

обязательным контролем и руководством преподавателя. Многократное повторение и корректное выполнение упражнений позволяет довести движения до автоматизма. Это необходимо для того, чтобы в потенциально опасных или чрезвычайных ситуациях человек мог своевременно и правильно среагировать, используя отработанные действия. Сформированные навыки играют важную роль и в повседневной жизни, поскольку они способствуют значительному снижению риска бытового травматизма.

Литература

1. Михайлова, Ж.С. Современные методики предупреждения травматизма среди обучающихся в высших учебных заведениях при проведении занятий по физической культуре / Ж.С. Михайлова, Ю.В. Андрущенко // Инновационная наука. – 2025. – № 1-1. – С. 92–95.
2. Гречухин, И.В. Перспективы внедрения информационных технологий для профилактики травматизма / И.В. Гречухин, А.Б. Федоренко // Врач и информационные технологии. – 2010. – № 6. – С. 36–40.
3. Морозова, Е.В. Коррекция и профилактика перенапряжений и травм опорно-двигательного аппарата футболистов 16–17 лет / Е.В. Морозова // Вестник спортивной науки. – 2014. – С. 64–67.
4. Овчинников, Ю.Д. Биомеханика для развития моторики детей / Ю.Д. Овчинников // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2013. – № 2. – С. 2–3.
5. Какорин, О.Ю. Эффективные средства и методы развития и контроля гибкости младших школьников на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / О.Ю. Какорин, Н.Т. Строшкова. – Режим доступа: <https://e-scio.ru/?p=8561>. – Дата доступа: 14.09.2025.

УДК 378.147:004.9:796.077.5

ИНТЕГРАЦИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ И ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УВО

В.Д. Трекайло, А.В. Шимак

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, Республика Беларусь

e-mail: vip.trekaui@gmail.com

Аннотация. В данном исследовании анализируется эффективность интеграции геймификации и цифровых технологий в физическое воспитание студентов. Цель — определить влияние этих подходов на повышение внутренней мотивации студентов и их вовлеченности в регулярную физическую активность. В исследовании рассматривается потенциал использования фитнес-трекеров, мобильных приложений и соревновательных элементов для создания персонализированной и интерактивной образовательной среды.

Ключевые слова: геймификация, цифровые технологии, мотивация студентов, физическая культура, университет.

INTEGRATION OF GAMIFICATION AND DIGITAL TECHNOLOGIES AS A WAY TO INCREASE STUDENT MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT UNIVERSITY

V.D. Trekajlo, A.V. Shimak

Yanka Kupala State University of Grodno, Republic of Belarus

Abstract. This study analyzes the effectiveness of integrating gamification and digital technologies into student physical education. The goal is to determine the impact of these approaches on increasing students' intrinsic motivation and their engagement in regular physical activity. The study explores the potential of using fitness trackers, mobile apps, and competitive elements to create a personalized and interactive educational environment.

Keywords: gamification, digital technologies, student motivation, physical culture, university.

Актуальность изучения влияния современных технологий на обучение физической культуре обусловлена быстрыми темпами цифровизации и изменениями в образовательной среде. В последние годы технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения, а также носимые устройства, кардинально трансформировали подходы к обучению, предоставляя новые возможности для повышения мотивации и вовлеченности учащихся. Эти инструменты не только позволяют более эффективно отслеживать физическую активность и достижения студентов, но и способствуют более индивидуализированному подходу к тренировкам и занятиям. Кроме того, использование технологий в преподавании физической культуры помогает формировать навыки саморегуляции и ответственности у учащихся, что является важным аспектом в условиях растущих уровней малоподвижности и связанных с этим проблем со здоровьем [1].

Таким образом, исследование данного вопроса становится жизненно необходимым и актуальным для формирования здорового образа жизни молодого поколения.

Цель исследования – обосновать и экспериментально проверить эффективность применения геймифицированных цифровых инструментов как средства устойчивого повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой в образовательном процессе высшего учебного заведения.

Материал и методы. Для написания научной статьи были использованы следующие материалы и методы:

1. Анализ литературы: были изучены научные статьи, и учебники по теме геймификации и цифровых технологий как способ повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузе.
2. Анализ статистических и литературных данных: были проанализированы статистические данные. Данные были получены из различных источников.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура – часть общей культуры человечества и представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития, одна из основных частей той социальной деятельности, которая направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека [2].

