

Н. М. Гузов, кандидат педагогических наук, доцент Витебского государственного университета им. П. М. Машерова

Строевые команды и упражнения на уроках физической культуры

Большинство строевых команд и упражнений, используемых в гимнастике, введено из строевых уставов Вооруженных Сил. В физическом воспитании строй — это установленное размещение занимающихся для совместных действий, а строевые упражнения — одиночные или совместные действия занимающихся в том или ином строю.

Замечено, что использование строевых упражнений в физическом воспитании школьников повышает организацию и эффективность занятий, способствует формированию и поддержанию правильной осанки, организованности, дисциплины, коллективизма учащихся.

Строем управляют посредством распоряжений и команд. Команда включает предварительную и исполнительную часть или только исполнительную. Предварительные команды подаются более протяжно (соизмеримо с величиной строя), отчетливо, громко, а исполнительные — энергично, отрывисто. При этом между предварительной и исполнительной командой делается пауза (2–3 с), чтобы учащиеся успели осмыслить последовательность действий. Подающий команду должен сам находиться в положении основной стойки и, соответственно, требовать от учащихся четкого выполнения поданных команд.

Строевые упражнения делятся на четыре основные группы: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Рассмотрим содержание и методику обучения упражнениям, включенным в программу для учащихся V–VII классов.

При обучении строевым упражнениям используют методы показа и рассказа (относительно сложные упражнения разучивают по разделениям). Начинать обучение следует с

самых простых и необходимых для проведения занятий упражнений. Во всех случаях следует подавать команды с твердой, повелительной интонацией и требовать от учащихся четкого и правильного выполнения движений, соблюдения правильной осанки и свободы действий. Целесообразно ставить конкретные задачи обучения на каждом уроке и доводить их до сведения школьников.

С первых уроков в V–VII классах следует приобщать учащихся к учебной практике, изучая многие строевые упражнения в парах, отделениях, при этом постоянно меняя командиров отделений.

Эффективность обучения строевым упражнениям заметно повышается при включении в занятия музыкального сопровождения, элементов соревнований, конкурсов, поощрения учебных отделений и учащихся.

1. Повороты на месте проводятся по командам: «Напра-во!» «Нале-во!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!», «Пол-оборота напра-во!». Повороты кругом (на 1/2 круга), налево (на 1/4 круга), пол-оборота налево (на 1/8 круга) проводятся в сторону левой руки на левой пятке и правом носке; направо и пол-оборота направо — в сторону правой руки на правой пятке и левом носке. Повороты по исполнительной команде выполняются на два счета: по первому счету повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу.

Команды могут заменяться распоряжениями. Например, группе сидящих на полу учащихся вместо команды «Нале-во!» лучше отдать распоряжение «Повернитесь налево».

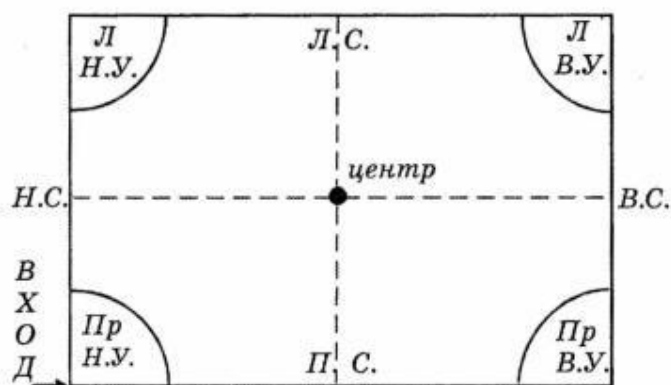


Рис. 1

Для рационального обучения разновидностям передвижений учащиеся должны знать условные точки зала (центр, углы, середины) и ориентироваться по ним во время занятий (рис. 1).

2. Ходьба с места (даже на один шаг) начинается с левой ноги по команде: «Шагом — МАРШ!», а ходьба на месте — по команде: «На месте шагом — МАРШ!». Для перехода с ходьбы на месте к передвижению под левую ногу подается исполнительная команда «Прямо!», после чего делается шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается продвижение вперед.

