



## Специфика физической активности российских и иностранных студентов: мотиваторы, барьеры, самооценка



Е. Л. Николаев\*



И. Е. Поверинов

*ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова»  
(г. Чебоксары, Российская Федерация),  
pzdorovie@bk.ru*

**Введение.** Высокая физическая активность взаимосвязана с хорошим уровнем здоровья и благополучия личности, а ее проявления у студентов могут иметь гендерную и социокультурную специфику. Цель статьи – на основе проведенного исследования выявить особенности физической активности российских и иностранных студентов регионального вуза через оценку ее мотиваторов, барьеров и взаимосвязей с показателями самооценки, знание которых может быть положено в основу создания персонализированных профилактических программ по укреплению здоровья.

**Материалы и методы.** Проведен онлайн-опрос 423 российских и иностранных студентов регионального вуза при помощи анкеты GSLTPAQ с применением Шкалы мотиваторов и барьеров Эштона и модифицированной методики Дембо – Рубинштейн. Полученные данные статистически обработаны с вычислением *t*-критерия Стьюдента, хи-квадрата, линейной корреляции *r* Пирсона.

**Результаты исследования.** Выявлено, что две трети опрошенных имеют оптимальный уровень физической активности, а ее мотиваторы (стремление улучшить здоровье, физическую форму и фигуру) и барьеры (недостаток времени) носят универсальный характер. Российские студентки превосходят иностранных по продолжительности физических занятий, а иностранные девушки уступают иностранным юношам по частоте занятий. Определены специфичные для российских девушек барьеры – неподходящая погода и убежденность в том, что физическая активность не является женским занятием. Для российских юношей в качестве барьера выделен фактор отсутствия условий

© Николаев Е. Л., Поверинов И. Е., 2020



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License.



для занятий. Отличием российских юношей от иностранных является наличие у иностранных положительных взаимосвязей физической активности с уверенностью и физической привлекательностью.

**Обсуждение и заключение.** Полученные результаты могут быть востребованы в университетах специалистами кафедр физической культуры, медицинских и психологических служб, организациями студенческого самоуправления. Рекомендуется, чтобы вузовские профилактические программы носили гендерно-специфический и культурно-ориентированный характер и были направлены на нейтрализацию системы внутренних и социальных барьеров к занятиям и опирались на потенциал самооценки студента.

*Ключевые слова:* российский студент, иностранный студент, физическая активность, мотиватор, барьер, самооценка

*Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.*

*Для цитирования:* Николаев, Е. Л. Специфика физической активности российских и иностранных студентов: мотиваторы, барьеры, самооценка / Е. Л. Николаев, И. Е. Поверин. – DOI 10.15507/2413-1407.113.028.202004.843-865 // Регионология. – 2020. – Т. 28, № 4. – С. 843–865.

## Features of Physical Activity of Russian and Foreign Students: Motivators, Barriers, Self-Esteem

E. L. Nikolaev\*, I. E. Poverinov

*I. N. Ulianov Chuvash State University (Cheboksary, Russian Federation),  
\* pzdorovie@bk.ru*

**Introduction.** Intense physical activity is associated with good health and wellbeing of an individual, and its manifestations in students can have gender and socio-cultural features. The purpose of the study is to identify the features of physical activity of Russian and foreign students of a regional university through the assessment of its motivators, barriers and interrelation with self-esteem indicators, the knowledge of which can be used as the basis for creating personalized preventive health promotion programs.

**Materials and Methods.** An online survey among 423 Russian and foreign students of a regional university was conducted using the Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire using the Ashton Motivators and Barriers Scale and the modified method of Dembo – Rubinstein. The data obtained were statistically processed with the calculation of Student's *t*-test, chi-square, and Pearson's correlation coefficient.

**Results.** It has been revealed that two-thirds of the respondents have an optimal level of physical activity, and its motivators (the desire to improve health, physical shape, and body) and barriers (lack of time) are universal. Russian female university students surpass foreign ones in terms of the duration of physical activities, and foreign girls are inferior to foreign young men in terms of the frequency of classes. Barriers specific to Russian girls have been identified: Inappropriate weather and the belief that physical activity is not a right occupation for women. Russian young men have mentioned the lack of conditions for training as a barrier. The difference between Russian young men and foreign ones is that foreigners find positive correlation between physical activity, confidence, and physical attractiveness.



**Discussion and Conclusion.** The results obtained may be useful for teaching personnel of university departments of physical education, medical and psychological services, and student self-government organizations. It is recommended that university prevention programs be gender-specific, culturally oriented, aimed at neutralizing the system of internal and social barriers to attending classes, and based on the student's self-esteem potential.

*Keywords:* Russian student, foreign student, physical activity, motivator, barrier, self-esteem

*The authors declare that there is no conflict of interest.*

*For citation:* Nikolaev E.L., Poverinov I.E. Features of Physical Activity of Russian and Foreign Students: Motivators, Barriers, Self-Esteem. *Regionology* = Russian Journal of Regional Studies. 2020; 28(4):843-865. DOI: <https://doi.org/10.15507/2413-1407.113.028.202004.843-865>

**Введение.** Время обучения студента в вузе является важным периодом для будущего специалиста как в плане его профессионального [1; 2] и личного развития [3], так и в контексте формирования его компетентностной поведенческой модели [4], ориентированной на укрепление здоровья. Физическая активность является необходимым условием сохранения здоровья человека. Ее недостаток (физическая инертность) – четвертый по значимости в глобальном масштабе фактор риска смерти<sup>1</sup>.

Физическая активность современных студентов снижена в сравнении с общей популяцией аналогичного возраста [5]. Этот факт не может не настораживать. С другой стороны, негативная динамика в отношении физической активности отмечается у студентов и в процессе их обучения в вузе. Так, результаты пролонгированного исследования студентов, проведенного в Иркутской области с разницей в семь лет, свидетельствуют, что физическая активность у юношей и девушек за это время уменьшилась на 15 %, а общее состояние здоровья ухудшилось не менее чем на 20 % [6].

Сегодня российские вузы активно участвуют в реализации федерального проекта «Экспорт образования», благодаря которому число иностранных студентов в вузах стремительно растет. Также увеличивается и число исследований, посвященных оценке двигательной и физической активности иностранных студентов, обучающихся в различных российских регионах. Иностранные граждане несут с собой в вузы не только язык и культуру, их также сопровождают традиции отношения к физической активности, которые могут опосредованно отражаться на состоянии физического, психического здоровья и благополучия студентов.

Цель статьи – на основе результатов проведенного исследования путем анализа мотиваторов, барьеров к физической активности и их связей с характеристиками самооценки установить специфику физической активности рос-

---

<sup>1</sup> World Health Organization. WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: World Health Organization, 2010. 58 p.



сийских и иностранных студентов, обучающихся в одном из региональных университетов страны. Полученная информация призвана стать основой для индивидуально-ориентированных программ по развитию здорового образа среди студентов вуза.

**Обзор литературы.** Современные междисциплинарные исследования, проведенные за рубежом, свидетельствуют, что у студентов с высокой физической активностью выше самооценка – они более счастливы [7] и здоровы, чем их менее активные сверстники [8]. Они больше удовлетворены жизнью [9], психологически более благополучны, благоприятно воспринимают свои учебные достижения и возможности трудоустройства [5]. К тому же физическая активность не только улучшает психологическое благополучие личности, но и помогает справиться с депрессией, тревогой и стрессом [10].

Исследования, выполненные в российских регионах, подтверждают, что физическая активность студентов может иметь как культурную, так и региональную специфику. Например, сравнение студентов вузов Кургана и Тюмени показало, что среди первых преобладает низкий уровень двигательной активности, среди вторых – средний<sup>2</sup>. Студенты-юноши Тульского университета более чем в половине случаев имеют оптимальный уровень физической активности, а уровень физической активности девушек значительно ниже [11].

