


ГИМНАСТИКА СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Митрофанова Мария 9Б



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.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы.

Сторона зала, вдоль которой учащиеся строятся перед началом урока, называется правой стороной, правофланговый учащийся располагается ближе к правому верхнему углу, левофланговый – к правому нижнему углу.



Для пользования строевыми упражнениями установлены основные понятия о строе.

Строй – установленное размещение учащихся для совместных действий.

Фланг – правая и левая оконечность строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

Фронт – сторона строя, в которую учащиеся 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 вперед руки.

Направляющий – учащийся, идущий в колонне первым.

Замыкающий – учащийся, двигающийся в колонне последним.

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

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

Строевые упражнения подразделяют на следующие группы:

строевые приемы;

построения и перестроения;

передвижения;

размыкания и смыкания.

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

Строевые приемы выполняются по следующим командам:

«Становись!» - по этой команде занимающийся встает в строй, принимая строевую (основную) стойку.

«Смирно!» - по этой команде принимается строевая стойка. В гимнастике соответствует «основной стойке».

«Равняйся!» - по этой команде учащиеся выравниваются по носкам, принимают основную стойку, поворачивают голову направо (налево) при команде **«Направо (налево) — равняйся!»**.

«Отставить!» - по этой команде принимается предшествующее ей положение.

«Вольно!» - по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.

«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.

«Разойдись!» - занимающиеся действуют произвольно.

Расчет. Команды:

«По порядку — РАССЧИТАЙС!», **«На первый и второй — РАССЧИТАЙСЫ!»**, **«По три (четыре, пять и т. д.) — РАССЧИТАЙСЫ!»** и др.; расчет начинается с правого фланга.

Повороты на месте и в движении. Команды:

«Напра-ВО!», **«Нале-ВО!»**, **«Кру-ГОМ!»**, **«Пол-оборота нале-ВО!»**.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Построения – действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя.

Построение в шеренгу:

Команда: **"В одну (две, три и т.д.) шеренгу – СТАНОВИСЬ!"**.

Одновременно с подачей команды учитель становится лицом к фронту в положение "Смирно!". Класс выстраивается слева от него.

Построение в колонну:

Команда: **"В колонну по одному (два, три и т.д.) – СТАНОВИСЬ !"**. Класс выстраивается за учителем.

Перестроение из одной шеренги в две:

