

# Базовые строевые упражнения.

Методические рекомендации

Фролова Е.В. -  
инструктор по ФК

2017 год

**Строевые упражнения** - совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, навыков коллективных действий, правильной осанки, чувства ритма и темпа.

Строевые упражнения служат средством постепенного и умеренного разогревания мышц, а также содействию формирования правильной осанки и регулируют эмоциональный настрой занимающихся.

Классифицируются строевые упражнения на  
четыре группы:

1. Строевые приемы
2. Построения и перестроения
3. Передвижения
4. Размыкания и смыкания.

**Строй** - установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

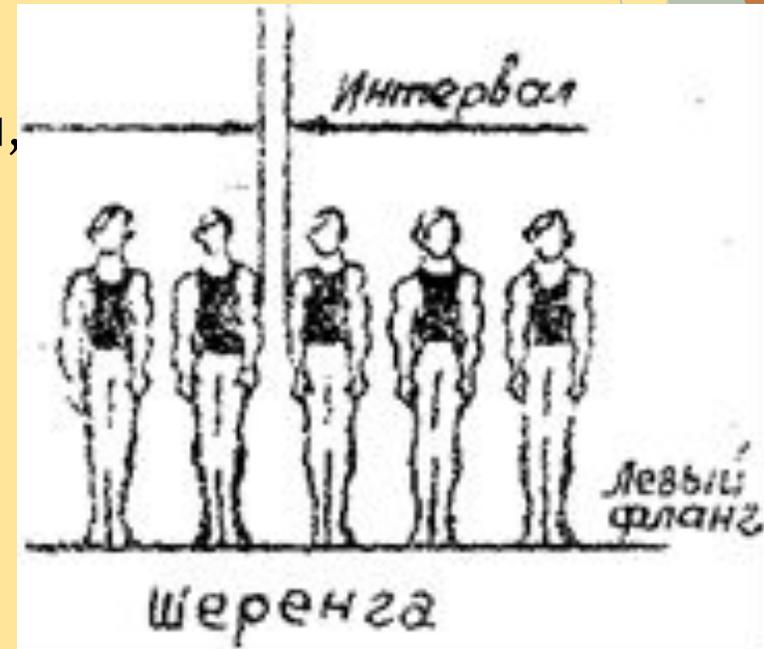
**Сомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони (между локтями), один от другого или в колоннах на дистанции, равной поднятой впереди руки.

**Разомкнутый строй** - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах, с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем.

**Шеренга** - размещение занимающихся на одной линии, один возле другого.

**Фланги** - правая и левая оконечности строя.

**Интервал** - расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

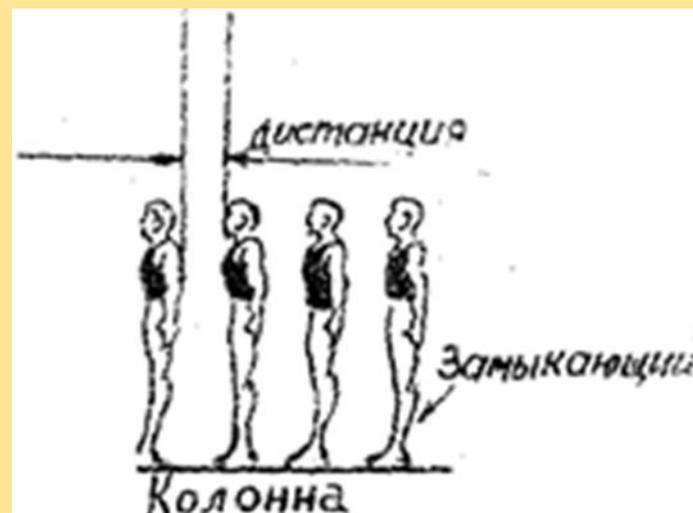


**Колонна** - строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

**Дистанция** - расстояние между занимающимися в глубину (в колонне).

**Направляющий** - занимающийся, идущий первым в колонне.

**Замыкающий** - занимающийся, идущий в колонне последним.



Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками:



## СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

«**Становись!**» По этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«**Равняйся!**», «**Налево равняйся!**», «**На середину равняйся!**» По этой команде все занимающиеся, кроме (право-) левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«**Смирно!**» По этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

Повороты на месте (команды Направо! Налево!, Кругом!, Полповорота налево!).

