

УДК 378.17

DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-153-162

Ассоциации аффективного опыта с влечением к занятиям физической культурой и спортом: кластерная типология студенческих аффективных профилей

Момент Артём Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Псковский государственный университет

Аннотация

Цель исследования – определить значимые переменные аффективного опыта, связанного с физическими упражнениями, влияющими на влечение к занятиям физической культурой и спортом, и выявление аффективных профилей в подгруппах занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом в свободное время.

Методы и организация исследования. Для достижения целей исследования применяли методы опроса и математической статистики (GLM, кластерный анализ методом k-средних, непараметрические критерии, корреляция Спирмена). Опрошены студенты (женщины 18–20 лет) ПсковГУ. Использованы индивидуальный вопросник «Состояние здоровья населения» и анкета AFFEXH.

Результаты исследования и выводы. Установлено, что у занимающихся физической культурой и спортом в свободное время влечение в среднем было выше нейтрального уровня, у не занимающихся – ниже. В группе занимающихся влечение в большей степени ассоциировано с переменными базового аффекта («тип 1»), прежде всего «удовольствие» и «спокойствие», тогда как у не занимающихся – когнитивными оценками («тип 2»): «интерес», «демонстрация» и «польза». Влечение слабо, но достоверно коррелировало с продолжительностью тренировочной активности. В обеих подгруппах выделено по 6 аффективных кластеров, качественно различающихся по сочетаниям базового аффекта, когнитивных оценок и влечения. Положительные когнитивные оценки ФКиС без выражено положительного базового аффекта слабо связаны с реальной тренировочной активностью, тогда как базовый аффект в большей степени ассоциирован с влечением и непосредственной реализацией физически активного поведения. Аффективный опыт студентов является гетерогенным, что обосновывает необходимость проектирования физкультурно-оздоровительных программ с учетом специфических аффективных профилей, а не усредненного «малоактивного» студента.

Ключевые слова: аффективный опыт, физкультурно-оздоровительные программы, физически активный образ жизни

Для цитирования: Момент А. В. Ассоциации аффективного опыта с влечением к занятиям физической культурой и спортом: кластерная типология студенческих аффективных профилей. DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-153-162 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 4 (254). С. 153–162.

Associations of affective experience with the urge to engage in physical culture and sports: a cluster-based typology of students' affective profiles

Moment Artem Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor
Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg
Pskov State University

Abstract

The purpose of the study is to identify significant variables of affective experience associated with physical exercise that influence motivation to engage in physical culture and sports, and to identify affective profiles in subgroups of individuals who do and do not participate in physical culture and sports during their free time.

Research methods and organization. To achieve the research objectives, survey methods and mathematical statistics (GLM, cluster analysis using the k-means method, nonparametric tests, Spearman correlation) were applied. Students (women aged 18–20) from Pskov State University

were surveyed. The individual questionnaire "Population Health Status" and the AFFEXX questionnaire were used.

Research results and conclusions. It was established that for those engaged in physical culture and sports in their free time, attraction was, on average, above the neutral level, whereas for those not engaged, it was below. In the group of participants, attraction was more strongly associated with variables of basic affect ("type 1"), primarily "pleasure" and "calmness," whereas for non-participants, it was associated with cognitive evaluations ("type 2"): "interest," "demonstration," and "benefit." Attraction correlated weakly but significantly with the duration of training activity. In both subgroups, six affective clusters were identified, qualitatively differing in combinations of basic affect, cognitive evaluations, and attraction. Positive cognitive evaluations of physical culture and sports without a pronounced positive baseline affect are weakly associated with actual training activity, whereas baseline affect is more strongly linked to motivation and the immediate implementation of physically active behavior. Students' affective experiences are heterogeneous, which justifies the need to design physical education and wellness programs taking into account specific affective profiles rather than the averaged 'low-activity' student.

Keywords: affective experience, physical culture and wellness programs, physically active lifestyle

For citation: Moment A. V. (2026), "Associations of affective experience with the urge to engage in physical culture and sports: a cluster-based typology of students' affective profiles", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 4 (254), pp. 153–162, DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-153-162.

Введение. Одним из ключевых вызовов для физической культуры и спорта является увеличение числа граждан, нуждающихся в оздоровлении средствами физической культуры и спорта. При этом центральный вопрос, связанный с физической активностью и здоровьем, заключается в первую очередь в том, как побудить молодых людей практиковать занятия физической культурой и спортом [1] на протяжении всей жизни и уже на этой основе стремиться к достижению значимых результатов для здоровья и благополучия [2].

