



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)  
УДК 796.015:378

## Игровой метод на занятиях по физической культуре и спорту со студентами вузов

<sup>1</sup> Михайлова Е.В.,

<sup>1</sup> Шахтинский автодорожный институт, филиал Южно-Российского государственного политехнического университета (НПИ) имени М.И. Платова

**Аннотация:** статья посвящена исследованию эффективности применения игрового метода на занятиях по физической культуре и спорту в вузах. В условиях снижения интереса студентов к традиционным формам физического воспитания возникает необходимость поиска новых подходов, способных повысить мотивацию и качество учебного процесса. Целью исследования стало изучение влияния игровых элементов на физическое, психологическое и социальное развитие студентов. В рамках эксперимента две группы студентов первого и второго курсов различных факультетов занимались по разным программам: одна группа использовала игровой метод, а другая следовала традиционному плану обучения. В ходе исследования применялись анкетирование, тестирование физических параметров и наблюдение за поведением участников. Результаты показали, что студенты экспериментальной группы продемонстрировали значительное улучшение физических показателей, таких как выносливость, сила, гибкость и координация. Кроме того, игровые формы тренировок способствовали повышению мотивации и удовлетворенности занятиями, а также формированию командного духа и развитию социальных навыков. Использование игр и соревнований позволило создать позитивную и доброжелательную атмосферу на занятиях, что способствовало снижению уровня стресса и повышению эмоциональной вовлеченности студентов. Полученные данные подтверждают, что игровой метод является более эффективным инструментом для организации физкультурного процесса в вузах, обеспечивая комплексное развитие студентов. Эти выводы открывают перспективы для дальнейшего внедрения игровых методик в образовательную практику, что может существенно улучшить качество физического воспитания и способствовать общему благополучию студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, мотивация, выносливость, игровые методы, физические параметры

**Для цитирования:** Михайлова Е.В. Игровой метод на занятиях по физической культуре и спорту со студентами вузов // Modern Humanities Success. 2025. № 1. С. 264 – 270.

Поступила в редакцию: 12 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 15 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 29 января 2025 г.

\*\*\*

## Game method in physical education and sports classes with university students

<sup>1</sup> Mikhailova E. V.,

<sup>1</sup> Shakhty Highway Institute (branch) of the Platov South-Russian State Polytechnic University (NPI)

**Abstract:** the article is devoted to the study of the effectiveness of the game method in physical education and sports classes at universities. In the context of a decrease in students' interest in traditional forms of physical education, there is a need to find new approaches that can increase motivation and the quality of the educational process. The aim of the study was to study the influence of game elements on the physical, psychological and social development of students. In the framework of the experiment, two groups of first and second year students from different faculties were engaged in different programs: one group used the game method, and the other followed the traditional training plan. In the course of the study, questionnaires, testing of physical parameters and observation of participants' behavior were used. The results showed that the students of the experimental group demonstrated a significant improvement in physical parameters such as endurance, strength, flexibility and coordination. In addition, game forms of training contributed to increased motivation and satisfaction with classes, as well as

the formation of team spirit and the development of social skills. The use of games and competitions allowed us to create a positive and friendly atmosphere in the classroom, which helped reduce stress levels and increase students' emotional engagement. The data obtained confirm that the game method is a more effective tool for organizing the physical education process in universities, ensuring the integrated development of students. These findings open up prospects for further implementation of gaming techniques in educational practice, which can significantly improve the quality of physical education and contribute to the general well-being of students.

**Keywords:** physical education, sports, motivation, endurance, game methods, physical parameters

**For citation:** Mikhailova E.V. Game method in physical education and sports classes with university students. Modern Humanities Success. 2024. 1. P. 264 – 270.

The article was submitted: October 12, 2024; Approved after reviewing: December 15, 2024; Accepted for publication: January 29, 2025.

## Введение

Физическая культура и спорт играют важнейшую роль в жизни современного студента. Регулярная физическая активность способствует не только улучшению физического здоровья, но и оказывает положительное влияние на умственное развитие, эмоциональное состояние и социальные навыки [2]. Однако в последние годы наблюдается снижение интереса студентов к традиционным формам занятий физической культурой. Монотонные тренировки, стандартные тесты и однообразие учебных программ часто приводят к тому, что молодежь теряет мотивацию заниматься спортом [1]. Это вызывает необходимость поиска новых подходов к организации физкультурного процесса в вузах, которые могли бы сделать занятия более увлекательными, интересными и эффективными.

