

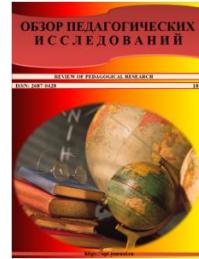
Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»  
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 7 / 2025, Vol. 7, Iss. 7 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 796/799



## Методические аспекты применения спортивных игр для оптимизации физического воспитания студентов вузов

<sup>1</sup> Соломченко М.А., <sup>1</sup> Гребенников А.А., <sup>1</sup> Фокин М.Д., <sup>2</sup> Баркалов С.Н.,  
<sup>1</sup> Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева,  
<sup>2</sup> Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова

**Аннотация:** в статье рассказывается об оптимизации физического воспитания студентов на основе применения спортивных игр, которые помогают развивать не только физические качества, но и психологические. Рациональное построение занятий по физической культуре с применением спортивных игр повысит качество процесса физического воспитания и повлияет на социальную адаптацию студентов в современном обществе, где из-за различных гаджетов не хватает общения их друг с другом.

Цель исследования – повысить качество профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, применяя эффективные упражнения из игровых видов спорта, которые помогают улучшить их физическую и психологическую подготовленность.

Участвующих студентов в нашем исследовании после проведенного с ними опроса поделили на три группы, в зависимости от выбранной ими секции (волейбол, баскетбол, общая физическая подготовка).

Данные тестирования в начале года показали определенные недостатки в физической и психологической подготовленности, над которыми необходимо работать в секциях, которые выбрали студенты. Секция по общей физической подготовке проводилась на улице (при условии хорошей погоды) и в тренажерном зале вуза. В ней в основном применялись упражнения на развитие основных физических качеств, акцент делался на силовую подготовку. В секциях по волейболу и баскетболу, помимо упражнений на развитие общих и специальных физических качеств, применялись игровые упражнения специализированного характера и психофизические упражнения. Повторное тестирование показало положительное изменения в результатах тестирования.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спортивные игры, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка, физические качества, психологические качества

**Для цитирования:** Соломченко М.А., Гребенников А.А., Фокин М.Д., Баркалов С.Н. Методические аспекты применения спортивных игр для оптимизации физического воспитания студентов вузов // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 7. С. 323 – 329.

Поступила в редакцию: 29 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 27 августа 2025 г.; Принята к публикации: 3 октября 2025 г.

## Methodological aspects of using sports games to optimize physical education for university students

<sup>1</sup>*Solomchenko M.A.*, <sup>1</sup>*Grebennikov A.A.*, <sup>1</sup>*Fokin M.D.*, <sup>2</sup>*Barkalov S.N.*,

<sup>1</sup>*Oryol State University named after I.S. Turgenev,*

<sup>2</sup>*Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanov*

**Abstract:** the article describes the optimization of physical education for students based on the use of sports games, which help to develop not only physical qualities, but also psychological ones. The rational structure of physical education classes using sports games will improve the quality of the physical education process and affect the social adaptation of students in today's society, where there is a lack of communication between students due to various gadgets.

The purpose of this study is to improve the quality of professional and applied physical training for university students by using effective exercises from team sports that help improve their physical and psychological fitness.

The participating students in our study were divided into three groups after a survey was conducted with them, depending on the section they chose (volleyball, basketball, and general physical training).

The testing data at the beginning of the year showed certain shortcomings in physical and psychological readiness, which needed to be addressed in the sections that the students had chosen. The general physical training section was held outdoors (provided the weather was favorable) and in the university's gymnasium. It primarily focused on exercises that developed basic physical qualities, with a strong emphasis on strength training. In the volleyball and basketball sections, in addition to exercises for the development of general and special physical qualities, specialized game exercises and psychophysical exercises were used. Repeated testing showed positive changes in the test results.

**Keywords:** physical education, sports games, students, professional and applied physical training, physical qualities, psychological qualities

**For citation:** Solomchenko M.A., Grebennikov A.A., Fokin M.D., Barkalov S.N. Methodological aspects of using sports games to optimize physical education for university students. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (7). P. 323 – 329.

The article was submitted: June 29, 2025; Approved after reviewing: August 27, 2025; Accepted for publication: October 3, 2025.

