

УДК 796.2-011.1-057.875

DOI: 10.36979/1694-500X-2026-26-6-160-164

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Л.П. Ливинская, М.Н. Арзамасцев, Р.В. Недугов

Аннотация. Раскрывается роль спортивных и подвижных игр при проведении учебных занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Систематические занятия данным видом деятельности не только благотворно влияют на молодой организм, но и позволяют через игру более успешно адаптироваться к будущей профессиональной деятельности. В настоящее время перед спортивными педагогами все острее ставится вопрос о необходимости пересмотра отношения к физическому воспитанию молодого поколения в сторону повышения эмоциональной составляющей во время проведения учебных занятий. В этом плане спортивные и подвижные игры в сравнении с другими формами проведения учебных занятий по физической культуре определенно имеют приоритетное значение, поскольку именно игровая деятельность оказывает наиболее значимое влияние на развитие не только основных физических качеств занимающихся, но и имеет неоспоримое преимущество в психологической и морально-волевой подготовке. Доминирование спортивных игр при проведении учебных занятий в высших учебных заведениях определяется их более широким охватом занимающихся. Достаточно высокий эмоциональный фон, умственная и психологическая разгрузка при проведении учебных занятий в форме игры создают положительные предпосылки для более глубокого освоения основных изучаемых дисциплин.

Ключевые слова: спортивные игры; воспитание; деятельность; подготовка; физическая культура; занятия.

СПОРТТУК ЖАНА КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР ЖОГОРКУ ОКУУ ЖАЙЛАРЫНЫН СТУДЕНТТЕРИНИН ДЕНЕ ТАРБИЯСЫНЫН КАРАЖАТЫ КАТАРЫ

Л.П. Ливинская, М.Н. Арзамасцев, Р.В. Недугов

Аннотация. Макалада жогорку окуу жайларында дене тарбия сабактарын өткөрүүдө спорттук жана кыймылдуу оюндардын ролу ачып көрсөтүлөт. Бул ишмердүүлүк түрү менен системалуу түрдө алектенүү жаш организмге гана пайдалуу таасир тийгизбестен, оюн аркылуу келечектеги кесиптик ишмердүүлүккө ийгиликтүүрөөк ыңгайлашууга мүмкүнчүлүк берет. Азыркы учурда спорт педагогдорунун алдында жаш муундун дене тарбиясына болгон мамилени кайра карап чыгуу, айрыкча сабактарды өткөрүүдө эмоционалдык компонентти жогорулатуу зарылдыгы улам курч коюлууда. Бул жагынан алганда, дене тарбия сабактарын өткөрүүнүн башка формаларына салыштырмалуу спорттук жана кыймылдуу оюндар артыкчылыктуу мааниге ээ, анткени дал ушул оюн ишмердүүлүгү машыккандардын негизги физикалык сапаттарын өнүктүрүүдө гана эмес, психологиялык жана моралдык-эргтүү даярдыгында да талашсыз артыкчылыкка ээ. Жогорку окуу жайларында сабактарды өткөрүүдө спорттук оюндардын басымдуулугу алардын катышуучуларды кеңири камтуусу менен аныкталат. Оюн түрүндө өткөрүлгөн сабактардагы жогорку эмоционалдык фон, акыл-эс жана психологиялык жүктөмдүн жеңилдеши негизги окуу дисциплиналарын терең өздөштүрүүгө оң шарттарды түзөт.

Түйүндүү сөздөр: спорттук оюндар; тарбия; ишмердүүлүк; даярдык; дене тарбия; сабактар.

SPORTS AND OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

L.P. Livinskaya, M.N. Arzamastcev, R.V. Nedugov

Abstract. The article reveals the role of sports and outdoor games in conducting physical education classes in higher educational institutions. Regular participation in this type of activity not only has a beneficial effect on the young body,

but also allows for more successful adaptation to future professional activities through play. Currently, sports educators are increasingly faced with the need to reconsider their approach to physical education for the younger generation, in order to increase the emotional component during training sessions. In this regard, sports and outdoor games, in comparison with other forms of physical education classes, are definitely of priority importance, since it is game activities have the most significant influence on the development of not only the basic physical qualities of those involved, but also have an undeniable advantage in psychological and moral-volitional preparation. The dominance of sports games in educational activities at higher education institutions is determined by their wider coverage of students. A sufficiently high emotional background, mental and psychological relief during educational activities in the form of a game create positive preconditions for a deeper mastery of the main disciplines studied.

Keywords: sports games; education; activities; training; physical education; classes.

Снижение двигательной активности студентов в условиях цифровизации образования, увеличения учебной нагрузки и преобладания малоподвижных форм деятельности обуславливает необходимость поиска эффективных средств физического воспитания [1], одним из которых являются спортивные и подвижные игры, обладающие высокой эмоциональной привлекательностью и вариативностью [2]. Игровая деятельность способствует не только развитию физических качеств, но и формированию коммуникативных навыков, стрессоустойчивости и социальной адаптации [3].

