СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **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.**

Для удобства пользования строевыми упражнениями и ориентирования занимающихся в спортивном зале устанавливаются условные точки: центр, середина (правая, левая, верхняя и нижняя) и углы (правый верхний, левый верхний, правый нижний и левый нижний).

Они определяются по правой границе зала - одной из длинных сторон, где группа строится перед началом урока.

Строй - установленное размещение занимающихся для совместных действий.

Сомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом, равным ширине ладони, или в колоннах на дистанции вытянутой вперед руки.

Разомкнутый строй - строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один или более шагов, или в колоннах на дистанции 2 и более шагов.

Фланг - правая или левая оконечность строя.

Фронт - сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа.

Тыльная сторона строя - сторона, противоположная фронту.

Интервал - расстояние между занимающимися по фронту.

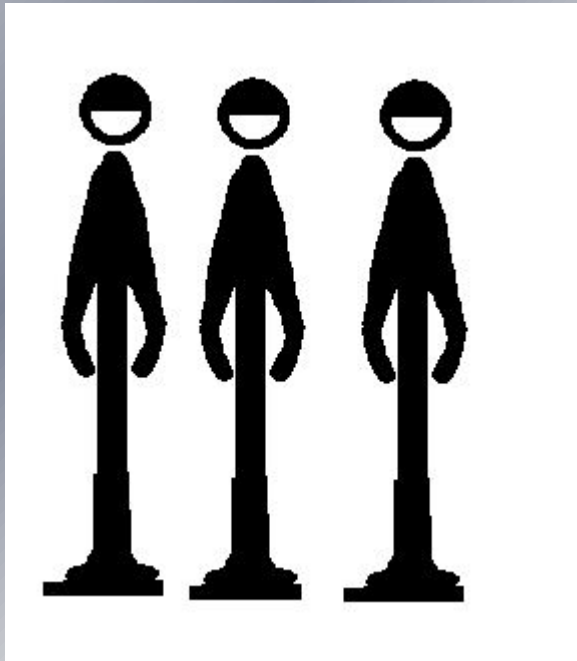
Дистанция - расстояние между занимающимися, стоящими в затылок друг другу.

Ширина строя - расстояние между флангами.

Глубина строя - расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади.

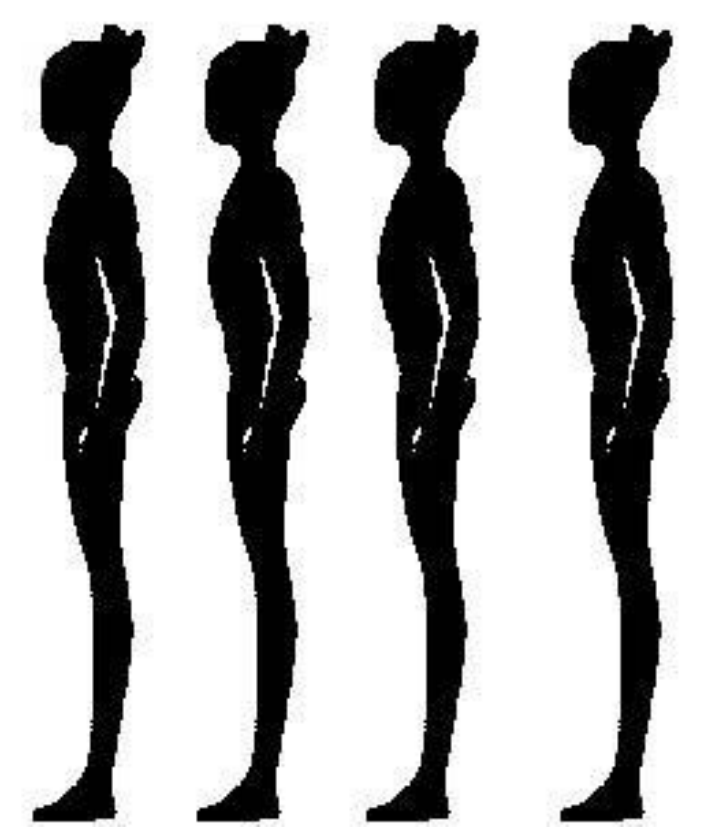
Направляющий - занимающийся, двигающийся первым в строю в указанном направлении.

Замыкающий - занимающийся, двигающийся в колонне последним.



