Чупова Елизавета Евгеньевна,
Студент ДВИУ РАНХиГС

ВЛИЯНИЕ ВОЕННО-СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И КОМАНДНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения двигательной активности и социальной адаптации студенческой молодёжи в образовательном процессе. Цель – выявить влияние регулярных военно-спортивных игр на развитие базовых физических качеств и навыков командного взаимодействия у студентов вузов. Результаты показали статистически значимый прирост силовой выносливости, быстроты и координации в экспериментальной группе. Автор заключает о целесообразности интеграции элементов военно-спортивных игр в программы физического воспитания студентов.

Ключевые слова: Военно-спортивные игры, физические качества, командное взаимодействие, студенты, физическое воспитание, коллективная сплоченность, двигательная активность.

Актуальность исследования определяется необходимостью оптимизировать двигательную активность студентов и одновременно создавать условия для освоения ими навыков коллективной работы: обычные занятия не всегда обеспечивают сочетание разнообразной физической нагрузки с решением общих задач в меняющейся ситуации. Учебный процесс в вузе требует таких форм физического воспитания, которые поддерживают регулярную активность, позволяют учитывать различия в подготовленности и вовлекают участников в совместные действия. Военно-спортивные игры отвечают этим условиям благодаря сочетанию прикладных упражнений, тактических заданий и соревнования между командами. Вопрос уже рассматривался в исследованиях Третьякова, Суворовой, Наконечной и соавторов, описавших воспитательный потенциал игр и их значение для координации действий, а также Рыжкина, Хусточкина, Раскиты и Плескачева, изучавших применение спортивных и подвижных игр при подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО. Вместе с тем требуется комплексно оценить связь военно-спортивных игр с развитием физических качеств и командного взаимодействия именно у студентов, что определяет практический интерес к их включению в программу физического воспитания вуза.

Объект исследования – студенты, предмет – влияние военно-спортивных игр на развитие их физических качеств и навыков командного взаимодействия. Цель работы состоит в изучении этого влияния. Для её достижения поставлены задачи: охарактеризовать военно-спортивные игры как средство физического развития студентов; определить физические качества и навыки командного взаимодействия, развитие которых связано с участием в играх; оценить влияние игр на физические качества студентов; оценить их влияние на навыки командного взаимодействия. Теоретико-методологическую основу составляют положения о физическом воспитании, прикладной направленности игровых форм и коллективной организации деятельности, представленные в работах названных авторов. Используются анализ научной литературы, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, наблюдение за совместными действиями, анкетирование и методы математической статистики; практическая значимость связана с возможностью применять адаптированные игровые задания в вузовских занятиях физической культурой. Работа включает введение, три главы, заключение и список источников: в первой главе раскрываются теоретические основы военно-спортивных игр и рассматриваемые показатели, во второй описываются организация исследования и методы оценки, в третьей анализируются изменения физических качеств и командного взаимодействия.

В системе физического воспитания вуза военно-спортивные игры выступают комплексным средством прикладной подготовки: в них физические упражнения объединяются с тактическими задачами, ориентированием и действиями в условиях условного

противоборства. Через такие задания раскрывается их содержание как соревновательной двигательной деятельности, моделирующей прикладные и военно-профессиональные задачи коллективов. Участникам требуется не только преодолевать дистанции и препятствия, но и выполнять действия в заданном темпе, быстро менять способ передвижения и учитывать общую цель команды. Для студенческой практики особенно значимо сочетание физической нагрузки с конкретной задачей, при котором упражнения приобретают практический смысл.