Изучение показателей физической подготовленности и физического здоровья туркменских студентов одного из Саратовских вузов относит каждого третьего из них к категории хорошо или средне подготовленных<sup>3</sup>. В Казанском федеральном университете проведенное исследование выявило показатели физической подготовленности у иностранных студентов: в начале обучения они ниже, чем у российских студентов [12]. Ученые из Марий Эл в своей работе с иностранными студентами опираются на адаптивный ресурс физической активности [13].

Рассматривая вопросы формирования привычек к здоровой активности, стоит отметить важную позитивную роль системы мотивации, особенно ее саморегулирующей формы и негативную роль барьеров к занятиям физической активностью [14]. Мотиваторы помогают человеку принимать решения, способствующие увеличению его физической активности, барьеры, напротив, являются препятствиями, снижающими частоту и продолжительность занятий физической активностью.

В поддержании физической активности большую роль играет регулярность физических тренировок. Так, мексиканское исследование показало, что сту-

---

<sup>2</sup> Петаева Е. М., Чистова А. С. Оценка двигательной активности и успеваемости у студентов Тюменского ГМУ // Актуальные проблемы теоретической, экспериментальной, клинической медицины и фармации. Тюмень: РИЦ «Айвекс», 2019. С. 353.

<sup>3</sup> Бриленок Н. Б., Шпитальная Е. Н. Динамика развития физической подготовленности иностранных студентов 1 курса // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 52–56.



денты, не занимающиеся спортом, имеют большее число барьеров к занятиям физической активностью. К таким барьерам ученые относят: физическую и социальную тревогу, усталость или лень, обязательства и нехватку времени или средств [15]. Другие ученые предикторами недостаточной физической активности студентов называют отсутствие членства в спортивных клубах и обучение на медицинских факультетах [16], где высокая академическая нагрузка не позволяет учащимся уделять достаточно времени физическим тренировкам.

Физическая активность также не является стабильной характеристикой человека, она может меняться в соответствии со сменой психосоциальных факторов и даже места жительства студента, увеличивая влияние барьеров физической активности [17].

С учетом того, что мужчины и женщины по-разному проявляют физическую активность, ученые обращают внимание на существование некоторых гендерных различий в том, как женщины и мужчины занимаются физкультурой и спортом. Так, мужчины более ориентированы на активные, силовые тренировки, организованные виды спорта [18], соревновательную деятельность, футбол, бег трусцой [19]. Женщины же предпочитают частые занятия фитнесом [18], занимаются совместно с другими женщинами, с тренером или дома, чаще выбирают ходьбу, аэробику, езду на велосипеде, сквош или йогу [19]. Однако не везде женщины имеют доступные возможности активно заниматься спортом. В таких странах, как Пакистан, вовлеченность женщин в физическую активность минимальна в соответствии с ограничениями, накладываемыми социоэкономическими факторами, религиозными ценностями, культурными традициями [20].

Таким образом, вопросы роли физической активности в поддержании здоровья, успешности адаптации и психологического благополучия студента описаны достаточно подробно. Гораздо меньше внимания в научных публикациях уделено специфике региональных, социокультурных и гендерных аспектов физической активности у студентов. В связи с чем изучение вопросов мотивации и барьеров к физической активности во взаимосвязи с самооценкой у студентов одного из российских регионов в сравнении с иностранными студентами того же вуза с учетом их пола и возраста становится особенно актуальным.

**Материалы и методы.** Исследование проведено на базе Чувашского государственного университета имени И. Н. Ульянова (г. Чебоксары), где каждый четвертый студент очной формы обучения является иностранным гражданином. Работа выполнена с соблюдением этических норм и правил, принципа информированного добровольного согласия студентов. С целью случайного отбора участников исследования на университетских страницах социальных сетей было размещено объявление об анонимном онлайн-опросе. 423 российских и иностранных студента, согласившихся участвовать в данном исследовании, заполнили в электронном виде специальную форму. С учетом того, что 23 формы (5,44 %) были отбракованы из-за ошибочного или неполного



заполнения, в анализ вошли ответы 400 чел. В их числе студенты в возрасте 18–25 лет обоего пола (47 % – юноши, 53 % – девушки), являющиеся российскими (63,25 %) или иностранными (36,75 %) гражданами, представляющими 12 российских регионов и 11 стран Азии (Египет, Израиль, Ирак, Иран, Йемен, Ливан, Сирию, Кыргызстан, Узбекистан, Таджикистан, Туркменистан) и обучающиеся на 14 факультетах университета. В целом данная структура участников исследования отражает половой и возрастной состав российских и иностранных студентов, обучающихся в вузе.

Для оценки физической активности студентов применялась методика GSLTPAQ (Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire, Опросник занятий физической активностью в период досуга Година – Шепарда) [21]. На основе самоотчетов студентов конкретизировалось, как часто в течение последних семи дней они занимались физической активностью высокой, умеренной и низкой интенсивности самостоятельно и на обязательных занятиях физической культурой в вузе. Согласно данной методике, к занятиям высокой интенсивности отнесены: бег, бег трусцой, хоккей, футбол, баскетбол, лыжные гонки, дзюдо, катание на роликах, энергичное плавание, езда на велосипеде на длинные дистанции; к занятиям умеренной интенсивности – быстрая ходьба, бейсбол, теннис, спокойная езда на велосипеде, волейбол, бадминтон, легкое плавание, горные лыжи, популярные и народные танцы, к занятиям низкой интенсивности – йога, стрельба из лука, рыбалка с берега реки, боулинг, гольф, езда на снегоходах, спокойная ходьба. Величина баллов, полученных от умножения частоты физических занятий на поправочные коэффициенты, позволила выделить три уровня физической активности студентов – высокий, умеренный и недостаточный.

Для выбора ключевых мотивирующих и ключевых препятствующих факторов в занятиях физической активностью из перечня предложенных использовалась Шкала мотиваторов и барьеров для занятий физической активностью Эштона [22], для изучения особенностей самооценки исследуемых по параметрам здоровья, ума, физической привлекательности, спортивности, уверенности, интересности в общении, жизнерадостности, успешности, благополучия, счастья – модифицированная методика Дембо – Рубинштейн<sup>4</sup>.

Статистическая обработка производилась с помощью функций Microsoft Office Excel 2010 и программного обеспечения GNU CRAN R 3.3.2. Для дискретных показателей использованы методы описательной статистики (среднее значение  $M$ , стандартное отклонение  $\sigma$ ), для категориальных показателей – нахождение процентного соотношения. С целью оценки достоверности различий нормально распределенных показателей вычислялся  $t$ -критерий Стьюдента, для сопоставления долевого распределения показателей определялось значение критерия хи-квадрат ( $\chi^2$ ). Достоверные взаимосвязи между

<sup>4</sup> Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики патопсихологии и опыт их применения. Ч. 1. Практич. руководство. М., 2010. 224 с.



характеристиками описывались коэффициентом линейной корреляции  $r$  Пирсона при уровне значимости  $p < 0,05$ .

**Результаты исследования.** Первичный статистический анализ данных показал, что средний возраст 400 исследованных студентов случайной выборки составил  $20,51 \pm 2,18$  года, а достоверные возрастные различия между студентами по полу и гражданству (российское или иностранное) не определялись ( $p > 0,05$ ). В то же время сравнение соотношения юношей и девушек в группах российских (25,69 и 74,31 %) и иностранных (83,67 и 16,33 % соответственно) студентов (табл. 1) выявило существование значимых различий ( $p < 0,05$ ), что могло обусловить некорректность сравнения выборки российских (253 чел.) и выборки иностранных студентов (147 чел.), а также выборки студентов-юношей (188 чел.) и выборки студентов-девушек (212 чел.) между собой.

