Дата поступления рукописи в редакцию: 08.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 27.05.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-5-484-487

СМЕРНЯГИН Леонид Игоревич,

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-2145-4374,

e-mail: smerniagin_li@urgau.ru

ДЖОЛИЕВ Ислам Мамед Оглы,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0004-1045-9664,

e-mail: djolievislam@mail.ru

САПАРОВ Байрамгельды Муджевурович,

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-4190-802X,

e-mail: saparov_bm@urgau.ru

ПАШУК Екатерина Юрьевна,

Педагог-организатор факультета среднего профессионального образования, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0000-9593-4153,

e-mail: pashuk_eiu@urgau.ru

ПОЛОВИНКИНА Татьяна Стефановна,

преподаватель кафедры технологических и транспортных машин, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-0933-5081,

e-mail: polovinkina_ts@urgau.ru

КАРИМОВ Нияз Масгутович,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0009-7351-5174,

e-mail: karimov_nm@urgau.ru

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. *В статье рассматривается воздействие игровых видов спорта в системе физического воспитания студентов. Исследование показывает, что активные и спортивные игры эффективно развивают физические способности, стимулируют интерес к регулярным тренировкам и учат работать в команде. Особое внимание уделено механизмам влияния игровых форм на укрепление здоровья, развитие координации, скорости, выносливости и эмоциональной устойчивости обучающихся. Выявлены ключевые преимущества применения игрового спорта в учебном процессе, включая рост интереса к физической культуре и снижение риска гиподинамии среди молодежи. Рассматриваются типичные организационные сложности, связанные с распределением нагрузки и учетом индивидуальных особенностей студентов. Представлены рекомендации по внедрению игр и элементов спортивных игр в программу физической культуры.*

Ключевые слова: *игровые виды спорта, физическое воспитание студентов, развитие физических качеств, командное взаимодействие в спорте, методика проведения игр в вузе, оздоровительный эффект игровых занятий*.

SMERNYAGIN Leonid Igorevich,

Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

DZHOLIEV Islam Mamed Ogly,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

SAPAROV Bayramgeldy Mudzhevurovich,

Head of the Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

PASHUK Ekaterina Yuryevna,

Teacher-Organizer, Faculty of Secondary Education Professional Education, Ural State Agrarian University

POLOVINKINA Tatyana Stefanovna,

Lecturer, Department of Technological and Industrial Mechanical Engineering, Ural State Agrarian University

KARIMOV Niyaz Masgutovich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

THE USE OF GAME SPORTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Annotation. *This article examines the impact of team sports in student physical education. The study demonstrates that active and sport-based games effectively develop physical abilities, stimulate interest in regular exercise, and foster teamwork. Particular attention is paid to the mechanisms by which game-based games influence students' health, coordination, speed, endurance, and emotional stability. Key benefits of using team sports in the educational process are identified, including increased interest in physical education and a reduced risk of physical inactivity among young people. Typical organizational challenges associated with workload distribution and consideration of individual student characteristics are discussed. Recommendations for integrating games and elements of sports into the physical education curriculum are presented.*

Key words: *Game sports, physical education of students, development of physical qualities, teamwork in sports, methodology of conducting games at universities, health benefits of game activities.*

Современное высшее образование все чаще обращает внимание на то, чтобы студенты не только получали знания по своей специальности, но и сохраняли хорошую физическую форму. Большинство студентов проводит много времени за компьютером или за рабочими столами, что часто приводит к проблемам со здоровьем из-за малоподвижного образа жизни. В таких условиях физические занятия в университете выступает важной поддержкой и игровые виды спорта здесь выходят на основной план. Они дают студентам физическую активность, общение, эмоции и навыки работы в команде. Но важно разобраться при каких условиях игровой спорт дает наибольшую пользу и как их правильно включать в учебный план.

