



Государственное образовательное автономное учреждение среднего
профессионального образования Ярославской области
Рыбинский педагогический колледж

Слайд-лекция
по дисциплине
«Гимнастика с методикой преподавания»
На тему: Строевые упражнения

Для студентов специальности 050720
«Физическая культура»
Форма обучения – очная
Разработала: Смирнова Т.В.

ПЛАН

1. Значение использования строевых упражнений на уроках гимнастики.
2. Условные точки, стороны и углы спортивного зала.
3. Основные термины строевых упражнений.
4. Основные группы строевых упражнений.
5. Методика проведения строевых упражнений.

Контрольные вопросы.

Рекомендуемая литература.

1. Значение использования строевых упражнений на уроках гимнастики

Строевые упражнения – это двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений. Использование строевых упражнений на уроках гимнастики позволяет быстро и целесообразно размещать занимающихся в зале или на площадке. Учителем физической культуры строевые упражнения применяются в различных частях урока.

Условные точки, стороны и углы спортивного зала

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются словные точки и стороны зала, а также его углы.



Левый
Левый
верхний
нижний
угол

Рис. 1

3. Основные термины строевых упражнений

Строй – это размещение занимающихся для их совместных действий.

Шеренга – это строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

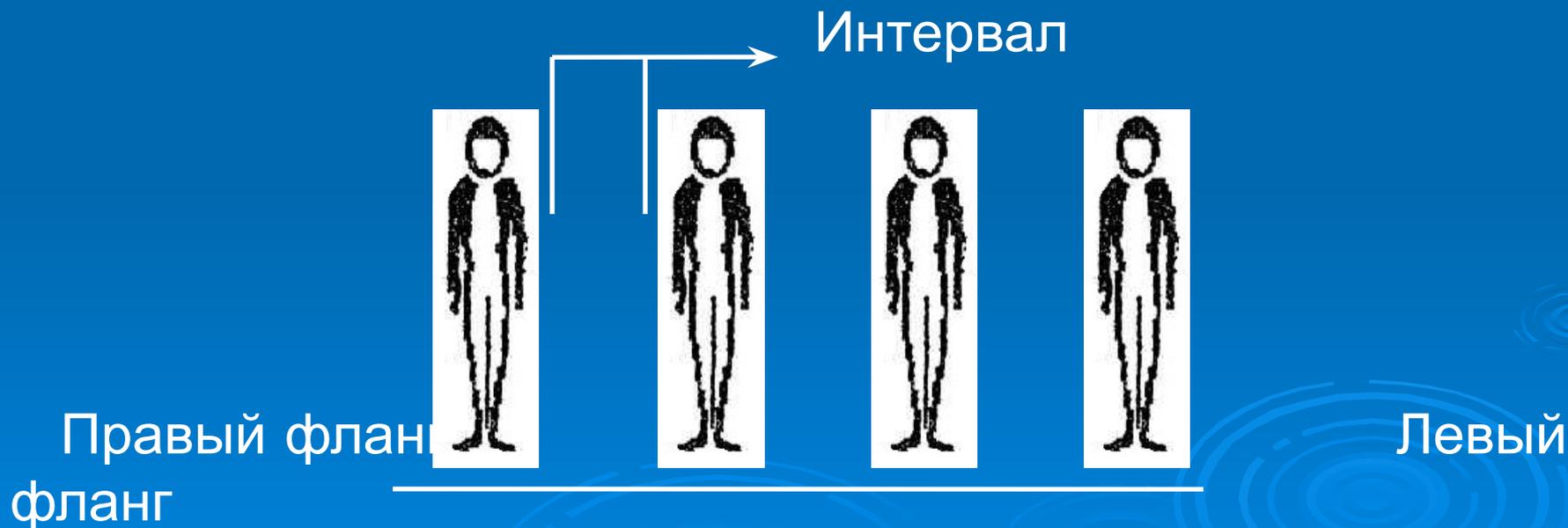
Колонна – это строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Правофланговый – занимающийся, находящийся в правой оконечности шеренги.

Левофланговый – занимающийся, находящийся в левой оконечности шеренги.

Интервал – это расстояние между учащимися в шеренге. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.

