

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ГИМНАСТИКИ

*Райимова Дилноза Фахриддин кизи,  
преподаватель кафедры физического воспитания и спорта  
Каршинского государственного университета.*

**Аннотация.** В статье рассматриваются структура и содержание урока гимнастики в системе физического воспитания. Раскрываются основные этапы урока гимнастики — подготовительная, основная и заключительная части, а также их педагогические, физиологические и методические особенности. Особое внимание уделяется правильному подбору упражнений, дозировке физических нагрузок и учёту возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Отмечается значение урока гимнастики в формировании двигательных навыков, укреплении здоровья и развитии физических качеств учащихся.

**Ключевые слова.** гимнастика, урок физической культуры, структура урока, физическое воспитание, двигательные навыки, физические качества.

**Annotation.** This article examines the structure and content of a gymnastics lesson in physical education. It describes the main stages of a gymnastics lesson—the preparatory, main, and final sections—as well as their pedagogical, physiological, and methodological features. Particular attention is paid to the correct selection of exercises, the dosage of physical activity, and consideration of the age and individual characteristics of students. The importance of a gymnastics lesson in developing motor skills, improving health, and developing students' physical qualities is highlighted.

**Keywords:** gymnastics, physical education lesson, lesson structure, physical education, motor skills, physical qualities.

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada jismoniy tarbiya darsining tuzilishi va mazmuni ko'rib chiqiladi. Unda gimnastika darsining asosiy bosqichlari — tayyorgarlik, asosiy va yakuniy bo'limlar, shuningdek, ularning pedagogik,

fiziologik va metodologik xususiyatlari bayon etilgan. Mashqlarni to'g'ri tanlash, jismoniy faollikning dozasi, o'quvchilarning yoshi va individual xususiyatlarini hisobga olishga alohida e'tibor qaratilgan. Gimnastika darsining motor ko'nikmalarini rivojlantirish, sog'lig'ini yaxshilash va o'quvchilarning jismoniy fazilatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati ta'kidlangan.

**Kalit so'zlar:** gimnastika, jismoniy tarbiya darsi, dars tuzilishi, jismoniy tarbiya, motor ko'nikmalari, jismoniy fazilatlar.

Гимнастика является одним из базовых средств физического воспитания, направленных на всестороннее развитие организма человека. Урок гимнастики занимает важное место в образовательном процессе, поскольку способствует укреплению здоровья, формированию правильной осанки, развитию силы, гибкости, ловкости и координации движений. Эффективность урока гимнастики во многом зависит от его структуры и содержания, а также от методической грамотности педагога.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования и направлено на гармоничное развитие личности, укрепление здоровья и формирование физической культуры обучающихся. Среди различных средств физического воспитания гимнастика занимает особое место благодаря своей универсальности, доступности и многообразию упражнений. Урок гимнастики выступает основной формой организации учебного процесса, в рамках которой решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Эффективность урока гимнастики во многом определяется его структурой и содержанием. Научно обоснованное построение урока, логическая последовательность частей и методически правильный подбор упражнений обеспечивают оптимальное воздействие на организм обучающихся и способствуют достижению поставленных целей.

Урок гимнастики выполняет комплекс взаимосвязанных функций. В образовательном аспекте он способствует овладению обучающимися

основными гимнастическими упражнениями, формированию двигательных умений и навыков, развитию координации движений. Воспитательная функция проявляется в формировании дисциплинированности, организованности, ответственности и настойчивости. Оздоровительное значение урока гимнастики заключается в укреплении опорно-двигательного аппарата, развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактике нарушений осанки и гиподинамии.

Традиционно урок гимнастики состоит из трёх основных частей: подготовительной, основной и заключительной. Такое построение урока соответствует закономерностям функционирования организма и обеспечивает постепенное включение обучающихся в физическую деятельность, достижение оптимального уровня нагрузки и последующее восстановление.

Подготовительная часть направлена на организацию обучающихся и подготовку организма к предстоящей физической нагрузке. В эту часть включаются построения, перестроения, ходьба, бег, а также общеразвивающие упражнения. Основной задачей является постепенное повышение функциональной активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, создание положительного эмоционального фона и концентрация внимания учащихся.

Основная часть урока гимнастики является наиболее насыщенной и значимой. В ней решаются главные образовательные и воспитательные задачи урока. Содержание основной части включает изучение и совершенствование гимнастических упражнений, акробатических элементов, упражнений на снарядах, а также развитие физических качеств. Важно соблюдать принцип постепенности, обеспечивать безопасность и учитывать уровень подготовленности обучающихся.

Основная часть является центральной и наиболее значимой частью урока гимнастики. На неё отводится 65–75 % общего времени занятия. В этой части решаются главные образовательные задачи: изучение новых

гимнастических упражнений, совершенствование ранее освоенных двигательных действий, развитие физических качеств — силы, гибкости, ловкости, быстроты и выносливости.

Содержание основной части может включать упражнения на гимнастических снарядах, акробатические элементы, комбинации движений, а также специальные упражнения, направленные на развитие отдельных физических качеств. При этом особое значение имеет соблюдение принципов доступности, постепенности и безопасности.

При планировании и проведении урока гимнастики необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, уровень их физической подготовленности и состояние здоровья. Содержание урока должно быть разнообразным, доступным и соответствовать учебной программе. Важное значение имеет рациональная дозировка физических нагрузок, чередование упражнений различной интенсивности и обеспечение безопасности выполнения гимнастических элементов.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение физической нагрузки и восстановление организма. В неё включаются упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, спокойная ходьба и подведение итогов урока. На данном этапе педагог анализирует результаты занятия, даёт рекомендации и формирует у обучающихся осознанное отношение к физическим упражнениям.

Содержание урока гимнастики определяется учебной программой, возрастом и физической подготовленностью учащихся. Оно должно быть разнообразным, доступным и методически обоснованным. Важное значение имеет рациональное сочетание общеразвивающих, прикладных и специальных гимнастических упражнений. Грамотно подобранное содержание способствует развитию двигательных навыков, формированию физических качеств и повышению интереса к занятиям физической культурой.

Таким образом, структура и содержание урока гимнастики являются

ключевыми факторами, определяющими его эффективность. Научно обоснованное построение урока, методически правильный подбор упражнений и учёт индивидуальных особенностей обучающихся способствуют успешному решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания. Урок гимнастики, организованный на высоком педагогическом уровне, играет важную роль в формировании физически развитой и здоровой личности.

#### Список литературы

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Гимнастика в школе / В. И. Виленский, А. А. Сидоров. — М.: Просвещение, 2004.
3. Методика физического воспитания школьников / В. И. Лях. — М.: Академия, 2010.
4. Физическая культура в школе / В. С. Кузнецов. — М.: Просвещение, 2012.
5. Гимнастика: учебник для студентов / В. М. Смолевский. — М.: Академия, 2008.
6. Педагогика физической культуры / Б. А. Ашмарин. — М.: Физкультура и спорт, 2006.
7. Основы теории и методики физического воспитания / Н. В. Кузьмин. — СПб.: Питер, 2009.
8. Возрастная физиология и школьная гигиена / М. М. Безруких. — М.: Академия, 2011.