Когнитивизм по настоящее время является преобладающей концепцией в психологии физических упражнений, предполагая, что решения о поведении принимаются на основе рациональной оценки информации. Однако упускается из виду вклад нерациональных факторов в процесс принятия решений. Посткогнитивный подход отражает концепцию «двойного процесса», сочетающую процессы «типа 1 (автоматические, эволюционно примитивные, ориентированные на базовый аффект)» и «типа 2 (эксплицитные, рефлексивные, рациональные)» [3, 4]. Решение воздержаться от занятий физической культурой и спортом, вероятно, является результатом конфликта между этими двумя процессами, когда большая часть населения признаёт пользу физических упражнений для здоровья, но связывает их с дискомфортом [5]. В связи с этим интерес представляет анализ аффективного опыта, связанного с физическими упражнениями, в студенческой среде как одной из ключевых целевых групп для формирования физически активного образа жизни. Это обуславливает постановку следующих целей исследования.

Цели исследования:

– определить значимые переменные аффективного опыта, связанного с физическими упражнениями, оказывающие влияние на влечение к занятиям ФКиС в свободное время в двух подгруппах студентов университета: (А) – занимающихся дополнительно ФКиС в свободное время, и (Б) – занимающихся только в рамках дисциплин (модулей) по ФКиС;

– выявить и описать различные конфигурации переменных аффективного опыта, связанного с физическими упражнениями, внутри указанных подгрупп студентов.

Методика и организация исследования. В исследовании участвовали студенты Псковского государственного университета, осваивающие дисциплины (модули) по физической культуре и спорту ($n = 720$; женщины = 498). Возраст респондентов составил 19,0 (18,0–20,0) лет.

Опрос респондентов производился посредством индивидуального вопросника для взрослого населения «Состояние здоровья населения» (clck.ru/3NUj6K), раздел VI (занятия физической культурой и спортом), и анкеты AFFEXX [6]. Вопросник и анкета AFFEXX были объединены в одну «Яндекс.Форму». Из индивидуального вопросника «Состояние здоровья населения» были убраны идентифицирующие личность вопросы, обеспечив анонимность предоставляемой респондентами информации. Анкета AFFEXX состояла из 36 пар полярных утверждений, описывающих взгляды, отношение и опыт, связанные с физическими упражнениями. Респондентам предлагалось оценить их по семибалльной шкале, расположенной между утверждениями, где значение 4 балла означало промежуточное (центристское) отношение респондента к двум полярным утверждениям, а значения 1 и 7 баллов – категоричное согласие с негативным и позитивным утверждением соответственно.

Анкета была переведена и адаптирована для русскоязычной популяции, после чего была проведена оценка внутренней согласованности вопросов анкеты на тестовой выборке ($n = 305$) студентов (α -Кронбаха от 0,74 до 0,91) и ретестовая надежность с повторной оценкой через 2 недели (γ -Пирсона от 0,77 до 0,88) по всем переменным. Приемлемым значением внутренней согласованности для коэффициента α -Кронбаха и ретестовой надежности для γ -Пирсона было принято $>0,7$.

Измерению подверглись 9 переменных аффективного опыта, связанного с физическими упражнениями, относящихся к базовому (ядерному) аффекту (процессы «типа 1») и сложным (рефлексируемым, когнитивно-социальным) оценкам (процессы «типа 2»). Переменные аффективного опыта были представлены двумя категориями:

– *Процессы «типа 1»* («удовольствие» – аффективная валентность при умеренной активации; «энергия» – сочетание положительной аффективной валентности и высокой активации с противоположным состоянием – отрицательной аффективной валентностью и низкой активацией; «спокойствие» – положительная аффективная валентность с низкой активацией с противоположным состоянием – отрицательной аффективной валентностью с высокой активацией);

– *Процессы «типа 2»* («интерес» – оценка занятий физической культурой и спортом как интересного или скучного занятия; «гордость» – оценка гордости, связанной с возможностью публично идентифицировать себя как занимающегося спортом, и, наоборот, стыда и чувства вины, возникающее из-за необходимости публично признать, что человек не занимается спортом; «польза» – оценка занятий физической культурой и спортом как полезных или потенциально вредных для здоровья; «демонстрация» – оценка удовольствия или стеснения от демонстрации себя во время занятий физической культурой и спортом; «группа» – оценка занятий физической культурой и спортом в группе людей как приятного или некомфортного занятия; «компетентность» – оценка компетентности или некомпетентности, связанной с занятиями физической культурой и спортом, возможность справляться с поставленными двигательными задачами (самоэффективность).