**Расчёт:** команды По порядку рассчитайсь!, На первый и второй рассчитайсь!, По три (четыре, пять и т.д.) рассчитайсь! и др.

Расчёт начинается с правого фланга; каждый, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему слева и затем принимает исходное положение.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

При обучении строевым упражнениям пользуются в основном методами

показа, объяснения и обучения по частям (метод разделения).

Исходя из небольшой сложности овладения строевыми упражнениями, чаще всего при обучении сочетаются показ и объяснения, а затем упражнение выполняется всей группой одновременно.

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям. В данном случае для выполнения каждого действия подаётся отдельная команда.

**Например,** при перестроении из одной шеренги в две вторые номера выполняют следующие команды:

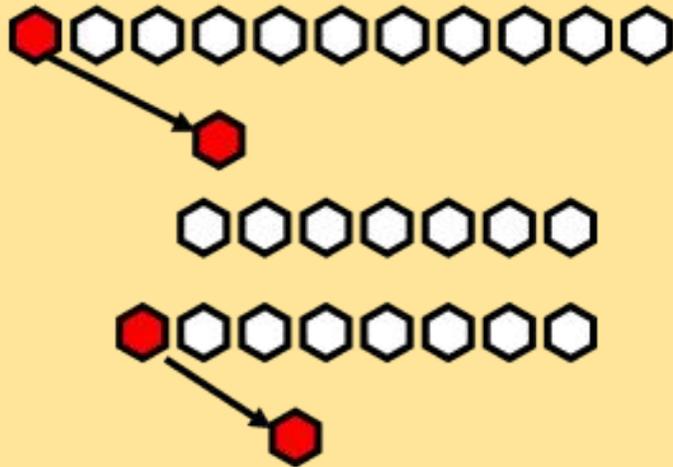
**Шаг левой назад делай раз!**

**Шаг правой в сторону делай два!**

**Приставить левую, делай три!**

## ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

**Построение** - действия занимающихся после команды преподавателя для принятия (первоначально) того или иного строя.



Построение в одну и две шеренги.

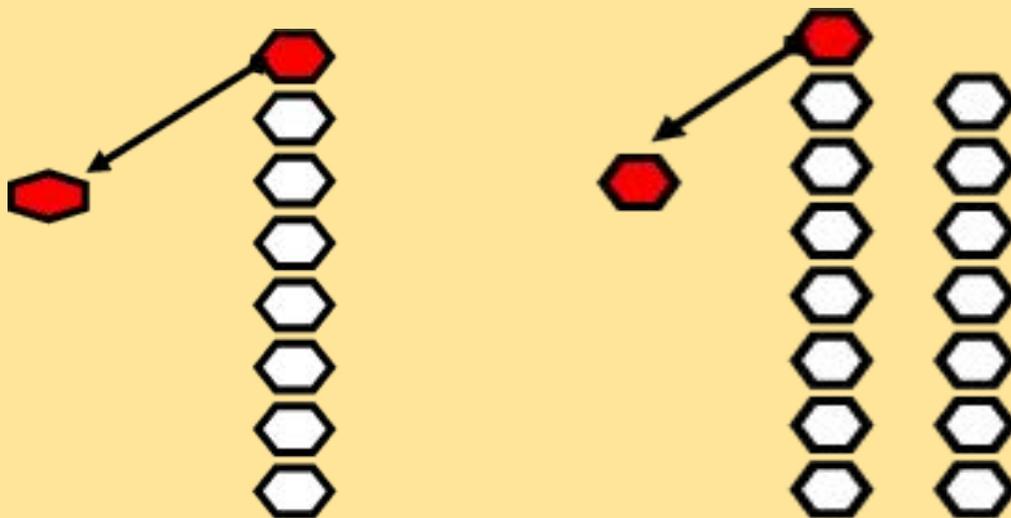
Команда «**В одну (две, три и т.д.) шеренгу становись!**».

