

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.М. МАЧНЕВ, В.М. ЧЕРКЕСОВ, Д.Н. СЫСОЕВ,
Л.А. СКАВИНСКАЯ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПРАКТИКЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2006

УДК 796.01.3 (076.5)

ББК 75.1я73

С 86

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент Э.Н. Алексеева

С 86

Строевые упражнения в практике проведения занятий со студентами по физической культуре в вузе [Текст]: методические указания / В.М. Мачнев, В.М. Черкесов, Д.Н. Сысоев, Л.А. Скавинская. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. – 46 с.

Содержание настоящей работы знакомит студентов со строевыми упражнениями используемыми при проведении практических занятий по физической культуре.

Единообразие в выполнении строевых упражнений и команд должно способствовать улучшению осанки студентов, организованному взаимодействию группы, формированию навыков коллективного действия, воспитанию чувства ритма, темпа, внимания и дисциплинированности.

Методические указания предназначены для студентов не физкультурных вузов, а также педагогам практикам.

ББК 75.1я3

© Мачнев В.М.,
Черкесов В.М.,
Сысоев Д.Н.,
Скавинская Л.А., 2006
© ГОУ ОГУ, 2006

Содержание

Введение.....	7
1 Классификация строевых упражнений.....	8
1.1 Основные понятия о строе и управлении им.....	8
1.2 Строевые приемы.....	10
1.3 Виды передвижения.....	13
1.4 Передвижения по основным линиям и точкам зала.....	16
1.5 Виды фигурной маршировки.....	20
1.6 Построения и перестроения.....	28
1.6.1 Построение в одну и более шеренг и колонн.....	28
1.6.2 Перестроения.....	29
2 Примерный программно-содержательный материал строевой подготовки для студентов	
.....	42
2.1 Строевые упражнения (I курс).....	42
2.2 Разновидности строевых упражнений: дробление, сведение, разведение, слияние..	46
2.3 Строевые упражнения: размыкания и смыкания, фигурная маршировка (II курс)....	47
2.4 Разновидности перепостроений.....	48
2.5 Повороты в движении (III курс).....	49
2.6 Перепостроение уступами, скрещением.....	50
2.7 Фигурная маршировка, повороты кругом в движении (IV курс).....	50
Список использованных источников.....	52

Введение

При проведении практических занятий по физической культуре со студентами преподаватели повседневно пользуются строевыми приемами и командами. Единообразие в выполнении строевых упражнений и команд на всех без исключения занятиях по физической культуре должно способствовать улучшению осанки студентов, организованному взаимодействию группы, формированию навыков коллективного действия, воспитанию чувства ритма и темпа, внимания и дисциплинированности. Строевые упражнения — это наиболее экономные способы построения, перестроения, размыкания и смыкания, перемещения учащихся по залу или площадке.

В то же время строевым упражнениям не уделяется достаточного внимания в учебниках по гимнастике, а также в методической литературе для преподавателей ВУЗов.

Анализ учебной программы по физической культуре показывает недостаточное использование строевых упражнений для решения задач занятия. Повторяются порой одни и те же строевые приемы на I и II курсах, полностью отсутствует фигурная маршировка - одно из наиболее эффективных средств построений и усвоения элементов передвижений при разучивании танцев в учебное время, а также в секционной и кружковой работе.

Цель данной работы - обобщение необходимого материала по строевым упражнениям, подготовке и фигурной маршировке для использования в учебном процессе студентов не физкультурных вузов.

Учебный материал располагается в работе так, как это предусмотрено учебной программой. Содержатся некоторые рекомендации по применению фигурной маршировки, не запланированной в учебной программе, но необходимой при проведении различных занятий по физической культуре, причем не только по гимнастике, но и на других занятиях физической культуры.

В основу правильного исполнения строевых упражнений и подачи команд нами положен «Строевой устав Вооруженных сил». Кроме того, использован опыт, накопленный авторами в процессе практической работы.

Авторы надеются, что методические указания будут полезными для студентов не физкультурных вузов, а также педагогам-практикам.

1 Классификация строевых упражнений

Строевые упражнения — совместные действия занимающихся в том или ином строю. Под строевыми упражнениями понимаются построения и перестроения, повороты, передвижения, размыкания и смыкания, используя которые можно целесообразно и организованно размещать занимающихся во время занятий.

Для определения названий основных строевых приемов и передвижений, основных способов построений и перестроений, размыканий и смыканий применяются специальные термины и команды в соответствии со «Строевым уставом Вооруженных сил».

Для удобства выполнения передвижений, зал делится на несколько условных точек и наименований.

Точки зала зависят от первоначального построения группы.

Строевые упражнения классифицируются следующим образом:

- строевые приемы;
- передвижения;
- построения и передвижения;
- размыкания и смыкания.

1.1 Основные понятия о строе и управлении им

Строй — установленное в соответствии со Строевым уставом размещение занимающихся для их совместных действий. Строй может быть сомкнутый и разомкнутый.

Сомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах на интервалах, равных ширине ладони (между локтями).

Разомкнутый строй — строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем.

Фланг — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не изменяется.

Фронт — сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг с правой стороны, а левый — с левой.

Тыльная сторона строя — сторона, противоположная фронту.

Интервал — расстояние по фронту между занимающимися.

Дистанция — расстояние в глубину между занимающимися, стоящими в колонне. Дистанция и интервал в разомкнутом строю определяются в шагах.

Ширина строя — расстояние между флангами.

Глубина строя — расстояние от первой шеренги (впереди стоящего) до последней шеренги (сзади стоящего).

Шеренга — строй, в котором занимающиеся размещены плечом друг к другу один возле другого на одной линии.

Двухшеревожный строй — строй, в котором занимающиеся одной шеренги расположены в затылок занимающимся другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки).

Шеренги называются первой и второй, при повороте строя названия шеренг не изменяются.

Ряд — двое занимающихся в двухшереножном строю, стоящие в затылок один другому.

Если за занимающимся первой шеренги не стоит в затылок занимающийся второй шеренги, такой ряд называется неполным; последний ряд всегда должен быть полным. При повороте двухшереножного строя кругом занимающийся неполного ряда переходит во впереди стоящую шеренгу. При выходе занимающегося из впереди стоящей шеренги его место занимает стоящий сзади.

Менее четырех человек всегда строятся в одну шеренгу.

Колонна — строй, в котором занимающиеся расположены в затылок один другому. Колонны могут быть по одному, по два, по три и т.д. по отделениям.

Направляющей — идущий в колонне первым в указанном направлении.

Замыкающий — идущий в колонне последним.

Управление строем осуществляется командами и распоряжениями преподавателя, которые подаются голосом, условными знаками и личным примером.

Команда — одновременное выполнение приемов (движений) указанным способом. Команда разделяется на предварительную и исполнительную; команды могут быть и только исполнительные.

Предварительная команда — подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся, какие действия необходимо выполнить. (Например: *Налево в обход шагом...*)

Исполнительная команда «... — *Марш*» — подается после паузы громко, отрывисто, энергично. За ней следует немедленное выполнение действия (упражнения) занимающимися.

Чтобы отменить или прекратить выполнение приема (упражнения), подается команда «Отставить». По этой команде принимается положение, которое было до выполнения приема (упражнения).

Для исполнения одиночного движения или разучивания приема по разделением подается команда «Направо по разделениям делай—раз, делай — два» и т.д.

Для приемов (действий), не связанных с немедленным и одновременным исполнением, подаются распоряжения (например, «Повернулись налево»).

Для перестроения из одного строя в другой в команде указываются элементы приема (движения) в следующей последовательности:

- название строя (в колонну по одному);
- направление движения (в обход);
- способ передвижения (шагом, бегом и т. д.);
- исполняется команда «Марш!»

Пример: «В колонну по одному направо в обход шагом— марш».

Для размыкания указываются элементы приема (движения):

- направление размыкания (вправо);
- необходимый интервал (дистанция);
- способ исполнения.

Пример: «Вправо на два шага приставными шагами разомкнись».

Команды, в которых имеется указание о направлении движения в сторону «налево» и «влево», следует различать:

«Налево» — движение в указанную сторону с одновременным поворотом: «Налево в обход шагом — марш»;

«Влево» — движение в указанную сторону без поворота, т.е. боком. «Шаг влево шагом - марш».

1.2 Строевые приемы

Строевые приемы — совместные или индивидуальные действия в каком-либо строю, выполняемые по команде и(или) распоряжению. **Строевая стойка** (основная стойка) — принимается по команде «Становись». По этой команде надо стать прямо, пятки вместе, носки развернуть по линии фронта на ширину ступни; ноги выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, все тело подать вперед, подобрав живот; плечи развернуть; руки свободно опустить так, чтобы кисти касались середины бедра, пальцы согнуть; голову держать высоко и прямо, смотреть прямо (определение из Устава Вооруженных сил).

На учебных занятиях положение, описанное выше, называется «Основной стойкой».

«Смирно» — команда, по которой принимается строевая (основная) стойка. Положение «Смирно» принимается по всякой предварительной команде, если до этого была команда «Вольно».

«Вольно» — команда, по которой занимающийся должен стать свободно, ослабить одну ногу, не двигаясь, не сходить с места, не разговаривать.

«Правой (левой) — вольно» — команда, по которой занимающиеся должны отставить на шаг правую (левую) ногу и стать свободно, расположив вес тела равномерно на обе ноги.

«Становись» — для построения группы в развернутый шереножный строй преподаватель подает команду: «В столько-то шеренг — становись». Группа выстраивается в сомкнутый строй.

Для построения группы в колонну по одному (по два) группа выстраивается в затылок в сомкнутый строй.

«Равняйся» — команда, подается для выравнивания группы в сторону правого фланга. По этой команде все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

Для выравнивания в сторону левого фланга подается команда «Налево — равняйся».

Для выравнивания на середину строя — «На середину — равняйся».

По окончании выравнивания подается команда «Смирно», по которой все занимающиеся поворачивают голову вперед.

«По порядку — рассчитайся» — команда для расчета по общей нумерации. Расчет начинается с правого фланга, каждый называет свой номер, быстро поворачивая голову к стоящему слева от него, и быстро поворачивает ее прямо; левофланговую голову не поворачивает.

В двухшереножном строю левофланговую вторую шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации добавляет «полный или неполный».

Для перестроения из одношереножного строя в двухшереножный предварительно производится расчет на первый и второй по команде «На первый и второй — рассчитайся».

Для исполнения других видов перестроения производится предварительный расчет по командам «По три (четыре, пять) — рассчитайся»; «На шесть, три, на месте — рассчитайся».

Расчет в движении производится по тем же командам, что и на месте. Расчет начинается с правого фланга, каждый называет свой номер, быстро поворачивая голову налево к стоящему сзади (или слева) от него, и быстро поворачивает голову в исходное положение.

Для выхода занимающегося из строя подается команда: «Студент Иванов. Выйти из строя на столько-то шагов».

Занимающийся, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», по команде о выходе из строя строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается лицом к строю.

Для вызова занимающегося из строя подается команда: «Иванов. Ко мне (бегом ко мне)».

Занимающийся, услышав свою фамилию, отвечает: «Я», а по команде о вызове, сделав один - два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону вызывающего, кратчайшим путем строевым шагом подходит или подбегает к нему, за два-три шага останавливается в стойке «Смирно» и докладывает о прибытии.

При выходе занимающегося из второй шеренги он слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего занимающегося, который делает шаг вперед и, не приставляя правой ноги, шаг правой в

сторону, пропускает выходящего из строя занимающегося, затем становится на свое место.

При выходе вызываемого занимающегося из впереди стоящей шеренги его место занимает стоящий за ним.

Для возвращения занимающегося в строй подается команда «Иванов. Стать в строй».

По этой команде занимающийся поворачивается в сторону движения и, двигаясь строевым шагом, становится на свое место в строю.

«Группа — разойдись» — команда, по которой занимающиеся быстро выходят из строя.

Для отдачи рапорта предварительно подается команда «Смирно, равнение напра-во (налево, на середину)».

Примерная форма рапорта: «Товарищ преподаватель, вторая группа готова к занятию по гимнастике. Присутствует столько-то. Дежурный Иванов».

Или «Товарищ преподаватель, группа № в количестве человек к занятию по гимнастике готова. Дежурный Иванов».

Повороты на месте и в движении представляют собой движение тела вокруг его вертикальной оси.

Поворот направо (налево) — движение, совершаемое на $1/4$ круга (90°) в сторону правой (левой) руки на правой (левой) пятке, на левом (правом) носке.

Исполняется по команде: «Напра-во». «Нале-во».

Полповорота направо (налево) — движение, совершаемое на $1/8$ круга (45°) в сторону правой и левой руки.

Исполняется по команде «Полповорота напра-во», «Полповорота нале-во».

Поворот кругом — движение, совершаемое на $1/2$ круга (180°).

