

**Г.Г. Протасова, В.В. Кривомазов**

# **Строевые упражнения**

Учебно-методическое пособие  
для студентов очной и заочной форм обучения  
специальности 49.02.01 Физическая культура  
профессиональных образовательных учреждений

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«КАМЕНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Г.Г. Протасова, В.В. Кривомазов**

# **Строевые упражнения**

Учебно-методическое пособие  
для студентов очной и заочной форм обучения  
специальности 49.02.01 Физическая культура  
профессиональных образовательных учреждений

Каменск-Шахтинский  
2016 г.

**ББК 74.200.55**  
**УДК 37.037.1(075.32)**  
**П 83**

**Рецензенты:** **Крыгина Т.Н.** – к.п.н., доцент, заместитель директора по учебной работе ГБПОУ РО «КамПК»  
**Звездунова Г.В.** – к.п.н., доцент, заместитель директора по учебно-методической работе ГБПОУ РО «КамПК»

**Протасова Г.Г., Кривомазов В.В. Строевые упражнения:** Учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения специальности 49.02.01 Физическая культура профессиональных образовательных учреждений. – Ростов н/Д, 2016. – 42 с.

В методическом пособии описаны самые необходимые и наиболее часто встречающиеся на занятиях физической культуры строевые упражнения.

Методы и методические приёмы обучения, описанные авторами в методическом пособии, позволят активизировать деятельность учащихся на уроках, повысить эффективность освоения строевых упражнений.

Данное пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения специальности 49.02.01 Физическая культура профессиональных образовательных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательной школы.

© ГБПОУ РО «Каменский педагогический колледж», 2016  
© Протасова Г.Г., 2016  
© Кривомазов В.В., 2016

## Содержание

	Стр.
Введение .....	4
1. Характеристика упражнений и их классификация.....	5
2. Методические рекомендации к применению строевых упражнений.....	12
3. Методы и методические приёмы обучения строевым упражнениям .....	13
4. Игровой и соревновательный методы при обучении строевым упражнениям .....	17
5. Обзорно-методическое занятие по теме «Строевые упражнения» .....	20
Заключение .....	21
Литература.....	22
Приложения.....	23

## Введение

Значение строевых упражнений общеизвестно. Не случайно они входят в школьную программу по физической культуре, начиная с 1 класса. Причем программа предусматривает, чтобы учащиеся не только умели выполнять все пройденные команды, но и знали бы их. И это закономерно: ведь в старших классах ученики уже самостоятельно проводят отдельные части урока, в том числе вводную, которая просто немыслима без строевых упражнений, всевозможных построений и перестроений.

Особое значение строевых упражнений состоит в том, что они содействуют формированию осанки человека. Это хорошо иллюстрируется выправкой военнослужащих.

С помощью строевых упражнений успешно формируются навыки коллективных действий, воспитываются чувства ритма, дисциплина и организованность.

Кроме этого, строевые упражнения способствуют развитию глазомера, повышают эмоциональное состояние учащихся общеобразовательной школы, воспитывают чёткость и красоту движений. Они позволяют быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке, увеличивают плотность урока физической культуры.

Благодаря многообразию форм перемещения, в которых может участвовать большое количество занимающихся, строевые упражнения являются одной из составных частей массовых гимнастических выступлений. Большая часть строевых действий и команд взята из Строевого устава Вооружённых Сил Российской Федерации, меньшая создавалась в процессе работы по гимнастике.

В методическом пособии описаны самые необходимые и наиболее часто встречающиеся на занятиях физической культурой в средней общеобразовательной школе строевые упражнения.

Методы и методические приёмы обучения, описанные авторами в методическом пособии, позволят активизировать будущим учителям физической культуры деятельность учащихся на уроках, повысить эффективность освоения строевых упражнений.

Кроме того, в приложении описана техника строевых упражнений и их графическое изображение, что значительно облегчит создание представления учащимся об изучаемом двигательном действии и поможет более быстрому его освоению.

Данное пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения специальности 49.02.01 Физическая культура профессиональных образовательных учреждений, учителей физической культуры общеобразовательной школы.

## 1. Характеристика упражнений и их классификация

Для удобства проведения строевых упражнений в зале устанавливаются условные точки: центр, середина, углы. Они определяются по правой границе зала – одной из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий (обычно против входной двери). Если по длинной стороне зала расположены окна, то группа строится спиной к ним.

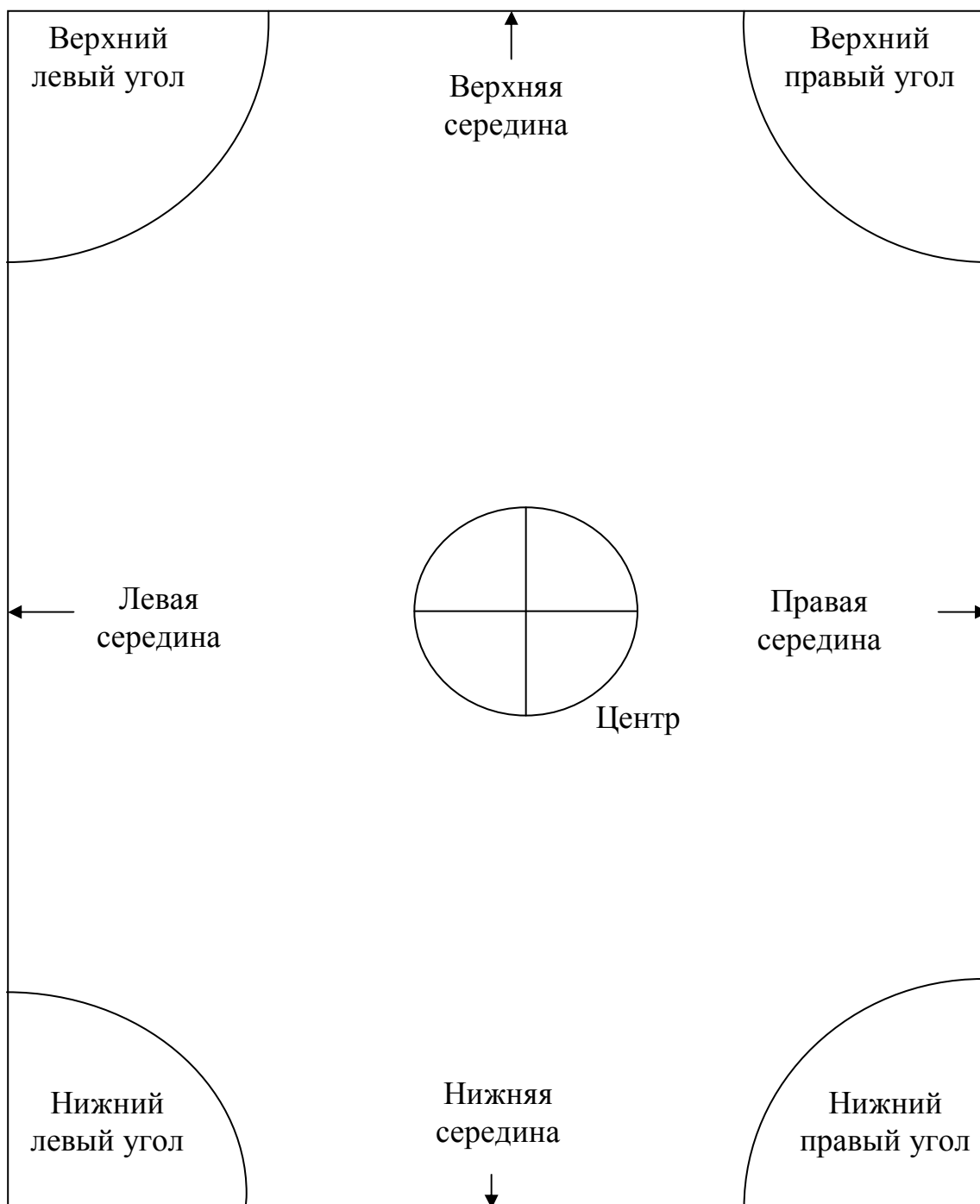


Рис.1. Схема зала по М.Л. Украин [5]

*Строевые упражнения* – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

Классифицируют строевые упражнения на следующие четыре группы:

- строевые приемы;
- построения и перестроения;
- передвижения;
- размыкание и смыкание.

Для использования строевых упражнений необходимо руководствоваться основными понятиями строя.

### Строй и его структурные элементы

*Строй* — установленное размещение занимающихся для совместных действий.

*Фланг* — правая и левая оконечности строя.

*Фронт* — сторона строя, к которой учащиеся обращены лицом, а противоположная сторона называется тылом.

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

*Интервал* — расстояние между занимающимися в шеренге.

*Сомкнутый строй* — расположение занимающихся в шеренге один от другого на расстоянии равном ширине ладони между локтями.

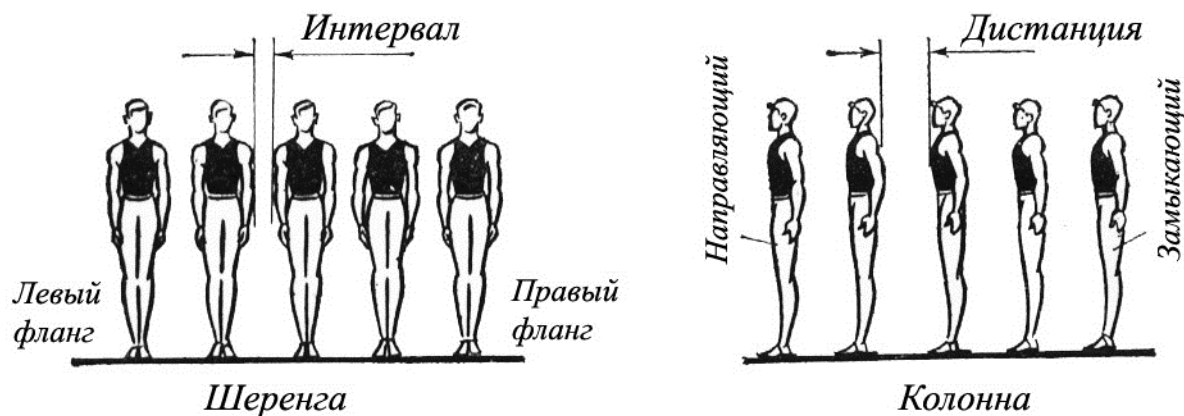


Рис. 2. Строй и его структурные элементы

*Разомкнутый строй* – расположение занимающихся в шеренге на расстоянии одного шага один от другого.

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

*Дистанция* – расстояние между занимающимися в колонне.

*Направляющий* – занимающийся, идущий в колонне первым.

*Замыкающий* – занимающийся, идущий в колонне последним [4; 5].

## Строевые приемы

### 1. «СТАНОВИСЬ!»

По этой команде занимающиеся становятся в строй и принимают строевую (основную) стойку.

*Основная стойка* – стоя прямо пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги в коленях выпрямлены, плечи развёрнуты, живот подобран, туловище несколько подаётся вперёд, руки опущены так, что кисти, обращены ладонями внутрь, находятся сбоку и посередине бедра, а пальцы полусогнуты и касаются бедра; голова держится прямо.

### 2. «СМИРНО!»

По этой команде принимается строевая стойка, соответствующая основной стойке.