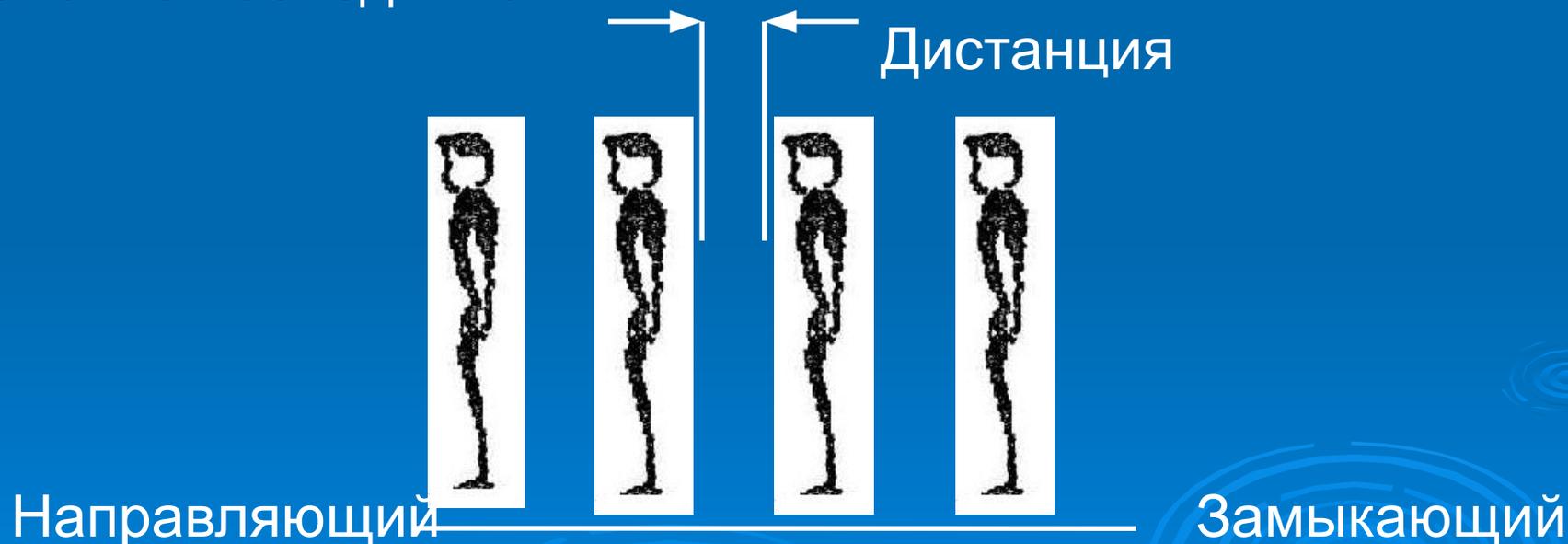


Шеренга
Рис.2

Дистанция – это расстояние между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперед руку.

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

Замыкающий – занимающийся,двигающийся в колонне последним.



Колонна
Рис.3

Ширина строя – расстояние между флангами.

Глубина строя – расстояние между первой и последней шеренгой или между направляющим и замыкающим в колонне.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом.

Тыл – сторона строя, противоположная фронту.

Сомкнутый строй – это строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

Разомкнутый строй – это строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

Строевая стойка – положение занимающихся, при котором необходимо встать прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуты по линии фронта на ширину ступни. В гимнастике соответствует основной стойке.

Построение – первоначальное размещение занимающихся в строю.

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

Предварительная команда – подается отчетливо, громко, протяжно и имеет задачей сообщить занимающимся о том, какие действия им придется выполнять.

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

Поворот (на месте) – движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней.

Поворот налево (направо) – движение, совершаемое на $\frac{1}{4}$ круга (90°).

Поворот кругом – движение, совершаемое на $\frac{1}{2}$ круга (180°).

Полуповорот – движение, совершаемое на $\frac{1}{8}$ круга (45°).

Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 10-15см от земли держа подошву по возможности горизонтально, и ставить ее твердо на свою ступню, отделяя в тоже время от земли другую ногу.

Походный шаг – шаг, при котором ногу следует выносить свободно, не оттягивая, носка, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками делать свободные движения около тела.

Обход – движение занимающихся вдоль границ зала.

Дробление – деление колонны на две, три и более колонн, т.е. из колонны по одному в две колонны по одному и т.д.

Слияние – движение, противоположное дроблению.

Разведение – деление колонны на более мелкие колонны (вдвое, втрое).

Сведение – движение противоположное разведению.

4. Основные группы строевых упражнений

4.1 Строевые приемы

Команда – метод использования слова в физическом воспитании, имеющий форму приказа к немедленному исполнению или прекращению действия.

Распоряжение – словесное указание учителя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз).

Существует строгая регламентация и правила выполнения строевых приемов, т.е. их техника.

1. Команда **«Становись!»**. По этой команде занимающиеся становятся в указанный учителем строй, принимая строевую (основную) стойку.

2. Команда **«Смирно!»**. По этой команде принимается строевая (основная) стойка.

3. Команды **«Равняйся!»**, **«Направо (налево) – равняйся!»**. По этой команде занимающиеся выстраиваются по одной линии в шеренге и принимают строевую стойку, поворачивая голову направо (налево). Крайний правогофланговый (левогофланговый) смотрит прямо.

4. Команда **«Отставить!»**. По этой команде принимается предшествующее ей положение.

5. Команда **«Вольно!»**. По этой команде занимающиеся, не сходя с места, ослабляют одну ногу в колене и встают свободно.

6. Команда **«Разойдись!»**. Занимающиеся действуют произвольно.

7. Расчет. Команды:

«По-порядку - РАССЧИТАЙСЬ!».

«На первый и второй - РАССЧИТАЙСЬ!».

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

«На девять, шесть, три, на месте - РАССЧИТАЙСЬ!».

8. Повороты на месте. Команды:

«Напра (нале) - ВО!».

«Кру-ГОМ!»,

«Прыжком кру-ГОМ!».

«Полповорота напра (нале) - ВО!».

4.2 Построения и перестроения

Для построения в шеренгу подается команда:

«В одну (две, три и т.д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!».

Подавая команду, учитель становится лицом в сторону фронта в положение строевой (основной) стойки, а группа (класс) выстраивается слева от него.