Инструктор, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него.

## Построение в колонну и по два.

Команда: «В колонну по одному (два, три, четыре и т.д.) становись!».

Группа выстраивается за инструктором в затылок (или за направляющим).



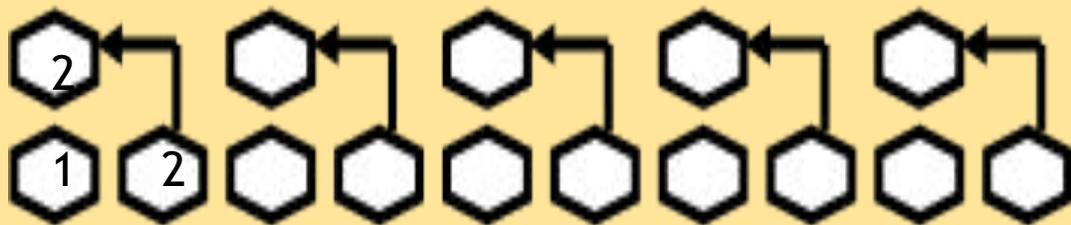
## Перестроение из одной шеренги в две.

После предварительного расчёта на 1-й и 2-й подаётся команда: «**В две шеренги - Стройся!**»

По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счёт раз), правой, не приставляя ее, шаг вправо (счёт два) и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт три).

Для обратного перестроения подаётся команда: «**В одну шеренгу - Стройся!**».

Перестроение проводится в обратной последовательности.



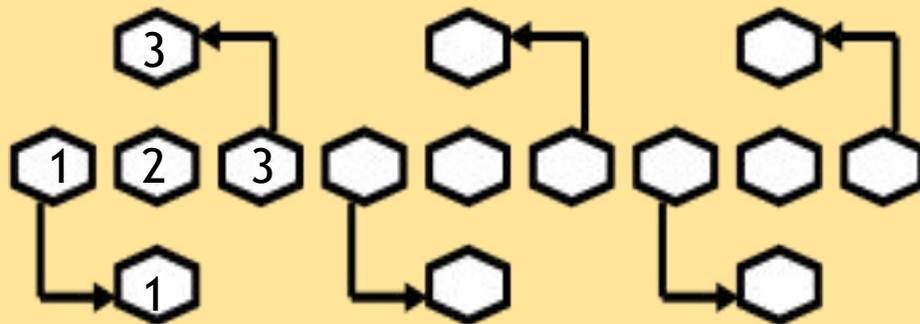
## Перестроение из одной шеренги в три.

После предварительного расчёта (по три) подаётся команда: «**В три шеренги стройся!**».

По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой вперед (счет раз), левой ногой, не приставляя ее, шаг влево (два), и приставляя правую ногу, становятся впереди вторых номеров (счет 3). Третьи номера делают шаг левой ногой назад (счет 1), шаг правой в сторону (счет 2) и, приставляя левую ногу, становятся в затылок вторым номерам (счет 3) .

Для обратного перестроения подаётся команда: «**В одну шеренгу стройся!**».

Перестроение производится в обратной последовательности.