Системообразующей и независимой являлась переменная «влечение» – оценка влечения или антипатии к занятиям физической культурой и спортом. Влечение отражает непосредственное аффективно-окрашенное притяжение к

занятиям, тесно связанное с имеющимся аффективным опытом, и не тождественно мотивации.

Статистический анализ выполнялся в GraphPad Prism 8 и Statistica 10. Нормальность распределений проверялась стандартными тестами. В зависимости от распределения применялись параметрические и непараметрические критерии для сравнения групп.

Кластеризация проводилась методом k-средних с сортировкой расстояний и выбором наблюдений на постоянных интервалах отдельно в подгруппах студентов, сообщивших о занятиях физической культурой и спортом в свободное время, и занимающихся только в рамках занятий по дисциплинам модуля физической культуры и спорта. Количество выделяемых кластеров определялось посредством анализа графика «каменистой осыпи».

Сравнение медианных групповых значений тренировочной физической активности в свободное время производилось посредством критерия Краскела-Уоллиса и медианного теста.

Для анализа влияния независимых переменных аффективного опыта на зависимую переменную была использована обобщенная линейная модель (GLM). Анализ силы и направленности связи между переменными «влечение» и продолжительностью тренировочной физической активности в свободное время производился посредством коэффициента ранговой корреляции г-Спирмена.

Сравнение групповых средних значений переменной «влечение» между подгруппами производилось посредством t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Статистическая значимость была принята при $p < 0,05$. Данные по тексту представлены в формате Me (Q1–Q3) для распределения, отличного от нормального, и M (L; U) для нормального распределения.

Результаты исследования. Результаты приведённого статистического анализа и математического моделирования представлены ниже для двух подгрупп студентов (А – занимающихся физической культурой и спортом в свободное время; Б – не занимающихся физической культурой и спортом в свободное время).

Переменная «влечение» в среднем по подгруппе А составила 4,8 (4,7; 4,9) балла. Модель ($R^2 = 0,75$) влечения к физическим упражнениям для данной подгруппы представлена следующим уравнением: «влечение» = $0,14 * \text{«интерес»} + 0,06 * \text{«гордость»} + 0,15 * \text{«польза»} + 0,08 * \text{«демонстрация»} + 0,09 * \text{«группа»} + 0,07 * \text{«компетентность»} + 0,31 * \text{«удовольствие»} + 0,12 * \text{«спокойствие»} + 0,04 * \text{«энергия»}$, где переменные «гордость», «компетентность» и «энергия» не оказали достоверного влияния на установленном уровне статистической значимости.

Ежедневно в свободное время 12,8% студентов занимаются физической культурой и спортом, 2–3 раза в неделю – 64,7%, 2–3 раза в месяц – 17,9%, от случая к случаю – 4,5%. Исключительно самостоятельные занятия (дома или на улице) физической культурой и спортом практикуют 52,4% студентов, 23,9% – практикуют занятия физической культурой и спортом исключительно в физкультурно-спортивных организациях, 23,7% – сочетают оба варианта занятий. Доминирующим видом спортивной активности для 29,0% студентов является общая физическая подготовка (фитнес). Продолжительность тренировочной физической активности по подгруппе А составила 225 (120–360) мин/нед. Сила и направленность корреляционной связи между влечением к занятиям физической культурой и спортом и продолжительностью тренировочной физической активности в свободное время характеризуется как положительная и слабая ($\rho = 0,27$), но статистически достоверная.

Переменная «влечение» в среднем по подгруппе Б составила 3,7 (3,6; 3,8) балла. Модель ($R^2 = 0,69$) влечения к физическим упражнениям для подгруппы студентов, не занимающихся в свободное время, представлена следующим уравнением: «влечение» = $0,40 * \text{«интерес»} + (-0,04 * \text{«гордость»}) + 0,17 * \text{«польза»} + 0,28 * \text{«демонстрация»} + 0,01 * \text{«группа»} + (-0,01 * \text{«компетентность»}) + 0,20 * \text{«удовольствие»} + (-0,01 * \text{«спокойствие»}) + 0,17 * \text{«энергия»}$, где переменные «гордость», «группа», «компетентность» и «спокойствие» не оказали достоверного влияния на установленном уровне статистической значимости. Главными причинами, по которым студенты подгруппы Б не занимаются физической культурой и спортом в свободное время, являются: отсутствие интереса, желания – 31,0%; отсутствие свободного времени – 24,5%; лень – 24,5%.