### Введение

В последнее время быстрый темп жизни, информационные перегрузки снижают двигательную активность студенческой молодёжи и влияют на их здоровье. В дальнейшем негативные последствия от малоподвижного образа жизни и вредных привычек могут оказаться на эффективности профессиональной деятельности и работоспособности [1, 3, 5]. Многие исследователи (Матвеев Л.П., Егоров И.Н., Аникеева Н.Г., Малютина М.В. и др.) занимались поиском средств физического воспитания, помогающим студентам развивать физические и психологические качества [2, 8]. Физическая культура помогает студентам прививать уверенность в себе, развивает работоспособность, помогая успевать в ритме повседневных дел.

Рассматривая эффективные средства физического воспитания, мы остановили свой выбор на спортивных играх (волейбол и баскетбол). Ритм повседневной жизни показывает необходимость реагировать быстро на все изменения, происходящие в обществе [4, 5, 10]. В баскетболе и волейбо-

ле необходимо следить за действиями партнёров по команде и соперниками и реагировать на все происходящие в игре изменения. Хорошо в спортивных играх развивается распределение внимания и пространственно-временные характеристики, что в дальнейшем студентам может пригодиться в профессиональной деятельности [6, 9].

В последнее время игровые виды спорта по результатам опроса достаточно популярны у студенческой молодёжи, что показывает перспективность включения их в занятия по физическому воспитанию. Волейбол и баскетбол имеют свою определенную специфику, поэтому в зависимости от потребностей студента и его физического состояния подбираются и средства для занятий [7, 11].

Цель исследования – повысить качество профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов, применяя эффективные упражнения из игровых видов спорта, которые помогают улучшить их физическую и психологическую подготовленность.

В работе учитывая предпочтения студентов по дисциплине «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» стали внедрять игровые упражнения из волейбола и баскетбола, помогающие развивать физические и коммуникативные качества, действуя в упражнениях всех присутствующих на занятиях. Проводились подобные исследования, но мы пытались на занятиях сделать акцент больше на профессионально-прикладную физическую подготовку. Нужно отметить, что спортивные игры способствуют снятию нервно-эмоционального напряжения, что на сегодняшний день помогает студенческой молодежи легче справляться с учебной нагрузкой в университете.

#### Материалы и методы исследований

В нашем исследовании участвовали студенты 2 курса института педагогики и психологии, института естественных наук и биотехнологий. Всего участвовало 55 девушек и 34 юноши, которые занимались в секциях по баскетболу, волейболу, общей физической подготовки (тренажерный зал).

Участвующих студентов в нашем исследовании после проведенного с ними опроса поделили на три группы. Первая группа занималась в секции по баскетболу (14 девушек и 9 юношей), вторая – в секции по волейболу (18 девушек и 15 юношей), третья – в секции по общей физической подготовке (23 девушки и 10 юношей). Возраст испытуемых – 18-19 лет, все относились к основной группе здоровья по показателям медицинского осмотра.

Секции по видам спорта работали три раза в неделю в спортивных залах Орловского государственного университета имени И.С. Тургенева по два академических часа в рамках дисциплины «Модуль элективных дисциплин по физической культуре и спорту» в течении учебного года.

В нашем исследовании мы применяли следующие методы исследования: анализ программ по физическому воспитанию и специальной литературы, тестирование физической и психологической подготовленности студентов вуза, обработка результатов.

Тестирование физической подготовленности проводилось на основании программ по физической культуре и включало в себя следующие нормативы: «челночный бег 3x10 м», «прыжки через скакалку», «прыжок в длину с места», «планка в упоре лежа на локтях», «бег 1000 м (девушки)», «бег 2000 м (юноши)», «бег 60 м», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)», «подтягивание на перекладине (юноши)».

Тестирование психологической подготовленности проводилось с помощью следующих тестов:

«тест на распределение внимания», «теппинг-тест», «тест на оценку скорости мышления», «тест на стрессоустойчивость», «опросник ресурсов и требований учебной среды».

Все полученные результаты переводились в баллы (от одного до десяти) с помощью специальных таблиц, разработанных в программах. В этих таблицах подробно расписано, какие баллы получает студент после того, как он сдаст один из тестов на результат. И так по каждому тесту физической и психологической подготовленности. Шкала составлялась отдельно по результатам для девушек, отдельно по результатам для юношей.

#### Результаты и обсуждения

В начале учебного года мы провели исходное тестирование студентов испытуемых групп, результаты перевели в баллы. Студенты испытуемых групп показали невысокие и средние результаты тестирования. Наверно, сказывается недостаточная двигательная активность испытуемых студентов во время летних каникул.

