с поворотом кругом).



Перестроение из одного круга в три. Подаются команды: 1. "По семь - Рассчитайсь!", 2. "Четвертые номера шесть шагов вперёд, вторые и шестые - три шага вперёд, седьмые полшага вправо, шагом.- Марш!". Занимающиеся выполняя указанные действия, перестраиваются в три круга. Обратное перестроение производится по команде: "В один круг - Стройся!", по которой занимающиеся становятся на свои места с поворотом кругом.



РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

Размыкания - действия занимающихся связанные с увеличением интервала и дистанции.

Смыкание - приём уплотнения разомкнутого строя.


1. Размыкание по уставу ВС. Команда: "Вправо (Влево, от середины) на два (три и т.д.) шага. Разомкнись!". Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, набрав указанный интервал, поворачиваются лицом к фронту. Подсчёт ведется по два, пока последний не приставит ногу.

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту.

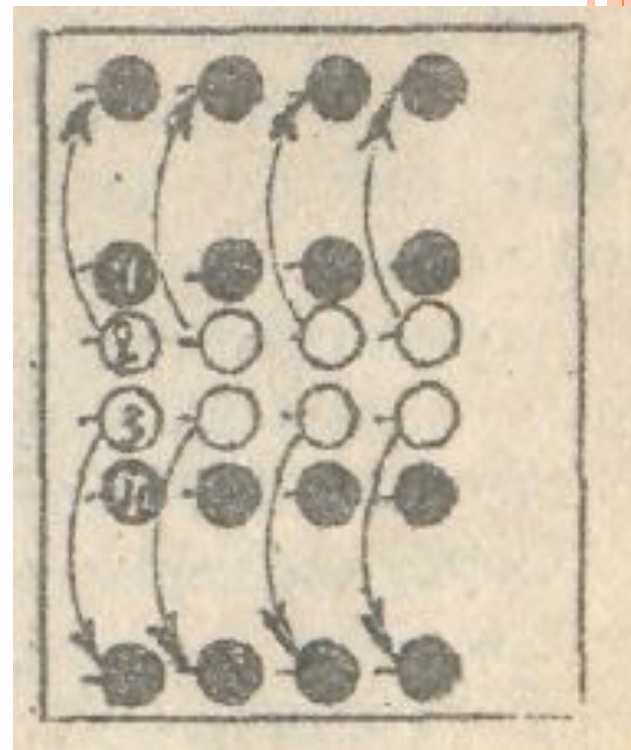
Команда:

"От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами разом - Кнись!". После подачи команды подсчет по два пока последний не приставит ногу. Для смыкания подается команда: "К середине (вправо, влево) приставными шагами сом - Кнись!", Подсчёт по два, пока последний не приставит ногу.



5. Размыкание дугами можно выполнять из колонны по 3, 4, 5, (по три размыкание выполняют первый и третий номера; по четыре - второй и третий) Подаётся команда: "Дугами на два (три) шага разом - Кнись!" По этой команде выше указанные номера выходят вперёд, обходя по дуге на пять счётов справа и слева стоящих, и останавливаются с указанным интервалом от них, приставляя ногу (на счёт шесть) и по счёту семь - восемь поворачиваются кругом

Для размыкания дугами из колонны по пять подаётся команда: Дугами на два шага разом - Кнись!", по которой вторые и четвёртые номера на шесть счётов обходят по дуге первых и пятых становясь рядом с ними, по счёту семь - восемь поворачиваются кругом. После чего первые и пятые номера на шесть счётов обходят дугами рядом стоящих на интервал два шага и по счёту семь - восемь поворачиваются кругом. При размыкании дугами назад, вначале выполняется поворот кругом, а потом размыкание по дуге.



ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера.

Передвижения могут осуществляться строевым и походным (обычным) шагом, который отличается от первого большей свободой движений.

Движения на месте выполняются по команде:

1. "На месте шагом - Марш!".
2. "Направляющий - На месте!" - тогда, когда необходимо сомкнуть передвигающуюся группу на дистанцию в один шаг.
3. Для возобновления движения вперёд при ходьбе на месте, подаётся команда: "Прямо!", - под левую ногу, после чего делается шаг правой на месте и с левой начинается движение вперёд.

Для изменения скорости, темпа и ритма передвижения используются команды: "Шире - Шаг!", "Короче - Шаг!", "Чаще - Шаг!" "Ре - Же!".

Исполнительная команда подаётся под левую ногу.



