

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ НА КАЧЕСТВО ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

КОЗЛОВА ГАЛИНА ГЕННАДЬЕВНА
старший преподаватель
Ферганского государственного университета

АННОТАЦИЯ: В данной научной статье исследуется влияние интерактивных методов на качество выполнения физических упражнений и уровень подготовленности студентов. Интерактивные методы, включая использование мобильных приложений и виртуальных тренировок, рассматриваются как современные технологические средства, способствующие улучшению образовательного процесса в области физического воспитания. Данная статья важна для педагогов, исследователей и специалистов в области физического воспитания, стремящихся оптимизировать образовательный процесс с использованием современных технологий.

Ключевые слова: интерактивные методы, физическое воспитание, мобильные приложения, виртуальные тренировки, студенты, уровень подготовленности, качество выполнения упражнений, мотивация, образовательный процесс.

Современное образовательное пространство все активнее интегрирует цифровые технологии, что отражается на всех аспектах учебного процесса, включая физическое воспитание. Интерактивные методы, такие как виртуальная и дополненная реальность, мобильные приложения открывают новые возможности для повышения качества обучения и уровня физической подготовки студентов. Цель данной статьи – исследовать влияние интерактивных методов на качество выполнения физических упражнений и уровень подготовленности студентов.

Интерактивные методы обучения базируются на использовании современных цифровых технологий, которые делают образовательный процесс более динамичным, наглядным и индивидуализированным. В физическом воспитании такие методы могут включать виртуальные тренировки, использование фитнес-трекеров для мониторинга активности и приложений для планирования и анализа тренировочного процесса.

Основные принципы интерактивных методов:

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

- Студенты активно вовлекаются в процесс обучения, что способствует повышению их мотивации и интереса к занятиям.
- Цифровые технологии позволяют создавать индивидуальные программы тренировок, учитывающие физические способности и цели каждого студента.
- Виртуальная и дополненная реальность, интерактивные доски и другие инструменты делают обучение более наглядным и интересным.

Методология исследования

Для исследования был выбран смешанный метод, включающий количественные и качественные данные. В исследовании приняли участие 100 студентов в возрасте от 18 до 22 лет и 10 педагогов с опытом работы от 5 до 20 лет в области физического воспитания ФГУ.

Исследование проводилось в течение одного учебного семестра и включало несколько этапов: предварительный анализ, внедрение интерактивных методов, промежуточные и итоговые оценки.

Все участники прошли начальную оценку уровня физической подготовки, включающую тесты на силу, выносливость и гибкость.

Студенты заполнили анкеты, оценивающие их мотивацию к занятиям физической культурой и отношение к цифровым технологиям в обучении.

Анкетирование: Анкеты для студентов и педагогов, содержали вопросы с оценкой по шкале Лайкерта (от 1 до 5), направленные на оценку мотивации, удовлетворенности учебным процессом и восприятия интерактивных методов.

Тесты физической подготовки: Измерение основных показателей физической подготовки (силы, выносливости, гибкости) до и после внедрения интерактивных методов. Тесты включали измерение силы (тест на жим лежа), выносливости (бег на 12 минут) и гибкости (тест на наклон вперед из положения сидя).

Использование фитнес-трекеров для отслеживания физической активности студентов в течение учебного семестра. Открытые вопросы о их опыте использования интерактивных методов и их влиянии на процесс обучения.

Систематическое наблюдение за проведением занятий с использованием интерактивных методов.

Количественные данные были проанализированы с использованием методов описательной и инференциальной статистики. Качественные данные были обработаны методом тематического анализа.

85% студентов отметили, что использование интерактивных методов повысило их мотивацию к занятиям физической культурой.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

90% педагогов указали на улучшение качества выполнения упражнений студентами после внедрения цифровых технологий.

Средний прирост силы у студентов составил 12%.

Выносливость увеличилась на 15%, гибкость – на 10%.

Тесты показали значимые улучшения ($p < 0.01$) во всех категориях физической подготовки.

Педагоги отметили, что интерактивные методы позволяют более эффективно контролировать и корректировать выполнение упражнений студентами.

Были выделены ключевые преимущества: повышение вовлеченности, возможность индивидуального подхода, улучшение качества обратной связи.

Уроки с использованием интерактивных методов были более динамичными и интересными для студентов. Студенты проявляли больше инициативы и самостоятельности в процессе обучения.

Результаты исследования подтверждают, что интеграция интерактивных методов в физическое воспитание студентов имеет значительный положительный эффект. Использование цифровых технологий способствует повышению мотивации, улучшению физической подготовки и качеству выполнения упражнений. Интерактивные методы делают занятия более интересными и значимыми для студентов, что способствует их большей вовлеченности. Возможность создания персонализированных программ тренировок позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого студента.

Виртуальная реальность и другие интерактивные инструменты обеспечивают наглядность и позволяют педагогам оперативно корректировать ошибки студентов.

Внедрение интерактивных методов требует значительных финансовых вложений в оборудование и программное обеспечение.

Педагоги должны обладать достаточными знаниями и навыками для эффективного использования интерактивных методов.

Возможные сбои в работе оборудования и программного обеспечения могут затруднить проведение занятий.

Интерактивные методы в физическом воспитании студентов демонстрируют значительный потенциал для повышения качества обучения и уровня физической подготовки. Для успешной интеграции этих методов необходимо решить ряд организационных и технических проблем, включая инвестиции в оборудование, подготовку педагогических кадров и обеспечение

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

технической поддержки. Решение этих вызовов позволит максимально эффективно использовать цифровые технологии для развития физического воспитания и создания более качественной образовательной среды.

Используемая литература:

1. Мартынов, А. И. «Интерактивные технологии в физическом воспитании: проблемы и перспективы» Физическое воспитание студентов (2017): 24-30.
2. Шарафиев, Ю. Н., & Жарков, А. И. «Использование фитнес-трекеров для мониторинга физической активности студентов» Теория и практика физической культуры 3 (2018): 42-48.
3. Иванова, О. С. «Эффективность использования мобильных приложений в процессе физического воспитания студентов» Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, МГПУ, 2019.
4. Козлова, Г. Г. (2023). Инновационные образовательные технологии в повышении профессионального спортивно-педагогического мастерства студентов. *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(19), 38-42.
5. Козлова, Г. (2024). ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ. В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 4, Выпуск 1, сс. 138–141).
6. Козлова, Г. Г. (2024). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ. *THE ROLE OF SCIENCE AND INNOVATION IN THE MODERN WORLD*, 3(1), 5-13.
7. Козлова Галина Геннадьевна. (2024). РОЛЬ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ В ПОВЫШЕНИИ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 14–20.
8. Козлова Галина Геннадьевна. (2024). СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ИЗМЕРЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ. *Научный журнал Intent Research*, 3(2), 7-11.
9. Козлова Галина Геннадьевна Ферганский государственный университет. (2024). ОПРЕДЕЛЕНИЕ КЛЮЧЕВЫХ ПРИНЦИПОВ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА К ЭФФЕКТИВНОМУ ЛИДЕРСТВУ В СПОРТЕ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. Zenodo. 180 –191.
10. Козлова Галина Геннадьевна. (2024). ИССЛЕДОВАНИЕ ВКЛАДА АКМЕОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ И

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

ДОСТИЖЕНИЕ ВЫСШЕЙ ТОЧКИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ. *Журнал универсальных научных исследований*, 2(3), 235-243.

11. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 604-607.

12. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 23.5 (2023): 33-36.

13. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониярджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

14. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.