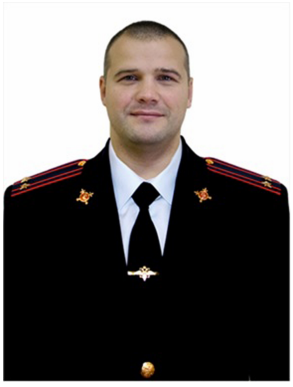
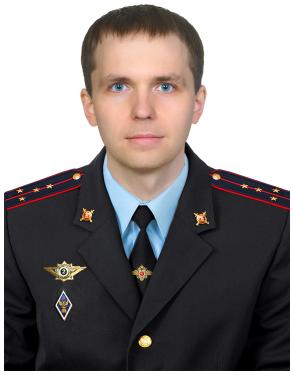
Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 (98). С. 219-223.
Physical Culture and Health. 2026, 2 (98), 219-223.

Научная статья
УДК 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_219

ВЛИЯНИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ



Владимир Александрович Тарасов [1], Андрей Александрович Третьяков [2],
Сергей Васильевич Рыльский [3], Борис Викторович Шилакин [4]

[1,2] Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина
Белгород, Россия
[3] Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Белгород, Россия
[4] Дальневосточный юридический институт МВД России имени И.Ф. Шилова
Хабаровск, Россия

[1] кандидат социологических наук, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(920)2016385, e-mail: tarasov_mvd@yandex.ru
ORCID 0009-0008-9326-3403
[2] Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической подготовки
тел.: +7(920)5523769, e-mail: delphin87@inbox.ru
ORCID 0000-0001-7498-6675
[3] кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
тел.: +7(905)6720734, e-mail: rilskiy@bsuedu.ru
ORCID 0009-0007-1489-9765
[4] Кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической подготовки
тел.: +7(920)5664409, e-mail: shilakin_bv@mail.ru
ORCID 0009-0001-8815-1326

Аннотация. Введение. Сохранение здоровья, регулирование физической активности, а также формирование профессионально-прикладных навыков у студенческой молодежи в определенной степени будет определять их ценность, как специалистов. . Для этого проводятся плановые занятия по физической подготовке в образовательных организациях. Организуются секционные занятия во внеучебное время. В связи с этим была предложена цель, которая заключалась в исследовании влияния применения спортивных и подвижных игр на учебных занятиях на физическое состояние курсантов. Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие курсанты 2 и 3 курсов в количестве 60 человек. Было предложено применение спортивных и подвижных игр в различных частях учебных занятий у курсантов. Занятия проводились два раза в неделю на протяжении шести месяцев. Результаты исследования. Было отмечено, что изменения произошли во всех исследуемых показателях. Изменения носят положительный характер. Значительные изменения произошли в контрольных упражнениях на выносливость и координационные способности. Заключение. Применение спортивных и подвижных игр на занятиях позволило повысить эмоциональный фон, также моделировать различные служебные ситуации и формировать психофизическое состояние для принятия решения и реагирования в быстро меняющейся ситуации.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, спортивные игры, подвижные игры, физическое состояние, психологическое состояние.

Для цитирования: Влияния спортивных и подвижных игр на физическое состояние курсантов / *В. А. Тарасов, А. А. Третьяков, С. В. Рыльский [и др.]* // Культура физическая и здоровье. 2026. № 2 С. 219-223. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_219.

© Тарасов В.А., Третьяков А.А.,
Рыльский С.В., Шилакин Б.В., 2026

Введение

Здоровье современной студенческой молодежи и способы его сохранения являются актуальной темой для различных ученых и исследователей. Множество исследований проводится с целью поиска эффективных средств и подходов для регулирования физической активности молодых людей [1, 2]. Ведь сохранение здоровья, регулирование физической активности, а также формирование профессионально-прикладных навыков у студенческой молодежи в определенной степени будет определять их ценность, как специалистов [3, 4].