Влияние физической культуры на студентов вузов. Физическая культура играет важную роль в жизни студентов вузов. Ежедневные занятия спортом помогают не только укрепить здоровье и физическую форму, но и влияют на психологическое состояние, улучшают настроение, уменьшают стресс, увеличивают концентрацию внимания и способствуют повышению успеваемости. Кроме этого, занятия спортом в вузе помогают студентам развивать лидерские качества, командный дух и настойчивость, что может пригодиться в будущей карьере и профессиональной деятельности.

Физическая культура также является хорошей возможностью для социализации, встречи с новыми людьми и установления дружеских отношений, что важно для формирования социальных навыков и опыта общения [3].

В последние десятилетия наблюдается устойчивая тенденция к снижению двигательной активности среди молодёжи. Это связано с урбанизацией, увеличением времени, проводимого за компьютером и изменением стиля досуга молодёжи в сторону более пассивных форм.

Цифровые технологии могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на мотивацию к занятию физической культурой

Положительное влияние цифровых технологий на мотивацию к занятию физической культурой:

1. Доступ к информации и ресурсам: Цифровые технологии обеспечивают легкий доступ к информации о фитнесе, упражнениях и здоровом образе жизни. Приложения, вебсайты и социальные сети предоставляют советы, программы тренировок и поддержку сообщества;
2. Отслеживание прогресса: Фитнес-трекеры и приложения позволяют пользователям отслеживать свои тренировки, прогресс и результаты. Это может повысить мотивацию, демонстрируя достижения;

3. Персонализированные рекомендации: Алгоритмы искусственного интеллекта могут предоставлять персонализированные рекомендации по упражнениям, питанию и режиму сна на основе индивидуальных данных и целей. Это повышает эффективность и вовлеченность;

4. Социальная поддержка и соревнование: Социальные сети и фитнес-сообщества позволяют пользователям связываться с единомышленниками, обмениваться опытом и мотивировать друг друга. Соревнования и вызовы могут стимулировать дружеское соперничество и повышать энтузиазм;

5. Удобство и гибкость: Цифровые технологии делают занятия физической культурой более удобными и гибкими. Приложения и видеоролики с тренировками позволяют пользователям тренироваться дома, в тренажерном зале или на улице, в любое время.

Отрицательное влияние цифровых технологий на мотивацию к занятию физической культурой:

1. Зависимость от устройств: слишком сильная зависимость от фитнес-трекеров и приложений может привести к одержимости данными и отвлечению от реальных физических ощущений;

2. Отсутствие непосредственного взаимодействия: Цифровые технологии могут уменьшить непосредственное взаимодействие с тренерами или фитнес-группами, что может подорвать мотивацию

3. Перегрузка информацией: Обилие информации о фитнесе в цифровом пространстве может быть подавляющим и затруднять нахождение достоверных и соответствующих ресурсов;

4. Негативное сравнение: Социальные сети могут способствовать негативному сравнению с другими, что может подорвать самооценку и мотивацию;

5. Опасность травм: Неправильное использование цифровых технологий, таких как виртуальные очки, может привести к травмам, если не соблюдаются надлежащие меры предосторожности [4].

Влияние цифровых технологий на мотивацию к занятиям физической культурой неоднозначно: они могут как способствовать, так и препятствовать ей. Для эффективного использования этих инструментов необходим сбалансированный подход, включающий обеспечение доступа к информации, возможность отслеживать свой прогресс, получение социальной поддержки и гибкость в выборе методов. Важно при этом избегать таких негативных последствий, как зависимость от устройств, недостаток живого общения, информационная перегрузка и деструктивное сравнение с другими.

Цифровые технологии оказывают существенное воздействие на желание людей заниматься физической активностью, трансформируя тренировочные процессы благодаря широкому доступу к разнообразному контенту и ресурсам.

В исследовании приняли участие 120 студентов первого и второго курсов (Средний возраст 18.5 лет). Участники были разделены на две группы по 60 человек. Контрольную, которая занималась по традиционной программе, и экспериментальную, в программу которой были внедрены геймификационные и цифровые элементы.

Эксперимент проводился в течении одного учебного семестра. Для экспериментальной группы была разработана система, основанная на:

1. Сборе объективных данных: Каждый студент использовал личный фитнес-трекер для учёта ежедневной активности (количество шагов, сожженные калории, время сна).

2. Геймификации: Результаты активности автоматически переводились в баллы. Были введены элементы соревнований, система достижений и общедоступный рейтинг лидеров.