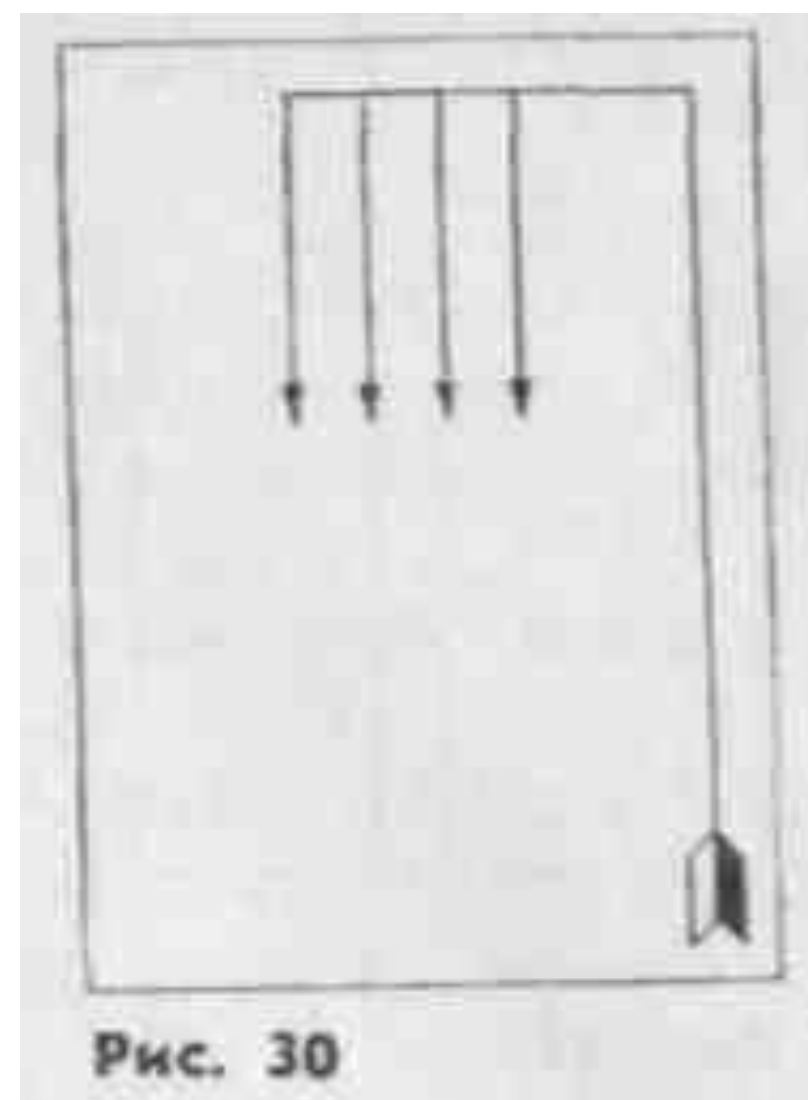
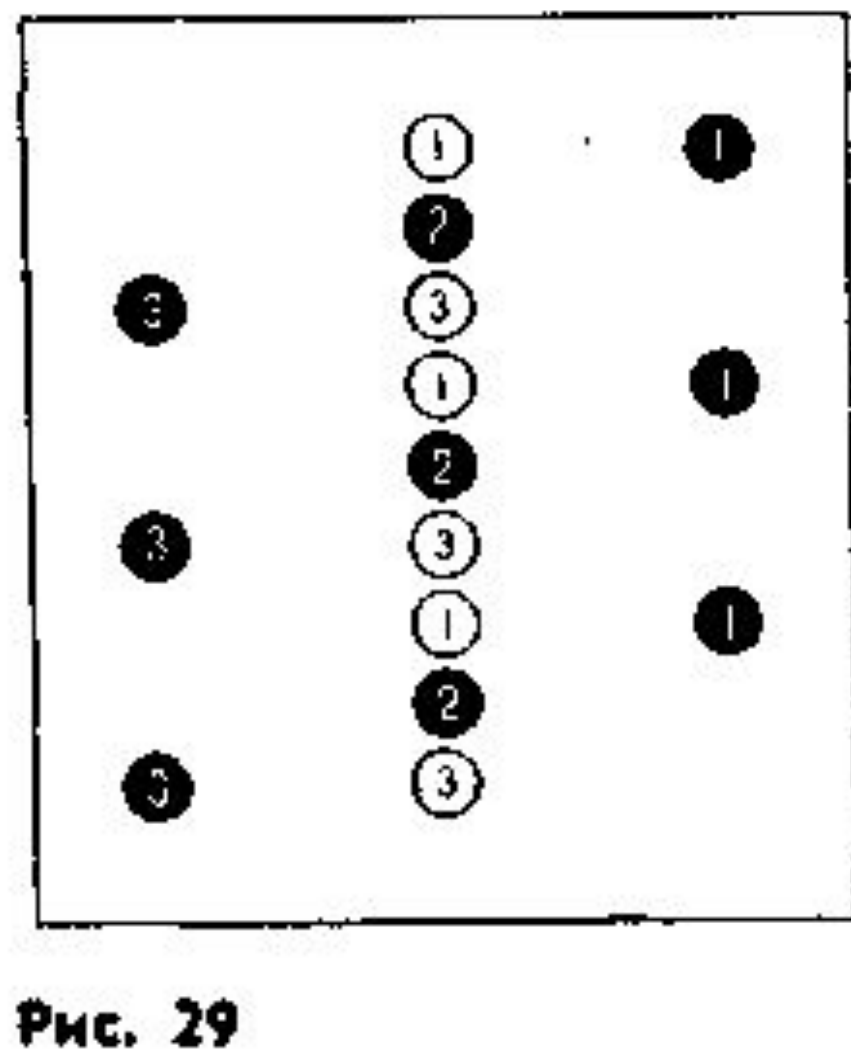
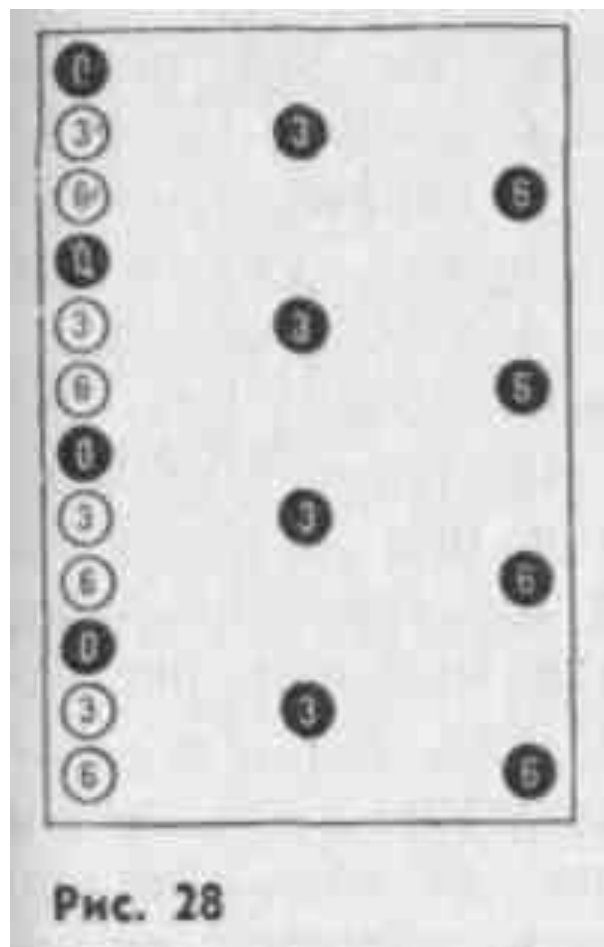
После предварительного расчета на **"первый и второй"** подается команда:

