

3. Герасимов И.В. Физическая подготовка и спорт как важнейшие элементы профессиональной готовности курсантов образовательных организаций системы МВД России / И.В. Герасимов, А.В. Алдошин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 673.

4. Струганов С.М. Внедрение инновационных технологий в учебный процесс высших образовательных заведений МВД России для подготовки высококвалифицированных специалистов / С.М. Струганов // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. – 2012. – № 1 (60). – С. 31-36.

УДК 796: 005.591.6

Глубокая Мария Владимировна, преподаватель
кафедры гражданского права и процесса;
Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20,
Glubokiy@mail.ru

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ КАК ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация. В статье приводится краткий исторический обзор развития гимнастики как военно-прикладной системы физического воспитания.

Ключевые слова: гимнастика, военная подготовка, система физического воспитания.

Актуальность исследуемой проблемы. Изучение сборников материалов научных конференций показало, что в данный момент очень мало внимания уделяется практике гимнастических упражнений для формирования двигательных навыков и развития физических качеств у сотрудников правоохранительных органов. Гимнастические упражнения – это, прежде всего, упражнения с отягощением весом собственного тела. Занятия гимнастикой позволяют: укрепить здоровье и содействовать физическому развитию; обучать новым видам движений; способствовать формированию способностей, необходимых для освоения бытовых и служебно-прикладных двигательных навыков.

Так, еще в Германии конца XVIII – начала XIX века при разработке системы движений филантропами был выдвинут тезис, который не потерял актуальность и сегодня: «К физическим упражнениям должно предъявляться то требование, чтобы они способствовали закалке организма, развитию силы и стойкости, выработке таких способностей и качеств, в результате которых человек становится пригодным для выполнения задач, выдвигаемых жизнью» [1].

Считаем, весьма актуальным изучение истории развития гимнастики как системы военно-прикладной подготовки, что позволит вооружить обучающихся основами знаний в области истории физической культуры и спорта, физической подготовки военнослужащих и сотрудников органов внутренних дел.

Методы и организация исследований. При проведении научного исследования мы основывались на анализ учебной, научной и методической литературы, наставлений, программ по физической подготовке.

В результате проделанной научной работы были решены следующие задачи:

- изучена литература по истории развития гимнастических систем и их использования для военной подготовки;
- подготовлен раздел учебного пособия, раскрывающий историю, классификацию и прикладное значение гимнастики [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Гимнастика как военно-прикладная система сложилась исходя из потребности целенаправленной подготовки гражданского населения к военной службе. С эпохи первобытнообщинного строя применялись двигательные действия, которые до сих пор существуют в изменённом виде в гимнастической практике. В основном эти действия копировали движения, выполняемые во время охоты.

Сейчас существует большое количество систем гимнастических упражнений, которые можно рассматривать как прикладные по отношению к военной службе. Например, ушу – может являться средством оздоровления организма, и, в тоже время, является средством подготовки к ведению рукопашного боя.

В Древней Греции целью выполнения гимнастических упражнений являлось воспитание силы, развитие ловкости, улучшение телосложения. Самооборона полисов и удержание в повиновении подвластных слоев населения сделали жизненно важным переход к физической подготовке в специальных заведениях. Племенные формы несистемного военного обучения были заменены подготовкой, соответствовавшей климатическим условиям и местным видам вооружения. Античная гимнастика состояла из 3 частей – подвижных игр, калестрики и орхестрики.

В Древнем Риме физическое воспитание являлось только средством подготовки солдат к несению военной службы и по содержанию имело много общего со спартанской системой воспитания. Граждане Рима презирали людей, занимающихся физическими упражнениями, но они понимали необходимость целенаправленной физической подготовки. К концу существования Римской империи гимнастика, являющаяся когда-то основным видом занятий в гимназиях, постепенно утратила свое значение для подготовки к военной службе. Атлетика уже не привлекала молодежь, атлетическая подготовка была вытеснена менее трудоемкими эстетическими упражнениями, развлекательными играми и танцами.

В эпоху феодальных отношений в Западной Европе военно-прикладная подготовка строилась на основе рыцарской системы воспитания, в которой некоторые элементы были схожи с гимнастическими упражнениями. Например, в детском возрасте при обучении верховой езде использовался деревянный макет, имитировавший круп лошади. Нормы рыцарского физического воспитания определялись высокими требованиями, необходимыми для полной междуособиц жизни феодалов и военных действий того времени.

В конце XVIII века на передний план стали выходить гимнастические движения и формы упражнений, складывающиеся под воздействием сложных и взаимосвязанных общественных факторов. В это время одним из побудитель-

ных мотивом поворота физической культуры к гимнастике заключался в коренной перестройке тактики и военной техники. Личная инициатива воинов была отодвинута на задний план сомкнутым строем и залповым огнем частей, вымуштрованных для совместных действий и механического исполнения команд.

Основатель, немецкой гимнастики Иоганн Фридрих Людвиг Кристофор Ян (1778-1852) считал, что занятия гимнастикой способствуют воспитанию самодисциплины и настойчивости, также эти занятия формируют национальное сплочение и физическую боеспособность. В связи с этим система гимнастических упражнений Яна нашла подходящую почву главным образом у тех европейских народов – немцев, итальянцев, чехов, поляков, хорватов, словенцев и болгар, – чье буржуазное движение за национальное освобождение и единство уже в начале XIX века находилось в стадии зарождения или развития. Немецкое направление в гимнастике основывалось на теоретических концепциях, заимствованных у философов-идеалистов, которые видели назначение гимнастических упражнений в воспитании молодежи хорошо обученной физически, приученной к простому, непритязательному старогерманскому образу жизни и готовой в любой момент встать под ружье.