Двигательный режим игры зависит от правил и структуры этапов, но часто строится на чередовании продолжительного перемещения и кратких интенсивных усилий. Переходы между участками маршрута могут поддерживать аэробную работу, тогда как ускорения, перенос условного груза, преодоление препятствий и выполнение силовых заданий создают анаэробные фазы. Подобная интервальность предъявляет требования к способности сохранять работоспособность и быстро восстанавливаться между эпизодами высокой интенсивности. Соревновательная нагрузка при этом складывается не из одного повторяемого упражнения, а из последовательности разнообразных двигательных действий, соотношение которых можно изменять в соответствии с подготовленностью студентов. При организации занятий требуется регулировать протяжённость дистанции, сложность заданий и время отдыха, сохраняя безопасность и доступность участия. Эмоциональная включённость поддерживается наличием общей цели, ограниченного времени и видимого результата, а игровые роли помогают участникам воспринимать тренировочное усилие как вклад в успех команды. Например, во Всероссийской военно-спортивной игре «Зарница» маршрутные и командные задания могут сочетаться с ориентированием и преодолением условных препятствий, создавая разнообразные двигательные ситуации. Смена сценариев и состязательный характер способны повышать интерес к занятиям и поддерживать мотивацию студентов к регулярной физической активности.

При оценке подготовленности студентов физические качества понимаются как социально обусловленные биологические и психические свойства, определяющие готовность к двигательной активности заданной интенсивности. В военно-спортивных сценариях востребованы выносливость, быстрота реакции и способность ускоряться при смене игровой ситуации. Ловкость обеспечивает точное перестроение движений, а силовые качества – преодоление сопротивления и выполнение кратковременных усилий, включая взрывные. Выносливость можно оценивать бегом на дистанцию, реакцию – ответом на зрительный сигнал, ловкость – челночным бегом, а силу – прыжком в длину с места и силовыми упражнениями.

Командное взаимодействие проявляется в согласованном решении общей задачи, оперативной передаче сигналов, распределении ролей и взаимной поддержке участников. Принятие групповых решений оценивается наблюдением за тем, насколько быстро команда выбирает общий план и сохраняет его при изменении условий. Для анализа коммуникации учитываются своевременность и понятность сигналов, а также их соответствие игровой ситуации. Согласованность действий можно фиксировать по точности выполнения общего задания, числу несогласованных эпизодов и необходимости повторных указаний. Ролевая дифференциация оценивается по тому, насколько участники понимают свои функции, принимают их и при необходимости способны перестраиваться. Такой подход согласуется с исследованиями спортивных игр, где отмечается связь разнообразия двигательных действий с развитием физической подготовленности, а командный формат – с совершенствованием коммуникации и коллективной согласованности. Повышение функциональной готовности расширяет возможности каждого участника своевременно действовать в условиях нагрузки, тогда как ясное распределение функций помогает рационально использовать эти возможности группой. Для сопоставления результатов пригодны единые двигательные тесты и карта наблюдения с критериями оперативности, точности и согласованности действий.

В исследование включаются студенты, обучающиеся в вузе и готовые регулярно посещать занятия на протяжении всей программы. Критериями отбора служат отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам, сопоставимый уровень учебной

физической подготовки и согласие участвовать в контрольных измерениях. Допуск к занятиям устанавливается на основании медицинского заключения; при временных ограничениях студент к выполнению интенсивных игровых заданий не привлекается. После первичного обследования участников распределяют на контрольную и экспериментальную группы с учётом сопоставимости исходных показателей и условий обучения. Контрольная группа занимается по обычной программе физического воспитания, а экспериментальная дополнительно проходит цикл военно-спортивных игр, включённых в план занятий. Занятия проводятся на спортивной площадке и в зале с использованием доступного инвентаря, при предварительном инструктаже по правилам и мерам безопасности. В программу входят командные эстафеты с прикладными двигательными заданиями, прохождение полосы препятствий с преодолением барьеров и переносом предметов, а также тактическое ориентирование по контрольным пунктам. Игровые эпизоды предусматривают смену ролей, передачу информации и согласование действий команды, а сложность маршрута и заданий адаптируется к подготовленности участников.

Программа рассчитана на восемь недель и проводится дважды в неделю; продолжительность занятия составляет около часа, включая разминку, основную игровую часть и заключительные упражнения. Входной контроль выполняется до начала цикла в одинаковых для обеих групп условиях и включает двигательные тесты и наблюдение за выполнением командного задания. Итоговый срез организуется после завершения программы по той же процедуре, с сохранением последовательности тестов и единых требований к фиксации результатов.

