

ГЛАВА 5. СТРОЕВЫЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения

Строевые упражнения – совместные или индивидуальные действия занимающихся в соответствующем строю.

Как средство гимнастики строевые упражнения прежде всего позволяют успешно решать вопросы организационного характера. С их помощью воспитываются такие качества как дисциплинированность, организованность. Особая роль отводится формированию правильной осанки, красивой походки, навыков коллективных действий. Строевые упражнения развивают чувства ритма и темпа движений, повышают эмоциональное состояние занимающихся.

Многообразие различных форм перемещений позволяет применять строевые упражнения во всех сферах физического воспитания. Оригинальные строевые упражнения, фигурные построения и перестроения оказывают сильное эстетическое воздействие. Поэтому являются неотъемлемой составной частью массовых спортивно-театрализованных представлений и праздников.

Для удобства использования строевых упражнений в гимнастическом зале устанавливаются условные точки: центр, середина и углы. Они определяются по первоначальному расположению строя. Обычно группа выстраивается вдоль одной из длинных сторон зала. Эта сторона зала называется правой стороной, а сторона справа от строя – верхней стороной. Противоположные стороны соответственно называются левой и нижней (рис.61).

Рис. 61

Строй – установленное размещение занимающихся для совместных действий. Для проведения занятий по гимнастике используются основные наименования строя – шеренга и колонна.

Шеренга – строй, в котором занимающиеся размещены рядом друг с другом (как правило, по росту) на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

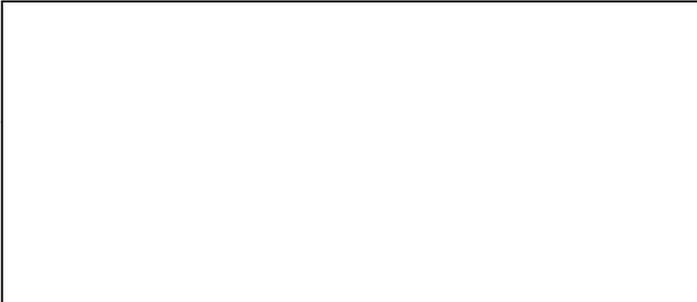
Расстояние между стоящими в шеренге называется интервалом. В сомкнутом строю он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом занимающихся. В разомкнутом строю интервал устанавливается преподавателем.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, противоположная сторона называется тылом.

Фланг – правая и левая оконечности строя (справа – правый, слева – левый). Занимающиеся, расположенные на флангах, называются соответственно правофланговым и левофланговым. При поворотах строя название флангов не меняется.

левый
правый
верхний
верхний
угол

верхняя
середина



левая

середина

правая

середина

левый

нижний

угол

правый

нижний

угол

нижняя

середина

Рис. 61

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. Первый в колонне – направляющий, последний – замыкающий. Расстояние между стоящими в колонне называется дистанцией. Строевая дистанция равна расстоянию вытянутой руки (положенной на плечо впередистоящего или расстоянию одного шага). В зависимости от задач урока и содержания

планируемых упражнений и особенностей их проведения выбирается соответствующая дистанция.

Строевые упражнения подразделяются на:

- Строевые приемы.
- Размыкания и смыкания.
- Построения и перестроения.
- Передвижения.

5.1.1. Строевые приемы

«Становись!» – команда, по которой занимающиеся становятся в указанный руководителем строй и принимают строевую (основную) стойку.

«Равняйся!» – занимающиеся, находясь в шеренге, поворачивают голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым. При равнении налево подается команда: «Налево – Равняйся!». Команда «Равнение – На середину!» подается в начале занятий, при сдаче рапорта одним из занимающихся преподавателю.

Команда «Равняйся!» произносится чуть протяжно.

«Смирно!» – занимающиеся принимают основную стойку.

Команда «Смирно!» произносится громко и резко.

«Вольно!». По этой команде в сомкнутом строю занимающиеся должны стать свободно, ослабить в колене левую или

правую ногу, не сходя с места, не разговаривая, не ослабляя внимания.

