

Строевые упражнения

Автор: Трофимова М.С.
ГБОУСОШ «Школа здоровья и
индивидуального развития».

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю. С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности. Особое значение строевых упражнений состоит в формировании осанки человека.



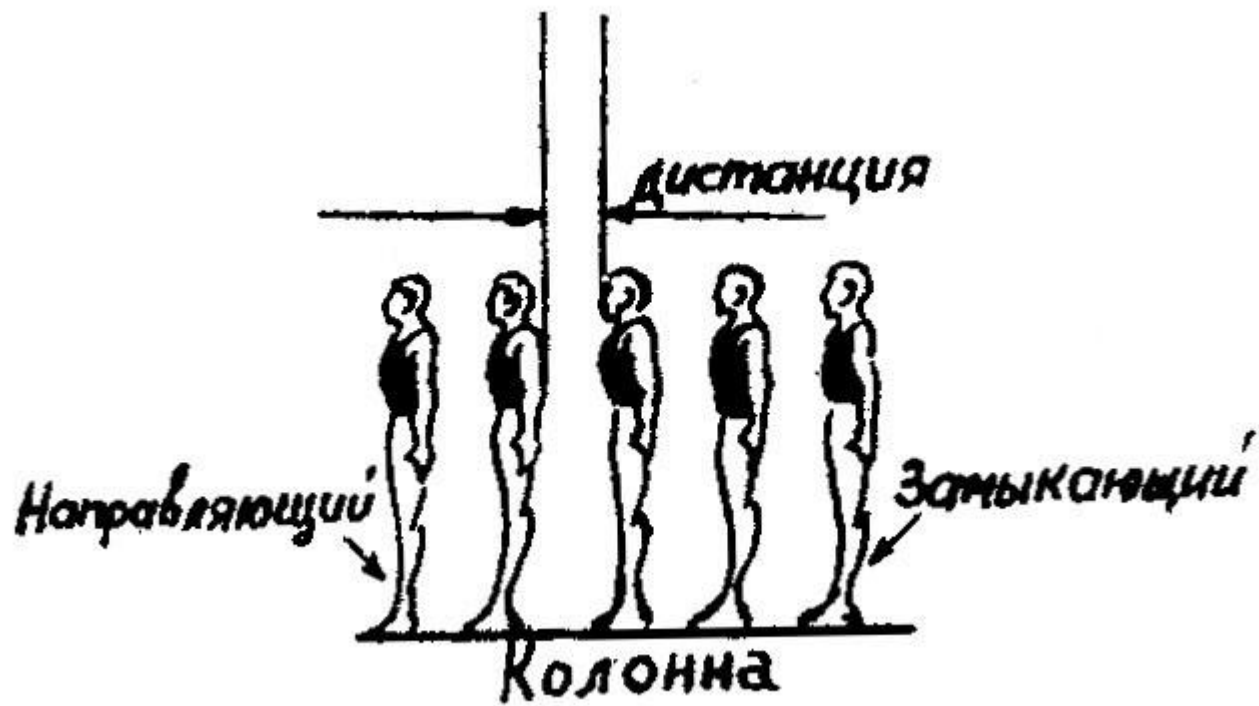
Организация занятий гимнастикой немыслима без использования строевых упражнений. Применение их позволяет быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.