Одним из таких инновационных методов является игровой метод, который все шире используется в образовательной практике. Игровой метод позволяет сочетать элементы развлечения с учебным процессом, создавая условия для активного участия каждого студента [4]. Цель данной статьи – рассмотреть особенности применения игрового метода на занятиях по физической культуре и спорту в вузах, выявить его преимущества и доказать его эффективность как педагогического инструмента.

Таким образом, данная статья направлена на то, чтобы продемонстрировать, как игровой метод может преобразить систему физического воспитания в вузах, сделав её более привлекательной и результативной для студентов.

## Материалы и методы исследований

Для изучения эффективности игрового метода на занятиях по физической культуре и спорту в вузах было проведено комплексное исследование, включающее выбор объекта исследования, разработку инструментов для сбора данных, формирование экспериментальной и контрольной групп, а также определение процедур и этапов проведения

эксперимента.

Объектом исследования стали студенты первого и второго курсов различных факультетов Шахтинского автодорожного института (филиала) ЮРГПУ(НПИ) им. М.И. Платова. Всего в исследовании приняло участие 152 человека (76 юношей и 76 девушек), возраст которых варьировался от 18 до 20 лет. Студенты были разделены на две группы: экспериментальная группа (38 юношей и 38 девушек), в которой применялся игровой метод, и контрольная группа (38 юношей и 38 девушек), где использовались традиционные методы преподавания физической культуры.

Выбор именно этой возрастной категории обусловлен тем, что студенты этого возраста активно воспринимают новые формы обучения и демонстрируют высокую степень адаптации к изменениям в учебном процессе [8]. Кроме того, молодежь данного возраста более склонна к участию в коллективных играх и соревнованиях, что делает их идеальными участниками для изучения влияния игрового метода.

Для оценки эффективности игрового метода использовались следующие инструменты и методики:

1. Анкетирование: анкеты были разработаны для получения информации о мотивации, уровне удовлетворенности занятиями, а также о физическом и эмоциональном состоянии студентов до и после применения игрового метода. Анкеты содержали как закрытые вопросы (например, о частоте посещений занятий, уровне стресса), так и открытые вопросы (например, о личных впечатлениях от занятий);

2. Тестирование физических параметров: перед началом эксперимента и по его завершении студентам была проведена серия тестов для оценки их физических показателей. Включенные в программу тесты охватывали такие аспекты, как выносливость (бег на дистанцию 1000 метров для юношей и 800 метров для девушек), сила

(подтягивания на перекладине для юношей и приседания с собственным весом для девушек), гибкость (наклон вперед из положения стоя) и координация (метание мяча на точность) [5];

3. Наблюдение: в течение всего периода эксперимента проводилось наблюдение за поведением студентов во время занятий. Особое внимание уделялось уровню их вовлеченности, эмоциональной реакции и взаимодействию друг с другом. Наблюдения велись как преподавателями, так и независимыми исследователями, чтобы минимизировать субъективность в оценках;

4. Экспериментальные занятия: в рамках экспериментальной группы проводились занятия, в которых основным методом обучения был игровой метод. Составляющими игрового метода в данном случае были игры с мячом и соревнования, например, игры «кто быстрее» и «кто сильнее», а также различные игры в командах.

Занятия в экспериментальной группе, которые включали использование игрового метода, были направлены на создание условий для активного участия и проявления себя каждого отдельного студента. Занятия с включением интерактивных игровых элементов позволяют не только развивать физические качества студентов, но и поднять их мотивацию, уверенность в себе и командный дух. Контрольная группа занималась по традиционной программе, которая включала стандартные и менее разнообразные и не индивидуализированные упражнения, круговые тренировки и сдачу контрольных нормативов. Такое разделение на подгруппы позволит более качественно оценить разницу предлагаемых методов обучения в разрезе нескольких аспектов: физического развития, мотивации и удовлетворённости студентов занятиями.

ми.