Исполняется по команде «Кру-гом».

Повороты на месте выполняются на два счета:

- на раз — поворот кругом, сохраняя правильное положение тела и не сгибая ног, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу;

- на два-кратчайшим путем приставить другую ногу.

Исполнительные команды для поворотов в движении подаются:

- для поворота направо под правую ногу: «напра-во»;

- для поворота налево под левую ногу: «нале-во»;

- для поворота кругом под правую ногу: «кругом — марш».

Повороты при ходьбе на месте выполняются по тем же исполнительным командам, что и на месте, под шаг одноименной ноги, после чего выполняется шаг другой ногой на месте с одновременным поворотом в указанную сторону; после поворота продолжается ходьба на месте.

Поворот кругом при ходьбе на месте выполняется по команде «Кругом — марш», после поворота продолжается ходьба на месте.

Повороты в движении шагом направо, налево и повороты выполняются так же, как и в ходьбе на месте.

Для поворота кругом в движении шагом исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги. По этой команде сделать еще один шаг левой ногой (по счету «раз»), выполнить полшага правой вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету «два»), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету «три»).

При поворотах движение руками производится в такт шага.

1.3 Виды передвижения

Движение совершается **шагом и бегом**. **Строевой шаг** - начинается по команде «Строевым шагом — марш».

По предварительной команде подать туловище чуть вперед, перенести тяжесть тела больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом.

При движении строевым шагом ногу с оттянутым носком поднимают на высоту 15—20 см от пола и ставят ее твердо на всю стопу, в то же время отрывая от пола пятку другой ноги. Руками производить движение:

- вперед - сгибая так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони от тела;
- назад - до физиологического предела в плечевом суставе;
- пальцы полусогнуты. В движении голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой.

Походный шаг — начинается по команде «Шагом — марш» с левой ноги.

При движении походным шагом ногу поднимать свободно, не оттягивая носка, и ставить ее на пол, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

Для перехода со строевого на обычный (походный) шаг подается команда «Вольно».

Для перехода с походного шага на строевой подается команда «Строевым — марш».

Если во время ходьбы выполнялись какие-либо движения, подается команда «Шагом — марш».

Для прекращения движения подается команда «Группа — стой».

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на пол правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение «Смирно».

С музыкальным сопровождением команда подается под левую ногу.

Движение бегом начинается по команде «Бегом - марш».

По исполнительной команде начать бег с левой ноги, руками производить свободные движения вперед и назад в такт бега.

Для перехода в движении с **шага на бег** подается команда «Бегом — марш».

По предварительной команде руки полусогнуть, отведя локти несколько назад; исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги.

По этой команде правой ногой сделать шаг и с левой ноги начать движение бегом.

Для перехода с **бега на шаг** подается команда «Шагом — марш», после команды «Шагом» делается пауза (для уменьшения темпа) 3—4 с и затем звучит команда «Марш».

Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги.

По этой команде сделать еще два шага бегом и с левой ноги начать движение шагом.

С музыкальным сопровождением команда подается под левую ногу.

Движение **шагом (бегом) на месте** производится по команде «Стой, шагом (бегом) марш»; при переходе с движения шагом — по команде «Стой».

Для перехода с **шага (бега) на месте** на движение шагом (бегом) подается команда «Прямо» одновременно с постановкой левой ноги, после чего сделать еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение шагом (бегом).

В учебных занятиях для перехода с движения шагом на ходьбу на месте применяется команда «Направляющий — на месте». Эта же команда подается тогда, когда передвигающуюся группу необходимо сомкнуть, а затем остановить на общепринятой дистанции (один шаг), так как обычно на уроках гимнастики при передвижениях дистанция бывает несколько большей.

Для **изменения скорости** движения применяются строевые команды:

- «Чаще шаг»;
- «Реже»;
- «Шире — шаг»;
- «Короче — шаг»;
- «Полный — шаг»;
- «Полшага».

При необходимости идти не в ногу подается команда «Идти не в ногу», для движения в ногу — «Идти в ногу» (подсчет проводится по направляющему).

Чтобы отойти в сторону на несколько шагов в строю на месте, применяется команда «Два шага вправо (влево) шагом — марш».

По этой команде сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для передвижения строя вперед или назад на несколько шагов подается команда «Два шага вперед (назад), шагом — марш», занимающиеся по команде делают два шага вправо (влево), приставляют ногу. При таких передвижениях работа руками не производится.

Перемена направления фронта захождением плечом производится по команде «Правое (левое) плечо вперед, шагом — марш» (в движении слово «шагом» опускается).

По этой команде строй начинает захождение правым (левым) плечом вперед: фланговый заходящего фланга, повернув голову вдоль фронта, идет полным шагом, сообразуя свое движение так, чтобы не потеснить остальных к неподвижному флангу; фланговый неподвижного фланга обозначает шаг на месте и постепенно поворачивается налево (направо), сообразуясь с движением заходящего фланга; остальные, соблюдая равнение по фронту взглядом в сторону заходящего фланга (не поворачивая головы) и чуть касаясь локтем соседа со стороны неподвижного фланга, делают шаг тем меньший, чем ближе они находятся к неподвижному флангу. Когда строй сделает захождение насколько нужно, подается команда «Прямо», «На месте» или «Группа — стой».

При изменении направления движения строя в колонне по одному захождением плечом по исполнительной команде направляющий обозначает шаг на месте и постепенно поворачивается в указанную сторону до команды «Прямо», «На месте» или «Группа — стой».

Перемена направления фронта развернутого строя выстраиванием на месте производится после предварительного поворота строя направо (налево) по команде «Стройся влево (вправо), шагом (бегом) — марш».

По исполнительной команде все занимающиеся, кроме правофлангового, быстрым шагом передвигаются направо (налево) и останавливаются в развернутом строю (шеренге).

Перемена направления фронта развернутого строя выстраиванием в движении производится после поворота по команде «Стройся влево (вправо) — марш» или «Бегом — марш».

После окончания перестроения подается команда: «Прямо» или «Группа — стой».

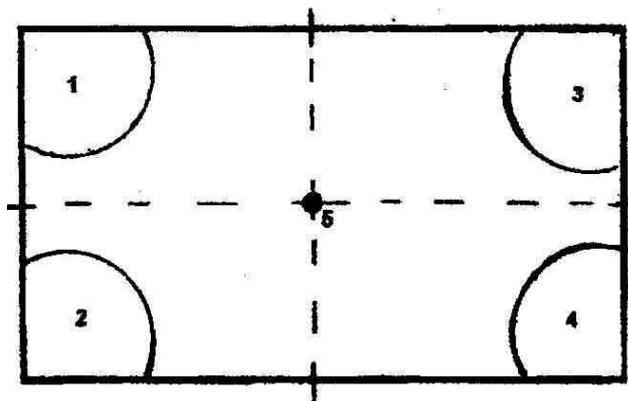
1.4 Передвижения по основным линиям и точкам зала

Для передвижения по залу (площадке) в гимнастике приняты определенные названия основных линий и точек зала.

Основные длинные и короткие стороны зала (площадки), ограничивающие его, называются границами зала (площадки).

Граница зала (*правая, левая, верхняя и нижняя*) определяется в зависимости от первоначального построения строя (рисунок 1).

Верхняя граница — короткая сторона зала, к которой обращен правый фланг первоначального построения.



1,3 — правая граница; 2,4 — левая граница; 1,2 — верхняя граница; 3,4 — нижняя граница; 5 — центр зала.

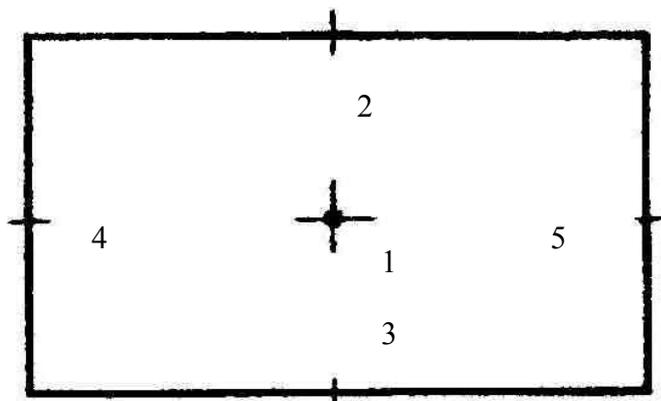
Рисунок 1 — определение границ зала

Нижняя граница — короткая сторона зала, противоположная верхней границе.

Правая граница — длинная сторона зала, вдоль которой производится первоначальное построение группы

Левая граница — длинная сторона зала, противоположная правой границе.

Центр зала — точка, находящаяся посередине зала.



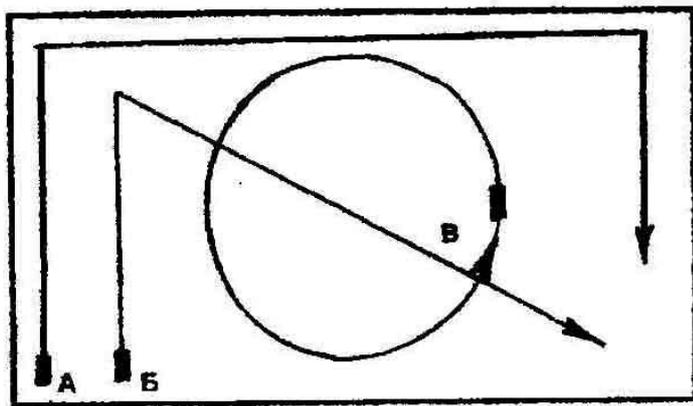
1 — центр зала; 2 — середина правой границы; 3 — середина левой границы; 4 — середина верхней границы; 5 — середина нижней границы.

Рисунок 2 — Основные точки спортивного зала

Середина (правая, левая, верхняя, нижняя) — точка, находящаяся на половине (середине) одной из границ зала (рисунок 2).

Угол зала — точка, образуемая пересечением короткой и длинной линии границ зала (верхний правый или левый угол, нижний правый или левый угол).

Передвижения по залу (площадке) производятся по трем основным направлениям: прямому (основное движение — «обход»); косому (основное движение — диагональ»); круговому (основное движение — «круг») (рисунок 3).

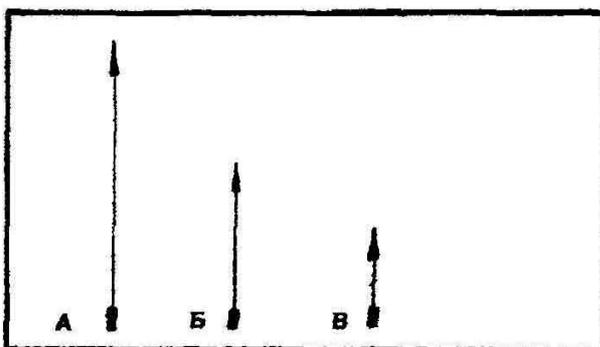


а - прямое, в обход; б – косое, диагональ; в - круговое.
Рисунок 3 – Направления передвижения по зал

В каждом основном направлении имеется много самостоятельных разновидностей.

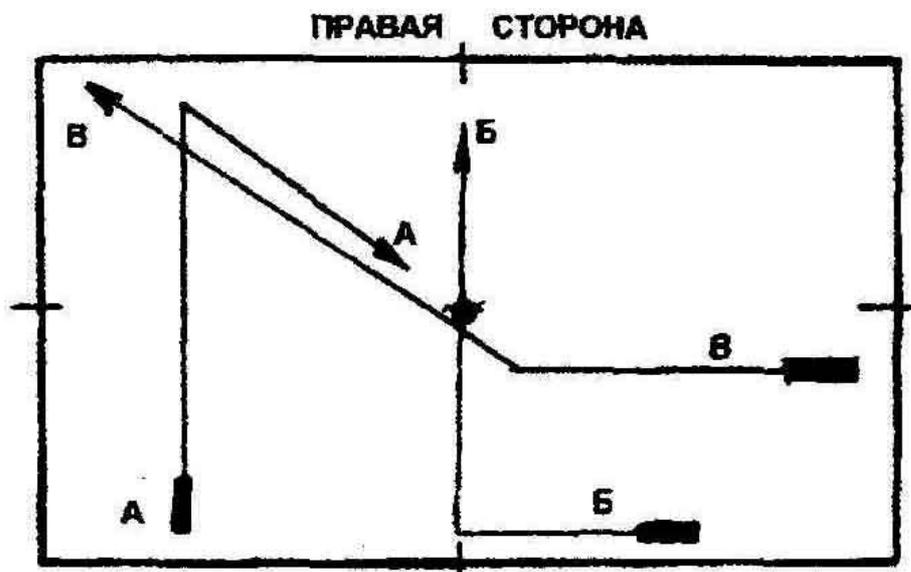
Все движения по основным направлениям могут быть трех размеров:

- большого — во всю длину или ширину зала;
- среднего — в половину длины или ширины зала;
- малого — в четверть длины или ширины зала (рисунок 4).