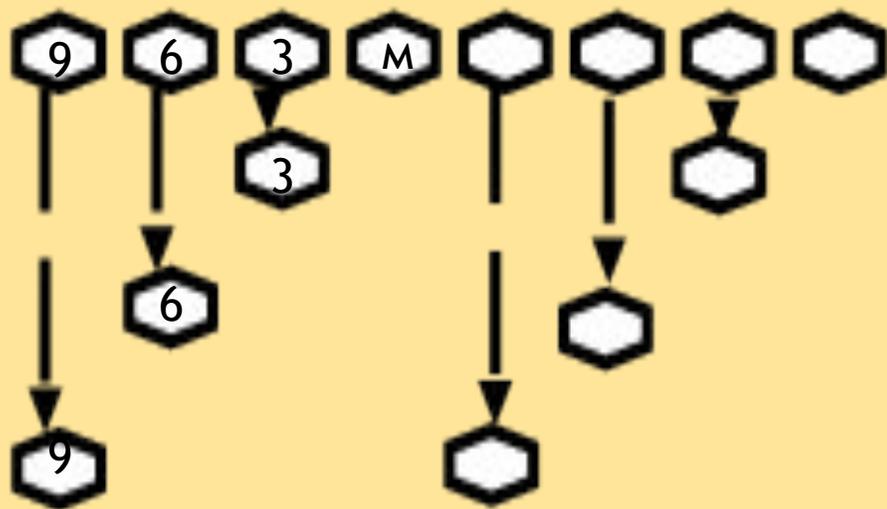
## Перестроение из шеренги уступом.

После предварительного расчёта по заданию (9 -6-3 на месте , 6-4-2 на месте и т.д.) подаётся команда: **«По расчёту шагом - Марш!»**  
Занимающиеся выходят, сохраняя равнение на положенное им по расчёту количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, при расчёте 9- 6-3 на месте до 10; 6-4-2 на месте до 7.

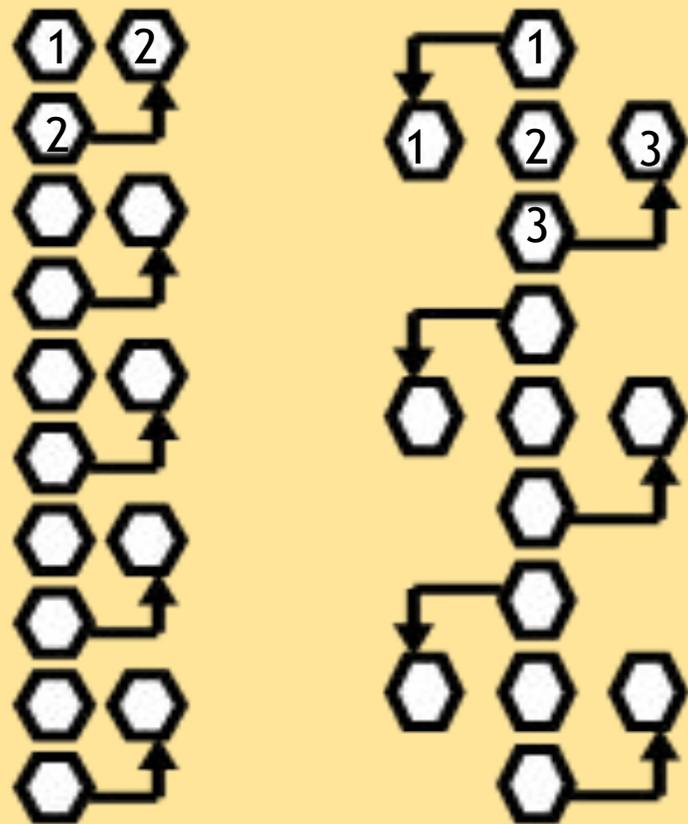
Для обратного перестроения подаётся команда: **«На свои места шагом - Марш!»**

Все вышедшие из строя делают поворот кругом, сохраняя равнение, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом.

