

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

УДК 796.011:378.17

DOI 10.5930/1994-4683-2025-30-37

Использование анкеты IPAQ-SF в практике физкультурно-спортивной деятельности кафедр физической культуры и спорта вузов

Болдов Александр Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент

Шарагин Виктор Иванович, кандидат военных наук, доцент

Афонина Галина Семёновна

Шакиров Марат Ринатович

Московский государственный психолого-педагогический университет

Аннотация. В настоящей парадигме развития высшего образования достаточно много возможностей по применению инновационных методик оценивания праксиологической составляющей компетентностных достижений студентов в рамках академической нагрузки «Здоровьесберегающего блока» дисциплин ФГОС ВО.

Цель исследования – изучение применимости анкеты IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire Short Form) в практике компетентностного освоения компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин ФГОС ВО 3++.

Методы и организация исследования. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты всех факультетов МГППУ в количестве 160 человек. Эксперимент проводился 2 учебных года. В качестве проверки релевантности выступила анкета IPAQ-SF с авторскими дополнениями.

Результаты исследования и выводы. В ходе исследования выявлено, что наибольшие положительные сдвиги в энерготратах МЕТ на физическую активность показали студенты непсихологических специальностей и направлений подготовки, показатели МЕТ «Сидячего образа жизни» инвариантны на протяжении периода обучения в силу специфики обучения и академических занятий в положении сидя. Анкетирование IPAQ-SF применимо как один из показателей освоения компетенций и логической взаимосвязи практической и теоретической дисциплин «Здоровьесберегающего блока» ФГОС ВО.

Ключевые слова: высшее образование, физкультурно-спортивная деятельность, компетентностный подход, праксеологичность.

The use of the IPAQ-SF questionnaire in the practice of physical culture and sports activities of the departments of physical culture and sports in higher educational institutions

Boldov Alexander Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Sharagin Viktor Ivanovich, candidate of military sciences, associate professor

Afonina Galina Semenovna

Shakirov Marat Rinatovich

Moscow State University of Psychology and Education

Abstract. In the current paradigm of higher education development, there are ample opportunities to apply innovative assessment methods for the praxiological component of students' competency achievements within the academic load of the 'Health-Saving Block' disciplines of the Federal State Educational Standards for Higher Education.

The purpose of the study is to examine the applicability of the IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire Short Form) in the practice of competency-based acquisition of health-preserving competencies within the framework of the Federal State Educational Standards for Higher Education 3++.

Research methods and organization. The pedagogical experiment involved students from all faculties of the Moscow State University of Psychology and Education, totaling 160 participants. The experiment was conducted over two academic years. To verify its relevance, the IPAQ-SF questionnaire with author's additions was utilized.

Research results and conclusions. The study revealed that the greatest positive shifts in MET energy expenditures related to physical activity were observed among students from non-psychological specialties and fields of study. The MET values for a "Sedentary Lifestyle" remained invariant throughout the training period due to the specific nature of education and academic activities conducted in a

seated position. The IPAQ-SF questionnaire is applicable as one of the indicators of the acquisition of competencies and the logical relationship between practical and theoretical disciplines in the 'Health-Saving Block' of the Federal State Educational Standards for Higher Education.

Keywords: higher education, physical culture and sports activities, competency-based approach, praxeological nature.

ВВЕДЕНИЕ. Возможности и применимость оценивания студенческого опыта физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в рамках реализации рабочих программ дисциплин здоровьесберегающего блока ФГОС ВО 3++ имеют решающее значение в рамках компетентностной парадигмы развития высшего образования в Российской Федерации. У студентов должны формироваться компетенции в физкультурно-спортивной и оздоровительной (здоровьесберегающей) деятельности за счет наличия логических взаимосвязей теоретических дисциплин здоровьесберегающего блока ФГОС ВО. Поэтому процесс выбора средств и методов педагогических воздействий перманентен, равно как и процесс выбора и применимости средств и методов диагностики положительной или отрицательной динамики результатов этих педагогических воздействий [1].

