

вивчені показники розумової працездатності, а навпаки-помітно покращують їх. Відмічено також, позитивний вплив РГ на психофізіологічний стан студенток.

Результати дослідження доводять доцільність широкого застосування та впровадження занять з ритмічної гімнастики в навчальному процесі з фізичного виховання.

Література

1. Аулик И В. *Определение физической работоспособности в клинике и спорте.* – М.: Медицина, 1979.
2. Галкина И.Э. В сб. тез: «Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи». – Могилев, 1985, с 22-23. – 6.
3. Зеленова Н.М. В сб. «Вопросы физического воспитания студентов». Ташкент, 1979, с. 17-20. – 9.
4. Иванов В. «Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою» *фіз. вихован.* – 2000 - №3 – с.18– 21

Summari

The article shows the positive influence of the lessons of rhythmical gymnastics on the psycho – physiological and psycho – functional state of health of the students youth. The results of this research work prove the useful influence of the lessons of rhythmical gymnastics the process of upbringing in all the educational institutions.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГІМНАСТИКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

СРЬОМІН С.А., ЛОГІНОВ Д.О.

Львівський військовий інститут НУ “Львівська політехніка”

В сучасних Збройних Силах України гімнастика є одним з головних засобів всебічного фізичного виховання військовослужбовців. Вона сумісно з іншими розділами фізичної підготовки (ФП) складає основу спортивно-масової роботи у військах та вищих військових навчальних закладах.

Сьогодні головною метою гімнастики є різнобічний фізичний розвиток військовослужбовців. Засобами гімнастики вирішуються наступні завдання:

- розвиток координації рухів, спритності і просторового орієнтування, здібності до швидких та точних рухів;
- розвиток сили і силової витривалості, гнучкості і рухомості в суглобах;
- підвищення стійкості організму до заколювання та перевантаження;
- виховання сміливості й рішучості;
- наполегливості та впертості;
- формування правильної постави, стройової виправки та підтягнутості.

Сучасна навчально-бойова діяльність військ вимагає від військовослужбовців прояву високих моральних, фізичних і вольових якостей: сміливості, рішучості, здатності переносити великі фізичні навантаження. Тільки різнобічно підготовлені військовослужбовці можуть успішно діяти в бойовій обстановці, координувати свої рухи при роботі з апаратурою, приладами; володіти необхідною швидкістю реакції, долати нервово-психічне напруження і несприятливі фактори військово-професійної діяльності (вібрацію, перепади температур, обмежену рухливість, заколювання, тощо). Заняття гімнастикою сприяють удосконаленню бойової майстерності військовослужбовців.

Метою роботи є спроба розкрити історичні аспекти розвитку гімнастики в Збройних силах та розглянути тенденцію змін розділу фізичної підготовки “Гімнастика” по мірі вдосконалення системи ФП військовослужбовців. Аналіз змісту гімнастики в Наставах з ФП в Збройних силах з 1948 по 1997 роки може бути підставою для подальшого вдосконалення системи ФП в умовах реформування Збройних Силах України.

Елементи гімнастики у військової підготовці вояків вперше зустрічаються в змісті навчання військ в XVII сторіччі під час правління Петра I (Військовий статут 1716 р.).

Дуже багато для розповсюдження фізичних вправ серед солдат зробив О.В.Суворов (1780 - 1800 р.р.). Він був прихильником режиму дня та загартовування організму як важливого фактору зміцнення здоров'я.

Офіційна гімнастика у військових училищах російської армії була введена в 1827 році. Знаряддями в ті часи були: бар'єри та рви для стрибків, колода для ходьби, драбини та канати для лазіння. Більшість вправ виконувалась в польових умовах із завданнями зміцнити м'язи солдата, розвинути у нього силу й спритність, придати до його рухів сміливість й рішучість. Крім цього багато уваги приділялось розвитку прикладних навичок.

В 1883 році заняття з гімнастики вводяться в кадетських корпусах, а в 1838 році – в гвардійських полках. Після Кримської війни (1853-1856 рр.) гімнастика вводиться в військах як обов'язковий предмет, але це було пов'язано з великими труднощами: заняття проводились без всілякої схеми. в зміст включались різнохарактерні вправи, не було посібників і керівництв [3].

Першим офіційним документом, який вводив гімнастику окремим розділом ФП в армії були “Правила для навчання гімнастики у військах”, які затвержені в 1859 році. Правила включали 3 частини: вільні вправи, ходьба і біг, практичні вправи на знаряддях.

В кінці XIX і на початку XX сторіччя гімнастика в армії стає основним розділом ФП. Підтвердження цьому факту ми знаходимо в “Керівництві з гімнастики для резервних та діючих військ” (1972 р.), “Керівництві з гімнастики для діючих військ” (1879 р.) та в “Наставі для позаурочних занять в кадетських корпусах” (1890 р.).

На початку XX сторіччя центром навчальної, науково-методичної та практичної роботи з ФП в армії стає Головна військова гімнастико-фехтувальна школа, яка відкрилась в Петербурзі в 1909 році і була основним закладом по випуску спортивних спеціалістів для військ. Гімнастиці відводилось від загальної кількості годин ¼ частина.

В 1910 році в світ виходить “Настава для навчання військ гімнастиці”, яка діяла до 1917 року і була основним документом, який регламентував всю ФП в армії. Наставою передбачались щоденні заняття гімнастикою тривалістю від півгодини до години часу.

В першому параграфі Настави зазначено: “... гімнастика готує солдата до стройового навчання, до витривалості в бойовому та похідному житті та до вмілого подолання перешкод місцевості на війні. Вона зміцнює сили людини і розвиває в ньому сміливість, спритність, кмітливість та впевненість в своїх фізичних якостях” [3].