Результаты тестирования физической подготовленности в начале года показали следующие средние результаты в секции по общей физической подготовке: «челночный бег 3x10 м» - 4,45 баллов, «прыжки через скакалку» - 3,987 баллов, «прыжок в длину с места» - 4,543 баллов, «планка в упоре лежа на локтях» - 2,786 баллов, «бег 1000 м (девушки)» - 4,216 баллов, «бег 2000 м (юноши)» - 4,349 баллов, «бег 60 м» - 5,234 баллов, «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» - 3,478 баллов, «подтягивание на перекладине (юноши)» - 4,567 баллов. Тестирование психологической подготовленности показало в это группе следующие баллы: «тест на распределение внимания» - 4,76, «теппинг-тест» - 5,34, «тест на оценку скорости мышления» - 5,32, «тест на стрессоустойчивость» - 4,56, «опросник ресурсов и требований учебной среды» - 5,42.

Результаты тестирования физической подготовленности показали следующие средние результаты в секции по баскетболу: «челночный бег 3x10 м» - 5,265 баллов, «прыжки через скакалку» - 4,236 баллов, «прыжок в длину с места» - 4,769 баллов, «планка в упоре лежа на локтях» - 3,456 баллов, «бег 1000 м (девушки)» - 4,289 баллов, «бег 2000 м (юноши)» - 5,119 баллов, «бег 60 м» - 5,136 баллов, «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» - 4,785 баллов, «подтягивание на перекладине (юноши)» - 4,338 баллов. Тестирование психологической подготовленности показало в это группе следующие баллы: «тест на распределение внимания» - 5,22, «теппинг-тест» - 4,74, «тест на оценку скорости мышления» - 5,67, «тест

на стрессоустойчивость» - 5,24, «опросник ресурсов и требований учебной среды» - 5,11.

Результаты тестирования физической подготовленности показали следующие средние результаты в секции по волейболу: «челночный бег 3х10 м» - 5,268 баллов, «прыжки через скакалку» - 4,337 баллов, «прыжок в длину с места» - 5,136 баллов, «планка в упоре лежа на локтях» - 2,786 баллов, «бег 1000 м (девушки)» - 4,216 баллов, «бег 2000 м (юноши)» - 3,315 баллов, «бег 60 м» - 5,126 баллов, «сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)» - 3,453 баллов, «подтягивание на перекладине (юноши)» - 4,567 баллов. Тестирование психологической подготовленности показало в это группе следующие баллы: «тест на распределение внимания» - 5,12, «теппинг-тест» - 4,75, «тест на оценку скорости мышления» - 5,28, «тест на стрессоустойчивость» - 5,16, «опросник ресурсов и требований учебной среды» - 4,89.

Данные тестирования в начале года показали определенные недостатки в физической и психологической подготовленности, над которыми необходимо работать в секциях, которые выбрали студенты. Секция по общей физической подготовке проводилась на улице (при условии хорошей погоды) и в тренажерном зале вуза. В ней в основном применялись упражнения на развитие основных физических качеств, акцент делался на силовую подготовку. В секциях по волейболу и баскетболу, помимо упражнений на развитие общих и специальных физических качеств, применялись игровые упражнения специализированного характера и психофизические упражнения.

В течении учебного года секции работали по расписанию. Посещаемость студентов в секциях была около шестидесяти пяти процентов от общего числа. У студентов в секциях по волейболу и

баскетболу помимо групповых занятий предлагались упражнения индивидуального характера на корректирование техники выполняемых технических приемов. Преподаватели на занятиях это делали для того, чтобы часть студентов, которые не совсем хорошо были подготовлены по технической подготовке, могли в дальнейшем принимать участие в групповых игровых упражнениях. Во время групповых упражнений необходимо, чтобы студенты владели необходимыми умениями в выполнении технических элементов волейбола или баскетбола. Во время групповых упражнений игрового характера также развиваются специальные физические качества и развивается сотрудничество в команде и взаимопонимание между студентами.

Построение занятий по спортивным играм со студентами строилось по всем современным методическим аспектам: постепенное усложнение упражнений во время занятий, учитывали различную подготовку студентов (комплектовали группы и команды в соответствии с уровнем подготовки). В городе есть команды по этим видам спорта, в связи с этим студентов приглашали на игры и акцентировали внимание на правильном выполнении технических элементов. На занятиях в дальнейшем пытались освоить качественное закрепление технических и тактических действий, для этого в упражнениях применяли многократное выполнение технико-тактического действия. Затем это технико-тактическое действие закреплялось в игровом упражнении, где студентам предлагалось проанализировать качество выполнения.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование физической подготовленности студентов испытуемых групп. Данные представлены на рис. 1.