В разомкнутом строю используется команда «Правой (левой) – Вольно!», занимающиеся отставляют одну ногу на шаг в сторону, равномерно распределяя тяжесть тела на обе ноги, руки за спиной, захватом за запястья.

Команда «Вольно!» созвучна с командой «Разойдись!», поскольку не требует точных одновременных действий. Они подаются мягко (не резко), протяжно, с понижением звучания в конце слова.

«Разойдись!» – команда, при которой занимающиеся расходятся для самостоятельных действий.

«По порядку – Рассчитайсь!».

По этой команде каждый занимающийся, начиная с правого флангового (в шеренге) или направляющего (в колонне), четко и громко называет свой порядковый номер, быстро поворачивая голову налево и возвращая ее в исходное положение. Левый фланговый после расчета делает приставной шаг вперед и говорит: «Расчет окончен!», после чего шагом назад возвращается в и.п. Варианты расчета:

«На первый–второй – Рассчитайсь!», «По три и т.д. – Рассчитайсь!».

Расчет в колонне, в т.ч. и при движении производится с поворотом головы налево, в движении – одновременно с постановкой левой ноги.

«Отставить!» – подается в тех случаях, когда предыдущие действия были выполнены

неправильно, соответственно интонация голоса преподавателя подчеркивает неудовлетворенность. По команде «Отставить!» занимающиеся прекращают выполнение задания и возвращаются в предыдущее положение. Преподаватель указывает на ошибку, добиваясь устранения ее при повторении.

Повороты на месте и в движении.

Команда: «Нале–во!». Поворот выполняется на левой пятке и правом носке с последующим приставлением правой ноги.

Команда: «Напра–во!» выполняется на правой пятке и левом носке с приставлением левой ноги после поворота.

Команда: «Кру–гом!» выполняется так же, как при повороте налево, т.е. через левое плечо на 180°. Упомянутые команды по динамике звучания схожи, схож и ритм их выполнения. Предварительная часть команды чуть протяжна, небольшая пауза и громкая отрывистая исполнительная часть.

При выполнении поворотов на месте руки прижаты к бедрам (к средней линии).

При необходимости выполнить поворот на 45° даются команды:

«Полповорота нале–во!», «Полповорота напра–во!».

В движении исполнительная команда для поворота налево подается под левую, для

поворота направо – под правую ногу. Занимающийся делает дополнительный (промежуточный) шаг другой ногой и, сместив на нее вес тела, производит поворот. Для поворота кругом подается команда «Кругом (предварительная, подается под любую ногу) – Марш!» (исполнительная, подается под правую ногу), затем занимающийся делает полный шаг левой, полшага правой и, поворачиваясь на носках (налево кругом), переносит тяжесть тела на правую ногу, поднимая левую вперед для передвижения в противоположном направлении.

5.1.2. Размыкания и смыкания, построения и перестроения, передвижения

Размыкания и смыкания используются для рационального размещения занимающихся в зале, на площадке при разучивании, к примеру, общеразвивающих или вольных упражнений, упражнений физической подготовки.

Размыкание – сводится к увеличению интервала и дистанции. Обратные размыканию действия занимающихся называются смыканием.

Чтобы выполнить размыкание сомкнутой колонны по 3 (4 и т.д.)

приставными шагами на вытянутые руки подается команда: «От середины приставными шагами на вытянутые руки разом–кнись!». Крайние колонны начинают движение в сторону приставными шагами, все поднимают руки в стороны. Размыкание прекращается, как только интервал позволяет занимающимся не касаться руками друг друга. По достижению цели дополнительным распоряжением преподавателя рекомендуется «отпустить руки»: принять стойку «Вольно» и сконцентрировать внимание на предстоящих упражнениях.

Размыкание может выполняться в одну сторону.

Команда: «Вправо (влево) приставными шагами на вытянутые руки разом – кнись!». Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом – кнись!».

При необходимости выполнить размыкание колонны по четыре практикуется команда: «От середины на два шага приставными шагами разом – кнись!». При этом крайние колонны выполняют по три приставных шага наружу, внутренние – по одному.

