

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИННОВАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ И УПРАВЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Маматова Фотимахон Севинчбек кизи

Студентка факультета физической культуры Ферганского государственного университета fotimahon_2006@icloud.com

Аннотация: В статье рассмотрена эффективность применения инновационно-педагогических технологий в процессе развития и управления физической подготовленностью учащихся школьного возраста. В исследовании приняли участие 60 учащихся 12-14 лет, распределенных на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе занятия по физическому воспитанию были организованы на основе интерактивных методов, элементов геймификации, цифрового мониторинга и индивидуального подхода, тогда как в контрольной группе применялись традиционные методы обучения. Результаты педагогического эксперимента показали, что комплексное использование инновационных технологий способствует повышению интереса учащихся к занятиям, усилению их двигательной активности, формированию навыков самоконтроля и более выраженному улучшению показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, инновационные технологии, геймификация, цифровой мониторинг, физическое воспитание, школьники, индивидуальный подход.

Annotatsiya: Mazkur tadqiqotda maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va boshqarishda innovatsion-pedagogik texnologiyalardan foydalanish samaradorligi o'rganildi. Tadqiqotda 12–14 yoshdagi 60 nafar o'quvchi ishtirok etib, ular tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Tajriba guruhida interfaol metodlar, gamifikatsiya, raqamli monitoring va individual yondashuv asosida mashg'ulotlar tashkil etildi, nazorat guruhida esa an'anaviy usullar qo'llanildi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, innovatsion texnologiyalar, gamifikatsiya, raqamli monitoring, jismoniy tarbiya, maktab o'quvchilari.

Abstract: This study investigated the effectiveness of using innovative pedagogical technologies in the development and management of physical fitness of school-age students. The study involved 60 students aged 12–14, who were divided into experimental and control groups. The experimental group was organized with interactive methods, gamification, digital monitoring, and an individual approach, while the control group used traditional methods.

Keywords: physical training, innovative technologies, gamification, digital monitoring, physical education, schoolchildren.

ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях укрепление здоровья подрастающего поколения, повышение уровня физической активности детей и подростков, а также формирование у них устойчивой мотивации к здоровому образу жизни являются одними из приоритетных задач системы образования. Результаты научно-педагогических наблюдений показывают, что недостаточная двигательная активность, преобладание малоподвижного образа жизни и чрезмерная вовлеченность школьников в цифровую среду отрицательно сказываются на показателях их физического развития и общей работоспособности.

В связи с этим особую актуальность приобретает совершенствование системы физического воспитания, разработка эффективных механизмов развития физической подготовленности учащихся и внедрение современных педагогических технологий в образовательную практику. Вопрос заключается не только в увеличении объема физических упражнений, но и в научно обоснованном управлении тренировочным процессом с учетом возрастных, индивидуальных и мотивационных особенностей школьников.

В Республике Узбекистан последовательно реализуются реформы, направленные на развитие физической культуры и спорта, повышение уровня физической подготовленности молодежи и широкую популяризацию здорового образа жизни. Особое внимание уделяется повышению качества уроков физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, расширению массового спорта, а также внедрению современных педагогических и цифровых решений в учебно-воспитательный процесс.

Физическая подготовленность отражает степень развития таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, необходимых для эффективного выполнения двигательной деятельности. Развитие указанных качеств требует системной организации занятий, регулярного контроля, учета функциональных возможностей учащихся и использования методик, способных поддерживать интерес школьников к активной деятельности.

В последние годы в практике физического воспитания все шире применяются интерактивные методы, цифровые образовательные средства, педагогический мониторинг, элементы геймификации и индивидуализированные задания. Данные технологии позволяют повысить учебную мотивацию, активизировать участие школьников в занятиях, обеспечить объективное наблюдение за динамикой результатов и своевременно корректировать содержание физических нагрузок.

Вместе с тем эффективность комплексного применения инновационно-педагогических технологий в развитии и управлении физической подготовленностью учащихся школьного возраста изучена недостаточно полно. Это обуславливает необходимость проведения специальных педагогических

исследований, ориентированных на выявление результативности интеграции интерактивных методов, цифрового мониторинга, геймификации и индивидуального подхода в процессе физического воспитания.

