

*Новаковская Югана Александровна*

студентка

*Научный руководитель*

*Лопатина Зинфира Фанзиловна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный  
педагогический университет им. М. Акмуллы»

г. Уфа, Республика Башкортостан

DOI 10.31483/r-155277

## **ВЛИЯНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ГЕЙМИФИКАЦИИ НА МОТИВАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

***Аннотация:** в статье рассматривается потенциал использования элементов геймификации – мобильных приложений, фитнес-трекеров и образовательных платформ – на уроках физической культуры. Особое внимание уделяется педагогическому приему «соревнование с самим собой», который позволяет сместить фокус с межличностного соперничества на индивидуальный прогресс ученика. Анализируются, как цифровые инструменты меняют подход педагога к оцениванию и способствуют формированию устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой.*

***Ключевые слова:** геймификация, физическая культура, школьники, мотивация, фитнес-трекеры.*

Современная педагогика физической культуры сталкивается с серьезным вызовом: как в эпоху цифровых технологий и малоподвижного образа жизни сделать уроки физкультуры по-настоящему привлекательными для школьников? Традиционная система, ориентированная на выполнение нормативов и межличностное соревнование, часто демотивирует детей с невысоким уровнем физической подготовки. Для них состязание с более сильными одноклассниками

изначально проигрышно, что порождает страх публичной неудачи и отвращение к предмету.

Одним из перспективных путей решения этой проблемы является геймификация – применение игровых элементов и механик в неигровых контекстах. Использование цифровых инструментов (фитнес-браслетов, шагомеров, приложений для отслеживания активности) открывает новые педагогические возможности. Ключевой из них становится реализация приема «соревнование с самим собой», когда главный соперник ученика – не сосед по парте, а он сам вчерашний.

В педагогике физического воспитания соревновательный метод традиционно рассматривается как способ создания конкурентной среды, стимулирующей максимальное проявление функциональных возможностей организма. Однако, как показывают исследования, в практике большинства педагогов доминируют приемы, направленные на сопоставление результатов разных учеников [1].

Между тем еще в работах, посвященных методологии физической культуры, выделяется особая форма соревновательного метода – «соревнование с самим собой» (форма личного соперничества). Суть этого приема заключается в том, что учащийся стремится улучшить свои собственные спортивные достижения, показатели в подготовительных упражнениях, превзойти личный рекорд [4].

Как справедливо отмечает О. Косова, учитель физкультуры из Железногорска, «каждый школьник должен быть подготовлен согласно своим кондициям. И тогда каждый начинает соревноваться сам с собой. Одновременно соревновательный момент станет важным для всех. А интересно соревноваться тогда, когда у тебя есть хоть какой-то шанс победить. Это стимул для учащихся» [2].

Этот подход принципиально меняет психологический климат на уроке: исчезает страх быть худшим, появляется ориентир на собственный рост. Ребенок перестает сравнивать себя с другими и начинает работать над собой.

Технологический прогресс делает реализацию этого педагогического приема особенно наглядной и эффективной. Рассмотрим основные категории цифровых инструментов и их педагогический потенциал.

### 1. Фитнес-трекеры и пульсометры.

Носимые устройства позволяют ученику в режиме реального времени получать объективные данные о работе своего организма. Педагог может научить школьников определять индивидуальный тренировочный пульс (ИТП).

Знание ИТП дает ученику инструмент самоконтроля: он может самостоятельно корректировать нагрузку во время круговой тренировки, понимая, работает ли он в своей целевой зоне или «выпадает» из нее. Это превращает урок из процесса выполнения команд учителя в осознанную работу над собой.

## 2. Мобильные приложения и шагомеры.

Приложения для отслеживания физической активности (шагомеры, счетчики калорий, приложения для бега) позволяют вести цифровой дневник достижений. Ученик может видеть динамику: сегодня он пробежал дистанцию на 5 секунд быстрее, чем в прошлый понедельник, или сделал на три приседания больше. Визуализация прогресса (графики, диаграммы) служит мощным мотивационным фактором.

## 3. Образовательные платформы.

Цифровые платформы позволяют организовать накопление данных об индивидуальных результатах каждого ученика за четверть, полугодие, год. Ребенок (и его родители) могут видеть траекторию его физического развития. Это превращает оценку из приговора в инструмент обратной связи.

Внедрение цифровых инструментов и акцент на соревновании с самим собой неизбежно меняют роль педагога и систему оценивания. Традиционная схема «ученик выполнил норматив – получил отметку» уступает место более сложной и гуманистичной модели.