На современном этапе образования обучающимся ВУЗов и СУЗов предлагаются различные системы физической подготовки [5, 6]. Для этого проводятся плановые занятия по физической подготовке в образовательных организациях. Организуются секционные занятия во внеучебное время. Также девушкам и юношам предлагаются альтернативные варианты самостоятельной организации физической подготовки [7, 8].

Но, несмотря на доступность таких вариантов занятий в ряде образовательных организаций сохраняются традиционные варианты организации и проведения учебных занятий по физической подготовке. К таким образовательным организациям относятся ведомственные учебные заведения. На занятиях решаются, описанные выше, задачи по сохранению здоровья, регулированию физической активности и формированию профессионально-прикладных навыков. Основное отличие заключается в узкой профессионально-прикладной направленности занятий. А также в том, что занятия по физической подготовке проводятся вплоть до окончания обучения в образовательных организациях.

Направленность занятий по физической подготовке определяет их содержание [9, 10]. К сожалению, содержание учебных занятий по «Физической подготовке» не предусматривает применение спортивных и подвижных игр. Хотя во многих исследованиях обосновывается и доказывается высокая эффективность спортивных и подвижных игр для развития физических качеств, повышения уровня физической подготовленности, сохранения высокой работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения, формирования профессионально важных качеств. В связи с этим была предложена цель, которая заключалась в исследовании влияния применения спортивных и подвижных игр на учебных занятиях на физическое состояние курсантов.

Организация и методы исследования. Для оценки влияния применения спортивных и подвижных игр на учебных занятиях на физическое состояние курсантов было организовано и проведено исследование. Исследование проводилось на базе Белгородского юридического института МВД России имени И.Д. Путилина. В нем приняли участие курсанты 2 и 3 курсов в количестве 60 человек.

Было предложено применение спортивных и подвижных игр в различных частях учебных занятий у курсантов. Занятия проводились два раза в неделю на протяжении шести месяцев.

Оценивались психологическое состояние курсантов с помощью опросников, психофизическое показатели с помощью компьютерного комплекса «Психомат-99» и уровень физической подготовленности.

Результаты исследования

Проведение занятий с включением в учебный процесс спортивных и подвижных игр внесло положительный эмоциональный окрас. У занимающихся после очередного занятия менялись самочувствие, активность и настроение. На это указывает результаты опросов, которые проводились по окончанию промежуточных периодов (см. табл. 1).

Таблица 1 – Динамика результатов опроса с помощью методики САН

	1 семестр		2 семестр		3 семестр	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Самочувствие						
Низкий	-	30%	20%	20%	-	-
Средний	36%	30%	20%	20%	-	9%
Высокий	64%	40%	60%	60%	100%	91%
Активность						
Низкий	17%	40%	40%	-	-	-
Средний	42%	40%	20%	80%	33%	42%
Высокий	41%	20%	40%	20%	67%	58%
Настроение						
Низкий	-	10%	-	-	-	-
Средний	29%	50%	40%	20%	34%	25%
Высокий	71%	40%	60%	80%	66%	75%

По окончанию проведения педагогического эксперимента число курсантов с высоким уровнем исследуемых показателей увеличилось. Данные изменения демонстрируют положительное влияние спортивных и подвижных игр на самоощущение молодых людей.

Важные изменения отмечены в показателях психофизического состояния курсантов. Данные показатели измерялись с помощью аппаратного метода. Полученные результаты представлены в таблице 2.

Изменения произошли во всех исследуемых показателях. Улучшились простая и сложная реакции, уменьшилось латентное и моторное время. Курсанты быстрее и эффективнее справлялись с корректурной пробой, меньше делая ошибок и быстрее делая выбор. Что указывает на улучшение способностей концентрации и распределения внимания. Оценка психологического состояния производилась с помощью теста Люшера. Снизились тревога и улучшился вегетативный коэффициент.