Размыкание дугами из колонны по четыре выполняется по команде: «Дугами вперед на два шага или (дугами назад)

приставными шагами разом – кнись!». Вторые и третьи номера делают пять шагов по дуге вперед, выходят наружу от крайних на два шага, на счет 6 приставляют правую ногу и на счет 7–8 поворачиваются кругом (рис. 62).

Рис. 62

При размыкании дугами назад, вторые и третьи номера делают поворот кругом на счет «раз–два!», затем со счета «три!» делают пять шагов по дугам назад, возвращаясь на свои места и на счет «восемь!» приставляют правую ногу.

Размыкание можно производить не по команде, а – по распоряжению руководителя. Например, «Разомкнитесь на вытянутые руки», «Разомкнитесь по ориентирам (мячи, флажки и т.д.), расставленным заблаговременно».

Построения и перестроения

Построение – действия занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для формирования соответствующего строя.

Построение в шеренгу.

Команда: «В одну (две, три и т.д.) шеренгу – Становись!».

Занимающиеся выстраиваются слева от преподавателя.

Построение в колонну.

Команда: «Группа (класс, отделение), в колонну по одному (два, три и т.д.) – Становись!». Занимающиеся выстраиваются за руководителем.

Перестроение – действия занимающихся по выполнению команды или распоряжения преподавателем о смене вида строя.

Перестроение из одной шеренги в две.

Для перестроения из одной шеренги в две производится предварительный расчет «На первый – второй». После этого подается команда: «В две шеренги – Стройся!». Вторые номера на счет «раз!» делают шаг левой назад, на счет «два!» шаг правой в сторону, заходя в затылок к первому номеру и на счет «три!» приставляют левую ногу.

Для обратного перестроения в одну шеренгу подается команда: «В одну шеренгу – Стройся!». Вторые номера выполняют движения в обратной последовательности, возвращаясь в и.п.

Перестроение из одной шеренги в три.

После предварительного расчета (по три) подается команда: «В три шеренги – Стройся!». По этой команде вторые номера остаются на месте, первые номера делают шаг левой назад на счет «раз!», не приставляя ногу, шаг правой в сторону на счет «два!» и, приставляя левую к правой на счет «три!»

встают в затылок вторым номерам. Третьи номера делают шаг правой вперед на счет «раз!», шаг левой в сторону на счет «два!» и, приставляя к ней правую на счет «три!», становятся впереди вторых номеров. Перестроение из трех шеренг в одну производится по команде: «В одну шеренгу – Стройся!», все действия выполняются в обратной последовательности. Действие первых и третьих номеров совершаются одновременно.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Команда: «В колонну по два – Стройся!». Первые номера остаются на месте. Вторые номера делают шаг вправо на счет «раз!», не приставляя левую, шаг ею вперед на счет «два!», и приставляя правую к левой на счет «три!». Обратное перестроение из колонны по одному в колонну по два производится по команде: «В одну колонну – Стройся!», при этом все действия выполняются в обратном порядке.

Перестроение уступами из шеренги.

Выполняется после предварительного расчета, который может быть различным и зависит от величины зала, количества занимающихся и упражнений, которые предстоит выполнять в этом строю. Например: расчет на «9, 6, 3, на месте», «4, 2 на месте» и

т.п. После произведенного расчета следует основная команда: «По расчету шагом – Марш!». Все, кроме тех, кто сказал «на месте!», выполняют количество шагов, соответствующее названной при расчете цифре. В данном примере подсчет ведется до пяти, т.к. пятый счет необходим для приставления ноги.

По команде: «На свои места шагом – марш!» все, кто выходил из шеренги, делают поворот кругом (на – «раз-два!») и в этом же ритме, повторив то же, что и при выходе, начинают движение на свои места, приставляют ногу, после чего одновременно поворачиваются кругом (рис. 63).

