

УДК 37.037

## **РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ЧЕРЕЗ СОВРЕМЕННЫЕ ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Левченко Н. В.**

*кандидат педагогических наук, доцент,  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

**Демидов А. С.**

*магистрант,  
Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

### **Аннотация**

В статье рассматривается проблема развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой посредством современных игровых технологий. Обосновывается актуальность поиска эффективных педагогических средств повышения интереса школьников к двигательной активности в условиях цифровизации общества и снижения уровня физической активности детей и подростков. Раскрывается сущность мотивации как одного из ключевых факторов успешности физкультурно-спортивной деятельности. Особое внимание уделяется современным игровым технологиям, включая геймификацию, квест-технологии, цифровые приложения, технологии виртуальной и дополненной реальности, а также модернизированные подвижные игры. Анализируются возможности их применения в образовательном процессе по физической культуре для формирования устойчивой внутренней мотивации обучающихся.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, игровые технологии, геймификация, квест-технологии, цифровые технологии, обучающиеся, физическое воспитание.

## ***DEVELOPMENT OF STUDENTS' MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION THROUGH MODERN GAME-BASED TECHNOLOGIES***

***Levchenko N.V.***

*PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University,  
Kaluga, Russia*

***Demidov A.S.***

*Master's Degree Student,  
K.E. Tsiolkovsky Kaluga State University,  
Kaluga, Russia*

### **Abstract**

The article examines the problem of developing students' motivation for physical education through modern game-based technologies. The relevance of searching for effective pedagogical tools to increase schoolchildren's interest in physical activity in the context of digitalization and decreasing levels of physical activity among children and adolescents is substantiated. The essence of motivation as one of the key factors of success in physical culture and sports activities is revealed. Particular attention is paid to modern game-based technologies, including gamification, quest technologies, digital applications, virtual and augmented reality technologies, as well as modified active games. The possibilities of their application in physical education classes for the formation of sustainable intrinsic motivation among students are analyzed.

**Keywords:** motivation, physical education, game-based technologies, gamification, quest technologies, digital technologies, students, physical education.

Мотивация является одним из наиболее сложных и многогранных понятий в психологии и педагогике. Термин «мотивация» происходит от латинского слова *movere* — «двигать», «побуждать к действию». Впервые данное понятие было использовано А. Шопенгауэром в работе «О четверояком корне закона достаточного основания». В дальнейшем категория мотивации прочно вошла в научный оборот для объяснения причин поведения человека и животных. В своих

философских трудах Шопенгауэр связывал мотивацию с проявлением воли, утверждая, что именно она лежит в основе человеческих стремлений и поступков [18]. В современной науке мотивация рассматривается как совокупность внутренних и внешних факторов, определяющих активность личности, направленность её поведения и устойчивость деятельности [6]. К числу таких факторов относятся потребности, мотивы, интересы, цели, ценностные ориентации и установки личности. В психологии сложились различные подходы к пониманию мотивации: бихевиористский, рассматривающий её как реакцию на внешние стимулы [14]; когнитивный, акцентирующий внимание на процессах целеполагания, саморегуляции и самооэффективности [5; 13]; гуманистический, связывающий мотивацию со стремлением личности к саморазвитию и самореализации [11]. В педагогическом контексте особое значение имеют внутренняя и внешняя мотивация. Внутренняя мотивация связана с интересом к самой деятельности и удовлетворением от её выполнения, тогда как внешняя определяется стремлением получить вознаграждение, одобрение или избежать наказания [10]. Кроме того, исследователи выделяют первичную мотивацию, основанную на потребностях и влечениях, и вторичную, представленную осознанными мотивами деятельности [8].

Мотивация к занятиям физической культурой представляет собой особое проявление общей мотивации личности, направленное на двигательную активность, укрепление здоровья, развитие физических качеств и получение положительных эмоций от занятий. Её структура включает потребности в движении, здоровье, самосовершенствовании, достижениях и общении [9], а также различные группы мотивов: мотивы здоровья, саморазвития, достижения высоких результатов, социального взаимодействия [4], познавательного интереса и эстетического совершенствования. В образовательном процессе мотивация выполняет побуждающую, направляющую, регулирующую, смыслообразующую и развивающую функции, обеспечивая активное включение

обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность. На её формирование оказывают влияние возрастные, социальные и психологические факторы: особенности развития школьников [15], влияние семьи и сверстников [4], уровень физической подготовленности, самооценка и личностные качества обучающихся [5; 8]. Формирование устойчивой мотивации требует создания позитивной образовательной среды, использования разнообразных методов и форм работы, стимулирования самостоятельности, организации ситуаций успеха и применения эффективной обратной связи [4; 9]. Важное значение имеет предоставление обучающимся информации о пользе физических упражнений, развитие ответственности за собственные результаты, опора на ценностные установки, связанные со здоровым образом жизни, а также реализация индивидуального подхода, учитывающего возможности и интересы каждого ученика [2]. Развитие внутренней мотивации способствует повышению эффективности занятий физической культурой, формированию устойчивого интереса к двигательной активности и получению удовлетворения от процесса физического совершенствования.

Педагогическая технология представляет собой научно обоснованную и детально разработанную модель организации образовательного процесса, направленную на достижение заранее определённых целей обучения и воспитания.

В педагогической литературе данное понятие также рассматривается как последовательность взаимосвязанных действий и операций, выполнение которых обеспечивает получение прогнозируемого образовательного результата. Основными характеристиками педагогической технологии являются системность, проектируемость, воспроизводимость, диагностичность, оптимизация, научная обоснованность, целенаправленность и корректируемость. Современное образование ориентировано на поиск инновационных подходов, позволяющих повысить эффективность обучения и адаптировать его к условиям

быстро меняющегося общества. Инновации в педагогике затрагивают содержание образования, методы и формы обучения, организацию образовательного процесса и управление им. Для современных педагогических технологий характерны личностно-ориентированная направленность, активная позиция обучающегося, использование цифровых ресурсов и информационно-коммуникационных технологий, развитие межпредметных связей, формирование ключевых компетенций и широкое применение игровых и проектных методов обучения [7].

Особую значимость современные педагогические технологии приобретают в системе физического воспитания, где образовательный процесс тесно связан с двигательной активностью обучающихся. Специфика предмета «Физическая культура» предполагает необходимость развития двигательных навыков и физических качеств, организации коллективного взаимодействия, обеспечения безопасности, учёта индивидуальных особенностей учащихся и формирования устойчивой мотивации к занятиям [15]. В связи с этим особое место занимают игровые технологии, которые позволяют повысить интерес обучающихся к занятиям, создать атмосферу сотрудничества и эмоционального вовлечения. Практика показывает, что использование игровых ситуаций способствует развитию познавательной активности, коммуникативных навыков, самостоятельности и ответственности обучающихся. Дополнительный потенциал игровых технологий раскрывается при их интеграции с цифровыми средствами обучения, обеспечивающими наглядность, доступность и интерактивность образовательного процесса. Применение инновационных педагогических технологий способствует повышению качества образования, совершенствованию профессиональной деятельности педагогов, укреплению здоровья обучающихся и росту эффективности учебно-воспитательной работы [7]. Таким образом, современные педагогические технологии выступают

важнейшим условием модернизации образовательного процесса и позволяют сделать обучение более гибким, адаптивным и ориентированным на потребности личности обучающегося.

Современные игровые технологии занимают важное место в образовательном процессе и рассматриваются как эффективное средство повышения мотивации обучающихся к различным видам деятельности, в том числе к занятиям физической культурой. Игра является естественной формой активности ребёнка и подростка, выполняющей познавательную, развивающую и социализирующую функции [12]. В педагогике игровые технологии понимаются как совокупность методов и приёмов, основанных на использовании игровых механизмов для обучения, воспитания и развития личности [9]. Их эффективность обусловлена рядом особенностей: добровольностью участия, эмоциональной вовлечённостью, возможностью создания ситуации успеха, развитием коммуникативных навыков и приданием учебной деятельности личностного смысла [2]. В условиях физического воспитания игровые технологии позволяют сделать процесс освоения двигательных действий более привлекательным и эмоционально насыщенным, что способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой [4]. Наибольшее распространение в современной практике получили геймификация, квест-технологии, цифровые игровые технологии и модернизированные подвижные игры. Геймификация предполагает внедрение игровых элементов в неигровую деятельность посредством использования баллов, уровней, достижений, рейтингов и системы обратной связи. Такие механизмы стимулируют стремление к достижению результатов, повышают самооценку и поддерживают интерес обучающихся к систематическим занятиям [20]. Квест-технологии основаны на выполнении взаимосвязанных заданий, объединённых общей целью или сюжетом, что способствует развитию не только физических качеств, но и познавательной активности, командного взаимодействия и

самостоятельности обучающихся [12]. Значительный потенциал для физического воспитания имеют также цифровые игровые технологии, включающие использование виртуальной и дополненной реальности, мобильных приложений и спортивных симуляторов [19; 21].