Т а б л и ц а 1. Структура исследуемой выборки студентов по полу и гражданству  
T a b l e 1. Structure of the studied sample of students by sex and citizenship

Гражданство / Citizenship	Юноши / Young men		Девушки / Young women		Юноши и девушки / Young men and women	
	Абс. / number	%	Абс. / number	%	Абс. / number	%
Российское / Russian Federation	65	25,69	188	74,31	253	63,25
Иностранное / Foreign	123	83,67	24	16,33	147	36,75
Все студенты / All students	188	47,0	212	53,0	400	100

С учетом отсутствия достоверных различий по возрасту между выборками российских студентов-юношей, российских студентов-девушек, иностранных студентов-юношей и иностранных студентов-девушек ( $p > 0,05$ ) дальнейший анализ в работе проведен на основе сравнения четырех выделенных исследовательских групп, более глубоко отражавших гендерную специфику различий российских и иностранных студентов.

*Уровень физической активности, ее частота и продолжительность.* Общая оценка уровня физической активности всей выборки показала, что большинство исследуемых студентов университета имеют достаточный уровень физической активности: 55,75 % демонстрируют ее умеренный уровень, 31,0 % – высокий уровень и только треть студентов (31,25 %) – недостаточный уровень физической активности. При изучении физической активности российских студентов установлено, что юноши (21,5 %) достоверно чаще ( $\chi^2 = 12,969$ ;  $p = 0,0003$ ), чем девушки (5,32 %), имеют высокий уровень активности. Подобные различия среди иностранных студентов не выявлены



( $p > 0,05$ ). Если среди российских и иностранных юношей различия в уровне физической активности также не установлены ( $p > 0,05$ ), то для исследованных девушек определено, что российские студентки (63,83 %) достоверно чаще ( $\chi^2 = 5,138$ ;  $p = 0,0234$ ) имеют умеренный уровень физической активности, а иностранные студентки достоверно чаще ( $\chi^2 = 4,202$ ;  $p = 0,0404$ ) – недостаточный уровень физической активности (54,17 %).

В четырех исследуемых группах изучались также показатели частоты и продолжительности занятий физкультурой и спортом, дополнительно характеризующие их физическую активность (табл. 2).

Таблица 2. Характеристики физической активности у студентов исследуемых групп ( $M \pm \sigma$ )

Table 2. Characteristics of physical activity of students in the studied groups ( $M \pm \sigma$ )

Показатель / Indicator	Российские юноши / Russian young men	Иностранные юноши / Foreign young men	Российские девушки / Russian young women	Иностранные девушки / Foreign young women
Еженедельная частота занятий физкультурой и спортом, дней / Weekly frequency of participation in physical activity and sports, days	2,58 ± 1,66	2,60 ± 1,62	2,05 ± 1,27	1,79 ± 1,67
Продолжительность одного занятия физической активностью и спортом / Duration of one physical activity and sports session, minutes	69,89 ± 40,28	61,28 ± 43,60	61,69 ± 37,37	49,13 ± 51,69

Сравнительный анализ полученных данных не определил различия в показателях продолжительности одного занятия физкультурой и спортом у студентов разных групп ( $p > 0,05$ ). Наряду с этим выявлены статистически значимые различия по показателю частоты еженедельных занятий физкультурой и спортом. В физическую активность достоверно чаще, чем российские девушки, вовлечены не только российские юноши ( $t = 2,669$ ;  $p = 0,0081$ ). Подобная картина наблюдается и в отношении большей частоты физической активности иностранных юношей в сравнении с иностранными девушками ( $t = 2,230$ ;  $p = 0,0273$ ).

*Мотиваторы физической активности.* Анализ предпочтений студентов при обращении к ключевым мотиваторам физической активности (табл. 3) свидетельствует об отсутствии достоверных различий между исследовательскими группами ( $p > 0,05$ ).





Таблица 3. Выбор ключевых мотиваторов физической активности студентами исследуемых групп, %

Table 3. Choice of key motivators of physical activity by students in the studied groups, %

Ключевые мотиваторы физической активности / Key motivators of physical activity	Российские юноши / Russian young men	Иностранные юноши / Foreign young men	Российские девушки / Russian young women	Иностранные девушки / Foreign young women
Улучшение образа тела / To improve body shape	26,15	19,24	21,63	16,67
Улучшение физической формы / To improve fitness	10,77	15,45	16,31	12,50
Улучшение состояния здоровья / To improve overall health	26,15	21,95	21,28	18,06
Достижение оптимальной мышечной массы / To build optimal muscle mass	3,08	8,40	4,79	6,94
Получение удовольствия / To enjoy	7,18	7,05	6,21	11,11
Улучшение психического здоровья и благополучия / To improve mental health and wellbeing	6,67	7,32	8,33	6,94
Улучшение спортивных показателей / To improve sporting performance	2,56	3,52	2,84	5,56
Снижение веса / To lose weight	4,10	2,71	6,38	12,50
Привлечение партнера / To attract the partner	2,05	1,90	3,01	–
Увеличение продолжительности жизни / To live longer	5,13	4,61	3,55	4,17
Улучшение сна / To improve sleeping patterns	4,10	2,71	2,30	4,17
Социальные влияния (семьи, партнера или физически активных друзей) / Social influence (family, partner or physically active friends)	1,03	1,36	0,89	1,39
Ожидание физической активности / Expectation of physical activity	1,03	3,79	2,48	–



Содержательный анализ показал, что в числе наиболее распространенных стремлений всех студентов находятся три основных мотиватора: улучшение состояния здоровья (от 18,06 до 26,15 %), улучшение образа тела (от 16,67 до 26,15 %) и улучшение физической формы (от 10,77 до 16,31 %). К самым непопулярным мотиваторам у российских и иностранных юношей, российских девушек относятся социальные влияния (1,03, 1,36 и 0,89 %), которые у российских юношей дополняются ожиданием физической активности (1,03 %), у российских девушек – привлечением партнера (1,90 %) и улучшением сна (2,30 %). Иностранные девушки не проводят никакой связи между физической активностью и мотиваторами привлечения партнера и ожидания физической активности.

*Барьеры физической активности.* Анализ ключевых барьеров к физической активности у студентов четырех исследовательских групп (табл. 4) свидетельствует, что наиболее распространенным барьером в каждой группе является нехватка времени из-за большой занятости (от 23,61 до 26,56 %). Далее в трех группах в качестве барьера к физической активности встречается фактор отсутствия мотивации к физическим занятиям (от 11,79 до 23,76 %), в двух группах – фактор высокой стоимости затрат на экипировку и оплату спортивных заведений, характерный для российских студентов (17,95 % у юношей и 14,63 % у девушек) и фактор неподходящей погоды у девушек (14,09 % у российских и 19,44 % у иностранных).