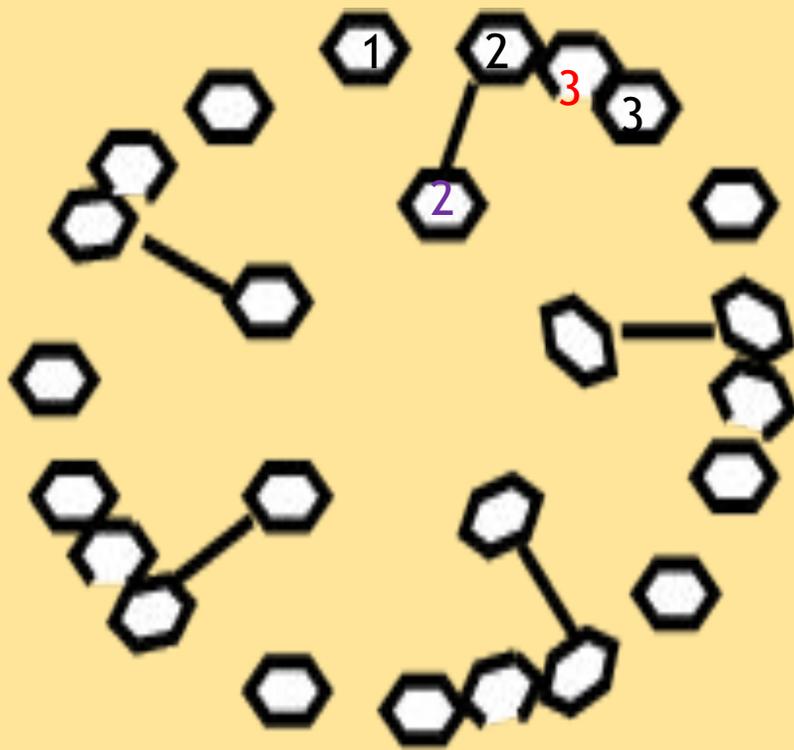
Преподаватель ведёт подсчёт «1», «2».... и «1», «2»



Перестроение из колонны по одному в колонну по два.



Перестроение из колонны по одному в колонну по три.



## Перестроение из одного круга в два.

**Первый вариант:** После предварительного расчета по три подается команда: «**В два круга - Стройся!**».

По исполнительной команде, первые номера стоят на месте, вторые делают два шага вперед к центру, третьи - один шаг вправо по кругу. Подсчет ведется до трех.

Для обратного перестроения подается команда: «**В один круг - Стройся!**».

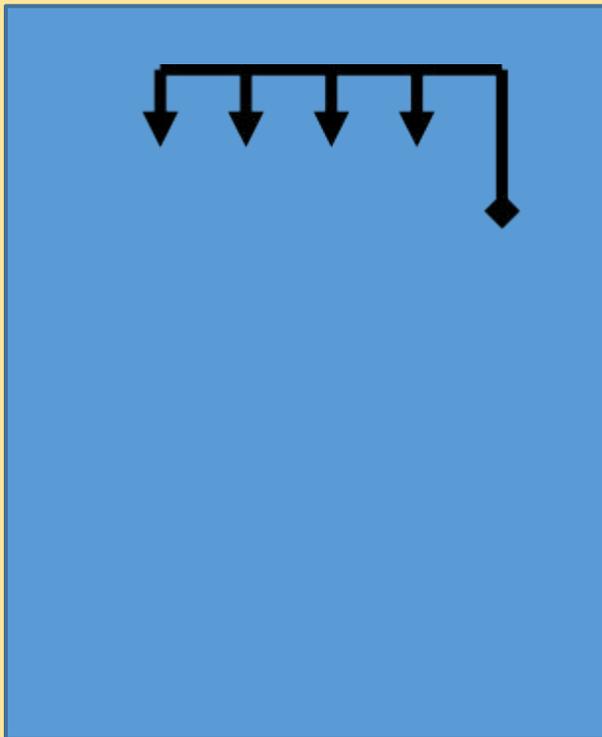
По исполнительной команде первые номера стоят на месте, вторые делают два шага назад и входят в наружный круг, Третьи один приставной шаг влево по кругу.

**Второй вариант:** Перестроение выполняется на три счета. Сначала надо поделить группу на две, три, четыре подгруппы. Затем по распоряжению педагога дети в подгруппах берутся за руки, правофланговые и левофланговые направляются друг к другу, берутся за руки и выравнивают круг.

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

После предварительно расчета группы по два (три, четыре и т.д.) на месте и в движении, на одной из границ зала или площадки, при движении группы налево (направо) - **Марш!**

После поворота первой двойки (тройки, четверки и т.д.) следующие делают поворот под команду своего замыкающего на том же месте что и первые.