### 3. «РАВНЯЙСЬ!»

По этой команде все занимающиеся, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый школьник видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

### 4. «Налево – РАВНЯЙСЬ!»

По этой команде всем, кроме левофлангового повернуть голову налево.

### 5. «На середину – РАВНЯЙСЬ!»

6. «ОТСТАВИТЬ!» По этой команде принимается предшествующее ей положение.

По этой команде принимается предшествующее ей положение.

### 7. «ВОЛЬНО!»

По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабевает одну ногу в колене и встает свободно.

### 8. «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).

### 9. «РАЗойДИСЬ!»

Занимающиеся действуют произвольно.

### 10. Расчет.

«По порядку – РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «По три (четыре, пять и т.д.) – РАССЧИТАЙСЬ!»

Расчет начинается с правого фланга. При расчете следует сохранять строевую стойку, быстрым поворотом головы в сторону расчета (к стоящему слева от него), занимающийся называет свой номер и принимает исходное положение. Номер должен называться громко, четко и отрывисто.

### 11. Повороты на месте

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

Поворот направо выполняется на правой пятке и левом носке, сохраняя положение корпуса и не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на



правую ногу и кратчайшим путем приставляют левую ногу к правой, принимают положение строевой стойки.

Поворот налево выполняется так же, только в левую сторону. Поворот кругом выполняется на 180 градусов через левое плечо на пятке левой ноги и носке правой ноги [3; 5; 10].

При построениях преподаватель должен находиться там, откуда он может видеть всех занимающихся.

Для организации класса перед началом урока дежурный докладывает учителю физической культуры о готовности класса к уроку и отдает рапорт.

Примерная форма рапорта:

- Перед докладом о готовности к занятиям староста (дежурный) выравнивает группу, рассчитывает ее, затем подает команду: «СМИРНО!».
- Кратчайшим путем и строевым шагом, не доходя до преподавателя 2-3 шага, староста или дежурный останавливается и отдает рапорт:
- «Товарищ преподаватель!»
- На занятии присутствует группа \_\_\_\_ курса, факультета\_\_\_\_, по списку\_\_\_\_, присутствует \_\_\_\_ человек. Дежурный \_\_\_\_\_.
- Затем, кратчайшим путем, пройдя на линию, где находится преподаватель, дежурный становится лицом к строю. После приветствия преподавателя и ответа группы, дежурный дублирует команду преподавателя «ВОЛЬНО!» и встает на правый фланг строя [5].

### **Построения и перестроения**

*Построения* — действия занимающихся после команды преподавателя для принятия того или иного строя.

Для построения подается команда: «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!» – одновременно с подачей команды староста или дежурный становится лицом к фронту в положение «смирно». Группа выстраивается слева от него.

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному – СТАНОВИСЬ!». Группа выстраивается за преподавателем.

Построения в шеренги, колонны, круги и т.д. по распоряжению. Например, «Станьте в круг», «Станьте в две шеренги».

*Перестроения* – переходы из одного строя в другой

К перестроениям относятся перестроения на месте и в движении.

Перестроения на месте:

- перестроение из одной шеренги в две и обратно;
- перестроение из одной шеренги в три и обратно;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно;
- перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно;
- перестроение из шеренги уступами;
- перестроение из колонны по одному в колонну по три уступами;

- перестроение из шеренги в колонну захождением плечом.

Перестроения в движении:

- перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении;
- перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два [7].

Описание перестроений смотрите в Приложении 1.

## **Передвижения**

*К этой группе относятся упражнения, связанные с передвижениями различного характера. Передвижения в строю могут совершаться шагом и бегом.*

1. *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!».

2. *Походный (обычный) шаг* отличается от строевого свободой движений.

2.1. Команда: «Шагом – МАРШ!» подается для всякого движения шагом с места.

2.2. Команда «Обычным шагом (бегом) – МАРШ!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

3. *Движение на месте* выполняется по команде:

А) «На месте шагом (бегом) – МАРШ!»;

Б) «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, больше.

4. *Переход с движения на месте к передвижению*. Команды:

4.1. «ПРЯМО!» (подается под левую ногу). Выполняется шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперед.

4.2. «Два (три, четыре и т.д.) шага вперед (назад, вправо, влево) – МАРШ!».

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

6. Для изменения длины шага и темпа движения подаются команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕ-ЖЕ!» (команда

подается под левую ногу через счет), а также «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

#### 7. Движение бегом.

«Бегом – МАРШ!». При переходе с движения шагом под музыку исполнительная команда подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой и с левой ноги 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.

8. Для управления движением строя на занятиях применяют ряд других команд:

- движение в обход (движение вдоль границ зала), команда: «Налево (направо) в обход шагом – МАРШ!». Если команда подаётся во время передвижения, то исполнительная команда «МАРШ!» должна быть подана у угла зала или площадки [1; 5; 7].
- движение противходом;
- движение «змейкой»;
- движение по диагонали;
- -движение по кругу;
- «зигзаг»;
- «фигурная маршировка».

Описание передвижений смотрите в Приложении 2.

#### 9. Повороты в движении.

Команды те же, что и для поворотов на месте, за исключением команды для поворотов кругом.

9.1. Исполненная 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.

9.2. Исполненная команда для поворота налево подается под левую ногу, поворот выполняется на правом носке.

9.3. 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 [1; 5; 9].

## Размыкания и смыкания

*Размыкания* — способы увеличения интервала или дистанции строя.

*Смыкания* — приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкание (по строевому уставу Вооруженных Сил Российской Федерации). Команда: «Направо (налево) от середины на столько-то шагов разом-КНИСЬ!».

Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ним и стоящим рядом составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту.

После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: «Налево (направо, к середине) сом-КНИСЬ!» Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание можно выполнять 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 разом-КНИСЬ!».

После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!».

Смыкание всей колонны начинают одновременно. Преподаватель ведет счет 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 [2; 3; 11].

*Размыкание дугами вперед и назад, размыкание из одного круга в два и обратно, размыкание из одного круга в три и обратно* смотрите в Приложении 3.

## **2. Методические рекомендации к применению строевых упражнений**

1. Команды, как правило, разделяются на предварительные и исполнительные («Шагом – МАРШ!», «Кру–ГОМ!»).

Есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!»), но при необходимости перед их подачей преподаватель может добавить слова «отделение», «группа» и т.д., чтобы привлечь внимание учащихся к исполнительной команде. Например: «Группа – СМирНО!»

Предварительная команда подается отчетливо, громко, чтобы учащиеся могли понять, что предстоит сделать и подготовиться выполнить.

Исполнительная команда подается после небольшой паузы, отрывисто и энергично. Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу работы, по произношению должна соответствовать характеру выполнения последующих движений. Так, если для начала движения бегом в быстром темпе следует подать команду громко и отрывисто, то для начала движения в медленном темпе и там, где невозможно выполнить команду одновременно всем занимающимся, её следует подавать громко и протяжно. Следует помнить, что команда должна подаваться с твердой и повелительной интонацией. Нужно правильно акцентировать слова и уметь варьировать силу и тон голоса.

Громкость подачи команды надо соразмерять с ее необходимостью. Недопустимы как неоправданно тихие команды, так и крикливость. Подавая команды, преподаватель должен находиться в положении основной стойки.

2. По предварительной команде занимающийся принимает положение стойки «Смирно», поэтому командой этой злоупотреблять не следует (в особенности при проведении общеразвивающих упражнений), если же команда «СМИРНО!» подана, то нужно требовать безупречного ее выполнения.

3. В некоторых случаях целесообразно заменять команды распоряжениями. Например, вместо того, чтобы группе сидящей на полу, подать команду «Нале–ВО!», лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево», «Повернитесь ко мне лицом, спиной».

4. Команды, в которых есть указание о направлении движения, различаются следующим образом: «налево» – движение в указанную сторону с одновременным поворотом; «влево» – движение в указанную сторону без поворота, то есть боком. Например: «Направо на два шага разом–КНИСЬ!» и «Вправо приставными шагами сом–КНИСЬ!».

5. При построениях в предварительной части команды указывается название строя (например, «В одну шеренгу –»), затем исполнительная команда «СТАНОВИСЬ!»). При подаче команд на перестроение надо соблюдать последовательность ее частей:

- а) название строя;
- б) направление движения;
- в) способ исполнения;

г) исполнительная команда.

Например, при перестроении из колонны по одному в колонну по четыре команда должна быть подана так: «В колонну по четыре налево (направо) шагом – МАРШ!»

При движении, если способ передвижения не меняется, его не указывают. В данном случае слово «шагом» опускается.

При размыкании последовательность частей команд будет такой:

- а) направление;
- б) величина интервала;
- в) способ выполнения.

Например: «Влево на два шага приставными шагами разом–КНИСЬ!» [5; 10; 13].

### **3. Методы и методические приёмы обучения строевым упражнениям**

Обучая строевым упражнениям, педагог должен применять методы *объяснения, показа* и метод практических упражнений (*игровой и соревновательный*), так же используется обучение *по разделениям* (по частям).

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

Более сложные строевые упражнения надо разучивать по разделениям.

В данном случае для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Так, например, при перестроении из одной шеренги в две, вторые номера выполняют следующие команды:

1. «Шаг левой назад, делай – РАЗ!»
2. «Шаг правой в сторону, делай – ДВА!»
3. «Приставить левую, делай – ТРИ!»

При обучении по разделениям ученик осознает и запоминает свои действия, а преподаватель до подачи очередной команды может исправить ошибки занимающихся.

Можно рекомендовать разучивать по разделениям такие упражнения, как повороты на месте и в движении, из колонны по одному или шеренги в две, строевой шаг, другие разновидности передвижения, размыкание приставными шагами.

Начинать обучение строевым упражнениям следует с самых необходимых для проведения занятий команд одновременно из всех групп упражнений. Сначала осваивают построения, строевые приёмы, передвижения, а затем размыкания и смыкания. При этом на каждом уроке следует решать частные и конкретные задачи [1; 5; 13].

Овладение любым упражнением, как известно, осуществляется путём поэтапного решения образовательных задач: ознакомления, обучения, закрепления, и совершенствования.

При ознакомлении учащихся с тем или иным упражнением учителю необходимо сначала назвать, а затем показать его в целом, командуя самому себе. Далее следует показать упражнение по разделениям, в замедленном темпе, выделяя главные его фазы и подсчитывая себе, где это необходимо.

Так, обучение *строевому шагу* связано с определёнными трудностями и требует выполнения его не только по разделениям, но и применения *подводящих упражнений*. Такой методический приём значительно облегчает освоение двигательного действия.

*Последовательность разучивания строевого шага:*

Упражнение 1. Сначала отрабатываются движения руками, стоя на месте: на «раз» — согнуть правую руку в локте так, чтобы полу сжатая кисть была обращена ладонью к туловищу и поднялась выше пояса на расстоянии ладони от тела, левую руку отвести назад до отказа; на «два» — поменять положение рук.

Упражнение 2, помогающее правильно поднимать ногу в шаге в сочетании с движениями руками: на «раз», — сохраняя прямое положение тела, подавая туловище слегка вперед, поднять прямую левую ногу с оттянутым носком на высоту 15–20 см от пола одновременным движением руками, как в предыдущем упражнении на счет «раз»; на «два» — приставить левую ногу к правой и принять положение «смирно». Повторить движения с правой ноги.