Таблица 2 – Динамика показателей психофизического состояния

Название теста	Показатели	Ед.	1 семестр	2 семестр	3 семестр
			M ± m	M ± m	M ± m
Простая реакция	Среднее латентное время	мс	250,3 ± 14,3	221,) ± 17,3	218,0 ± 5,6
	Среднее моторное время	мс	95,6 ± 9,6	81,0 ± 11,5	71,0 ± 5,4
Сложная реакция	Среднее латентное время	мс	289,6 ± 21,4	255,0 ± 24,5	237,0 ± 29,1
	Среднее моторное время	мс	145,6 ± 21,6	113,0 ± 20,5	110,0 ± 5,3
	Количество ошибок	шт	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0
Корректурная проба	Количество ошибок	шт	0,6 ± 0,3	0,0 ± 0,0	0,0 ± 0,0
	Средний темп ответов	мс	3862,0 ± 159,0	3176,0 ± 191,0	2425,0 ± 204,0
Тест Люшера	Сумма тревог и компенсаций		4,3 ± 0,8	4,0 ± 0,3	3,0 ± 0,5
	Вегетативный коэффициент		1,0 ± 0,1	1,1 ± 0,7	0,8 ± 0,2

Оценка эффективности применения средств спортивных и подвижных игр на занятиях проходила также с измерением уровня физической подготовленности девушек и юношей. В таблице 3 представлены основные исследуемые показатели оценки уровня физической подготовленности, они измеряли силовые и скоростные способности, гибкость, выносливость и координационные способности. Однозначно можно отметить, что основное влияние на развитие физических способностей оказывали средства, которые применялись в основной части занятия. Спортивные и подвижные игры вносили дополнительный эффект влияния на физическое состояние курсантов.

Анализируя полученные данные, было отмечено, что изменения произошли во всех показателях. Изменения носят положительный характер. Значительные изменения произошли в контрольных упражнениях на выносливость и координационные способности.

Таблица 3 – Динамика показателей физической подготовленности

Контрольное упражнение		Подтягивания / Отжимания (кол-во раз)	Наклон (см)	Бег 100 м (сек)	Бег 3 км (сек)	10Ч10 м (сек)
1 семестр	Ю	14,50±0,54	2,3±0,3	26,1±2,1	781±82	26,25±0,26
	Д	7,21±0,61	7,5±0,6	30,1±2,5	1060±101	29,88±0,28
2 семестр	Ю	14,73±1,12	2,5±0,4	26,0±3,2	775±91	26,52±0,24
	Д	7,45±0,78	7,6±0,3	29,5±2,1	1040±96	29,69±0,34
3 семестр	Ю	15,11±0,76	2,5±0,2	25,5±1,9	762±93	26,31±0,27
	Д	8,01±0,63	8,0±0,4	29,1±2,2	1031±112	29,02±0,25

Заключение

Проведение исследования по оценки влияния применения спортивных и подвижных игр на занятиях у курсантов образовательных организаций МВД России показало свою эффективность. Были отмечены изменения в уровне физической подготовленности и психофизическом состояние. Также положительные изменения отмечены в показателях самоощущения (самочувствие, активность и настроение) молодых людей. Применение спортивных и подвижных игр на занятиях позволило повысить эмоциональный фон, также моделировать различные служебные ситуации и формировать психофизическое состояние для принятия решения и реагирования в быстро меняющейся ситуации.