Таблица 4. Выбор ключевых барьеров физической активности студентами исследуемых групп, %

Table 4. Choice of key barriers to physical activity by students in the studied groups, %

Ключевые барьеры физической активности / Key barriers to physical activity	Российские юноши / Russian young men	Иностранные юноши / Foreign young men	Российские девушки / Russian young women	Иностранные девушки / Foreign young women
1	2	3	4	5
Отсутствие мотивации / Lack of motivation	11,79	10,57	23,76	13,89
Нехватка времени из-за большой занятости / Lack of time due to busyness	28,21	26,56	25,89	23,61
Высокая стоимость затрат на экипировку и оплату спортивных заведений / Expensive equipment and sports facilities	17,95	14,63	9,40	8,33
Погода (слишком жаркая или слишком холодная) / Weather (too hot or too cold)	4,10	14,09	18,26	19,44



Окончание табл. 4 / End of table 4

1	2	3	4	5
Травмы / Injuries	7,69	8,94	4,79	8,33
Стеснительность или застенчивость / Shyness or timidity	8,21	4,34	3,90	1,39
Отсутствие информации о подходящих занятиях / Lack of information about appropriate classes	4,62	2,98	6,21	5,56
Социальные влияния (ваша семья, партнер или друзья физически не активны) / Social influences (your family, partner, or friends are not physically active)	2,05	2,71	5,14	1,39
Отсутствие навыков или знаний / Lack of skills or knowledge	6,15	5,42	1,95	9,72
Отсутствие условий / Lack of facilities	8,72	9,21	0,71	8,33
Физические упражнения – не мужское занятие (не женское – в случае для женщин) / Exercise is not a male (female) pursuit	0,51	0,54	23,76	–

В ходе последующего анализа статистически достоверные различия определены между российскими девушками и российскими юношами по фактору погодных условий, который является более значимым барьером для российских девушек ( $\chi^2 = 6,665$ ;  $p = 0,0098$ ) и фактору отсутствия условий для занятий физической активностью, который более значим для российских юношей ( $\chi^2 = 8,731$ ;  $p = 0,0031$ ). Также для каждой пятой российской девушки (23,76 %) установлена важность убеждения в том, что физические упражнения не являются женским занятием, что достоверно отличает их от иностранных девушек ( $\chi^2 = 5,867$ ;  $p = 0,0154$ ), у которых подобная уверенность отсутствует.

*Самооценка студентов.* Показатели самооценки российских и иностранных студентов четырех исследовательских групп, полученные при помощи модифицированной методики Дембо – Рубинштейн, представлены в таблице 5.

Содержательный анализ показателей самооценки обнаруживает, что российские юноши и девушки наиболее высоко оценивают уровень своего благополучия (гендерные различия отсутствуют,  $p > 0,05$ ). Иностранные юноши и девушки в ряду своих личностных качеств дают максимальную оценку уверенности (гендерные различия также отсутствуют,  $p > 0,05$ ).



Таблица 5. Показатели самооценки студентов исследуемых групп ( $M \pm \sigma$ )  
Table 5. Indicators of self-esteem of students in the studied groups ( $M \pm \sigma$ )

Показатель / Indicator	Российские юноши / Russian young men	Иностранные юноши / Foreign young men	Российские девушки / Russian young women	Иностранные девушки / Foreign young women
Здоровье / Health	6,40 ± 2,03	7,59 ± 1,94	6,63 ± 1,76	7,13 ± 2,11
Спортивность / Sportiness	5,48 ± 2,14	6,28 ± 2,36	5,07 ± 2,03	5,08 ± 2,54
Физическая привлекательность / Physical attractiveness	6,11 ± 2,45	6,67 ± 2,40	6,47 ± 2,02	7,17 ± 2,50
Жизнерадостность / Cheerfulness	6,85 ± 2,59	7,57 ± 2,32	7,15 ± 2,14	7,96 ± 1,78
Интересность в общении / Interestingness in communication	6,14 ± 2,47	7,36 ± 2,27	6,29 ± 1,95	6,54 ± 2,52
Уверенность / Confidence	6,48 ± 2,36	8,36 ± 2,05	5,76 ± 2,29	8,04 ± 1,83
Успешность / Successfulness	5,72 ± 2,32	7,54 ± 2,11	5,73 ± 2,09	7,13 ± 2,35
Ум / Intellect	6,51 ± 2,38	7,10 ± 2,07	6,27 ± 1,81	6,88 ± 1,65
Счастье / Happiness	6,51 ± 2,57	7,56 ± 2,28	7,44 ± 2,08	7,83 ± 2,39
Благополучие / Wellbeing	7,08 ± 2,12	7,26 ± 2,26	7,48 ± 1,95	7,96 ± 1,99

Иностранные юноши в сравнении с российскими дают достоверно более высокую оценку собственной успешности ( $t = 5,433$ ;  $p = 0,0001$ ), здоровью ( $t = 3,936$ ;  $p = 0,0001$ ), интересности в общении ( $t = 3,399$ ;  $p = 0,0008$ ), счастьем ( $t = 2,872$ ;  $p = 0,0045$ ), спортивности ( $t = 2,281$ ;  $p = 0,0237$ ). Иностранные девушки в сравнении с российскими воспринимают себя более позитивно по характеристикам уверенности ( $t = 7,433$ ;  $p = 0,0001$ ), успешности ( $t = 4,033$ ;  $p = 0,0001$ ), жизнерадостности ( $t = 2,763$ ;  $p = 0,0063$ ), ума ( $t = 2,331$ ;  $p = 0,0208$ ).

Российские юноши в сравнении с российскими девушками считают себя более уверенными ( $t = 2,168$ ;  $p = 0,0424$ ), российские девушки в сравнении с российскими юношами – более счастливыми ( $t = 2,918$ ;  $p = 0,0311$ ). Иностранные юноши воспринимают себя более спортивными, чем иностранные девушки ( $t = 2,251$ ;  $p = 0,0259$ ).

*Актуальные взаимосвязи.* Изучение результатов корреляционного анализа исследуемых характеристик позволило получить информацию о специфике взаимосвязей параметров физической активности и самооценки в каждой группе студентов.

Так, установлено, что у российских юношей уровень физической активности положительно коррелирует со спортивностью ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,05$ ), здо-



ровьем ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,05$ ), благополучием ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,05$ ). При этом недельная частота занятий физической активностью также коррелирует с данными показателями – со спортивностью ( $r = 0,40$ ;  $p < 0,05$ ), здоровьем ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ), благополучием ( $r = 0,29$ ;  $p < 0,05$ ). Достоверные корреляции продолжительности одного занятия физической активностью с самооценкой не выявлены ( $p > 0,05$ ).

У российских девушек определены положительные взаимосвязи между уровнем физической активности и спортивностью ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,05$ ), жизнерадостностью ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ); между недельной частотой физической активности и спортивностью ( $r = 0,35$ ;  $p < 0,05$ ), здоровьем ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ), жизнерадостностью ( $r = 0,16$ ;  $p < 0,05$ ); между продолжительностью одного занятия физической активностью и спортивностью ( $r = 0,19$ ;  $p < 0,05$ ).

Иностраннных юношей характеризуют следующие прямые достоверные взаимосвязи: между уровнем физической активности и спортивностью ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,05$ ), физической привлекательностью ( $r = 0,23$ ;  $p < 0,05$ ); между еженедельной частотой занятий физической активностью и спортивностью ( $r = 0,49$ ;  $p < 0,05$ ), физической привлекательностью ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ), уверенностью ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,05$ ), здоровьем ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,05$ ), счастьем ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,05$ ), благополучием ( $r = 0,24$ ;  $p < 0,05$ ); между продолжительностью одного занятия физической активностью и спортивностью ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ).

У иностраннных девушек выявлены положительные корреляции между частотой занятий физической активностью и успешностью ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,05$ ), жизнерадостностью ( $r = 0,42$ ;  $p < 0,05$ ). Значимые связи между самооценкой, уровнем физической активности и ее продолжительностью у иностраннных студенток не определены ( $p > 0,05$ ).

**Обсуждение и заключение.** В настоящем исследовании студентов российского вуза выявлено, что две трети опрошенных имеют оптимальный уровень физической активности, который соответствует разработанным ВОЗ «Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья»<sup>5</sup> и по литературным данным соотносится с показателями физической активности студентов Ирландии [8] и Тюменского медицинского университета<sup>6</sup>. Вместе с тем показатели студентов Чувашского университета ниже показателей туркменских студентов Саратовского государственного университета<sup>7</sup>, что, на наш взгляд, может быть связано с лучшей физической подготовкой саратовских студентов, обучающихся в Институте физической культуры и спорта. С другой стороны, физическая активность студентов Чувашского государственного университета превышает аналогичные показатели студентов

<sup>5</sup> World Health Organization. WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health.