Упражнение 3. Выполнение строевого шага по разделениям на 2 счета: на «раз» — то же движение, что и в предыдущем упражнении на этот счет; на «два» — шаг вперед с акцентированной постановкой ноги на всю ступню, перенося на нее вес тела и опуская руки вниз. То же повторить с другой ноги.

При разучивании строевого шага учащиеся допускают следующие характерные ошибки:

- недостаточно высоко поднимают ногу и разноименную руку;
- не до отказа отводят руку назад;
- выносят вперед согнутую в колене ногу, слишком наклоняют туловище вперед или назад;
- делают слишком короткий и быстрый шаг («подсечка»).

Все это должно быть замечено и исправлено учителем физической культуры.

Следующий методический приём, используемый при обучении строевых упражнений — это *выполнение упражнения в замедленном темпе*, постепенно ускоряя его. Данный методический приём представляет собой создание облегченных условий для выполнения разучиваемого упражнения в целом. Его обычно применяют после разучивания упражнений по разделениям, с применением подводящих упражнений или таких, которые не поддаются расчленению, а целостное обучение им представляет значительную трудность.

На этапе закрепления и совершенствования умений и навыков выполнения строевых команд главным методическим приёмом является *варьирование условий обучения*. Упражнения, разученные в упрощенных

условиях, необходимо выполнять в более сложных вариантах или соединениях. Например, поворот кругом в движении, освоенный отдельно каждым учеником, необходимо научиться выполнять при передвижении класса в колонне по одному. Затем этот поворот совершенствуется при движении в одношереножном строе, где необходима одновременность выполнения действий с сохранением равнения. После этого упражнение выполняется в колонне по четыре, пять и т.д., где требуется строго сохранять интервал и дистанцию. Далее можно усложнять задания, чередуя поворот кругом в движении с выполнением команд «На месте!», «Прямо!», а также выполняя его при движении класса змейкой и т.п.

Для более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно с первых же уроков проводить учебную практику по их проведению в составе учебных отделений. Некоторые строевые приемы можно проводить в парах, когда один подает команду, а второй ее выполняет.

Не все строевые упражнения может показать один человек, в частности учитель физической культуры, так как при их выполнении требуются коллективные действия.

Так, например, при ознакомлении с такими упражнениями, как перестроения на месте и размыкания, педагог обычно демонстрирует их на 2-х или нескольких учениках класса. Затем целесообразно дать занимающимся возможность выполнить упражнение по разделениям, слитно, сначала по команде учителя, затем самостоятельно в произвольном темпе под собственные команды, а далее – вновь согласованно после команды учителя.

Для лучшего запоминания команд и порядка их подачи полезно предлагать обучаемым по сигналу педагога коллективно в полный голос повторять за ним эти команды с подсчетом и одновременным выполнением. Например:

«В две шеренги – СТРОЙСЯ!» – раз – два – три,

« В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!» – раз – два – три».

При обучении указанным перестроениям учителю следует не забывать менять местами разных по расчёту учащихся.

Изучая строевые упражнения с детьми различного возраста, применяются и такие методические приемы, как: *всевозможные ориентиры, хлопки, групповые подсчеты, а так же личное участие преподавателя в роли направляющего*, которые чаще применяются в младших классах. Упражнения излагаются образно и проводятся в игровой и соревновательной форме.

Для повышения эффективности освоения строевых упражнений необходимо совершенствовать методику обучения в плане активизации деятельности учащихся на уроках. Остановимся на некоторых эффективных методах и приемах обучения строевым упражнениям, максимально активизирующих учебно-познавательную деятельность школьников.

Один из уроков может начаться необычно. Учитель во время построения класса стоит с секундомером в руках и специально, чтобы все видели, подчеркивает, что он фиксирует время построения. Когда класс построится,



сообщается время, ушедшее на построение, и задается вопрос: можно ли построиться быстрее? Ученики готовы улучшить результаты и действительно справляются с заданием. Целесообразно установить оптимальное время построения, например 20 сек. На каждом последующем уроке настраивать учеников на построение в установленный срок, оптимально сокращая его постепенно.

«Не срезать углы!». Эту команду можно услышать на каждом уроке и в I и в X классе. А ученики «срезают» их все десять лет. Ясно, что одних указаний мало.

Усвоению точного и четкого поворота на углах помогает такой методический прием. В одном, а затем в двух и трех углах зала устанавливается по ориентиру. Например, кладется старая папка (скоросшиватель) с нанесенными на неё двумя пересекающимися стрелками разного цвета. Задание ученикам — наступив на ориентир, повернуть его ногой точно на 90°. Этим же приемом можно пользоваться при разучивании поворотов в движении.

Используем и такой прием. Ученики рассчитываются на «первый-второй». Первые номера делятся на 2–3 группы, которые размещаются по углам зала. Их задача: подсчитать количество срезающих угол при выполнении поворота. Затем в роли судей выступают вторые номера. После периодического проведения такого соревнования мы добились выполнения учениками поворотов на углах зала.

Нередко можно наблюдать на уроке, как ученики шагают не в ногу и не могут сменить ее во время ходьбы. Мы в таких случаях объясняем им, как выполняется смена ноги в движении. Затем ученики выполняют несколько раз задание, а потом на ряде уроков закрепляем это действие в упражнении на внимание: по условленному сигналу быстро сменить ногу. На последующих занятиях действие выполняется под музыкальное сопровождение: в момент остановки магнитофона ученики продолжают движение, с включением его должны определить, правильно ли они идут под музыку, если нет – быстро сменить ногу.

Более старательному и точному выполнению строевых упражнений в I–VI классах способствует такой методический прием. Объявляем классу, что во время построения и перестроения будем наблюдать за двумя-тремя учениками, называем их фамилии. Как правило, ученики, за которыми велось наблюдение, выполняли строевые приемы лучше остальных. Это подсказало еще более эффективный прием: предупредив об оценке действий двух–трех учеников, не объявляли фамилии. Теперь упражнения старательно выполнял весь класс.

Значительно активизирует учащихся известный прием поисковых ситуаций. Вот самый простой пример. При разучивании поворотов в движении, например, ученикам предлагается проследить, под какую ногу подается команда. Совместными усилиями в форме вопросов и ответов ученики пришли к выводу: при повороте налево – под левую ногу, при повороте направо – под правую. С помощью этого же приема обучаем и повороту кругом в движении и др.

#### 4. Игровой и соревновательный методы при обучении строевым упражнениям

Активизации обучения, особенно в младших классах, способствует целенаправленное использование в уроке игрового и соревновательного способов выполнения заданий.

Из подвижных игр с элементами построений, в первую очередь, используем предусмотренные учебной программой: «Смена мест», «Мяч среднему», «У ребят порядок строгий», «За мной», «Класс, смирно!», «Музыкальные змейки» и т.д. (См. Приложение 4). Применяем и другие игры, специально приспособленные для более эффективного осуществления строевой подготовки. Проводим их во вводной или заключительной частях урока, отводя на это 5–8 мин. В большинстве игр при определении победителя, кроме перечисленных в играх правил, учитывается также выправка, подтянутость играющих.

*«Кто быстрее и правильнее построится?»* Обычно ученики строятся в шеренгу или колонну, не соблюдая интервала (ширина ладони) и дистанции (вытянутая вперед рука). Цель, игры – закрепить эти знания учащихся.

Класс делится на несколько отделений (групп), которые по команде учителя быстро и с соблюдением всех требований строятся в шеренгу или колонну. Побеждает отделение, построившееся первым и допустившее меньше ошибок.

*«Ложная команда».* Играют несколько отделений. Они должны быстро построиться, если учитель подал строевую команду правильно. Неверно поданную команду учащиеся не выполняют. «Побеждает отделение, построившееся первым. За построение по неправильно поданной команде начисляются штрафные очки.

*«Чье отделение лучше?».* Игра проводится в начале урока, сразу же после построения класса. Ученики, разделившись на отделения (звенья), упражняются под руководством старшего в отделении (звеньевского) в выполнении строевых упражнений. После оговоренных учителем минут каждое отделение выполняет задание на оценку учителю и комиссии (состоящей из назначенных учителем учеников). Лучшее отделение получает право возглавить строй на данном уроке.

*«Соревнование командиров».* В игре командиры отделений (звеньев) соревнуются в четкой и правильной подаче строевых команд, а отделения (звенья) — в выполнении их. Лучшим командиром объявляется тот, кто правильно и четко подаст обусловленные учителем разученные ранее строевые команды, а его отделение лучше выполнит их [8; 9].

*«Очередной направляющий».* Как правило, лучше в строй идет направляющий. На этом и основана игра «Очередной направляющий». Класс (отделение) выполняет строевые команды учителя. По хлопку или другому сигналу направляющий бегом отправляется в конец строя, а направляющим становится следующий за ним ученик и т.д. Учитель объявляет оценку

бывшему направляющему (можно с занесением ее в журнал), и игра продолжается. Хотя эта игра — в основном своеобразное соревнование между направляющими, обычно весь класс (или отделение) старается выполнять строевые команды значительно лучше.

*«Выбери правильную команду».* Несколько команд строятся в колонну по одному перед стартовой линией. Впереди каждой на расстоянии 5–8 м. лежит (на полу или на каком-то возвышении — мостик, конь и т.п.) 4 карточки, на которых написаны команды: «В шеренгу по одному – СТАНОВИСЬ!», «В шеренгу по одному – СТРОЙСЯ!», «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!», «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!». По условному сигналу игроки поочередно подбегают к карточкам и выбирают правильную команду, показывая ее судьям (из числа учеников) и во избежание подсказок строятся в колонну по одному напротив своих команд в противоположной части зала. Судьи (предварительно проинструктированные) начисляют командам очки за правильные ответы. Побеждает команда, набравшая больше очков. Подобную игру можно провести с карточками, на которых написана команда для построения в колонну по одному (среди неверных команд также одна правильная): «В колонну по одному – СТРОЙСЯ!» «В колонну по одному – СТАНОВИСЬ!», «В одну колонну – СТРОЙСЯ!», «В одну колонну – СТАНОВИСЬ!». Для закрепления знаний можно провести игру в таком варианте. Вместо четырех карточек ученикам предлагается составить ту или иную строевую команду из карточек, на которых написано: «в», «по», «одну», «одному», «становись», «колонну», «шеренгу». Игроки поочередно по сигналу учителя «Шеренга» или «Колонна» подбегают к карточкам и складывают из них команду, которая подается в данном случае. Правильность ответов могут проверять судьи-ученики, предварительно проинструктированные и снабженные карточкой, на которой написаны эти две команды правильно. Побеждает команда, набравшая больше очков за правильные ответы.

Интересно проходит и другой вариант игры, когда учащимся предлагается отыскать правильную команду на кубике, на сторонах которого наклеены шесть разных команд, среди них одна правильная. Сложность этого варианта в том, что чаще всего и по несколько раз попадают неверные команды, что требует от играющих большего внимания и сосредоточенности и более прочного знания строевых команд [8; 9].

*«Повтори команду».* Ученики рассчитываются по порядку, запоминая каждый свой номер. Учитель подает строевую команду, которую ученики выполняют, затем он останавливает класс и называет тот или иной номер. Ученик под этим номером должен выйти из строя и повторить команду. Правилами можно оговорить, что класс выполняет строевую команду, поданную их товарищем.

Для прочного закрепления разученных элементов строевой подготовки, а также с целью повышения внимания и дисциплинированности учащихся сразу после построения даем одно-два несложных строевых упражнения на 4–8 счетов.