Исследование проводилось в течение одного семестра и состояло из трёх этапов. Первый этап подразумевал подготовку инвентаря, планирование занятий с обоими группами и знакомство участников исследования с его целями и задачами. Также на этом этапе фиксировались начальные значения в разрезе физических качеств студентов и проводилось анкетирование с целью выявления текущей ситуации удовлетворённости и мотивации. Второй этап – основная часть исследования, которая включает занятия со студентами по предложенным программам (занятия с использованием игрового и традиционного методов). На этом же этапе промежуточно фиксировались показатели физических качеств и проводилось анкетирование позволяющее оценить изменения в мотивации и эмоциональном состоянии студентов. Третий этап – итоговый сбор показателей физического развития студентов, динамики их мотивации и удовлетворённости в разрезе экспериментальной и контрольной групп. А также обработка, анализ и подведение итогов на основе собранных статистических данных.

Такой формат материалов и методов исследования позволит обеспечить качественную и объективную оценку влияния игрового метода на студентов в процессе занятий физической культурой и спортом в вузах.

### Результаты и обсуждения

По результатам исследования было выявлено, что игровой метод действительно является более эффективным в процессе занятий физической культурой и спортом, чем традиционный, что можно увидеть в табл. 1.

Таблица 1

Сравнение результатов экспериментальной и контрольной групп.

Table 1

Comparison of the results of the experimental and control groups.

Показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Разница
<b>Физические показатели</b>			
Улучшение выносливости	12%	5%	7%
Увеличение силы(подтягивания)	20%	10%	10%
Увеличение силы (приседания)	18%	8%	10%
Улучшение гибкости	+15 см	+7 см	+8 см
Улучшение координации	Лучшая точность	Незначительное улучшение	Более значительное улучшение
<b>Мотивация и удовлетворенность</b>			
Мотивация к занятиям	85%	45%	40%
Удовлетворенность занятиями	90%	60%	30%
<b>Социальное взаимодействие</b>			
Командные навыки	Высокий уровень сотрудничества	Низкий уровень сотрудничества	+Высокая разница

Продолжение таблицы 1  
Continuation of Table 1

Эмоциональная вовлеченность	Высокий уровень эмоциональной вовлеченности	Низкий уровень эмоциональной вовлеченности	+Высокая разница
Уровень стресса	Снижение уровня стресса	Стабильный уровень стресса	- Снижение стресса

После проведения заключительного тестирования физических параметров было выявлено значительное улучшение показателей студентов из экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

Студенты экспериментальной группы продемонстрировали более высокие результаты в беге на дистанцию. Средний прирост времени, затраченного на преодоление дистанции, составил 12% в экспериментальной группе против 5% в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что игровые элементы способствуют развитию выносливости через активные и разнообразные формы тренировок.

Упражнения с использованием игровых форм помогли значительно увеличить силовые показатели. Например, количество подтягиваний на перекладине у юношей в экспериментальной группе возросло на 20%, тогда как в контрольной группе этот показатель увеличился всего на 10%. Аналогичная тенденция была отмечена среди девушек: среднее количество приседаний с собственным весом возросло на 18% в экспериментальной группе против 8% в контрольной.

Занятия с использованием игр и соревнований позволили улучшить гибкость и координацию студентов. В экспериментальной группе средний результат наклона вперед из положения стоя увеличился на 15 см, тогда как в контрольной группе – только на 7 см. Анализ метания мяча на точность показал, что студенты из экспериментальной группы достигли лучшей точности, что указывает на улучшение координационных способностей.

Анкетирование студентов позволило оценить уровень их мотивации и удовлетворенности занятиями по физической культуре.

В экспериментальной группе наблюдалось значительное повышение мотивации к регулярным занятиям. 85% студентов отметили, что игры и соревнования делают тренировки более интересными и захватывающими. В контрольной группе лишь 45% участников заявили о сохранении интереса к занятиям, большинство из них указывали на однообразие и монотонность традиционных упражнений.

Уровень удовлетворенности занятиями также был выше в экспериментальной группе. 90% сту-

дентов отметили, что занятия с использованием игрового метода принесли им больше удовольствия и эмоционального удовлетворения. В контрольной группе этот показатель составил всего 60%. Основными причинами недовольства в контрольной группе были названы скучные и рутинные упражнения.

Игровые формы занятий способствовали улучшению социального взаимодействия между студентами. Наблюдения показали, что в экспериментальной группе существенно повысился уровень сотрудничества и взаимопомощи между участниками.