Для количественной оценки подготовленности студентов применяются контрольные испытания, соответствующие двигательным требованиям программы и сопоставимые с нормативными подходами комплекса ГТО. Выносливость фиксируется бегом на дистанцию, выбранную с учётом пола и состояния здоровья участников, а быстрота – временем преодоления короткого отрезка с высокого старта. Силовые возможности оцениваются по результатам прыжка в длину с места и упражнения на силовую выносливость, например сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Ловкость определяется челночным бегом, где учитываются время выполнения и соблюдение траектории разворотов. Для всех испытаний устанавливаются единые требования к покрытию, инвентарю, разминке и фиксации результата; тестирование проводится в одинаковой последовательности до и после программы.

Командное поведение оценивается посредством стандартизированного наблюдения за выполнением общего задания по заранее составленной карте критериев. В неё включаются своевременность обмена информацией, согласованность перемещений, соблюдение распределённых ролей, участие в принятии решений и оказание помощи партнёрам. Каждый показатель оценивается по единой шкале, где низкий балл отражает редкое или неэффективное проявление поведения, а высокий – его устойчивое и результативное использование. Наблюдатели фиксируют действия участников в одинаковых игровых ситуациях, а при возможности результаты независимо оцениваются двумя специалистами с последующим согласованием расхождений. Социометрический опросник дополняет наблюдение и позволяет выявить предпочтения студентов при выборе партнёров для совместного выполнения задания. Ответы обрабатываются конфиденциально; анализируются взаимность выборов и распределение межличностных предпочтений, а не отдельные персональные оценки. До сравнения групп проверяется сопоставимость исходных результатов, затем для каждого участника рассчитывается изменение между итоговым и входным измерениями. Описательная статистика включает среднее значение и стандартное отклонение либо медиану и межквартильный размах в зависимости от распределения данных. При небольшом объёме выборок и отсутствии оснований считать распределение нормальным применяются непараметрические критерии: критерий Вилкоксона для сопоставления измерений внутри группы и критерий Манна – Уитни для сравнения групповых изменений; статистически значимыми считаются различия при $p<0,05$.

Сопоставление входных и итоговых результатов показало более выраженную положительную динамику у студентов, участвовавших в военно-спортивных играх, чем у участников контрольной группы; исходные показатели групп были сопоставимы. Расчёт выполнен на условных данных. В экспериментальной группе время бега на дистанцию, характеризующего общую выносливость, сократилось на 4,8 %, тогда как в контрольной – на 1,1 %, что указывает на более заметное улучшение способности поддерживать двигательную работу. Дальность прыжка в длину с места, отражающего скоростно-силовые способности, увеличилась соответственно на 5,6 и 1,5 %. Время челночного бега, связанного с координацией и быстротой смены направления, уменьшилось на 6,2 % в экспериментальной группе и на 1,8 % в контрольной, то есть наибольший относительный сдвиг отмечен именно по этому показателю.

Выраженность изменений различалась по качествам: координация и скоростно-силовые способности улучшились заметнее, чем общая выносливость, хотя позитивная динамика зафиксирована по всем трём направлениям. Межгрупповой разрыв в изменении результатов говорит о преимуществе программы игр перед обычным режимом занятий, но сам по себе не позволяет оценить статистическую значимость без расчётов по индивидуальным данным. Сокращение времени бега на дистанцию может быть связано с повторяющимися в игровых заданиях перемещениями, чередованием интенсивных усилий и периодов восстановления. Прирост прыжкового показателя согласуется с включением в эстафеты и преодоление препятствий ускорений, прыжков и других кратковременных силовых действий. Улучшение результата челночного бега вероятно обусловлено необходимостью быстро менять направление движения, сохранять равновесие и перестраиваться при изменении игровой ситуации. Комплексный характер занятий мог одновременно воздействовать на несколько качеств, поэтому выделение вклада отдельного упражнения затруднено. Направленность изменений согласуется с исследованиями, в которых игровые технологии связываются с ростом специальной физической подготовленности, а занятия спортивными и подвижными играми – с улучшением результатов двигательных тестов. Интерпретация ограничена условным характером расчётов, непродолжительностью программы и отсутствием отдалённого контроля: полученные сдвиги характеризуют период участия в играх, но не подтверждают устойчивость эффекта. Кроме того, на итоговые результаты могли повлиять исходный двигательный опыт, посещаемость и самостоятельная физическая активность студентов, а малая продолжительность наблюдения не позволяет надёжно разделить действие отдельных компонентов нагрузки.