Шеренга - строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

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

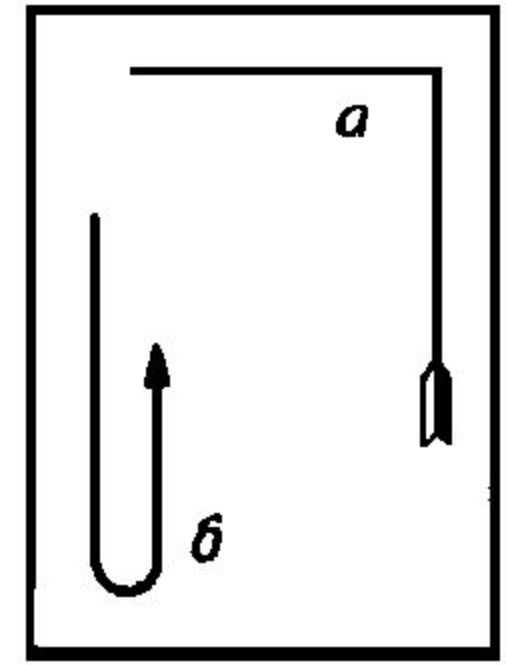


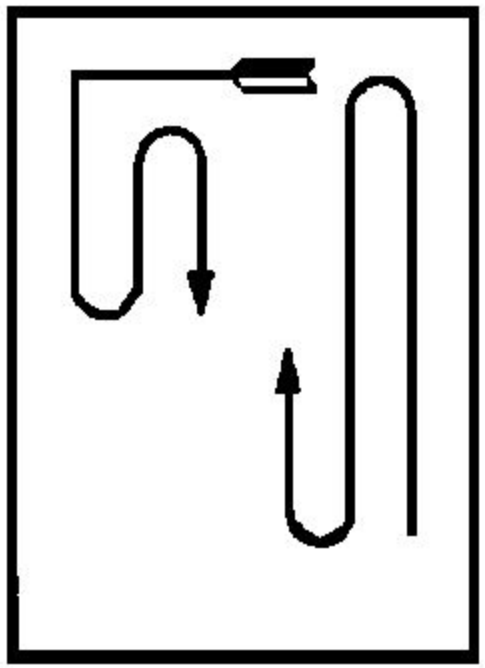
Построение – первоначальное размещение занимающихся в том или ином строю по команде.

Перестроение - переход из одного строя в другой по команде проводящего.

Обход - движение занимающихся вдоль границ зала (а).

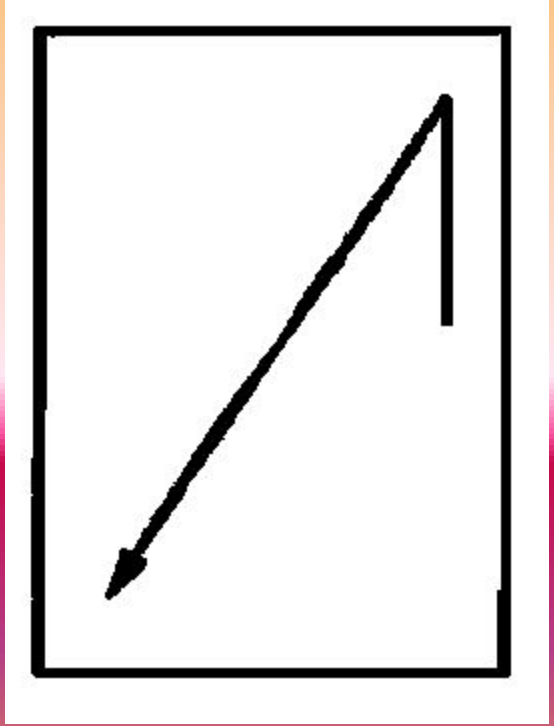
Противоход - движение, противоположное по направлению, совершаемому до него, с интервалом в 1 шаг (б).