Обход, или передвижение вдоль границы зала, выполняется с места после команды «В обход налево (направо) шагом — МАРШ!», а в движении предварительная команда «Шагом» опускается и подается только исполнительная команда «МАРШ!» в тот момент, когда направляющий подходит к границе в любой точке зала (рис. 2).

В гимнастике применяются различные способы ходьбы, в том числе обычным и строевым шагом.

При движении обычным (походным) шагом нога выносится свободно и ставится на землю также, как при обычной ходьбе, носок не оттянут; руками выполняются свободные движения около тела. Этот способ ходьбы

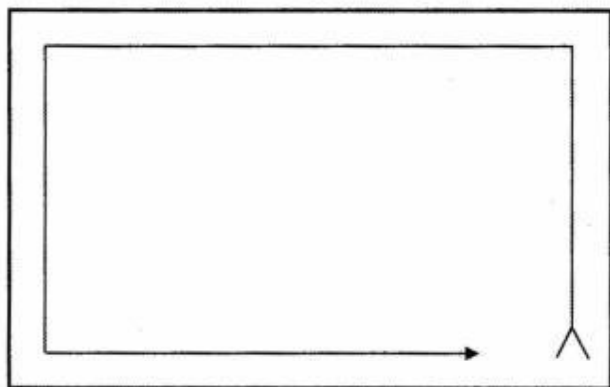


Рис. 2

является привычным навыком и используется в большинстве случаев.

Строевой шаг отличается от походного тем, что нога выносится на высоту 15–20 см от пола. При этом подошву надо держать горизонтально и ставить ее твердо на всю ступню. Движение руками выполняется вперед так, чтобы кисти согнутых в локтях рук поднимались на ширину ладони выше пояса и на расстоянии ширины ладони от тела, а в движениях назад прямые руки отводятся до отказа в плечевом суставе, пальцы слегка сжаты в кулаки.

При ходьбе обычным шагом следует постоянно учить школьников акцентированной (более твердой и горизонтальной) постановке стопы и размашистым (амплитудным) движениям рук, что способствует успешному овладению ходьбой строевым шагом.

Для изменения длины шага и темпа ходьбы применяются команды «Шире — ШАГ!», «Короче — ШАГ!», «Полный — ШАГ!», «Чаще — ШАГ!», «Ре-ЖЕ!». При этом исполнительные команды подаются под левую ногу, а подсчет учителя задает необходимый ритм и согласованность ходьбы.

Движение противходом — движение в колонне за направляющим в противоположном направлении. Оно выполняется по команде «Противходом налево (направо) — МАРШ!».

3. Движение «змейкой». «Змейка» — это несколько противходов, выполняемых подряд. «Змейка» может исполняться в поперечном, продольном и косом направлениях. Она может быть большого (во всю длину или ширину зала), среднего (1/2 длины или ширины зала), малого (1/4 длины или ширины зала) размеров. Величина «змейки» определяется по первому противходу.

Для движения «змейкой» с места вначале следует подавать команду как для движения противходом: «Противходом налево (направо) шагом — МАРШ!». Когда направляющий сделал первый виток нужного размера, командовать: «Змейкой — МАРШ!» (или в отдельных случаях: «Змейкой налево (направо) — МАРШ!»). По этой команде направляющий выполняет движение «змейкой» по заданному направлению до новой команды. При движении «змейкой» в косом направлении каждый виток должен быть возможно меньшей или большей длины. Таким образом, «змейка» либо постоянно уменьшается, либо увеличивается в своем размере (рис. 3).

4. Движение по диагонали. Оно проводится из одного угла зала в другой по диагонали, по команде «По диагонали — МАРШ!» (рис. 4).