Библиографический список

1. *Аксенова, А. Н., Токмашева, М. А.* Роль физического воспитания в социальной адаптации студентов первого курса // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 7-11.
2. *Егорычев, А. О., Баркова, Н. Д., Воронцова, О. В.* Изучение физической активности и направлений развития доступной среды для самостоятельных занятий студентов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 10 (224). С. 111-116.
3. *Ирхина, Е. Н.* Подготовка студентов физкультурных вузов к осуществлению подвижной игровой деятельности в физическом воспитании растущего человека // Культура физическая и здоровье. 2024. № 1 (89). С. 90-96.
4. *Ковачева, И. А., Чайченко, М. В.* Элективная дисциплина «Спортивные игры» как одно из направлений совершенствования координационных способностей студентов в вузе // Педагогическое образование и наука. 2022. № 4. С. 73-77.
5. *Коновалова, Н. В.* Здоровьесберегающие технологии как предпосылки формирования здорового образа жизни // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2021. № 1 (33). С. 115-116.
6. *Копейкина, Е. Н., Кондаков, В. Л., Волошина, Л. Н., Бочарова, В. И.* Двигательная активность студентов в современных условиях // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8, № 3. С. 106-112.
7. *Логинов, Д. В.* Спортивно-оздоровительные занятия как основной структурный компонент физкультурно-оздоровительной деятельности преподавателей вуза // Культура физическая и здоровье. 2023. № 2 (86). С. 95-99.

8. *Лопатина, О., Шубина, О., Бастрыкина, А.* Подвижные игры и игровые упражнения с мячом на занятиях по физической культуре и спорту в вузе // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2022. № 3 (27). С. 87-93.

9. *Родичкин, П. В., Пахарева, А. П.* Проблема учебного стресса в высшей школе и вероятностный путь ее разрешения средствами физической культуры // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 1 (66). С. 260-267.

10. *Шепляков, А. С., Кондаков, В. Л., Копейкина, Е. Н., Балышева, Н. В.* Применение индивидуальных программ самоорганизации двигательных режимов студентов // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 54-56.

References

1. Aksenova, A. N., Tokmasheva, M. A. (2022) Rol' fizicheskogo vospitaniya v social'noj adaptacii studentov pervogo kursa [The Role of Physical Education in the Social Adaptation of First-Year Students]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. № 10 (212), 7-11.

2. Egorychev, A. O., Barkova, N. D., Voroncova, O. V. (2023) Izuchenie fizicheskoj aktivnosti i napravlenij razvitiya dostupnoj sredy dlya samostoyatel'nyh zanyatij studentov [Studying physical activity and ways to develop an accessible environment for independent student activities]. Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. № 10 (224), 111-116.

3. Irhina, E. N. (2024) Podgotovka studentov fizkul'turnyh vuzov k osushchestvleniyu podvizhnoj igrovoj deyatel'nosti v fizicheskom vospitanii rastushchego cheloveka [Preparing students of physical education universities to carry out mobile game activities in physical education of a growing person]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. № 1 (89), 90-96.

4. Kovacheva, I. A., CHajchenko, M. V. (2022) Elektivnaya disciplina «Sportivnye igry» kak odno iz napravlenij sovershenstvovaniya koordinacionnyh sposobnostej studentov v vuze [The elective discipline "Sports Games" as one of the ways to improve students' coordination abilities at a university]. Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka. № 4, 73-77.

5. Konovalova, N. V. (2021) Zdorov`esberegayushhie texnologii kak predposy`lki formirovaniya zdorovogo obraza zhizni [Health-preserving technologies as a prerequisite for a healthy lifestyle]. Vestnik Taganrogskogo instituta upravleniya i e`konomiki. № 1 (33), 115-116.

6. Kopejkina, E. N., Kondakov, V. L., Voloshina, L. N., Bocharova, V. I. (2023) Dvigatel`naya aktivnost` studentov v sovremenny`x usloviyax [Students' motor activity in modern conditions]. Fizicheskaya kul`tura. Sport. Turizm. Dvigatel`naya rekreaciya. № 8 (3), 106-112.

7. Loginov, D. V. (2023) Sportivno-ozdorovitel`ny`e zanyatiya kak osnovnoj strukturny`j komponent fizkul`turno-ozdorovitel`noj deyatel`nosti prepodavatelej vuza [Sports and recreational activities as the main structural component of physical education and recreation activities for university teachers]. Kul`tura fizicheskaya i zdorov`e. № 2 (86), 95-99.

