

Методика обучения строевым упражнениям

Обучение строевым упражнениям принято разделять на три этапа

На **первом этапе** (ознакомления) обучения строевым упражнениям применяются *словесный метод и метод наглядной демонстрации*. Используются методические приемы: название упражнения, показ, объяснение его назначения и техники исполнения.

На практике чаще всего метод наглядной демонстрации сочетается со словесным методом.

На **втором этапе** (разучивания) обучения строевым упражнениям используется метод упражнения в *виде целостного и расчлененного выполнения упражнения*. Целостный метод применяется, в основном, к обучению выполнения строевых приемов.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия.

Расчлененный метод применяется к изучению технически сложных строевых упражнений.

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные строевые упражнения. Они предварительно делятся на самостоятельные составные части и выполняются под счет *раздельным способом (обучение по разделениям)*.

Метод «*по разделениям*» является наиболее эффективным при обучении строевым упражнениям.

Например, при обучении повороту налево подаются следующие предварительные и исполнительные команды: «*Поворот налево по разделениям, делай – раз!*» показывается поворот на пятке левой ноги и правом носке (учащиеся поворачиваются и выдерживают паузу), по команде «*Делай – два!*» приставляют правую ногу к левой. После нескольких повторений этого приема делается поворот в целом по команде «*Напра – во!*» или «*Нале – во!*».

Успеху в обучении способствует сочетание показа с выполнением отдельных частей движения по разделениям с попутным объяснением способа действия.

Например, при перестроении из одной шеренги в две (после предварительного расчета на первый, второй) вторые номера по команде *«делай раз»* выполняют шаг левой назад, по команде *«делай два»* — шаг правой в сторону, по команде *«делай три»* приставляют левую к правой.

В практической работе команда «*Делай!*» часто заменяется конкретными распоряжениями, «подсказом», например: «*Поворот на пятке левой ноги и правом носке – Раз!*», выдерживается пауза, «*Проставить правую – Два!*» - одновременно с исполнительной командой выполняется указанное действие.

Перестроение из двухшереножного строя в одношереножный: *«Перестроение в одну шеренгу по разделениям, делай – раз!», делай – два!», делай – три!»,* или *«Перестроение в одну шеренгу по разделениям, шаг левой в сторону – раз!, шаг правой – два!, приставить левую – три!».*

При обучении строевым упражнениям для активизации внимания используются методические приемы: объяснение без показа; для повышения двигательной плотности показ с объяснением.

На **третьем этапе** совершенствования техники исполнения строевых упражнений используются методы: *стандартного упражнения, игровой, соревновательный*. Применяется *методический прием – изменение условий обучения*. Средством формирования навыка выполнения строевых упражнений являются упражнения типа

«Задание».

Пример такого

упражнения: И.п. - о.с.

- | | |
|--|---|
| 1 - 4 – три шага вперед,
приставить ногу; | 9 - 10 – поворот налево;
11 - 12 – шаг вперед,
приставить ногу; |
| 5 - 6 – поворот кругом; | 13 - 14 – поворот кругом; |
| 7 - 8 – приставной шаг
вправо; | 15 - 16 – поворот направо |

Обучение строевым упражнениям начинается с самых доступных упражнений.

Сначала ученики обучаются построению, где от них требуется быстро и безошибочно находить свое место в строю.

Для этого применяется игровой метод: изменение места построения, построение в круг, размыкание по точкам и другие.

При обучении строевым упражнениям рекомендуется следующая последовательность: *построение, строевые приемы, передвижения, перестроения, размыкания и смыкания, движения в прямых направлениях, затем в косых и закругленных.*

Обучение строевым упражнениям осуществляется с учетом возрастных особенностей учащихся.

В младших классах их показ сочетается с обучением «по разделениям».

Например: повороты на месте изучаются «переступанием»; при изучении ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук). При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы меняются темп, способы постановки ног, положение головы, туловища. Перед учащимися ставятся конкретные двигательные задачи.

При изучении ходьбы можно на двух-трех уроках учить сохранению заданной дистанции, применяя различные виды ходьбы: на носках, в полуприседе, на пятках и т.д., после выполнения этой задачи изучаются другие компоненты ходьбы.

При изучении ходьбы сначала отрабатываются движения руками (при ходьбе на месте), затем постановка ног (с фиксированным положением рук), далее необходимо учить сохранять заданную дистанцию. При разучивании и совершенствовании различных видов ходьбы менять темп и ритм передвижения.

При перестроении, например, из двухшереножного строя в одношереножный эти же действия выполняются в обратной последовательности. После нескольких повторений, когда вторые номера заучат движения, учащиеся меняются местами.

При выполнении фигурной маршировки важна роль направляющего, так как все изменения в направлении движения выполняются в первую очередь им. С воспитательной целью целесообразно чаще менять направляющего, с тем, чтобы каждый почувствовал себя ответственным за успех всего класса.

В процессе урока (занятия) желательно использовать только те строевые упражнения, которые помогают выполнить нужные передвижения, перестроения для удобного размещения занимающихся или для их организации и сосредоточения (привлечения) внимания, т. е. для решения частных задач.

Строевые упражнения типа **«задание»** выполняются после слов: *«Прослушайте упражнение – «задание»*, управление процессом обучения осуществляется при помощи команд – *«По заданию, шагом – марш!»* или *«С выполнением задания, шагом – марш!»* и проводится подсчет.

Как правило, бывает достаточно двух-трех повторений упражнения для того, чтобы у занимающихся сконцентрировалось внимание или они отвлеклись от предыдущей деятельности.

Трудно запоминаемое или трудное для выполнения упражнение может с первого раза не получиться. Тогда преподаватель должен подать команду «*Стой!*» или «*Отставить!*», повторить объяснение упражнения и подать команду на его выполнение.

При проведении строевых упражнений не следует путать два понятия: «налево» и «влево». Команда «налево» – это движение в указанную сторону с одновременным поворотом. Например, «*Налево на два шага – разом – кнись!*». По этой команде занимающиеся должны повернуться налево и, глядя назад через правое плечо, разомкнуться на дистанцию два шага. По команде «*Влево приставными шагами на два шага – разом – кнись!*» занимающиеся поворот налево делать не должны.

Вопросы

1. Этапы, методы и методические приемы обучения строевым упражнениям.
2. Методические приемы обучения ходьбы с учетом возрастных особенностей.
3. Методические приемы обучения построению.
4. Методические приемы обучения перестроению.
5. Методические приемы обучения при выполнении фигурной маршировки. 6.
6. Рекомендации по использованию строевых упражнений на уроке и последовательности их изучения.