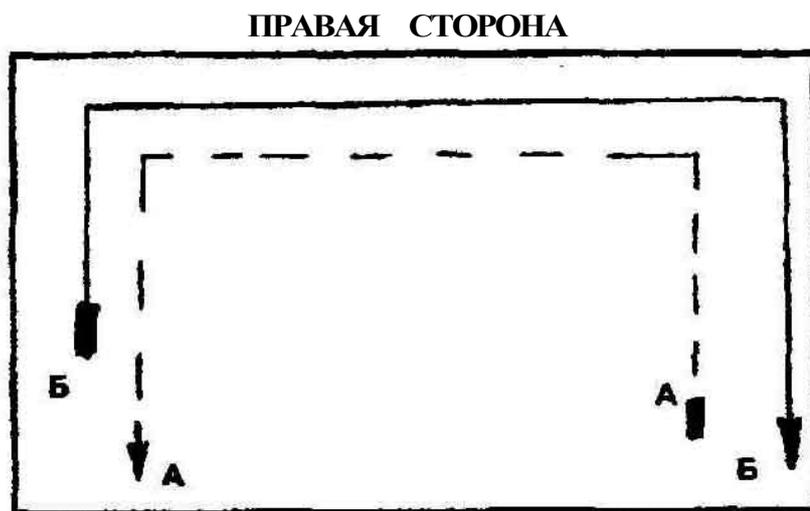
а – большой; б – средний; в - малый.
Рисунок 4 – Размер движения по основным направлениям

Движение к точкам зала производится по командам: «К центру шагом — марш»; «К правой середине шагом — марш»; «В правый верхний угол шагом — марш» (в движении слово «шагом» опускается) (рисунок 5).



а - к центру; б - к правой середине; в - в правый верхний угол.
Рисунок 5 – Движение к точкам зала

По исполнительной команде направляющий кратчайшим путем движется к указанной точке
Обход — движение вдоль границ зала. Команда «Направо (налево) в обход шагом — марш». (В движении слово «шагом» опускается.) (рисунок 6).



а - направо в обход; б - налево в обход.
Рисунок 6 – Движение вдоль границ зала

Противоход (направо или налево) — движение, противоположное по направлению предыдущему движению; интервал

— один шаг. Команда «Противоходом направо (налево) шагом — марш» (рисунок 7). (В движении слово «шагом» опускается.)

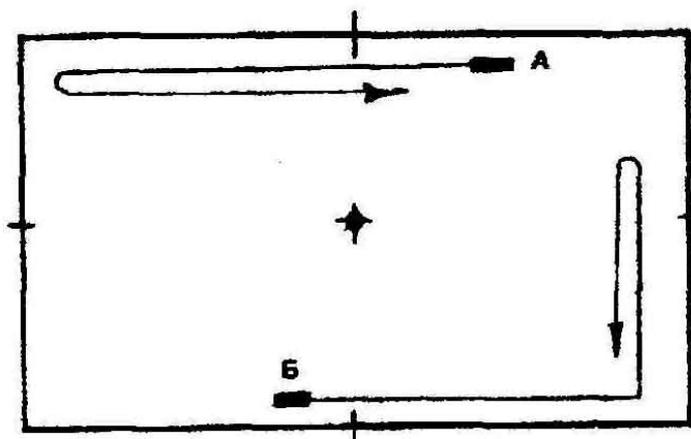
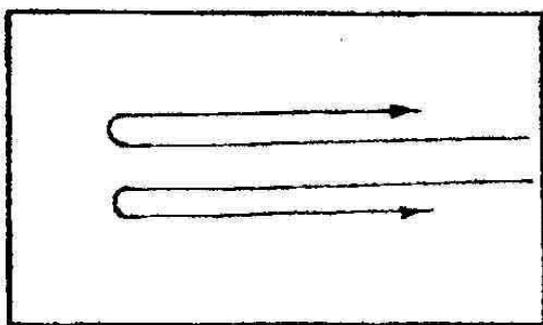
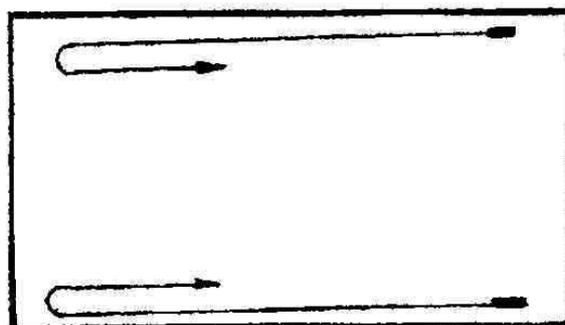


Рисунок 7 – Противоход в движении

Противоход наружу (внутри) — движение противоходом выполняется в колоннах по два. Команда: «Противоходом наружу (внутри) — марш» (рисунок 8).



а

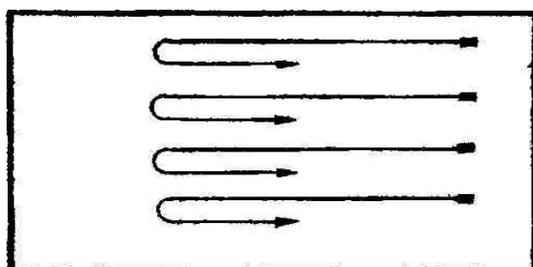


б

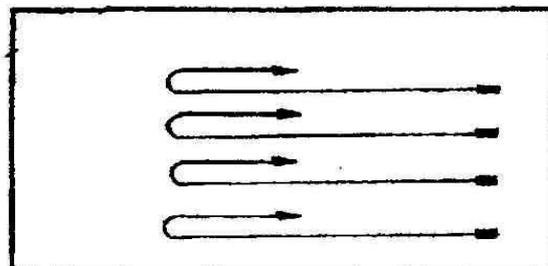
а - наружу; б - внутрь.

Рисунок 8 – Противоход в колоннах по два

Противоход в колоннах — движение противоходом, выполняется в колоннах по два, три, четыре и более. Команда «Противоходом направо (налево) в колоннах — марш» (рисунок 9, 10).



а



б

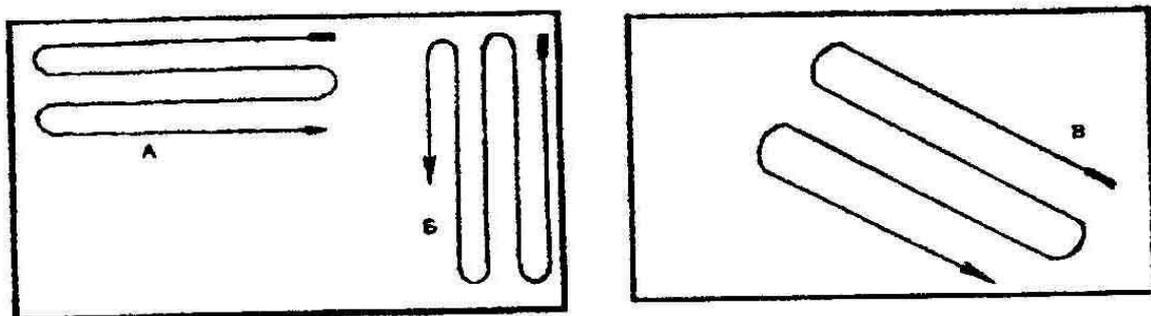
а - налево; б - направо.

Рисунок 9 – Противоход в колоннах

1.5 Виды фигурной маршировки

Для движения противоходом внутрь или в колоннах следует предварительно увеличить интервал между колоннами (разомкнуть строй).

«Змейка» — ряд последовательных противоходов в противоположных направлениях. Выполняется в продольном, поперечном, косом (диагональном) направлениях (рисунок 10).

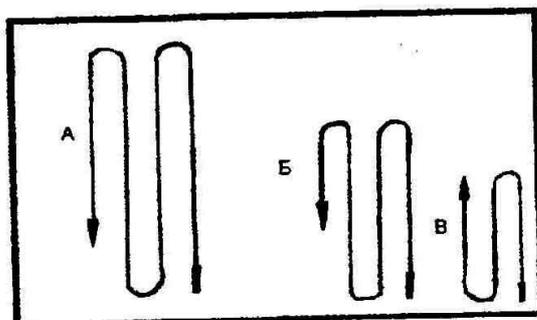


а – продольная; б – поперечная; в – косая.

Рисунок 10 – Фигурная маршировка «змейка»

В продольном и поперечном направлениях «змейка» может быть:

- большого размера, т.е. на всю длину или ширину зала;
- среднего размера — на половину длины или ширины зала;
- малого размера — на четверть длины или ширины зала.



а – большого размера; б – среднего размера; в – малого размера.

Рисунок 11 - Фигурная маршировка «змейка»

Для данного передвижения вначале подается команда «Направо (налево) противоходом — марш». Когда направляющий сделал первый виток нужного размера, сохраняя интервал между встречными колоннами один шаг, подается команда «Змейкой — марш» или — для движения в косом направлении «Змейкой направо (налево) — марш».

По этой команде направляющий исполняет движение змейкой по заданному направлению до новой команды.

При движении змейкой в косом направлении каждый виток должен быть возможно большей длины, вследствие чего змейка либо уменьшается, либо увеличивается в размере (рисунок 12).

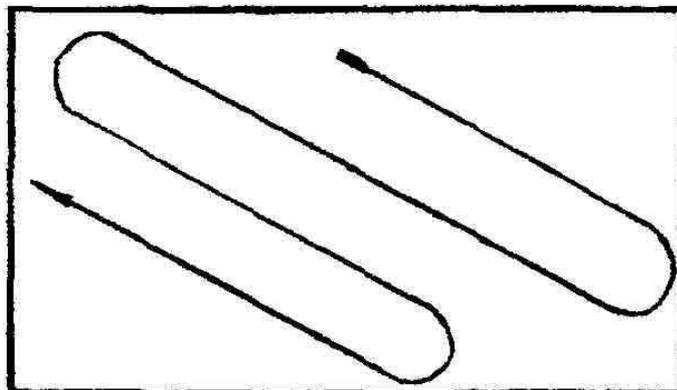


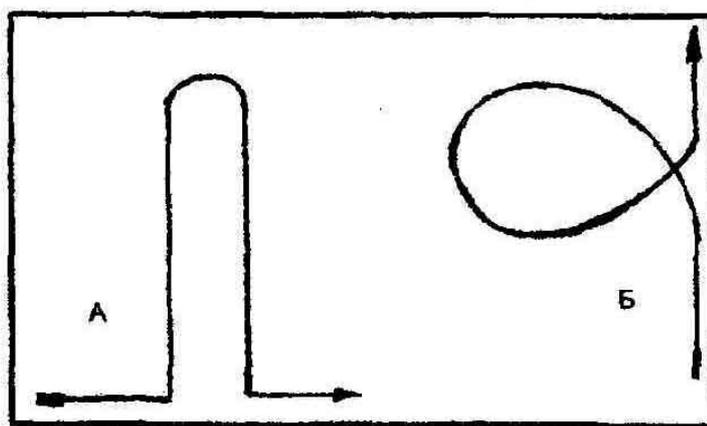
Рисунок 12 – Фигурная маршировка в косом направлении

«Петля» — противоход, в конце которого меняется направление движения.

Различают два вида петли:

- открытая петля — направление движения в конце петли меняется в противоположную сторону (рисунок 13);

- закрытая петля — направление движения в конце петли меняется в сторону встречной колонны, и занимающиеся через одного пересекают ее.



а – «петля открытая»; б – «петля закрытая».

Рисунок 13 – Фигурная маршировка

Петля выполняется в различных направлениях и может быть большого, среднего и малого размера. Команды:

- «Направо открытой петлей — марш»;

- «По диагонали открытой петлей — марш» (рисунок 14);

- «Налево средней закрытой петлей — марш».

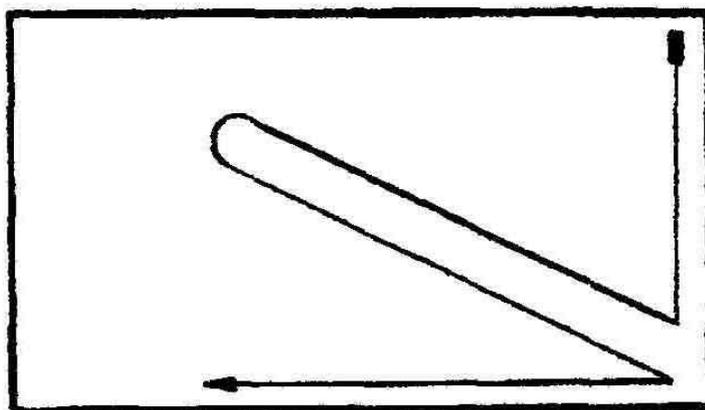


Рисунок 14 – Фигурная маршировка по диагонали открытой петлей

(При движении петлей большого размера величина не указывается.)