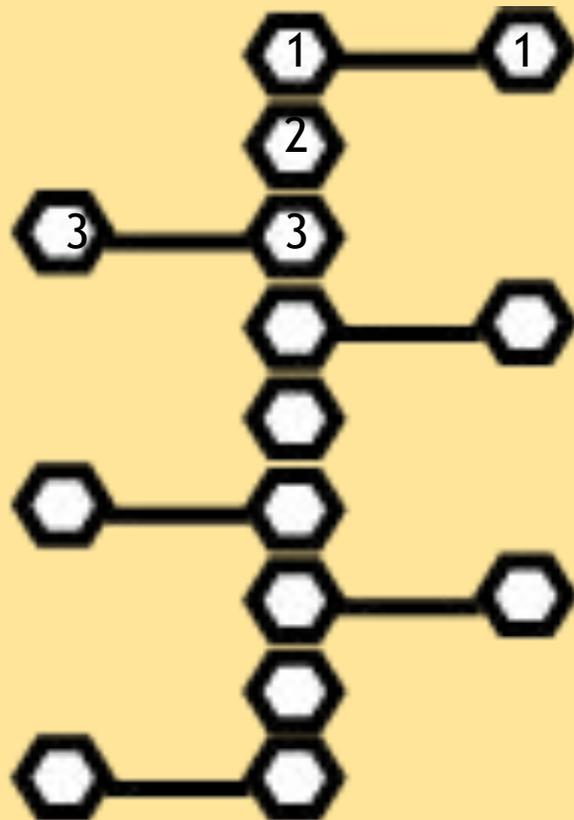
Для обратного перестроения подаются команды: «**Напра - Во! (Нале - Во!)**»).

«**В обход направо (налево) в колонну по одному шагом - Марш!**»).

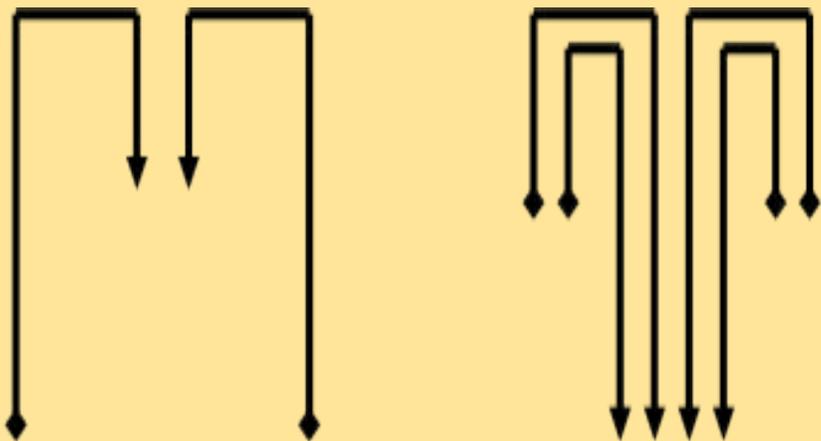
По этой команде направляющий начинает движение в указанном направлении, за ним следуют остальные по росту, вся колона обозначает шаг на месте, последовательно включаясь в движение.

Перестроение из колонны по одному 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!»



## Перестроение из колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т.д. дроблением и сведением.



Команды:

1. «**Через центр - Марш!**», как правило, подаётся на одной из середин зала или площадки.
2. «**В обход направо и налево в колонны по одному - Марш!**» Подаётся на противоположной стороне. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера налево в обход;
3. «**Через середину в колонну по два - Марш!**» Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение, можно построить в колонны по четыре, восемь и т.д.

Обратное перестроение называется разведением и слиянием;

Например, из колонны по два в колонну по одному. Команды: «**В обход направо и налево в колонну по одному шагом - Марш!**» По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая - налево в обход.

При встрече колонн на противоположной стороне подаётся команда: «**Через центр в колонну по одному - Марш!**». Затем, «**Налево (направо) в обход - Марш!**».

## ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Передвижения осуществляются **по прямым, косым и закруглённым линиям**. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переход с ходьбы на бег; прыжки, танцевальные шаги и т.д.

