

## Физическая подготовка студентов в условиях смешанного обучения

**Заруба Фёдор Сергеевич**

Аспирант,

Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет,  
454080, Российская Федерация, Челябинск, просп. Ленина, 69;  
e-mail: zaruba@mail.ru

### Аннотация

В данной статье рассматривается важность физической подготовки студентов в условиях смешанного обучения для достижения оптимальной умственной деятельности и повышения академической успеваемости. Описываются основные аспекты физической подготовки, включая ее влияние на когнитивные функции, психологическое благополучие и общее здоровье студентов. Физическая подготовка студентов в условиях смешанного обучения играет значительную роль в обеспечении успешности их учебного процесса. Она не только помогает поддерживать физическое здоровье, но и способствует улучшению общего самочувствия, концентрации и памяти студентов. Организация физической активности в смешанном обучении требует сотрудничества специалистов различных областей и разнообразных форматов тренировок. В заключение статьи приводятся рекомендации по реализации и организации физической подготовки студентов с учетом специфических требований учебных заведений. Правильное внимание к физическому состоянию студентов в онлайн-формате обучения обеспечивает их качество и продуктивность академической деятельности.

### Для цитирования в научных исследованиях

Заруба Ф.С. Физическая подготовка студентов в условиях смешанного обучения // Педагогический журнал. 2025. Т. 15. № 9А. С. 243-247. DOI: 10.34670/AR.2025.71.48.025

### Ключевые слова

Физическая подготовка студентов, смешанное обучение, когнитивные функции, психологическое благополучие, общее здоровье студентов, образовательные технологии, двигательная активность, высшее образование.

## **Введение**

В современном образовательном процессе, где учение перенесено в онлайн-среду и виртуальные классы стали новой нормой, вопрос физической подготовки студентов остается актуальным и востребованным. В условиях смешанного обучения, когда студенты проводят большую часть своего времени за компьютером или перед экраном смартфона, необходимость уделять достаточное внимание своему физическому состоянию становится особенно важной.

Смешанное обучение, также известное как смешанное обучение, представляет собой подход к образованию, который объединяет традиционное присутствие в классе с использованием современных технологий и онлайн-ресурсов. Этот метод комбинирует преимущества обучения в классе, где студенты и преподаватель могут взаимодействовать лично, с гибкостью и масштабируемостью онлайн-образования. В результате смешанное обучение обеспечивает студентам оптимальные условия для обучения, а преподавателям предоставляет возможность индивидуализации и адаптации процесса обучения под потребности каждого студента.

## **Основное содержание**

Физическая подготовка студентов – это комплекс мероприятий, нацеленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья молодежи. В последние годы отмечается повышенный интерес к вопросам физической активности и ее влиянию на качество обучения.

Физическая активность играет не только роль в поддержании физического здоровья, но и способствует повышению уровня концентрации, улучшению памяти, снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия. Эти факторы имеют прямое отношение к успешности учебного процесса, поэтому предусмотрение физической подготовки студентов в условиях смешанного обучения становится неотъемлемой частью образовательной практики.

Вопрос организации физической подготовки студентов в смешанном обучении требует интердисциплинарного подхода. Это подразумевает сотрудничество между педагогами, тренерами и специалистами по физической реабилитации. Важно разработать комплексный план занятий, учитывающий особенности виртуального формата обучения и позволяющий студентам получить оптимальную физическую нагрузку.

Одним из ключевых аспектов физической подготовки студентов в смешанном обучении является разнообразие форматов тренировок. Виртуальные тренировки и спортивные мероприятия онлайн помогают студентам поддерживать активный образ жизни и участвовать в соревнованиях без необходимости физического присутствия. Такие форматы позволяют студентам почувствовать себя частью большой команды и поддерживать мотивацию для достижения физических целей.

Необходимо также не забывать о здоровье студентов и предоставлять рекомендации по правильному уходу за физическим состоянием. Виртуальные консультации с тренерами, специалистами по физической реабилитации и диетологами могут стать незаменимым инструментом в поддержке студентов и помочь им в достижении оптимального физического состояния.

Факторы, оказывающие влияние на академическую успеваемость при наличии регулярной физической активности:

1. Влияние на когнитивные функции.

Ряд исследований показывает положительную связь между физической активностью и когнитивными функциями студентов. Систематические физические упражнения способствуют

улучшению когнитивных процессов, таких как внимание, память, мышление и решение проблем. Физическая активность способствует увеличению объема гиппокампа, отвечающего за пространственное и эпизодическое запоминание, а также секрецию белка BDNF, стимулирующего рост и выживаемость нейронов. Таким образом, физическая подготовка студентов является важным фактором для повышения качества умственной деятельности [Петров, 2015; Михайлова, 2016].