<sup>6</sup> Петаева Е. М., Чистова А. С. Оценка двигательной активности и успеваемости у студентов Тюменского ГМУ.

<sup>7</sup> Бриленок Н. Б., Шпитальная Е. Н. Динамика развития физической подготовленности иностраннных студентов 1 курса.



Тулского университета [11], данные британских студентов [5; 23], а также студентов из арабских стран [10; 16; 24] и ЮАР [25]. Эти расхождения могут быть связаны как с определенной региональной и социокультурной спецификой поведенческой активности студентов в различных регионах и странах, так и методическими различиями в дизайне исследований.

Некоторые ученые обращают внимание на характер гендерных различий в физической активности студентов [1; 10; 19]. Например, в исследовании здорового образа жизни студентов вузов, проведенном в Египте, Ливии и Палестине, выявлено, что студенты-юноши имеют более высокие показатели физической активности, чем студенты-девушки [24]. В нашей работе подобный факт подтвержден и уточнен сведениями о превышении уровня физической активности российских студентов соответствующего уровня иностранных студентов. Российские студентки также превосходят иностранных по продолжительности физических занятий, а иностранные девушки, в свою очередь, уступают иностранным юношам по частоте занятий физической активностью. В данном случае мы можем объяснить это тем, что иностранные студентки в большей мере склонны следовать традициям своих стран, где, как свидетельствуют сами студентки, физическая активность девушек приветствуется меньше, чем у юношей.

В нашей работе на материале российского вуза также доказано, что наиболее распространенные *мотиваторы* физической активности носят универсальный для всех студентов характер – это стремление улучшить здоровье, физическую форму и фигуру. В австралийском исследовании молодых мужчин аналогичного возраста определены идентичные мотиваторы физической активности – образ тела, физическая форма и здоровье [22]. В исследовании студентов спортивных вузов Литвы и Польши выделены содержательно близкие факторы вовлечения студентов в физическую активность – это прежде всего мотивы, связанные со здоровьем и желанием поддерживать хорошую физическую форму [26].

Среди внешних факторов, препятствующих занятиям студентов физической активностью, также установлен универсальный для всех исследованных студентов *барьер* – недостаток времени для занятий. Подобный барьер описан в качестве одного из основных для физической активности в работах австралийских [22], британских [23], канадских [18], испанских [27] исследователей, ученых Саудовской Аравии [16].

Наряду с барьером универсального характера в данной работе определены барьеры физической активности, специфичные для российских девушек, обучающихся в Чувашском государственном университете – это неподходящие погодные условия и своеобразная гендерная «призма» восприятия физической активности как специфического вида деятельности, более популярного среди мужчин, чем среди женщин. Если первый барьер с различной частотой отмечен во всех четырех группах студентов, то второй выявлен только



у каждой пятой российской девушки. С одной стороны, мы находим объяснение данному феномену в том, что часть девушек этой группы более склонна воспринимать физическую активность не как любую деятельность, сопровождающуюся мышечными движениями и расходом энергии, а как отдельный вид целенаправленной деятельности в форме выполнения специальных физических упражнений или тренировок. С другой стороны, подобная позиция может отражать традиционные взгляды на социальные роли мужчины и женщины. В любом случае, подобные взгляды вступают в противоречие с позицией ВОЗ, согласно которой физическая активность также предполагает работу, выполнение домашних, семейных и общественных дел<sup>8</sup>.

В качестве специфичного для российских юношей барьера выделен фактор отсутствия условий для занятий физической активностью, который, на наш взгляд, определяется необходимостью дополнительных материальных затрат. Подобный финансовый барьер для занятий физической активностью характерен и для молодых австралийских мужчин [22].

Важную информацию о специфике физической активности студентов позволяет получить изучение самооценки. Исследование, проведенное в Тульском университете, показало отсутствие зависимости самооценки иностранными студентами своего здоровья от уровня их физической активности [11]. В то же время на материале Чувашского университета подтверждены полученные в 24 странах данные о том, что высокий и умеренный уровень физической активности сопровождается у студентов более высокой удовлетворенностью жизнью, большим ощущением счастья, и лучшим здоровьем [9], и дополнены новыми сведениями. Так, иностранные юноши по многим характеристикам самооценки имеют более высокие показатели, чем их российские сверстники. Подобные соотношения отмечены и при сравнении самооценки иностранных девушек и их российских сверстниц. Еще одним отличием российских юношей от иностранных является наличие у последних положительных взаимосвязей показателей физической активности с уверенностью и физической привлекательностью. Российских и иностранных девушек объединяет наличие положительных взаимосвязей между показателями физической активности и жизнерадостностью, чего не зафиксировано ни у российских, ни у иностранных юношей. Налицо существование гендерных и социокультурных различий в связях физической активности и самооценки студентов.

Полученные в данном исследовании сведения об особенностях физической активности у студентов российского вуза свидетельствуют о том, что ее специфика у российских и иностранных студентов определяется совокупностью гендерных, социокультурных и психологических факторов, учет которых чрезвычайно важен при реализации профилактических программ по сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи.

<sup>8</sup> World Health Organization. WHO Global Recommendations on Physical Activity for Health.



Данные программы могут реализовываться университетской медицинской службой в тесном взаимодействии с психологическими структурами и организациями студенческого самоуправления. Они должны быть персонализированными по своему содержанию, сочетаться с образовательными программами, расширяющими познания студентов в области здоровья и повышающими мотивацию к занятиям физической активностью. Примером подобной комплексной работы может быть действующая в Чувашском государственном университете «Программа формирования здорового образа жизни, развития физической культуры и спорта» [28].

Любые подобные профилактические программы должны носить гендерно-специфический и культурно-ориентированный характер, быть направлены на нейтрализацию системы внутренних и социальных барьеров к занятиям физической активностью и опираться на потенциал самооценки студента. В работе с молодежью рекомендуется позиционировать физическую активность не только как проверенный способ сохранения здоровья и профилактики болезней, но и как средство развития значимых личностных качеств, практического достижения красоты и психосоматической целостности. Целесообразно повышать временную и экономическую доступность для молодежи физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов как в университетских кампусах, так и вне их.

Встраивание подобных программ в региональные программы охраны здоровья населения могут способствовать повышению их эффективности и усилению общего вектора развития здоровья за счет его профилактического направления.

С учетом того, что целевой группой в развитии физической активности является студенческая молодежь, все проводимые мероприятия необходимо выстраивать с опорой на возможности современных информационно-коммуникационных технологий (Интернет, сетевые сообщества – «ВКонтакте», Facebook, Instagram и др.), которые расширяют взаимодействие, облегчают беспрепятственное получение, сохранение и передачу информации, помогают мгновенному ее переводу с одного языка на другой. Это особенно актуально для иностранных студентов, которые обучаются в вузе на английском языке и недостаточно владеют русским языком.

Также очень важно совершенствовать недооцененный профилактический потенциал, который имеют кафедры физической культуры вузов. Популяризация и внедрение новых технологий повышения приверженности студентов физической активности не для спортивных достижений, а для повышения уверенности, жизнерадостности, поддержания хорошей физической формы может реализовываться профессорско-преподавательским составом кафедр, как в процессе учебных занятий, так и во внеучебной работе, что особенно важно в работе с иностранными студентами. Частично данный опыт представлен в работе с иностранными студентами Марийского государственного университета [12].