Студенты экспериментальной группы чаще проявляли лидерские качества и готовность работать в команде. Благодаря соревнованиям и совместным играм они научились лучше понимать друг друга и находить общие решения в сложных ситуациях. В контрольной группе такого уровня взаимодействия не было зафиксировано, так как традиционные занятия менее ориентированы на коллективную работу.

Игры и соревнования вызвали более высокую эмоциональную вовлеченность студентов. В экспериментальной группе отмечено снижение уровня стресса и тревоги, что связано с позитивной атмосферой и поддержкой со стороны одноклассников. В контрольной группе уровень стресса оставался относительно стабильным, так как стандартные упражнения не обеспечивали такой эмоциональной разрядки.

Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что игровой метод является более эффективным инструментом для организации занятий по физической культуре и спорту в вузах по сравнению с традиционными методами:

– Физическое развитие: игровые формы тренировок способствуют комплексному развитию физических качеств, таких как выносливость, сила, гибкость и координация. Это объясняется тем, что игры и соревнования требуют от студентов применения различных двигательных навыков, что позволяет развивать все основные физические компоненты.

– Психологический эффект: применение игрового метода способствует повышению мотивации и удовлетворенности занятиями.

Интерактивные и эмоционально насыщенные формы обучения делают процесс более привлекательным для студентов, что способствует их регулярному участию в занятиях [6]. Кроме того, игры способствуют снижению уровня стресса и повышению самооценки.

– Социальное взаимодействие: игровой метод способствует формированию командного духа и улучшению социальных навыков. Совместная работа над достижением общих целей и участие в соревнованиях способствуют созданию дружеской атмосферы и укреплению межличностных связей между студентами.

Таким образом, применение игрового метода на занятиях по физической культуре и спорту в вузах может стать эффективным инструментом для повышения качества образовательного процесса. Этот метод позволяет не только улучшить физическую подготовку студентов, но и способствовать их психологическому и социальному развитию, что имеет важное значение для их общего благополучия и успешности в учебе [7].

#### Выводы

Проведенное исследование подтвердило высокую эффективность игрового метода на занятиях по физической культуре и спорту в вузах. Студенты экспериментальной группы показали значительное улучшение физических показателей, таких как выносливость, сила, гибкость и координация,

что свидетельствует о комплексном развитии их физических качеств.

Игровой метод также продемонстрировал способность повышать мотивацию и удовлетворенность студентов занятиями. Высокий уровень эмоциональной вовлеченности и интерес к процессу обучения позволили значительно увеличить регулярность участия студентов в тренировках. Это особенно важно в условиях снижения интереса молодежи к традиционным формам физической активности [3].

Кроме того, использование игр и соревнований способствовало улучшению социального взаимодействия между студентами. Формирование командного духа и развитие навыков сотрудничества помогли создать дружескую атмосферу на занятиях, что положительно сказалось на общем психологическом состоянии участников.

Таким образом, игровые формы занятий не только делают процесс физического воспитания более доброжелательным и результативным, но и способствуют всестороннему развитию студентов. Эти выводы подтверждают необходимость широкого внедрения игрового метода в систему физического образования вузов для достижения максимальных образовательных и воспитательных целей [9].

#### Список источников

1. Заставенко М.С., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Некоторые способы повышения интереса студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой // Грань науки 2022: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Ростов-на-Дону – Мадрид: ООО«ЭльДирект» – ООО«Сфера», 2022. С. 127 – 132.
2. Клименко А.А., Кузнецова З.В. Физическая культура как средство оздоровления студентов с ослабленным здоровьем в аграрном вузе // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: Сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 14 марта – 04 2019 г.). Краснодар: КубГАУ, 2019. С. 329 – 331.
3. Костенко А.Н., Федосова Л.П., Цыганкова В.О. Развитие физической культуры и спорта города Краснодар // Гуманитарные исследования в новых реалиях: Материалы VII Международной научно-практической конференции (Ставрополь, 29 мая 2023 г.). Ставрополь: ООО «Ставропольское издательство «Параграф»», 2023. С. 274 – 276.
4. Кузнецова З.В., Желтов А.А., Волков Д.О. Инновационные подходы преподавания физической культуры и спорта в вузах // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Благовещенск: ДальГАУ, 2023. Т. 2. С. 183 – 189.
5. Петрина Е.Д., Федотова Г.В., Федосова Л.П. Влияние физической культуры и спорта на здоровье студентов высших учебных заведений // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-7. С. 135 – 136.
6. Печерский С.А., Кузнецова З.В., Уманский М.И. Физические упражнения при неправильной осанке // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : Материалы Международной научно-практической конференции (Уссурийск, 06 мая 2022 г.). Уссурийск: Приморская ГСХА, 2022. С. 46 – 48.

