

Изучить изложенный материал, ответить на вопросы письменно!

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

НАЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

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. Это хорошо иллюстрируется выправкой кадровых военнослужащих.

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

Благодаря возможности управления большими массами занимающихся с помощью многообразных по форме строевых упражнений их включают практически в любое массовое гимнастическое выступление. Большая группа строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооруженных Сил, другая группа создавалась в процессе работы по гимнастике.

В главе описаны наиболее часто встречающиеся и необходимые в занятиях гимнастикой строевые упражнения. Для удобства пользования строевыми упражнениями в гимнастическом зале устанавливаются условные точки — центр, середина и углы.

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий, обычно — напротив входной двери. Если по длинной стороне зала расположены окна, то группа строится спиной к ним.

Классифицируют строевые упражнения на следующие четыре группы:

I — строевые приемы; II — построения и перестроения;

iii. — передвижения;

iv. — размыкания и смыкания.

Основные понятия для пользования строевыми упражнениями.

Строй — установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Управление втроем осуществляется посредством команд и распоряжений, которые обычно подаются голосом или установленными сигналами.

Основные наименования строя и его расположения

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.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Строевые приемы

1. Команда «Становись!». По этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку.
2. Команда «Смирно!». По этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».
3. Команды «Равняйся!», «Налево — равняйся!», «На середину — равняйся!».
4. Команда «Отставить!». По этой команде принимается предшествующее ей положение.
5. Команда «Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.
6. Команда «Правой (левой) — вольно!». Занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и кладет руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.
7. Команда «Разойдись!». Занимающиеся действуют произвольно.
8. Расчет. Команды «По порядку — РАССЧИТАЙСЯ», «На первый и второй — РАССЧИТАЙСЯ», «По три (четыре, пять и т. д.) — РАССЧИТАЙСЯ» и др.; расчет начинается с правого фланга.

Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и быстро принимает и п.

9. Повороты на месте (команды «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «КругОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!»).

В отдельных случаях команды могут заменяться распоряжениями.

Построения и перестроения

Построения — действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.

Развернутый строй группы перед началом занятий, как правило, одношереножный, реже двухшереножный.

Для построения подается команда «В одну (две, три и т. д.) шеренгу — СТАНОВИСЬ!» Одновременно с подачей команды староста или дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Перед докладом о готовности к занятиям староста (дежурный) выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду «СМИРНО! Равнение НАПРАВО (НАЛЕВО, НА СЕРЕДИНУ!)».

Не доходя строевым шагом 2—3 шага до преподавателя, староста

(дежурный) останавливается и рапортует: «Товарищ преподаватель! На занятии присутствует . . . группа . . . курса факультета . . . По списку . . . человек, присутствует . . . человек. Староста (дежурный) . . .». Затем, кратчайшим путем пройдя на линию расположения преподавателя, встает лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа группы староста (дежурный) дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному (по два, по три и т. д.) — СТАНОВИСЬ!» Группа выстраивается за преподавателем.

Построение в шеренги, колонны, круги и т. д. по распоряжению. Например: «Встаньте в круг», «Встаньте в две шеренги».

Перестроения — переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две. После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда «В две шеренги — СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет «три»).

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета подается 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 ногу, становятся в

затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подается команда «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

Перестроение из шеренги уступом. После предварительного расчета по заданию («6—3 — на месте», «6—4—2 — на месте» и т. д.) подается команда «По расчету шагом — МАРШ!». Занимающиеся выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчете «6—3 — на месте» — до 7; «9—6—3 — на месте» — до 10.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом — МАРШ!». Все вышедшие из строя делают поворот кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

Преподаватель ведет подсчет «раз-два» до тех пор, пока последние, вошедшие в строй, не сделают поворот кругом (рис. 28).

Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного расчета по 3—4 и т. д. подается команда «Отделениями в колонну по 3 (по 4 и т. д.) левые (правые) плечи вперед шагом — МАРШ!».

По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение[^] плечом до образования колонны. Вторая команда «Группа — СТОЙ!».

Для обратного перестроения подаются команды:
«Кру-ГОМ!»

1. «Отделениями в одну шеренгу, правые (левые) плечи вперед, шагом — МАРШ!»
2. «Группа — СТОЙ!»

Последняя команда подается в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге.

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!». Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом — МАРШ!». Перестроение выполняется приставными шагами (рис. 29).

Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. При движении группы налево в обход* подается команда «В колонну по два (три, четыре и т. д.) налево — МАРШ!» (как правило, команда подается,

когда направляющий ; находится на верхней или нижней границе зала или площадки). После поворота первой двойки (тройки, четверки и т. д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте, что и первые. Здесь же можно дать указание об интервале и дистанции, с тем чтобы не размыкать колонну потом специально (рис. 30).