В мировой [2, 3] и российской [4, 5] практике список диагностических процедур отслеживания уровня двигательной активности человека, студента, специалиста-профессионала и любого другого уровня, и специфики профессиональных и социальных взаимодействий достаточно большой. Тем не менее, стоит признать, что на данный момент нет чётко сформулированного стандарта, кроме нормативной диагностики – физкультурно-спортивные нормативы по физической подготовленности (школа, ВУЗ, ВФСК ГТО и ряд профессиональных комплексов диагностики ППФП). Эта стандартизация диагностики только за счёт физкультурно-спортивных нормативов не всегда применима для различных поколений студентов из-за специфики мировоззрения [6]. Необходим активный поиск альтернативных и дополняющих диагностических процедур, в частности, «Международного опросника двигательной активности – короткой формы», адаптированного к реалиям вузовского общества [7-9]. Этим и обусловлен выбор темы нашего исследования – изучение применимости анкеты IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire Short Form) в практике компетентностного освоения компетенций здоровьесберегающего блока дисциплин ФГОС ВО 3++.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В экспериментальном исследовании участвовали студенты ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» в количестве 160 человек (80 юношей и 80 девушек) – по 16 человек от каждого факультета на 1-м и 2-м курсах обучения. Исследование проводилось в первом семестре (констатирующее анкетирование) и четвёртом семестре (суммирующее анкетирование). Выбор студентов был обусловлен прохождением ими теоретического курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» в течение 2-х лет (4 семестра), дающего ключ к пониманию и инструментарий личной диагностики и управления собственной двигательной активностью для дальнейшей профессиональной и социальной деятельности. Параметры анкетирования по International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF) представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Параметры анкеты IPAQ-SF в эксперименте

№ п/п	Вопросы анкеты IPAQ-SF	Ответы	Баллы
1	Сколько раз в неделю вы занимаетесь высокоинтенсивной физической активностью?	_____ дней	_____ = число дней
2	Сколько обычно длится ваша высокоинтенсивная физическая активность? (>6 MET)	до 10 минут	0
		10-20 минут	1
		20-40 минут	3
		40-60 минут	5
		более 60 минут	7
3	Сколько раз в неделю вы занимаетесь среднеинтенсивной физической активностью?	_____ дней	_____ = число дней
4	Сколько обычно длится ваша среднеинтенсивная физическая активность? (3-6 MET)	до 10 минут	0
		10-20 минут	1
		20-40 минут	3
		40-60 минут	5
		более 60 минут	7
5	Сколько дней в неделю вы ходите прогулочным шагом и занимаетесь малоинтенсивной физической активностью?	_____ дней	_____ = число дней
6	Какова обычная продолжительность ваших пеших прогулок и малоинтенсивной физической активности в течение дня? (1,5-3 MET)	до 10 минут	0
		10-20 минут	1
		20-40 минут	3
		40-60 минут	5
		более 60 минут	7
7	Сколько обычно часов в день вы проводите в сидячем положении? (<1,5 MET)	более 8 часов	0
		7-8 часов	1
		6-7 часов	2
		5-6 часов	3
		4-5 часов	4
		3-4 часа	5
		1-3 часа	6
		менее 1 часа	7

Согласно таблице 1, в опросе были представлены все формы индивидуальной физической активности (сидячий образ жизни, малоинтенсивная, среднеинтенсивная, высокоинтенсивная физическая активность) с подсчетом еженедельного уровня метаболического эквивалента (MET) [2], исходя из средних значений временных и качественно-количественных показателей:

1. Сидячий образ жизни (СОЖ) – $MET_{COЖ} = X(\text{мин/нед}) \times 1,5MET$
2. Малоинтенсивная физическая активность (МИН) – $MET_{МИН} = X(\text{мин/нед}) \times 2,5MET$
3. Среднеинтенсивная физическая активность (СИН) – $MET_{СИН} = X(\text{мин/нед}) \times 4,5MET$
4. Высокоинтенсивная физическая активность (ВИН) – $MET_{ВИН} = X(\text{мин/нед}) \times 9MET$,
где X (мин/нед) – еженедельное количество минут двигательной активности студентов на всех уровнях метаболического эквивалента (MET).

Для подсчета параметра «Общий MET в неделю» использовалась формула:

$$MET_{\text{ОБЩ}}(\text{нед}) = MET_{\text{СОЖ}} + MET_{\text{МИН}} + MET_{\text{СИН}} + MET_{\text{ВИН}}$$

В начале анкеты студентам давались разъяснения о параметрах данных уровней MET:

1. Высокоинтенсивная физическая активность – кардио-тренировки на пульсе более 170 уд/мин, интенсивный бег, тренажерный зал, интенсивные групповые фитнес-тренировки и т.д.

2. Среднеинтенсивная физическая активность – кардио-тренировки на пульсе 140-170 уд/мин, быстрая ходьба, велотренажер, среднеинтенсивные групповые фитнес-тренировки и т.д.