Особое значение при выборе игровых технологий имеет учёт психолого-педагогических особенностей обучающихся среднего школьного возраста. Период обучения в 7 классе характеризуется интенсивными физиологическими изменениями, развитием самосознания, повышенной эмоциональностью и возрастающей потребностью в общении со сверстниками [15]. Для подростков характерно стремление к признанию, самостоятельности и достижению успеха, что делает игровые технологии особенно востребованными в образовательном процессе [10]. Эффективность их применения обусловлена возможностью сочетания двигательной и интеллектуальной активности, создания ситуаций успеха и организации продуктивного взаимодействия в группе.

Таким образом, современные игровые технологии обладают значительным педагогическим потенциалом и являются эффективным средством развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой, особенно в условиях работы с подростками среднего школьного возраста.

Педагогический эксперимент был направлен на проверку гипотезы о том, что применение современных игровых технологий (геймификация, квест-технологии, цифровые инструменты и VR/AR-элементы) в процессе занятий легкой атлетикой способствует повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой. Предполагалось, что внедрение игровых технологий в структуру учебно-тренировочного процесса:

- повысит уровень внутренней мотивации обучающихся;
- усилит эмоциональную вовлеченность в занятия;
- увеличит устойчивость двигательной активности на занятиях физической культурой.

В исследовании приняли участие 30 обучающихся среднего школьного возраста (13–14 лет), занимающихся в секциях легкой атлетики.

Экспериментальная группа (ЭГ) — 15 человек

Контрольная группа (КГ) — 15 человек

Группы были сопоставимы по возрасту, полу и начальному уровню физической подготовленности.

ЭГ — занятия по разработанной программе с использованием игровых технологий;

КГ — традиционная учебно-тренировочная программа без применения игровых элементов.

Общий объем программы составил 68 учебных часов.

Уровень мотивации оценивался по трем компонентам:

1. Когнитивный компонент

- понимание значимости занятий;
- осознание целей тренировок;
- преобладание внутренних мотивов.

2. Эмоциональный компонент

- интерес к занятиям;
- эмоциональная вовлеченность;
- желание посещать тренировки.

3. Деятельностный компонент

- устойчивость участия;
- активность в выполнении заданий;
- настойчивость при выполнении упражнений.

Инструментарий, использовавшийся нами для данного исследования:

- анкета мотивации к занятиям физической культурой (адаптация Н.Г. Лускановой);

- анкета спортивной мотивации (Е.Г. Бабушкина);

- педагогическое наблюдение;
- экспертная оценка тренера.

Для повышения надежности данные фиксировались дважды:  
до начала эксперимента (констатирующий этап);  
после завершения программы (контрольный этап).

Для анализа данных исследования использовались:

- процентное распределение уровней мотивации;
- сравнительный анализ ЭГ и КГ;
- оценка динамики изменений внутри групп.

С учетом выбранных критериев и диагностического инструментария оценки исходного уровня мотивации были сформированы следующие уровни оценки:

**Высокий уровень:** обучающийся чётко понимает, зачем он ходит на секцию «Легкая атлетика» (например, хочет стать ловчее, быстрее, выносливее или занять призовое место на соревнованиях). Ему нравится тренироваться, он с нетерпением ждёт каждую тренировку. Такой спортсмен всегда собран, точно и быстро выполняет все указания тренера. Он активно участвует в любых игровых заданиях, стремится показать лучший результат, чтобы заработать баллы или победить в спортивном вызове. Его техника бега или прыжков уже становится привычкой, он выполняет её почти автоматически.

**Средний уровень:** обучающийся в целом понимает пользу от занятий и знает свои цели, но иногда может лениться. Он ходит на секцию «Легкая атлетика» и потому, что это ему интересно, и потому, что «так надо» (например, родители попросили или друзья ходят). На тренировках он работает, но может отвлекаться. В игровых активностях участвует с интересом, но не всегда доводит дело до конца. Он старается правильно выполнять команды тренера, но иногда делает это с задержкой или не в

полную силу. Его техника в порядке, но для лучшего результата ему часто нужно напоминать и поправлять.