Сравнение групповых средних значений переменной «влечение» в обеих подгруппах студентов показало статистически достоверные различия на установленном уровне статистической значимости. Так, в подгруппе А групповое среднее значение данной переменной расположено выше нейтральной оценки и составило 4,8 (4,7; 4,9), что на 1,1 балла выше, чем в подгруппе Б (3,7 (3,6; 3,8)), где групповое среднее значение переменной «влечение» расположено ниже нейтральной оценки, представленной 4,0 баллами.

Студенты подгруппы А в среднем испытывают умеренное влечение к физическим упражнениям, в то время как студенты подгруппы Б испытывают умеренную антипатию. В подгруппе А величина влечения положительно и слабо ($\rho = 0,27$) связана с продолжительностью тренировочной физической активности в свободное время. Среди основных причин отсутствия практики физических упражнений в свободное время в подгруппе Б можно выделить: отсутствие интереса, желания, свободного времени и лень, что соотносится с данными А.Г. Абаляна и др. [7].

Результаты математического моделирования показывают, что между подгруппами А и Б имеются различия в переменных аффективного опыта, оказывающих значимое влияние на переменную «влечение». Так, в подгруппе А наибольший вклад вносят процессы «типа 1», прежде всего переменная «удовольствие» ($\beta = 0,31$), затем переменная «спокойствие» ($\beta = 0,12$) и процессы «типа 2», такие как «интерес» ($\beta = 0,14$) и «польза» ($\beta = 0,15$). Переменная «энергия» и некоторые переменные «типа 2» демонстрируют меньший вклад или он является статистически недостоверным. В подгруппе Б процессы «типа 2»: «интерес» ($\beta = 0,40$) и «демонстрация» ($\beta = 0,28$) являются основными предикторами независимой переменной «влечение», вклад процессов типа 1 меньше по сравнению с подгруппой А («удовольствие» $\beta = 0,20$; «энергия» $\beta = 0,17$). В целом анализ GLM показывает устойчивый контекстуальный паттерн, когда в подгруппе А влечение к занятиям физической культурой и спортом в большей степени ассоциировано с процессами «типа 1», а в подгруппе Б – процессами «типа 2».

Как следует из вышеизложенного, построенные регрессионные модели (GLM) для подгрупп А и Б показали хорошее соответствие эмпирическим данным ($R^2 = 0,75$ и $R^2 = 0,69$ соответственно). Вклад переменных аффективного опыта, отнесенных к процессам «типа 1» и «типа 2» в регрессионных моделях для обеих подгрупп, отличается. Для подгруппы студентов, занимающихся физической культурой и спортом в свободное время, наибольший относительный вклад вносят переменные базового аффекта – «удовольствие» и «спокойствие». Тогда как для подгруппы студентов, не занимающихся физической культурой и спортом в свободное время, – переменные когнитивных оценок – «интерес» и «польза».

Однако линейные модели позволяют оценить вклад отдельных переменных аффективного опыта на уровне подгруппы в целом. Для выявления качественно различных сочетаний аффективных переменных с переменной «влечение» был проведен кластерный анализ. Ниже представлены результаты кластеризации для обеих подгрупп студентов.

Проведенный кластерный анализ позволил выделить 6 кластеров аффективного опыта, связанного с физическими упражнениями, в двух подгруппах студентов: занимающихся физической культурой и спортом в свободное время (рис. 1) и не занимающихся физической культурой и спортом в свободное время (рис. 2).

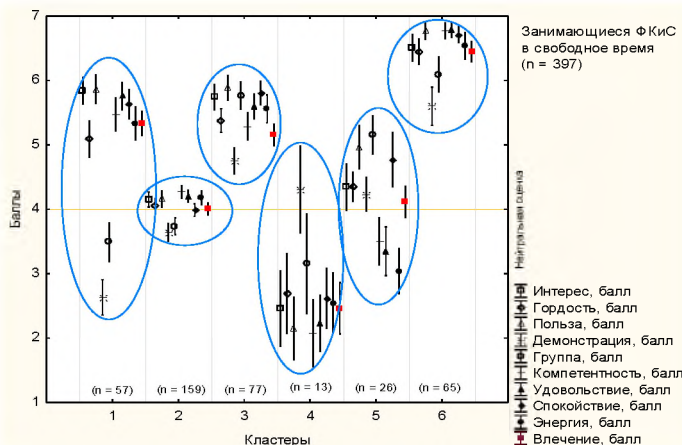


Рисунок 1 — Результаты кластеризации студентов группы А на основе переменных аффективного опыта и влечения к занятиям (прим.: формат $M \pm 95\% CI$)