Из одной шеренги: 1 – шаг левой, 2 – приставить ногу, 3–4 – поворот направо, 5–6 – приставной шаг влево, 7–8 – поворот налево.

Из колонны по одному: 1–2 – приставной шаг влево, 3–4 – поворот кругом, 5–6 – приставной шаг вправо, 7–8 – поворот кругом и т. п.

Мы привели лишь некоторые методические приемы, игры, эстафеты, строевые упражнения. Каждый учитель в состоянии сам добавить к описанным немало других. Это и сюжетные игры (а может быть, и целые уроки), где ученики – солдаты, а учитель – принимающий парад командующий, перед которым четким шагом проходят пехотинцы (одно звено), танкисты (другое звено), артиллеристы (третье звено) и т. д. А основная часть урока – проверка, во время которой представители различных родов войск демонстрируют свои умения в лазаньи и переползании, преодолении препятствий и т.д. А в заключительной части – соревнование на лучшую походную песню. Это и продуманное, в системе, использование упражнений на внимание с элементами строевой подготовки и т.п. Важно только, чтобы учитель проникся сознанием значимости работы в этом направлении, чтобы помнил – ученики должны активно осмысливать каждое упражнение, каждое задание, а не выполнять их бездумно. Добиться этого можно лишь при умелой организации уроков, совершенствуя известные и применяя новые наиболее эффективные приемы обучения, максимально активизирующие учебно-показательную деятельность учащихся.

Для совершенствования навыков строевых упражнений их следует применять на всех уровнях и во всех его частях. Кроме того, в средних и старших классах (особенно юношей) их следует включать в основную часть урока, как вид гимнастического многоборья с целью освоения упражнений и привития навыков руководства строем.

После освоения большинства строевых упражнений для студентов специального профессионального образования рекомендуется проводить обзорно-методическое занятие. Предлагаем примерный план обзорно-методического занятия по теме: «Строевые упражнения» [8; 9].

## **5. Обзорно-методическое занятие по теме «Строевые упражнения»**

Обзорно-методическое занятие имеет три задания. Задание первое способствует закреплению знаний по данной теме и проводится в виде беседы по предложенным ниже вопросам.

Второе задание проводится в виде контрольной работы и позволит проверить знание команд.

Третье задание – это учебная практика, где обучающиеся показывают не только знание команд, правильность и своевременность подачи, но и знания и умения в организации учащихся при проведении строевых упражнений.

**Задание № 1** Вопросы для обзорного занятия:

1. Характеристика строевых упражнений и их значение (определение строевых упражнений).
2. Классификация строевых упражнений.
3. Строй и его структурные элементы.
4. Основные требования к подаче команд.
5. Методы и методические приемы обучения.
6. Техника выполнения отдельных строевых упражнений.
7. Место строевых упражнений на уроках гимнастики и уроках физической культуры в школе.

Опрос студентов проводится в форме беседы, в результате чего каждый учащийся получает оценку.

**Задание № 2** Контрольная работа по теме «Строевые упражнения»

Записать команды для выполнения любых строевых упражнений или строевые приемы.

- 10 правильно записанных команд – 5 баллов,
- 8 правильно записанных команд – 4 балла,
- 6 правильно записанных команд – 3 балла.

**Задание № 3**

Каждый студент берет билет с названием строевого упражнения, которое ему необходимо провести со студентами своего отделения, назвать методы и методические приемы для обучения данному строевому упражнению. На подготовку и обдумывание задания дается 3 минуты. Выполнение задания оценивается по 5-балльной системе.

Средняя оценка трех заданий является окончательной за обзорно-методическое занятие и выставляется в журнал.

- Оценка «5» – 13–15 баллов,
- «4» – 11–12,
- «3» – 8–9,
- «2» – менее 8 баллов.

## Заключение

В заключении хотелось бы отметить, что строевые упражнения являются одним из основных средств гимнастики, специально разработанных для организации учащихся на уроке физической культуры, воспитания дисциплинированности.

Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по точной команде – всё это прививает каждому занимающемуся весьма полезные качества.

При выполнении строевых упражнений решаются не только образовательные и воспитательные задачи, но и оздоровительные. Они способствуют формированию правильной осанки человека, делают его более подтянутым, ловким, стройным.

Представленный материал в учебно-методическом пособии облегчит студентам подготовку к производственной практике, поможет более эффективно решать образовательные задачи по формированию двигательных навыков в лёгкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и т.д. А умение правильно и чётко подавать команды, придавать эмоциональную окраску командному голосу, значительно повысит авторитет будущего учителя физической культуры среди учащихся.

Рациональное использование команд и распоряжений позволит быстро и целесообразно размещать группу в зале или на площадке.

От знания учителем строевых упражнений и использования наиболее эффективных методов и методических приёмов обучения им зависит и плотность урока физической культуры.

В различных учебниках по гимнастике можно найти те или иные строевые упражнения. Данное методическое пособие объединяет наиболее часто встречающиеся строевые упражнения и описывает методику их обучения, что существенно поможет студенту при подготовке к практике и в дальнейшей его работе.

## Литература

1. Анцыпилов В.В., Широбакина Е.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: Учебник. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 105 с.
2. Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: Учебник. – Ростов н/Д: Феникс, 2011 – 330 с.
3. Гавердовский Ю.К. Гимнастика: Учебник. – М.: Советский Спорт, 2014. – 600 с.
4. Гимнастика: Учебник / Под ред. А.Т. Брыкина, В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
5. Гимнастика: Учебник /Под ред. М.Л. Украин. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
6. Гимнастика: Учебник / Под ред. МЛ. Журавина., Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – 448 с.
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник /Под ред. В.М. Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
8. Курьсь В.Н., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры. – М.: Омега-Л, 2012. – 352 с.
9. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: Учебник. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
10. Палыга В.Д. Гмнастика: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.
11. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник. – М.: ВЛАДОС, 2014.
13. Терехина Р.Н., Крючек Е.С., Люйк Л.В. и др. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: Учебник. – М.: Академия, 2014. – 283 с.
14. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. В.И. Филипповича. – М.: Просвещение, 1971. – 448 с.

## Приложения

### Приложение 1

#### Построения и перестроения

##### *Перестроение из одной шеренги в две и обратно*

После предварительного расчёта на первый и второй («На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!»), подаётся команда: «В две шеренги – СТРОЙСЯ!».

Действия: По этой команде первые номера стоят на месте, вторые номера делают шаг левой ногой назад (счёт - «раз»), правой ногой, не приставляя её, шаг вправо (счёт – «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счёт – «три»).

Для обратного перестроения подаётся команда: «В одну шеренгу – СТРОЙСЯ!»

Действия: вторые номера делают шаг левой ногой влево (счёт – «раз») шаг правой вперёд (счёт – «два») и приставляют левую к правой (счёт – «три») [5].

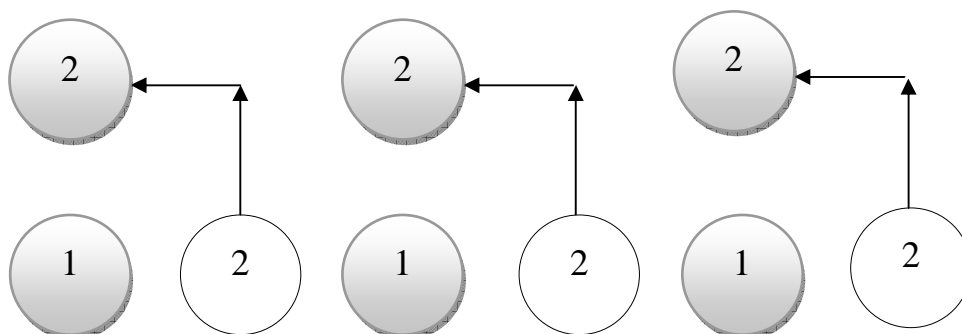


Рис. 3. Перестроение из одной шеренги в две и обратно



### *Перестроение из одной шеренги в три и обратно*

После предварительного расчета «По три – РАССЧИТАЙСЯ!» подается команда: «В три шеренги – СТРОЙСЯ!»

Действия: По этой команде вторые номера остаются на месте, первые - делают шаг правой назад, не приставляя ногу, левой в сторону и, приставляя правую, становятся в затылок вторым номерам.

Третьи – делают шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров.

Для обратного перестроения подается команда: «В одну шеренгу - СТРОЙСЯ!»

Действия: первые номера делают шаг правой ногой вправо (счёт – «раз») шаг левой вперед (счёт – «два») и приставляют правую к левой (счёт – «три»); третьи номера делают шаг левой ногой влево (счёт – «раз») шаг правой назад (счёт – «два») и приставляют левую к правой (счёт – «три») [2; 5].

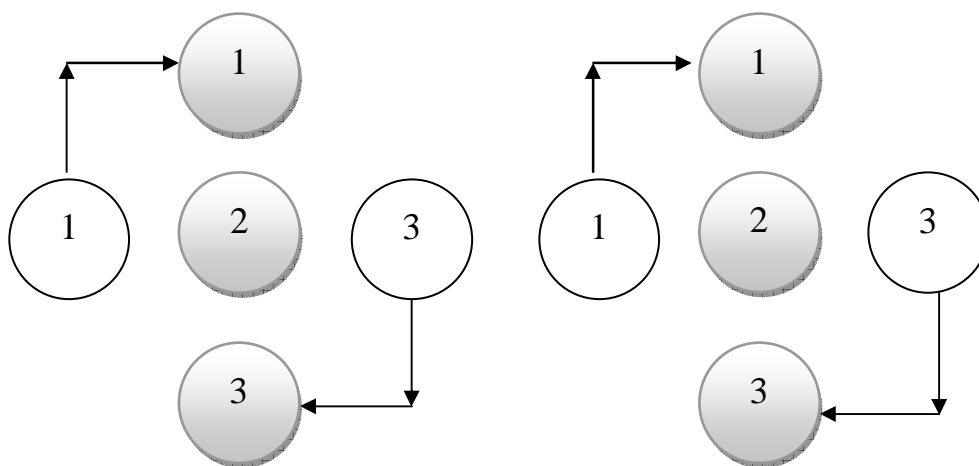


Рис. 4. Перестроение из одной шеренги в три и обратно

### ***Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте***

После предварительного расчёта: «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», подаётся команда: «В колонну по два – СТРОЙСЯ!».

**Действия:** Вторые номера делают шаг вправо (счёт – «раз»), затем, не приставляя левой ноги, шаг левой вперёд (счёт – «два») и приставляют правую (счёт – «три»).

Если группа повернута в сторону левого фланга, то вторые номера делают шаг влево, затем правой назад и приставляют левую ногу.

Обратное перестроение: команда: «В колонну по одному – СТРОЙСЯ!»

Действия выполняют вторые номера в обратном порядке [2].