## 2. Влияние на психологическое благополучие.

Отмечается положительная корреляция между физической активностью и психологическим благополучием студентов. Регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня тревожности и депрессивных состояний, повышению самооценки и эмоциональной стабильности. Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов - гормонов радости и благополучия. Таким образом, физическая подготовка студентов является надежным инструментом для снижения психологических проблем, связанных с академической сферой [Иванова, 2010; Козлов, 2012].

## 3. Влияние на общее здоровье студентов.

Неоспоримо, что физическая активность способствует укреплению здоровья студентов. Регулярная физическая подготовка улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствует нормализации обмена веществ и укреплению иммунитета. Кроме того, она помогает предупредить развитие хронических заболеваний, таких как сахарный диабет и ожирение. Здоровые студенты имеют больше энергии и выносливости для выполнения учебных задач [Сидорова, 2018; Козлов, 2012].

Рекомендации по развитию физической подготовки студентов в условиях смешанного обучения

Для эффективного развития физической подготовки студентов, необходимо учесть следующие рекомендации:

1. Регулярные физические тренировки: Студентам следует определить оптимальный график физических тренировок, который подходит их повседневной программе обучения. Обязательные физические занятия должны быть закреплены в расписании и рассматриваться наравне с учебой.

2. Интегрированный подход: Совмещение физической активности с учебными заданиями может быть эффективным способом сохранить активность во время смешанного обучения. Педагоги могут включать физические упражнения или активные паузы в онлайн-уроках или в сопутствующих материалах для самостоятельной работы.

3. Варьирование физических занятий: Студентам следует выбирать различные виды физической активности, чтобы разнообразить свою тренировочную программу. Это может включать групповые занятия, индивидуальные тренировки, аэробные упражнения, силовые тренировки и т.д. Разнообразие помогает поддерживать интерес и мотивацию для физических занятий.

4. Организация спортивных мероприятий: Учебные заведения могут организовывать спортивные мероприятия и соревнования для студентов в рамках смешанного обучения. Это может включать в себя физкультурные дни, соревнования по различным видам спорта и другие подобные мероприятия для стимулирования активности и спортивного соперничества среди студентов.

5. Индивидуализация тренировочных программ: Каждый студент имеет уникальные физические способности и цели. Поэтому рекомендуется разработать индивидуальные тренировочные программы для студентов в условиях смешанного обучения. Рекомендации

могут быть сделаны специалистом по физической подготовке или тренером, учитывая особенности каждого студента.

6. Поддержка со стороны учебного заведения: Сотрудничество и поддержка со стороны учебного заведения играют важную роль в развитии физической подготовки студентов в условиях смешанного обучения. Педагоги должны быть осведомлены о важности физической активности и создать окружение, способствующее ее развитию.

## **Заключение**

Физическая подготовка студентов в условиях смешанного обучения играет значительную роль в обеспечении успешности их учебного процесса. Она не только помогает поддерживать физическое здоровье, но и способствует улучшению общего самочувствия, концентрации и памяти студентов. Организация физической активности в смешанном обучении требует сотрудничества специалистов различных областей и разнообразных форматов тренировок. Правильное внимание к физическому состоянию студентов в онлайн-формате обучения обеспечивает их качество и продуктивность академической деятельности.