Построение в колонну выполняется по команде:

«В колонну по одному (по два, по три и т.д.) – СТАНОВИСЬ!». Группа (класс) выстраивается за преподавателем.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно

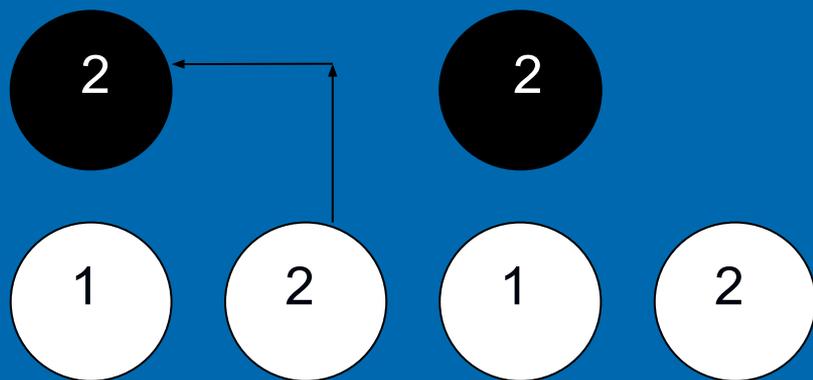


Рис. 4

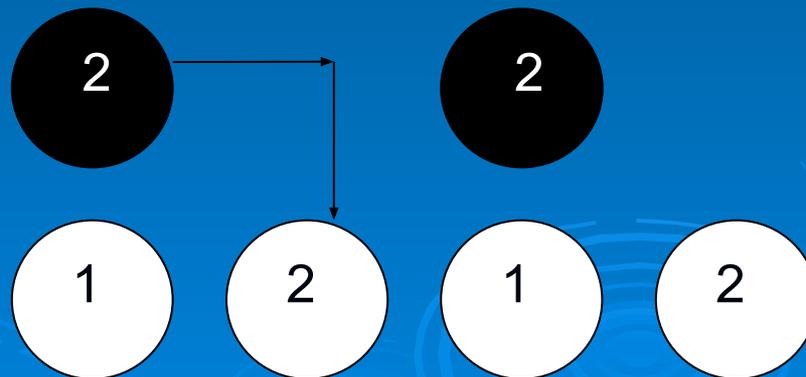


Рис. 5

Перестроение из одной шеренги в три и обратно