Кластер 1 (n = 57; 14% от объема подвыборки) характеризуется положительным уровнем переменной «влечение». Среднее значение переменной «влечение» в кластере составило 5,3 (5,2; 5,5) балла, что существенно выше нейтрального уровня. По аффективным переменным участники данного кластера дают в целом положительные оценки «интересу», «пользе», «удовольствию» и «спокойствию», однако демонстрируют пониженные значения по переменным «демонстрация» и «группа». Обучающиеся этого кластера преимущественно занимаются ФКиС 2–3 раза в неделю, чаще в форме самостоятельных индивидуальных занятий, что соответствует их аффективному профилю. Доминирующим видом занятия является общая физическая подготовка (фитнес). Продолжительность тренировочной активности (210 (120–330) мин/нед) сопоставима с другими кластерами.

Кластер 2 (n = 159; 40,1% от объема подвыборки) имеет близкий к нейтральному уровень переменной «влечение» – 4,0 (3,9; 4,1) балла. Аффективный профиль кластера в целом сбалансирован. Все оценки располагаются вблизи нейтральных значений. При этом обучающиеся из этого кластера сообщают, что регулярно занимаются ФКиС в свободное время (преимущественно 2–3 раза в неделю), предпочитая как самостоятельные, так и организованные формы занятий. Средняя продолжительность тренировочной активности (180 (90–300) мин/нед) ниже, чем в шестом кластере. Данный кластер можно рассматривать как группу обучающихся с нейтральным влечением к занятиям ФКиС в свободное время и с более низкой продолжительностью недельной тренировочной активности.

Кластер 3 ($n = 77$; 19,4% от объема подвыборки) характеризуется положительным уровнем переменной «влечение» – 5,2 (5,0; 5,3) балла. Аффективный профиль отличается достаточно высокими оценками по переменным «группа» и «демонстрация», а также позитивными оценками переменных «интерес», «польза» и «удовольствие». Это указывает на позитивное отношение к занятиям ФкиС в группе и связанных с этим ситуациях, где можно продемонстрировать себя и свои физические возможности. Чаще всего студенты этого кластера занимаются 2–3 раза в неделю. Формы участия распределены равномерно между самостоятельными, организованными занятиями и их сочетаниями. Продолжительность тренировочной активности (225 (120–450) мин/нед) сопоставима с остальными кластерами.

Кластер 4 ($n = 13$; 3,3% от объема подвыборки) демонстрирует сильную антипатию к ФкиС на уровне 2,5 (2,1; 2,9) балла. По данным самоотчета, обучающиеся продолжают активно заниматься ФкиС в свободное время (преимущественно 2–3 раза в неделю, продолжительностью 300 (180–450) мин/нед). В аффективном профиле отмечаются сниженные оценки по переменным «удовольствие», «интерес», «компетентность» и «польза», при относительно нейтральном отношении к занятиям в группе и к демонстрации себя. Такое сочетание низких значений переменной «влечение» с поддержанием тренировочной активности в свободное время может свидетельствовать о преобладании внешних побуждающих факторов. Например, необходимости подготовки к выполнению минимальных требований по физической подготовленности для получения зачета по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту; или желании форсированного достижения завышенных целевых установок; или потребности соответствовать социальной группе, в которой физически активное поведение и высокий уровень физической подготовленности является значимым условием высокого статуса и т. п. С педагогической точки зрения данный кластер может рассматриваться как группа риска по выгоранию и прекращению занятий ФкиС в свободное время при снижении внешнего контроля.