Вправи Настави відрізнялись своєю простотою, доступністю і в той же час різнобічно впливали на організм.

Після Жовтневої революції 1917 року фізична культура і спорт розглядались як один із вагомих засобів виховання робочих, їх всебічного розвитку, зміцнення здоров'я і підготовки до захисту батьківщини.

В 1918 році відновлює навчання вже перейменована в Радянську **Військова Головна гімнастико-фехтувальна школа**. В школі гімнастика, поряд з іншими видами спорту, користувалась популярністю у військовослужбовців. Фахівці для Червоної Армії, яких випускала школа, приймали участь в змаганнях з гімнастики на першостях Москви, держави та міжнародних зустрічах і показували високі спортивні результати. Вони виступали на сценах різних театрів, Колонного Залу в Кремлі, у військових частинах з метою пропаганди фізичної культури і спорту.

В 1924 році виходить в світ керівництво "Фізична підготовка РКЧА та допризовної молоді". Керівництво розкривало зміст вільних вправ, вправ на перекладині, брусах, коні, в стрибках, підтриманні та перенесенні тягарів, лазінні, втриманні рівноваги та метанні.

В 1927 році для молодшого та середнього командного складу Червоної Армії було розроблено посібник "Фізична підготовка вояків". В цьому посібнику, в 5 главі, викладався зміст гімнастичних вправ.

Завдання і зміст гімнастики в Збройних Силах СРСР були визначені в Настанові з фізичної підготовки Сухопутних військ РКЧА 1938 року. На той час основними завданнями гімнастики вважались:

- всебічний вплив на кістково-м'язову, дихальну й серцево-судинну системи;
- зміцнення організму вояків та командирів, тобто підготовка їх до найбільш повного і швидкого оволодіння усіма розділами бойової підготовки.

В 1939 році з метою всебічної підготовки для командного складу РКЧА вийшла Настава "Індивідуальна гімнастика на кожний день".

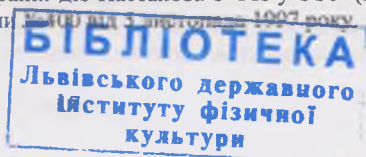
Війна з фашизмом підпорядкувала діяльність усіх організацій завданню – звільненню держави від загарбників.

ФП в армії спрямовувалась на виховання витривалого й сильного воїна. Підтвердження цьому знаходиться в "Керівництві з гімнастики для запасних та навчальних стрілецьких дивізій Червоної Армії" 1914 року. Прикладні вправи поєднувались зі спеціально підібраними вправами в лазінні і перелазінні, стрибках з вантажем, втриманні рівноваги на вузькій опорі і т.п.

Після перемоги у Великій Вітчизняній війні в СРСР створюються умови для розвитку ФК і спорту. В 1947 році створюється Червонопрапорний військовий інституту ФК і спорту імені В.І.Леніна. Викладачі кафедри гімнастики цього інституту, (з 1974 року – Військового інституту фізичної культури) активно приймали участь в підготовці і виданні настанов, керівництв та методичних розробок для військ і спортивних клубів:

1. НФП-48 (1948 року);
2. НФП-59 (1959 року);
3. НФП-66 (20 липня 1966 року);
4. НФП-78 (25 травня 1978 року);
5. НФП-87 (17 вересня 1987 року).

Сьогодні в Збройних Силах України діє Настава з ФП у ЗСУ (НФП-97), яка введена в дію наказом МО України



На підставі порівняльного аналізу змісту розділу ФП “Гімнастика” в Настановах з ФП з 1948 по 1997 роки можна зробити висновок, що:

- спостерігається зниження кількості гімнастичних елементів з 36 у 1948 році до 20 у 1997 році;
- кількість гімнастичних вправ в розділі “Гімнастика” суттєво знизилась. Різниця в кількості вправ між 1948 і 1997 роками складає 128 вправ (див. табл. 1.).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз змісту розділу ФП “Гімнастика” в Настановах з ФП 1948-1997 р.р.

Кількість	Н Ф П -						
	48	54	59	66	78	87	97
Гімнастичних елементів	36	31	35	29	26	19	20
Гімнастичних вправ	144	126	135	92	28	14	16

Таким чином, по мірі вдосконалення системи ФП в Збройних силах, вчасності розділу ФП “Гімнастика”, Настанови з ФП з документа, який надавав методичні рекомендації щодо використання гімнастичних вправ для фізичного вдосконалення військовослужбовців, перетворились на перелік гімнастичних вправ, які розглядаються як засіб виконання нормативів з ФП для всіх родів військ і видів ЗС.

Література

1. Алекперов С.М., Накланов Ю.И., Силин В.И. Гимнастика: Программированный курс по методической и практической подготовке слушателей. – Л.: ВДКФФКіС при ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1968. – 159 с.
2. Вяткин К.М., Булатов А.С. Военный дважды Краснознаменный институт физической культуры 1918-1978 гг.: Пособие. – Л.: ВДИФК, 1978. – 20 с.
3. Гимнастика: Учебник для курсантов и слушателей института / под ред. проф. В.И.Силина – Л.: ВДКИФК, 1978. – С. 3-32.
4. Гимнастика: Учебник для курсантов и слушателей института / под ред. доц. Кислого А.Н.– С.-Пб.: ВДКИФК. 1993. – С. 3-6.
5. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97). – К.: МО України, 1997.
6. Оленів Д.Г., Финогенов Ю.С., Сухорада Г.І. Організація і проведення занять з гімнастики: Методичний посібник. – Київ: Академія ЗСУ, 1997. – 34 с.

Summari

The article analyses historical aspects of gymnastics in the armed forces according to orders and programme documents that have regulated the form and content of gymnastics in the army.