Рис. 63

Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре) производится также после предварительного расчета. При этом возможны такие же варианты расчета, как при перестроении уступами из одной шеренги в три (четыре), в этом случае используется команда. «Влево (вправо) по расчету приставными шагами шагом – Марш!». При обратном перестроении подается команда: «На свои места приставными шагами шагом – Марш!».

Перестроение из шеренги захождением плечом, выполняется после предварительного расчета: «По три (четыре и т.д.) – Рассчитайсь!». Получив команду: «Правое (левое) плечо вперед шагом – Марш!», занимающиеся продвигаются по радиусу круга. В момент, когда занимающиеся перестроятся в указанное преподавателем положение, могут подаваться следующие команды: «Группа (класс, отделение) – Стой!» или «На месте!» (рис.64).

Рис. 64

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (4, 5 и т.д.) поворотом налево (направо) в движении.

Команда: «Налево (направо) в колонну по три (4, 5 и т.д.) – Марш!». Исполнительная команда подается в тот момент, когда первая тройка достигнет места, откуда предполагается начать поворот. Команда подается под левую (правую) ногу и с шагом правой (левой) первая тройка одновременно поворачивается налево (направо) и движется в новом направлении. Остальные продолжают движение и каждая последующая тройка выполняет поворот на том же месте вслед за первой. Команду «Марш!» для поворота должен подавать замыкающий каждой тройки.

Когда первая тройка достигнет места остановки, подается команда «Направляющие – На месте!», а затем, когда перестроение закончится – «Группа (класс, отделение) – Стой!» (рис.65 а).

Рис. 65 а

Для обратного перестроения в колонну по одному нужно: вначале повернуть группу направо (налево), а затем подать команду «Налево (направо) в обход в колонну по одному шагом – Марш!» Группа поочередно, начиная с первой тройки движется в обход, образуя одну колонну (рис. 65 б).

Рис. 65 б

Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 (4, 5 и т.д.) поворотом в движении может производиться с одновременным размыканием на заданные дистанцию и интервал. В этом случае несколько видоизменяется предварительная команда «Налево в колонну по 3 (4 и т.д.), дистанция и интервал 2 (3, 4) шага – Марш!».

Соответственно команде, занимающиеся после поворота размыкаются на заданное расстояние по ходу движения.

Указание о дистанции и интервале можно дать и после начала перестроения, когда первая тройка уже повернется. В этом случае достаточно сказать «дистанция и интервал – 2 (3, 4) шага!».

Перестроение из колонны по одному дроблением и сведением в колонну по два (три, четыре) в движении.

Для этого перестроения подается команда: «Через центр – Марш!» (рис. 66), затем по мере приближения направляющего к верхней или нижней середине зала подается команда: «В колонны по одному направо (налево) в обход – Марш!» (дробление) (рис. 66 а).

При встрече колонн подается команда: «Через центр в колонну по два – Марш!» (сведение) (рис. 66 б).

Затем, повторяя дробление и сведение, можно построить занимающихся в колонну по четыре и т. д. (рис. 66 в, г).

Рис. 66 а, б, в, г

Обратное перестроение называется разведением и слиянием, например: из колонны по четыре производится по команде: «В колонну по два направо и налево в обход – Марш!» (разведение). При встрече колонн

подается команда: «Через центр в колонну по два – Марш!» (слияние). Затем, повторяя разведение и слияние, можно перестроить занимающихся в колонну по одному.

Передвижения

Для передвижения занимающихся во время занятий могут быть использованы разнообразные способы ходьбы.

Строевой шаг – шаг, при котором выпрямленная нога выносится вперед на 15-20 см от пола с оттянутым носком опускается акцентированно на всю ступню. Движения рук: вперед – согнув в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пояса (на расстоянии ширины ладони от тела), назад – до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук слегка сжаты в кулак. Голову и туловище держать прямо, смотреть перед собой. Команда: «Строевым шагом – Марш!» (Если команда подается во время ходьбы, слово «шагом» опускается).

Оригинальна трактовка строевого шага, обнародованная белорусскими специалистами на физкультурных парадах (т.н. «белорусский парадный шаг»). Она заключается в необычных широкоамплитудных движениях рук. Движение рук вперед – до высоты плеча, назад – до отказа и слегка наружу. Движения ног те же, что в традиционном строевом шаге.