Кластер 5 ($n = 26$; 6,5% от объема подвыборки) характеризуется нейтральным уровнем переменной «влечение» – 4,1 (3,9; 4,4) балла. Ключевая особенность аффективного профиля — низкая оценка переменной «компетентность» при относительно нейтральных или умеренно-положительных оценках переменных «интерес», «польза» и «группа». На фоне этого переменные «удовольствие» и «энергия» имеют значения ниже, тогда как переменная «спокойствие» — выше нейтральных оценок. Можно предположить, что осознание низкой, чаще двигательной, компетентности во время занятий вызывает чувство неудовольствия и раздражения, однако после занятий наступает ощущение спокойствия (положительная аффективная валентность с низкой активацией), вызванное прекращением неприятного стимула (события) или другими причинами. Этот эффект называют аффективным отскоком [8].

Кластер 6 ($n = 65$; 16,4% от объема подвыборки) имеет максимально высокий уровень переменной «влечение», а именно 6,4 (6,3; 6,6) балла. Аффективный профиль характеризуется высокими согласованными оценками по всем переменным. Это позволяет охарактеризовать кластер как профиль с всесторонне категорично-положительной аффективной оценкой ФкиС. Обучающиеся из этого кластера чаще других занимаются ежедневно или 2–3 раза в неделю, имеют наибольшую среднюю продолжительность тренировочной активности (330 (180–525) мин/нед) и более разнообразные виды спортивных активностей, выходящие за рамки общей физической подготовки (фитнеса). Данный кластер можно рассматривать как наиболее «благополучную» с точки зрения аффективного опыта и реализации физически активного поведения группу.

Следовательно, аффективный опыт студентов подгруппы А, связанный с физическими упражнениями, представляет собой гетерогенный набор из шести кластеров. Каждый кластер обладает характерным распределением значений переменных аффективного опыта и переменной, отвечающей за оценку влечения к занятиям физической культурой и спортом. Важно отметить, что подобная гетерогенность аффективных профилей может быть характерна и для студентов, не практикующих занятия ФКиС в свободное время. Поэтому аналогичная процедура кластеризации была проведена для подгруппы Б, результаты которой представлены ниже.

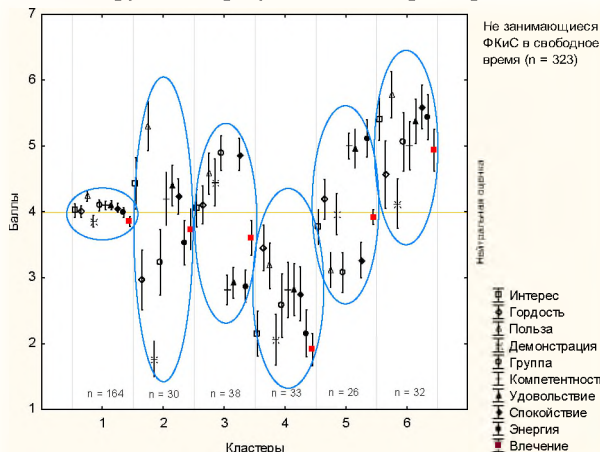


Рисунок 2 — Результаты кластеризации студентов группы Б на основе переменных аффективного опыта и влечения к занятиям (прим.: формат $M \pm 95\% CI$)

Кластер 1 ($n = 164$; 51% от объема подвыборки) демонстрирует умеренно отрицательный уровень переменной «влечение», но близкий к нейтральному – 3,9 (3,8; 3,9) балла. Аффективные оценки большинства переменных находятся вблизи нейтрального значения. Основными причинами отсутствия занятий физической культурой и спортом в свободное время являются: отсутствие интереса, желания и свободного времени. Данный кластер можно охарактеризовать как группу с пассивной позицией в отношении ФКиС, но отсутствием выраженной антипатии.

Кластер 2 ($n = 30$; 9% от объема подвыборки) также характеризуется умеренно отрицательным уровнем переменной «влечение» – 3,7 (3,4; 4,0) баллов. Отличительной особенностью аффективного профиля является сочетание относительно высокой оценки переменной «польза» при пониженных значениях переменной «демонстрация» и «группа», то есть менее позитивным отношением к занятиям в присутствии других и к демонстрации себя. Тримя главными причинами отсутствия занятий физической культурой и спортом в свободное время являются: лень, отсутствие свободного времени, отсутствие интереса. Профиль можно интерпретировать как сочетание согласия с ценностью занятий ФКиС и выраженных трудностей в социальной стороне реализации физически активного поведения.