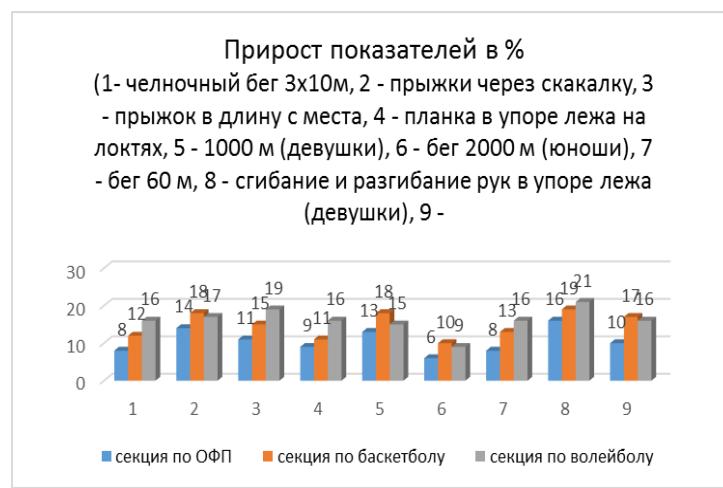


Рис. 1. Прирост результатов тестирования по физической подготовленности студентов, занимающихся в спортивных секциях в процентах.

Fig. 1. Increase in the results of physical fitness testing of students involved in sports sections in percentage.

Анализируя полученные данные представленные на рис. 1, можно отметить, что полученные результаты изменились в лучшую сторону во всех группах, где мы проводили свое исследование. Во всех группах результаты положительно изменились неравномерно. В каких-то тестах по скоростно-силовой подготовленности результаты повысились более чем на 10%. Если сравнивать группы между собой, то результаты тестирования в секциях по волейболу и баскетболу выше, чем в секции по общей физической подготовке. К концу

учебного года студенты секций волейбола и баскетбола лучше стали посещать занятия, и даже после занятий стали больше времени проводить вместе.

Данные повторного тестирования психологической подготовленности студентов испытуемых групп представлены на рис. 2. Положительное изменение результатов произошло во всех испытуемых группах.



Рис. 2. Прирост результатов тестирования по психологической подготовленности студентов, занимающихся в спортивных секциях в процентах.

Fig. 2. Increase in test results for psychological preparedness of students involved in sports sections in percentage.

Более высокий прирост показателей по психологической подготовленности наблюдается в секции по волейболу, что соотносится с данными многих литературных источников [3, 4, 10]. В секции по баскетболу также неплохие результаты, что говорит о целесообразности применения спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке. Сами спортивные игры представляют собой эмоциональную и интеллектуальную деятельность, с помощью которой развиваются и физические, и психологические качества.

### Выходы

В ходе проведенного нами исследования показана эффективность занятий в секциях по волейболу и баскетболу. В следующем учебном году данные секции пополнили ряды вновь прибывших, были также и студенты, которые перешли из секции по общей физической подготовке. Двигательная активность и эмоциональный настрой во время занятий показывают хорошее настроение и самочувствие студентов, которые занимаются в секциях по волейболу и баскетболу.

Эффективность процесса физического воспита-

ния зависит от правильной организации занятий в секциях и подборе средств подготовки. В секциях по волейболу и баскетболу мы применяли психофизические упражнения, которые помогают повысить стрессоустойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды и повышают мотивацию к занятиям двигательной активностью, в частности спортивными играми. Полученные нами результаты свидетельствуют об этом. Дыхательные динамические упражнения пользовались в секциях по волейболу и баскетболу особой популярностью.

Игровая деятельность сама по себе интересна и разнообразна, является развлечением, активный отдыхом и средством социального воспитания. Целесообразность проведения занятий спортивными играми неоспорима, они ведь имеют еще корректирующее воздействие на организм (от невысоких физических нагрузок до изнурительных тренировок). Следовательно, занятия спортивными играми, которые развивают физические и психологические качества и имеют социальное воздействие, имеют важное значение для профессионально-прикладной физической подготовки студентов и готовят их к будущей трудовой деятельности.