### Разновидности ходьбы.

Походная (или обычная), на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стоп, с опорой руками о колени, пригнувшись, крадучись, с высоким подниманием бедра (сгибая ноги вперёд), в полуприседе, в приседе, выпадами, приставными и переменными шагами, скрестными шагами вперёд и в сторону, «острый шаг» (выполняется перекатом с носка на всю стопу), пружинный шаг (выполняется с резким подъёмом на полупальцы после небольшого приседа), с различными положениями рук.

### Разновидности бега.

Обычный бег, с высоким подниманием бедра, со сгибанием ног назад; со взмахом прямых ног вперёд (назад или в стороны), скрестным шагом вперёд и в сторону, спиной вперёд, с поворотами с различными положениями рук.

### Разновидности прыжков и подскоков.

На двух и на одной ноге, ноги врозь и вместе, ноги врозь скрестно, с ноги на ногу, с различными положениями рук; с поворотами, с движениями рук, туловища, ног.

Разновидности танцевального шага.

Приставной, переменный, шаг вальса, мазурки, венгерки, польки, шаг галопа вперед и в сторону.



### Движение в обход.

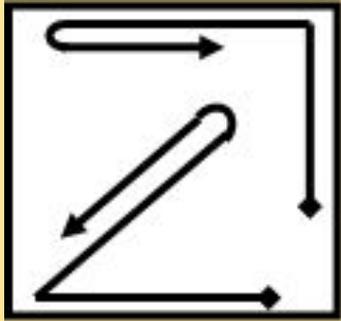
Команда «**В обход налево (направо) шагом - Марш!**». Если команда подается во время передвижения, то исполнительная - «Марш!» должна быть подана у угла зала или площадки.

В том случае если направляющий группы находится не на линии обхода, необходимо, указав какую - либо точку обхода, вывести туда направляющего и затем подать команду для движения в обход.



### Диагональ.

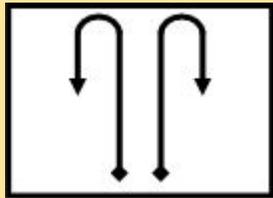
Команда: «**По диагонали - Марш!**», подается при подходе направляющего к одному из углов зала



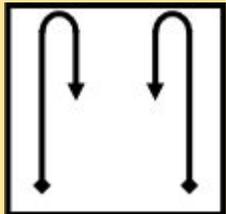
**Движение противходом** - Движение колонны за направляющим в противоположном направлении.

Команда: «**Налево (направо) противходом - Марш!**».

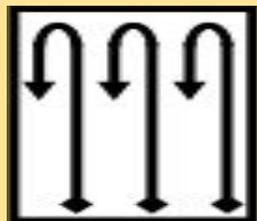
Направляющий заходя правым плечом вперед, выполняет поворот кругом и начинает движение на встречу колонне. Интервал между встречными колоннами один шаг