Игровые формы занятий позволяют повысить интерес к физической культуре, сформировать устойчивую потребность в регулярной двигательной активности и обеспечить всестороннее развитие личности. В этой связи необходимо отметить роль и значение кыргызских подвижных игр и физических упражнений в физическом и нравственном воспитании студенческой молодежи [4]. Кыргызские подвижные игры должны выступать в единстве с традиционными спортивными и подвижными играми. Однако на данном этапе эти упражнения до сих пор не находят своего должного применения на занятиях по физическому воспитанию в вузах республики.

Современная система высшего образования предъявляет повышенные требования к уровню физического состояния студентов. В условиях гиподинамии, роста учебной нагрузки проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи приобретает особую актуальность. Физическое воспитание выступает важным компонентом формирования гармонично развитой личности [5].

Спортивные и подвижные игры по своей сути и многогранности влияния на организм

человека должны найти свое достойное место в системе физического воспитания в высших учебных заведениях. Широкое многообразие спортивных и подвижных игр предоставляет неограниченные возможности спортивным педагогам для проведения качественного учебного занятия по физической культуре. Учебные занятия, проводимые в форме спортивных и подвижных игр, вызывают неподдельный интерес у занимающихся. Большой положительный эмоциональный фон, достаточная физическая нагрузка при проведении подвижных игр создают позитивные предпосылки для увеличения процента посещения студентами занятий по физическому воспитанию в вузе. Именно игровая деятельность обладает высокой мотивационной привлекательностью, способствует вовлечению студентов в регулярные занятия физической культурой и создает благоприятные условия для комплексного развития личности [6].

С педагогической точки зрения подвижные игры выполняют несколько ключевых функций. Во-первых, они способствуют развитию основных физических качеств: *силы* (игры с элементами сопротивления, прыжков и ускорений способствуют укреплению мышечного аппарата), *быстроты* (реактивные действия, характерные для игровых ситуаций, повышают скорость двигательных реакций), *выносливости* (длительная игровая активность развивает аэробные возможности организма и устойчивость к утомлению), *ловкости* (необходимость быстро адаптироваться к изменяющимся условиям игры развивает координационные способности) и *гибкости* (динамичные движения способствуют поддержанию оптимальной подвижности суставов). Во-вторых, игры формируют двигательные умения и навыки, обеспечивая их закрепление в разнообразных условиях.

Кроме того, значительную роль играет воспитательный аспект. В процессе игровой деятельности у обучающихся развиваются такие качества, как ответственность, дисциплинированность, умение работать в коллективе и соблюдать правила. Психологическая составляющая игр выражается в снижении уровня стресса, повышении эмоционального фона и формировании положительного отношения к занятиям.

Цель исследования – обосновать эффективность использования спортивных и подвижных игр в системе физического воспитания студентов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу.
2. Выявить влияние игровых методов на физическую подготовленность.
3. Провести педагогический эксперимент.
4. Оценить эффективность внедрения игровых технологий.

Теоретические основы использования игр в физическом воспитании. Игровая деятельность занимает особое место в педагогике и психологии. Она рассматривается как универсальный механизм обучения и развития личности. В контексте физического воспитания игры выполняют ряд функций:

- развивающую (формирование физических качеств);
- обучающую (освоение двигательных навыков);
- воспитательную (формирование морально-волевых качеств);
- коммуникативную (развитие взаимодействия в группе);
- рекреационную (снятие психоэмоционального напряжения) [7].

Подвижные игры характеризуются простотой правил, доступностью и возможностью адаптации под различные уровни подготовленности.

Спортивные игры, в свою очередь, имеют более сложную структуру, регламентированные правила и соревновательный характер.

Социальная роль спортивных и подвижных игр. В условиях вуза игры

выступают важным средством социальной адаптации студентов, особенно на первом курсе.

Они способствуют:

- формированию межличностных связей;
- интеграции в студенческий коллектив;
- развитию культуры общения;
- воспитанию толерантности и уважения к партнёрам.

Командные игры формируют чувство принадлежности к группе и способствуют развитию коллективизма.

Практическое применение. В практике высших учебных заведений спортивные и подвижные игры используются в следующих формах:

1. Учебные занятия по физической культуре.
2. Секционные занятия.
3. Внеучебные спортивные мероприятия.
4. Спартакиады и соревнования.

Наиболее популярными видами являются баскетбол, волейбол, футбол, а также различные эстафеты и игровые комплексы.

Включение игровых технологий в учебный процесс позволяет разнообразить занятия и повысить их эффективность.

Методика исследования. Исследование проводилось на базе высшего учебного заведения Кыргызско-Российского Славянского университета им. Б.Н. Ельцина (КРСУ) среди студентов 1–2 курсов.

Контингент: 40 студентов (муж.) (20 – контрольная группа, 20 – экспериментальная).

Методы исследования:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование физических качеств;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка данных.

Продолжительность эксперимента: 3 месяца.

В экспериментальной группе занятия проводились с активным использованием подвижных и спортивных игр (эстафеты, игровые задания, элементы баскетбола и волейбола). Контрольная группа занималась по традиционной программе.

