

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ЭЛЕМЕНТАМ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

Кодирова Хуснидахон Марибжон кизи

Преподаватель кафедры «Теории и методики  
многоборных видов спорта»

Ферганский государственный университет

E-mail: [husnidaxonqodirova24@gmail.com](mailto:husnidaxonqodirova24@gmail.com)

**Аннотация:**

В данной научной статье научно обоснованы педагогические условия организации учебных занятий на основе индивидуальных и групповых упражнений при обучении учащихся начальных классов элементам спортивной акробатики. В ходе исследования были изучены вопросы подбора акробатических упражнений с учётом возрастных особенностей, поэтапного и последовательного обучения движениям, учёта индивидуальных возможностей обучающихся, а также развития социальной активности и навыков взаимного сотрудничества посредством групповых упражнений. В процессе педагогического эксперимента были организованы занятия в экспериментальной и контрольной группах, проведён сравнительный анализ уровня физической подготовленности, координационных способностей и качества выполнения движений. Полученные результаты подтвердили, что занятия, организованные на основе гармоничного сочетания индивидуальных и групповых упражнений, оказывают положительное влияние на эффективное освоение элементов спортивной акробатики.

**Ключевые слова:** спортивная акробатика, начальные классы, индивидуальные упражнения, групповые упражнения, педагогические условия, координационные способности, физическое воспитание, учебно-тренировочный процесс.

**Introduction**

**Введение**

В настоящее время в системе физического воспитания обучение спортивной акробатике, начиная с начального этапа, имеет важное педагогическое значение в формировании физического развития учащихся, их координационных способностей и культуры движений. Посредством упражнений по спортивной акробатике у детей укрепляется опорно-двигательный аппарат, расширяются функциональные возможности двигательной системы, а также формируются основы общей и специальной физической подготовленности. Особенno характерные для данного вида спорта сложнокоординационные движения способствуют развитию у учащихся таких важных качеств, как пространственная ориентировка, сохранение равновесия, точность движений и чувство ритма.

Для детей младшего школьного возраста двигательная активность является естественной потребностью, и именно в этот период происходит интенсивное развитие центральной нервной системы, создаются благоприятные условия для быстрого освоения новых двигательных навыков. В данном возрастном этапе процессы быстрого восприятия движений, их повторения и автоматизации протекают сравнительно легко. Наряду с этим способности к сохранению равновесия, управлению телом и ощущению пространственной ориентировки находятся на высоком уровне развития. Эти факторы обосновывают целесообразность обучения элементам спортивной акробатики именно в начальных классах.

В связи с этим при обучении элементам спортивной акробатики особую актуальность приобретает научно обоснованная и правильная организация занятий, тщательный выбор педагогических подходов, а также гармоничное сочетание индивидуальных и групповых форм выполнения упражнений в тренировочном процессе. Индивидуальные упражнения позволяют с учётом возраста, уровня физического развития и личных возможностей учащихся безопасно и эффективно осваивать двигательные действия. Групповые упражнения, в свою очередь, способствуют формированию у школьников навыков работы в коллективе, взаимного сотрудничества, ответственности и социальной активности. Комплексное применение этих двух подходов повышает эффективность занятий по спортивной акробатике и способствует всестороннему развитию культуры движений у учащихся.

### **Методы исследования**

Данное исследование направлено на определение педагогической эффективности занятий, организованных на основе индивидуальных и групповых упражнений при обучении элементам спортивной акробатики учащихся начальных классов. В ходе исследования были использованы следующие научно-исследовательские методы:

#### **Анализ научно-методической литературы:**

На начальном этапе исследования был проведён глубокий анализ течественных и зарубежных научно-методических источников, посвящённых спортивной акробатике, теории и методике физического воспитания, особенностям физического развития детей младшего школьного возраста, а также вопросам развития координационных способностей. Данный метод способствовал обоснованию актуальности проблемы исследования, определению научных подходов и созданию методологической основы для проведения исследования.