Кластер 3 ($n = 38$; 12% от объема подвыборки) демонстрирует умеренно отрицательный уровень переменной «влечение» – 3,6 (3,3; 3,9) балла. В аффективном профиле отмечаются низкие значения переменной «компетентность» и, как правило, «удовольствие» и «интерес». Обучающиеся оценивают свою компетентность в сфере ФКиС как недостаточную, что сочетается с отсутствием регулярных занятий ФКиС в свободное время. Основными заявляемыми причинами выступают отсутствие интереса и желания. Этот кластер можно рассматривать как группу с

низкой самоэффективностью в сфере ФкиС, что потенциально ограничивает готовность начать практиковать занятия ФкиС, даже при отсутствии сильной антипатии.

Кластер 4 (n = 33; 10% от объема подвыборки) имеет резко отрицательный уровень переменной «влечение» – 1,9 (1,7; 2,1) балла. Аффективный профиль характеризуется низкими оценками переменных «интерес», «польза», «удовольствие» и «компетентность», что в совокупности демонстрирует выражено негативное отношение к ФкиС. Среди причин отсутствия практики занятий ФкиС в свободное время чаще всего указываются отсутствие интереса/желания, лень и, в отдельных случаях, состояние здоровья. Данный кластер представляет собой группу обучающихся с устойчивым отвержением занятий ФкиС. Именно для этой группы потенциально наиболее сложны любые попытки вовлечения, требующие комплексной педагогической и, возможно, консультативной работы.

Кластер 5 (n = 26; 8% от объема подвыборки) демонстрирует нейтральный уровень переменной «влечение» – 3,9 (3,8; 4,0) балла. При этом характерной особенностью кластера является высокая оценка самоэффективности. Студенты оценивают свою компетентность в сфере ФкиС как достаточную. Остальные аффективные переменные («интерес», «польза», «удовольствие» и др.) находятся на умеренном положительном, нейтральном и умеренно отрицательном уровнях. Тем не менее, обучающиеся не практикуют занятия ФкиС в свободное время. В качестве причин чаще всего указываются: лень и отсутствие свободного времени, реже — недостаток интереса. Профиль можно охарактеризовать как сочетание достаточной самооценки компетентности с недостаточной внутренней мотивацией и дефицитом организационных ресурсов.

Кластер 6 (n = 32; 10% от объема подвыборки) отличается умеренно-положительным уровнем влечения к ФкиС – 4,9 (4,6; 5,3) балла. Аффективный профиль включает относительно высокие оценки переменных «интерес», «польза» и «удовольствие». При этом студенты не занимаются ФкиС в свободное время, чаще всего ссылаясь на отсутствие времени и «лень», при том что отсутствие интереса упоминается редко. Этот кластер представляет особый интерес как пример разрыва между позитивными аффективно-когнитивными оценками ФкиС и отсутствием реализации физически активного поведения. Кластер можно рассматривать как целевую группу для интервенций, направленных на преодоление организационных и саморегуляционных барьеров.

Таким образом, описанные выше кластеры аффективного опыта для подгруппы Б так же, как и кластеры подгруппы А, являются гетерогенными, с потенциально разными точками приложения усилий для формирования физически активного образа жизни. Описанные аффективные профили пока являются гипотетическими «нишами», нуждающимися в валидации на больших выборках.

Заключение. Положительные когнитивные (рациональные) оценки физических упражнений как полезных для здоровья, социально одобряемой деятельности и потенциально интересного занятия в большей степени связаны с намерением и меньше – с реализацией поведения, особенно если физические упражнения не ассоциированы с высокими положительными оценками базового аффекта. Влечение к физическим упражнениям имеет слабую положительную связь с продолжительностью тренировочной физической активности в свободное время, а антипатия к физическим упражнениям в большинстве случаев связана с её отсутствием.

Аффективный опыт студентов, связанный с физическими упражнениями, в обеих группах является неоднородным, что требует дальнейшего изучения и учёта при разработке физкультурно-оздоровительных программ.

Учитывая вышесказанное, физкультурно-оздоровительные программы в университетах должны быть ориентированы не столько на усреднённого «малоактивного» студента, сколько на конкретные аффективные профили. Дифференцированный подход, учитывающий аффективный опыт, может повысить эффективность физкультурно-оздоровительных программ и способствовать формированию устойчивого физически активного образа жизни.