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности

Показатель	Контрольная группа (до/после)	Экспериментальная группа (до/после)
Бег 60 м (с)	9.3./8/9	9.4/8.6
Подтягивание	6/7	6/10
Прыжок в длину (см)	195/203	195/215

Результаты исследования.

Анализ результатов таблицы 1 показал более выраженный рост показателей в экспериментальной группе.

Мотивация студентов. По результатам анкетирования:

- интерес к занятиям вырос на 35 %;
- уровень вовлеченности увеличился на 40 %;
- количество пропусков снизилось на 25 %.

Обсуждение результатов. Полученные данные подтверждают, что игровые методы способствуют более эффективному развитию физических качеств по сравнению с традиционными формами занятий.

Игры создают условия для:

- естественной двигательной активности;
- эмоциональной разрядки;
- формирования устойчивой мотивации.

Соревновательный элемент усиливает вовлеченность и способствует развитию личностных качеств.

Педагогические условия эффективности.

Для успешного внедрения игровых технологий необходимо:

- учитывать уровень подготовленности студентов;
- варьировать сложность игр;
- обеспечивать безопасность;
- создавать позитивную атмосферу.

Важную роль играет профессиональная компетентность преподавателя.

Практические рекомендации.

1. Включать игровые элементы в каждое занятие.
2. Использовать разнообразные виды игр.
3. Комбинировать игровые и традиционные методы.
4. Применять соревновательные формы.
5. Осуществлять индивидуальный подход.

Проблемы и перспективы. Несмотря на очевидные преимущества, использование игровых методов сталкивается с рядом проблем:

Основные проблемы:

- ограниченность материальной базы;
- нехватка времени;
- разный уровень подготовки студентов.

Перспективы:

- внедрение цифровых игровых технологий;
- разработка новых методик;
- повышение квалификации преподавателей;
- развитие спортивной инфраструктуры вузов.

Заключение. В результате проведенного исследования был выявлен значительный рост показателей физической подготовленности у студентов экспериментальной группы. Таким образом можно сделать вывод, что игровые методы в учебном процессе по физическому воспитанию способствуют повышению мотивации, вовлеченности и снижению пропусков занятий [8]. Полученные данные подтверждают, что игровые технологии являются эффективным средством физического воспитания студентов.

Поступила: 13.03.2026;

рецензирована: 27.03.2026; принята: 30.03.2026.

Литература

1. Воронцов С.В. Способы увеличения уровня повседневной двигательной активности студенческой молодежи (обзор и анализ научных публикаций) / С.В. Воронцов, Л.А. Гольм, А.Ю. Осипов // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sposoby-uvelicheniya-urovnya-povsednevnoy-dvigatelnoy-aktivnosti-studencheskoy-molodezhi-obzor-i-analiz-nauchnyh-publikatsiy> (дата обращения: 25.03.2026).

2. *Щетинина С.Ю.* Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе / С.Ю. Щетинина // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. № 2(144). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/potrebnostno-motivatsionnaya-sfera-studentov-kak-faktor-povysheniya-effektivnosti-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze> (дата обращения: 25.03.2026).
3. *Алдарова С.А.* Спортивные и подвижные игры на занятиях физической культурой как средство физического воспитания у студентов в высших учебных заведениях / С.А. Алдарова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2025. № 4-2(103). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-i-podvizhnye-igry-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitaniya-u-studentov-v-vyshshih> (дата обращения: 25.03.2026).
4. *Турусбеков Б.Т.* Национальные подвижные игры как средство укрепления физического развития и показателей внешнего дыхания детей 5–6 лет в условиях среднегорья Кыргызстана / Б.Т. Турусбеков, Д.О. Абдырахманова // Вестник КРСУ. 2014. Т. 14. № 5. С. 178–181.
5. *Бикьянова Ф.Р.* Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в системе подготовки к сдаче норм ГТО / Ф.Р. Бикьянова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-igry-na-zanyatiyah-po-fizicheskomu-vospitaniyu-v-sisteme-podgotovki-k-sdache-norm-gto> (дата обращения: 25.03.2026).
6. *Арык Дениз.* Использование кыргызских подвижных игр для развития физической подготовленности учащихся / Дениз Арык // Символ науки. 2016. № 3-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-kyrgyzskih-podvizhnyh-igr-dlya-razvitiya-fizicheskoy-podgotovlennosti-uchaschihsya> (дата обращения: 25.03.2026).
7. *Чехранов Ю.В.* Профессионально-прикладной спорт в системе спортивной деятельности / Ю.В. Чехранов, В.Л. Дементьев // Теория и практика физической культуры. 2021. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalno-prikladnoy-sport-v-sisteme-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 25.03.2026).
8. *Фомин С.А.* Современные педагогические технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / С.А. Фомин, А.Р. Шевченко // Эпоха науки. 2020. № 22. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-studencheskoy-molodezhi> (дата обращения: 25.03.2026).