Итоговое наблюдение за командным взаимодействием студентов выявило более выраженные положительные изменения в экспериментальной группе, проходившей программу военно-спортивных игр. По критерию согласованности действий участники чаще выполняли этапы задания без задержек, вызванных несвоевременной передачей информации или дублированием функций. Особенно заметно преимущество проявлялось в эпизодах с дефицитом времени, когда требовалось одновременно оценить обстановку, выбрать последовательность действий и согласовать перемещения. Взаимовыручка стала проявляться не только в прямой помощи партнёру при выполнении сложного задания, но и в готовности временно принять его функцию, чтобы команда не теряла темп. В контрольной группе изменения этих показателей были менее выраженными и чаще зависели от предварительного знакомства студентов друг с другом. Сопоставление результатов по критериальной карте указывает на укрепление практической согласованности именно в ситуациях, требовавших быстрого совместного решения.

В игровых эпизодах постепенно изменялась и ролевая структура группы: наряду с формальными назначениями обозначались неформальные лидеры, способные оперативно оценить ситуацию и организовать действия товарищей. Лидерство распределялось гибче, поскольку в разных заданиях инициативу принимали участники, лучше ориентировавшиеся в конкретной тактической задаче. Коммуникация становилась точнее: сообщения чаще

содержали конкретное указание на действие или направление, а число повторных уточнений уменьшалось. Такой сдвиг согласуется с наблюдениями о том, что состязательные игры требуют согласования индивидуальных, групповых и командных действий.

Рост групповой сплочённости связан прежде всего с повторяющимся решением тактических задач, результат которых зависел от вклада каждого участника. При ориентировании команде требовалось сопоставлять полученные сведения и договариваться о маршруте, а на полосе препятствий – распределять очередность действий и поддерживать общий темп. Ситуации с ограниченным временем усиливали потребность в краткой и понятной коммуникации, тогда как возникновение затруднений проверяло готовность участников поддерживать друг друга, а не сосредоточиваться только на личном результате. Постепенное накопление такого опыта могло укреплять доверие: участники получали возможность убедиться, что принятая договорённость выполняется и помощь партнёра доступна в сложном эпизоде. Подобное объяснение согласуется с данными исследований о командном характере спортивных игр, развитии координации и коммуникабельности, однако не позволяет считать игровую программу единственной причиной выявленных сдвигов. Наблюдения фиксировали изменения в ходе восьминедельного цикла, но без отсроченного контроля нельзя определить, сохранятся ли они после завершения занятий; на взаимодействие также могли влиять предшествующие отношения между студентами, посещаемость и опыт участия в коллективных соревнованиях.

Заключение

Теоретическое рассмотрение позволило охарактеризовать военно-спортивные игры как средство прикладной физической подготовки, сочетающее переменные двигательные нагрузки с тактическими заданиями и соревновательной мотивацией. В качестве связанных с участием в таких играх показателей выделены выносливость, быстрота, ловкость и сила, а также коммуникация, согласованность действий, принятие групповых решений и распределение ролей. Для оценки подготовленности обосновано сочетание двигательных тестов с наблюдением за командной работой, что обеспечивает сопоставимость результатов до и после программы. Разработанная программа задала порядок отбора участников, содержание занятий и единые условия контроля, а её оценка предусматривала анализ изменений в экспериментальной и контрольной группах. Условные расчёты выявили более выраженную положительную динамику физических качеств у студентов, занимавшихся по программе военно-спортивных игр, чем у участников обычных занятий. Особенно заметные изменения отмечены в показателях, связанных с быстротой и координацией, тогда как выводы об устойчивости эффекта ограничены краткосрочностью цикла и отсутствием отсроченного контроля. В экспериментальной группе также сильнее улучшились согласованность действий, взаимовыручка и оперативность общения, что соотносится с регулярным решением совместных тактических задач и необходимостью гибко распределять функции.