3. Малоинтенсивная физическая активность – кардио-тренировки на пульсе ниже 140 уд/мин, йога, пилатес, стретчинг, ходьба прогулочным шагом и т.д.

Количественный подсчет баллов по всем уровням метаболического эквивалента (MET) осуществлялся самими студентами для самостоятельного определения ими собственной меры достаточности еженедельной двигательной активности и имел следующие параметры дифференциации:

1. От 0 до 12 баллов – У вас сидячий образ жизни (СОЖ)
2. От 12 до 24 баллов – У вас достаточный образ жизни (ДОЖ)
3. От 24 баллов и более – У вас активный образ жизни (АОЖ).

Математическая статистическая обработка результатов ($\bar{X}$, $\Delta\bar{X}$, σ , ANOVA) проводилась в программных пакетах Microsoft Excel и SPSS Statistics 24.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Результаты педагогического эксперимента по оцениванию применимости анкеты IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire – Short Form) представлены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2 – Результаты анкетирования студентов МГППУ по анкете IPAQ-SF

Показатели MET		Юноши ($\bar{X} \pm \sigma$)	Девушки ($\bar{X} \pm \sigma$)	ANOVA
Сидячий образ жизни (СОЖ) (мин/нед.)	До	501,8±118,03	492,9±125	F=0,43 при p>0,5
	После	485,9±129,2	491,3±108,1	
	$\Delta\bar{X}$	-15,9	-1,6	
Малоинтенсивная нагрузка (МИН) (мин/нед.)	До	300±143,8	209,6±111,4	F=4,31 при p<0,05
	После	326,8±152,9	247,5±120,1	
	$\Delta\bar{X}$	26,8	37,9	
Среднеинтенсивная нагрузка (СИН) (мин/нед.)	До	133,9±95,4	82,6±65,6	F=12,7 при p<0,001
	После	169,3±98,6	114,9±58,1	
	$\Delta\bar{X}$	35,4	32,3	
Высокоинтенсивная нагрузка (ВИН) (мин/нед.)	До	117,5±74,3	58,5±42,3	F=12,8 при p<0,001
	После	150,8±71,6	80,9±53,1	
	$\Delta\bar{X}$	33,3	22,4	
Общий MET в неделю (ед.)	До	3162,6±1011,6	2161,7±586,7	F=19,5 при p<0,001
	После	3664,5±912,1	2600,7±616,3	
	$\Delta\bar{X}$	501,9	439	
Бальный эквивалент MET (%)	До	СОЖ	34,6	F=14,7 при p<0,001
		ДОЖ	50,1	
		АОЖ	15,3	
	После	СОЖ	27,9	
		ДОЖ	54,8	
		АОЖ	17,3	

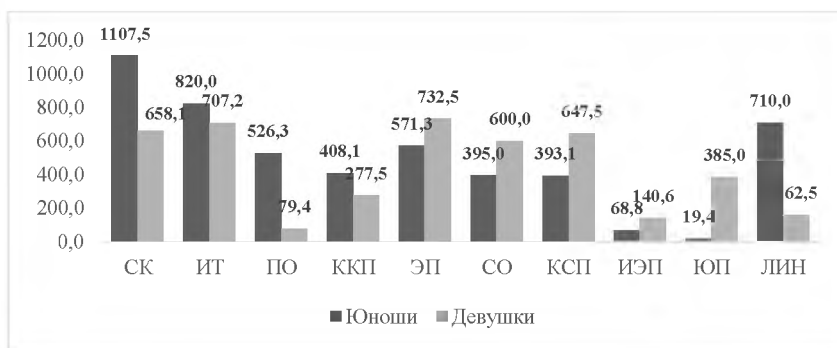


Рисунок 1 – Динамика профессиональных межгрупповых изменений показателей «Общий МЕТ в неделю до и после эксперимента (ед.))» ($\Delta\bar{X}_{\text{МЕТ}}$)