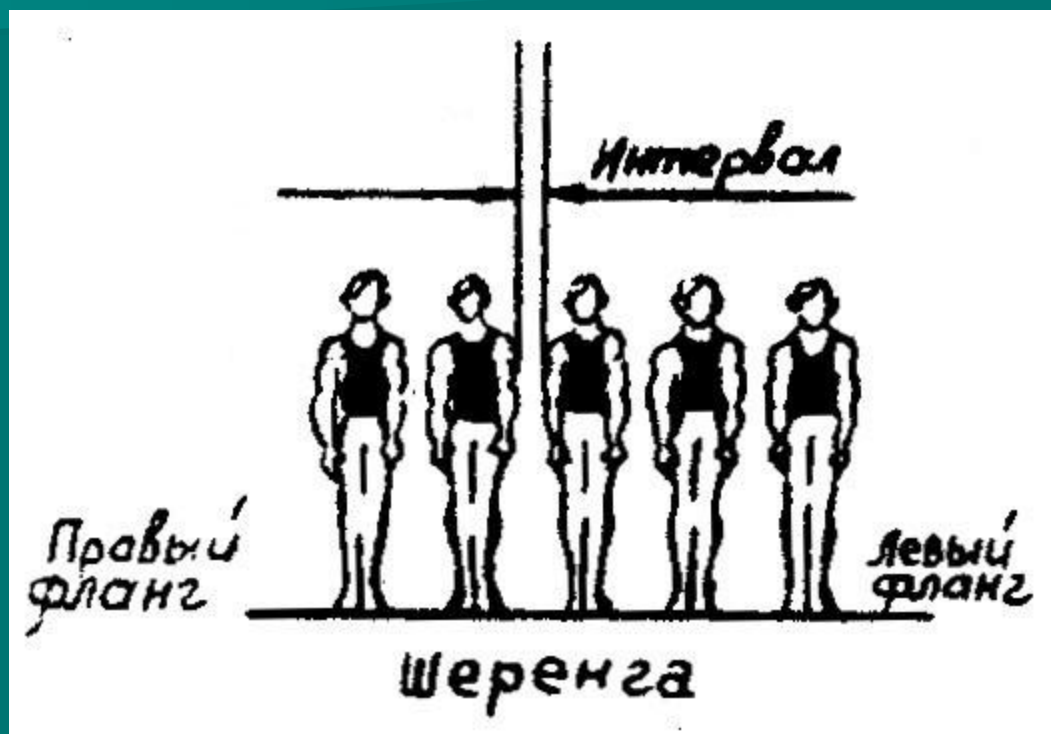
Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооружённых Сил, другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.



Разновидности строя, элементы строя.

1. Строем называется установленное размещение занимающихся для их совместных действий.
2. Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.
3. Интервалом называется расстояние по фронту между занимающимися,
4. Ширина строя - расстояние между фронтами.
5. Колонной называется строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг к другу.
6. Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.
7. Ряд - занимающиеся, стоящие в двухшеренговом строю в затылок один другому.
8. Направляющий - занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.
9. Замыкающий - занимающийся,двигающийся последним в колонне





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.

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.

1. Построения.

Для начала занятий группу необходимо построить. Для этого существуют определенные команды:

1. Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу преподавателю необходимо встать лицом к фронту в положение <смирно>, в той точке, где должен стоять правифланговый и подать команду < в одну / две, три и т. д. / шеренгу- становись>! Группа выстраивается слева от него.
2. Построение в колонну. Подается команда : < В колонну по одному / два, три и т. д./-становись!>.
Преподаватель одновременно с подачей команды становится в положение <смирно> на расстоянии одного шага от того места, где должен стоять направляющий. Группа выстраивается за преподавателем.
3. Для построения в круг произносится: <Встаньте в круг>.

2. Строевые приемы на месте.

1. <Равняйсь!> 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. <Отставить!> Поданной команде применяется предшествующее положение.
4. <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/.
5. <Напра- во!>. Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.
6. <Кру- гом!> Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

3. Перестроения на месте.

1. Перестроение из одной шеренги в две.
2. Перестроение из одной шеренги в три.
3. Перестроение из шеренги <уступами>.

В зависимости от того, сколько шеренг надо построить и подается соответствующая команда: <На 9, 6, 3 на месте - рассчитайсь!>.

- Вторая команда: <По расчету шагом - марш!>

4. 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.

4. Способы передвижения.

1. Ходьба на месте.
2. Переход с ходьбы на месте к движению.
3. Прекращение движения.
4. Ходьба.
5. Строевой шаг.
6. Переход с шага на бег и обратно.

5. Перемена направления движения.

1. Движение в обход.
2. Движение противходом.
3. Движение змейкой.
4. Движение по спирали.
5. Движение открытой петлей.

6. Перестроения в движении.

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т. д. с поворотом в движении.
2. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении.

7. Размыкание и смыкание.

1. Команды: <Направо/налево/ от середины на столько- то шагов <Разомкнись!> Это же размыкание можно выполнять бегом. При подаче команды добавляется слово: <бегом>.
2. Размыкание приставными шагами производится по. Команда: <От середины вправо/ влево/ на два/три и т.д./ шага приставными шагами разомкнись!>.
3. Размыкание по распоряжению. Например: <Встаньте на два шага друг от друга>, <Разомкнитесь на два шага> и т.д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.