

Гимнастика как базовый компонент системы физического воспитания*Сеферова Зубайдат Агамирзаевна**Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема**Студент***Аннотация**

Статья рассматривает гимнастику как универсальный инструмент физического воспитания, способствующий сохранению и укреплению здоровья в условиях цифровой гиподинамии. На основании анализа литературы и обобщения практических данных выявлены ключевые аспекты воздействия гимнастики на физическую и личностную сферу человека. Сделан вывод о комплексном оздоровительном и развивающем потенциале гимнастики.

Ключевые слова: гимнастика, физическая культура, оздоровление, опорно-двигательный аппарат, координация, физическая подготовка.

Gymnastics as a basic component of the physical education system*Seferova Zubaydat Agamirzaevna**Sholom-Aleichem Priamur State University**Student***Abstract**

The article examines gymnastics as a universal tool of physical education, contributing to the preservation and strengthening of health in the conditions of digital hypodynamia. Based on the analysis of literature and generalization of practical data, the key aspects of the impact of gymnastics on the physical and personal sphere of a person are identified. The conclusion is made about the complex health-improving and developing potential of gymnastics.

Keywords: gymnastics, physical culture, health improvement, musculoskeletal system, coordination, and physical training.

Введение

Актуальность темы обусловлена современным образом жизни, характеризующимся гиподинамией и высокими психоэмоциональными нагрузками. В этих условиях возрастает потребность в доступных и эффективных средствах физической активности. Гимнастика, с её многообразием форм (оздоровительная, атлетическая, ритмическая), представляет собой один из наиболее действенных инструментов для профилактики заболеваний и повышения уровня физического развития.

Обзор исследований

Д.И. Демкив А.Н. Воротник, В.В. Кузин рассматривали сущность и виды гимнастики как вида спорта, а также влияние гимнастических упражнений на организм занимающихся [11].

М.О. Карлина, К.З. Нгуен в своей статье рассматривают гимнастику как средство смысложизненных ориентаций, у детей и подростков. Описывают важнейшие составляющие психологической подготовки спортсменов, их влияние на результативность соревновательной деятельности, раскрывают психологические особенности, оказывающие существенное влияние на формирование у занимающихся образа своего «Я» [15].

Исследование Ю.Д. Данильченко, А.Ю. Лахтина показывают гимнастику как социокультурный феномен и анализирует её влияние на физическое и психическое благополучие человека, а также выявляет причины низкой мотивации населения к регулярным занятиям. Итогом работы является обоснование значимости гимнастики в современной системе физической культуры и разработка практических рекомендаций по её интеграции в повседневную жизнь различных социальных групп. [13].

О.А. Рогожкин, Д.С. Самотойлова раскрывают в своей статье особенности гимнастики как дисциплины, направленной на физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях. Рассматривают понятийный аппарат «гимнастика», ее методы и задачи, а также значимость развития гимнастики в современном мире. [14].

И.П. Уйманова, В.В. Валеев раскрывают в своей статье значимость внедрения гимнастики на рабочем месте как средства повышения производительности труда и улучшения состояния здоровья сотрудников. Обсуждают виды утомления, их классификация и влияние на работоспособность[16]. Приведены примеры простых комплексов упражнений, которые можно выполнять в офисе, что позволяет эффективно использовать перерывы для восстановления сил[17].

По мнению К.П. Жилина, Е.Н. Жаринова роль гимнастики - это важный элемент оздоровительного образа жизни. Они анализируют влияние регулярных гимнастических упражнений на организм человека, их способность укреплять мышечную систему, улучшать гибкость, кровообращение и общее состояние здоровья[10]. Особое внимание уделяют современным подходам к внедрению гимнастики в повседневную жизнь различных возрастных групп, а также их позитивному воздействию на психологическое благополучие и профилактику заболеваний. В статье представлены рекомендации по эффективному проведению оздоровительной гимнастики и подчеркивается ее значимость в системе профилактики и укрепления здоровья населения. [12].

Целью исследования является теоретический анализ и обобщение данных о роли гимнастики в системе физического воспитания и её комплексном влиянии на здоровье человека.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать воздействие гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
2. Рассмотреть влияние гимнастики на развитие функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной).
3. Обобщить данные о воздействии гимнастики на психоэмоциональное состояние и координационные способности.

Методы

Для решения поставленных задач использован теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования.

В качестве источников привлечены различные учебные пособия по теории и методике физической культуры, научные статьи из профильных журналов, а также монографии, посвященные физиологии физических упражнений и основам спортивной тренировки [3]. Метод анализа позволил систематизировать существующие данные о механизмах воздействия гимнастики на организм человека.