Цель исследования состоит в определении эффективности использования инновационно-педагогических технологий в развитии и управлении физической подготовленностью учащихся школьного возраста, а также в разработке научно-практических рекомендаций по их внедрению в образовательную практику.

АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

Проблема развития и управления физической подготовленностью учащихся школьного возраста является одним из значимых направлений теории и практики физического воспитания. В последние годы особую научную и практическую значимость приобретает вопрос применения инновационно-педагогических технологий, позволяющих сделать занятия более мотивирующими, управляемыми и результативными.

Р.С. Саломов рассматривает физическую подготовленность как совокупность физических качеств, обеспечивающих эффективное выполнение двигательной деятельности. По его мнению, научно обоснованная организация занятий физическим воспитанием выступает важным фактором физического развития учащихся, а содержание занятий должно соответствовать возрастным особенностям и функциональным возможностям обучающихся.

Ф.А. Керимов в исследованиях по спортивной педагогике подчеркивает, что внедрение инновационных технологий в образовательный процесс способствует повышению познавательной и двигательной активности учащихся. Педагогические инновации, по мнению автора, расширяют возможности управления учебным процессом и стимулируют самостоятельную деятельность обучающихся.

А.А. Абдуллаев обосновывает значимость принципа индивидуального подхода на занятиях физическим воспитанием. Учет уровня физической подготовленности, состояния здоровья и возрастных характеристик учащихся позволяет рационально распределять нагрузку и повышать эффективность занятий.

В исследованиях Ш.Х. Хонкелдиева анализируется роль инновационных технологий в модернизации системы физической культуры. Автор отмечает, что цифровой мониторинг и современные средства оценивания позволяют отслеживать динамику физического развития учащихся, своевременно выявлять изменения в результатах и повышать управляемость образовательного процесса.

Т.С. Усмонходжаев научно обосновывает эффективность интерактивных методов на уроках физического воспитания. Такие методы повышают интерес учащихся к занятиям, формируют навыки командного взаимодействия и усиливают двигательную активность школьников.

М.Х. Махкамжонов подчеркивает, что применение инновационных подходов в системе физического воспитания способствует формированию у учащихся навыков здорового образа жизни. Педагогические инновации рассматриваются им как важное средство повышения физического развития и воспитательной результативности занятий.

Б.А. Тухтаев раскрывает значение педагогического контроля и мониторинга в управлении физической подготовленностью. Регулярное оценивание, по его мнению, дает возможность определять динамику развития учащихся, корректировать нагрузку и оптимизировать содержание занятий.

Д.Р. Абдусаломов и Д.Ж. Очилова отмечают положительное влияние занятий, организованных на основе современных педагогических инноваций, на развитие силы, выносливости и быстроты учащихся. В их исследованиях результаты групп, занимавшихся по инновационным методикам, были выше по сравнению с группами, обучавшимися традиционными методами.

Г.Б. Йомгиров исследовал возможности цифровых технологий и электронных средств мониторинга в физическом воспитании. Автор указывает, что такие средства позволяют отслеживать индивидуальное развитие учащихся, анализировать результаты и повышать качество управления образовательным процессом.

Обобщение научных источников показывает, что инновационно-педагогические технологии являются действенным инструментом развития и управления физической подготовленностью школьников. Однако в существующих работах недостаточно полно раскрыто интегрированное влияние интерактивных методов, цифрового мониторинга, геймификации и индивидуального подхода на физическую подготовленность учащихся школьного возраста. Настоящее исследование направлено на уточнение именно этих аспектов.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании применялись методы анализа научно-педагогической литературы, педагогического наблюдения, педагогического эксперимента, тестирования физической подготовленности, анкетирования и математико-статистической обработки полученных данных.

Педагогическое исследование было проведено с участием 60 учащихся общеобразовательных школ Ферганской области в возрасте 12-14 лет. Участники методом случайного отбора были распределены на две группы: экспериментальную группу ($n=30$) и контрольную группу ($n=30$).