При движении петлей необходимо требовать, чтобы каждый занимающийся доходил точно до того места, который определяет указанный в команде размер петли.

Диагональ – движение по линии, соединяющей через центр противоположные углы (рисунок 15).

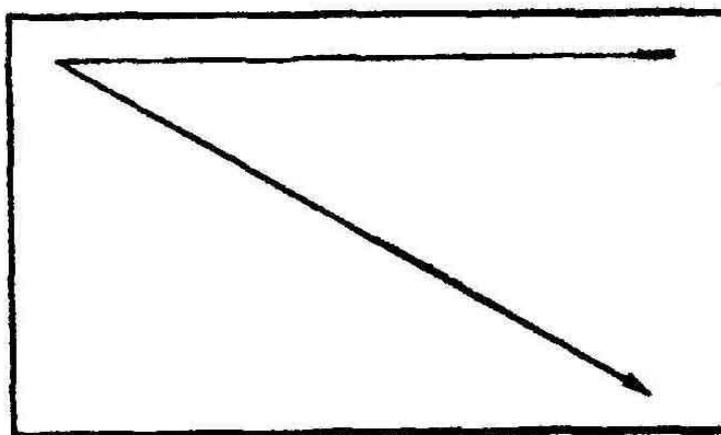


Рисунок 15 – Движение по диагонали

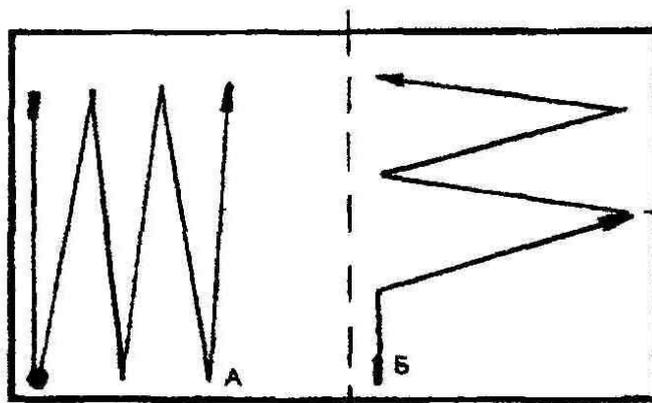
Команда: «По диагонали шагом – марш» (в движении слово «шагом» опускается).

«Зигзаг» - движение под углом, размер которого указывается командой преподавателя (на точки зала или другие ориентиры). «Зигзаг» исполняется в продольном и поперечном направлениях и может быть большого, среднего и малого размера. Команда:

- «Ко мне и далее зигзагом – марш» или

- «На левую нижнюю середину и далее зигзагом – марш» (рисунок

16).



а – ко мне и далее зигзагом; б – на левую нижнюю середину.
Рисунок 17 – Движение «зигзаг»

Местонахождения подающего команду или указание точки, на которую надо двигаться, и время ее подачи определяют размер зигзага и его угол.

Скрещение (рисунок 18) – прохождение встречных колон через одну точку. Скрещение выполняется в прямом и косом направлениях, чаще в центре, в серединах и в углах. Команда: «По диагонали – марш»; «Через центр – марш».

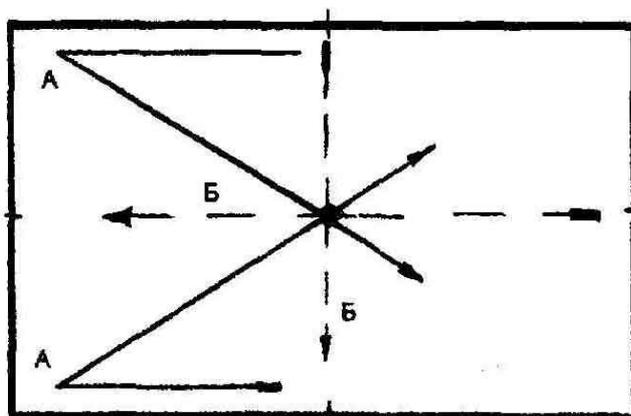
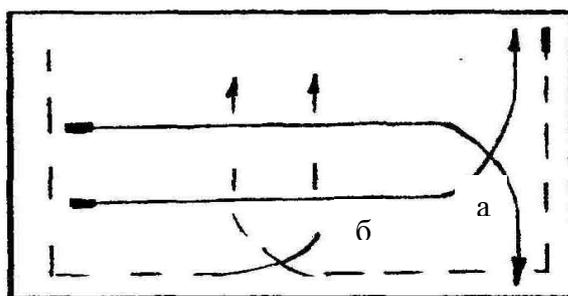


Рисунок 18 – Скрещения

При скрещениях в центре зала важно, чтобы равенство в колоннах не нарушалось. В точке пересечения, занимающиеся не должны обходить друг друга, один пропускает другого, делая шаг на месте.
«Налево и направо (в обход) по одному скрещением – марш» (рисунок 18 а).



а – направо и налево в обход; б – через центр по два скрещением.
 Рисунок 18 – Скрещение по одному

«Через центр по два скрещением – марш».

При исполнении скрещения в колоннах по два, по три и т.д., дистанции надо всегда увеличивать.

Круг – движение по окружности (рисунок 19).

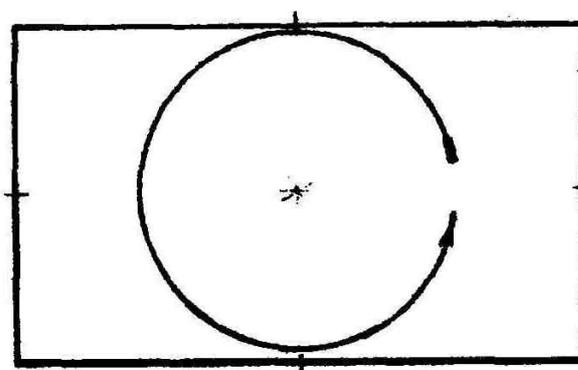
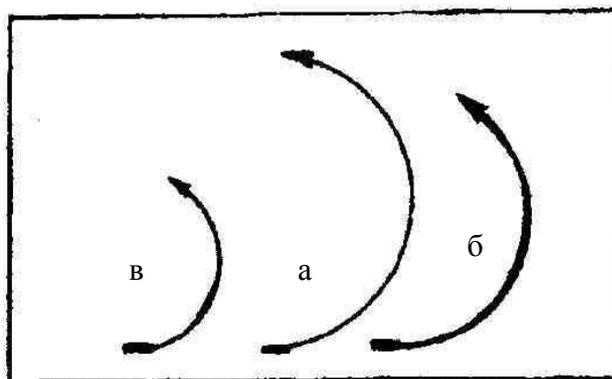


Рисунок 19 – Движение по окружности

Круг может быть большого размера (диаметр равен поперечнику зала), среднего (диаметр равен половине поперечника зала) и малого размера (диаметр равен четверти поперечника зала).

Команда: «По среднему (малому) кругу налево (направо) - марш» (при движении по кругу большого размера указание размера опускается).

Дуга - движение по половине окружности. Дуга может быть большого, среднего и малого размера (рисунок 20) Команда: «По средней (малой) дуге налево (направо) - марш» или «Ко мне по дуге налево (направо) - марш».



а – большая дуга; б – средняя дуга; в – малая дуга.
 Рисунок 20 – Движение по дуге

Противодуга (рисунок 21) - две соединенные дуги разных направлений. Противодуга может быть среднего и малого размера. Команда: «К центру (ко мне) дугой (дугой назад) - марш» и затем - «Противодугой - марш».

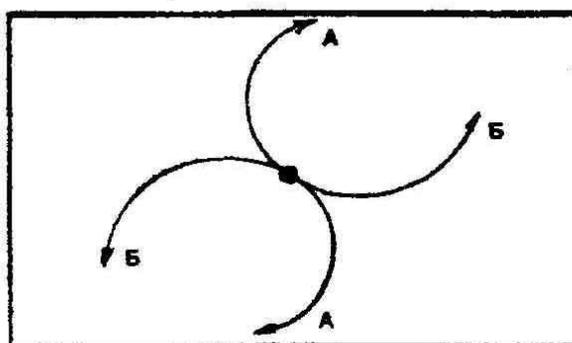


Рисунок 21 – Движение «противодугой»

Двойная дуга - две соединенные дуги одного направления (рисунок 22).

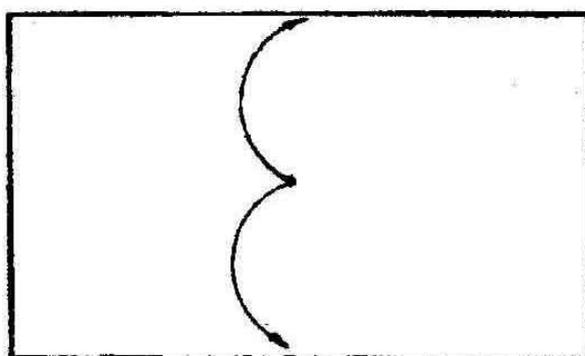


Рисунок 22 – Движение «двойная дуга»

Двойная дуга может быть среднего и малого размера. Команда: «К центру дугой налево - марш» и затем «Двойной дугой марш».

Восьмерка (рисунок 23) - две окружности, состоящие из двух пар противодуг. Восьмерка может быть среднего и малого размера. Команда: «Через центр восьмеркой - марш» или при расположении восьмерки в другом месте зала, когда центр зала не совпадает с центром восьмерки, командовать в начале «Ко мне дугой - марш», далее «Противодугой - марш» и затем «Восьмеркой - марш».

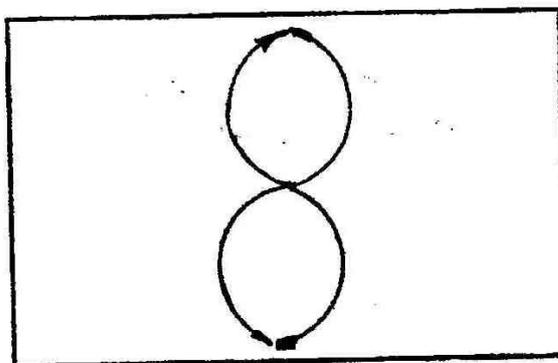


Рисунок 23 – Движение восьмеркой

«Спираль» (рисунок 24) - движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении (противоходом). Интервал - два шага в первой половине движения к центру и один шаг - во второй при выходе противоходом.

«Спираль» может использоваться в любом месте зала и любого размера (чем больше занимающихся, тем больше размер спирали). «Спираль» может быть открытой и закрытой. Команда: «Открытой спиралью направо (налево) - марш».

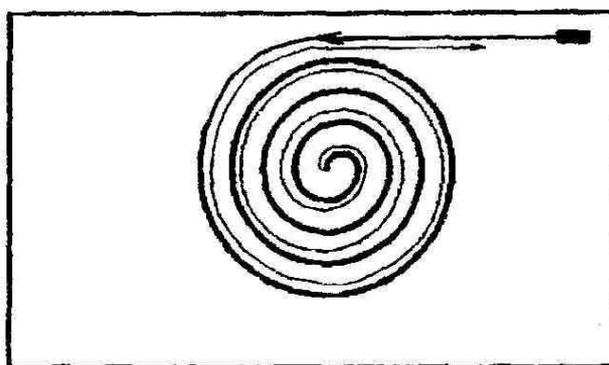


Рисунок 24 – Движение «спираль»

Для выхода из спирали: «Налево (направо) противоходом - марш».

При выполнении спирали направляющий колонны должен идти так, чтобы интервал между витками был достаточным для обратного продвижения при выходе из спирали.

После команды для выхода, пока не будет дана новая команда «Прямо» или «На такую-то из спирали противоположно направляющий продолжает движение по раскручивающейся спирали точку – марш».

Выход из «Закрытой спирали» (рисунок 25) совершается по команде «Кругом – марш». В этом случае спираль разворачивается левым флангом вперед.