Согласно усреднённым данным таблицы 2, по всем показателям МЕТ в гендерных группах достигнуты положительные результаты: у юношей и девушек уменьшилось время гипокинезии ($\Delta\bar{X}_{\text{юн}}=-15,9$ мин/нед; $\Delta\bar{X}_{\text{дев}}=-1,6$ мин/нед); увеличилось время малоинтенсивной нагрузки ($\Delta\bar{X}_{\text{юн}}=26,8$ мин/нед; $\Delta\bar{X}_{\text{дев}}=37,9$ мин/нед); увеличилось время среднеинтенсивной нагрузки ($\Delta\bar{X}_{\text{юн}}=35,4$ мин/нед; $\Delta\bar{X}_{\text{дев}}=32,3$ мин/нед); увеличилось время высокоинтенсивной нагрузки ($\Delta\bar{X}_{\text{юн}}=33,3$ мин/нед; $\Delta\bar{X}_{\text{дев}}=22,4$ мин/нед); соответственно, вырос показатель «Общий МЕТ в неделю» ($\Delta\bar{X}_{\text{юн}}=501,9$ ед.; $\Delta\bar{X}_{\text{дев}}=439$ ед.). Данные изменений подтверждаются статистически по значениям критерия ANOVA (однофакторного дисперсионного анализа) практически во всех показателях: МЕТ_{мин} ($F=4,31$ при $p<0,05$); МЕТ_{син} ($F=12,7$ при $p<0,001$); МЕТ_{вин} ($F=12,8$ при $p<0,001$); Общий МЕТ в неделю ($F=19,5$ при $p<0,001$), кроме показателя МЕТ_{сож} ($F=0,43$ при $p>0,5$).

По нашему мнению, данное статистически недостоверное изменение по показателю МЕТ_{сож} можно объяснить только одним фактором, который определяет специфику деятельности студента – будущего профессионала, – это период обучения с большим количеством академических занятий сидя за партой.

Абсолютизированные среднестатистические значения еженедельного уровня МЕТ в показателе «Сидячий образ жизни (СОЖ)» у студентов-юношей изменились от $\bar{X}\pm\sigma=501,8\pm118,03$ мин/нед. до $\bar{X}\pm\sigma=485,9\pm129,2$ мин/нед.; у студенток-девушек изменились от $\bar{X}\pm\sigma=492,9\pm125$ мин/нед. до $\bar{X}\pm\sigma=491,3\pm108,1$ мин/нед.

Абсолютизированные среднестатистические значения еженедельного уровня МЕТ в показателе «Малоинтенсивная нагрузка (МИН)» у студентов-юношей изменились от $\bar{X}\pm\sigma=300\pm143,8$ мин/нед. до $\bar{X}\pm\sigma=326,8\pm152,9$ мин/нед.; у студенток-девушек изменились от $\bar{X}\pm\sigma=209,6\pm111,4$ мин/нед. до $\bar{X}\pm\sigma=247,5\pm120,1$ мин/нед.

Абсолютизированные среднестатистические значения еженедельного уровня МЕТ в показателе «Среднеинтенсивная нагрузка (СИН)» у студентов-юношей изменились от $\bar{X}\pm\sigma=133,9\pm95,4$ мин/нед. до $\bar{X}\pm\sigma=169,3\pm98,6$ мин/нед.; у студенток-девушек изменились от $\bar{X}\pm\sigma=82,6\pm65,6$ мин/нед. до $\bar{X}\pm\sigma=114,9\pm58,1$ мин/нед.

Абсолютизированные среднестатистические значения еженедельного уровня МЕТ в показателе «Высокоинтенсивная нагрузка (ВИН)» у студентов-юношей изменились от $\bar{X} \pm \sigma = 117,5 \pm 74,3$ мин/нед. до $\bar{X} \pm \sigma = 150,8 \pm 71,6$ мин/нед.; у студенток-девушек изменились от $\bar{X} \pm \sigma = 58,5 \pm 42,3$ мин/нед. до $\bar{X} \pm \sigma = 80,9 \pm 53,1$ мин/нед.

Абсолютизированные среднестатистические значения еженедельного уровня МЕТ в показателе «Общий МЕТ в неделю (ед.)» у студентов-юношей изменились от $\bar{X} \pm \sigma = 3162,6 \pm 1011,6$ ед. до $\bar{X} \pm \sigma = 3664,5 \pm 912,1$ ед.; у студенток-девушек изменились от $\bar{X} \pm \sigma = 2161,7 \pm 586,7$ ед. до $\bar{X} \pm \sigma = 2600,7 \pm 616,3$ ед.