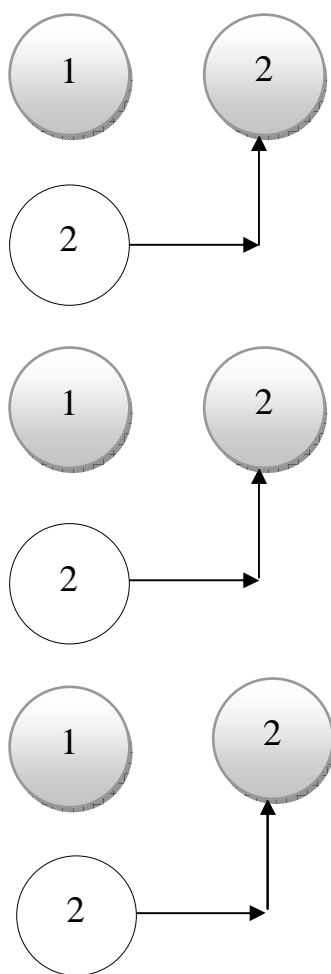


Рис. 5. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте

### *Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно*

После предварительного расчёта: «По три – РАССЧИТАЙСЬ!», подаётся команда: «В колонну по три – СТРОЙСЯ!».

Действия: Вторые номера стоят на месте.

Первые номера делают шаг вправо (счёт – «раз»), затем, не приставляя левой ноги шаг левой назад (счёт – «два») и приставляют правую (счёт – «три»).

Третьи номера делают шаг влево (счёт – «раз»), затем, не приставляя правой ноги, шаг правой вперёд (счёт – «два») и приставляют левую (счёт – «три»).

Обратное перестроение: команда: «В колонну по одному – СТРОЙСЯ!»

Действия выполняют первые и третьи номера в обратном порядке.

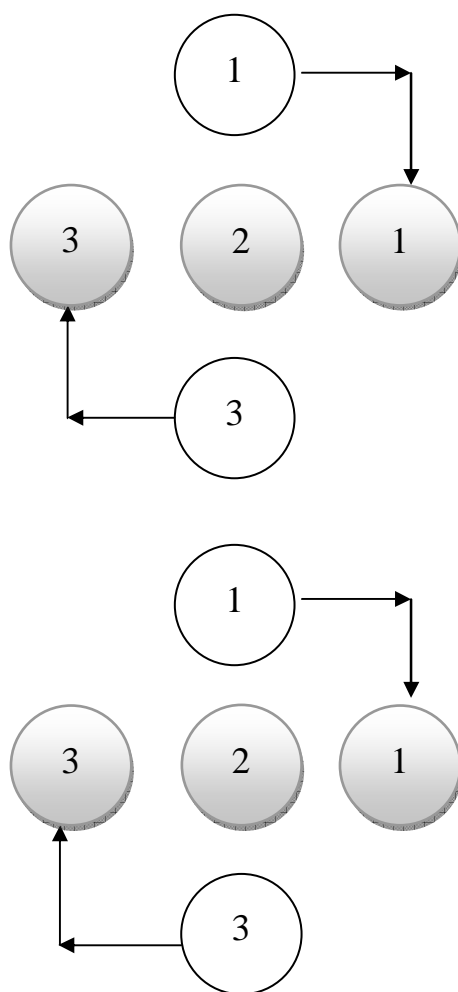


Рис. 6. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и обратно

### *Перестроение из шеренги уступом и обратно*

После расчета по заданию 6, 3, на месте и т.д. (команда: «На шесть, три, на месте – РАССЧИТАЙСЬ!») подаётся команда: «По расчёту шагом – МАРШ!»

Действия: каждый выполняет такое количество шагов, которое соответствует его номеру и приставляет ногу. Преподаватель ведет подсчет до момента приставления ноги первой шеренгой. Так, например, при расчете 9, 6, 3, на месте – до 10.

Для обратного перестроения подается команда: «На свои места шагом - МАРШ!»

Действия: Все вышедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и, дойдя до них, делают поворот кругом. Преподаватель ведет подсчет до тех пор, пока последний, вышедший из строя не сделает поворот кругом [14].

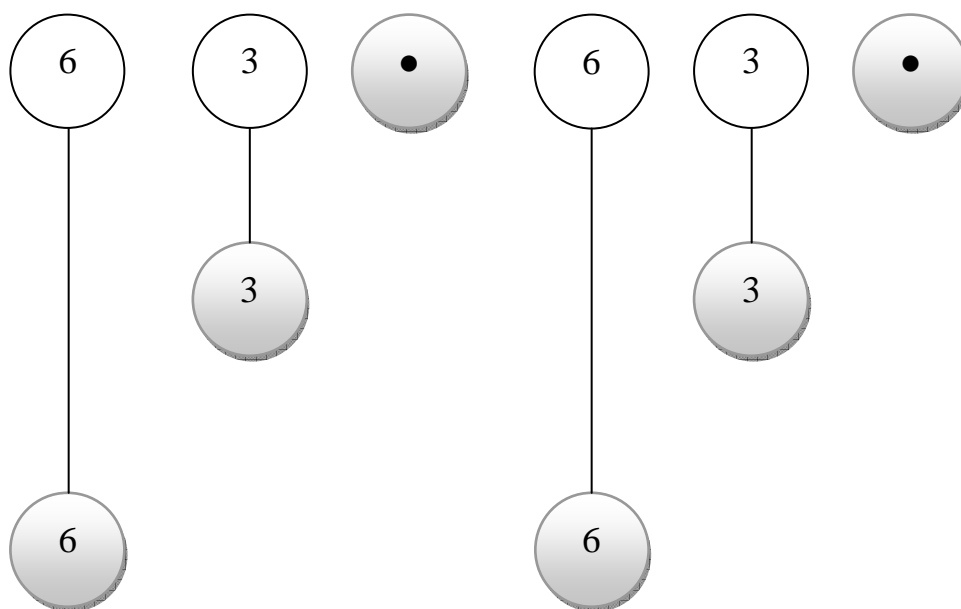


Рис. 7. Перестроение из шеренги уступом и обратно

***Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом и обратно***

После предварительного расчёта по три (команда: «По три – РАССЧИТАЙСЬ!») подаётся 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 подаётся команда: «На свои места шагом – МАРШ!»

Действия: Перестроение выполняется приставными шагами [14].

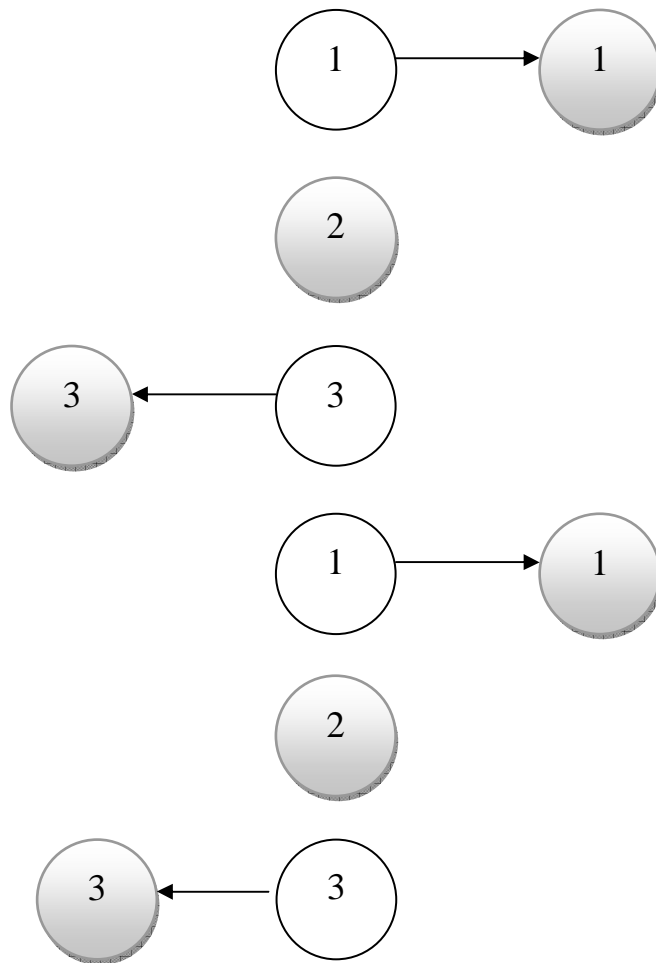


Рис. 8. Перестроение из колонны по одному в колонну по три уступом и обратно

### *Перестроение из шеренги в колонну захождением плечом*

После предварительного расчета по три, четыре и т.д. («По три – РАССЧИТАЙСЬ!») подаётся команда: «Отделениями в колонну по три (по четыре и т.д.), левые (правые) плечи вперёд, шагом – МАРШ!»

Действия: 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:

1. «Кру – ГОМ!».  
2. «Отделениями в одну шеренгу правые (левые) плечи вперёд шагом – МАРШ!»

3.«Группа – СТОЙ!»

Последняя команда подаётся в тот момент, когда занимающиеся дойдут до своего места в шеренге [4].

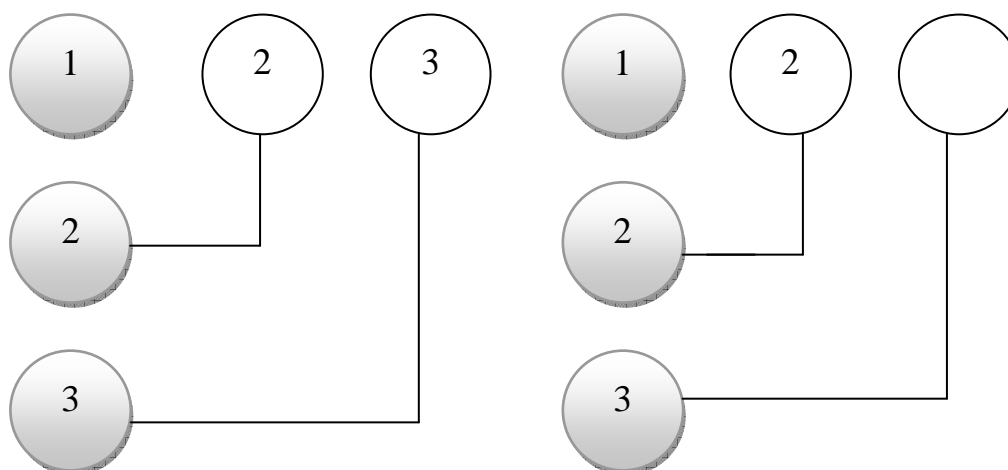


Рис. 9. Перестроение из шеренги в колонну захождением плечом

***Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по 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).

Действия: 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.

Для обратного перестроения подаются команды:

1. «Напра – ВО!»
2. «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом – «МАРШ!» [5].

