

УДК 796

**ГЕЙМИФИКАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В УНИВЕРСИТЕТЕ: КАК НАУКА ОБ УДЕРЖАНИИ ВНИМАНИЯ УЛУЧШАЕТ
ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ**

А.В. Пунько, 3 курс

Научный руководитель – **В.В. Чиж**, ассистент кафедры
Полесский государственный университет

Проблема снижения интереса студентов к обязательным занятиям физической культурой приобрела системный характер во многих странах, и Республика Беларусь не является исключением. Формальное выполнение нормативов, монотонность и однообразие учебных заданий приводят к тому, что физическая подготовка воспринимается обучающимися как принудительная обязанность, а не как ресурс для личностного развития и поддержания здоровья. По данным ряда исследований, до 40% студентов вузов пропускают занятия физической культурой без уважительных причин, а среди тех, кто посещает, более половины демонстрируют низкий уровень интереса и мотивации [1, с. 54]. При этом наука об удержании внимания, представленная в когнитивной психологии, нейроэкономике и поведенческой экономике, накопила значительный объём знаний о том, как создавать и поддерживать устойчивый интерес к любой деятельности, включая физические упражнения. Геймификация – применение игровых механик и элементов игрового дизайна в неигровом контексте.

Внимание как ограниченный когнитивный ресурс описывается в современной науке несколькими ключевыми теориями. Теория когнитивной нагрузки утверждает, что эффективность обучения и удержания внимания максимальна, когда нагрузка не превышает возможности рабочей памяти. Модель «двух систем» мышления различает автоматическую, интуитивную систему и аналитическую, требующую усилий. Применительно к физической культуре удержание внимания возможно при соблюдении трёх условий, выведенных из этих теорий и подтверждённых эмпирическими исследованиями в области мотивации. Первое условие – оптимальный вызов: задание или упражнение не должно быть слишком лёгким (иначе возникает скука) и не должно быть слишком трудным (иначе возникает тревога и фрустрация). Второе условие – немедленная обратная связь: подкрепление действия должно следовать в течение секунд или минут, а не дней или недель. Третье условие – автономия и выбор: ощущение контроля над процессом, возможность принимать решения (например, выбирать тип упражнения, уровень сложности, порядок выполнения) значительно повышает внутреннюю мотивацию [2, с. 88].

Геймификация переводит эти три условия на язык конкретных игровых механик. Вместо абстрактных баллов или оценок вводятся очки опыта (XP), которые начисляются за каждое выполненное действие – каждый подход, каждый метр дистанции, каждый правильный элемент техники. Вместо единых нормативов для всех вводятся уровни сложности, которые студент может выбирать самостоятельно, переходя на следующий уровень после накопления достаточного количества очков. Для фиксации прогресса используются достижения – значки, звания или виртуальные награды, которые открываются при выполнении определённых условий (например, «10 занятий без пропусков» или «личный рекорд в беге на 100 метров»). Для визуализации пути к цели применяются шкалы прогресса, показывающие, сколько осталось до следующего уровня или достижения. Лидерборды (таблицы лидеров) могут быть организованы не только по абсолютным показателям, но и по относительному прогрессу, что даёт шанс на успех даже студентам с изначально низким уровнем подготовки [4, с. 117]. В традиционной физкультуре сигнал о правильности выполнения упражнения часто отсутствует или запаздывает; геймификация же даёт сигнал после каждого подхода, каждого повторения – в виде звукового оповещения, всплывающего окна в мобильном приложении или записи в электронном дневнике.

На основе синтеза теорий внимания, концепции «потока» и эмпирических данных о геймификации разработана трёхуровневая модель для вузовской физкультуры (рис.).