Для передвижения бегом подаётся команда: "Бегом - Марш!". При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подаётся под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега под музыку по команде: "Шагом - Марш!". Если музыкального сопровождения нет, команда "Марш!" подаётся под правую ногу.

Повороты в движении. Исполнительная команда для поворота направо подаётся под правую ногу, после чего занимающиеся, делают шаг левой вперед, поворачиваются на носке левой ноги и с правой ноги начинается движение в новом направлении. Исполнительная команда и действия при повороте налево - аналогичны.

Для выполнения поворота кругом подается команда: "Кругом - Марш!". Исполнительная команда: "Марш!" подаётся под правую ногу, после чего занимающийся делает шаг левой вперед, полшага правой вперед, и поворачивается на носках обеих ног и с левой ноги начинает движение в новом направлении.

При выполнении поворотов в движении целесообразно вести подсчёт, чтобы сохранить ритм движения.

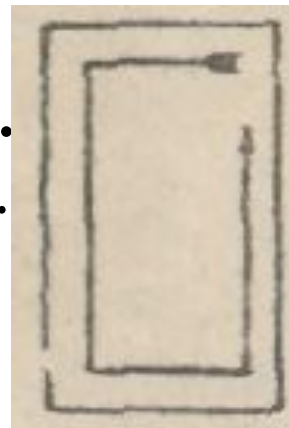


ФИГУРНЫЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

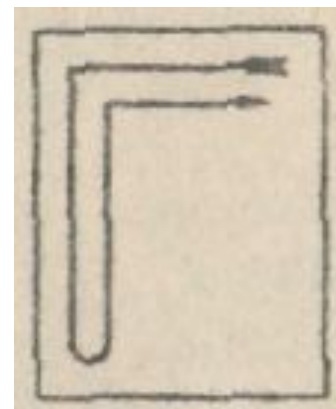
(передвижения по различным направлениям).

Обход - движение вдоль границ зала (площадки).

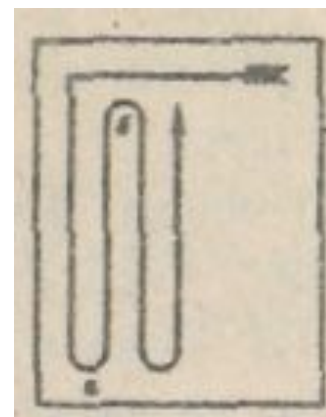
Команда: "Налево ('направо) в обход шагом -
Марш!"



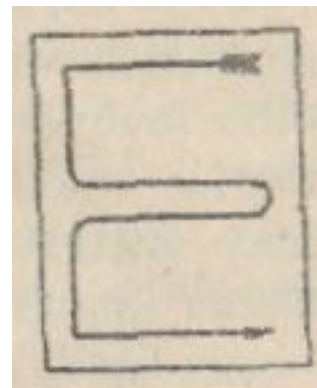
Противоход - движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда: "Противоходом направо (налево) - Марш!". Интервал между встречными колоннами один шаг



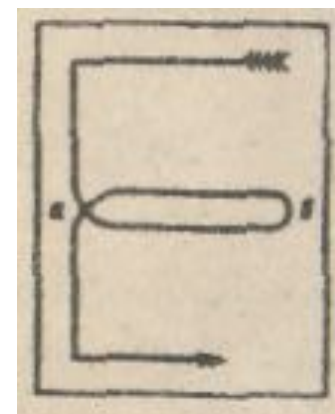
Змейка - несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому противоходу. Команды: 1. "Противоходом налево (направо) Марш!" - 2. Змейкой - Марш!"



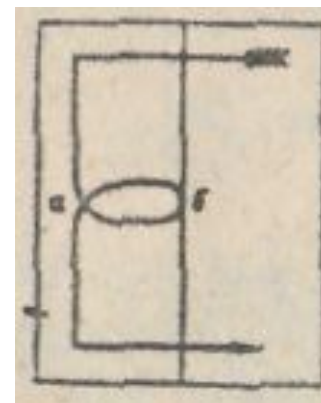
Петля открытая. Команда: "Открытой петлёй - Марш!"