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра-ВО!»

1. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — МАРШ!»

При обучении целесообразно показать перестроение на нескольких занимающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды.

Перестроение колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр — МАРШ!» (как правило, подается на одной из середин).
2. «В колонны по одному направо и налево в обход — МАРШ!»

Подается на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера — налево в обход.

3. «В колонну по два через центр — МАРШ!»). Подается при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение (рис. 31).

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т. д. (рис.32).

Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды:

1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом — МАРШ!» По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая — налево. При встрече колонн на противоположной середине подается команда:

1.

«В колонну по одному через центр — МАРШ!»

Передвижения

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

Виды передвижений

Строевой шаг — шаг, при котором ногу надо выносить на высоту 15—20 см от пола (подошву держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню); движения руками выполняются вперед (сгибать в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела) и назад (руки прямые отводятся до отказа в плечевом суставе), пальцы слегка сжаты в кулаки. Команда: «Строевым шагом — МАРШ!».

В практике встречается разновидность строевого шага, которая заключается в том, что движения руками выполняются с большой амплитудой — вперед до высоты плеча, назад — до отказа и слегка наружу (движения ногами остаются те же). Эта разновидность имеет широкое применение во время массовых гимнастических выступлений и торжественных прохождений спортсменов.

Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. 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. Исполнительная команда подается под левую ногу.

Движение на месте выполняется по команде:

1. «На месте шагом (бегом) — МАРШ!»
2. «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, большая.

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 и т. д.) шага вперед (назад, вправо, влево) — МАРШ!»

Прекращение движения по команде «Группа — СТОЙ!» — подается под левую ногу (выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

Для изменения характера передвижения подаются команды «Идти не в ногу!», «Идти в ногу!» (после такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всей группой).

Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!» (команда подается под левую ногу через счет), «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

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!») Если музыкального сопровождения нет, команда «МАРШ!» подается под правую ногу (см. Строевой устав).

Повороты в движении. Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворота кругом. Исполнительная команда для поворота направо подается под правую ногу, после чего занимающийся, делая шаг левой вперед, поворачивается на левом носке и с правой ноги начинает движение в новом направлении. При ходьбе на месте после исполнительной команды поворот также осуществляется после постановки левой ноги.

Исполнительная команда для поворота налево подается под левую ногу; поворот выполняется на правом носке.

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

При выполнении поворотов в движении (особенно поворота кругом) целесообразно после подачи исполнительной команды вести подсчет, чтобы сохранить ритм движения.

Обучать повороту кругом надо по разделениям, после того, как освоены повороты направо и налево.

Перемена направления фронта захождением плечом. Команды:

1. «Правое (левое) плечо вперед шагом — МАРШ!» (при движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового, который, обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой, соблюдая равнение.
2. «Прямо!» (подается под левую ногу), «На месте!» или «Группа — СТОЙ!»

Движение в обход. Команда «Налево (направо) в обход шагом — МАРШ!». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки (рис. 33), а слово «шагом» исключается.

Движение по диагонали. Команда «По диагонали — МАРШ!».

Передвижение противходом — движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении. Команда «Противходом направо (налево) шагом — МАРШ!» (рис. 34). Интервал между встречными колоннами — один шаг. Может исполняться по прямым и косым направлениям.

Движение змейкой — несколько противходов подряд. Величина змейки определяется по первому противходу. Команды:

1. «Противходом налево (направо) шагом — МАРШ!»
2. «Змейкой — МАРШ!»

Движение по кругу. Команда «По кругу — МАРШ!». Исполнительная команда подается на середине одной из границ зала или площадки, после чего указывается дистанция, для того чтобы определить размер круга.

Размыкания и смыкания

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя. 1. Размыкание по Уставу Советской Армии. Команда «Вправо

(влево, от середины) на столько-то шагов разом-КИИСЫ». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг.

Все, за исключением того, от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ними и стоящими рядом сзади составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды

преподаватель ведет подсчет по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда «Влево (вправо, к середине) сом-КНИСЫ», и все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание может быть выполнено бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

2. Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда «От середины (вправо, влево) на два (три и т. д.) шага приставными шагами разом-КНИСЫ».

После подачи команды преподаватель начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние в шеренге (шеренгах), затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЫ». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

3. Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнитесь на вытянутые руки» и т. д.
4. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

Домашнее задание: вопросы для контроля знаний (ответить письменно):

- 1. Для чего на уроке нужны строевые упражнения?**
- 2. Перечислить Основные группы строевых упражнений?**
- 3. Строевой шаг это?**