#### **Педагогическое наблюдение**

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления двигательной активности учащихся в процессе занятий, уровня освоения акробатических элементов, их интереса и активности при выполнении упражнений. В ходе наблюдения систематически фиксировались точность движений, способность к сохранению равновесия, уровень координации и качество технического выполнения.

**Педагогический эксперимент:**

Педагогический эксперимент был организован как основной метод исследования. В эксперименте учащиеся начальных классов были распределены на экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ).

В экспериментальной группе занятия проводились с использованием гармоничного сочетания индивидуальных и групповых упражнений с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Сложность упражнений повышалась поэтапно.

В контрольной группе обучение элементам спортивной акробатики осуществлялось на основе традиционных, преимущественно фронтальных и стандартных методов. В ходе педагогического эксперимента содержание занятий, объём нагрузки и активность учащихся в обеих группах систематически сопоставлялись.

**Тестовые испытания:**

В процессе исследования для определения уровня физической и координационной подготовленности учащихся применялись специальные тестовые испытания. С их помощью оценивались показатели сохранения равновесия, точности движений, быстроты и уровня развития координационных способностей в начале и в конце эксперимента.

**Математико-статистический анализ:**

С целью определения достоверности и научного обоснования полученных результатов были использованы методы математико-статистического анализа. Результаты обрабатывались на основе средних арифметических показателей, выявления различий и уровней достоверности, а также проводился анализ различий между экспериментальной и контрольной группами.

**Результаты исследования**

Результаты педагогического эксперимента показали, что у учащихся начальных классов произошли заметные и устойчивые положительные изменения в уровне освоения элементов спортивной акробатики. В частности, организация занятий на основе гармоничного сочетания индивидуальных и групповых упражнений оказала положительное влияние на развитие координационных способностей учащихся экспериментальной группы, а также на качество выполнения акробатических элементов.

**Таблица 1 Показатели координационных способностей в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах**

Показатели	Группа	До эксперимента	После эксперимента
Статическое равновесие (сек.)	ЭГ	$12,4 \pm 1,2$	$18,6 \pm 1,1$
	КГ	$12,6 \pm 1,3$	$14,1 \pm 1,4$
Динамическое равновесие (балл)	ЭГ	$3,1 \pm 0,4$	$4,5 \pm 0,3$
	КГ	$3,0 \pm 0,5$	$3,6 \pm 0,4$

**Анализ:**

Согласно данным таблицы, в экспериментальной группе показатель статического равновесия увеличился почти в 1,5 раза, что свидетельствует о существенном развитии способности к сохранению равновесия. По показателям динамического равновесия также зафиксирован значительно более высокий прирост в ЭГ по сравнению с КГ. Это подтверждает, что сочетание индивидуальных и групповых упражнений эффективно способствует развитию координации движений и способности к пространственной ориентировке.

**Таблица 2 Качество выполнения акробатических элементов (по 5-балльной системе оценки)**

Акробатические элементы	Группа	До эксперимента	После эксперимента
Перекат вперёд	ЭГ	2,8	4,6
		2,9	3,7
Перекат назад	КГ	2,5	4,3
		2,6	3,5
Упражнения на сохранение равновесия	ЭГ	3,0	4,7
		3,1	3,8

**Анализ:**

Результаты таблицы 2 показывают, что в экспериментальной группе качество выполнения всех акробатических элементов значительно улучшилось. В упражнениях «перекат вперёд» и «перекат назад» существенно повысились техническая точность, последовательность и безопасность выполнения движений. В упражнениях на сохранение равновесия учащиеся экспериментальной группы достигли значительно более высоких результатов по сравнению с контрольной группой.



## **ОБСУЖДЕНИЕ**

Результаты исследования показали, что сочетание индивидуальных и групповых упражнений при обучении спортивной акробатике учащихся начальных классов является педагогически эффективным. Индивидуальные упражнения позволяют учитывать уровень физической подготовленности, двигательные возможности и психофизиологические особенности учащихся, обеспечивая развитие каждого ребёнка в соответствии с его индивидуальными возможностями.

Групповые упражнения, в свою очередь, способствуют формированию у учащихся таких важных социально-педагогических качеств, как навыки работы в коллективе, взаимопомощь и чувство ответственности, социальное взаимодействие и дисциплина. Особенно при обучении сложным и координационно насыщенным движениям, характерным для спортивной акробатики, групповые упражнения играют важную роль в поддержке друг друга учащимися и обеспечении безопасности выполнения упражнений.

Кроме того, гармоничное сочетание индивидуального и группового подходов делает занятия эмоционально более насыщенными и интересными, повышает интерес и мотивацию учащихся к занятиям. Это, в свою очередь, создаёт благоприятные условия для достижения высоких педагогических результатов в процессе обучения спортивной акробатике.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Результаты исследования показали, что организация занятий по обучению элементам спортивной акробатики учащихся начальных классов на основе гармоничного сочетания индивидуальных и групповых упражнений обладает высокой педагогической эффективностью. Данный подход обогащает содержание учебного процесса и способствует существенному повышению уровня физической подготовленности и качества технического освоения упражнений у учащихся.

Индивидуальные упражнения имеют важное значение для формирования навыков правильного, последовательного и безопасного выполнения движений с учётом возрастных и психофизиологических особенностей, а также физических возможностей учащихся. Это позволяет снизить риск травматизма при обучении сложным, характерным для спортивной акробатики движениям и способствует более прочному усвоению техники выполнения упражнений.

Групповые упражнения, наряду с развитием координационных способностей, навыков сохранения равновесия и согласования движений, эффективно способствуют формированию социальной активности, взаимопомощи, чувства ответственности и умений работать в коллективе. Упражнения, выполняемые в группе, обеспечивают поддержку учащихся друг друга и формируют навыки совместных и согласованных действий.

Результаты проведённого педагогического эксперимента научно подтвердили, что систематическое и целенаправленное сочетание индивидуальных и групповых упражнений значительно повышает уровень освоения элементов спортивной акробатики

у учащихся начальных классов. Преимущество показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной свидетельствует о практической значимости применённой методики.

В целом разработанный в исследовании методический подход позволяет совершенствовать процесс обучения спортивной акробатике на начальном этапе, повышать эффективность занятий и оказывать комплексное воздействие на физическое и личностное развитие учащихся. Применение данной методики целесообразно в практике уроков физического воспитания и деятельности спортивных секций и кружков.

### **Список литературы**

1. Эштаев А.К., Умаров М.Н., Иштаев Д.Р., Тўйчиев З.О‘., Эштаев С.А., Пахрудинова Н.Ю. Теория и методика гимнастики. Учебник. — Фергана: Barkamol Fayz Media, 2023.
2. Латыпова Н.И. Введение в специальность по избранному виду спорта (художественная гимнастика). Учебное пособие. — Фергана, 2024. — 230 с.
3. Латыпова Н.И. Теория и методика избранного вида спорта (художественная гимнастика). Учебник. — Фергана, 2025. — 230 с.
4. Латыпова Н.И. Методика обучения гимнастике. Учебное пособие. — Фергана, 2025. — 102 с.
5. Каримов Д.К. Методика обучения гимнастике. Учебное пособие. — Фергана: ФДУ «Отдел тиражирования», 2023.
6. Хайтбаева Б.Б. Музыкально-ритмическая гимнастика. Учебное пособие. — Фергана, 2023. — 121 с.
7. Умаров М.Н. Гимнастика. Учебное пособие. — Ташкент: ООО «VNESHINVESTPROM», 2023.
8. Хакимов Х.Н. Гимнастика и методика её преподавания. Учебное пособие.
9. Хайтбаева Б., Алиджонова Ф. Виды гимнастики. Методическое пособие. — Фергана, 2024. — 64 с.