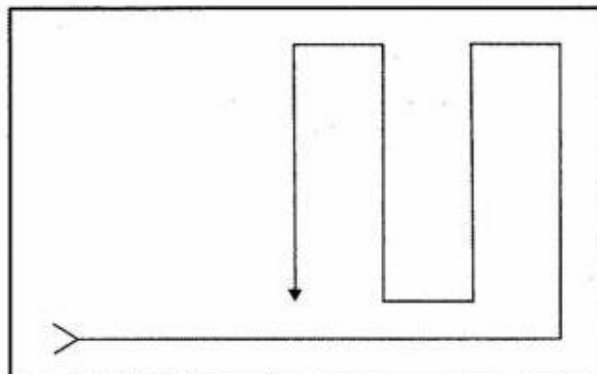


Рис. 3

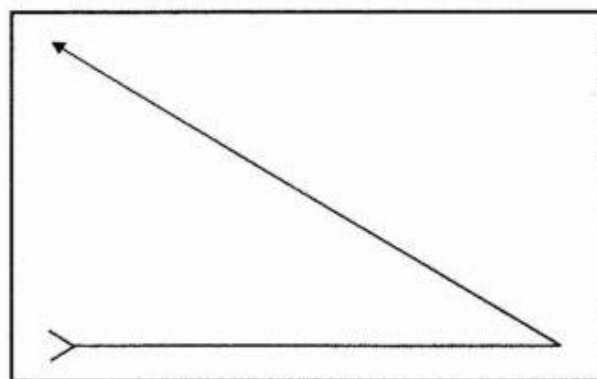


Рис. 4

5. Перестроения — это переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги в две. Проводится предварительный расчет в шеренге на 1-й и 2-й, после чего подается команда «В две шеренги — СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают левой ногой шаг назад (счет «раз»); правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет «два»); и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет «три») (рис. 5).

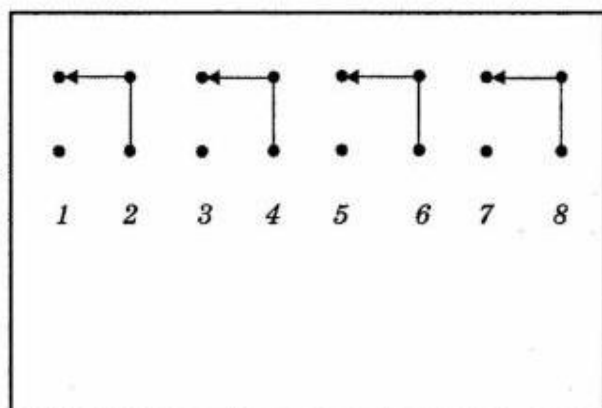


Рис. 5

Перестроение из одной шеренги в три. После предварительного расчета по три подается команда «В три шеренги — СТРОЙСЯ!». По этой команде первые номера делают шаг правой ногой назад (счет «раз»), шаг левой в сторону (счет «два») и, приставляя правую ногу (счет «три»), становятся в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой ногой вперед (счет «раз»), шаг правой в сторону (счет «два»), и, приставляя левую ногу (счет «три»), становятся впереди вторых номеров. Обратное перестроение проводится в порядке, обратном построению по команде «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!» (рис. 6).

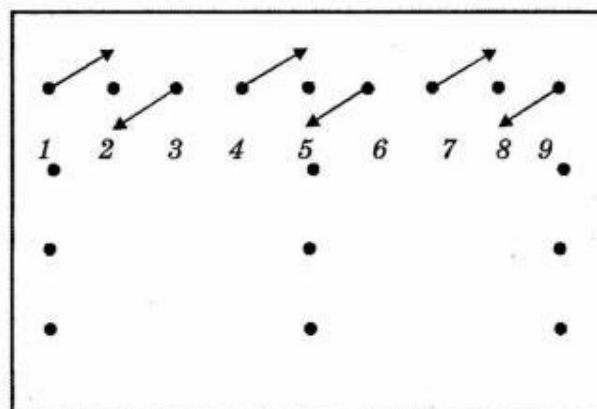


Рис. 6

Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т. д.) поворотом в движении. Группа движется налево в обход. Когда направляющий находится на середине верхней или нижней границы зала или площадки подается команда «В колонну по два (три и т. д.) налево — МАРШ!». После поворота первой двойки (тройки и т. д.) на том же месте под команду своего замыкающего поворачивается вторая двойка, за ней третья и т. д. Здесь же целесообразно дать указание о сохранении необходимых интервалов и дистанций, чтобы не пришлось затем вновь размыкать колонны специально (рис. 7).