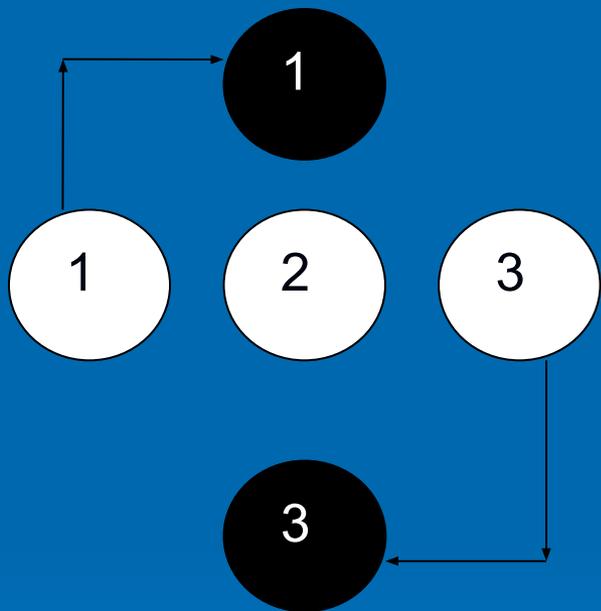


Рис. 6

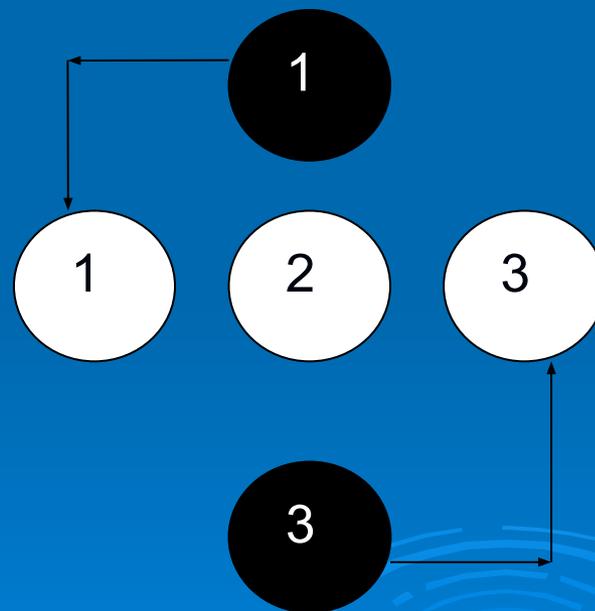


Рис.7

Перестроение из шеренги уступами и обратно

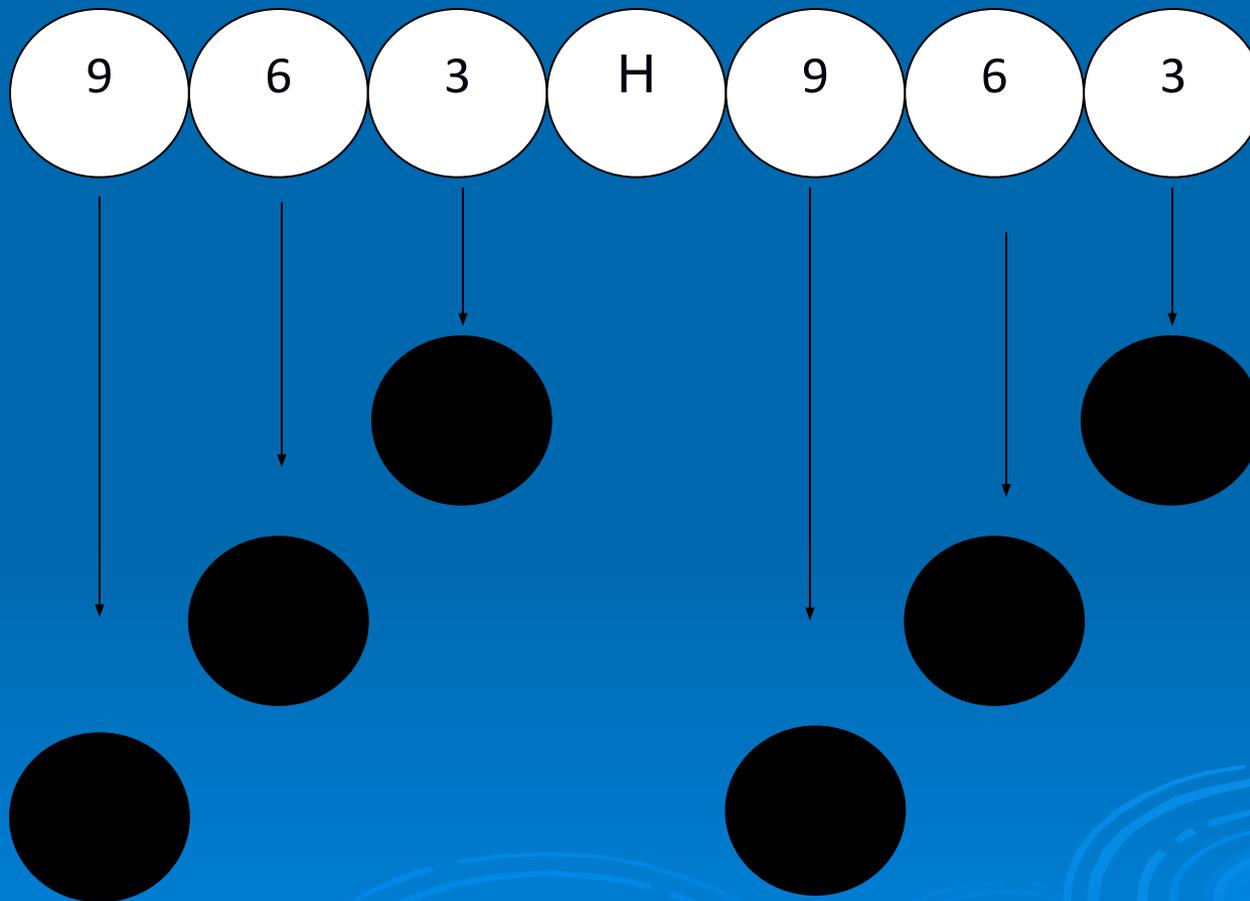


Рис.8

Перестроения в движении

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

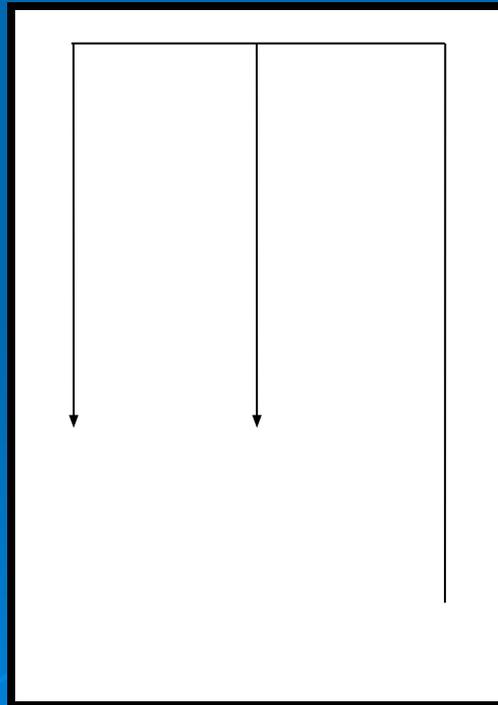
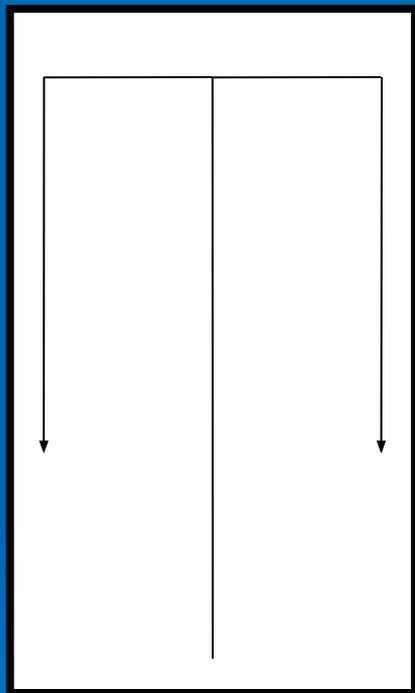
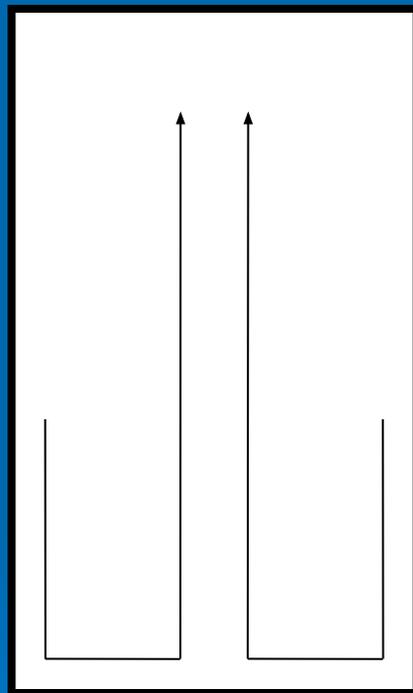