При обучении целесообразно освоить движения руками, а затем выполнять их в сочетании с ходьбой.

Походный (обычный) шаг.

В отличие от строевого шага выполняется с меньшим напряжением.

Нога – выносится свободно, без оттягивания носка, постановка стопы на пол без акцента, руки – двигаются свободно.

Команды: «Шагом – Марш!» подается для любого движения шагом с места, «Обычным – Марш!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении. Исполнительная команда подается под левую ногу.

Бег.

Команда «Бегом – Марш!». При переходе на ходьбу подается команда «Шагом – Марш!».

Шаг на месте, переход к движению и остановка группы. Ходьба на месте предусматривает команду «На месте шагом – Марш!». Подсчет ведется так, чтобы счет «Раз!» совпадал с постановкой левой ноги, с которой всегда начинается ходьба и бег. Чтоб избежать притупления внимания занимающихся рекомендуется подсчет варьировать «раз–два!», «раз–два–три–и!» (в этом случае гласный звук чуть растягивается),

«раз–два–три–четыре!»). Нечетный счет подается под шаг левой ногой, четный – под шаг правой. Вместо нечетного счета можно говорить «Левой!».

Для перехода с шага на месте к движению предусмотрена команда: «Прямо – Марш!» подается под левую ногу, затем выполняется шаг правой ногой на месте и с левой ноги начинается движение вперед: «Шаг (2, 3 и т. д.) вперед (назад) – Марш!». Подсчитывая следует прибавлять 1 счет для четкого приставления ноги (при одном шаге считать до двух, при двух шагах – до трех и т.д.). При движении вперед взмах руками выполняется так же, как при обычном строевом шаге. При движении назад руки остаются внизу.

Для остановки группы, находящейся в движении в распоряжении преподавателя имеются два способа:

а) Подать предварительную команду: «Группа (класс, отделение)», а затем, под шаг левой ногой, исполнительную – «Стой!». После этого занимающиеся выполняют шаг правой и приставляют левую ногу. При этом следует подсчитать «раз–два!». Пауза перед исполнительной частью команды должна быть не менее четырех шагов.

б) «Направляющий – На месте!». Подается тогда, когда передвигающуюся

группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По этой команде направляющий переходит на ходьбу на месте, а другие продолжают движение до достижения обычной дистанции, после чего также обозначают шаг на месте. Затем следует команда: «Группа – Стой!» и подсчет «раз–два!».

Изменение темпа и ритма движения.

Команды: «Шире–Шаг!», «Короче–Шаг!». «Чаще–Шаг!». «Реже–Шаг!». «Полный–Шаг!». Исполнительная команда подается под левую ногу. Для согласованности в действиях занимающихся преподаватель подсчетом задает нужный темп и ритм выполнения.

Захождение плечом используется для изменения направления движения шеренги, колонны.

Выполняется по команде: «Правое (левое) плечо вперед шагом – Марш!». (Если команда подается при движении слово «шагом» опускается). При достижении необходимо руководителю поворота шеренги (колонны) могут последовать команды: «Прямо!», «На месте!», «Группа – Стой!».

Приемы (варианты) фигурной маршировки

Движения «в обход» предполагает перемещение вдоль границ зала, площадки и т.п. Выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом (бегом) – Марш!».

Если команда подается при движении колонны, исполнительная ее часть подается в момент, когда направляющий подходит к границе зала (естественно при этом в предварительной части слово «шагом» (бегом) опускается).

Движение «противоходом» предусматривает поворот кругом с продолжением движения в противоположном направлении.

Выполняется по команде «Противоходом налево (направо) – Марш!» (рис. 67).

Рис. 67

При движении в колонне по два каждая из одиночных колонн может передвигаться «противоходом» наружу или внутрь.

Для этого предусмотрены команды: «Противоходом наружу – Марш!» (рис. 67 а).