В отношении показателей «Бального эквивалента МЕТ (%)», изменения достоверны ($F=14,7$ при $p<0,001$), и отмечается увеличение количества студентов, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ): у юношей изменения от 15,3% до 17,3%; у девушек изменения от 12,2% до 12,6% и достаточный образ жизни (ДОЖ): у юношей изменения от 51,1% до 54,8%; у девушек изменения от 50,2% до 55,1%. Одновременно с этими улучшениями отмечается снижение количества студентов, ведущих сидячий образ жизни (СОЖ): у юношей изменения от 34,6% до 27,9%; у девушек изменения от 37,6% до 32,3% соответственно до и после эксперимента.

В продолжение профессиональной специфики студенческой подготовки можно и нужно рассмотреть такой показатель, как «Общий МЕТ в неделю до и после эксперимента (ед.)» ($\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}}$).

Согласно рисунку 1, наибольшую положительную динамику в еженедельном показателе общего МЕТ (ед.) продемонстрировали следующие специальности и направления подготовки: «Социальные коммуникации» (СК) — у юношей изменение на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 1107,5$ ед., а у девушек — на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 658,1$ ед.; «Информационные технологии» (ИТ) — у юношей изменение на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 820$ ед., а у девушек — на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 707,2$ ед.; «Экстремальная психология» (ЭП) — у юношей изменение на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 571,3$ ед., а у девушек — на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 732,5$ ед.; «Клиническая и специальная психология» (КСП) — у юношей изменение на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 393,1$ ед., а у девушек — на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 647,5$ ед.; «Социальная психология» (СО) — у юношей изменение на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 395$ ед., а у девушек — на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 600$ ед. Следует отметить, что по специальностям и направлениям подготовки «Психология образования» (ПО), «Консультативная и клиническая психология» (ККП), «Лингвистика» (ЛИН) заметные положительные изменения показали только юноши: $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 526,3$ ед.; $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 408,1$ ед.; $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 710$ ед. соответственно.

Изменения у девушек данных специальностей и направлений подготовки (ПО, ККП, ЛИН) относительно небольшие, хотя и положительные: $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 79,4$ ед.; $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 277,5$ ед.; $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 162,5$ ед. соответственно. Наименьшие положительные сдвиги по динамике показателя «Общий МЕТ в неделю до и после эксперимента (ед.)» выявились у таких специальностей и направлений подготовки, как «Экспериментальная психология» (ЭП) и «Юридическая психология» (ЮП): у юношей изменение на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 68,8$ ед. и $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 19,4$ ед. соответственно; у девушек изменение на $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 140,6$ ед. и $\Delta \bar{X}_{\text{МЕТ}} = 385$ ед. соответственно.

Таким образом, можно констатировать тот факт, что студенты (юноши и девушки), обучающиеся на специальностях и направлениях профессиональной подготовки, не связанных напрямую с отраслью психологических знаний (СК, ИТ, ЛИН и

частично ЭП), показывают наиболее выраженную положительную динамику в собственной двигательной активности и её применимости в дальнейшей социальной и профессиональной деятельности.

ВЫВОДЫ. На основе результатов проведённого педагогического эксперимента можно сделать следующие выводы. Анкетирование при помощи IPAQ-SF возможно к применению в практической деятельности кафедр физической культуры вузов в качестве оценки праксиологического опыта студентов в области личной физкультурно-спортивной, оздоровительной деятельности и логичной взаимосвязи теоретической и практической дисциплин «Здоровьесберегающего блока» ФГОС ВО.

Показатель энерготрат студентов метаболического эквивалента (MET) в уровне «Сидячий образ жизни» ($MET_{сoж}$) оказался мало подвержен влиянию педагогических воздействий дисциплин «Здоровьесберегающего блока» ФГОС ВО вследствие специфики профессионального обучения – большого количества времени, проводимого студентами в сидячем положении на академических занятиях в вузе.