Рис.9

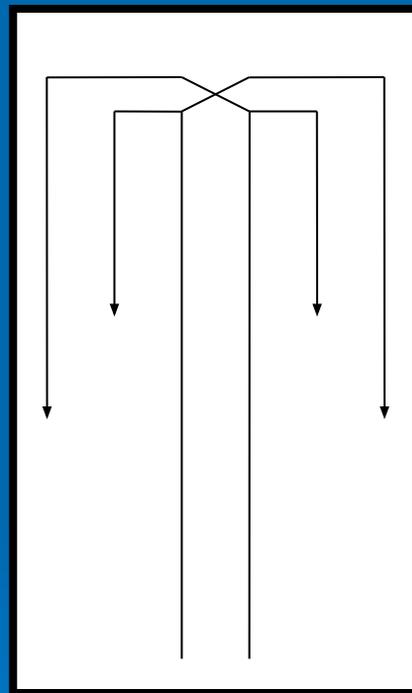
Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 дроблением и сведением



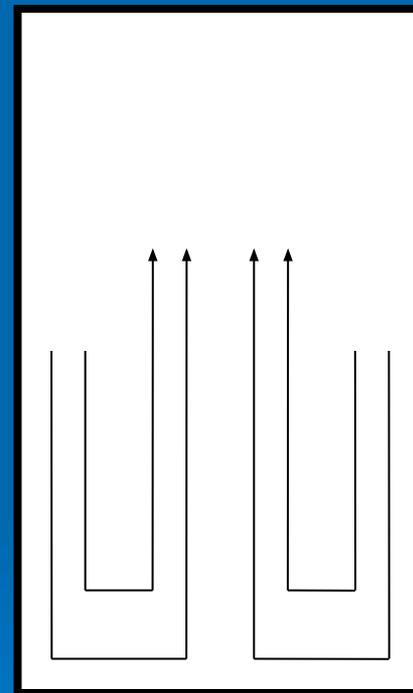
а



б



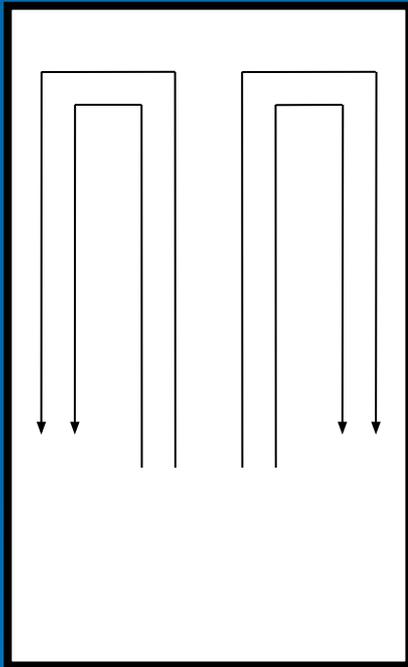
в



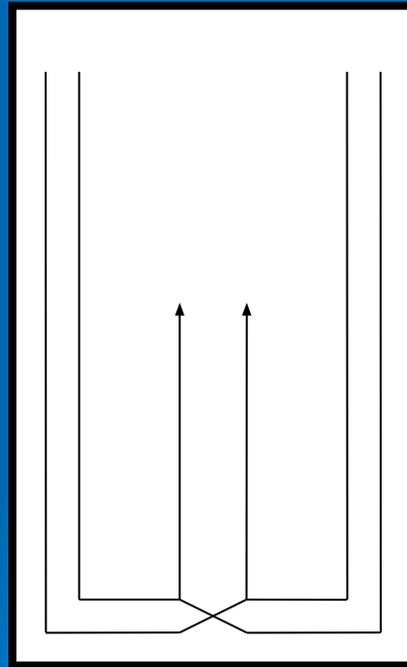
г

Рис.10

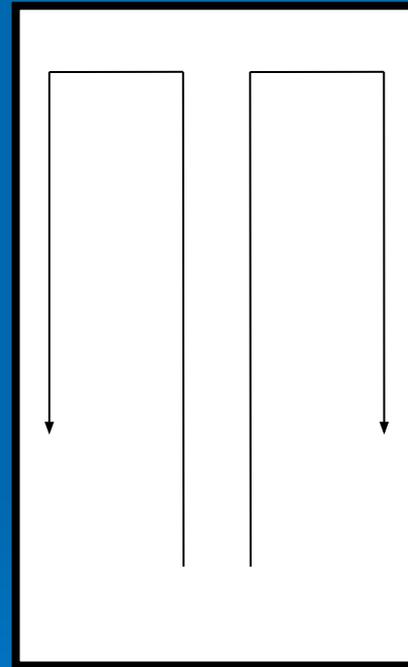
Обратное перестроение – разведением и слиянием