8. Lopatina, O., SHubina, O., Bastrykina, A. (2022) Podvizhnye igry i igrovye uprazhneniya s myachom na zanyatiyah po fizicheskoj kul'ture i sportu v vuze [Moving games and ball exercises in physical education and sports classes at the university]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta. № 3 (27), 87-93.

9. Rodichkin, P. V., Paxareva, A. P. (2024) Problema uchebnogo stressa v vy`sshej shkole i veroyatnostny`j put` ee razresheniya sredstvami fizicheskoj kul`tury` [The problem of academic stress in higher education and the possible solution through physical education]. Biznes. Obrazovanie. Pravo. № 1 (66), 260-267.

10. Sheplyakov, A. S., Kondakov, V. L., Kopejkina, E. N., Baly`sheva, N. V. (2023) Primenenie individual`ny`x programm samoorganizacii dvigatel`ny`x rezhimov studentov [Application of individual programs for self-organization of students' motor modes]. Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. № 5, 54-56.

Поступила в редакцию 14.04.2026
Подписана в печать 30.06.2026

Original article
UDC 796/799
DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_219

THE EFFECT OF SPORTS AND MOVABLE GAMES ON THE PHYSICAL CONDITION OF CADETS

Vladimir A. Tarasov [1], Andrey A. Tretyakov [2], Sergey V. Rilskiy [3], Boris V. Shilakin [4]

[1,2] Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilina
Belgorod, Russia
[3] Belgorod State National Research University
Belgorod, Russia
[4] Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.F. Shilov
Khabarovsk, Russia

[1] candidate of social sciences, associate professor of the department of physical training
tel.: +7(920)2016385, e-mail: tarasov_mvd@yandex.ru
ORCID 0009-0008-9326-3403
[2] candidate of pedagogical sciences, associate professor, associate professor of the department of physical training
tel.: +7(920)5523769, e-mail: delphin87@mail.ru
ORCID 0000-0001-7498-6675
[3] candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of sports disciplines
tel.: +7(905)6720734, e-mail: rilskiy@bsuedu.ru
ORCID 0009-0007-1489-9765
[4] candidate of pedagogical sciences, associate professor, professor of the department of physical training
tel.: +7(920)5664409, e-mail: shilakin_bv@mail.ru
ORCID 0009-0001-8815-1326

Abstract. Introduction. Maintaining health, regulating physical activity, and developing professional and applied skills in student youth will, to a certain extent, determine their value as specialists. For this purpose, scheduled physical training classes are held in educational institutions. Sectional classes are organized outside of school hours. In this regard, the proposed goal was to study the impact of the use of sports and outdoor games during classes on the physical condition of cadets. Organization and methods of the study. The study was conducted at the Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin. It involved 60 cadets of the second and third years. It was proposed to use sports and outdoor games in various parts of the cadets' classes. Classes were held twice a week for six months. Results of the study. It was noted that changes occurred in all the studied indicators. The changes are positive. Significant changes occurred in control exercises for endurance and coordination skills. Conclusion. The use of sports and active games in classes allowed for a heightened emotional state, the simulation of various work situations, and the development of a psychophysical state for decision-making and response in rapidly changing situations.

Keywords: physical training, cadets, sports games, outdoor games, physical condition, psychological condition.

For citation: Tarasov, V. A., Tretyakov, A. F., Rilskiy, S. V., Shilakin, B. V. (2026) The effect of sports and movable games on the physical condition of cadets. *Physical culture and health.* DOI: xxx

Cite as: The Impact of Sports and Outdoor Games on the Physical Condition of Cadets / *V. A. Tarasov, A. A. Tretyakov, S. V. Rylsky [etc.]* // Physical Culture and Health. 2026. No. 2. P. 219-223. DOI: 10.47438/1999-3455_2026_2_219.

Received 14.04.2026
Accepted 30.06.2026