Специфичность профессиональной отраслевой психологической подготовки студентов оказывает достаточно сильное влияние на динамику показателей изменчивости общего уровня двигательной активности и её контроля студентами самостоятельно в дальнейшей профессиональной и социальной деятельности, в отличие от «непсихологических» специальностей и направлений подготовки.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Карпов В. Ю., Голов В. А. Детско-юношеский спорт в развитии физической культуры учащейся молодежи пов // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2008. № 3. С. 9–11.
2. Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): a systematic review / P. H. Lee, D. J. MacFarlane, T. H. Lam, S. M. Stewart // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2011. No. 8. P. 115.
3. Limited value of International Physical Activity Questionary – Short Form (IPAQ-SF) for use in University students / S. Goh, I. Mohamed, A. Rambli, Z. Jaafar, M. Mohamed // Journal of Science and Medicine in Sport. 2013. No. 1 (16). P. 80.
4. Boldov A., Karpov V., Gusev A. Study on the level of physical development and physical fitness in students of university of psychology and education // Economic and Social Development : Book of Proceedings, Moscow, 18–19 октября 2018 года. Moscow, 2018. P. 354–366.
5. Эффективность усвоения дисциплины "Прикладная физическая культура" студентами-психологами в рамках реализации рабочей программы образовательного стандарта 3+ / А. С. Болдов, Г. С. Афонина, А. В. Гусев, Л. Ю. Климова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 18–22.
6. Азаренок Н. В. Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире // Материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посв. 120-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна «Психология человека в современном мире». Том 5 «Личность и группа в условиях социальных изменений». Москва : Институт психологии РАН, 2009. С. 110–112.
7. Николаев А. Ю., Солодилов Р. О. Надежность международного опросника физической активности (IPAQ-RU) в выборке студентов // Вестник Сургутского гос. ун-та. 2016. № 3 (13). С. 116–119. EDN YFMTWR.
8. Тарасов В. И. Оценка структуры и уровня физической активности студентов-спортсменов, продолжающих и завершивших спортивную карьеру (по данным международного опросника IPAQ) // Ученые записки Белорусского государственного университета физической культуры. 2020. № 23. С. 370–375. EDN BBQGU.
9. Физическая активность студентов двух вузов Сургута по данным международного опросника IPAQ / С. И. Логинов, А. Ю. Николаев, А. Ю. Ветошников, С. Г. Сагадеева // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 83–85. EDN ULQEGR.

REFERENCES

1. Karpov V. Yu., Golov V. A. (2008), "Children and youth sport in development of physical culture of the studying youth", *Physical culture, sport-science and practice*, No. 3, pp. 9–11.
2. Lee P. H., MacFarlane D. J., Lam T. H., Stewart S. M. (2011), "Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): a systematic review", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, No. 8, p. 115.
3. Goh S., Mohamed I., Rambli A., Jaafar Z., Mohamed M. (2013), "Limited value of International Physical Activity Questionnaire – Short Form (IPAQ-SF) for use in University students", *Journal of Science and Medicine in Sport*, No. 1 (16), p. 80.
4. Boldov A. S., Karpov V. Yu., Gusev A. V. (2018), "Study on the level of physical development and physical fitness in students of university of psychology and education", *Economic and Social Development*, Moscow, RSSU, pp. 354–366.
5. Boldov A. S., Afonina G. S., Gusev A. V., Klimova L. Yu. (2017), "Efficiency of assimilation "Applied physical culture" by psychologists' students within implementation of the working program of the educational standard 3+", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2, pp. 18–22.
6. Azarenok N. V. (2009), "Clip consciousness and its influence on human psychology in the modern world", *Materials of All-Russian Jubilee Scientific Conference in memory of 120-s birth S.L. Rubinshtein "Human Psychology in the Modern World"*, Vol. 5 "Personality and Group in the Context of Social Changes", Psychology Institute of Russian Academy of Science, Moscow, pp. 110–112.
7. Nikolaev A. Yu., Solodilov R. O. (2016), "Reliability of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-RU) as applied to sample student respondents", *Bulletin of Surgut State University*, No. 3, pp. 116–119.
8. Tarasov V. I. (2020) "Evaluation of the structure and level of physical activity of student-athletes who continue and have completed their sports careers (according to the international IPAQ questionnaire)", *Scientific notes of the Belarusian State University of Physical Education*, No. 23, pp. 370–375.
9. Loginov S. I., Nikolaev A. Yu., Vetoshnikov A. Yu., Sagadeeva S. G. (2015), "Physical activity of students of two universities in Surgut according to the international questionnaire IPAQ", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 83–85.

Информация об авторах:

Болдов А.С., доцент кафедры ФК и ОБЖ, ORCID: 0000-0003-3370-9860, SPIN-код 3376-4088.

Шарагин В.И., доцент кафедры ФК и ОБЖ, ORCID: 0000-0001-6996-042X, SPIN-код 1735-7227.

Афонина Г.С., старший преподаватель кафедры ФК и ОБЖ, ORCID: 0009-0005-9745-9524, SPIN-код 3658-5211.

Шакиров М.Р., преподаватель, ORCID: 0000-0003-0610-4532, SPIN-код 1918-9390.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 18.03.2025.

Принята к публикации 31.05.2025.