Традиционно учитель физкультуры ведет контроль по выполнению учебных нормативов, где критерием оценки является соответствие результата единому для всех стандарту. Но, как верно замечено в педагогической литературе, дети настолько привыкают к оценкам, что у них появляется привычка заниматься не ради себя, а чтобы получить высокую отметку, иногда любой ценой.

При использовании приема «соревнование с собой» критерием оценки становится разница между результатами последних и предыдущих испытаний.

Оценивается не абсолютный результат (который может быть объективно низким у физически слабого ребенка), а прогресс – усилие, которое ученик приложил для улучшения собственных показателей.

Учитель перестает быть только контролером и судьей. Он становится наставником, который помогает ученику [6]:

- поставить реалистичную цель по улучшению личного результата;
- подобрать индивидуальные упражнения, соответствующие уровню развития;
- проанализировать данные с цифровых устройств и скорректировать нагрузку;
- увидеть свой прогресс и поверить в свои силы.

Чтобы цифровые инструменты и прием «соревнование с самим собой» работали на формирование мотивации, необходимо соблюдение ряда условий [7].

1. Добровольность и осознанность. Использование гаджетов не должно становиться самоцелью. Важно объяснить ученику, «зачем?» ему нужно знать свой пульс и «почему?» важно следить за динамикой результатов.

2. Обучение самоконтролю. Перед использованием цифровых инструментов учеников необходимо обучить элементарным методам самоконтроля.

3. Индивидуализация. Цифровые инструменты позволяют реализовать принцип индивидуального подхода в полной мере.

4. Конфиденциальность. Данные о физическом развитии и результатах – чувствительная информация. Сравнить учеников друг с другом публично можно только с их согласия. Прием «соревнование с собой» предпочтителен еще и потому, что он психологически безопасен.

Цифровые инструменты делают прогресс наглядным, а система оценивания смещается от сравнения с нормативом к фиксации индивидуальных улучшений. Это меняет и позицию педагога: из транслятора команд и контролера он превращается в наставника, помогающего ученику выстроить собственную траекторию физического развития.

Как показывает практика, именно такой подход способен сформировать у школьников не ситуативный интерес к отметке, а устойчивую внутреннюю мотивацию к занятиям физической культурой, понимание смысла деятельности и культуры сознательного отношения к своему телу. А это и есть главная цель физической культуры как образовательного предмета.

### *Список литературы*

1. Асташова Н.А. Ресурсы геймификации в образовании: теоретический анализ / Н.А. Асташова // Педагогическое образование в России. – 2023.
2. Батюта М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – М.: Логос, 2021. – 306 с.
3. Белкина В.Н. Психология раннего и дошкольного детства: учебное пособие / В.Н. Белкина. – М.: Феникс, 2024. – 272 с.
4. Ковтун Е.А. Использование элементов геймификации с целью повышения мотивации обучающихся / Е.А. Ковтун // Электронный архив УрГПУ. – 2022.
5. Койшина Е.А. Перспективы геймификации: анализ восприятия образа игры в образовании / Е.А. Койшина // Мир науки, культуры, образования. – 2024.
6. Кохан С.Т. Влияние настольных спортивных игр на формирование мотивации к занятиям физической культурой / С.Т. Кохан, Н.В. Власова // Ученые записки. – 2022.
7. Психология развития: учебник. – М.: Academia, 2024. – 528 с.
8. Психология детей младшего школьного возраста: учебник и практикум. – М.: Юрайт, 2026. – 584 с.
9. Рыбачук Н.А. Геймификация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе / Н.А. Рыбачук // КиберЛенинка. – 2024.
10. Рыжов Д.Д. Роль игрового метода в повышении мотивации студентов к занятиям физической культурой / Д.Д. Рыжов // Вестник науки. – 2025. – №11(92). – Т.4.
11. Хухлаева О.В. Психология развития и возрастная психология: учебник / О.В. Хухлаева, Е.В. Зыков, Г.В. Бубнова. – М.: Юрайт, 2025. – 368 с.

12. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум / И.В. Шаповаленко. – М.: Юрайт, 2025. – 576 с.

13. Шевель А.В. От игр к достижениям: геймификация как ключ к мотивации студентов на занятиях физической культурой / А.В. Шевель, И.С. Трусов // Электронная библиотека БГУ. – 2025. EDN SOFKHI

14. Шихи Г. Возрастные кризисы: ступени личностного роста / Г. Шихи; пер. с англ. А.В. Шамрикова. – СПб.: Каскад, 2022. – 434 с.