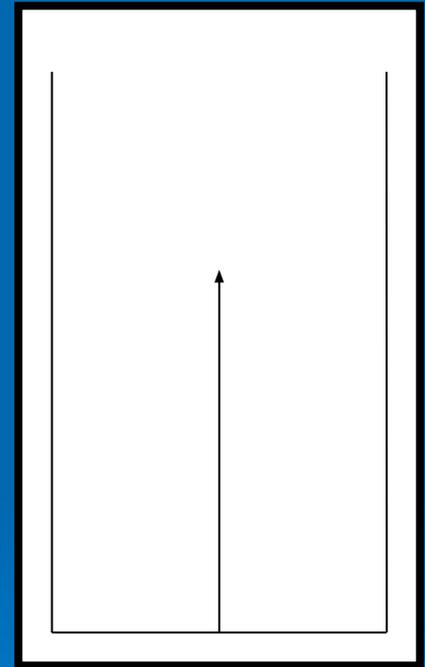
а



б



в



г

Рис. 11

4.3 Передвижения

Виды передвижений

1.Строевой шаг – шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15-20 см от пола; движения руками выполняются вперед и назад, пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: **«Строевым шагом – МАРШ!»**.

2.Походный (обычный) шаг – отличается от строевого большей свободой движений.

Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнений подается команда:

- 1) **«На носках - МАРШ!»**.
- 2) **«С выполнением задания – МАРШ!»**.

Для прекращения выполнения упражнения в движении подается команда:

- 1) «Без задания – МАРШ!».
- 2) «Закончить упражнение!».

Также при передвижении используются следующие команды:

1) «Шагом – МАРШ!» - подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

2) «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» применяется при переходе с других видов ходьбы (бега) и при окончании упражнений в движении.

При движении на месте подается команда:
«На месте шагом (бегом) – МАРШ!».

Остановка движения или прекращение передвижения.
Команды:

1) **«Группа (класс) – СТОЙ!», «Раз, два!»**. Команда подается с постановкой левой ноги на пол, делается шаг правой и приставляется левая нога. По этой команде каждый занимающийся останавливается в том месте, где его застала команда.

2) Для смыкания строя (прекращение передвижения) на установленную дистанцию (один шаг – обычная, два, три и т.д.) подаются команды:

✓ **Направляющий, на месте!»**. По этой команде направляющий обозначает шаг на месте, остальные занимающиеся подходят на установленную дистанцию и также обозначают шаги на месте.

✓ **Класс – СТОЙ!», «Раз, два!»** или другая команда, регламентирующая дальнейшие действия занимающихся.

Переход с движения на месте к передвижению.
Команды:

1.«**Прямо!**» (подается под левую ногу) – выполняется шаг правой ногой на месте, и с левой ноги начинается движение вперед.

2.«**Два (три, четыре, пять и т.д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!**».

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды:

- ✓ «**ШИРЕ – ШАГ!**»;
- ✓ «**КОРОЧЕ – ШАГ!**»;
- ✓ «**ЧАЩЕ ШАГ!**»;
- ✓ «**РЕ – ЖЕ!**» (команда подается под левую ногу через счет).

Движение бегом. Команда:

«**Бегом – МАРШ!**». При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают движение бегом (то же при переходе с бега на шаг под музыку по команде «**Шагом – МАРШ!**»).

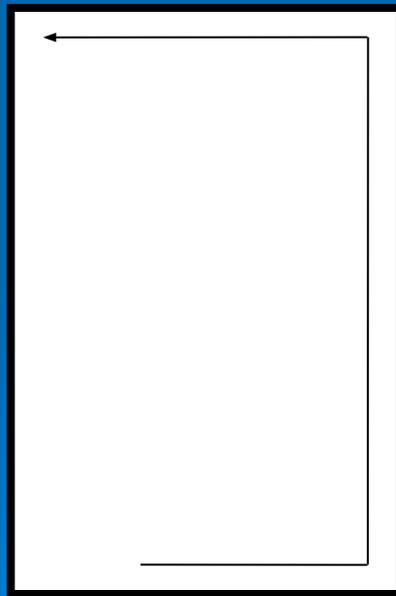
Повороты в движении налево и направо выполняются по тем же командам, что и повороты на месте, но исполнительная команда подается в момент постановки соответствующей ноги.

При повороте кругом в движении предварительная команда «**Кругом...**» подается произвольно, а исполнительная «**...МАРШ!**» - под правую ногу.

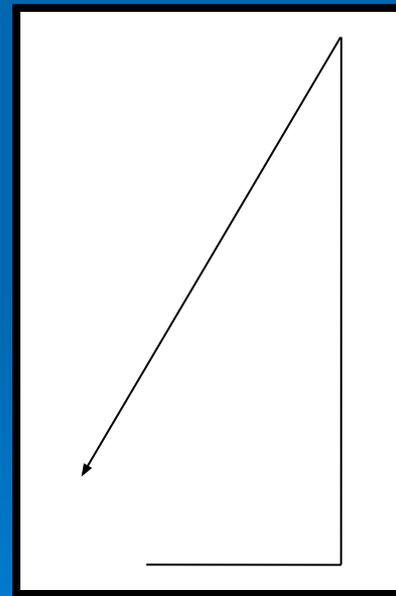
Перемена направления движения

Движение в обход (рис.12а). Команда «В обход налево (направо) шагом – МАРШ!».