Игровые виды спорта уже давно занимают важное место в подготовке молодежи. Подвижные игры и элементы баскетбола, футбола, волейбола или тенниса позволяют решать сразу несколько задач, они укрепляют здоровье, повышают интерес к физической активности, учат мыслить наперед, готовят студентов к умению работать в коллективе. Студент не чувствует себя на принудительной тренировке, он находится в процессе игры и азарта, а в это время организм получает нужную физическую нагрузку. В отличие от монотонных упражнений игра заставляет постоянно менять направление, скорость и интенсивность движений. Это развивает все группы мышц и повышает способность человека одновременно вести физическую и мыслительную деятельность. [1]

Когда группа выходит на площадку и начинает игру, в организме запускается сразу несколько полезных процессов. Прежде всего улучшается работа сердца и дыхательной системы. Короткие рывки и паузы в подвижных играх тренируют выносливость лучше, чем обычный бег по кругу. Студенты сами не замечают, как пульс то поднимается, то опускается, а организм постепенно привыкает к переменной нагрузке. В волейболе нужно быстро оценить полет мяча, выбрать правильную позицию и точно передать пас. Здесь работает

тело и голова, реакция становится быстрее, движения точнее. Отдельный эффект касается эмоциональной стороны. Игра учит справляться с неудачами. Проиграл подачу в волейболе команда не ругает, а поддерживает и постепенно формируется устойчивость к стрессу. Студенты начинают спокойнее относиться к экзаменам и другим нагрузкам. Общие победы и поражения сближают людей, которые раньше едва здоровались друг с другом. Самое заметное преимущество заключается в росте интереса к занятиям. Когда вместо стандартной разминки студентам предлагают эстафету с элементами футбола, посещаемость сразу повышается. Молодые люди приходят не потому, что обязаны, а потому что им действительно интересно. Это особенно важно для тех, кто раньше старался избегать физкультуры. Игры помогают бороться с малоподвижным образом жизни. Студенты, которые много сидят, получают возможность активно двигаться без ощущения принуждения. Регулярные занятия снижают риск лишнего веса, улучшают осанку и общее самочувствие. По нашим наблюдениям, студенты, которые регулярно играют, реже пропускают занятия по болезни. Еще один важный плюс развитие умения работать в команде. В игре каждый видит результат общих усилий. Кто-то хорошо пасует, кто-то быстро бегает, а вместе они выигрывают. Такие навыки пригодятся и в будущей работе, где коллективная преобладает над индивидуальной и приносит более быстрый и качественный результат. [2,3]

Несмотря на очевидные плюсы, организация игровых занятий связана с определенными сложностями. Самая частая из них разный уровень подготовки студентов. В одной группе могут оказаться ребята, которые раньше серьезно занимались спортом, и те, кто почти не двигался. Если не учитывать это, сильные будут скучать, а слабые отставать и терять интерес. Чтобы решить эту проблему, мы начинаем с простых игр и постепенно усложняем задания. Можно разделить группу на подкоманды по уровню или давать дополнительные задания тем, кто готов к большей нагрузке. Главное следить, чтобы каждый чувствовал себя полноправным участником, а не запасным игроком. [4]

Другая сложность риск травм. Быстрые движения, прыжки, контакт с мячом иногда приводят к растяжениям или ушибам. Предотвратить это помогает тщательная разминка в начале каждого занятия и четкие правила. Преподаватель должен контролировать состояние студентов и следить за техникой выполнения, корректировать и указывать на ошибки, но бывает, что в больших группах становится трудно отслеживать всех. Это помогает решить разбитие группы на подгруппы. Пока одна подгруппа играет, другая выполняет упражнения или просто отдыхает. В случае проведения занятий в спортивном зале мы выбираем игры, которые не требуют большого пространства: мини-футбол, баскетбол на половине площадки или настольный теннис с элементами движения.

Занятие с использованием игровых видов спорта стоит строить по одной проверенной схеме, сначала разминка на десять-пятнадцать минут. Затем основная часть две-три игры по десять-двенадцать минут с короткими перерывами. В конце заминка и небольшое обсуждение, что получилось хорошо, а над чем еще стоит поработать. Такая структура укладывается в стандартные девяносто минут и дает сбалансированную нагрузку. Оценку стоит ставить не только по результату игры, но и по активности, помощи товарищам и соблюдению правил. Можно ввести систему баллов за участие и взаимопомощь. Это мотивирует даже тех студентов, которые не отличаются особыми спортивными достижениями. [5,6]