Большую роль в такой деятельности может сыграть популяризация среди российских и иностранных студентов национальных видов физической активности и спорта, активизация студенческих научных исследований по данной тематике, а также проведение внутри- и межвузовских соревнований по видам физической активности, популярным среди российских или иностранных студентов.

Перспективным направлением продолжения исследований по теме физической активности среди российских и иностранных студентов вузов могли бы стать работы, посвященные более глубокому изучению взаимосвязей между физической активностью и другими характеристиками здорового образа жизни, такими как, например, здоровое питание, которое может иметь собственные мотиваторы и барьеры, а также гендерную и социокультурную специфику.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Upgrading Educational Quality through Synergy of Teaching and Research / K. G. Erdynееva, E. L. Nikolaev, A. A. Azanova [ et al.] // *International Review of Management and Marketing*. – 2016. – Vol. 6, no. 1. – Pp. 106–110. – URL: <https://www.econjournals.com/index.php/irmm/article/view/1747> (дата обращения: 10.07.2020).

2. Teachers Professional Competence Assessment Technology in Qualification Improvement Process / A. S. Drovnikov, E. L. Nikolaev, A. S. Afanasev [et al.] // *International Review of Management and Marketing*. – 2016. – Vol. 6, no. 1. – Pp. 111–115. – URL: <http://www.econjournals.com/index.php/irmm/article/view/1756> (дата обращения: 10.07.2020).

3. The Role of Economic Values in the System of Values and Anti-Values of High School Students / A. N. Zakharova, T. V. Talanova, E. L. Nikolaev [et al.] // *Proceedings of the 33<sup>rd</sup> International Business Information Management Association Conference, IBIMA 2019: Education Excellence and Innovation Management through Vision 2020*. – 2019. – Pp. 2702–2710. – URL: <https://clck.ru/Rmanw> (дата обращения: 10.07.2020).

4. Psychology of Personal Competitiveness of Students in the System of Higher Education / N. S. Morova, A. N. Zakharova, T. V. Talanova [et al.] // *Proceedings of the 30<sup>th</sup> International Business Information Management Association Conference, IBIMA 2017 – Vision 2020: Sustainable Economic development, Innovation Management, and Global Growth*. – 2017. – Vol. 2017-January. – Pp. 4460–4468. – URL: <https://clck.ru/RmbFB> (дата обращения: 10.07.2020).

5. Physical Activity, Mental and Personal Well-Being, Social Isolation, and Perceptions of Academic Attainment and Employability in University Students: The Scottish and British Active Students Surveys / E. Budzynski-Seymour, R. Conway, M. Wade [et al.]. – DOI 10.1123/jpah.2019-0431 // *Journal of Physical Activity and Health*. – 2020. – Vol. 17, issue 6. – Pp. 610–620. – URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/17/6/article-p610.xml> (дата обращения: 10.07.2020).

6. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов / М. М. Колокольцев, С. С. Ермаков, Н. В. Третьякова [и др.]. – DOI 10.17853/1994-5639-2020-5-150-168 // *Образование и наука*. – 2020. – Т. 22, № 5. – С. 150–168. – URL: <https://www.edscience.ru/jour/article/view/1671> (дата обращения: 10.07.2020).



7. Don't Worry, be Happy: Cross-Sectional Associations between Physical Activity and Happiness in 15 European Countries / J. Richards, X. Jiang, P. Kelly [et al.]. – DOI 10.1186/s12889-015-1391-4 // BMC Public Health. – 2015. – Vol. 15, article 53. – URL: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-1391-4> (дата обращения: 10.07.2020).

8. Active Students Are Healthier and Happier Than Their Inactive Peers: The Results of a Large Representative Cross-Sectional Study of University Students in Ireland / M. H. Murphy, A. Carlin, C. Woods [et al.]. – DOI 10.1123/jpah.2017-0432 // Journal of Physical Activity and Health. – 2018. – Vol. 15, issue 10. – Pp. 737–746. – URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/15/10/article-p737.xml> (дата обращения: 10.07.2020).

9. Pengpid, S. Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries / S. Pengpid, K. Peltzer. – DOI 10.3390/ijerph16122084 // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 16, issue 12. – URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/12/2084> (дата обращения: 10.07.2020).

10. Doyle, C. B. Knowledge of Physical Activity Guidelines and Mental Health Benefits Among Emirati University Students / C. B. Doyle, A. Khan, N. W. Burton. – DOI 10.1177/1757913919834060 // Perspectives in Public Health. – 2019. – Vol. 139, issue 6. – Pp. 316–319. – URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1757913919834060> (дата обращения: 10.07.2020).

11. Прохоров, П. Ю. Динамика уровня физической активности и качество жизни студентов при обучении на младших курсах медицинского института / П. Ю. Прохоров // Modern Science. – 2019. – № 12-2. – С. 146–149. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41569484> (дата обращения: 10.07.2020).

12. Фазлеева, Е. В. Занятия физической культурой в вузе как средство адаптации иностранных студентов к обучению / Е. В. Фазлеева, Н. В. Васенков, А. С. Шалавина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Т. 11, № 2. – С. 31–34. – URL: <https://sciencesport.ru/journals/no2-tom-11-2016-god/articles/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze-kak-sredstvo-adaptacii> (дата обращения: 10.07.2020).

13. Кудрявцева, В. В. Повышение эффективности адаптационных процессов иностранных студентов средствами физической культуры и спорта / В. В. Кудрявцева, И. Л. Соловьева // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2018. – № 31. – С. 59–61. – URL: <http://i.konferencia-virtual.ru/u/7f/306d225d3311e89319e1026cca0b09/-/virtual%202018.%20%E2%84%9631.pdf> (дата обращения: 10.07.2020).

14. Levels of Physical Activity, Motivation and Barriers to Participation in University Students / J. Sevil, A. Práxedes, A. Abarca-Sos [et al.] // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2016. – Vol. 56, issue 10. – Pp. 1239–1248. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26554859/> (дата обращения: 10.07.2020).

15. Barriers for the Practice of Physical Exercise in Mexican University Athletes and Non-Athletes / J. R. B. Ornelas, M. C. S. Valenzuela, J. N. Longoria [et al.]. – DOI 10.24215/23142561e087 // Educacion Física y Ciencia. – 2019. – Vol. 21, no. 3. – URL: <https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCe087> (дата обращения: 10.07.2020).

16. Assessment of Physical Inactivity and Perceived Barriers to Physical Activity Among Health College Students, South-Western Saudi Arabia / N. J. Awadalla, A. E. Aboelyazed, M. A. Hassanein [et al.] // Eastern Mediterranean Health Journal. – 2014. – Vol. 20, issue 10. –



Pp. 596–604. – URL: <http://www.emro.who.int/emhj-vol-20-2014/volume-20-issue-10/assessment-of-physical-inactivity-and-perceived-barriers-to-physical-activity-among-health-college-students-south-western-saudi-arabia.html> (дата обращения: 10.07.2020).

17. Can Changes in Psychosocial Factors and Residency Explain the Decrease in Physical Activity During the Transition from High School to College or University? / D. Van Dyck, I. De Bourdeaudhuij, T. Deliens, B. Deforche. – DOI 10.1007/s12529-014-9424-4 // *International Journal of Behavioral Medicine*. – 2015. – Vol. 22. – Pp. 178–186. – URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-014-9424-4> (дата обращения: 10.07.2020).

18. Thomas, A. M. Physical Activity, Sport Participation, and Perceived Barriers to Engagement in First-Year Canadian University Students / A. M. Thomas, K. M. Beaudry, K. L. Gammage. – DOI 10.1123/jpah.2018-0198 // *Journal of Physical Activity and Health*. – 2019. – Vol. 16, issue 6. – Pp. 437–446. – URL: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/16/6/article-p437.xml> (дата обращения: 10.07.2020).