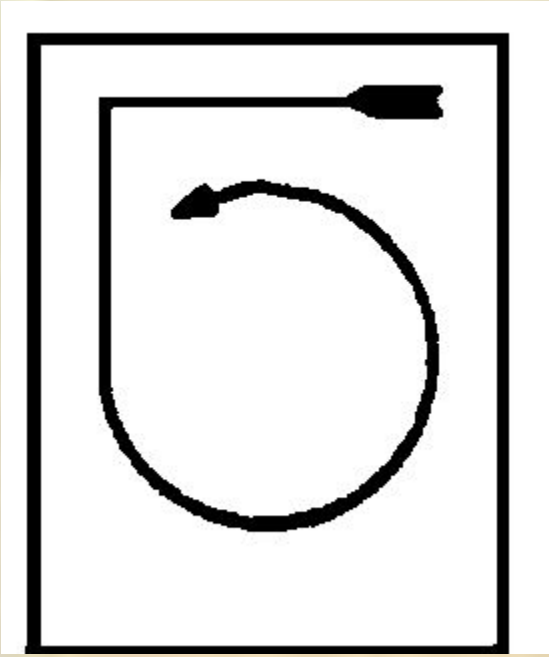




Змейка - ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом.

Диагональ - движение, совершаемое в косом направлении по линии, соединяющей противоположные углы зала.





Круг - движение по окружности или построение, выполненное в этой форме.

Спираль - движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении поворотом кругом или противоходом.

Разведение **- деление колонны большего порядка на две колонны меньшего порядка.**

Сведение **- перестроение, противоположное разведе-нию.**

Размыкание **- способ увели-чения интервала и дистан-ции строя.**

Смыкание **- прием уплотнения разомкнутого строя.**

Классифицируют строевые упражнения на следующие группы:

I- строевые приемы;

II - построения и перестроения:

III- передвижения;

IV -размыкания и смыкания.

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ

1. **Команда "*Становись*!". По этой команде занимающийся встает в указанный строй, принимая строевую стойку.**
2. **Команда "*Равняйсь*!", "Налево-равняйсь!", "На середину-равняйсь !«**
3. **Команда "*Смирно*!". По этой команде принимается основная стойка.**
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. "Правой (левой)-вольно!".**
6. **Команда "*Разойдись*!". Занимающиеся произвольно покидают строй.**

Расчет

Команды: "*По порядку - рассчитайсь*!",
«*На первый и второй рассчитайсь*!",
«По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!",
«На 9-6-3 на месте - рассчитайсь!" и др.

Расчет начинается с правого фланга. Называя свой номер, занимающийся быстро поворачивает голову к стоящему слева от него и принимает исходное положение.

Повороты на месте

Команды:

"Напра - Во!",

"Нале - Во!",

"Кру-Гом!",

"Пол-поворота напра (нале) - Во!".

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Начальные построения

1.***Построение в одну шеренгу.***

Команда: "В одну шеренгу «Становись!". Строящий становится лицом к фронту в положение "Смирно". Занимающиеся бегом выстраиваются слева от него.

2.***Построение в колонну по одному***.

Команда: "В колонну по одному - СТАНОВИСЬ!". Строящий становится в положение "Смирно". Занимающиеся бегом выстраиваются за ним.

Перестроения на месте

3. ***Перестроения из одной шеренги в две.*** После предварительного расчета на 1-й и 2-й подается команда "В две шеренги СТРОЙСЯ!". По этой команде первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой назад, шаг правой в сторону за партнера и приставляют левую ногу.

Обратное перестроение выполняется по команде "В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!". Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

После расчета в колонне на 1-й и 2-й подается команда "В колонну по 2 - СТРОЙСЯ!".

По этой команде первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой в сторону, шаг правой вперед и, приставляя левую, становятся слева от первых номеров.

Перестроение проводится в порядке, обратном построению по команде "В колонну по одному - СТРОЙСЯ!".

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

1.*Строевой шаг.* **Команда: "Строевым шагом - МАРШ!"**

2.*Походный (обычный) шаг.* **Может выполняться при движении с места. Команда: "Шагом - МАРШ!". При необходимости переместить занимающихся на один или несколько шагов вперед или назад подаются команды: "Шаг (2,3 и т.д.) вперед (назад) шагом - МАРШ!".**

При переходе с других видов ходьбы, бега или перемещений прыжками, танцевальными шагами, а также при окончании ОРУ в движении подается команда "Обычным шагом (бегом) - МАРШ!".

Исполнительная команда подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой и занимающиеся переходят на обычный шаг.

3. ***Движение на месте*** выполняется по командам: - "На месте шагом (бегом) - МАРШ!"

- "Направляющий - на месте!" - подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг.

4. Прекращение движения.

Команда:

"Группа - СТОЙ!". Подается под левую ногу (затем выполняется шаг правой и приставляется левая нога).