Низкий уровень: Ребёнок не понимает или не задумывается, зачем ему нужны эти занятия. Он ходит на секцию в основном из-за внешних причин (например, заставляют родители) или просто за компанию. На тренировке он пассивен, часто отвлекается, не проявляет интереса к тому, что говорит и показывает тренер. В игровых заданиях он участвует формально, лишь бы отстали. Выполняет команды медленно, неохотно и часто неточно. Его техника бега или метания находится на самом начальном этапе, он не стремится её улучшить и делает много ошибок.

Результаты исследования

#### 1. Исходный уровень мотивации.

На констатирующем этапе статистически значимых различий между группами не выявлено, что подтверждает их сопоставимость.

У большинства обучающихся наблюдался:

- средний уровень мотивации;
- преобладание внешних мотивов (оценка, соревнование, одобрение);
- нестабильный эмоциональный интерес к занятиям.

#### 2. Динамика мотивации в экспериментальной группе.

После внедрения программы с игровыми технологиями зафиксированы положительные изменения, см. таблицу 1:

Таблица 1 – Динамика уровней мотивации обучающихся экспериментальной группы

Компонент мотивации	До эксперимента (высокий уровень)	После эксперимента (высокий уровень)	Изменение
Когнитивный	13,3 %	40,0 %	+26,7 %
Эмоциональный	26,7 %	46,7 %	+20,0 %
Деятельностный	26,7 %	46,7 %	+20,0 %

Дополнительно:

- снизилась доля обучающихся с низким уровнем мотивации;
- увеличилась устойчивость посещаемости занятий;
- повысилась активность в выполнении заданий.

### 3. Динамика мотивации в контрольной группе.

В контрольной группе также наблюдались изменения, однако менее выраженные:

- рост высокого уровня мотивации составил в среднем 5–10%;
- сохранялась значительная доля обучающихся со средним уровнем мотивации;
- эмоциональная вовлеченность оставалась нестабильной.

Сравнение показало, что в экспериментальной группе изменения носили более выраженный и системный характер по всем компонентам мотивации.

Наиболее значимые различия выявлены:

- в эмоциональном компоненте (интерес и вовлеченность);
- в деятельностном компоненте (активность и устойчивость участия).

Полученные данные позволяют сделать вывод, что использование игровых технологий в процессе занятий легкой атлетикой оказывает влияние прежде всего на:

- повышение эмоциональной вовлеченности обучающихся;
- усиление внутренней мотивации через создание ситуации успеха;
- рост активности в двигательной деятельности;
- повышение устойчивости интереса к занятиям.

Наибольший эффект наблюдается в эмоциональном компоненте мотивации, что согласуется с теоретическими положениями о роли игровой деятельности в подростковом возрасте.

Наглядно результаты сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп можно увидеть на рисунках 1-3.

Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования уровня оценки сформированности когнитивного компонента мотивации к занятиям физической культурой у обучающихся.

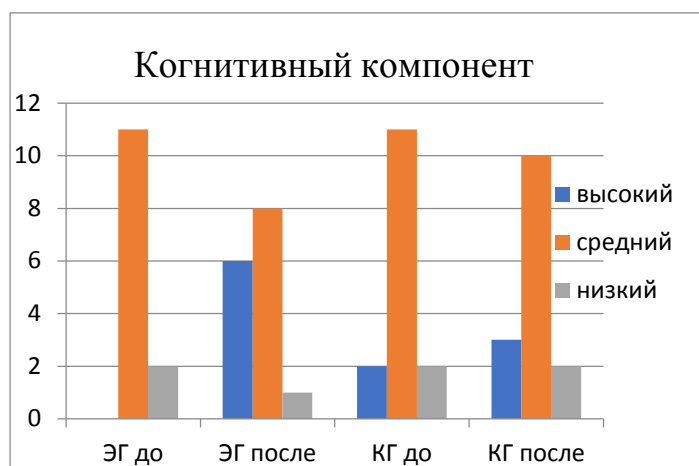


Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования сформированности деятельностного компонента мотивации к занятиям физической культурой.