19. Doyle, C. B. Recreational Physical Activity Context and Type Preferences Among Male and Female Emirati University Students / C. B. Doyle, A. Khan, N. W. Burton. – DOI 10.1093/inthealth/ihz002 // *International Health*. – 2019. – Vol. 11, issue 6. – Pp. 507–512. – URL: <https://academic.oup.com/inthealth/article/11/6/507/5319123> (дата обращения: 10.07.2020).

20. Laar, R. A. Participation of Pakistani Female Students in Physical Activities: Religious, Cultural, and Socioeconomic Factors / R. A. Laar, S. Shi, M. A. Ashraf. – DOI 10.3390/re11010617 // *Religion*. – 2019. – Vol. 10, issue 11. – URL: <https://www.mdpi.com/2077-1444/10/11/617> (дата обращения: 10.07.2020).

21. Godin, G. The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire / G. Godin. – DOI 10.14288/hfjc.v4i1.82 // *The Health & Fitness Journal of Canada*. – 2011. – Vol. 4, no. 1. – Pp. 18–22. – URL: <https://hfjc.library.ubc.ca/index.php/HFJC/article/view/82> (дата обращения: 10.07.2020).

22. Ashton, L. M. Motivators and Barriers to Engaging in Healthy Eating and Physical Activity / L. M. Ashton, M. J. Hutchesson, M. E. Rollo. – DOI 10.1177/1557988316680936 // *American Journal of Men's Health*. – 2017. – Vol. 11, issue 2. – Pp. 330–343. – URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1557988316680936> (дата обращения: 10.07.2020).

23. Blake, H. Predictors of Physical Activity and Barriers to Exercise in Nursing and Medical Students / H. Blake, N. Stanulewicz, F. McGill. – DOI 10.1111/jan.13181 // *Journal of Advanced Nursing*. – 2017. – Vol. 73, issue 4. – Pp. 917–929. – URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jan.13181> (дата обращения: 10.07.2020).

24. El Ansari, W. Country and Gender-Specific Achievement of Healthy Nutrition and Physical Activity Guidelines: Latent Class Analysis of 6266 University Students in Egypt, Libya, and Palestine / W. El Ansari, G. Berg-Beckhoff. – DOI 10.3390/nu9070738 // *Nutrients*. – 2017. – Vol. 9, issue 7. – URL: <https://www.mdpi.com/2072-6643/9/7/738> (дата обращения: 10.07.2020).

25. Kgokong, D. Physical Activity in Physiotherapy Students: Levels of Physical Activity and Perceived Benefits and Barriers to Exercise / D. Kgokong, R. Parker. – DOI 10.4102/sajp.v76i1.1399 // *South African Journal of Physiotherapy*. – 2020. – Vol. 76, no. 1. – URL: <https://sajp.co.za/index.php/SAJP/article/view/1399> (дата обращения: 10.07.2020).

26. Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating / S. Sukys, V. J. Cesnaitiene, A. Emeljanovas [et al.]. – DOI 10.1177/0031512519869089 // *Perceptual and Motor Skills*. – 2019. – Vol. 126, issue 6. – Pp. 1084–1100. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31407961/> (дата обращения: 10.07.2020).



27. Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students / A. Carballo-Fazanes, J. Rico-Diaz, R. Barcala-Furelos [et al.]. – DOI 10.3390/ijerph17093272 // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2020. – Vol. 17, issue 9. – URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/3272> (дата обращения: 10.07.2020).

28. Викторов, О. Н. Воспитательная работа в Чувашском государственном университете / О. В. Викторов // *Высшее образование в России*. – 2017. – №. 7 (214). – С. 132–137. – URL: <https://vovr.elpub.ru/jour/article/view/1128> (дата обращения: 10.07.2020).

Поступила 14.07.2020; принята к публикации 19.09.2020; опубликована онлайн 30.12.2020.

#### *Об авторах:*

**Николаев Евгений Львович**, заведующий кафедрой социальной и клинической психологии ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова» (428034, Российская Федерация, г. Чебоксары, Московский пр., д. 45), доктор медицинских наук, профессор, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8976-715X>, Researcher ID: P-8907-2016, [pzdorovie@bk.ru](mailto:pzdorovie@bk.ru)

**Поверинов Игорь Егорович**, заведующий кафедрой философии, социологии и педагогики ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова» (428034, Российская Федерация, г. Чебоксары, Московский пр., д. 45), кандидат социологических наук, доцент, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9077-0046>, [igor.poverinov@mail.ru](mailto:igor.poverinov@mail.ru)

#### *Заявленный вклад авторов:*

Николаев Евгений Львович – постановка научной проблемы; разработка исследовательского инструментария; интерпретация и анализ полученных материалов.

Поверинов Игорь Егорович – общая концепция; подготовка тематических разделов статьи; доработка текста статьи.

*Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.*

## REFERENCES

1. Erdyneeva K.G., Nikolaev E.L., Azanova A.A., Nurullina G.N., Bogdanova V.I., Shaikhislamov A.K., Lebedeva I.V., Khairullina E.R. Upgrading Educational Quality through Synergy of Teaching and Research. *International Review of Management and Marketing*, 2016; 6(1):106-110. Available at: <https://www.econjournals.com/index.php/irmm/article/view/1747> (accessed 10.07.2020). (In Eng.)

2. Drovnikov A.S., Nikolaev E.L., Afanasev A.S., Ivanov V.N., Petrova T.N., Tenyukova G.G., Maksimova N.L., Povshednaya F.V. Teachers Professional Competence Assessment Technology In Qualification Improvement Process. *International Review of Management and Marketing*, 2016; 6(1):111-115. Available at: <http://www.econjournals.com/index.php/irmm/article/view/1756> (accessed 10.07.2020). (In Eng.)

3. Zakharova A.N., Talanova T.V., Nikolaev E.L., Semenov V.L., Kuznetsova L.V., Huraskina N.V., Gorbunova P.G. The Role of Economic Values in the System of Values and



Anti-Values of High School Students. In: Proceedings of the 33<sup>rd</sup> International Business Information Management Association Conference, IBIMA 2019: Education Excellence and Innovation Management through Vision 2020. 2019. p. 270-2710. Available at: <https://clck.ru/Rmanw> (accessed 10.07.2020). (In Eng.)

4. Morova N.S., Zakharova A.N., Talanova T.V., Dulina G.S., Nikolaev E.L. Psychology of Personal Competitiveness of Students in the System of Higher Education. In: Proceedings of the 30<sup>th</sup> International Business Information Management Association Conference, IBIMA 2017 – Vision 2020: Sustainable Economic development, Innovation Management, and Global Growth. 2017. p. 4460-4468. Available at: <https://clck.ru/RmbFB> (accessed 10.07.2020). (In Eng.)

