**РОЛЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕКРЕАТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Физическая рекреация, как самостоятельное явление возникло еще задолго до появления таких понятий, как «физическая культура» и «спорт», то есть в древнейшее время. Основной подъем рекреационной направленности был положен в период развития капитализма, это объяснялось необходимостью минимизации воздействия отрицательных последствий на организм человека в результате выполнения им монотонного и напряженного труда. Так, на рубеже XX–XXI веков, физическая рекреация выделяется в отдельное направление, главной целью которого является формирование, укрепление и сохранение здоровья человека. В целом, физическая рекреация представляет собой здоровьесберегающую систему, действие которой направлено на восстановление сил человека, израсходованных в процессе выполнения двигательной активности (труда, учебы, тренировочных занятий, соревнований), приносящая удовлетворение от ее выполнения и обеспечивающая гармоничное развитие личности посредством реализации физических упражнений [4]. Так, в силу специфики деятельности и сложности выполнения правоохранительных задач, значительных физических и интеллектуальных усилий требуется сотрудникам органов внутренних дел, в частности девушкам-курсанткам образовательных учреждений системы МВД России. Необходимость акцентирования внимания именно на данной категории лиц объясняется индивидуальными биологическими особенностями девушек в зависимости от различных циклов и фаз развития их жизни, высокой нагрузки в совершенствовании координационных двигательных действий, в частности, боевых приемов борьбы и формировании повышенного уровня физических качеств[1]. Наиболее эффективной формой рекреативной направленности, применительно к девушкам-курсантам системы МВД, являются различные виды гимнастики [2]. Так, атлетическая гимнастика включает в себя комплекс базовых гимнастических упражнения, направленных на развитие силовых качеств девушек и умений «ими пользоваться». Средствами атлетической гимнастики являются различные группы специальных упражнений: упражнения силового характера на снарядах массового типа, не требующие высокого уровня гимнастической подготовки (перекладина, кольца, брусья, конь), упражнения с гимнастическими предметами (набивные мячи, эспандеры) [3]. Характеризуя художественную гимнастику, как важное направление физической рекреации, стоит остановиться на выполнении таких базовых упражнений, целью которых является повышение качества работы с предметом (координационных способностей). Сюда следует отнести выполнение упражнений с обручами, жонглирование булавами, прыжки через скакалку, работа с лентой, шарфами, сопровождающееся в сочетании с музыкой для воспитания пластичности и ловкости движений, что напрямую необходимо в деятельности сотрудников полиции. В заключении важно отметить такое направление оздоровительной гимнастики как йога-аэробика. Посредством выполнения дыхательных упражнений, статических и динамических поз она позволяет сконцентрировать внимание на работе мышц в деятельности внутренних органов.

**Список литературы**

1. Физическая подготовка: рабочая учебная программа дисциплины по специальности Правовое обеспечение национальной безопасности/В.А. Глубокий.- Красноярск: СибЮИ МВД России, 2016.- 38 с.

2. Глубокий В.А. Гимнастика в физической подготовке сотрудников силовых ведомств/ В.А. Глубокий // Проблемы оптимизации подготовки сотрудников ОВД, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России к служебной деятельности: сб. матер. Всероссийской научной конференции (Электронный ресурс). Волгоград: Волгоградская академия МВД России, 2015.- С.19-24

3. Овчинников В.А., Исаев Р.А. Профессионально важные физические качества в служебной деятельности сотрудников ОВД// Вестник Волгоградской академии МВД России.- 2010. -№4.- С. 138

4. Основы оздоровительной физическая культура: учебное пособие для высшего профессионального образования/В.С. Макеева, З.С. Тинькова. - Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012. - 193с.