Движение по диагонали (рис.12б). Команда «По диагонали – МАРШ!».



а



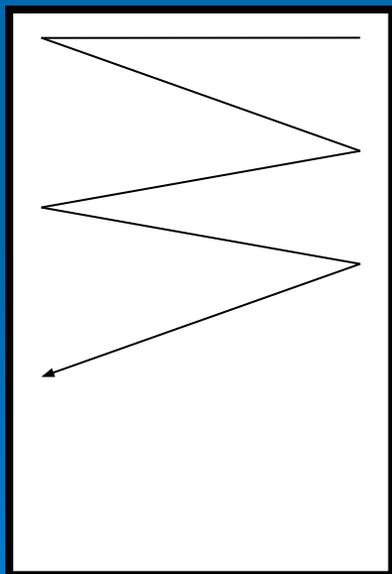
б

Рис. 12

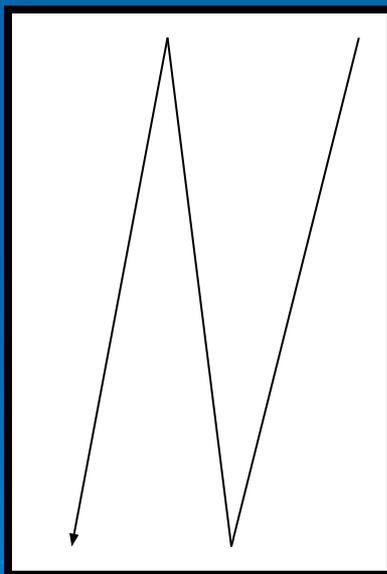
Зигзаг (рис 14 а,б). Команда – «Ко мне и далее зигзагом – МАРШ!».

Движение по кругу (рис.14 в). Команда «По кругу – МАРШ!». Или: «По большому (среднему, малому) кругу налево (направо) – МАРШ!».

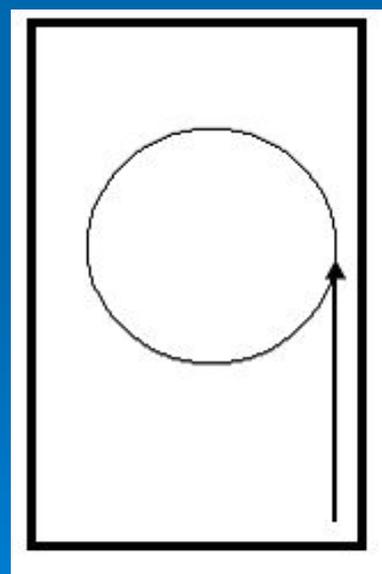
Петля. Команды – «Открытой петлей налево (направо) – МАРШ!». «Закрытой петлей по диагонали– МАРШ!».



а



б



в

Рис. 14

4.4 Размыкания и смыкания

Размыкание по распоряжению:

- ✓ «Встаньте на два шага друг от друга»;
- ✓ «Разомкнитесь на вытянутые руки»;
- ✓ «Разомкнуться вправо на два шага»;
- ✓ «Встаньте на два шага друг от друга в шахматном порядке».

Упрощенные размыкания:

«На ширину вытянутых в стороны рук от середины (вправо, влево и т.д.) разом – КНИСЬ!».

Размыкание в шереножном строю. Команда – **«Направо (налево, от середины) на два (три и т.д.) шага разом – КНИСЬ!»**.

Для смыкания подается команда – **«Налево (направо, к середине) сом – КНИСЬ!»**.

Размыкание приставными шагами. Команда – **«От середины (влево, вправо) приставными шагами на два шага – разом – КНИСЬ!»**. Учитель после подачи команды ведет подсчет по два (**«РАЗ-ДВА!»**) до тех пор, пока размыкание не закончится.

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

Размыкание дугами (рис.15). Команда – «Дугами вперед (назад), разом – КНИСЬ!».

Смыкание производится в обратном порядке по команде «Дугами вперед (назад) сом – КНИСЬ!».

