

## **КРАТКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ КАК ПРИКЛАДНОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

В русском государстве физическому воспитанию молодежи, подготовке ее к жизни и трудовой деятельности всегда уделялось большое внимание. Ценный опыт применения физических упражнений с целью боевой подготовки войск был накоплен в эпоху Петра I. Многие из применявшихся в русской армии упражнений относятся к числу гимнастических: ходьба, бег, метания, прыжки в длину, в высоту, в глубину, опорные, переползание по-пластунски, подползание, лазание по лестнице, канату, шесту, перелезание через различные препятствия и др. Военским уставом 1716 г. предусматривалось формировать у солдат и офицеров те способности, которые потребуются на войне. У солдат и офицеров развивались выносливость, сила, быстрота, решительность и смелость, умение быстро выполнять приемы штыкового боя, преодолевать наземные и водные препятствия, метко стрелять, совершать продолжительные марши.

А.В.Суворов (1730–1800 гг.) ввел регулярную физическую подготовку для развития у солдат и офицеров силы, быстроты, выносливости, уверенности в своих силах как основы решительных и смелых действий на поле боя. Впервые в войсках были введены утренняя физическая и боевая тренировки.

После восстания декабристов (1825 г.) встал вопрос о пересмотре системы воспитания защитников престола. Поэтому в 1826 г. занятия гимнастикой вводятся в кадетских корпусах, в 1838 г. – в гвардейских полках, а затем и во всей армии. Занятия проводились по французской, немецкой и шведской системам гимнастики. Утверждается руководство «Военная гимнастика и фехтование на штыках и на саблях верхом», в котором предусматривалось развитие способностей, необходимых для успешного овладения боевыми приемами с оружием.

В русской армии простейшие упражнения на снарядах впервые стали применяться в 40-х гг. XIX в. После поражения России в Крымской войне (1853–1856 гг.) была усилена роль гимнастики в боевой подготовке личного состава армии и флота. В военных училищах вводятся гимнастика и фехтование (5 часов в неделю) и утренняя гимнастика (10–15 минут).

После отмены крепостного права в 1861 г. на развитие гимнастики в России оказали влияние следующие факторы: становление на путь капиталистического развития; выводы, сделанные из поражения в Крымской войне; отмена рекрутской системы комплектования армии и

сокращение срока службы с 25 до 6 лет, увеличение численности армии; оснащение армии более дальнобойным и скорострельным нарезным оружием. В 1861 г. вводятся в действие «Правила для обучения гимнастике». Со временем «Правила» были усовершенствованы и на их основе создано и в 1879 г. утверждено первое официальное наставление по физической подготовке – «Наставление для обучения войск гимнастике». Проводилась проверка физической подготовленности солдат, которая делилась на разряды.

В 70-х гг. в ряде крупных городов России появляются немецкие гимнастические общества, для проведения занятий приезжают инструкторы из Германии. В программу занятий включаются более сложные упражнения на снарядах, разрабатываются техника их исполнения и методика обучения.

В 1910 г. вводится в действие очередное «Наставление для обучения войск гимнастике». Задачами гимнастики были: развитие силы, выносливости, быстроты в действиях, сообразительности, уверенности в своих силах, решительности и смелости, способности сноровисто преодолевать препятствия и др.

Упражнения объединялись в пять разделов: 1) вольные упражнения и упражнения с палками и ружьями; 2) упражнения на снарядах, прыжки в длину, глубину, высоту, лазание; 3) ходьба, бег в различных сочетаниях без снаряжения и в снаряжении; 4) полевая гимнастика; 5) групповые упражнения, пирамиды, игры, перетягивание каната, лапта, футбол, бой стенка на стенку, метание копья, толкание ядра, лыжная подготовка и др. Занятия продолжительностью от получаса до часа проводились ежедневно в течение всей службы. Для занятий оборудовались гимнастические залы и площадки.

В России в начале XX в. из всех национальных систем гимнастики предпочтение отдавалось сокольской системе. Для руководства занятиями приглашались чешские специалисты, готовились и свои национальные кадры. Уроки русских и чешских обществ «Сокол» в принципе были одинаковыми. На них изучались упражнения, доступные для обучаемых. Занятия проводились с музыкальным сопровождением, пением. Устраивались соревнования, красочные массовые выступления. Постепенно росло количество занимающихся гимнастикой.