«Противоходом внутрь – Марш!». В последнем случае во избежание столкновения участников необходимо позаботиться об увеличении интервала между колоннами (рис. 67 б).

Рис. 67 а, б

Движение «Змейкой» – несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется размером первого противохода. Поэтому вначале дается команда: «Противоходом налево (направо) шагом – Марш!», затем «Змейкой – Марш!» (рис. 68).

Рис. 68

Движение по «диагонали» наиболее длинный прямолинейный путь передвижения по залу, площадке. Выполняется по команде: «По диагонали –

Марш!». Исполнительная часть команды подается при достижении колонной угла зала (рис. 69).

Рис. 69

В педагогических целях в уроке могут использоваться такие варианты передвижений: «Скращением», «Петлей» – открытой (рис. 70 а) и закрытой (рис. 70 б), «по кругу», «по спирали». Последние два варианта встречаются в уроке гимнастики наиболее часто. По диагонали открытой петлей – Марш! (2 рис.) – налево (направо) по диагонали закрытой петлей – Марш!

Движение занимающихся по кругу выполняется по команде: «Направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу – Марш!». В процессе продвижения преподаватель может дополнительно указывать дистанцию между занимающимися.

Рис. 70 а, б

Для движения по спирали дается команда: «По спирали – Марш!». Направляющий закручивает спираль (постепенно уменьшая радиус), сохраняя проход (коридор) в один шаг (рис. 71). Для выхода из спирали (рис. 71 а) подается команда «Противоходом налево (направо) – Марш!» или «Кругом – Марш!». В первом случае направляющий, движется постепенно увеличивает радиус, во втором движении начинает замыкающий, спираль раскручивает.

5.1.3. Методические рекомендации к обучению строевым

Строевые упражнения применяются в различных частях урока, но главным образом в подготовительной. В основной части строевые упражнения помогают обеспечивать организованный переход от одного вида упражнений к другому.

Проведение строевых упражнений требует от преподавателя хорошей выправки, подтянутости. Занимающимся необходим образец для подражания. Подавая команду, преподаватель обязан находиться в основной стойке.

Понятие «команда» подразумевает строго определенное выполнение строевых действий одновременно всеми занимающимися, находящимися в строю. Предварительная и исполнительная команды имеют отличительные особенности.

Предварительная команда, предусматривающая принятие занимающимися основной стойки, подается несколько протяжно, чтобы находящиеся в строю могли ее осмыслить и подготовиться к выполнению.

Исполнительная команда, являющаяся сигналом к началу выполнения задания, подается громко, отрывисто, с твердой и повелительной интонацией. Между предварительной и исполнительной командами необходима небольшая пауза.

Для более четкого исполнения команд обычно на первых порах практикуют подсчет («Раз–два»), как бы навязывая нужный ритм. Излишне тихо произнесенные команды, как и чрезмерно громкие, ассоциирующиеся с криком, как правило, малоэффективны.

В гимнастическом обиходе имеют место команды без предварительной части: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!» и

другие. Перед подачей таких исполнительных команд рекомендуется добавить мобилизующие слова «внимание», «группа» и т.п., чтобы привлечь внимание занимающихся к последующей основной команде.

Нельзя забывать, что все хорошо в меру. Злоупотребление командами часто приводит к их обесцениванию – занимающиеся перестают их воспринимать, реагировать на них. Это снижает результативность работы. Чаще всего «девальвируется» команда «Смирно!», что заставляет преподавателя заменять ее равноценной по сути, но более мягкой, демократичной по восприятию командой «Внимание!».

С той же целью опытный педагог вместо жестких команд часто предпочитает пользоваться распоряжением. К примеру, команда «Встать!» группе, находящейся в положении лежа лицом к полу, может оказаться трудновыполнимой, вызвать смятение в действиях учеников, вынужденных самостоятельно искать способ для ее выполнения. Опытный педагог в подобной ситуации избежит дезорганизации – воспользуется распоряжением «Через упор присев примите основную стойку», тем самым обеспечит организованность и четкость действий.