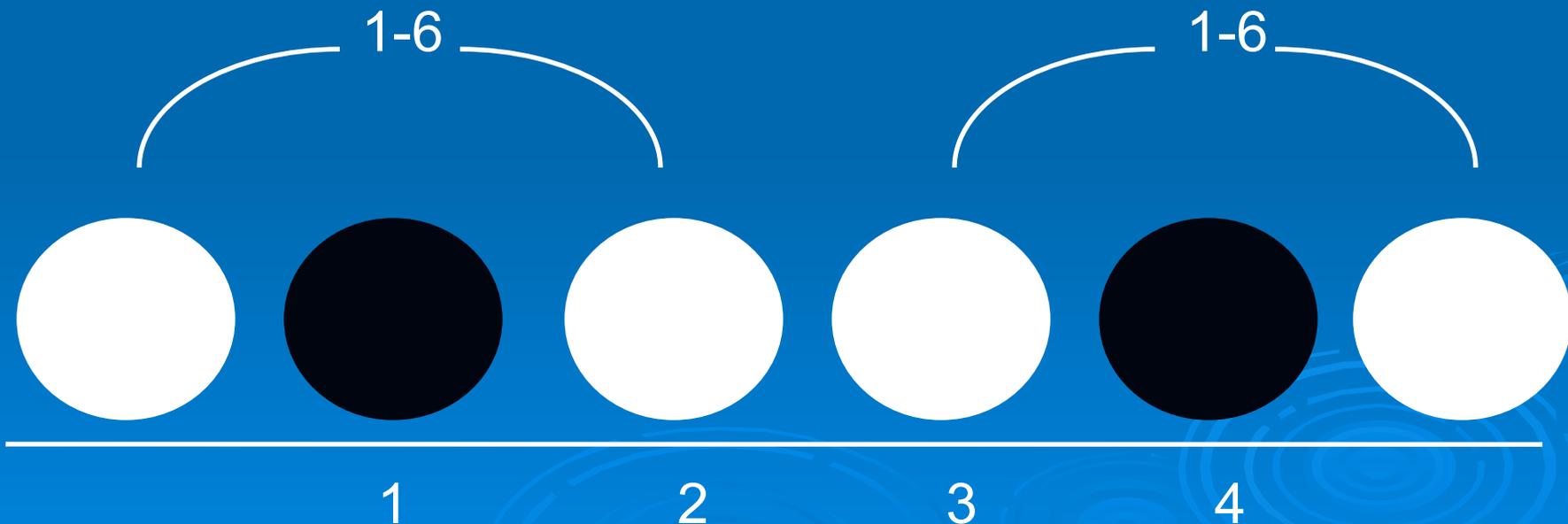


Рис.15

5. Методика проведения строевых упражнений

1. Для правильного проведения строевых упражнений необходимо принять рациональное положение перед строем. Проводящий при подаче команд должен стоять в строевой стойке. Во время передвижения группы по периметру рекомендуется находиться снаружи, а не внутри круга.

2. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом – МАРШ!», «Кру – ГОМ!» и т.д.). Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!» и др.), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавить слова «отделение», «группа», «внимание» и т.д., чтобы привлечь внимание занимающихся к исполнительной команде. Например: «Группа – СМЕРНО!». Предварительная команда подается отчетливо, громко и несколько протяжно, чтобы занимающиеся могли понять, что предстоит сделать, и подготовиться к выполнению. Исполнительная команда подается после небольшой паузы отрывисто и энергично.

3. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «смирно», поэтому подачей этой команды злоупотреблять не следует (в особенности при проведении ОРУ). Если же команда **«СМИРНО!»** подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.

4. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Если команда определяет собой одновременно действие из определенного и.п. определенным способом, то распоряжение допускает выполнение действий, не уложенных в счет, и несколькими способами. Например: вместо того чтобы группе, сидящей на полу, подать команду **«Нале – ВО!»**, лучше отдать распоряжение **«Повернитесь налево»**.

5. При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

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

Например, **«В колонну по четыре налево (направо) шагом – МАРШ!»**.

При размыкании последовательность частей команды будет такой:

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

Например: **«Влево на два шага приставными шагами разом – КНИСЬ!»**.

6. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» («направо») – движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении; «влево» («вправо») движение в указанную сторону без поворота, т. е. боком.

7. Большинство команд для выполнения строевых упражнений подается под левую ногу.

8. При выполнении занимающихся ходьбы проводящий, для синхронизации их движений, должен вести подсчет. Для того, чтобы не сбилось дыхание, рекомендуется считать до трех, а вместо четвертого счета сделать вдох. Если во время подсчета проводящий сбился, то возобновить подсчет следует, подстроившись под действия занимающихся.

9. Проводящий должен следить за правильностью выполнения команд, и в случае совершения занимающимися ошибок исправить их.

10. При обучении строевым упражнениям проводящие пользуются в основном методами показа, объяснения и обучения по частям (по разделениям).

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий, начиная с построения, строевых приемов, передвижений и заканчивать размыканиями и смыканиями, ставя узкие, конкретные задачи в каждом уроке. Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же уроков проводить учебную практику по их проведению в составе отделений.

Контрольные вопросы

1. Назовите условные точки, углы и границы зала.
2. Строй и его разновидности.
3. На сколько подгрупп подразделяются строевые упражнения? Дайте им краткую характеристику.
4. Перестроение из одной шеренги в две (три) и обратно, из колонны по одному в колонну по два (три) и обратно.
5. Назовите команды для остановки строя.
6. Перечислите способы расчета.
7. Какие виды передвижений используются на занятиях физического воспитания?
8. Какая команда подается для перестроения из колонны по одному в колонну по два (три, четыре) последовательным поворотом в движении.
9. Как выполнить размыкание-смыкание приставными шагами и дугами назад?

Рекомендуемая литература

Основная:

1. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/М.Л.Журавина, Н. К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия»,2001.
2. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.

Дополнительная:

1. Брыкин А.Т. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры. М.: ФиС, 1985. 368 с.
2. Гимнастика и методика преподавания. – Под общ. ред.В.М.Смолевского.- М.:Физкультура и спорт, 1987.- 336 с.
3. Гречко А.С.,Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессионально-педагогические умения. Учебное пособие для студентов физкультурных заведений. – Омск:СибГАФК. 1998г.