После революции 1917 г. (в 1918 г.) была создана Рабоче-Крестьянская Красная Армия (РККА). Она нуждалась в здоровой, физически подготовленной молодежи. Был издан специальный декрет «Об обязательном обучении военному искусству», который предписывал Главному Управлению Всеобщего военного обучения (Всевобуч) создавать в армии спортивные клубы, восстанавливать спортивные площадки и залы. Важными вехами в развитии гимнастики стали I

Всесоюзная Спартакиада (1928) и первенство РККА по гимнастике в 1930 г.

В марте 1931 г. был введен единый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне», в январе 1932 г. – ГТО II ступени, в 1934 г. – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В 30-е гг. около 90 % учащейся молодежи были охвачены обязательными занятиями физической культурой, на которых основным видом упражнений являлась гимнастика. В этот период (1931–1936 гг.) происходит дальнейшее развитие спортивной гимнастики: повышается сложность упражнений, совершенствуется методика обучения и тренировки.

В 30–40 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<sup>1</sup>. Гимнастические упражнения были включены в Руководство по физической подготовке в запасных частях Красной Армии (1942 г.), Руководство по гимнастике для запасных и учебных дивизий Красной Армии (1944 г.).

В физической подготовке вооруженных сил Германии в 30–40 гг. прошлого века присутствовала большая доля упражнений, по своей структуре схожая с двигательными действиями, выполняемыми в условиях боевых действий, также немецкие солдаты регулярно выполняли гимнастические упражнения.

Анализируя литературные источники, мы рассмотрели Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР (НФП-59).<sup>2</sup> 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.

В настоящее время Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» введена в практику программно-нормативная основа комплекса. В содержание современного комплекса ГТО входят следующие гимнастические уп-

---

<sup>1</sup> Глубокий В.А., Прокопас А.В. Физическая подготовка в Вооруженных Силах СССР и Германии в 30-40 гг. XX в. // Роль СССР во Второй мировой войне: к 65-летию Великой Победы : матер. Всероссийской науч. конф. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. С. 72-76.

<sup>2</sup> Наставление по физической подготовке Вооруженных Сил Союза ССР. М.: Военное издательство Министерства обороны Союза ССР, 1959.

ражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднимание туловища из положения лежа на спине.

На современном этапе в содержание нормативных актов, регламентирующих физическую подготовку в силовых структурах, традиционно входят гимнастические упражнения, позволяющие развивать физические качества и совершенствовать прикладные двигательные навыки.<sup>1</sup> Основываясь на приведенных выше данных, можно предположить, что гимнастика порождена жизнью, трудовой деятельностью людей и развивалась под влиянием достижений наук о человеке, законов развития общества, способов ведения войн и по своим собственным закономерностям.

*В.А. Глубокий*

#### **ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ**

Гимнастические упражнения традиционно являются средством физической подготовки сотрудников силовых ведомств. По нашему мнению, тренировка с собственным весом заставляет работать весь опорно-двигательный аппарат, требует координации, согласованности, баланса и даже умственной концентрации.<sup>2</sup>

П. Уэйд<sup>3</sup> указывает, что практикуемые в гимнастике силовые упражнения с отягощением весом собственного тела позволяют максимально развить атлетические способности у занимающихся.

---

<sup>1</sup> Программа оперативно-боевой и физической подготовки сотрудников органов по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ : приказ ФСКН России от 28 декабря 2006 г. № 439/ДСП; Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД РФ от 13 ноября 2012 г. № 1025; О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 : приказ Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560.

<sup>2</sup> Глубокий В.А. Силовые упражнения с отягощением собственным весом в физической подготовке курсантов, студентов СибЮИ ФСКН России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : матер. междунар. научн.-практ. конф. Иркутск: ФГКОУ ВПО ВСИ МВД России, 2014. С.68-70.

<sup>3</sup>Уэйд П. Тренировочная зона. Секретная система физических тренировок / пер. с англ. Е. Берлизова, А. Золотова. СПб.: Питер, 2014.