5.*Переход с движения на месте к передвижению и наоборот*.

Команды: - "Прямо!" подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой ногой на месте и с левой начинается движение вперед. "На месте!" - также под левую ногу, после чего выполняется шаг правой и с левой ноги начинается движение на месте.

6.***Изменение характера передвижения***.

Команды: - "Идти не в ногу!", "Идти в ногу!". После такой команды необходимо вести подсчет до выполнения ее всеми занимающимися.

7.***Изменение длины шага и темпа движения***.

Команды: "Короче шаг!", "Шире шаг!", "Полшага!", "Полный шаг!", "Чаще шаг!", "Ре-же!". Подаются под левую ногу через счет.

8. Движение бегом.

Команда: "Бегом - МАРШ!". При переходе на бег с движения шагом без музыкального сопровождения исполнительная команда "МАРШ!" подается под правую ногу (с музыкальным сопровождением под левую, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой начинают бег). После предварительной команды "бегом" следует согнуть руки в локтях и приготовится к бегу.

9. *Движение в обход.* Команда: " В обход налево (направо) шагом - МАРШ!".

10. *Движение по диагонали.*

Команда: "По диагонали - МАРШ!".

Подается у угла зала.

11. ***Передвижение противоходом***. Команда: "Противоходом направо (налево) шагом - МАРШ!". При подаче команды во время передвижения слово "шагом" исключается.
12. ***Движение змейкой***. Это несколько противоходов подряд. Команды: - "Противоходом налево (направо) - МАРШ!", - "змейкой - МАРШ!". Можно выполнять в прямом и косом направлениях. Величина змейки определяется по первому противоходу.
13. ***Движение по кругу***. Команда: "По кругу - МАРШ!". Подается на середине одной из сторон зала, после чего обязательно указывается дистанция. Для выхода из круга на одной из середин подается команда "Налево в обход - МАРШ!".
14. ***Движение по спирали***. Команда: "По спирали - МАРШ!". Подается на одной из середин, после чего указывается дистанция. Движение выполняется по кругу с уменьшением его радиуса к центру с интервалом от идущих снаружи в два шага. Для выхода из спирали подается команда "Противоходом направо - МАРШ!". Иногда применяют команду "Кругом - МАРШ!".

15.*Повороты в движении*.

Команды: "Нале - ВО!", "Напра - ВО!".

Исполнительные команды подаются под одноименную ногу, после чего выполняется шаг противоположной ногой и после поворота на носке идет движение в новом направлении с одноименной повороту ноги.

Для поворота кругом подается команда: "Кругом - МАРШ!". Исполнительная команда "МАРШ!" подается под правую ногу, после чего делается шаг левой, пол шага правой вперед с поворот кругом на носках, и с левой ноги начинается движение в обратном направлении.

Для сохранения ритма движения надо подсчитать "раз-два-три".

РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ

1.*Размыкание по Уставу*.

Команда: **"Влево (вправо, от середины) на столько-то шагов разом - КНИСЬ!"**.

Если количество шагов не указано, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением того, от кого происходит размыкание, выполняют поворот налево (направо) и, пройдя указанное количество шагов, приставляют ногу и поворачиваются лицом к фронту. Подсчет ведется по 2 до тех пор, пока все не займут своего места в строю.

Для смыкания подается команда "Вправо (влево, к середине) сом - КНИСЬ!" и все действия выполняются в обратном порядке.

2.***Размыкания приставными шагами***.

Команда: " Приставными шагами влево (вправо, от середины) на два (три и т.д.) шага разом - КНИСЬ!".

Начинают размыкание крайние в шеренгах, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные.

Для смыкания подается команда "Влево (вправо, к середине) приставными шагами сом - КНИСЬ!". Смыкаться все начинают одновременно. Подсчет ведется по два.

3.***Размыкание по распоряжению***.

Например: "Разомкнитесь на вытянутые руки".

"Встаньте на два шага друг от друга".

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные ("Шагом - МАРШ!", "Кру - ГОМ!").
2. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки "смирно", поэтому подачей этой команды злоупотреблять не следует. Если же команда "СМИРНО!" подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.
3. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями.

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

- название строя;
- направление движения;
- способ исполнения.

Например: при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: "В колонну по четыре налево 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!".

Команды в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом:

"налево" - движение в указанную сторону с одновременным поворотом в самом движении;

"влево" - движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком.