

**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. Особенно 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 отечественных 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 ± 1,2	18,6 ± 1,1
	КГ	12,6 ± 1,3	14,1 ± 1,4
Динамическое равновесие (балл)	ЭГ	3,1 ± 0,4	4,5 ± 0,3
	КГ	3,0 ± 0,5	3,6 ± 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-бальной системе оценки)*

Акробатические элементы	Группа	До эксперимента	После эксперимента
Перека́т впе́рёд	ЭГ	2,8	4,6
	КГ	2,9	3,7
Перека́т наза́д	ЭГ	2,5	4,3
	КГ	2,6	3,5
Упражнения на сохранение равновесия	ЭГ	3,0	4,7
	КГ	3,1	3,8

#### Анализ:

Результаты таблицы 2 показывают, что в экспериментальной группе качество выполнения всех акробатических элементов значительно улучшилось. В упражнениях «перека́т впе́рёд» и «перека́т наза́д» 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. Хаитбаева 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. Хаитбаева Б., Алиджонова Ф. Виды гимнастики. Методическое пособие. — Фергана, 2024. — 64 с.