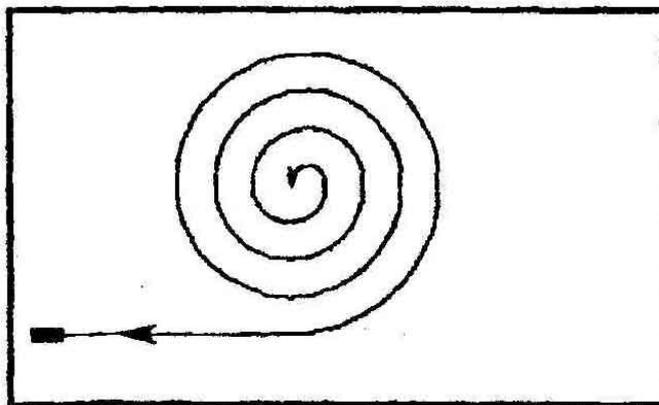
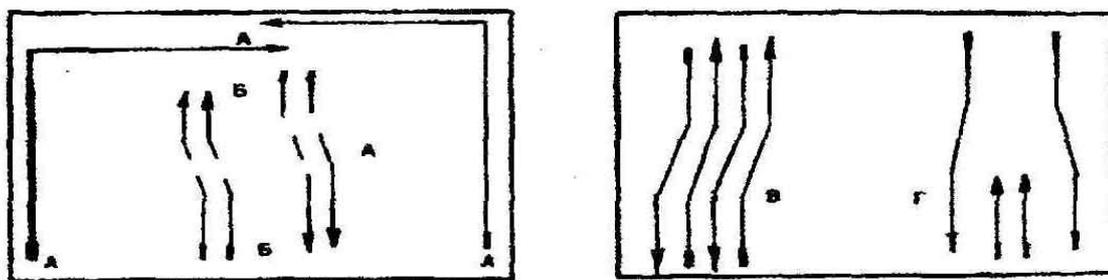


Рисунок 25 – Выход из закрытой спирали

Проходы – расхождения встречных колонн (рисунок 26). Проходы могут выполняться в прямом, косом и круговом направлениях. Команда «Проходом справа-марш»; «Проходом слева-марш»; «Проходом справа в колоннах – марш»; «Проходом внутрь (наружу)-марш». (Команда относится к той колонне, где находится правофланговая пара.)



а – встречных колонн; проход справа, слева; в – проход справа в колонны; г – проход вовнутрь, наружу.

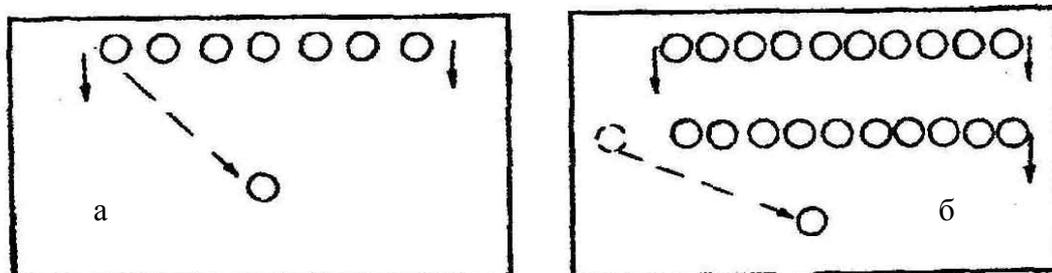
Рисунок 26 – Проходы

Проходы могут выполняться дугами или кругами: при встрече двух колонн правофланговые обходят друг друга справа, со следующими встречными выполняется тот же проход, но дугами слева, и т.д.

1.6 Построения и перестроения

1.6.1 Построение в одну и более шеренг и колонн

Развернутый строй группы может быть **одношереножный** (шеренга) или **двухшереножный** (рисунок 27).

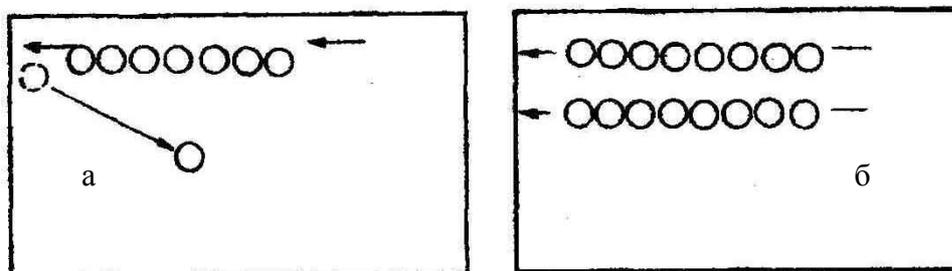


а – одношереножный; б – двухшереножный.
Рисунок 27 – Развернутый строй

Построение группы в развернутый одношереножный (двухшереножный) строй производится по команде «В одну шеренгу (две шеренги) становись».

Подав команду построения, преподаватель (староста) становится в положение «Смирно» лицом в сторону фронта построения. Группа выстраивается влево или вправо от преподавателя обычно в сомкнутый строй или на интервалах и дистанциях, указанных преподавателем, так, чтобы носки ног у всех были на одной прямой линии. Походный строй может представлять собой колонну по одному или колонну по два.

Перестроение группы в колонну по одному (два) на месте производится по команде «В колонну по одному – становись»; «В колонну по два - становись» (рисунок 28).



а – по одному; б – по два.
Рисунок 28 – Построение группы в колонну

Подав команду, группа выстраивается в затылок преподавателю обычно в сомкнутом строю или на дистанциях и интервалах, указанных преподавателем.

Перестроение группы из развернутого строя в колонну производится поворотом направо, а из колонны в развернутый строй - поворотом налево.

Для построения в несколько шеренг, колонн, в круг или другие фигуры подаются команды «В колонну по три (в круг) - становись».

1.6.2 Перестроения

Для перестроения группы из одной шеренги в две предварительно производится расчет по команде «На первый, второй - рассчитайсь».

Перестроение группы на месте из одной шеренги в две производится по команде «В две шеренги - стройся» (рисунок 29).

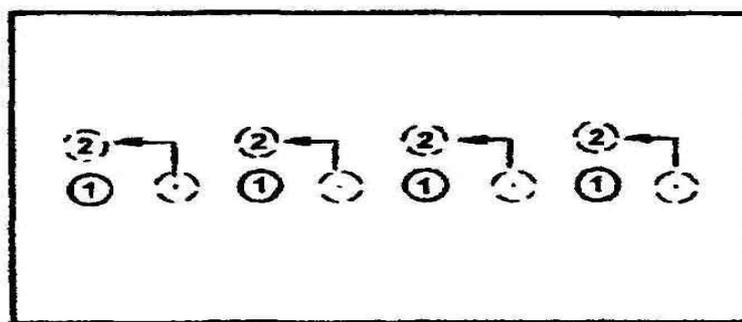


Рисунок 29 – перестроение группы на месте из одной шеренги в две

По исполнительной команде по первому счету вторые делают шаг назад, по второму счету, не приставляя правую, шаг вправо, с третьим счетом приставляют левую ногу, стоя в затылок первым.

Перестроение группы на месте из двух шеренг в одну в разомкнутом строю производится по команде «В одну шеренгу - стройся» (рисунок 30).

По исполнительной команде вторые по первому счету делают шаг влево по второму счету, не приставляя правой ноги, шаг вперед, с третьим счетом приставляют левую ногу.

Для перестроения группы на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй группа предварительно размыкается на один шаг, после чего перестраивается в одну шеренгу.

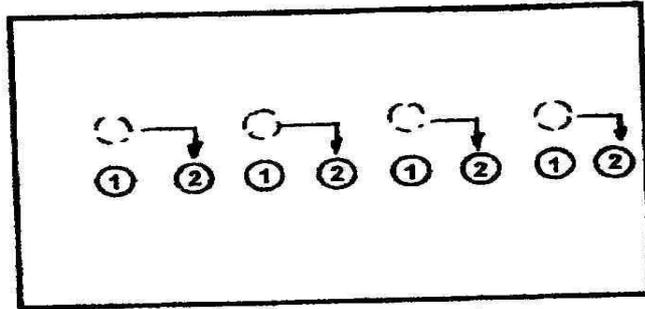


Рисунок 30 – перестроение группы из двух шеренг в одну

Перестроение группы на месте из одной шеренги в другую при положении правого фланга слева (после поворота шеренги кругом) производится в команде «В две шеренги – стройся».

По исполнительной команде вторые делают шаг правой вперед, затем шаг левой в сторону и приставляют правую ногу, становясь впереди первых.

Перестроение группы на месте из двух шеренг в одну при положение правого фланга слева (после поворота двухшереножного фланга) производится по команде «В одну шеренгу – стройся».

По исполнительной команде вторые делают шаг правой в сторону, затем шаг левой назад и приставляют правую ногу, входя в линию первых номеров.

Перестроение в движение из одной шеренги в две производится по той же команде. По исполнительной команде первые продолжают движение вперед, вторые делают шаг на месте, затем шаг правой в сторону, выходя в затылок первым, и с левой ноги продолжают движение вперед.

Перестроение из двух шеренг в одну производится по той же команде и в обратном порядке.

Перестроение на месте из одной шеренги в три производится после предварительного расчета на три по команде «В три шеренги – стройся» (рисунок 31).

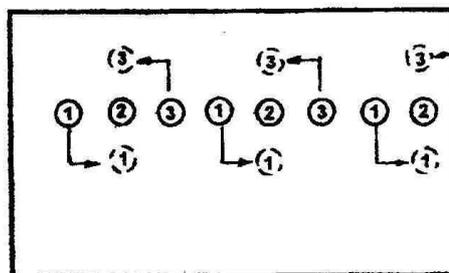


Рисунок 31 – Перестроение на месте из одной шеренги в три

По исполнительной команде вторые стоят на месте; первые делают шаг правой назад, затем, не приставляя ноги, шаг левой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера делают шаг левой вперед, не приставляя ноги, шаг правой в сторону и, приставляя левую ногу, становятся впереди вторых номеров.

Перестроение в одну шеренгу производится в обратном порядке по команде «В одну шеренгу — стройся!».

Перестроение на месте из одной шеренги уступами после предварительного расчета на «четыре, два, на месте» («Девять, шесть, три, на месте» и т.п.) производится по команде: «По расчету шагом — марш» (рисунок 32).

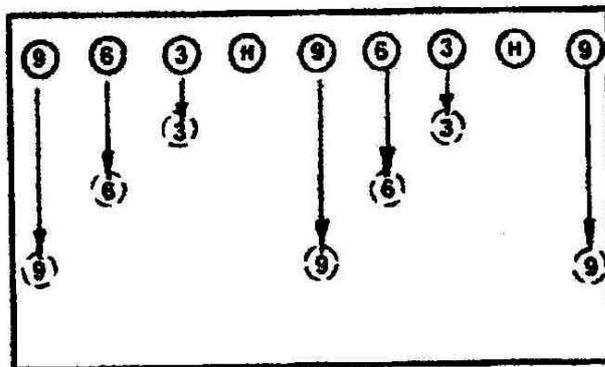


Рисунок 32 – Перестроение на месте из одной шеренги уступами

По исполнительной команде занимающиеся, начиная с левой ноги, строевым шагом выходят на указанное им по расчету число шагов и приставляют ногу.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом — марш».

По исполнительной команде вышедшие из строя занимающиеся поворачиваются кругом, начиная с левой ноги, строевым шагом идут на свои места в строю, приставляют ногу и поворачиваются кругом.

Перестроение из одной шеренги в колонну захождением плечом после предварительного расчета на три (четыре, пять и т.д.) производится по команде «В колонну по три (четыре, пять и т.д.) левое (правое) плечо вперед шагом — марш» (рисунок 33).

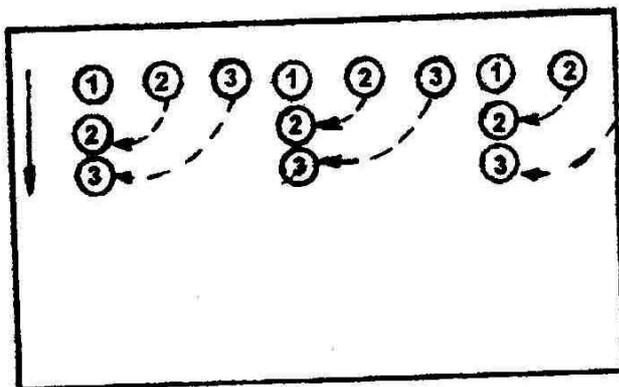


Рисунок 33 – Перестроение из одной шеренги в колонну захождением плечом

По исполнительной команде занимающиеся тройками (четверками, пятерками и т.д.), начиная с левой ноги, заходят левым (правым) плечом вперед по правилам перемены направления фронта захождением плечом и, повернувшись на четверть круга (90°), равняясь в затылок своему номеру, останавливаются по команде «Группа — стой» в колонне по три (четыре, пять и т.д.).

Для обратного перестроения после предварительного поворота группы кругом подается команда «В одну шеренгу правое (левое) плечо вперед, шагом — марш».

По исполнительной команде занимающиеся, начиная с левой ноги, заходят правым (левым) плечом в одну шеренгу, приставляют ногу и поворачиваются кругом.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре) выстраиванием на месте и в движении производится после предварительного расчета на три (на четыре) по команде «В колонну по три (по четыре) шагом — марш» (в движении слово «шагом» опускается), «бегом — марш» (рисунок 34).