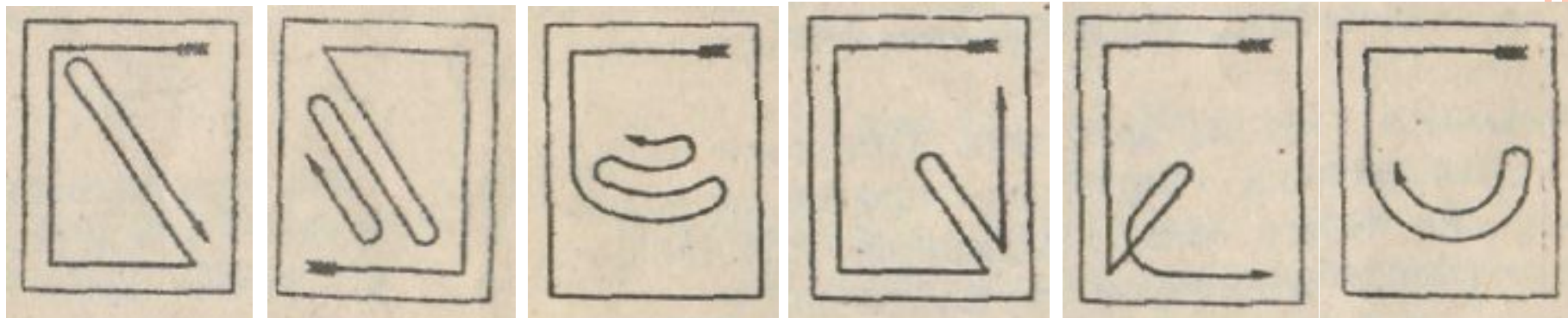
Петля закрытая. Команда: "Закрытой петлёй - Марш!"



Для построения петли определённого размера необходимо эти размеры указать. Например, "Через центр (до средней линии и др. точки) открытой (закрытой) петлёй - Марш!"



Противоходы, петли и змейки могут выполняться по прямым, закругленным и косым направлениям

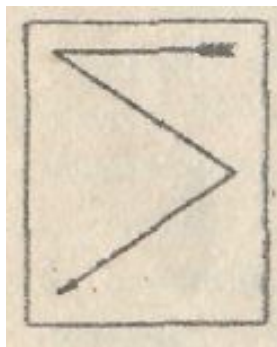
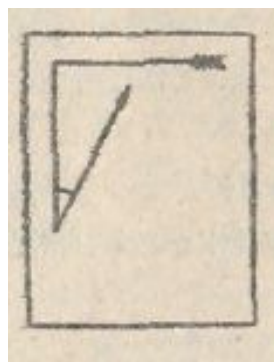
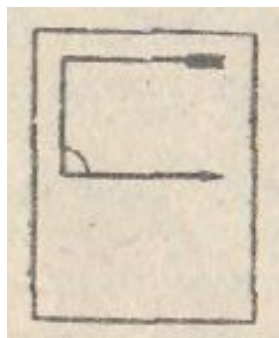


Диагональ - линия, соединяющая два наискось расположенных угла. Команда: "По диагонали - Марш!"

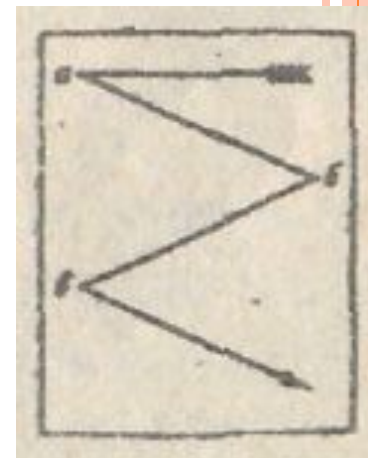


Передвижения по точкам зала.

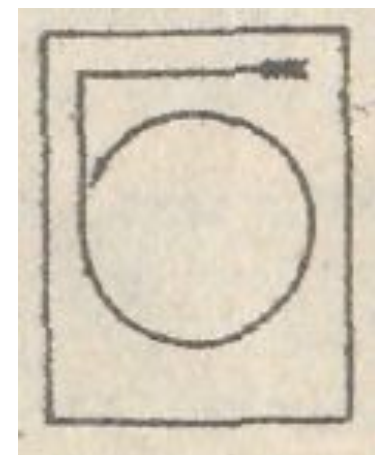
Применяя данное передвижение можно строить различные углы (острые, прямые, тупые) и зигзаги



Зигзаг - фигура состоять из двух или более соединённых углов. При подаче команд указываются те точки площадки, через которые занимающиеся должны пройти. Например, при построении острого угла, колонна идет в обход по левой границе зала: на левой середине подается команда: "К верхней середине - Марш!", и занимающиеся перемещаются к верхней середине зала обозначая острый угол. Таким образом можно построить любую фигуру