В экспериментальной группе занятия по физическому воспитанию организовывались на основе инновационно-педагогических технологий. В содержание занятий включались интерактивные методы, игровые и соревновательные элементы, элементы геймификации, цифровые средства

мониторинга, индивидуальные задания и регулярная обратная связь по результатам выполнения упражнений.

В контрольной группе занятия проводились по традиционной методике, предусматривающей стандартное объяснение, показ упражнений, их выполнение учащимися и текущий контроль со стороны учителя без системного использования цифрового мониторинга и геймифицированных механизмов мотивации.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся применялись следующие контрольные тесты: бег на 30 метров, бег на 1000 метров, прыжок в длину с места и количество приседаний за 1 минуту. Указанные тесты позволяют оценить быстроту, выносливость, скоростно-силовые способности и силовую выносливость учащихся.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 16 недель. На начальном и заключительном этапах исследования проводилось тестирование физической подготовленности, после чего полученные данные сравнивались между группами. Статистическая обработка результатов позволила выявить степень выраженности изменений и определить достоверность различий между экспериментальной и контрольной группами.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Результаты педагогического эксперимента показали наличие заметных различий между экспериментальной и контрольной группами после завершения 16-недельного цикла занятий. На начальном этапе исследования показатели физической подготовленности учащихся обеих групп были приблизительно одинаковыми, а различия между ними не имели статистически значимого характера ($p > 0,05$).

После завершения эксперимента в экспериментальной группе зафиксировано достоверное улучшение результатов по всем контрольным тестам ($p < 0,05$). Наиболее выраженная положительная динамика наблюдалась в показателях выносливости и быстроты, что свидетельствует о результативности системного применения интерактивных методов, элементов геймификации, цифрового мониторинга и индивидуального подхода.

В контрольной группе также были отмечены отдельные положительные изменения, однако их выраженность была ниже. Средний прирост результатов в контрольной группе находился в пределах 3-6%, что позволяет сделать вывод о меньшей эффективности традиционного подхода по сравнению с инновационно организованными занятиями.

Особое значение имели результаты анкетирования учащихся экспериментальной группы. По данным опроса, 88% учащихся оценили занятия как «очень интересные», 82% отметили, что возможность самостоятельно отслеживать собственные результаты повысила их мотивацию к участию в

занятиях, а 79% указали, что элементы геймификации усилили интерес к урокам физического воспитания.

Полученные результаты подтверждают, что инновационно-педагогические технологии не только способствуют улучшению физических показателей, но и оказывают положительное влияние на мотивационную сферу учащихся. Включение цифрового мониторинга позволяет сделать процесс развития физической подготовленности более прозрачным и управляемым, а геймификация повышает эмоциональную вовлеченность школьников в учебную деятельность.

Таким образом, комплексное применение инновационных технологий в физическом воспитании обеспечивает более высокую результативность по сравнению с традиционными методами и может рассматриваться как эффективный педагогический механизм развития физической подготовленности школьников.

ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ полученных результатов показывает, что инновационно-педагогические технологии в процессе развития и управления физической подготовленностью учащихся школьного возраста являются более эффективными по сравнению с традиционными подходами. Устойчивая положительная динамика в экспериментальной группе объясняется комплексным воздействием интерактивных методов, геймификации, цифрового мониторинга и индивидуального подхода.

Данные исследования согласуются с положениями, представленными в научной литературе. Р.С. Саломов подчеркивает необходимость системного и научно обоснованного подхода к развитию физической подготовленности, Ф.А. Керимов отмечает роль педагогических инноваций в повышении активности учащихся, а Ш.Х. Хонкелдиев выделяет значение цифрового мониторинга в управлении процессом физического развития.

Настоящее исследование подтверждает указанные научные положения и конкретизирует их применительно к учащимся 12-14 лет. Установлено, что инновационные технологии способствуют не только развитию физических качеств, но и формированию устойчивой мотивации, навыков самоконтроля и положительного отношения к занятиям физическим воспитанием.

В ходе эксперимента было выявлено, что элементы геймификации, включающие балльную систему, соревновательные задания и рейтинговые элементы, усиливают внутреннюю мотивацию школьников. Учащиеся активнее включаются в выполнение упражнений, стремятся улучшить собственные результаты и проявляют большую заинтересованность в занятиях.