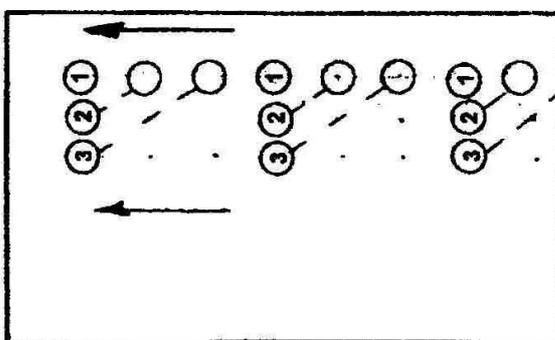


Рисунок 34 – Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре)

По исполнительной команде вторые и третьи (четвертые) номера выходят быстрым шагом влево от первых на одну линию с ними

и приставляют ногу, в движении обозначая шаг на месте до команды «Прямо» или «Группа — стой».

Обратное перестроение в колонну по одному производится на месте и в движении по команде «В колонну по одному шагом — марш» (в движении слово «шагом» опускается), «Бегом — марш».

По исполнительной команде направляющий идет полным шагом, а остальные в полшага; по мере освобождения места вторые и третьи (четвертые) номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение до последующей команды.

Перестроение из одной колонны в три уступом производится после предварительного расчета на три по команде «От середины в колонну по три (на столько-то шагов) приставными шагами разом-кнись» (количество шагов предварительно оговаривается) (рисунок 35).

По исполнительной команде первые делают указанное количество шагов вправо, вторые стоят на месте, третьи двигаются влево.

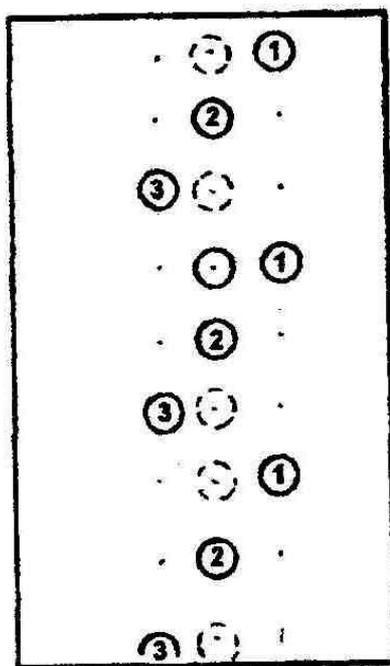


Рисунок 35 – Перестроение из одной колонны в три уступом

Для обратного перестроения в одну колонну подается команда «К середине сомкнись».

По исполнительной команде первые и третьи номера входят приставными шагами на свои места в одну колонну.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.) поворотом в движении производится по команде «В колонну по три (четыре и т.д.) налево (направо) — марш» (рисунок 36).

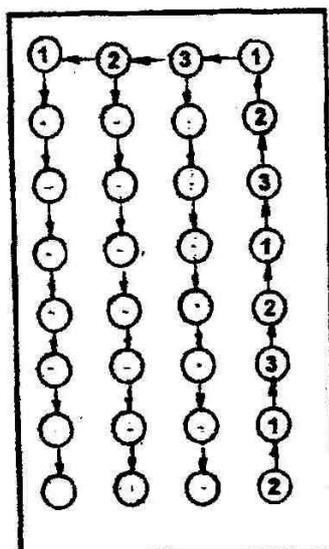


Рисунок 36 – Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре и т.д.)

По исполнительной команде первая тройка (четверка и т.д.) поворачивается одновременно и двигается в указанном направлении; последующие тройки (четверки) поворачиваются на том же месте, где и первая, но команду для поворота («марш») подает замыкающий каждой тройки (четверки и т.д.).

Для обратного перестроения в одну колонну после предварительного поворота направо (налево) подается команда «В колонну по одному направо (налево) в обход, шагом — марш».

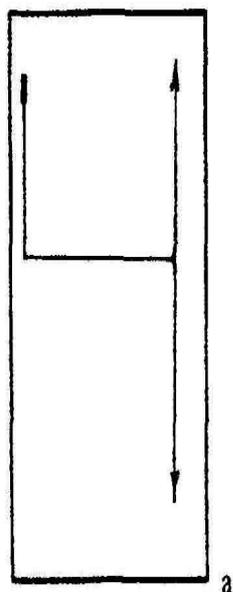
По исполнительной команде первая тройка (четверка и т.д.) двигается в указанном направлении, за ней последовательно в затылок заходят остальные тройки (четверки и т.д.).

Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре, восемь и т.д. (три, шесть и т.д.) дроблением и сведением в движении.

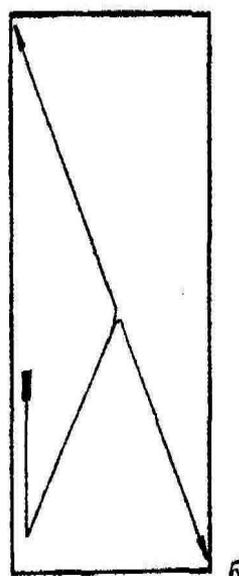
Дробление — деление колонны на две (или больше) такие же колонны, но вдвое (втрое и т.д.) меньше в глубину (рисунок 37).

Дробление выполняется в направлениях и точках зала: прямом, косом и круговом:

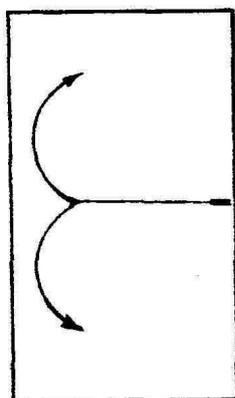
- на серединах;
- на углах;
- на центре.



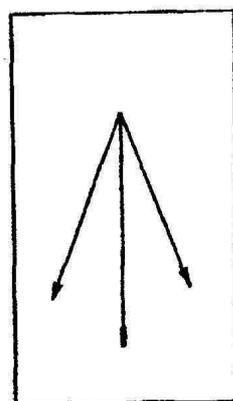
а



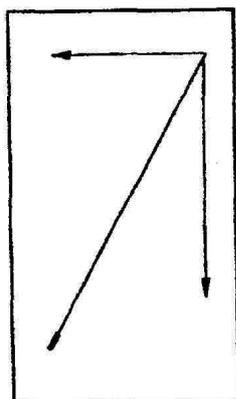
б



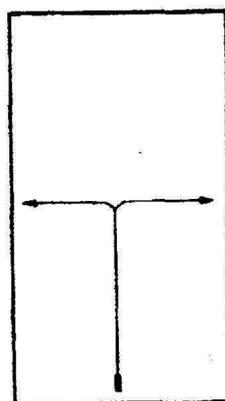
в



г



д

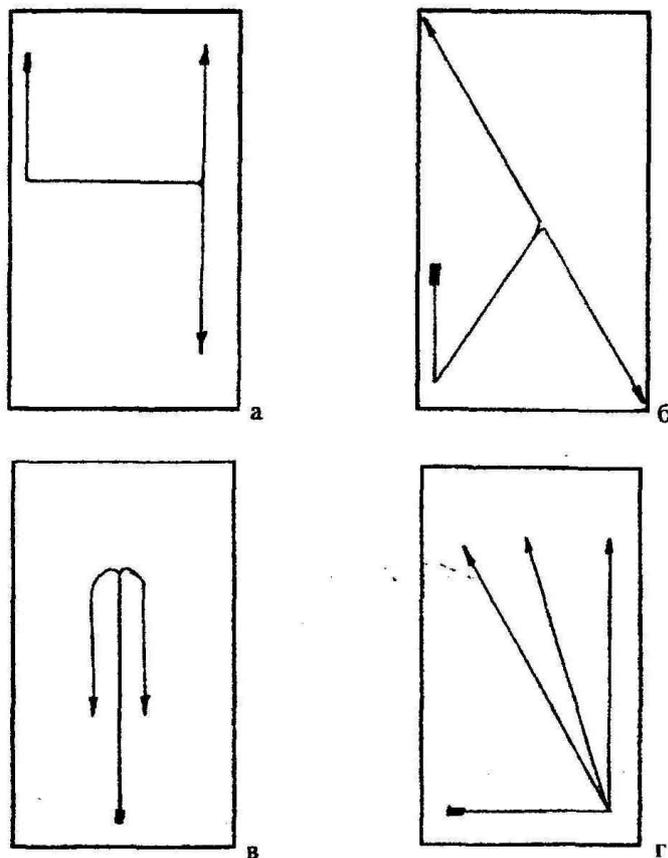


е

а – в прямом направлении; б – в косом направлении; в – в круговом направлении; г – на серединах; д – на углах; е – на центре.
Рисунок 37 – Деление колонны на две (или больше)

Дробление производится по командам:

- «В колонны по одному (по два) направо и налево в обход — марш» (рисунок 38);
- «В колонны по одному противходом — марш»;
- «Первый в правый верхний угол, второй на верхнюю середину, третий в левый верхний угол — марш».



а, б – направо, налево, в обход; в – в колонны противходом; г – на точки.

Рисунок 38 – Дробление колонны

По исполнительной команде занимающиеся перестраиваются во вдвое (втрое) большее количество колонн, двигаясь в указанных направлениях; во время перестроения направляющие в колоннах должны идти в полшага до команды «Полный шаг» в конце перестроения.

Сведение — соединение двух (или более) колонн в одну, но вдвое (втрое и т.д.) большую по фронту.

Сведение исполняется в тех же направлениях, точках зала и вариантах, что и дробление, и производится по командам:

- «В колонну по два (четыре) через центр — марш» (рисунок 39);



Рисунок 39 – Сведение двух и более колонн в одну

- «В колонну по два по диагонали — марш»; «В колонну по два через центр скрещением - марш»;

- «В колонну по три через центр — марш» (рисунок 40). По исполнительной команде занимающиеся перестраиваются в одну,- вдвое (втрое) большую по фронту колонну и двигаются в указанном направлении полным шагом.

Разведение — движение, обратное сведению, т.е. деление одной колонны на две (или больше) вдвое меньшие (или соответственно меньше) по фронту колонны.

Разведение выполняется в тех же направлениях, точках зала и вариантах, что и сведение, но в обратном порядке, и производится по командам:

- «В колонны по два (по одному) направо и налево в обход — марш» (рисунок 41);

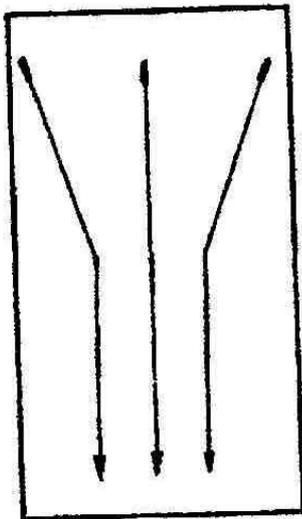


Рисунок 40 – Сведение в колонну по три через центр

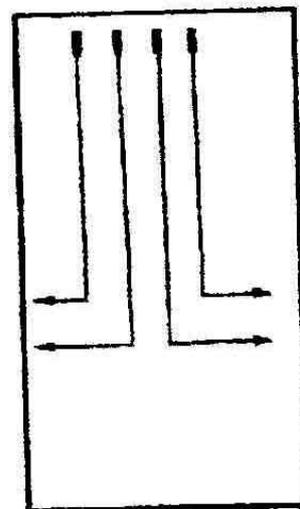


Рисунок 41 – Разведение колонны по два, по одному

- «В колонны по одному налево и направо в обход скрещением — марш» (рисунок 42);

- «В колонны по одному на углы — марш».

По исполнительной команде занимающиеся перестраиваются в две (три) вдвое меньшие (или соответственно меньшие) по фронту колонны и двигаются в указанном направлении.

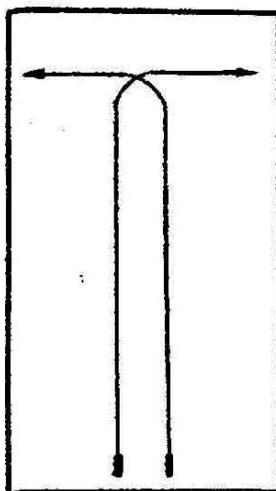


Рисунок 42 – Разведение в колонны по одному скрещением

Перестроение из колонны по два, четыре и т.д. (три, шесть и т.д.) в колонну по одному разведением и слиянием в движении применяется для обратного перестроения дроблением и сведением.