### Список источников

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа-М, 2018. 971 с.
2. Биндукова А.П., Домнина А.И., Торопова А.И., Шамина Е.М. Роль физической культуры в формировании профессиональных и личностных качеств студентов // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 12. [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2017/12/85119> (дата обращения: 01.06.2025)
3. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений // Научное обозрение. Педагогические науки. 2020. № 5. С. 41 – 45. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2326> (дата обращения: 03.06.2025)
4. Веселов В.И., Воронович А.С. Развитие физических и психологических качеств студентов средствами и методами физического воспитания // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2015. Т. 7. С. 11 – 15.
5. Казаковцева Т.С., Михайлов С.Л. Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20765> (дата обращения: 02.06.2025)
6. Лотарев А.Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. № 1. С. 107.
7. Ляшенко А.А. Теоретические основы формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов // Актуальные проблемы современного образования: опыт и инновации: материалы науч.-практ. конф. Ульяновск, 2014. С. 424 – 426.
8. Мельникова О.А., Шевелева И.Н. Формирование компетенций в сфере физического воспитания у студентов технического вуза: монография / Минобрнауки России, ОмГТУ. Омск: Изд-во ОмГТУ, 2014. 124 с.
9. Сопко М.В., Плескачева О.Н. Развитие физической культуры в жизни каждого студента // Вестник науки. 2024. № 5 (74). Т. 1. С. 710 – 717. ISSN 2712-8849 [Электронный ресурс]. <https://www.vestnik-nauki.ru/article/14309> (дата обращения: 13.06.2025)
10. Зайцев В.А. и др. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов. Казань: Казан. ун-т, 2016. 163 с.
11. Хохлова Е.С. Влияние двигательной активности на здоровье студентов // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 115 – 119.

---

### References

1. Baronenko V.A. Student Health and Physical Culture. Moscow: Alfa-M, 2018. 971 p.
2. Bindyukova A.P., Domnina A.I., Toropova A.I., Shamina E.M. The Role of Physical Culture in Developing Students' Professional and Personal Qualities. Modern Scientific Research and Innovations. 2017. No. 12. [Electronic resource]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2017/12/85119> (date of access: 01.06.2025)
3. Wagner R.E., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu. Modern Physical Culture and Health Technologies and Their Application in Physical Education of Students of Higher Education Institutions. Scientific Review. Pedagogical Sciences. 2020. No. 5. P. 41 – 45. URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=2326> (date of access: 03.06.2025)
4. Veselov V.I., Voronovich A.S. Development of students' physical and psychological qualities by means and methods of physical education. Scientific and methodological electronic journal "Concept". 2015. Vol. 7. P. 11 – 15.
5. Kazakovtseva T.S., Mikhailov S.L. Physical education of students in a humanitarian university based on volleyball. Modern problems of science and education. 2015. No. 4. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=20765> (date of access: 02.06.2025)
6. Lotarev A.N. The role of physical education in the professional training of students. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2013. No. 1. P. 107.
7. Lyashenko A.A. Theoretical foundations of forming motivation for physical education classes in students. Actual problems of modern education: experience and innovation: materials of scientific and practical. conf. Ulyanovsk, 2014. P. 424 – 426.
8. Melnikova O.A., Sheveleva I.N. Formation of competencies in the field of physical education of students of a technical university: monograph. Ministry of Education and Science of the Russian Federation, OmskSTU. Omsk: OmskGTU Publishing House, 2014. 124 p.

9. Sopko M.V., Pleskacheva O.N. Development of Physical Culture in the Life of Every Student. Buletin of Science. 2024. No. 5 (74). Vol. 1. P. 710 – 717. ISSN 2712-8849 [Electronic resource]. <https://www.vesnik-nauki.rf/article/14309> (date of access: 13.06.2025)

10. Zaitsev V.A. et al. Sports and Outdoor Games in the System of Physical Education of University Students. Kazan: Kazan University, 2016. 163 p.

11. Khokhlova E.S. The Impact of Physical Activity on Students' Health. Nauka-2020. 2021. No. 4 (49). P. 115 – 119.

### Информация об авторах

Соломченко М.А., кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6427-1844>, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 302026, Орловская область, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95, [marin69@yandex.ru](mailto:marin69@yandex.ru)

Гребенников А.А., аспирант, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 302026, Орловская область, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95, [andreyka.grebennikov.200@mail.ru](mailto:andreyka.grebennikov.200@mail.ru)

Фокин М.Д., аспирант, Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева, 302026, Орловская область, г. Орел, ул. Комсомольская, д. 95, [mfocin@mail.ru](mailto:mfocin@mail.ru)

Баркалов С.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Орловский юридический институт МВД РФ им. В.В. Лукьянова, [barkalov2009@mail.ru](mailto:barkalov2009@mail.ru)

© Соломченко М.А., Гребенников А.А., Фокин М.Д., Баркалов С.Н., 2025