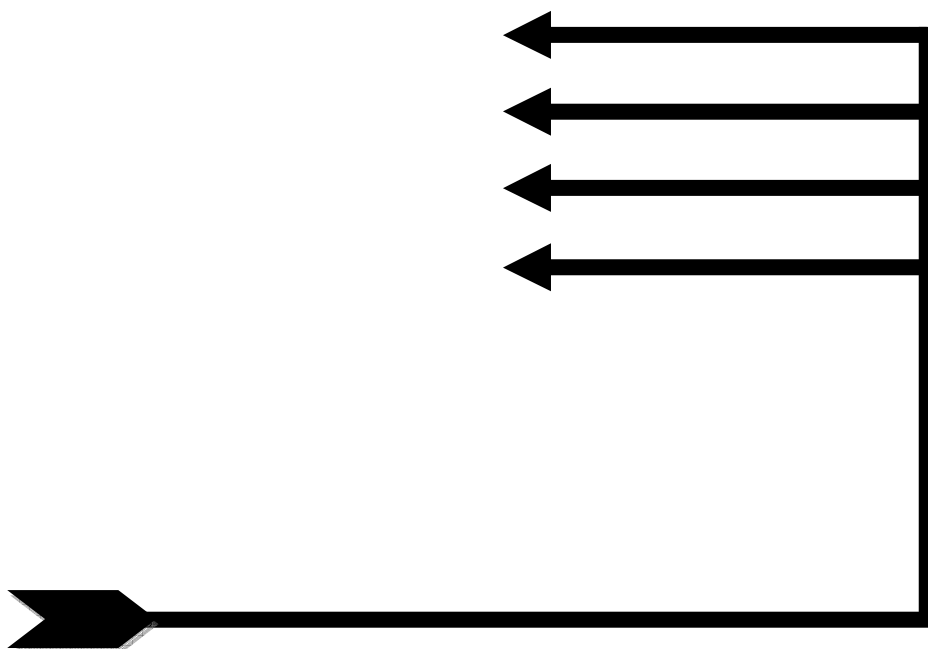


Рис. 10. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д.  
поворотом в движении

### ***Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении***

Перестроение проводится в движении. В движении производится расчёт на первый и второй по команде: «На первый и второй – РАССЧИТАЙСЬ!» подаётся команда: В колонну по два – МАРШ!»

**Действия:** Первые номера делают шаг правой, два шага с левой на месте и продолжают движение вперёд с левой ноги; вторые номера делают шаг правой, шаг левой влево, шаг правой вперёд, становятся рядом с первым номером и продолжают движение вместе с первым номером в колонне по два.

Для обратного перестроения подаётся команда: «В колонну по одному – МАРШ!»

**Действия:** Первые номера продолжают движение, освобождая место для второго номера. Вторые номера делают шаг правой, шаг левой на месте, шаг правой вправо, становясь за первым номером, и с левой ноги продолжают движение в колонне по одному.

### ***Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь и т.д. дроблением и сведением и обратно***

Перестроение выполняется в движении. Команды:

1. «Через центр – МАРШ!» (как правило, подаётся на одной из середин зала);

2. «В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!» (подаётся на противоположной середине).

**Действия:** По этой команде первые номера идут направо, вторые – налево в обход.

Следующая команда «В колонну по два через центр – МАРШ!». Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, откуда началось перестроение.

Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь и т. д.

Обратное перестроение называется *разведением и слиянием*.

Команды» 1. «В колонну по одному направо и налево в обход шагом – МАРШ!»

**Действия:** По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда:

3. «В колонну по одному через центр – МАРШ!» [5].



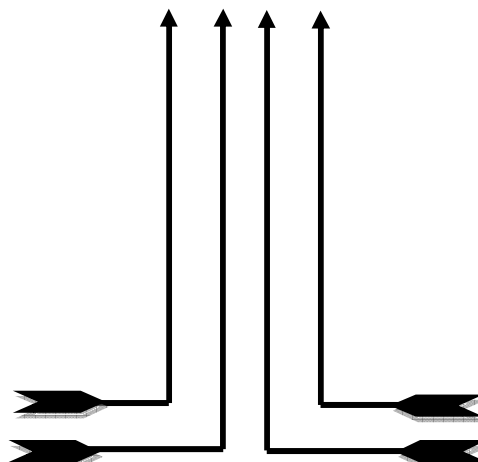
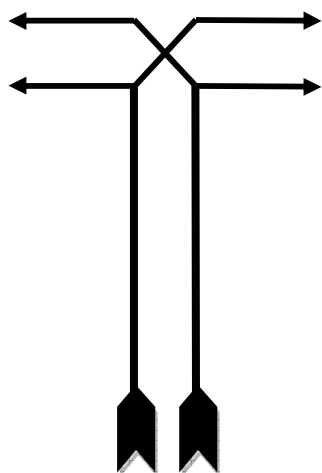
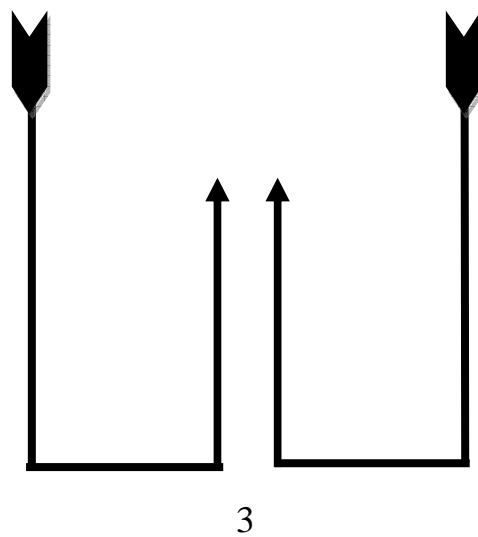
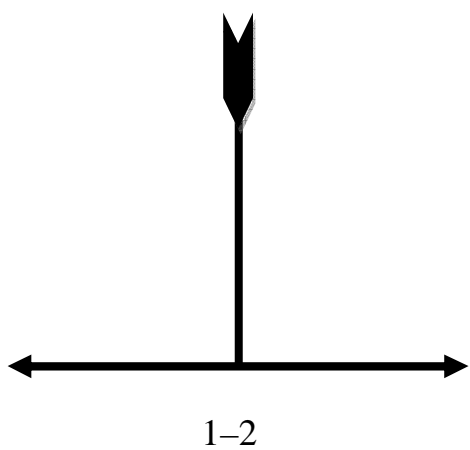


Рис. 11. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь и т.д. дроблением и сведением

**Передвижения**

*Движение противходом*

Движение всей колонной за направляющим в противоположном направлении. Команда: «Противходом направо (налево) шагом – МАРШ!»

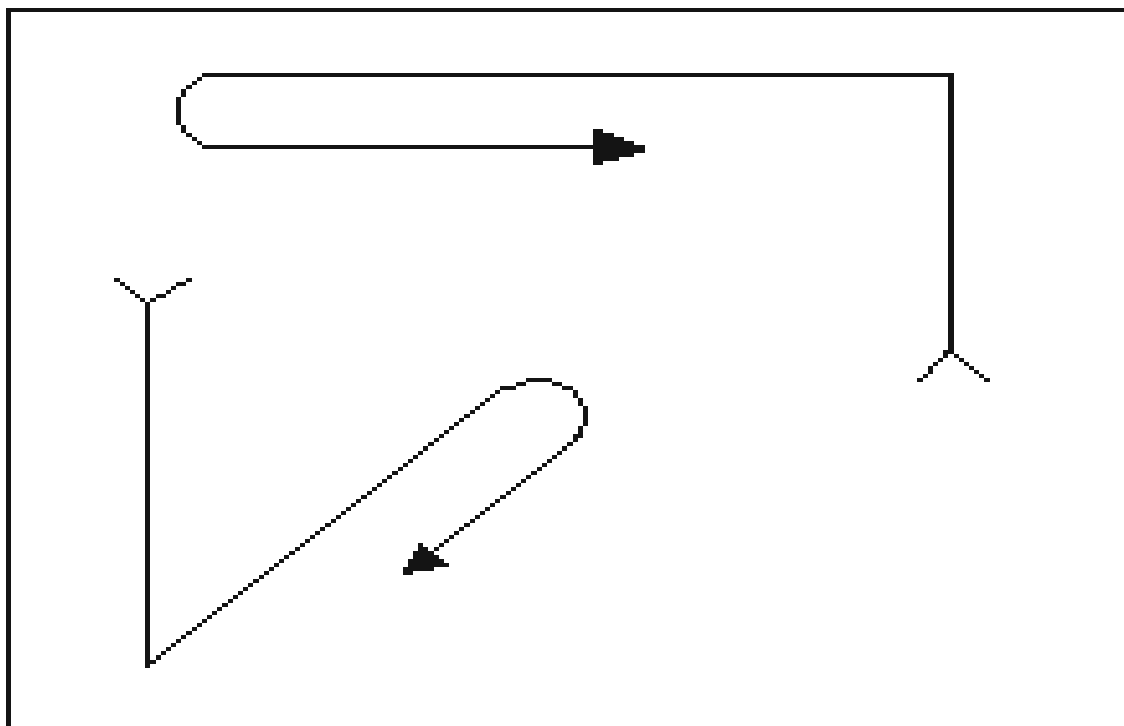


Рис. 12. Движение противходом

### *Движение «змейкой»*

Вначале подаётся команда для движения противходом. После того как направляющий сделает первый виток нужного размера, командуют: «Змейкой – МАРШ!».

Действия: По этой команде направляющий выполняет движение «змейкой» до новой команды.

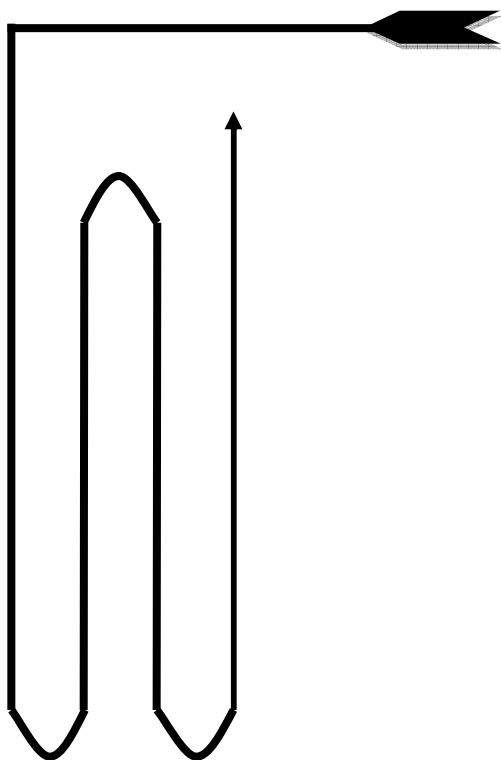


Рис. 13. Движение «змейкой»

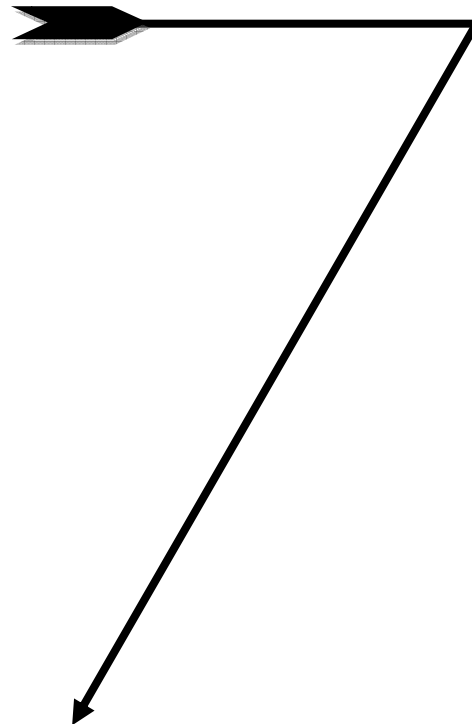


Рис. 14. Движение по диагонали

### *Движение по диагонали*

Команда: «По диагонали – МАРШ!»

Подаётся, как правило, в одном из углов зала.[4,10]

### *«Зигзаг»*

Движение под различными углами, размер которых указывается командой ( направление на различные ориентиры). Например, для построения зигзага из двух углов подаётся команда: «Ко мне (или на какой-то предмет) – МАРШ!». При подходе к указанной точке подаётся вторая команда: «В левый нижний угол (или указывается другой ориентир) – МАРШ!», по которой направляющий поворачивается и идёт к указанной точке, строя второй угол зигзага.