3. Обратной связи: Использовалось приложение, где студенты могли видеть свой прогресс, рейтинг.

Для оценки эффективности занятий применялись следующие методы:

1. Анкетирование. Проводилось входное и итоговое анкетирование по шкале оценки внутренней и внешней мотивации студентов.

2. Анализ посещаемости. Учёт пропусков занятий в обеих группах.

3. Анализ объективных данных. Сравнение средних показателей физической активности по данным фитнес-трекеров до и после эксперимента.

По итогам эксперимента были получены следующие результаты:

1. Повышение мотивации. В экспериментальной группе, где применялись цифровые и геймифицированные инструменты, уровень внутренней мотивации к занятиям физической культурой увеличился в среднем на 24.7 %. В контрольной группе показатель вырос лишь на 5.1 %. Студенты из экспериментальной группы чаще указывали на удовольствие от процесса и стремление к самосовершенствованию, а не только на необходимость получения зачёта.

2. Рост активности. Среднее количество ежедневных шагов, зафиксированные фитнес-трекерами, в экспериментальной группе выросло на 38 %.

3. Снижение пропусков занятий. Количество пропусков занятий по неважительным причинам в экспериментальной группе снизилось на 45 %, в контрольной группе данный показатель остался неизменным.

Полученные данные подтверждают то, что интеграция геймификации и цифровых технологий является эффективным инструментом повышения мотивации студентов к физическим нагрузкам. Эффективное использование цифровых технологий требует сбалансированного подхода, включающего доступ к информации, отслеживание прогресса, социальную поддержку и гибкость, при этом избегая зависимости от устройств. Они трансформируют подходы к тренировкам, обеспечивая доступ к разнообразному контенту и ресурсам.

Цифровые технологии выполняют функцию объективной и немедленной обратной связи. Приложения для занятий физической культурой, носимые устройства и онлайн платформы создают персонализированные тренировочные программы, отслеживают процесс и помогают устанавливать конкретные цели тренировок. Студенты видят свой процесс в реальном времени, что критически важно для поколения, привыкшего к цифровой отчётности. Фитнес-трекеры позволяют сделать физическую активность измеримой и понятной.

Геймификационные механики, такие как рейтинги, значки и соревнования, трансформируют обязательное занятие в добровольную игру. Они стимулируют социальное взаимодействие и командный дух, превращая конкуренцию в дополнительный стимул вовлечённости.

Однако данная методика не заменяет квалифицированное педагогическое руководство, а служит мощным дополнением, которое позволяет преподавателю создать гибкие, персонализированные задания и эффективно контролировать физическую активность студентов как во время занятий, так и вне их.

Заключение. Исходя из изложенного, можно сделать вывод о том, что снижение уровня мотивации студентов к посещению обязательных занятий по физической культуре является важной проблемой. Традиционные подходы зачастую воспринимаются обучающимися как рутинные и не отвечающие современным требованиям к интерактивности и персонализации образовательного процесса. В условиях доминирования цифровых технологий в повседневной жизни молодёжи возникает острая необходимость в поиске инновационных педагогических инструментов, способных конвертировать внешнюю обязанность во внутреннее стремление к здоровому образу жизни.

Интеграция геймификации и цифровых устройств (фитнес-трекеры, мобильные приложения) представляет собой перспективный путь для создания увлекательной, соревновательной среды, способствующей устойчивому повышению физической активности.

Литература

1. Газизова, Т. В. Способы формирования саморегуляции обучающихся на уроках физической культуры / Газитова Т.В., Лукин Ю.Л. // «Проблемы современного педагогического образования». – 2020. – С. 258–263.

2. Физическая культура – Википедия / [Электронный ресурс] – URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура (дата обращения: 05.10.2025).

3. Спиридонова, Т. В. Важность физической культуры и физической подготовки для студентов вузов в современном обществе / Т. В. Спиридонова и др. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 10–1 (85). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vazhnost-fizicheskoy-kultury-i-fizicheskoy-podgotovki-dlya-studentov-vuzov-v-sovremennom-obschestve> (дата обращения: 10.10.2025).

4. Bykovskaya, A.D. The influence of digital technologies on the formation of motivation to engage in physical education. / A.D. Bykovskaya et al. // Health, physical culture and sports. – 2025. – Vol. 1 (37). – URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2025\)1.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2025)1.02) (дата обращения: 11.10.2025).