

Шепелева Мария Игоревна

канд. пед. наук, доцент

Панов Дмитрий Георгиевич

доцент

Юсуфов Абдулхалик Юсуфович

доцент

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский
государственный институт культуры»
г. Санкт-Петербург

КОМПЛЕКСНОЕ ОСВОЕНИЕ СТРОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

***Аннотация:** правильная организация учебного занятия дает возможность сохранить безопасное пребывание студентов в образовательном учреждении. Основными средствами поддержания дисциплины на занятиях по физической культуре являются строевые упражнения. Занятия по физической культуре непосредственно связаны с действиями студентов в строю: построения, передвижения и различные перестроения. Также строевую подготовку с 2023 года преподают в рамках образовательного модуля «Основы военной подготовки и безопасности жизнедеятельности». Среди первокурсников наблюдается заметная недооценка строевых упражнений в организации занятий, а между тем данные упражнения, которые являются одними из основных средств гимнастики, решают важные задачи здоровьесбережения.*

***Ключевые слова:** строевые упражнения, строевая подготовка, физическая культура, основы военной подготовки, безопасность, команды, здоровьесберегающие технологии.*

Охрана и укрепление здоровье является основной задачей образовательного пространства. Сохранение и поддержание здоровья касается всех и каждого. В

современном мире здоровьесберегающая концепция приобретает еще более значимую роль. Решение задач данной концепции реализуются в вузах как на дисциплине «Физическая культура и спорт», так и на дисциплине «Безопасность жизнедеятельности».

1 сентября 2023 года в вузы России был введен образовательный модуль «Основы военной подготовки и безопасность жизнедеятельности». Целью данного образовательного модуля является подготовка гражданских лиц быть способными и готовыми к выполнению воинского долга и защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации.

В Санкт-Петербургском институте культуры данный модуль реализуется преподавателями кафедры «Физического воспитания».

Одной из изучаемых тем раздела «Основы военной подготовки» является «Строевая подготовка».

Строевые упражнения это одни из основных средств физической культуры и военной подготовки, поэтому они активно используются при реализации обеих дисциплин.

Считается, что строевая подготовка берет свое начало с античных времен.

Древние греки, римляне, египтяне использовали строй как способ перемещения и выживания.

В России Петр Первый ввел регулярную строевую подготовку, для укрепления войск. Со временем строевая подготовка стала частью системы физического образования.

На современном этапе со строевыми упражнениями дети начинают знакомиться во всех детских образовательных учреждениях на занятиях по физической культуре. Также это распространяется и на высшие учебные заведения.

В настоящее время строевая подготовка становится еще более актуальной так как транслируется на двух дисциплинах.

Нами был проведен устный опрос среди студентов первого курса СПбГИК. Несмотря на то, что обучение строевым упражнениям происходит с детского возраста, опрос показал, что 36% респондентов подтвердили, что они изучали

некоторые приемы и элементы строевой подготовки в школе, 64% опрошенных заявили о том, что никакого представления о строевой подготовке не имеют. Исходя из этого необходимо в институтах продолжать использовать строевую подготовку и как метод обучения и воспитания, а также как самостоятельную часть раздела гимнастики на занятиях физической культурой.

Физическая подготовка студентов творческого вуза носит удовлетворительный характер и оставляет желать лучшего. Занятия по строевой подготовке в творческом вузе должны быть, интересными, запоминающимися, информативными, построены с учетом физических возможностей обучающихся и состояния их здоровья.

Строевые упражнения решают многие задачи.

1. Поддержание дисциплины и организованности.

Все строевые упражнения выполняются с помощью команд.

Такая форма проведения упражнения дает возможность кратко, четко, точно объяснить задание для всех студентов не зависимо уровня подготовки и возраста. Поддержание дисциплины и хорошая организация занятий по физической культуре является профилактикой травматизма и залогом сохранения здоровья.

2. Развитие физических качеств.

Основные физические качества, которые формируются при строевой подготовке это общая выносливость и координация движения. Общая выносливость формируется при длительной работе в среднем темпе, а координация при выполнении синхронных действий всего коллектива. Данные упражнения развивают чувство ритма и умение соблюдать дистанцию, что часто является сложным заданием для студентов.

3. Воспитание коллективизма и ответственности.

Строевые упражнения способствуют формированию чувства коллективизма, позволяя группе действовать как единое целое, поскольку все участники движутся синхронно и выполняют перестроения одновременно.

С помощью строевых упражнений учащиеся первокурсники социализируются. Наиболее активные студенты, которые не боятся нести роль командира, развивают лидерские качества и несут ответственность за свои коллективы.

4. Формирование правильной осанки.

Четкие требования к выполнению строевых упражнений помогают формировать правильную осанку, придавая молодым людям так называемую «военную выправку», что имеет большое значение. Осанка является своего рода визитной карточкой, по которой складывается первое впечатление о человеке. Обычно люди с такой осанкой осознают свою привлекательность, что придает им уверенности и снижает уровень комплексов.

На занятиях применяются следующие строевые упражнения:

1. Различные виды строя – колонна, шеренга.

Данные строи позволяют прослушать задание и подвести итоги, двигаться на места и в пространстве.