Рассчитывая на единообразное восприятие учащимися команды при перестроениях, следует придерживаться установленной последовательности ее частей:

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

Пример: «В колонну по четыре налево (направо) шагом – Марш!». Если при движении способ передвижения не меняется, его не указывают.

При размыкании строя последовательность частей команды будет иной:

- направление движения;
- величина интервала;
- способ наполнения.

Пример: «Влево на два шага приставными шагами разом – Кнись!». Уместно напомнить, различие между словами, выражающими направление движения «влево» и «налево». В первом случае выполнение осуществляется в левую сторону без поворота, во втором – одновременно с поворотом.

Практический опыт убеждает, что обучение строевым упражнениям следует начинать с самых необходимых в уроках команд одновременно из всех групп упражнений. Небезразлична и очередность изучения строевых упражнений. Сначала осваивают построения, строевые приемы, передвижения и лишь затем размыкания и смыкания.

Успех обучения строевым упражнениям, как и любым другим гимнастическим упражнениям, зависит от разумного сочетания известных методов и приемов – показа, объяснения, подкрепляемых учебной практикой в небольших группах (отделениях). Причем трудные в координационном отношении упражнения лучше разучивать по разделениям (частям). Польза двойная: преподаватель имеет возможность выявлять и исправлять типовые и индивидуальные ошибки в исполнении, а занимающиеся – лучше осознавать и быстрее запоминать движения. Некоторые строевые приемы полезно отрабатывать в парах (подающий команды и исполняющий) с периодической сменой их функциональных обязанностей.

При разучивании строевых действий в уроке важную роль играет правильный выбор направляющего в строевой колонне. Ошибка направляющего невольно сбивает и остальных.

Осознавая ответственность, учащиеся, как правило, стараются уклониться от роли «ведущего». Действенным средством в таких случаях может стать прием заранее обусловленной ротации, ставящей всех в равные условия и являющийся хорошей воспитательной мерой.

Целевой ориентацией в строевой подготовке занимающихся на каждом уроке должно стать овладение прочными и стойкими навыками движения в строю, практическую значимость которого трудно переоценить.

Действия строевых колонн на воинских марш–парадах впечатляют. Поражает и виртуозная фигурная маршировка спортсменов в массовых гимнастико–театрализованных представлениях и празднествах. Здесь конечный результат сродни искусству и как в любом виде искусств базируется на длительном, целенаправленном, высокопрофессиональном труде.

Монотонность — главный враг успеха в строевой подготовке. Непрерывные однообразные маршировки изнуряют, притупляют интерес, и естественно не дают должного результата, несмотря на значительные затраты времени и сил.

Технология освоения знаменитого «белорусского парадного шага», ставшего еще в 40-е годы одним из символов спортивной Беларуси, подтверждает целесообразность последовательного решения частных двигательных задач при формировании навыков строевой ходьбы — отработке движений руками стоя на месте, затем — строевого шага при изоляции рук и лишь после этого совершенствования строевого шага в индивидуальном и групповом вариантах. Наряду с определенной последовательностью решения локальных двигательных задач, рекомендуется широко

использовать строевые подводящие упражнения и методические приемы: выработка правильных мышечных ощущений (работа по разделениям в основной стойке), выполнение заданий после поворотов на 90, 180, 270 и 360⁰ (адаптация к меняющимся пространственным ориентировкам). Большой педагогический смысл имеет прием активизации внимания с взаимным контролем действия в шеренгах, повернутых лицом друг к другу (исполнители и наблюдатели). Ходьба в шеренгах, руки скрестно сзади (на поясице рядом стоящих партнеров). Игровые и соревновательные приемы: ходьба шеренгами (одна, несколько) на обусловленное количество шагов (25–30) в остановку с оценкой равнения в конечном положении, соперничество в качестве значимых деталей или смотр–конкурс шеренг по конечному результату. Перечисленное отражает лишь общую схему прогрессивной педагогической технологии обучения строевым упражнениям, разработанную на кафедре гимнастики Белорусского государственного университета физической культуры.