Для смешанного или дистанционного формата тоже есть эффективные решения. Преподаватель может давать домашние задания в виде видео: снять, как студент играет в бадминтон с друзьями или выполняет комплекс подвижных упражнений дома. Затем на очном занятии обсудить результаты и разобрать ошибки. Регулярная рефлексия помогает студентам лучше осознавать пользу занятий. В конце семестра полезно провести небольшое анкетирование: что понравилось, какие изменения в самочувствии они заметили. Это дает ценный материал для корректировки программы на следующий период. [7]

Заключение. Игровые виды спорта представляют собой проверенный и очень эффективный способ сделать физическое воспитание в вузе живым и по-настоящему полезным. Они развивают тело, укрепляют здоровье и учат работать вместе. При грамотном подходе студенты не просто выполняют учебную норму, а получают удовольствие от движения и видят реальные изменения в себе. Преимущества такого метода хорошо заметны: выше мотивация, лучше физическая форма, крепче коллектив. Конечно, без внимания к деталям дозировке нагрузки, безопасности и учету особенностей каждого студента положительный эффект может снизиться. Но если преподаватель внимательно планирует занятия, использует разнообразные игры и постоянно учитывает мнение студентов, результат не заставит себя ждать. В итоге игровые формы становятся не просто развлечением на уроке, а настоящим

инструментом подготовки здоровых, активных и сплоченных специалистов. Опыт работы в нашем университете подтверждает: студенты, которые регулярно участвуют в таких занятиях, легче справляются с учебными нагрузками и показывают лучшие результаты на практике. Поэтому стоит шире внедрять подвижные и спортивные игры в программы физического воспитания высших учебных заведений.

Список литературы:

[1] Егорычева Е. В., Чернышева И. В. Подвижные игры в учебном процессе в вузе : учебное пособие. Волжский : ВПИ (филиал) ФГБОУ ВО «ВолгГТУ», 2023. 101 с.

[2] Смирнов А. Г., Степанова П. П. Влияние игрового метода на мотивацию студентов к занятиям по физической культуре и спорту в МГТУ им. Н. Э. Баумана // Бизнес. Образование. Право. 2025. № 2 (71). С. 466–472.

[3] Кудратова Л. А. Влияние подвижных игр на развитие физических качеств студентов на занятиях по физической культуре // Научный журнал. 2021. № 60. С. 45–52.

[4] Селиверстова Н. В., Малиновский А. С. Организация занятий по физической культуре со студентами непрофильных специальностей университета // Вестник Томского государственного университета. 2022. № 478. С. 112–120.

[5] Смернягин Л. И. Баскетбол // Молодежь и наука. 2026. № 1.

[6] Панфилова О. В., Федотова М. И., Широкова М. А. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств студентов. Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2020. 32 с.

[7] Гармаев Ц. К., Олесов Н. П., Гоголев Н. Е. Введение в физическую культуру и спорт для студентов вуза : учебное пособие. Чебоксары : Изд. дом «Среда», 2025. 88 с.

References:

[1] Egorycheva E.V., Chernysheva I.V. Outdoor games in the educational process at the university: a textbook. Volzhsky: VPI (branch) FSBEI HE “VolgaSTU,” 2023. 101 s.

[2] Smirnov A.G., Stepanova P.P. The influence of the game method on the motivation of students to physical education and sports at MSTU named after N.E. Bauman//Business. Education. Right. 2025. № 2 (71). S. 466-472.

[3] Kudratova L. A. The influence of outdoor games on the development of physical qualities of students in physical education classes//Scientific journal. 2021. № 60. S. 45-52.

[4] Seliverstova N.V., Malinovsky A.S. Organization of physical education classes with students of non-core specialties of the university// Bulletin of Tomsk State University. 2022. № 478. S. 112-120.

[5] Smernyagin L.I. Basketball//Youth and Science. 2026. № 1.

[6] Panfilova O. V., Fedotova M. I., Shirokova M. A. Mobile games as a means of educating the physical qualities of students. Nizhny Novgorod: Publishing House of NNSU, 2020. 32 p. (reprint. with add.).

[7] Garmaev Ts. K., Olesov N.P., Gogolev N.E. Introduction to physical culture and sports for university students: a textbook. Cheboksary: Ed. House «Wednesday,» 2025. 88 pp.