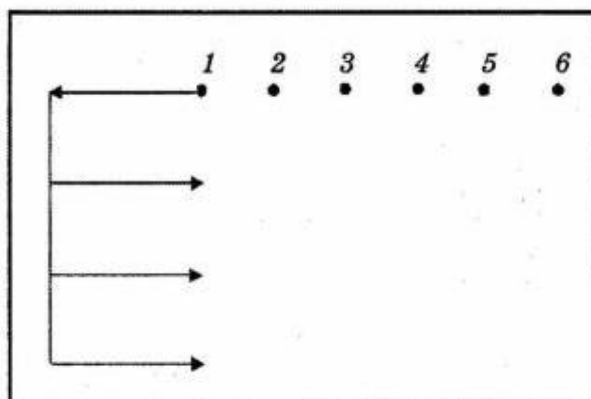


Рис. 7

Для обратного перестроения подаются команды: 1) «НАПРА-ВО!»; 2) «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом — МАРШ!». В начале обучения перестроение можно показать на нескольких занимающихся, останавливая их в тех местах, где должны подаваться соответствующие команды.

Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением выполняется в движении. Команды: 1) «Через центр — МАРШ!» (подается на одной из середин зала); 2) «В колонны по одному направо и налево в обход — МАРШ!» (подается на противоположной середине; по ней первые номера идут направо,

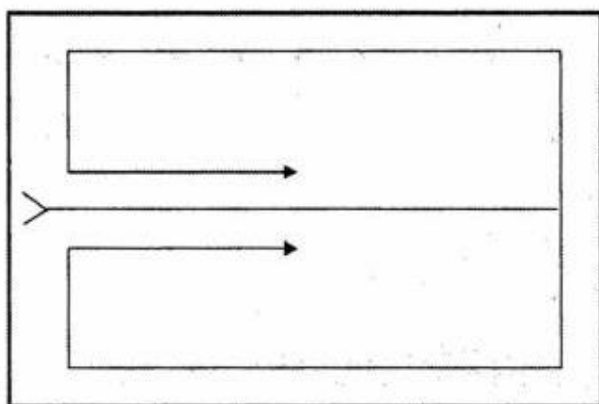


Рис. 8

вторые налево в обход); 3) «В колонну по два через центр — МАРШ!» (подается при встрече колонн в той середине зала, где начиналось перестроение). Продолжая дробление и сведение, можно построить колонны по 4, 8, 16 и т. д. (рис. 8).

6. Обратное перестроение называется **разведением и слиянием**. Например: из колонны по два в колонну по одному. Команды: 1) «В колонну по одному направо и налево в обход — МАРШ!»; по этой команде правая колонна идет направо в обход, левая — налево; 2) при встрече колонн на противоположной середине подается команда «В колонну по одному через центр — МАРШ!» (рис. 9).

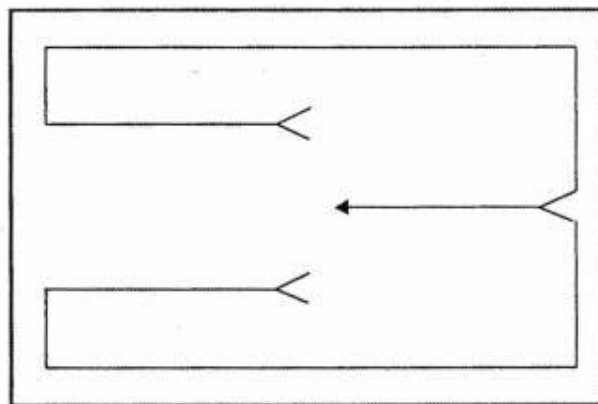


Рис. 9

Список литературы

1. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для институтов физической культуры / под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — С. 45–55.
2. Гузов, Н. М. Строевые упражнения : метод. пособие / Н. М. Гузов, С. Н. Гузов. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2004. — 24 с.
3. Общевоинские уставы Вооруженных сил СССР. (Строевой устав). — М. : Воениздат, 1981. — С. 309–398.
4. Строевой устав Вооруженных сил Республики Беларусь / под ред. В. Н. Башака. — Минск, 1995. — С. 175.