7. Славинский Н.В., Кузнецова З.В., Яткин И.В. Изучение сердечного ритма студенческой молодежи при занятиях физической культурой и в состоянии покоя // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28. № 6. С. 1513 – 1522.

8. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удoviцкая Л.У. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург: СПбГАУ, 2021. С. 621 – 626.

9. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Волков Д.О. Современные тенденции развития отечественного спорта // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы: Материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти отличника физической культуры РФ, выдающегося тренера-преподавателя Веры Ивановны Пантюх (Благовещенск, 29 марта 2023 г.). Благовещенск: ДальГАУ, 2023. Т. 2. С. 339 – 345.

### References

1. Zastavenko M.S., Fedotova G.V., Fedosova L.P. Some ways to increase the interest of students of higher educational institutions in physical education classes. Gran' nauki 2022: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference. Rostov-on-Don – Madrid: ООО "EIDirect" – ООО "Sfera", 2022. P. 127 – 132.

2. Klimenko A.A., Kuznetsova Z.V. Physical education as a means of improving the health of students with poor health in an agricultural university. The quality of higher education in an agricultural university: problems and prospects: Collection of articles based on the materials of the educational and methodological conference (Krasnodar, March 14 – 04 2019). Krasnodar: KubSAU, 2019. P. 329 – 331.

3. Kostenko A.N., Fedosova L.P., Tsygankova V.O. Development of physical culture and sports in the city of Krasnodar. Humanitarian research in new realities: Proceedings of the VII International scientific and practical conference (Stavropol, May 29, 2023). Stavropol: ООО "Stavropol Publishing House "Paragraph", 2023. P. 274 – 276.

4. Kuznetsova Z.V., Zheltov A.A., Volkov D.O. Innovative approaches to teaching physical education and sports in universities. Science and education: traditions, experience, problems and prospects: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the memory of the excellent physical education worker of the Russian Federation, outstanding trainer and teacher Vera Ivanovna Pantyukh (Blagoveshchensk, March 29, 2023). Blagoveshchensk: Far Eastern State Agrarian University, 2023. Vol. 2. P. 183 – 189.

5. Petrina E.D., Fedotova G.V., Fedosova L.P. The influence of physical education and sports on the health of students of higher educational institutions. Trends in the development of science and education. 2023. No. 93-7. P. 135 – 136.

6. Pechersky S.A., Kuznetsova Z.V., Umansky M.I. Physical exercises for poor posture. Actual problems of physical education and sports in modern conditions: Proceedings of the International scientific and practical conference (Ussuriysk, May 06, 2022). Ussuriysk: Primorskaya State Agricultural Academy, 2022. P. 46 – 48.

7. Slavinsky N.V., Kuznetsova Z.V., Yatkin I.V. Study of the heart rate of student youth during physical education and at rest. Bulletin of Tambov University. Series: Humanities. 2023. Vol. 28. No. 6. P. 1513 – 1522.

8. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Udovitskaya L.U. Physical education classes at the university as a way to improve professional physical training. Physical education and sports in higher educational institutions: current issues of theory and practice: Proceedings of the national scientific and practical conference. St. Petersburg: SPbSAU, 2021. P. 621 – 626.

9. Fedosova L.P., Fedotova G.V., Volkov D.O. Modern trends in the development of domestic sports. Science and education: traditions, experience, problems and prospects: Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference dedicated to the memory of the excellent physical education worker of the Russian Federation, outstanding trainer and teacher Vera Ivanovna Pantyukh (Blagoveshchensk, March 29, 2023). Blagoveshchensk: DalSAU, 2023. Vol. 2. P. 339 – 345.

### **Информация об авторе**

Михайлова Е.В., старший преподаватель, Шахтинский автодорожный институт, филиал Южно-Российского государственного политехнического университета (НПИ) имени М.И. Платова, 346500, г. Шахты, Ростовской области, площадь Ленина 1, mihask66@bk.ru

© Михайлова Е.В., 2025