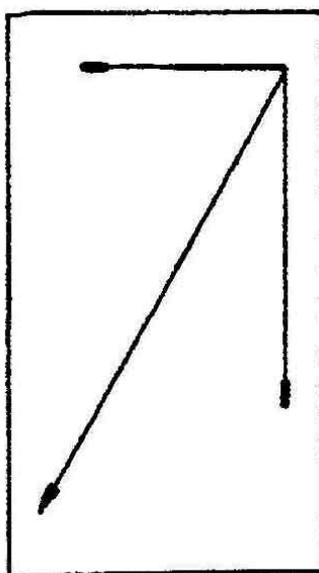


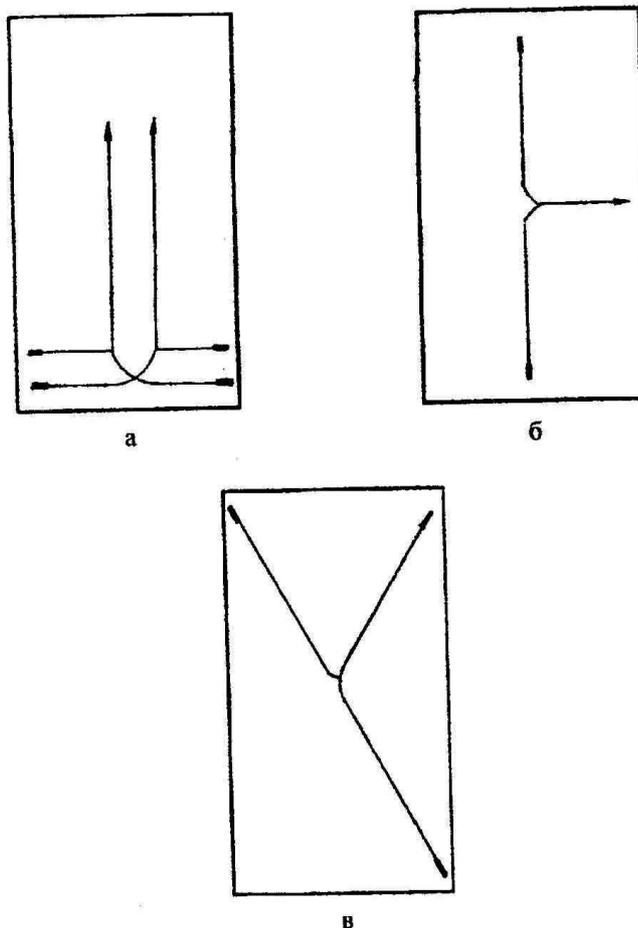
Рисунок 43 – Перестроение из колонны по два, четыре в колонну по одному

Слияние — движение, обратное дроблению, т.е. соединение двух (или более) колонн в одну такую же колонну, но вдвое (или соответственно втрое и т.д.) (рисунок 43).

Слияние выполняется в тех же направлениях, точках зала и вариантах, что и дробление, но в обратном порядке, и производится по командам:

- «В колонну по два (по одному) через центр — марш»;
- «В колонну по одному на правую середину — марш»;
- «В колонну по одному по диагонали — марш»;
- «В колонну по одному в верхний правый угол — марш» (рисунок

44).



а – в колонну по два; б – в колонну по одному на кривую середину; в – колонну по одному по диагонали.

Рисунок 44 – Слияние из двух и более колонн в одну

По исполнительной команде занимающиеся перестраиваются во вдвое (втрое) меньшее количество колонн, двигаясь в указанных направлениях полным шагом.

Перестроение из колонны по одному в развернутый строй выстраиванием на месте производится по команде «Стройся влево (вправо), шагом (бегом) — марш».

По исполнительной команде все занимающиеся, кроме правофлангового, быстрым шагом (бегом) выходят влево (вправо) от него, равняясь направо (налево) и останавливаются в развернутом строю (шеренге).

Перестроение выстраиванием в движении производится по команде: «Стройся влево (вправо) шагом — марш» или «Бегом — марш».

После окончания перестроения подается команда «Прямо» или «Группа - стой».

Перестроение из развернутого строя в колонну по группам захождением плечом на месте производится после предварительного расчета на группы по команде: «Группами левые (правые) плечи вперед, шагом (бегом) — марш» (в движении слово «шагом» опускается) (рисунок 45).

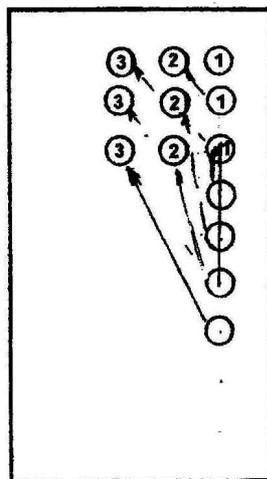


Рисунок 45 – Перестроение из развернутого строя в колонну

По исполнительной команде каждая группа поворачивается по правилам перемены направления захождением плечом в указанном направлении на четверть круга и обозначает шаг на месте до команды «Прямо» или «Группа — стой».

Обратное перестроение из колонны по группам в развернутый строй захождением групп плечом производится после предварительного поворота кругом в обратном порядке по команде «Группами правые (левые) плечи вперед шагом (бегом) — марш» (в движении слово «шагом» опускается).

По исполнительной команде каждая группа заходит на свои места после чего следует команда «Прямо» или «Группа — стой».

Перестроение из развернутого строя в колонну по группам выстраиванием групп на месте производится после предварительного расчета на группы и поворота направо (налево) по команде «Группами строй влево (вправо), шагом (бегом) — марш».

По исполнительной команде каждая группа быстрым шагом (бегом) выходит влево (вправо) на линию первой группы и приставляет ногу.

Обратное перестроение из колонны по группам в развернутый строй выстраиванием групп производится после поворота кругом по команде «Группами стройся влево (вправо), шагом — марш».

По исполнительной команде группы быстрым шагом (бегом) становятся на свои места и поворачиваются в сторону фронта (в шеренгу).

Перестроение в движении производится по тем же правилам и в том же порядке, только после перестроения подается команда «Прямо» или «Группа — стой».

2 Примерный программно-содержательный материал строевой подготовки для студентов

2.1 Строевые упражнения (I курс)

Строевые упражнения — основная стойка, построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на поднятые руки в стороны; повороты переступанием; команды: «Направо!», «Налево!», «На месте шагом — марш!», «Шагом — марш!», «Группа, стой!».

Здесь не хватает основных команд, с чего нужно обучать ребят на первом курсе, — это «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Для построения в одну шеренгу подается команда «В одну шеренгу — становись!».

Подав команду, преподаватель становится в положение «смирно», лицом в сторону фронта построения; занимающиеся выстраиваются слева от преподавателя. С началом построения преподаватель выходит из строя и следит за выстраиванием.

Для построения в колонну по одному подается команда «В колонну по одному — становись!». По этой команде преподаватель становится в положение «смирно» на месте направляющего, занимающиеся выстраиваются в затылок преподавателю.

Движение совершается шагом, бегом, прыжками или другими движениями. Команда для передвижения состоит из предварительной части, которая раскрывает содержание движения, и исполнительной части, по которой начинается движение. Исполнительной командой всегда является «... МАРШ!».

Для *прекращения движения* используется несколько команд:

1) если нужно остановить группу в разомкнутом строю — команда «Группа — стой», подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая;

2) если нужно остановить занимающихся в сомкнутом строю:

а) по команде «Направляющий — на месте!» направляющий прекращает движение и обозначает шаг на месте. В это время группа смыкается и все обозначают шаг на месте до следующей команды;

б) по команде «Направляющий, приставить ногу!», направляющий останавливается, остальные продвигаются вперед до смыкания и приставляют ногу, или подаётся команда «Стой!», все приставляют ногу в стойку.

Строчная стойка — встать в строй и стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки развернуть на ширину стопы; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были посередине бедер; голову держать высоко и прямо, смотреть вперед; быть готовым к немедленному действию.

«Равняйся!» (подаётся при необходимости выровнять строй).

По этой команде все, кроме правофлангового, поворачивают голову направо (подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым. Если равнение нужно выполнить не с правого фланга, подаются команды «Налево — равняйся!» или «На середину — равняйся!». Эти команды выполняются так же, только равнение производится по левофланговому или по среднему. После окончания выравнивания подаётся команда «Смирно!».

«Смирно!». На месте по этой команде принимается строчная стойка. Положение «Смирно» на месте принимается и без команды: во время рапорта, во время исполнения Государственного гимна, а также при подаче команд.

«Вольно!». По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу и стоит свободно, при этом не разговаривать.

«Правей (левой) — вольно!». Занимающийся встает в стойку ноги врозь, делая шаг в сторону указанной ногой, и ставит руки за спину. Применяется в разомкнутом строю.

«Разойтись!» По этой команде занимающиеся выходят из строя.

Повороты на месте выполняются по командам: «На-пра-во!», «Нале-во!», «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «Кругом!». Поворот выполняется на 90°, полповорота — на 45°, кругом — 180°. Повороты выполняются на два счета: по первому счету повернуться в указанном направлении, сохраняя осанку, не сгибая ног, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; по второму счету — кратчайшим путем приставить другую ногу.

Рекомендуем включить для начального обучения «Обход» и простейшую фигурную маршировку «Диагональ».

Движение в обход выполняется по команде «Налево (направо) в обход шагом — марш!» (во время передвижения опускается слово «шагом»). На другие виды передвижения команда подаётся та же, но вместо «шагом» указывается способ передвижения, например: бегом, прыжками на двух и т.д.

Команда подаётся на углу площадки, передвижение выполняется по границам площадки, четко обозначая углы.

Движение по «диагонали» выполняется по команде «По диагонали — марш!». Команда подаётся под левую ногу на углу площадки.

Направляющий на углу делает четко поворот и передвигается по диагонали, за ним выполняют это движение поочередно идущие в колонне.

Если на противоположном углу преподаватель не подает команду, группа обозначает шаг на месте.

Строчные упражнения — размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команды: «На два, четыре шага разомкнись!».

После подачи команды преподаватель начинает счет по 2 до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние, затем последовательно через каждые два счета.

Для смыкания командовать: «К середине (вправо, влево) приставными шагами — сомкнись!».

Преподаватель ведет счет до конца смыкания. *Перестроение из колонны по одному в колонну по два.* После расчета на первый-второй, по команде «В колонну по два — стройся!» вторые номера делают шаг в сторону (счет «раз»), правой шаг вперед (счет «два») и приставляют левую к правой (счет «три»).

Для обратного перестроения подается команда «В колонну по одному — стройся!» Вторые номера левой шагают назад, шагом правой в сторону возвращаются на свое место и приставляют левую в основную стойку.

Для прямого и обратного перестроения преподаватель ведет четкий счет.

Перестроение из одной шеренги в две. Подаются команды «На первый-второй — рассчитайся!», затем «В две шеренги — стройся!». По этой команде вторые номера делают шаг назад левой (счет «раз»), правой шаг в сторону (счет «два»), становясь в затылок первому, и приставляют левую в основную стойку (О.С.) (счет «три»).

На обратное перестроение подается команда «В одну шеренгу — стройся!». Вторые номера левой шаг в сторону («раз»), правой шагают вперед («два») и приставляют левую в О.С. («три»),

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре) в движении поворотом налево (направо). Команда — «В колонну по 2 (3—4 и т.д.) налево (направо) — марш».

«Дуга» равна половине круга. Она может быть «большой», средней и малой. Команда: «По большой дуге налево — марш!» или «Ко мне по большой (средней, малой) дуге — марш!».

«Зигзаг» — движение под углом, размер которого указывается командой преподавателя (на точки зала или другие ориентиры). «Зигзаг» выполняется в продольном и поперечном направлениях и может быть большого, среднего или малого размеров. Команда: «Ко мне и далее зигзагом — марш!».

Строчные упражнения — команда «На первый-второй — рассчитайся!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

Для изменения скорости движения подаются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Полшага!», «Полный шаг!». Исполнительная команда подается под левую ногу.

Ходьба возможна на носках, скрестно, в полуприседе и т.д.

При переходе с других видов ходьбы или бега на обычную ходьбу или бег подается команда: «Шагом (бегом) — марш!». Исполнительная команда подается под левую ногу.

При более сложных вариантах передвижений сначала задание показывается или объясняется, а затем подается команда «По заданию — марш!».

При переходе от одного движения к другому после исполнительной команды «Марш!» под левую ногу выполняется шаг правой ногой и новое движение выполняется с левой. Если предыдущее движение выполнялось на двух ногах, тогда после команды «Марш» выполняется еще одно движение на двух, а затем следует выполнять новое задание

Расчет группы производится по командам: «По порядку — рассчитайсь!», «На первый-второй — рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) — рассчитайсь!», «На четыре, два, на месте — рассчитайсь!» (по заданию).

Расчет начинается с первого в строю. Называя свой номер, быстро поворачивают голову направо. Называя свой номер, быстро поворачивают голову к стоящему слева и затем принимают положение «смирно». Если требуется расчет с левого фланга, в команде указывается «Слева — рассчитайсь!».

Движение «змейкой» выполняется только после противохода, поэтому сначала подается команда 1 — «Налево (направо) противоходом шагом — марш!», а затем команда 2 — «Змейкой — марш!». По этой команде колонна за направляющим выполняет ряд противоходов подряд. Величина «змейки» определяется расстоянием от места, где подана команда на противоход, до места, где подана команда на «змейку». Интервал в один шаг сохраняется во всей «змейке». Передвижение «змейкой» выполняется до тех пор, пока учитель не подаст другую команду. Длина «змейки» (короткая, средняя) зависит от перечисленных команд.