**Противходом наружу**, команда: «**Противходом наружу - Марш!**»

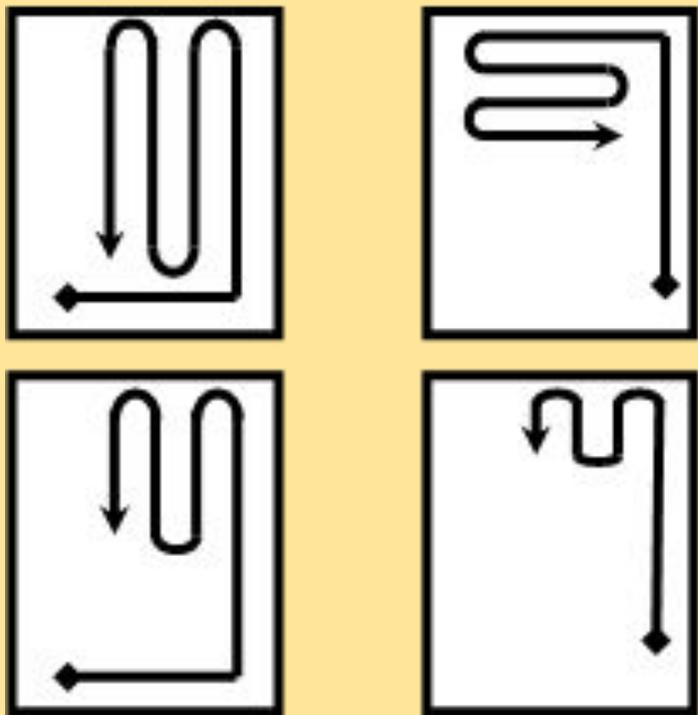


**Противходом внутрь**, команда: «**Противходом внутрь - Марш!**» Для выполнения движения интервал между колоннами должен быть не менее трех шагов



**Противход в колоннах**, команда: «**Налево (направо) противходом в колоннах - Марш!**». Для выполнения этого движения интервал между этими колоннами должен быть не менее двух шагов

«Змейка», «Зигзаг» представляет собой ряд противоходов.  
Для движения «змейкой» вначале подается команда «**Налево (направо) противходом - Марш!**», а когда колонна сделала один виток противходом, подается команда «**Змейкой - Марш!**».



«Змейки» могут быть разного размера:

- **большие** - во всю длину зала (площадки),
- **средние**, на половину длины или ширины зала (площадки),
- **малые** - на четверть длины или ширины



### «Зигзаг»

изучается после того, как дети хорошо усвоят движение в колонне с изменением направлений.

В командах для движения «зигзагом» указывается направление движения: «**Ко мне - Марш!**», «**На правый угол - Марш!**» и др.

«Зигзаги», так же как и «змейки», могут быть различных размеров. При проведении «зигзагов» на площадке или в зале, можно использовать имеющиеся ориентиры: столб, дерево, флажок, скамейку, окно, дверь, гимнастическую стенку и т. д.

«Змейки» и «зигзаги» могут быть:

- продольными
- поперечными.

## РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

### Размыкания и смыкания в движении.

Команда: «Вправо (влево, от середины) на 2-3 шага разомкнись!»

Занимающийся, от которого начинается размыкание, движется в полшага, а остальные в полповорота направо (налево), продолжая движение, размыкаются на указанный интервал.

### Смыкание в движении.

Команда: «Вправо (влево, к середине) сомкнись!» или «Бегом сомкнись!». Смыкание выполняется в обратном порядке относительно размыкания.

### Размыкание приставными шагами на поднятые руки в стороны.

Команда: «От середины (вправо, влево) на поднятые руки в стороны разомкнись!», производится приставными шагами, постепенно поднимая руки в стороны до интервала на ширину ладони между пальцами партнера. После окончания размыкания подаётся команда: «Руки вниз!»

Смыкание производится по команде: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сомкнись!».

### Размыкание колонны по четыре приставными шагами.

Команда: «**Влево (вправо, от середины), приставными шагами (окрестными шагами, прыжками, выпадами, кувырками и т.д.) на два шага разомкнись!**».

После подачи команды преподаватель начинает подсчет «раз-два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно, через каждые два счёта вступают остальные.

Для смыкания подаётся команда: «**Влево (вправо, к середине) сомкнись!**».

Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведет подсчёт до окончания смыкания.

### Размыкание с поворотами.

Команда: «**Налево (направо) от середины разомкнись!**». В том случае, когда интервал не указывается, занимающиеся размыкаются на один шаг. Для размыкания все занимающиеся поворачиваются в указанную сторону и идут вперёд, повернув голову налево - назад, смотрят на занимающихся, идущих сзади. После размыкания все поворачиваются в исходное положение.

Для смыкания подаётся команда: «**Вправо (влево, к середине) сомкнись!**».

Выполняя эту команду, все занимающиеся поворачиваются в сторону смыкания и подходят на установленный интервал, самостоятельно останавливаются в исходном положении.



### Литература:

1. Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»
2. Самохин В.И. «МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ БАЗОВЫХ СТРОЕВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ ГИМНАСТИКИ СО СТУДЕНТАМИ СГГА»  
(методические указания)