"В две шеренги - СТРОЙСЯ!". По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет раз), правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет два) и становясь 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 одной колонны в колонну по два на месте:

После предварительного расчета на первый второй подается команда: **"В колонну по два – СТРОЙСЯ!"**. По исполнительной части команды вторые делают на счет раз левой ногой шаг влево, на счет два - не приставляя правой, шаг вперед чтобы выровняться с первым номером, на счет три - приставляют левую ногу.

Обратное перестроение выполняется по команде: **"В одну колонну- СТРОЙСЯ!"**

1-шаг левой назад

2-шаг правой, встать в затылок первым

3-приставить левую ногу.

Перестроение из одной шеренги в три уступом:

В зависимости от того, на какое расстояние друг от друга учитель желает построить шеренги можно использовать тот или иной вариант. Например, после предварительного расчета класса на 4-2 -на месте рассчитайсь! или на 6-3-на месте рассчитайсь!, подается команда: **"По расчету шагом - МАРШ!"**. По этой команде каждый делает соответствующее количество шагов вперед и приставляет ногу.

Для обратного перестроения подается команда : **"На свои места шагом - МАРШ!"**. По этой команде, вышедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и делают поворот кругом.

Перестроение из одной шеренги в четыре уступом:

Выполняется аналогично предыдущему, только расчет делается соответственно **«на 6-4-2 на месте или на 9-6-3 на месте – РАССЧИТАЙСЬ!»**.

Перестроение из одной колонны в колонну по 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 МАРШ!"**.