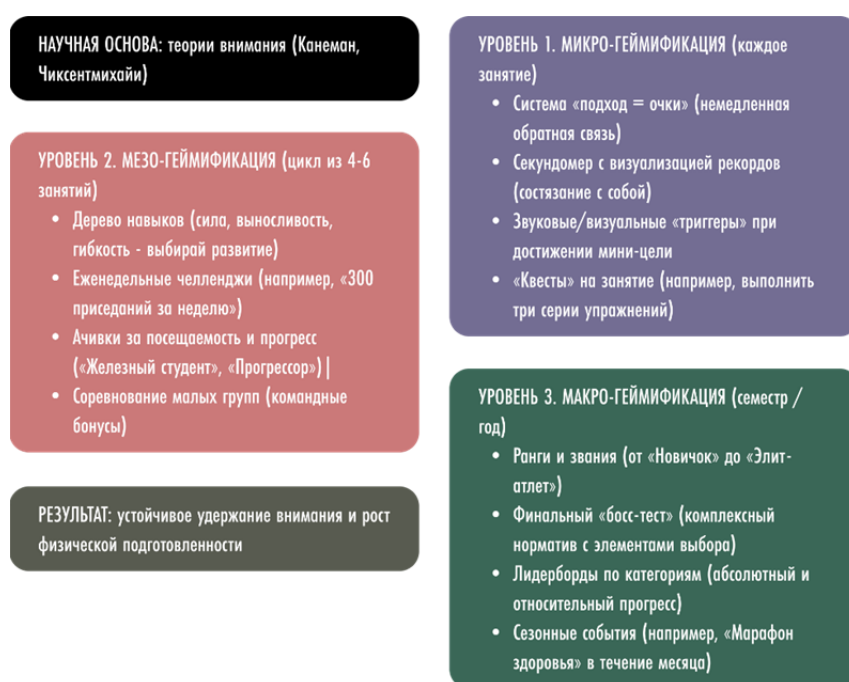


Рисунок – Трёхуровневая модель для вузовской физкультуры.

Источник: Разработано автором на основе [4].

Практическая реализация элементов геймификации в системе высшего образования Республики Беларусь уже имеет успешные примеры. Одним из наиболее показательных является опыт УО «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК), который на протяжении нескольких лет целенаправленно внедряет игровые и цифровые технологии в процесс физического воспитания студентов. В частности, на кафедре теории и методики физической культуры БГУФК была разработана и апробирована система балльно-рейтинговой оценки с элементами геймификации, где студенты получают не просто оценки, а накопительные очки за разнообразные виды активности. Важной особенностью этой системы является возможность выбора: студент может сам решать, какие задания и в каком объёме выполнять, чтобы набрать необходимое количество очков. Это обеспечивает автономию, которая, как отмечалось выше, является одним из трёх ключевых условий удержания внимания. Кроме того, в БГУФК активно используются мобильные приложения и онлайн-платформы для отслеживания индивидуального прогресса. По отзывам преподавателей БГУФК, внедрение геймифицированных элементов привело к росту посещаемости

занятий на 15–20%, а также к увеличению доли студентов, сдающих контрольные нормативы с первой попытки [3, с. 215].

Таким образом, геймификация, спроектированная с опорой на научные модели удержания внимания (оптимальный вызов, немедленная обратная связь, автономия), значительно повышает вовлечённость студентов в занятия физической культурой. Предложенная трёхуровневая модель (микро-, мезо-, макро-геймификация) позволяет системно удерживать внимание как в рамках одного занятия, так и на протяжении семестра, создавая долгосрочную мотивацию. Опыт Белорусского государственного университета физической культуры подтверждает практическую применимость и эффективность геймифицированного подхода в условиях высшей школы Республики Беларусь.

Список использованных источников

1. Лубышева, Л.И. Современные проблемы физического воспитания студентов / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 6. – С. 52–55.
2. Веракса, А.Н. Геймификация в образовании: психологические механизмы и эффективность / А.Н. Веракса, М.Е. Григорян // Современная зарубежная психология. – 2018. – Т. 7, № 3. – С. 84–94.
3. Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи : сборник научных статей / редкол.: А.В. Шимак (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 425 с.
4. Kapp, K.M. The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education / K.M. Kapp. – San Francisco : Pfeiffer,