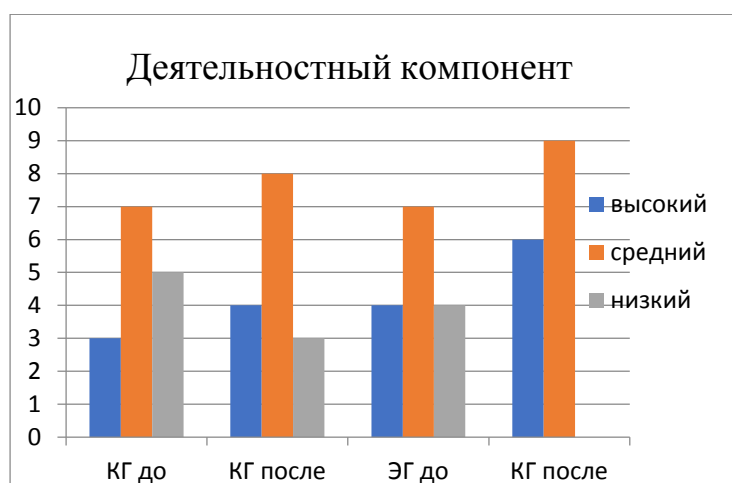
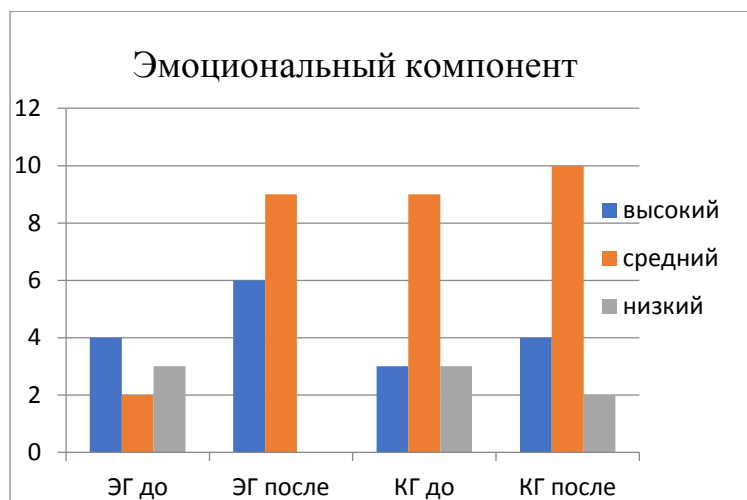


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного этапов исследования уровня сформированности эмоционального

компонента мотивации к занятиям физической культуры у обучающихся среднего школьного возраста.



Результаты педагогического эксперимента позволяют предположить, что внедрение современных игровых технологий в процесс занятий физической культурой способствует повышению мотивации обучающихся, особенно в части эмоционального вовлечения и устойчивости интереса.

### Библиографический список:

1. Бандура А. Теория социального научения. М.: Высшая школа, 1987.
2. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии. М., 1995.
3. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 2008.
4. Бабушкина Е. Г. Спортивная мотивация школьников. М., 2015.
5. Дечи Э. Л., Райан Р. М. The “what” and “why” of goal pursuits // Psychological Inquiry. 2000.
6. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2006.
7. Кларин М. В. Инновации в обучении. М., 2011.
8. Леонтьев В. Г. Мотивация и психологические механизмы её формирования. Новосибирск, 2002.
9. Лусканова Н. Г. Методика оценки учебной мотивации. М., 1999.

10. Маркова А. К., Матис Т. А., Орлов А. Б. Формирование мотивации учебной деятельности. М., 1990.
11. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб., 2008.
12. Пидкасистый П. И. Игровые технологии обучения. М., 2010.
13. Роттер Дж. Б. Теория социального научения. СПб., 2005.
14. Скиннер Б. Ф. Наука и человеческое поведение. М.: АСТ, 2016.
15. Слостенин В. А. Педагогика. М., 2012.
16. Федоров А. И. Педагогическое наблюдение и диагностика. М., 2014.
17. Цифровая среда образования и цифровые технологии обучения // ВШЭ.  
URL: [https://www.hse.ru/teaching\\_skills/digital](https://www.hse.ru/teaching_skills/digital) (дата обращения: 01.06.2026).
18. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. М.: Наука, 1993.
19. Gee J. P. What Video Games Have to Teach Us. 2003.
20. Кapp К. The Gamification of Learning and Instruction. 2012.
21. Prensky M. Digital Game-Based Learning. 2001.