Список источников

- 1 A higher effort-based paradigm in physical activity and exercise for public health: making the case for a greater emphasis on resistance training / J. Steele, J. Fisher, M. Skivington, C. Dunn [et al.]. DOI 10.1186/s12889-017-4209-8 // *BMC Public Health*. 2017. No. 17 (1). P. 300.
- 2 Ladwig M., Hartman M., Ekkekakis P. Affect-based exercise prescription: An idea whose time has come? DOI 10.1249/FIT.0000000000000332 // *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2017. No. 21 (5). P. 10–15.
- 3 Strack F., Deutsch R. Reflective and impulsive determinants of social behavior. DOI 10.1207/s15327957pspr0803_1 // *Personality and Social Psychology Review*. 2004. V. 8, No 3. P. 220–247. EDN: JPBPLX.
- 4 Hofmann W., Friese M., Wiers R. W. Impulsive versus reflective influences on health behavior: A theoretical framework and empirical review. DOI 10.1080/17437190802617668 // *Health Psychology Review*. 2008. No 2 (2). P. 111–137.
- 5 Ekkekakis P., Zenko Z. Escape From Cognitivism: Exercise as Hedonic Experience. DOI 10.1016/B978-0-12-803634-1.00018-2 // *Sport and exercise psychology research: From theory to practice*. Elsevier Academic Press, 2016. P. 389–414.
- 6 Ekkekakis P., Zenko Z., Spyridoula V. Do You Find Exercise Pleasant or Unpleasant? The Affective Exercise Experiences (AFFEXX) Questionnaire. DOI 10.1016/j.psychsport.2021.101930 // *Psychology of Sport and Exercise*. 2021. No. 55 (10). P. 101930.
- 7 Мотивация и социальные барьеры к систематическим занятиям физической культурой и спортом в Российской Федерации / А. Г. Абалян, Е. М. Бронникова, Е. С. Васютина [и др.]. Москва : ОАО "Подольская фабрика офсетной печати", 2022. 304 с. ISBN 978-5-94634-071-7. EDN: QFEFJB.
- 8 Момент А. В. Почему высокоинтенсивные интервальные тренировки могут быть привлекательными для рекреационно-неактивного контингента? // *Теория и практика физической культуры*. 2024. № 1. С. 109–111. EDN: GPGEHD.

Информация об авторе:

Момент А.В., докторант кафедры теории и методики адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург; доцент отделения физической культуры и здоровьесбережения ПГУ, ORCID: 0000-0002-2620-4429, SPIN-код 1910-4623.

Поступила в редакцию 16.03.2026.

Принята к публикации 02.04.2026.

References

- 1 Steele J., Fisher J., Skivington M., Dunn C. [et al.] (2017), "A higher effort-based paradigm in physical activity and exercise for public health: making the case for a greater emphasis on resistance training", *BMC Public Health*, No. 17 (1), p. 300, DOI 10.1186/s12889-017-4209-8.
- 2 Ladwig M., Hartman M., Ekkekakis P. (2017), "Affect-based exercise prescription: An idea whose time has come?", *ACSM's Health & Fitness Journal*, No. 21 (5), pp. 10–15, DOI 10.1249/FIT.0000000000000332.
- 3 Strack F., Deutsch R. (2004), "Reflective and impulsive determinants of social behavior", *Personality and Social Psychology Review*, V. 8, No 3, pp. 220–247, DOI 10.1207/s15327957pspr0803_1.
- 4 Hofmann W., Friese M., Wiers R. W. (2008), "Impulsive versus reflective influences on health behavior: A theoretical framework and empirical review", *Health Psychology Review*, No 2 (2), pp. 111–137, DOI 10.1080/17437190802617668.
- 5 Ekkekakis P., Zenko Z. (2016), "Escape From Cognitivism: Exercise as Hedonic Experience", *Sport and Exercise Psychology Research: From theory to practice*. Elsevier Academic Press, pp. 389–414, DOI 10.1016/B978-0-12-803634-1.00018-2.
- 6 Ekkekakis P., Zenko Z., Spyridoula V. (2021), "Do You Find Exercise Pleasant or Unpleasant? The Affective Exercise Experiences (AFFEXX) Questionnaire", *Psychology of Sport and Exercise*, No. 55, p. 101930, DOI 10.1016/j.psychsport.2021.101930.
- 7 Abalyan A. G., Bronnikova E. M., Vasyutina E. S. [et al.] (2022), "Motivation and social barriers to systematic physical education and sports in the Russian Federation", Moscow, Podolsk Offset Printing Factory, JSC, 304 p., ISBN 978-5-94634-071-7.
- 8 Moment A. V. (2024), "Why might high-intensity interval training be attractive to the recreationally inactive contingent?", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 1, pp. 59–61.