Для обратного перестроения подается команда : **"На свои места шагом -МАРШ!"**. Перестроение выполняется приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре дроблением и сведением и обратное перестроение из колонны по четыре, два разведением и слиянием:

Выполняется следующим образом: когда класс двигается в обход, на одной из середин (верхней или нижней), подается команда: **«Через центр – МАРШ!»**. По этой команде класс двигается в колонне по одному через центр в сторону противоположной середины. При подходе направляющего к противоположной середине подается следующая команда: **«В колонны по одному в обход направо и налево – МАРШ!»** (дробление). Первый идет направо, второй налево в обход и т.д. К моменту встречи двух колонн на противоположной середине подается команда **«В колонну по два через центр – МАРШ!»** (сведение). Каждая пара, встречаясь на середине, поворачивается в сторону центра и двигается к противоположной середине. Для перестроения в колонну по четыре (восемь) дробление и сведение повторяются с указанием в каждом случае количества колонн в подаваемых командах. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, чтобы сделать разведение из колонны по четыре необходимо подать следующую команду: **«В колонны по два в обход направо и налево – МАРШ!»**. По этой команде колонна как бы раздваивается посередине – двое идут направо в обход, двое – налево из каждой четверки. На противоположной стороне при встрече колонн подается команда: **«В колонну по два через центр МАРШ!»** (слияние). По этой команде две колонны по два как бы сливаются в одну колонну по два. Для дальнейшего перестроения команды повторяются с указанием количества колонн.

Перестроение из одного круга в два:

После предварительно расчета по три подается команда: **"В два круга – СТРОЙСЯ!"**. По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые выходят вперед к центру круга на два шага, третьи – делают полшага вправо по кругу.

Обратное перестроение выполняется по команде: **"В один круг – СТРОЙСЯ!"**. По этой команде первые номера стоят на месте, вторые - два шага назад, третьи- полшага влево.

Перестроение из одного круга в три выполняется после предварительного расчета по 7.

Команда: **"В три круга – СТРОЙСЯ!"**. По этой команде 1,3,5 номера стоят на месте, 2 и 6 делают два шага к центру круга, 4-выходят вперед на 4 шага, 7-полшага вправо.

Обратное перестроение: **"В один круг – СТРОЙСЯ !"**.

1,3,5- стоят на месте; 2 и 6 делают два шага; 4-четыре шага назад; 7-полшага влево. Для определения размера круга предварительно указывается дистанция.

СТРОЕВОЙ ШАГ

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!»**.

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

Команды:

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

«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:

«На месте шагом (бегом) — МАРШ!»

«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:

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

«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.

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.

Перемена направления фронта захождением плечом.

Команды:

«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.

«Прямо!» (подается под левую ногу), **«На месте!»** или **«Группа — СТОЙ!»**

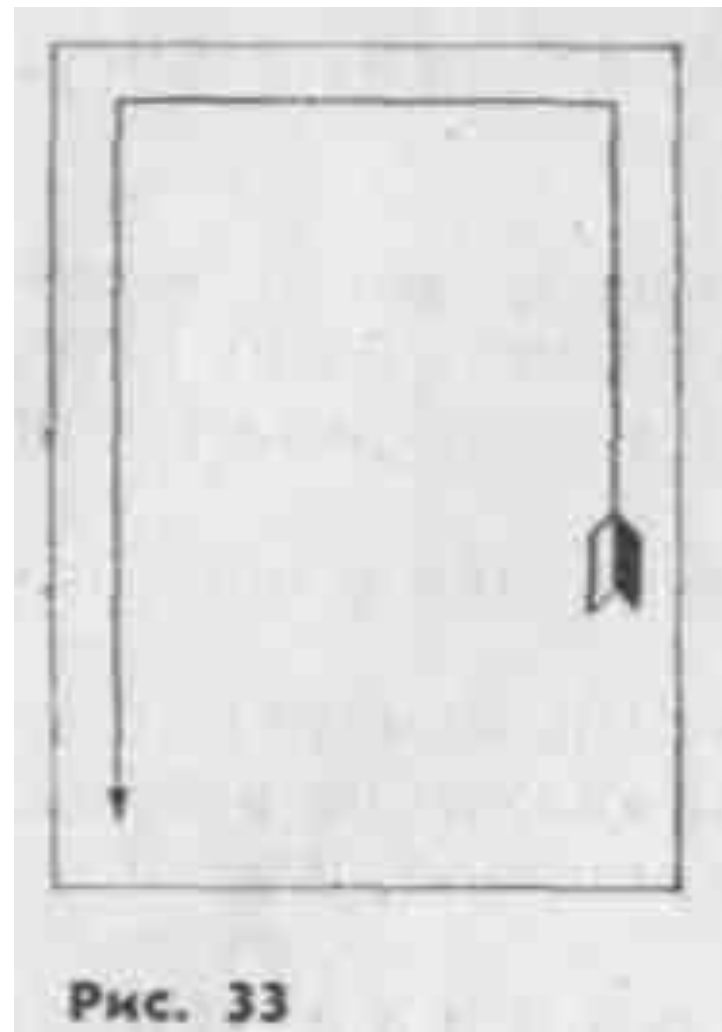
Движение по кругу.