Команда: противоходом налево (направо) — марш, а затем, выбирая длину змейки — змейкой — марш.

«Противоходом налево (направо) — марш!».

«Противоходом наружу (внутрь) — марш!».

Противоходом в колоннах: «Противоходом налево (направо) в колоннах — марш!»

Строевые упражнения — команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт преподавателю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Перестроение из шеренги уступом. До перестроения подается не совсем обычная команда для расчета, содержащая в себе задание на определенное количество шагов. Например: «На 8-4 на месте - рассчитайся!». В команде на расчет последнее задание всегда «на месте», количество шагов учитель выстраивает от большого к меньшему так, чтобы между ними было одинаковое расстояние: 4 - 2 на месте, 6 - 3 на месте, 9 - 6 - 3 на месте, 12 - 8 - 4 на месте и т.д.

Для перестроения подается команда: «По заданию шагом — марш!». Занимающиеся выходят вперед на заданное в расчете количество шагов и приставляют ногу. Для четкости перестроения целесообразно вести счет по большему количеству шагов плюс еще один для приставления ноги в О.С.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом — марш!» и ведется счет: раз-два — все вышедшие из шеренги выполняют поворот кругом. Потом подается счет для возвращения на свои места и до тех пор, пока последние вошедшие в шеренгу не сделают поворот кругом самостоятельно.

После завершения перестроений рекомендуем включать в занятие физической культуры осуществление проходов.

Проходы — расхождение встречных колонн. Команда: «Проходом справа — марш!». «Проходом слева — марш!». «Проходом Справа в колоннах — марш!». «Проходом внутрь (наружу) — марш!».

2.2 Разновидности строевых упражнений: дробление, сведение, разведение, слияние

Строевые упражнения — перестроение из колонн по одному в колонну по четыре дроблением и слиянием, деление колонны на две или больше такие же колонны, но вдвое меньше в глубину.

Дробление выполняется в различных направлениях и точках зала: прямо, косом, круговом, на серединах, на углах, в центре.

Команды:

- «В колоннах по одному (по два) направо и налево в обход — марш!»;
- «В колонны по одному противоходом — марш!»;
- «Первый в правый угол, второй в верхнюю середину, третий в верхний левый угол — марш!». (Во время перестроения направляющие колонн должны идти в полшага до команды «Полный шаг» в конце перестроения.)

Сведение — соединение двух колонн (или больше) в одну.

Сведения используются в тех же направлениях, точках зала и вариантах, что и дробление:

- «В колонну по два (по четыре) через центр — марш!»;
- «В колонну по два по диагонали — марш!»;
- «В колонну по два через центр скрещения — марш!»;
- «В колонну по три через центр — марш!».

Разведение — деление одной колонны на две (или более).

Движение, обратное сведению. Используется в тех же направлениях, точках зала и вариантах, что и сведение, но в обратном порядке.

Разведение:

- «В колонны по два (по одному) направо и налево в обход — марш!»;
- «В колонны по одному налево и направо в обход скрещением — марш!»;
- «В колонны по одному на углы — марш!».

Слияние — движение, обратное дроблению. Выполняется в тех же направлениях, точках зала и вариантах, что и дробление, но в обратном порядке.

- «В колонну по два (по одному) через центр — марш!»;
- «В колонну по одному в правую середину — марш!»;
- «В колонну по одному в верхний правый угол — марш!»;
- «В колонну по диагонали — марш!»;
- «Дугами через середину в колонну по одному — марш!».

По «дугам» можно исполнять движение дроблением, слиянием, разведением и сведением. При дроблении или разведении командовать: «Дугами (дугами назад) на такие-то точки по одному — марш!».

«Противодугами».

Командовать: «К центру (или ко мне) дугой — марш!» и затем «Противодугой — марш!».

«Двойная дуга» — две соединенные дуги одного направления. Команда: «К центру дугой налево — марш!» и затем «Двойной дугой — марш!».

«Восьмерка» — «Через центр восьмеркой марш!» или при расположении восьмерки в другом месте зала, когда центр зала совпадает с центром восьмерки командовать вначале на движение противодугой: «Ко мне дугой — марш!», далее «Противоход дугой — марш!» и затем «Восьмеркой — марш!».

2.3 Строевые упражнения: размыкания и смыкания, фигурная маршировка (II курс)

Строевые упражнения — строевой шаг; размыкание и смыкание на месте.

Строевой шаг применяется при прохождении торжественным маршем. Выполняется по команде «Строевым шагом — марш!». При движении строевым шагом ногу с оттянутым носком поднимать на 15—20 см от пола и ставить ее твердо на всю стопу, отрывая в то же время от пола другую.

Руками, начиная от плеча, производить движения: вперед — сгибая перед грудью так, чтобы кисть поднималась выше пояса; назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы полусогнуты. Голову и туловище держать прямо.

Размыкания и смыкания на месте изучались на младших курсах, поэтому рекомендуем разучить предлагаемые ниже размыкания и фигурную маршрутку.

«Петля открытая» — «Направо (налево) открытой петлей — марш!».

«**Закрытая петля**» — направление движения в конце петли меняется в сторону встречной колонны, и занимающиеся через одного пересекают ее.

«Налево (направо) закрытой петлей — марш!».

Размыкание из одного круга в три производится после предварительного расчета по шесть. По команде «В три круга — стройся!» 1, 3 и 5 номера стоят на месте, 2 и 6 выходят вперед в круг на 2 шага, 4 номера — вперед на 4 шага.

Смыкание происходит в обратном порядке по команде «В один круг — стройся!».

Размыкание из одного круга в два производится после предварительного расчета (по часовой стрелке) по три.

По команде «В два круга — стройся!» первые номера стоят на месте, вторые делают к центру круга 2 шага, третьи делают полшага вправо по кругу. Смыкание производится по команде «В один круг — стройся!», первые стоят на месте, вторые делают два шага назад, третьи — полшага влево.

2.4 Разновидности перестроений

Строевые упражнения — выполнение команд: «Полповорота направо!», «Полповорота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

Для изменения скорости движения (длины шага) подаются команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Полшага!», «Полный шаг!».

В подготовительной части занятия рекомендуем разучить следующие строевые упражнения и фигурную маршрутку:

1) *перестроение из одной шеренги в три*. Для перестроения подаются команды. По три — рассчитайся!» и «В три шеренги — стройся!». Перестраиваются первые и третьи номера. Первый делает шаг правой назад, левой в сторону и приставляет ногу в О.С. Третий — левой шаг вперед, правой в сторону и приставляет ногу в О.С.

Существенно, чтобы первый номер уходил назад, так как при повороте направо он и в колонне остается направляющим.

На обратное перестроение подается команда «В одну шеренгу стройся!». Первый и третий номера делают шаг в сторону: первый вправо,

третий влево (на раз), первый — шаг левой вперед, третий шаг правой назад (на два) и (на три) приставить ногу в И.П.;

2) *перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом.* Подается команда на расчет, который зависит от того, в какую колонну необходимо перестроить занимающихся. Можно рассчитать по 3 — для колонны по 3; можно рассчитать по 5 — для колонны по 5 и т.д.

Затем следует команда «Группы, левые (правые) плечи вперед в колонну по 3 (5 и т.д.) шагом — марш!». По этой команде в соответствии с расчетом тройки, четверки или пятерки (группа) передвигаются левыми (правыми) плечами вперед до образования колонны.

обозначают шаг на месте до следующей команды. В этом перестроении, когда каждый первый номер поворачивается на месте, в колонне должна быть большая дистанция.

Для обратного перестроения подаются команды «Кру-гом!» и «Группы, правые (левые) плечи вперед в одну шеренгу шагом — марш!».

2.5 Повороты в движении (III курс)

Строевые упражнения — команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

По команде «Прямо!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги, сделать правой еще один шаг на месте и с левой начать движение полным шагом (бегом).

Повороты в движении выполняются налево, направо и кругом.

Для поворота направо подается команда «Направо!» под правую ногу. После этого выполняется шаг левой вперед и, поворачиваясь направо, шаг правой. Передвижение продолжается в следующем направлении.

Для обучения повороту в движении необходимо построить занимающихся в колонну по 3 (4, 5) в середине площадки. Можно использовать подводящие упражнения:

- шаг левой;
- с поворотом направо;
- приставить левую.

Упражнение выполнить по разделениям (в этом случае используются распоряжения: «делай — раз!», «делай — два!», «делай — три!»).

То же выполнить слитно по команде «Напра-во!».

То же выполнить после обозначения шага на месте по команде «Напра-во!» под правую ногу. То же не приставляя ногу.

То же при движении вперед.

Поворот налево выполняется по команде «Налево!». Команда подается под левую ногу, после чего выполняется шаг правой и с поворотом налево продолжается движение вперед. Обучать так же, как и повороту направо.

2.6 Перестроение уступами, скрещением

Строевые упражнения — переход к шагу на месте, на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении.

Эти строевые упражнения изучались ранее, поэтому рекомендуем отработать предлагаемые ниже строевые приемы и фигурную маршировку.

Перестроение из одной колонны в три уступом. Предварительно подается команда «По три рассчи-тайсь!», затем «Первые — два (3, 4 и т.д.) шага вправо, третьи — два (3, 4 и т.д.) шага влево шагом — марш!». Перестроение выполняется приставными шагами в указанную сторону, учитель при этом четко ведет счет «раз-два» на каждый приставной шаг.

Для обратного перестроения подается команда «На свои места шагом — марш!», счет ведется так же.

Перестроение из одной колонны в колонны по три. После предварительного расчета по три подается команда «В колонну по три — стройся!». По этой команде перестраиваются первые и третьи номера. Первые — выполняют шаг вправо, шаг левой назад и приставляют ногу. Третьи — делают шаг влево, правой шаг вперед и приставляют левую ногу.

Для обратного перестроения подается команда «В колонну по одному — стройся!». При этом первые и третьи номера делают один шаг вперед, другой назад, затем шаг в сторону, занимая свое место, и приставляют ногу.

При перестроении учитель четко считает до трех.

«Налево и направо по одному скрещением — марш!».

«По диагонали через центр скрещением — марш!».

2.7 Фигурная маршировка, повороты кругом в движении (IV курс)

Строевые упражнения — повороты в движении кругом.

Для поворота кругом в движении подается команда «Кругом — марш!». Исполнительная часть команды подается одновременно с постановкой правой ноги. После чего делается еще шаг левой (счет *роз*), правая нога ставится на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись налево кругом на носках (счет *два*), продолжают движение с левой ноги в новом направлении (счет *три*).

При поворотах движения руками производятся в такт шага.

Обучать повороту кругом целесообразно в колонне по одному, используя подводящие упражнения:

На месте:

- шаг левой;
- полшага скрестно правой и, поворачиваясь налево кругом;
- шаг левой;
- приставить ногу.

Выполнить это упражнение сначала по разделениям, затем слитно. После этого задание можно выполнить после шагов на месте, затем в движении.

Рекомендуем следующую фигурную маршировку:

«По спирали — марш!». Для выхода из спирали: «Кругом — марш!» или «Противоходом налево (направо) — марш!»

Круг:

- большого размера — диаметр равен поперечникузала;
- среднего — диаметр равен половине поперечниказала;
- малого — диаметр равен четверти зала.

Команда: «По большому кругу налево — марш!».

Движение по кругу выполняется по команде «По кругу — марш!». Исполнительная часть команды подается в одной из середин зала, после чего указывается дистанция, определяющая размер круга. До ухода замыкающего из точки, где подана команда, круг должен замкнуться.

Строевые упражнения — перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Эти упражнения также изучались ранее.

Рекомендуем следующие.

Перемена направления фронта захождением плечом выполняется по команде: «Правое (левое) плечо вперед, шагом — марш!» (в движении слово «шагом» опускается). По этой команде группа, не нарушая шеренгового строя, движется вокруг левофлангового (правофлангового), который; обозначая шаг на месте, поворачивается вместе со всей шеренгой. При этом следует выполнять равнение направо при захождении левым плечом вперед, налево — при захождении правым плечом вперед.

Для окончания перемены направления подаются команды «Прямо!», «На месте!» или «Группа — стой!».

Список использованных источников

1 Физическая культура: примерная учебная программа для высших учебных заведений. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 54 с.

2 Палыга, В.Д. Гимнастика: учеб. пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов [Текст]/В.Д. Палыга. – М.: Просвещение, 1982. – 288 с.

3 Беляева, А.В. Волейбол [Текст]/А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 25 с.

4 Общевоинской устав вооруженных сил России [Текст]. – М.: Министерство обороны России, 1994. – 190 с.