Результаты

В ходе исследования получили следующие результаты, систематизированные по ключевым направлениям воздействия гимнастики:

1. Влияние на опорно-двигательный аппарат [3].

Гимнастика оказывает наиболее выраженное воздействие на костно-мышечную систему.

- **Мышечный корсет:** Регулярные упражнения способствуют гармоничному развитию всех групп мышц, формированию так называемого «мышечного корсета», который поддерживает позвоночник и внутренние органы в правильном положении. Это является лучшей профилактикой нарушений осанки (сколиоза, кифоза) и болей в спине.

- **Суставы и связки:** Гимнастика обеспечивает необходимую подвижность в суставах (амплитуду движений), делая их более эластичными и прочными. Упражнения на растяжку улучшают эластичность связок и сухожилий, что снижает риск бытовых и спортивных травм.

- **Костная ткань:** Динамические и статические нагрузки, создаваемые весом собственного тела во время выполнения упражнений (например, стойки, упоры), стимулируют остеобласты — клетки, отвечающие за создание костной ткани. Это способствует укреплению костей и является эффективной профилактикой остеопороза.

2. Воздействие на функциональные системы организма [8].

- **Сердечно-сосудистая система:** Гимнастические упражнения тренируют сердечную мышцу (миокард). Регулярная умеренная нагрузка приводит к снижению частоты сердечных сокращений в покое (брадикардия тренированности), что свидетельствует об экономичной и эффективной работе сердца. Улучшается тонус сосудов, нормализуется артериальное давление.

- **Дыхательная система:** Правильное дыхание — неотъемлемая часть гимнастики. Упражнения способствуют увеличению жизненной ёмкости

лёгких (ЖЕЛ), укрепляют дыхательную мускулатуру (диафрагму, межреберные мышцы) и улучшают газообмен в организме.

3. Развитие координационных способностей и ЦНС [6].

Гимнастика предъявляет высокие требования к центральной нервной системе (ЦНС).

- **Координация и равновесие:** Сложнокоординационные движения (кувырки, равновесия, акробатические элементы) развивают способность тела согласовывать работу различных мышечных групп. Тренируется вестибулярный аппарат, отвечающий за равновесие.

- **Проприоцепция:** Это «мышечное чувство» — способность ощущать положение своего тела в пространстве без зрительного контроля. Гимнастика значительно улучшает эту способность, что важно для ловкости и точности движений в повседневной жизни.

- **Скорость реакции:** Необходимость быстро переключаться с одного движения на другое тренирует скорость двигательной реакции.

4. Психозмоциональное воздействие [9].

- Выполнение сложных элементов требует высокой концентрации внимания, что тренирует волевые качества и дисциплину.

- Преодоление трудностей в освоении упражнений повышает самооценку и уверенность в себе.

- Физическая активность способствует выработке эндорфинов («гормонов радости»), что помогает бороться со стрессом и улучшает настроение.

Обсуждение

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что гимнастика обладает уникальным потенциалом воздействия на организм человека, особенно, девушек [5]. В отличие от циклических видов спорта (бег, плавание), которые преимущественно развивают выносливость определённых мышечных групп, гимнастика носит ациклический характер. Она требует проявления максимальных усилий в краткие промежутки времени при выполнении сложнокоординационных действий. Это делает её незаменимым инструментом для формирования разносторонне развитого атлета.

Особое внимание в обсуждении следует уделить роли гимнастики в детском возрасте. Именно в период активного роста организма закладываются основы здоровья. Занятия основной гимнастикой способствуют формированию правильной осанки — профилактике сколиоза, укрепляют мышечный корсет спины и брюшного пресса. Кроме того, освоение базовых акробатических элементов (кувырки, перекаты) обучает детей навыкам безопасного падения, что имеет важное прикладное значение в быту для предотвращения бытовых травм [1].

Нельзя недооценивать и воспитательный аспект. Процесс обучения сложным элементам сопряжён с необходимостью многократных повторений ради достижения результата. Это воспитывает такие качества личности, как настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность и смелость. Как

отмечал основоположник научной системы физического образования П.Ф. Лесгафт, «умственное и физическое образование так тесно связаны между собой, что должны составлять одно неразрывное целое» [7]. Гимнастика является практическим воплощением этого тезиса.

Таким образом, популярность гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления является научно обоснованной необходимостью для системы образования и здравоохранения [2, 4].

Заключение

Проведённое исследование позволяет заключить, что гимнастика является не просто одним из видов спорта или набором упражнений, а целостной системой физического воспитания. Она прошла долгий путь исторического развития от прикладной подготовки воинов до сложнейшего вида спорта высших достижений и доступного средства оздоровления нации.