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.

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!»**.

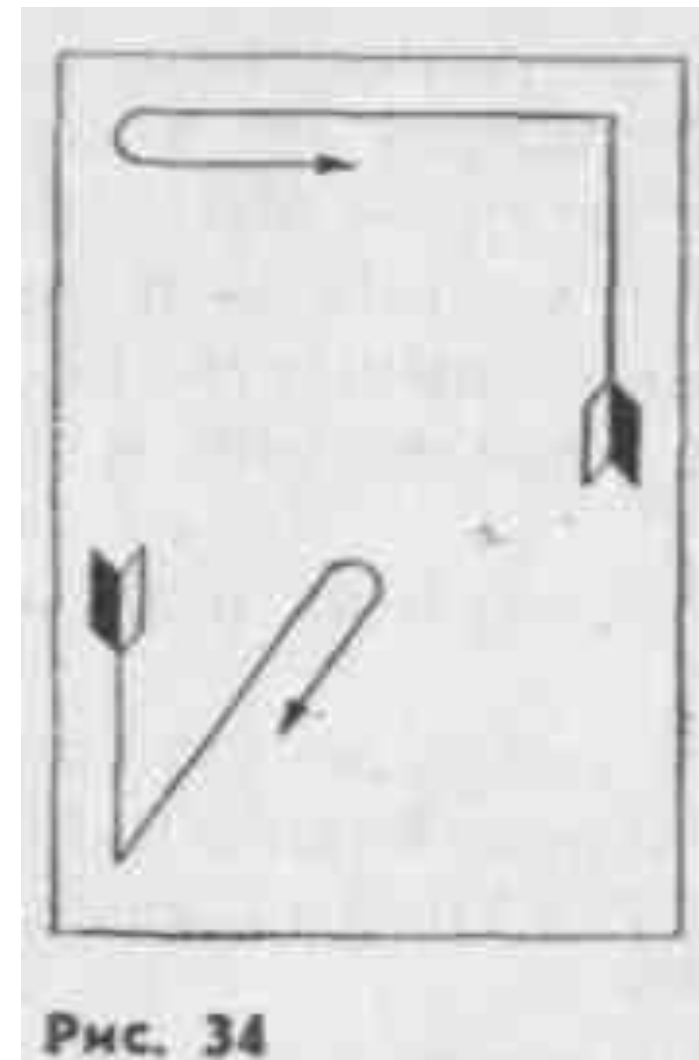
Передвижение противходом — движение всей колонны за направляющим в противоположном направлении.

Команда:

«Противходом направо (налево) шагом — МАРШ!» (рис. 34).

Интервал между встречными колоннами — один шаг.

Может исполняться по прямым и косым направлениям.