Фридрих Людвиг Ян пришел к выводу, что ударная мощь войсковых частей, действующих совместно и двигающихся по команде, можно значительно повысить за счет квалифицированно составленных упражнений в построении, марше и занятий со снарядами. Немецкая система гимнастики получила широкое распространение в воинских подразделениях, школах, спортивных обществах. Оно восприняло концепцию филантропистов, в соответствии с которой, молодежь необходимо готовить к жизни. Эта подготовка означала, прежде всего, предварительную военную подготовку.

Шведское направление в гимнастике было разработано Пером Генрихом Лингом (1776-1839). По его замыслам следовало создать четыре вида гимнастики: педагогическую, военную, врачебную и эстетическую. Его сын Ялмар Линг стал использовать при выполнении физических упражнений уже применяемые в других системах снаряды, впоследствии ставших известными под названием «шведских».

В практике физического воспитания «шведская» и «немецкая» системы постепенно слились. Эти две системы подходили к функциям физического воспитания с двух сторон: шведская содействовала созданию основ современной физкультуры за счет локального развития отдельных мышечных групп и охраны здоровья, а немецкая – путем физической подготовки и воспитания на коллективной основе.

В Чехии в 60-х гг. XIX в. возникла сокольская система гимнастики. Создателем сокольской гимнастики считается Мирослав Тырш (1832-1884), доктор эстетики, профессор Пражского университета. Движение «Сокол» появилось на основе немецкой гимнастики. В результате ассимиляции немецкой гимнастической системы было основано самостоятельное чешское гимнастическое движение. Указанная система физических упражнений получила развитие в связи с национально-освободительным движением славянских народов, находившихся в это время под игом Австро-Венгрии.

Новые потребности, возникшие в конце XIX в. в физической подготовке,

привели к кризису гимнастических систем. Несмотря на это, гимнастика остается эффективным средством физической подготовки допризывной подготовки молодежи и входит в содержание физической подготовки военнослужащих. Например, в 30-е гг. в Советском Союзе около 90 % учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. Кроме того, в 1930-1940 гг. двадцатого столетия гимнастика активно использовалась при подготовке войск. В СССР были изданы: «Наставление по физической подготовке Сухопутных войск РККА»; «Временный курс физической подготовки ВВС РККА»; «Наставление по физической подготовке РК ВМФ»; «Положение о массовой физкультурной и спортивной работе в РККА». В содержание этих документов входили средства гимнастики. Гимнастические упражнения были включены в Руководство по физической подготовке в запасных частях Красной Армии (1942), Руководстве по гимнастике для запасных и учебных дивизий Красной Армии (1944) [3].

Анализируя литературные источники, мы рассмотрели Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-59) [4]. В содержание Наставления входили гимнастические упражнения – подтягивание на перекладине, подъем переворотом, выход в упор разгибом, размахивания, различные варианты соскоков, лазание по канату различными способами, прыжки через опору (конь гимнастический), кувырки вперед, назад и пр.

На современном этапе в содержание нормативных актов, регламентирующих в силовых структурах физическую подготовку, традиционно входят гимнастические упражнения. Так, в содержание Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации [5] входит раздел «Гимнастика и атлетическая подготовка» в него включены следующие гимнастические упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклон туловища вперед; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание ног к перекладине; подъем переворотом на перекладине; подъем силой на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; угол в упоре на брусках; прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину; прыжок ноги врозь через козла в длину; прыжок ноги врозь через коня в длину; кувырок вперед; кувырок назад; переворот в сторону и др.

В содержание физической подготовки сотрудников полиции входят следующие гимнастические упражнения: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, акробатические упражнения, а при необходимости иные упражнения на перекладине, брусках, кольцах, гимнастической стенке, полу (ковре), упражнения в лазании по канату, шесту. Контрольными упражнениями для сотрудников МВД России являются: подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин [6].

Гимнастика является военно-прикладной системой физической подготовки, позволяющей развивать физические качества и формировать двигательные навыки. Кроме того, гимнастические упражнения являются базовой основой для других видов физкультурно-спортивной деятельности. Как система физического воспитания позволяют решать большинство задач, стоящих перед физи-

ческой подготовкой всех возрастных групп и категорий населения, традиционно входит в содержание физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов.

Список использованной литературы

1. Burka, E. A testnevelés mozgásanyagának alapproblemai. Budapest : 1959. РТІ. 127-128, 137-138.
2. Глубокий В.А. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016. – 68 с.
3. Глубокий, В.А. Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР и Германии в 30-40 гг. XX в. / В.А. Глубокий, А.В. Прокопас // Роль СССР во Второй мировой войне: к 65-летию Великой Победы: матер. Всероссийской науч. конф. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. – С. 72-76.
4. Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР – М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959. – 446 с.
5. Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009): приказ министра обороны Российской Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.
6. Прикладная гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств : отчет о научно-исследовательской работе / В.А. Глубокий. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2015. – 79 с. № гос. регистрации 115020310206.

УДК 796: 005.591.6

Глубокий Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физической подготовки,
Сибирский юридический институт МВД России,
Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20,
Glubokiy@mail.ru

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В статье на основании результатов научного исследования показано положительное влияние использования упражнений гиревого спорта на общую физическую подготовленность курсантов вуза правоохранительных органов, обосновывается необходимость применения упражнений с гирями в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Ключевые слова: гиревой спорт, общая физическая подготовка.

Актуальность исследуемой проблемы. Условия служебной деятельности предъявляют повышенные требования к профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел.

Научным сообществом системы МВД России большое внимание уделяется поиску способов оптимизации физической подготовки сотрудников, улучшению качества тренировочного процесса по видам спорта, культивируемым в органах внутренних дел Российской Федерации.

Устные и анкетные опросы показывают, что сотрудники полиции, в связи