Гимнастика выступает уникальным инструментом для:

1. Укрепления здоровья: Профилактика заболеваний ОДА, развитие сердечно-сосудистой системы.

2. Гармоничного развития: Всестороннее совершенствование физических качеств (сила, гибкость, ловкость).

3. Формирования личности: Воспитание волевых качеств характера и эстетического вкуса через красоту движений.

Таким образом, регулярное включение элементов гимнастики в систему физического воспитания является залогом формирования здоровой, сильной и гармонично развитой личности будущего.

Библиографический список

1. Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие. Омск: СибГУФК, 2017 72 с. URL:<https://e.lanbook.com/book/107589> (дата обращения: 26.02.2026).
2. Вишневская Н. П. Методика преподавания гимнастики: учебное пособие. Кемерово: КемГУ, 2011. 144 с. URL:<https://e.lanbook.com/book/61411> (дата обращения: 26.02.2026).
3. Вышедко А. М. и др. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2018. 212 с. URL:<https://znanium.com/catalog/product/1031851> (дата обращения: 26.02.2026).
4. Миронов В. М. и др. Гимнастика. Методика преподавания: учебник. М.: ИНФРА-М, 2024. 335 с. URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2139303> (дата обращения: 26.02.2026).
5. Прох П. А. Атлетическая гимнастика для девушек: учебное пособие. Дубна: Государственный университет «Дубна», 2020 52 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/154502> (дата обращения: 26.02.2026).
6. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / под редакцией Л. А. Савельева. М.: Человек, 2014. 148 с.

- URL:https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_009481568/ (дата обращения: 26.02.2026).
7. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П. Ф. Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. М.: ФиС, 1987. - 359 с. - URL:<https://rusneb.ru/158378>(дата обращения: 10.05.2026).
 8. Хуббиев Ш. З. и др. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учебное пособие. СПб.: СПбГУ, 2018. 272 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1000483> (дата обращения: 26.02.2026).
 9. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития: учебное пособие. М.: Человек, 2014. 200 с. URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_009484175/ (дата обращения: 26.02.2026).
 10. Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в гимнастике, танцевальном спорте и фитнесе». Казань, 29 октября 2021 года. Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2021. 459 с. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/47347990/> (дата обращения: 05.05.2026).
 11. Демкив Д.И., Воротник А.Н., Кузин В.В. Гимнастика как вид спорта: сущность, виды и влияние на организм занимающихся // В сборнике: Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта. Сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции. Белгород, 2025. С. 701-705. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/47347990/> (дата обращения: 05.05.2026).
 12. Жилина К.П., Жаринова Е.Н. Значение гимнастики в оздоровительном формате // В сборнике: Интенсификация личностного роста субъектов образования в профессиональной среде. Методологические и методические проблемы. Сборник статей. Москва, 2025. С. 67-74. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/47347990/> (дата обращения: 05.05.2026).
 13. Данильченко Ю.Д., Лахтин А.Ю. Гимнастика в жизни школьника // В сборнике: Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации. материалы всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием. Ульяновск, 2026. С. 248-258. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/47347990/> (дата обращения: 05.05.2026).
 14. Рогожкин О.А., Самотойлова Д.С. Особенности проведения гимнастики на уроках физической культуры // В сборнике: Современные аспекты и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта. Сборник материалов Региональной научно-практической конференции. Рязань, 2025. С. 126-129. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/47347990/> (дата обращения: 05.05.2026).
 15. Карлина М.О., Нгуен К.З. Гимнастика как средство формирования смысложизненных ориентаций // В сборнике: Акмеология развития 2025. Методологические и методические проблемы. Сборник статей. Москва,

2025. С. 156-159. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/47347990/> (дата обращения: 05.05.2026).
16. Уйманова И.П., Валеев В.В. Производственная гимнастика для работающих сидя // В книге: Наука. Технология. Производство – 2025. Материалы Всероссийской научно-технической конференции, посвященной 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 413-416. <https://elibrary.ru/defaultx.asp/47347990/> (дата обращения: 05.05.2026).
17. Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта: сборник научных статей по итогам Международной научно-практической конференции (г. Белгород, 21 ноября 2025 г.). В 2 томах. Том 2 / под общ. ред. И.Н. Никулина. Белгород: ЦПП ИД «БелГУ» НИУ «БелГУ», 2025. 490 с. URL: <http://dspace.bsuedu.ru/handle/123456789/66156>. (дата обращения: 10.05.2026).