5. Budzynski-Seymour E., Conway R., Wade M., Lucas A., Jones M., Mann S., Steele J. Physical Activity, Mental and Personal Well-Being, Social Isolation, and Perceptions of Academic Attainment and Employability in University Students: The Scottish and British Active Students Surveys. *Journal of Physical Activity and Health*. 2020; 17(6):610-620. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2019-0431>

6. Kolokoltsev M.M., Ermakov S.S., Tretyakova N.V., Krainik V.L., Romanova E.V. Physical Activity as a Factor in Improving the Quality of Student Life. *Obrazovanie i nauka = Education and Science Journal*. 2020; 22(5):150-168. (In Russ., abstract in Eng.) DOI: <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2020-5-150-168>

7. Richards J., Jiang X., Kelly P., Chau J., Bauman A., Ding D. Don't Worry, Be Happy: Cross-Sectional Associations between Physical Activity and Happiness in 15 European Countries. *BMC Public Health*. 2015; 15. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1391-4>

8. Murphy M.H., Carlin A., Woods C., Nevill A., MacDonncha C., Ferguson K., Murphy N. Active Students Are Healthier and Happier Than Their Inactive Peers: The Results of a Large Representative Cross-Sectional Study of University Students in Ireland. *Journal of Physical Activity and Health*. 2018; 15(10):737-746. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0432>

9. Pengpid S., Peltzer K. Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(12). (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>

10. Doyle C.B., Khan A., Burton N.W. Knowledge of Physical Activity Guidelines and Mental Health Benefits Among Emirati University Students. *Perspectives in Public Health*. 2019; 139(6):316-319. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1177/1757913919834060>

11. Prokhorov P.Yu. Dynamics of the Level of Physical Activity and the Quality of Life of Students During Training at the Junior Years of the Medical Institute. *Modern Science*. 2019; (12-2):146-149. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41569484> (accessed 10.07.2020). (In Russ.)

12. Fazleeva E.V., Vasenkov N.V., Shalavina A.S. Physical Education in Higher Educational Institutions as Means of Adaptation of Foreign Students. *Nauka i sport: sovremennye tendentsii = Science and Sport: Modern Tendencies*. 2016; 11(2):31-34. Available at: <https://sciencesport.ru/journals/no2-tom-11-2016-god/articles/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-v-vuze-kak-sredstvo-adaptacii> (accessed 10.07.2020). (In Russ., abstract in Eng.)

13. Kudryavtseva V.V., Solovieva I.L. Improving the Efficiency of the Adaptation Processes of Foreign Students by Means of Physical Culture and Sports. *Fizicheskaya kultura*,



*sport i zdorove* = Physical Culture, Sport and Health. 2018; (31):59-61. Available at: <http://i.konferencia-virtual.ru/u/7f/306d225d3311e89319e1026cca0b09/-/virtual%202018.%20%E2%84%9631.pdf> (accessed 10.07.2020). (In Russ., abstract in Eng.)

14. Sevil J., Práxedes A., Abarca-Sos A., Del Villar F., García-González L. Levels of Physical Activity, Motivation and Barriers to Participation in University Students. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2016; 56(10):1239-1248. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26554859/> (accessed 10.07.2020). (In Eng.)

15. Ornelas J.R.B., Valenzuela M.C.S., Longoria J.N., Fernandez F.M., Garcia P.J.J. Barriers for the Practice of Physical Exercise in Mexican University Athletes and Non-Athletes. *Educacion Física y Ciencia*, 2019; 21(3). (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.24215/23142561e087>

16. Awadalla N.J., Aboelyazed A.E., Hassanein M.A., Khalil S.N., Aftab R., Gaballa I.I., Mahfouz A.A. Assessment of Physical Inactivity and Perceived Barriers to Physical Activity Among Health College Students, South-Western Saudi Arabia. *Eastern Mediterranean Health Journal*. 2014; 20(10):596-604. Available at: <http://www.emro.who.int/em-hj-vol-20-2014/volume-20-issue-10/assessment-of-physical-inactivity-and-perceived-barriers-to-physical-activity-among-health-college-students-south-western-saudi-arabia.html> (accessed 10.07.2020). (In Eng.)

17. Van Dyck D., De Bourdeaudhuij I., Deliens T., Deforche B. Can Changes in Psychosocial Factors and Residency Decrease the Decrease in Physical Activity During the Transition from High School to College or University? *International Journal of Behavioral Medicine*. 2015; 22:178-186. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1007/s12529-014-9424-4>

18. Thomas A.M., Beaudry K.M., Gammage K.L., Klentrou P., Josse A.R. Physical Activity, Sport Participation, and Perceived Barriers to Engagement in First-Year Canadian University Students. *Journal of Physical Activity and Health*. 2019; 16(6):437-446. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0198>

19. Doyle C.B., Khan A., Burton N.W. Recreational Physical Activity Context and Type Preferences among Male and Female Emirati University Students. *International Health*. 2019; 11(6):507-512. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1093/inthealth/ihz002>

20. Laar R.A., Shi S., Ashraf M.A. Participation of Pakistani Female Students in Physical Activities: Religious, Cultural, and Socioeconomic Factors. *Religion*. 2019; 10(11). (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.3390/rel10110617>

21. Godin G. The Godin-Shephard Leisure-Time Physical Activity Questionnaire. *The Health & Fitness Journal of Canada*. 2011; 4(1):18-22. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.14288/hfjc.v4i1.82>

22. Ashton L.M., Hutchesson M.J., Rollo M.E., Morgan P.J., Collins C.E. Motivators and Barriers to Engaging in Healthy Eating and Physical Activity. *American Journal of Men's Health*. 2017; 11(2):330-343. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1177/1557988316680936>

23. Blake H., Stanulewicz N., McGill F. Predictors of Physical Activity and Barriers to Exercise in Nursing and Medical Students. *Journal of Advanced Nursing*. 2017; 73(4):917-929. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1111/jan.13181>

24. El Ansari W., Berg-Beckhoff G. Country and Gender-Specific Achievement of Healthy Nutrition and Physical Activity Guidelines: Latent Class Analysis of 6266 University Students in Egypt, Libya, and Palestine. *Nutrients*. 2017; 9(7). (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.3390/nu9070738>



25. Kgekong D., Parker R. Physical Activity in Physiotherapy Students: Levels of Physical Activity and Perceived Benefits and Barriers to Exercise. *South African Journal of Physiotherapy*. 2020; 76(1). (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.4102/sajp.v76i1.1399>

26. Sukys S., Cesnaitiene V.J., Emeljanovas A., Mieziene B., Valantine I., Ossowski Z.M. Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating Effect of Health Education. *Perceptual and Motor Skills* 2019; 126(6):1084-1100. (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.1177/0031512519869089>

27. Carballo-Fazanes A., Rico-Díaz J., Barcala-Furelos R., Rey E., Rodríguez-Fernández J.E., Varela-Casal C., Abelairas-Gómez C. Physical Activity Habits and Determinants, Sedentary Behaviour and Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(9). (In Eng.) DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093272>

28. Viktorov O.N. Extra-Curricular Educational Work at Chuvash State University. *Vyshee obrazovanie v Rossii* = Higher Education in Russia. 2017; (7):132-137. Available at: <https://vovr.elpub.ru/jour/article/view/1128> (accessed 10.07.2020). (In Russ., abstract in Eng.)

Submitted 14.07.2020; accepted for publication 19.09.2020; published online 30.12.2020.

#### *About the authors:*

**Evgeni L. Nikolaev**, Head of the Department of Social and Clinical Psychology, I. N. Ulianov Chuvash State University (15 Moskovsky Ave., Cheboksary 428015, Russian Federation), Dr. Sci. (Medicine), Full Professor, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8976-715X>, Researcher ID: P-8907-2016, [pzdorovie@bk.ru](mailto:pzdorovie@bk.ru)

**Igor E. Poverinov**, Head of the Department of Philosophy, Sociology and Pedagogy, I. N. Ulianov Chuvash State University (15 Moskovsky Ave., Cheboksary 428015, Russian Federation), Ph. D. (Sociology), Associate Professor, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9077-0046>, [igor.poverinov@mail.ru](mailto:igor.poverinov@mail.ru)

#### *Contribution of the authors:*

Evgeni L. Nikolaev – statement of the research problem; development of research tools; interpretation and analysis of the results.

Igor E. Poverinov – formulation of the concept of the research; development of thematic sections of the article; revision of the text of the article.

*The authors have read and approved the final version of the manuscript.*