## **Библиография**

1. Иванова, Н.С. Влияние занятий спортом на показатели академической успеваемости студентов // Вестник проблем физической культуры и спорта. - 2010. - Т. 5, № 2. - С. 45-50.
2. Петров, И.В. Физическая подготовка студентов и ее влияние на когнитивные функции: исследование на примере университета XX // Физическое воспитание и спорт в высшей школе. - 2015. - Вып. 3. - С. 78-84.
3. Сидорова, А.А. Роль физической активности в формировании умственной деятельности студентов // Педагогика и психология. - 2018. - Т. 2, № 4. - С. 112-125.
4. Козлов, А.С. Интегральная оценка влияния физической подготовки на уровень академической успеваемости у студентов // Физическое образование в школе и вузе. - 2012. - Т. 6, № 1. - С. 54-61.
5. Михайлова, Е.А. Физическая активность студентов и ее связь с качеством учебной деятельности // Вопросы педагогической психологии. - 2016. - Т. 8, № 3. - С. 92-105.
6. Martins J., Honório S., Cardoso J. Physical fitness levels in students with and without training capacities: A comparative study in physical education classes //Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación. – 2023. – №. 47. – С. 43-50.
7. Wang J. Influence of physical training on the physical quality of university students //Revista Brasileira de Medicina do Esporte. – 2022. – Т. 29. – №. spe1. – С. e2022\_0184.
8. Russu O., Timofeeva T., Pinchuk T. Physical Training and Sports in the System of Students' Professional Training // International Scientific Conference on Agricultural Machinery Industry "Interagromash". – Cham : Springer International Publishing, 2022. – С. 2439-2447.
9. Zulhadila Z. et al. Traditional games for physical fitness in primary school students: A systematic review in Indonesia// Tanjungpura Journal of Coaching Research. – 2025. – Т. 3. – №. 1. – С. 76-86.
10. Karpov V. Y. et al. Possibilities of regular physical culture lessons in restoring the functional status of students//Journal of Biochemical Technology. – 2021. – Т. 12. – №. 2-2021. – С. 62-66.

## **Physical Training of Students in Blended Learning Conditions**

**Fedor S. Zaruba**

Graduate Student,  
South Ural State Humanitarian Pedagogical University,  
454080, 69, Lenina ave., Chelyabinsk, Russian Federation;  
e-mail: zaruba@mail.ru

---

Zaruba F.S.

## Abstract

This article examines the importance of physical training for students in blended learning conditions to achieve optimal mental activity and improve academic performance. The main aspects of physical training are described, including its impact on cognitive functions, psychological well-being, and general health of students. Physical training of students in blended learning conditions plays a significant role in ensuring the success of their educational process. It not only helps maintain physical health but also contributes to improving overall well-being, concentration, and memory of students. The organization of physical activity in blended learning requires collaboration of specialists from various fields and diverse training formats. In conclusion, recommendations for implementing and organizing physical training for students considering specific requirements of educational institutions are provided. Proper attention to students' physical condition in the online learning format ensures the quality and productivity of their academic activities.

## For citation

Zaruba F.S. (2025) Fizicheskaya podgotovka studentov v usloviyakh smeshannogo obucheniya [Physical Training of Students in Blended Learning Conditions]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 15 (9A), pp. 243-247. DOI: 10.34670/AR.2025.71.48.025

## Keywords

Physical training of students, blended learning, cognitive functions, psychological well-being, general health of students, educational technologies, physical activity, higher education.

## References

1. Ivanova, N.S. The influence of sports on the academic performance of students// Bulletin of problems of physical culture and sports. 2010. Vol. 5, No. 2. pp. 45-50.
2. Petrov, I.V. Physical training of students and its impact on cognitive functions:a study on the example of a university of the XX century //Physical education and sports in higher education. 2015. Issue 3. pp. 78-84.
3. Sidorova, A.A. The role of physical activity in the formation of students'mental activity // Pedagogy and Psychology. - 2018. - Vol. 2, No. 4. - pp. 112-125.
4. Kozlov, A.S. Integral assessment of the impact of physical fitness on the level of academic achievement among students // Physical education at school and university. - 2012. - Vol. 6, No. 1. - pp. 54-61.
5. Mikhailova, E.A. Physical activity of students and its relationship with the quality of educational activities // Questions of pedagogical psychology. - 2016. - Vol. 8, No. 3. - pp. 92-105.
6. Martins H., Honorio S., Cardoso H. Physical fitness levels of students with and without disabilities: a comparative study in physical education classes //Retos: New trends in physical education, deportation and recreation. – 2023. – №. 47. pp. 43-50.
7. Wang J. The impact of physical fitness on the physical qualities of university students //An overview of Brazilian medicine and sports.–2022. – vol. 29. – No. 1. – Number e2022\_0184.
8. Russu O., Timofeeva T., Pinchuk T. Physical culture and sport in the system of professional training of students // International Scientific and Practical Conference on Agricultural Engineering "Interagromash". – Cham: Springer International Publishing, 2022. – pp. 2439-2447.
9. Zulhadila Z. and others. Traditional games for physical training of elementary school students: a systematic review in Indonesia//Tanjungpura Journal of Coaching Research. – 2025. – Vol. 3. – No. 1. – pp. 76-86.
10. Karpov V. Yu. and others. The possibilities of regular physical education classes in restoring the functional state of students //Journal of Biochemical Technologies. – 2021. – Vol. 12. – No. 2-2021. – pp. 62-66.