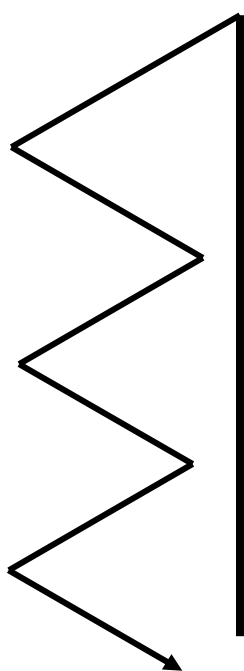


Рис. 15. «Зигзаг»

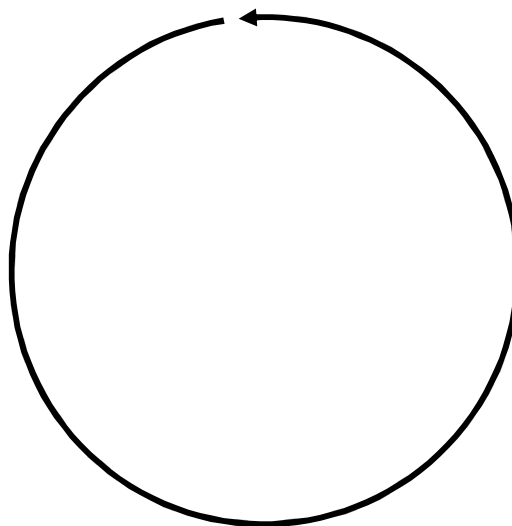


Рис. 16. Движение по кругу

### *Движение по кругу*

Команда: «По кругу – МАРШ!» Исполнительная команда подаётся на одной из середин зала, после чего указывается дистанция, определяющая размер круга.[4,10]

### *«Фигурная маршировка»*

Один из видов фигурной маршировки-это ходьба по точкам зала: При движении в обход, дойдя до точки «правый верхний угол» подаётся команда «В левый нижний угол - МАРШ!». Команда подаётся под левую ногу.

Действия: Занимающиеся делают шаг правой, поворачиваются налево на  $45^\circ$  на правой ноге и с левой ноги продолжают движение по диагонали в левый нижний угол и т.д. Остальные команды подаются в следующей последовательности:

- «К левой середине – МАРШ!»
- «К правой середине – МАРШ!»
- «В правый нижний угол – МАРШ!»
- «В левый верхний угол – МАРШ!» и т.д.

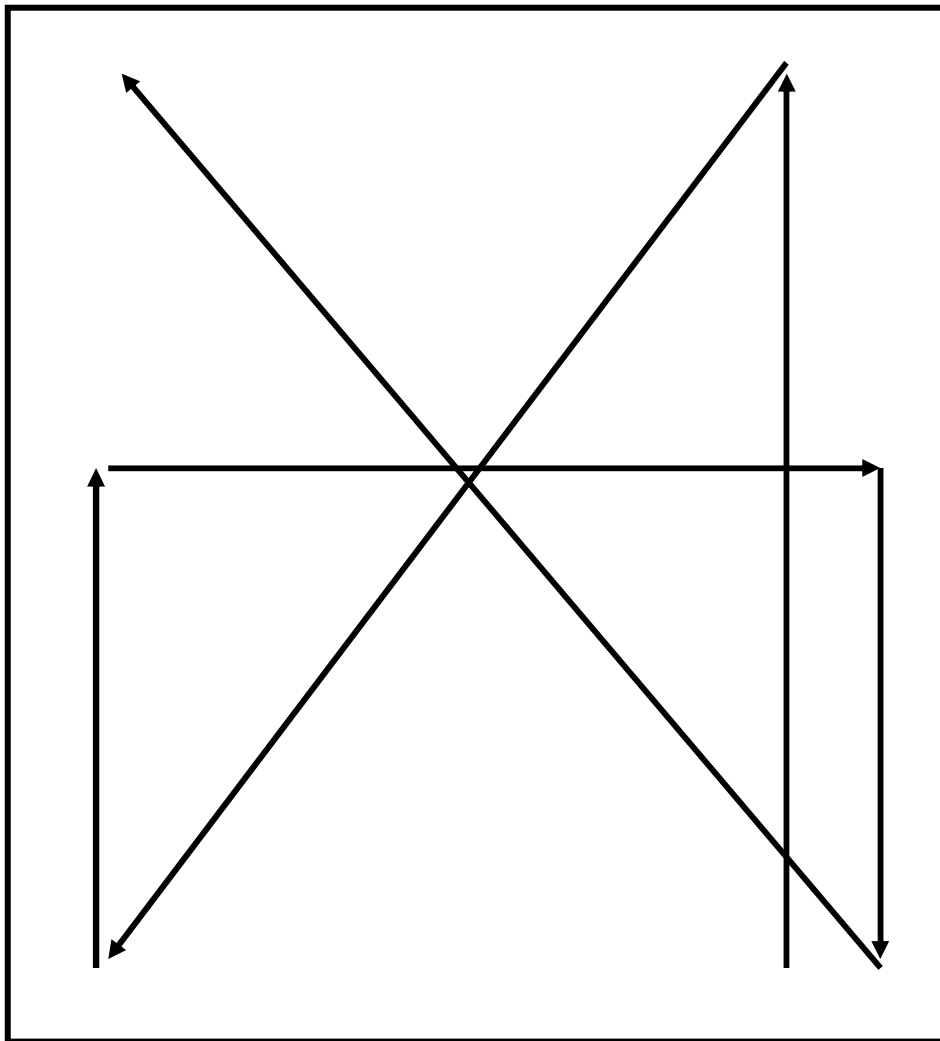


Рис.17. «Фигурная маршировка»

## Размыкания и смыкания

### *Размыкание дугами вперёд*

Команда: «Дугами вперёд на два шага – РАЗОМКНИСЬ!». Это размыкание можно осуществлять из различного числа колонн. Например: колонна по четыре – средние колонны выходят дугами вперёд – наружу, делая пять шагов, на шестой счёт приставляют ногу и выстраиваются на одной прямой, на интервал в два шага от крайних колонн. По счёту «семь», «восемь» – поворачиваются кругом. Преподаватель ведёт подсчёт до конца выполнения команды.

Для смыкания подаётся команда: «Дугами вперёд – СОМКНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке.

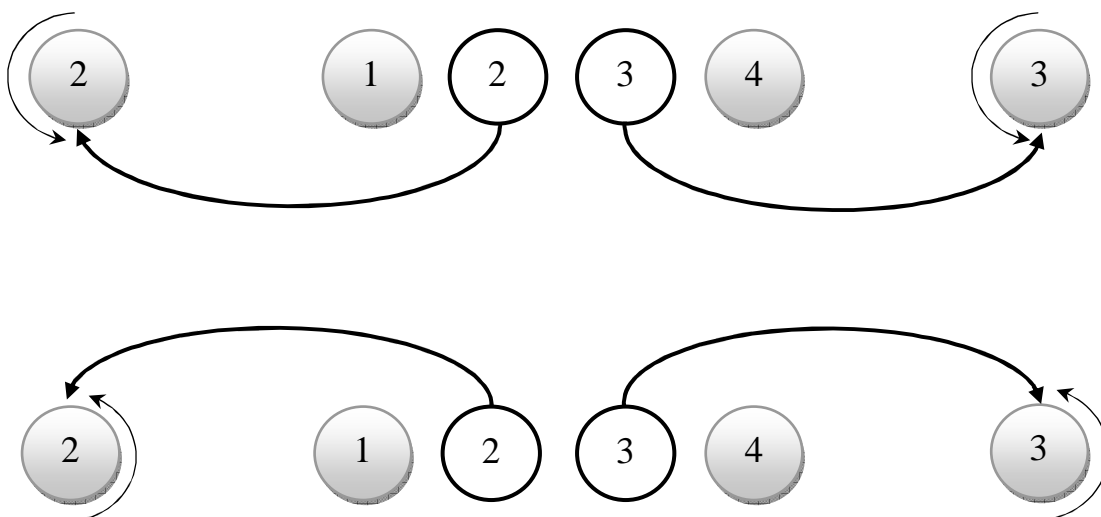


Рис. 18. Размыкание дугами вперед и назад

### *Размыкание дугами назад*

Команда: «Дугами назад на два шага – РАЗОМКНИСЬ!».

Действия: По этой команде средние колонны на счёт «раз–два» поворачиваются кругом и на пять счётов выходят по дуге вправо и влево на интервал два шагов от первых и четвёртых номеров и на «шесть» приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до конца выполнения команды.

Для смыкания подаётся команда: «Дугами назад – СОМКНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке [10].

### *Размыкание из одного круга в два и обратно*

Для размыкания необходимо рассчитать по три, затем подаётся команда «В два круга – СТРОЙСЯ!»

Действия: Вторые номера делают два (три, четыре и т.д.) шага вперёд; третьи номера делают полшага вправо.

Смыкание в один круг производится по команде «В один круг – СОМКНИСЬ!»

Действия: По этой команде вторые номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом; третьи номера делают полшага влево [2; 10].

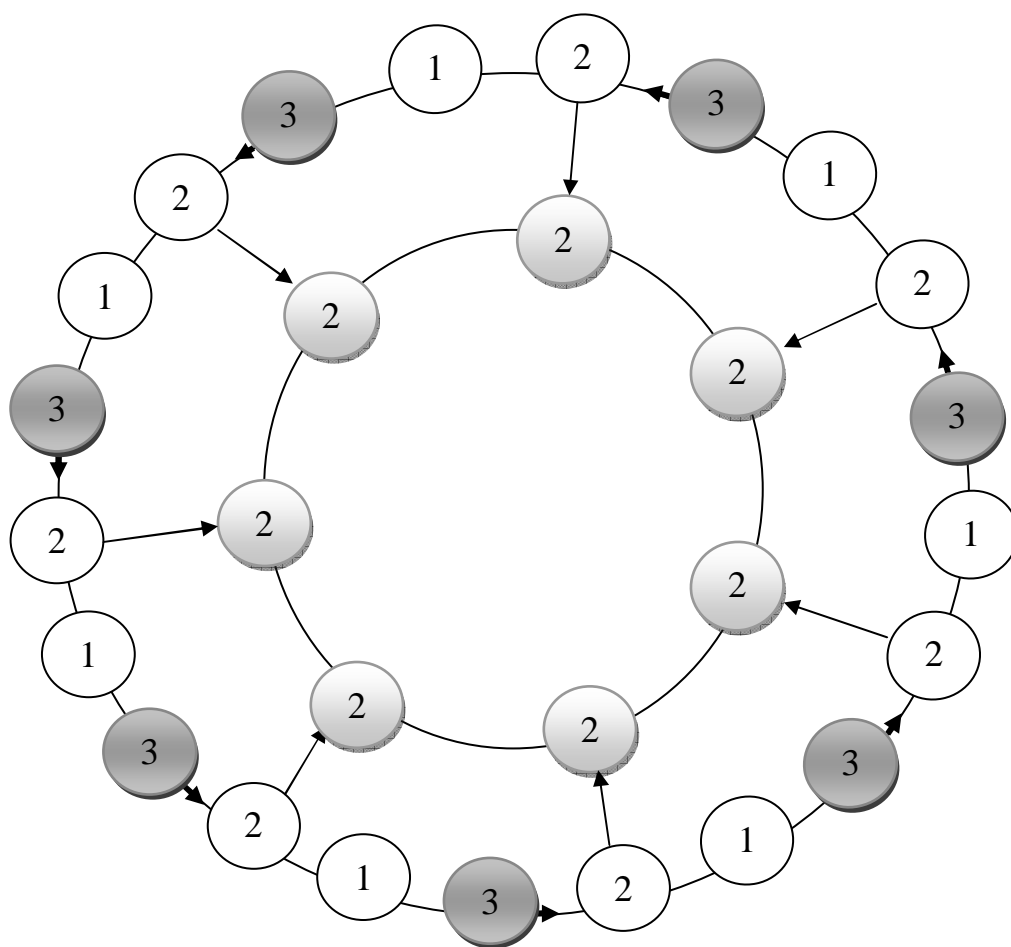


Рис. 19. Размыкание из одного круга в два и обратно

### *Размыкание из одного круга в три и обратно*

Для размыкания необходимо рассчитать учащихся по шесть, затем, объяснив учащимся, что делает каждый из них, подаёт команду «В три круга – СТРОЙСЯ!»