2. Интервалы, дистанции, глубина строя, ряды – позволяют ориентироваться в пространстве и держать ровные размеры строя.

3. Перестроения на месте и в движении.

Данные упражнения позволяют в зависимости от задач урока выстраивать нужную конфигурации группы для реализации программы.

4. Команды.

Команды являются средством, с помощью которого, регулируется вся работа коллектива. Команды следует подавать точно, четко, используя командный голос.

5. Различные виды ходьбы.

Строевой шаг – используется по счет для синхронного действия группы. Походный шаг – используется при свободном перемещении.

6. Смыкания и размыкания являются средством удобного расположения группы в зале [1].

Строевые упражнения выполняются во всех частях занятия. В подготовительной части строевые упражнения являются средством организации начала занятия.

Они решают следующие задачи.

1. Поддержание дисциплины.
2. Сообщение задач урока.
3. Проверка внешнего вида.
4. Мониторинг состояния здоровья.
5. Проведение разминки в движении.
6. Перестроение для комплекса общеразвивающих упражнений.

В основной части занятия строевые упражнения являются инструментом регулирования процессом обучения, комплектования групп для выполнения различных заданий.

В заключительной части урока строевые упражнения помогают снижению нагрузки и подведению итогов занятия [1].

Достичь нужного эффекта быстро, конечно, не получится. Но можно заинтересовать студентов к выполнению данной работы. Это поможет сэкономить время при организации занятий или иных мероприятий, особенно когда много людей [2].

Для повышения эффективности проведения строевой подготовки и для повышения мотивации к занятиям современных студентов в учебный процесс можно внести следующие здоровьесберегающие технологии.

1. Внедрение строевых упражнений и приемов в игровую деятельность, а также использование подвижных игр с элементами строевых упражнений. Такие игры вырабатывают концентрацию внимания на заданиях.

2. Ролевые действия. Учащиеся пробуют себя в разных ролях – командира, направляющего, замыкающего. Такой прием позволяет учащимся быстро менять игровое поведение и нести разную ответственность.

3. Использование музыки и ритма. Музыкальное сопровождение, песни помогают, особенно студентам творческих специальностей, изучать маршировки на месте и в движении с минимальной эмоциональной нагрузкой, объединяют и синхронизируют коллектив.

4. Выполнение групповых заданий на результат или участие в соревнованиях. Данная технология позволяет с помощью строевых действий сплотить группу и с помощью слаженных действий добиться результата.

Обучение строевым упражнениям и приемам необходимо не только для занятий физической культурой. Данные упражнения используются на всех массовых мероприятиях, парадах, соревнованиях. Они используются с целью обеспечения безопасности, и организации большого количества народа.

Хочется отметить, что в современном мире строевыми упражнениями необходимо владеть и применительно к экстремальным ситуациям.

Для этого нужно использовать следующие принципы.

1. Формирование колонн и шеренг.

Данный навык используется для организации людей в группы, что позволяет эффективно управлять движением и взаимодействием.

2. Перемещение в строю.

Различные способы передвижения (например, шагом, бегом) позволяют сохранять порядок и дисциплину в условиях стресса.

3. Сигналы и команды.

Стандартные команды и жесты помогают быстро и четко передавать информацию между участниками. Команды должны подаваться ясно и четко, чтобы избежать паники и хаоса.

4. Обучение заранее.

Регулярные тренировки по эвакуации с использованием строевых упражнений позволяют учащимся заранее ознакомиться с порядком действий в экстренной ситуации.

5. Скорость реакции.

Участники, прошедшие строевую подготовку, быстрее реагируют на команды и действуют более слаженно в условиях стресса.

Данные навыки формируются при реализации дисциплины «Основы военной подготовки и безопасность жизнедеятельности» [3].

Все вышесказанное дает основание для комплексного использования строевой подготовки в творческом вузе. Сформированные компетенции дают возможность преподавателю эффективно управлять группой студентов, неся за них ответственность как на занятиях, так и в экстремальных условиях. Учащимся вуза

данные умения и навыки позволят быть частью целого коллектива и минимизировать опасность при стрессовых ситуациях, тем самым сохранить свое физическое и психическое здоровье [4].

Актуальность комплексного использования строевой подготовки проявляется в возможности сформировать и воспитательные компетенции.

1. Воспитание и уважения к старшим.

В процессе выполнения строевых упражнений учащиеся учатся уважать авторитет командиров или людей, занимающих их место, что способствует формированию общей культуры уважения и порядка.

2. Развитие морально-волевых качеств.

Строевые упражнения требуют от участников концентрации, выдержки и самоконтроля, что способствует развитию у студентов морально-волевых качеств.

Список литературы

1. Журавин М.Л. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / М.Л. Журавин. – М.: Академия, 2012.

2. Крючков А.Г. Роль строевых упражнений в организации занятий по физической культуре / А.Г. Крючков, В.Т. Никулин, И.В. Никитина // Автономия личности. – 2020. – №1 (21). – С. 110–116. EDN TIACFV

3. Максимов Н.А. Основы военной подготовки / Н.А. Максимов. – 2024. EDN OBNZOX

4. Сигаева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / Е.В. Сигаева // Молодой ученый. – 2021. – №. 28. – С. 50–53. EDN QGTZAL