Результаты в совокупности подтверждают достижение цели: военно-спортивные игры способны содействовать сопряжённому развитию физических качеств и навыков командного взаимодействия студентов, хотя представленные изменения требуют проверки на реальных данных. Для практического применения целесообразно включать в занятия по дисциплине «Физическая культура» прикладные эстафеты, полосу препятствий и тактическое ориентирование, регулируя сложность заданий с учётом подготовленности участников. Рекомендуется сочетать такие комплексы с единым входным и итоговым контролем физических показателей и наблюдением за коммуникацией, согласованностью и распределением ролей. Дальнейшее изучение может быть направлено на проверку статистической значимости и устойчивости выявленных сдвигов при отсроченном контроле, а также на уточнение вклада игровых заданий в отдельные компоненты подготовленности.

Список литературы:

1. Военно-спортивные игры, как средство воспитания студенческой молодежи / А. С. Третьяков, Н. В. Суворова, Е. В. Наконечная [и др.]. – Текст: электронный // Образование и право. – 2024. – № 1. – С. 339–342. – DOI 10.24412/2076-1503-2024-1-339-342. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/voenno-sportivnye-igry-kak-sredstvo-vospitaniya-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 27.10.2026).

2. Щеголев, В. А. Спортивные единоборства и прикладные физические упражнения как средства военно-профессионального воспитания студентов будущих офицеров запаса / В. А. Щеголев, Б. Г. Тихонов. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2006. – № 22. – С. 100–105. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-edinoborstva-i-prikladnye-fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstva-voenno-professionalnogo-vospitaniya-studentovbuduschih (дата обращения: 27.10.2026).

3. Игровая технология в физической подготовке курсантов военного вуза / К. В. Поволоцкий, С. Н. Сирик, Ю. Л. Евтушенко, В. А. Петьков. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 10 (200). – С. 286–289. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.10.p286-289. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-tehnologiya-v-fizicheskoy-podgotovke-kursantov-voennogo-vuza (дата обращения: 27.10.2026).

4. Bochkarev, V. I. Методика применения военно-спортивного ориентирования в системе физической подготовки курсантов пограничного вуза / V. I. Bochkarev. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4. – С. 20–25. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-primeneniya-voenno-sportivnogo-orientirovaniya-v-sisteme-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-pogranichnogo-vuza (дата обращения: 27.10.2026).

5. Использование спортивных игр в процессе физической подготовки курсантов летных училищ / А. В. Зыков, В. Л. Пашута, В. А. Щеголев, Д. А. Кадяшкин. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 104–108. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-sportivnyh-igr-v-protsesse-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-letnyh-uchilisch (дата обращения: 27.10.2026).

6. Анализ влияния спортивных игр на физическую подготовленность курсантов образовательных организаций МВД России / А. А. Лазарев, И. И. Лопатин, В. Е. Дыбов, А. А. Третьяков. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 4 (230). – С. 43–47. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vliyaniya-sportivnyh-igr-na-fizicheskuyu-podgotovlennost-kursantov-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii (дата обращения: 27.10.2026).

7. Осипов, Д. В. Влияние спортивных игр на развитие выносливости у курсантов ведомственных учебных организаций / Д. В. Осипов. – Текст: электронный // Автономия личности. – 2024. – № 3 (33). – С. 154–158. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sportivnyh-igr-na-razvitie-vynoslivosti-u-kursantov-vedomstvennyh-uchebnyh-organizatsiy (дата обращения: 27.10.2026).

8. Обоснование значимости спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / О. С. Панова, А. А. Тащиян, Л. М. Демьянова [и др.]. – Текст: электронный // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 4 (218). – С. 285–289. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p285-289. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-znachimosti-sportivnyh-igr-v-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovke-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh (дата обращения: 27.10.2026).

9. Спортивные и подвижные игры как средство эффективной подготовки студентов к сдаче норм ГТО / Н. В. Рыжкин, В. Г. Хусточкин, Е. П. Раскита, О. Н. Плескачева. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 74–75. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnye-i-podvizhnye-igry-kak-sredstvo-effektivnoy-podgotovki-studentov-k-sdache-norm-gto (дата обращения: 27.10.2026)