Цифровой мониторинг, в свою очередь, создает условия для регулярного отслеживания индивидуальной динамики. Возможность видеть результаты в

понятной форме усиливает у учащихся чувство ответственности за собственное физическое развитие и способствует формированию механизмов саморегуляции.

Индивидуальный подход позволяет дозировать физическую нагрузку с учетом текущего уровня подготовленности каждого учащегося. Это особенно важно в школьном возрасте, поскольку чрезмерная или недостаточная нагрузка может снижать эффективность занятий и отрицательно влиять на мотивацию. Индивидуализация способствует предупреждению переутомления и обеспечивает более устойчивое развитие физических качеств.

Вместе с тем успешное внедрение инновационно-педагогических технологий зависит от методической готовности учителя физического воспитания. Педагог должен владеть цифровыми инструментами, уметь анализировать результаты мониторинга, проектировать индивидуальные задания и поддерживать мотивационную среду на занятиях. Без достаточной цифровой и методической компетентности учителя инновационные средства не смогут раскрыть свой полный дидактический потенциал.

В целом результаты исследования свидетельствуют о том, что инновационные подходы играют важную роль в модернизации физического воспитания, повышении качества занятий и создании условий для более эффективного развития физической подготовленности школьников.

ВЫВОДЫ

1. Инновационно-педагогические технологии являются эффективным средством развития и управления физической подготовленностью учащихся школьного возраста. Их применение обеспечивает более выраженное улучшение показателей быстроты, выносливости, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости по сравнению с традиционными методами занятий.

2. Интерактивные методы, элементы геймификации, цифровой мониторинг и индивидуальный подход оказывают комплексное положительное влияние на учебную мотивацию, двигательную активность и навыки самоконтроля учащихся.

3. Цифровой мониторинг позволяет регулярно отслеживать индивидуальную динамику физического развития школьников, объективно оценивать результаты и своевременно корректировать содержание физических нагрузок.

4. Для эффективного внедрения инновационных технологий в физическое воспитание необходима методическая и цифровая готовность учителя, а также наличие системной организации педагогического контроля.

5. Перспективным направлением дальнейшей работы является разработка инновационной модели управления физической подготовленностью учащихся, основанной на регулярном мониторинге, цифровом анализе результатов и индивидуальных программах физического развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Закон Республики Узбекистан «Об образовании». - Ташкент, 2020.
2. Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2020 года № УП-6099 «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта».
3. Постановление Президента Республики Узбекистан от 17 июня 2021 года № ПП-5148 «Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения».
4. Qayumov Sh.A. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy kompetentligini va amaliy ko'nikmalarini innovatsion yondashuvlar asosida rivojlantirish // Sciences. - 2023.
5. Karimov B. Scientific-pedagogical basis of use of innovative technologies in physical education lessons. - 2024.
6. Ibragimova N.I., Djurayeva M.Z. Jismoniy madaniyat va sport ta'limida o'quv jarayonini tashkil etish muammolari va yechimi // Science and Education. - 2024.
7. Narziyev Sh.A. Jismoniy tarbiya darslarini sog'lomlashtirishga yo'naltirish uslubi // Samarali ta'lim va barqaror innovatsiyalar jurnali. - 2024.
8. Министерство спорта Республики Узбекистан. Приоритетные направления развития массового спорта. - Ташкент, 2022.
9. Министерство дошкольного и школьного образования Республики Узбекистан. Методические рекомендации по преподаванию предмета «Физическое воспитание» в общеобразовательных школах. - Ташкент, 2023.
10. Министерство высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан. Государственный образовательный стандарт по направлению «Физическая культура». - Ташкент, 2024.
11. Постановления и указы Президента Республики Узбекистан, направленные на широкое вовлечение молодежи в спорт и пропаганду здорового образа жизни в 2024 году.
12. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. - Toshkent: O'qituvchi, 2021.
13. Xonkeldiyev Sh.X. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. - Toshkent, 2020.
14. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari asoslari. - Toshkent, 2020.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. - Москва: Спорт, 2021. - 543 с.
16. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. - Москва: Советский спорт, 2021.