Действия: Вторые и шестые номера проходят на два шага вперёд, четвёртые – на четыре шага вперёд.

Смыкание производится по команде «В один круг – СОМКНИСЬ!»

Действия: По этой команде все вышедшие номера поворачиваются кругом и возвращаются в наружный круг, приставляют ногу и поворачиваются вторично кругом [2; 10].

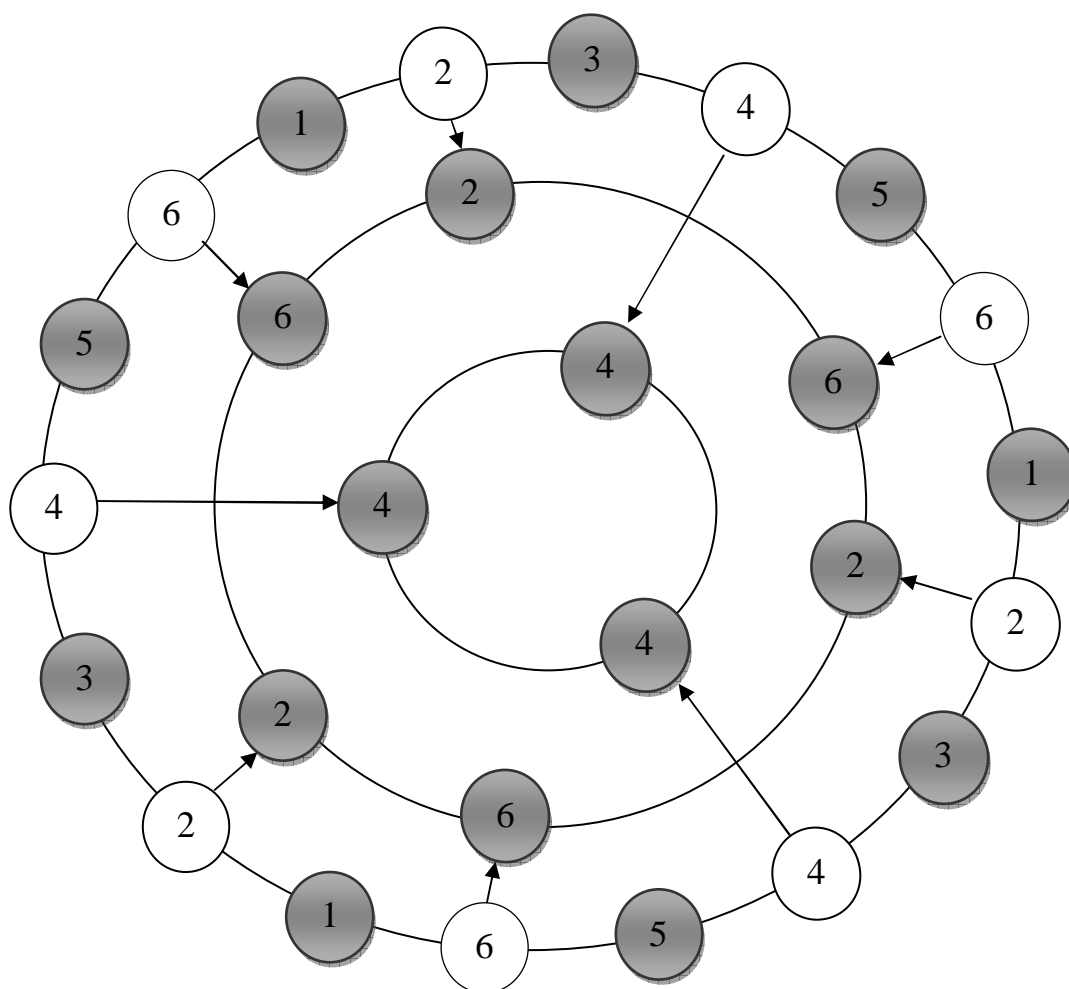


Рис. 20. Размыкание из одного круга в три и обратно



## Подвижные игры с использованием строевых упражнений

### «СМЕНА МЕСТ»

#### **Задачи:**

1. Формирование навыка быстрого и четкого построения.
2. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности

**Инвентарь:** Любой набор: от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.)

**Место:** Спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

**Описание игры:** Во время выполнения любых гимнастических упражнений, при любом построении по указанному сигналу учащиеся меняются местами и принимают стойку «Смирно». Например, можно выполнять упражнения, стоя в кругах, на гимнастических скамейках с предметами и т.д.

**Правила игры:** При наличии нескольких колонн заранее оговаривается, кто с кем меняется местами. При использовании станций круговой тренировки соревнуются нечетные номера с четными. За каждую выигранную смену команда получает одно очко. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков.

**Примечание:** Следует оценивать не только быстроту смены, но и качество выполнения упражнений [8; 9].

### «МЯЧ СРЕДНЕМУ»

#### **Задачи:**

1. Формирование навыка сохранения равнения в строю.
2. Воспитывать способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные, динамические параметры движений.

**Инвентарь:** волейбольные мячи

**Место:** Спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

**Описание игры:** Дети, разделившись на группы, образуют три или четыре круга.

В каждом кругу игроки становятся на некотором расстоянии (длина вытянутых в сторону рук), а перед носками игроков, стоящих по кругу, проводится черта. В середину каждого круга, отмеченную кружочком, входит водящий с волейбольным или набивным мячом.

По сигналу руководителя водящие начинают поочередно бросать мяч своим игроками и ловить посылаемый ими обратно мяч. Получив мяч от последнего по порядку игрока в круге, водящий поднимает мяч вверх, показывая этим, что переброска мяча закончена.

### **Правила игры:**

1. При перебрасывании мяча водящий не должен выходить из своего кружка, а игроки, стоящие в кругу, не имеют права заступать за его черту.
2. В ловле и перебрасывании мяча должны принять поочередное участие все игроки, стоящие по кругу.
3. Игрок, допустивший падение мяча, должен поднять мяч и перебросить его в установленном для игры порядке товарищу по кругу.

**Примечание:** Когда дети хорошо освоят игру, можно перебрасывать мячи с учетом качества бросков или на быстроту. Выигрывают игроки того круга, в котором было замечено меньше случаев падения мячей на землю (или игроки того круга, где скорее других закончена переброска мяча).

Мячи можно заменять другими легкими предметами разнообразной формы (палочками-эстафетами, еловыми шишками, мешочками с опилками или песком и т.п.).

**Типичные движения:** Перебрасывание и ловля мяча, предметов [8; 9] .

### **«У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ»**

#### **Задачи:**

1. Формирование навыка равнения в строю.
2. Закрепить знания основных понятий строя.
3. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности

**Инвентарь:** Любой набор: от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.)

**Место:** Спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

**Описание игры:** Дети по одному или по двое спокойно ходят по площадке по разным направлениям и поют (на мотив марша из оперы «Кармен»):

У ребят порядок строгий,  
Знают все свои места;  
Ну, трубите веселее:  
Тра-та-та-та, тра-та-та!

По окончании этого куплета руководитель, вытягивая левую руку в сторону, командует: «Становись!» Дети стараются как можно скорее выполнить эту команду, строясь по росту в шеренгу по направлению, указанному руководителем (самый высокий по росту становится позади руководителя, в трёх шагах от него).

Когда все участники игры построятся, руководитель командует: «По носкам равняйтесь!» «Смирно!» «Прыжком направо!» «Шагом марш!» С началом движения, под ритм шага, дети повторяют куплет.

Все стремятся пройти в колонне как можно лучше. По окончании куплета руководитель произносит: «Разойтись!» Дети расходятся по разным

направлениям, запевая песню сначала. Затем учитель подаёт снова команду «Становись!», причём он указывает детям новое направление для построения шеренги. Быстрота построения проверяется по громкому подсчёту руководителя: «один, два, три» и т.д. Дети, ставшие в шеренгу последними или прошедшие в колонне с плохой осанкой (опустив голову, сгорбившись), проигрывают.

**Правила игры:** При построении в шеренгу каждый должен давать товарищу дорогу; запрещается толкаться и «напором» занимать своё мест.

**Примечание:** Песенка должна быть разучена с детьми до игры. Пение хорошо проводить под музыку. В игру можно вводить дополнительные задания, например: выполнить команду «Становись!» в 20, 15, 5 секунд; при словах «Ну, трубите веселее!» и т.д. – изобразить горниста; строиться в шеренгу быстро, но тихо, совсем без шума, и т. д.

**Типичные движения:** ритмическая ходьба, быстрые, короткие перебежки [8; 9].

### **«МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЗМЕЙКИ»**

#### **Задачи:**

1. Формирование навыка быстрого и четкого построения, равнения в строю.

2. Воспитание внимательности, активности, дисциплинированности.

**Инвентарь:** Любой набор: от мелкого штучного (палки, обручи) до снарядов (скамейка, стенка и др.).

**Место:** Спортивный гимнастический зал, гимнастический городок, тренажерный класс или приспособленное помещение.

**Описание игры:** Играющие делятся на три команды и выстраиваются в колонны по одному. Каждая колонна (змейка) имеет свою мелодию (марш, вальс, полька). Мелодия перед игрой повторяется один – два раза. Затем по сигналу учителя исполняется одна из мелодий Змейка, к которой относится эта мелодия, идет под музыку в разных направлениях, делая различные движения. После прекращения музыки останавливается в том положении, в котором ее застала последняя музыкальная, фраза.

То же происходит с другой и с третьей змейками. Игра может повторяться. По сигналу учителя змейки быстро выстраиваются на своих первоначальных местах. Выигрывает команда, построившаяся первой.

**Варианты:** змейка движется заданным способом; змейка по второму сигналу выстраивается в колонну по росту; змейка – выстраивается в шеренгу по росту [8; 9].

Галина Григорьевна Протасова  
Василий Викторович Кривомазов

## **Строевые упражнения**

Учебно-методическое пособие  
для студентов очной и заочной форм обучения  
специальности 49.02.01 Физическая культура  
профессиональных образовательных учреждений

Подписано в печать 12.01.16 г. Формат 60x80/16.  
Бумага офсетная. Печать цифровая. Объем 2,6 п.л.  
Тираж 100 экз. Заказ № 4187  
Изготовлено в «Копицентр»  
г. Ростов-на-Дону, ул. Суворова, 19.