Круг. Для построения круга необходимо на одной из середин площадки подать команду: "По кругу - Марш!", по которой начинается построение круга



При подаче команды с указанием какой либо точки зала, круг строится соответственно указанию. Например, "По кругу через центр - Марш!". В этом случае направляющий строит круг, проходя через центр



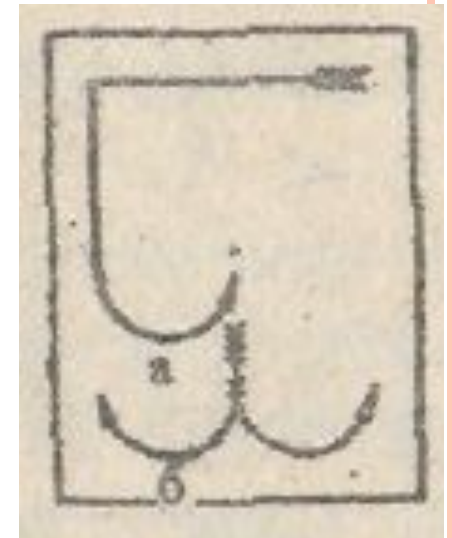
Дуга - фигура равная половине круга. Для построения дуги подаётся команда: "Дугой - Марш!". После команды занимающиеся начинают строить дугу.

При подаче команд с указанием какой либо точки, дуга строится соответственно этому указанию:

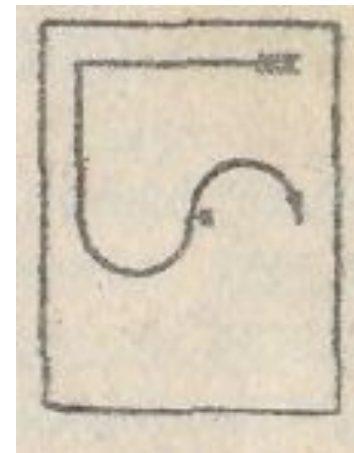
"Дугой до центра - Марш!" (а) или

"Дугой направо (налево) - Марш!" (б).

Во всех случаях направляющий, пройдя по окружности половину круга, обозначает шаг на месте, а остальные участники выравниваются по дуге.



Противодуги - фигура, состоящая из двух соединённых дуг, построенных в разных направлениях. При построении фигуры указывается точка соединения двух дуг. Например, "Противодугами через центр - Марш!"



Восьмёрка - состоит из двух противодуг. При построении фигуры также указывается точка через, которую происходит построение. "Восьмеркой, через центр - Марш!". В указанной точке производится скрещение (занимающиеся проходят через точку по очереди)



Спираль - построение начинается, как правило, из круга и может быть открытой и закрытой. По команде: "Закрываютой спиралью - Март!", направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиусы), сохраняя интервал в один шаг. Построив спираль, обозначает шаг на месте, остальные сохраняют дистанцию в один шаг. Выход из спирали осуществляется поворотом кругом.



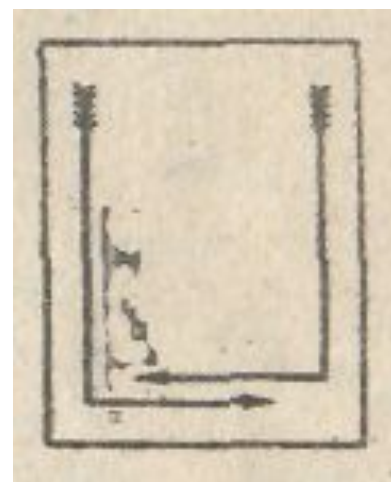
По команде: "Открытой спиралью - Марш!", выполняется то же, что и в первом случае, но интервал между кольцами спирали - два шага. Выход из открытой спирали осуществляется противходом



Скрещение - прохождение встречных колонн через одну точку. Прохождение производится последовательно, по очереди



Проходы. 1. Команда; "Проход - Справа!". Встречные колонны по одному проходят, одна мимо другой на расстоянии одного шага придерживаясь правой руки (или левой руки), при команде: "Проход - Слева!".



2. Встречные колонны "по два" могут проходить справа

или слева (как в колонны по одному), а также внутри или снаружи - по команде Проход - Внутри!",

снаружи по команде: "Проход - Снаружи!",

и колоннами по одному - по команде: "Колоннами по одному проход, проход - Справа (слева).

