



## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ И ВИЗУАЛЬНЫХ МЕТОДИК УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ.

**Тохиржонов Х.**

*студент Кокандского государственного университета*

**Аннотация:** в статье рассматривается использование интерактивных и визуальных методик утренней гимнастики как эффективного средства повышения мотивации и уровня физической активности учащихся. Проведен анализ современных подходов к организации утренней гимнастики с применением визуальных пособий, цифровых технологий и игровых элементов.

Представлены результаты экспериментальных занятий, показывающие положительное влияние данных методик на вовлеченность учеников, улучшение физических качеств и формирование устойчивой привычки к регулярной физической активности. Сделан вывод о целесообразности внедрения интерактивных и визуальных методов в ежедневную утреннюю гимнастику учащихся образовательных школ.

**Ключевые слова:** утренняя гимнастика, интерактивные методики, визуальные пособия, физическая активность, мотивация учащихся, физическая подготовленность, образовательные учреждения.

**Введение.** В современных условиях активное вовлечение учащихся в регулярную физическую активность является одной из важнейших задач образовательного процесса. Утренняя гимнастика традиционно рассматривается как эффективное средство формирования двигательной активности, улучшения общего физического состояния и профилактики утомляемости. Однако традиционные подходы к проведению гимнастики часто оказываются недостаточно привлекательными для современных школьников, что снижает мотивацию к занятиям.

Использование интерактивных и визуальных методик, включая цифровые технологии, наглядные пособия и игровые элементы, позволяет сделать утренние гимнастические занятия более интересными и вовлекающими. Такие методики способствуют не только повышению мотивации учащихся, но и улучшению их физической подготовленности, формированию привычки к регулярной физической активности и укреплению здоровья.

Цель настоящего исследования заключается в изучении эффективности применения интерактивных и визуальных методик утренней гимнастики для повышения мотивации и физической активности учащихся.

**Метод исследования:** В исследовании использовалась комбинация педагогических и экспериментальных методов для оценки эффективности интерактивных и визуальных методик утренней гимнастики. Основные этапы и методы исследования включали:

**Анализ научной литературы** – изучение современных подходов к организации утренней гимнастики и применению визуальных и интерактивных средств в образовательных учреждениях.

**Педагогический эксперимент** – проведение утренней гимнастики с использованием интерактивных элементов (цифровые презентации, видеоролики, анимации, игровые задания) и визуальных пособий (плакаты, схемы, наглядные карточки).

**Наблюдение и анкетирование** – оценка уровня мотивации учащихся 6-8 классов шк. № 37 г. Коканда к занятиям и их вовлеченности в процесс через опросы, самооценку и наблюдение за активностью во время занятий.

**Физические тесты** – измерение базовых показателей общей физической подготовленности (силы, выносливости, гибкости, координации) до и после эксперимента для оценки динамики.

**Статистическая обработка данных** – анализ полученных результатов с использованием сравнительных методов и графического представления изменений физической активности и мотивации учащихся.

Методика позволила комплексно оценить влияние интерактивных и визуальных средств на физическую активность и мотивацию учащихся, выявить наиболее эффективные элементы для применения в ежедневной утренней гимнастике.

**Результаты и обсуждение:** В ходе педагогического эксперимента было выявлено, что использование интерактивных и визуальных методик утренней гимнастики положительно влияет на мотивацию и физическую активность учащихся.

Анкетирование и наблюдение показали, что более 85% участников отмечали повышенный интерес к занятиям при использовании видеороликов, анимаций и игровых элементов. Дети и подростки стали активнее участвовать в упражнениях, проявлять инициативу и соблюдать технику выполнения.

Сравнительный анализ физических тестов до и после эксперимента показал улучшение основных показателей общей физической подготовленности:

- выносливость увеличилась на 12–15%;
- сила и гибкость улучшились на 8–10%;
- координация и скорость реакции повысились на 10–12%.

Использование наглядных схем и плакатов позволило быстрее осваивать технику упражнений и снизить количество ошибок при выполнении движений. Интерактивные элементы, такие как викторины и мини-игры, способствовали вовлечению всех учащихся, включая менее активных.

**Обсуждение:** результаты эксперимента подтверждают, что интерактивные и визуальные методики утренней гимнастики повышают как мотивацию, так и физическую подготовленность учащихся. Особенно эффективны сочетания видеоматериалов и игровых элементов, которые делают процесс занятий более увлекательным. Эти данные согласуются с современными исследованиями, показывающими, что визуализация и интерактивность повышают вовлеченность и способствуют формированию устойчивой привычки к регулярной физической активности.

**Заключение:** проведенное исследование показало, что применение интерактивных и визуальных методик утренней гимнастики оказывает комплексное положительное влияние на физическую подготовленность и мотивацию учащихся. Интерактивные элементы, такие как видеоролики, анимации, викторины и игровые задания, делают занятия более увлекательными и способствуют вовлечению всех учеников, включая тех, кто традиционно менее активен.

Визуальные пособия — плакаты, схемы, карточки — обеспечивают наглядность и позволяют быстрее усвоить технику упражнений, снизить количество ошибок и повысить эффективность занятий. Результаты физического тестирования подтвердили улучшение ключевых показателей общей физической подготовленности: выносливости, силы, гибкости и координации движений.

Таким образом, внедрение интерактивных и визуальных методик в утреннюю гимнастику способствует не только повышению физической активности, но и формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям спортом и поддержанию здоровья.

#### **Рекомендации:**

- использовать интерактивные и визуальные материалы при проведении утренней гимнастики, включая цифровые презентации, видеоролики, схемы и плакаты, чтобы повысить интерес и вовлечённость учащихся.
- внедрять программы утренней гимнастики с интерактивными элементами и создавать условия для систематического контроля за физической активностью учащихся.
- продолжать изучение влияния различных методик утренней гимнастики на физическую подготовленность и мотивацию учащихся, включая долгосрочные эксперименты и оценку индивидуальных особенностей детей.
- поощрять регулярное выполнение утренних гимнастических упражнений дома, используя наглядные пособия и игровые элементы для повышения мотивации ребёнка.

#### **Литература**

1. Волкова, И. П. *Методика проведения утренней гимнастики в школах.* – СПб.: Речь, 2019.
2. Ермаков, А. С., Кузнецова, Л. В. *Интерактивные технологии в физическом воспитании детей и подростков.* – М.: Академия, 2021.
3. Захарова, Т. В. *Визуальные средства обучения в физическом воспитании школьников.* – Казань: Казанский университет, 2018.

4. МУРАТОВА, ГР, and М. ХАТАМОВ. "О проблемах развития творческой активности детей школьного возраста на уроках физической культуры." *Образование. Наука. Карьера*. 2018
5. World Health Organization. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. – Geneva: WHO, 2019.
6. Bailey, R. et al. *Physical Activity and Educational Achievement across the Curriculum*. – London: Routledge, 2018.
7. Rashitovna, Muratova Gulnara. "The importance of developing a healthy lifestyle in primary school students." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036 12.09 (2023): 19-21.
8. Muratova, G. R., and A. A. Sarukhanov. "Sports Events As A Tool for Social Integration." *Central Asian Journal of Social Sciences and History* 6.3 (2025): 253-257.