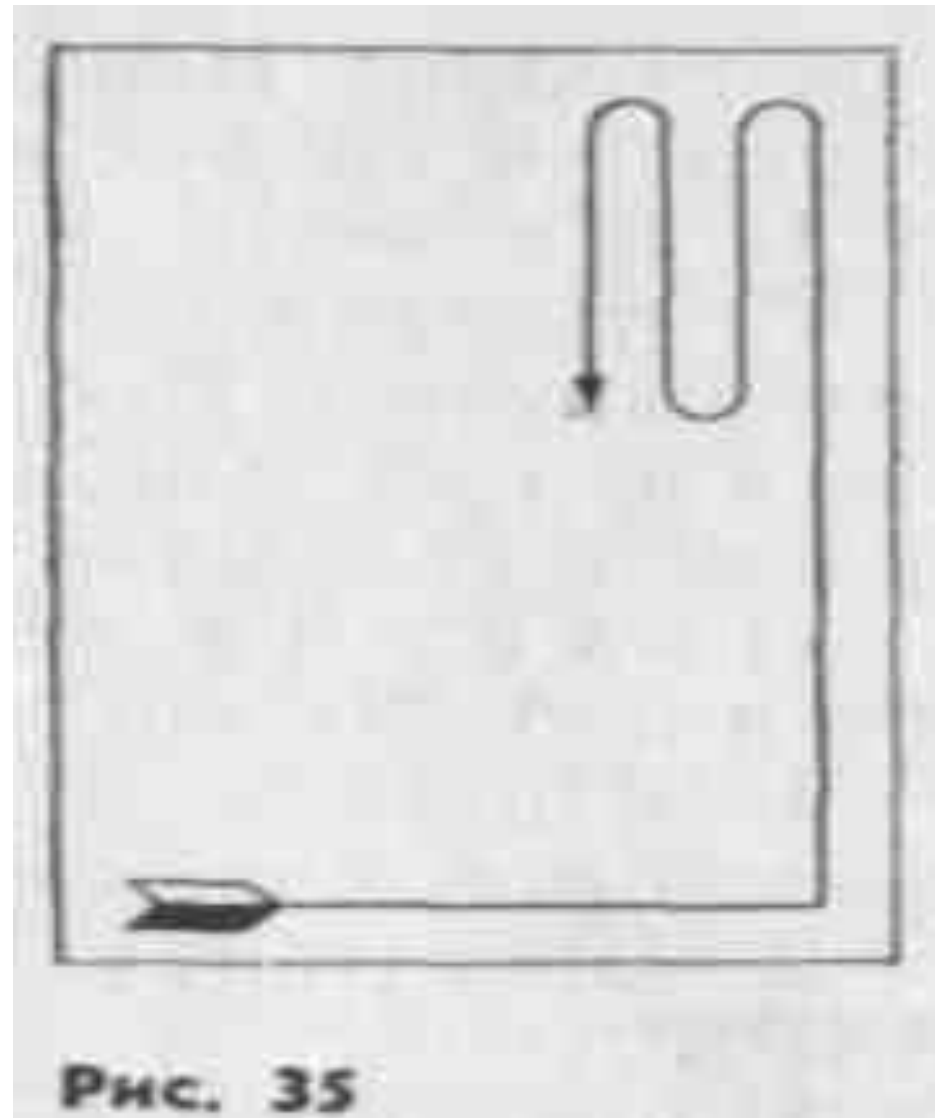
Движение змейкой — несколько противоходов подряд.

Величина змейки определяется по первому противходу.

Команды:

«Противходом налево (направо) шагом — МАРШ!»

«Змейкой — МАРШ!» (рис. 35).



РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя.

Команда:

«Вправо(влево, от середины) на столько-то шагов 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, 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».

Размыкание приставными шагами производится по фронту.

Команда: **«От середины (вправо, влево) на два (три и т. д.) шага приставными шагами разомкнись!»**.

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 сомкнись!». Смыкание все начинают одновременно. Преподаватель ведет подсчет по два до окончания смыкания.

Размыкание по распоряжению.

Например: **«Встаньте на два шага друг от друга», «Разомкнитесь на вытянутые руки»** и т. д.

Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

Размыкания могут выполняться с применением акробатических упражнений, переворотов боком, кувырков, движений руками, подскоков в процессе размыкания.