

Научная статья

УДК [378.091.8:796]:316.6-057.87

## Повышение уровня адаптированности студенческой молодежи за счет вовлечения в деятельность студенческого спортивного клуба

Д. О. Жданович<sup>1</sup>✉, С. В. Картавый<sup>2</sup>, В. А. Остен<sup>2</sup>, С. С. Романов<sup>2</sup>, Д. Д. Филиппева<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Федеральный центр подготовки спортивного резерва, Россия, 105064, г. Москва, ул. Казакова, д. 18/8

<sup>2</sup>Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, Россия, 236041, г. Калининград, ул. А. Невского, д. 14

<sup>3</sup>Национальный исследовательский университет ИТМО, Россия, 197101, г. Санкт-Петербург, Кронверкский пр., д. 49

**Жданович Дмитрий Олегович**, заместитель начальника Управления развития студенческого и адаптивного спорта, [dzhdanovich1993@gmail.com](mailto:dzhdanovich1993@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6889-8951>

**Картавый Сергей Владимирович**, старший преподаватель Высшей школы физической культуры и спорта, [k-trener@mail.ru](mailto:k-trener@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8559-1492>

**Остен Вера Алексеевна**, старший преподаватель Высшей школы физической культуры и спорта, [vosten@kantiana.ru](mailto:vosten@kantiana.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0928-8675>

**Романов Сергей Станиславович**, старший преподаватель Высшей школы физической культуры и спорта, [SRomanov@kantiana.ru](mailto:SRomanov@kantiana.ru), <https://orcid.org/0000-0003-2982-1999>

**Филиппева Диана Дмитриевна**, аналитик Аналитического центра физической культуры и спортивных технологий, [ddfilipeva@itmo.ru](mailto:ddfilipeva@itmo.ru), <https://orcid.org/0000-0002-0486-3546>

**Аннотация.** Студенты первых курсов образовательных организаций высшего образования в условиях смены социальной среды подвержены риску стресса, а также вхождению в асоциальные группы. Так как они должны адаптироваться к новой социальной и образовательной среде, это может оказывать воздействие на их академическую успеваемость и привести к негативным последствиям объективного и субъективного характера. В связи с этим в статье рассматривается вопрос влияния деятельности студенческого спортивного клуба образовательной организации высшего образования на процесс социальной адаптации студенческой молодежи. С помощью проведенного анкетирования студентов было обосновано их отношение и возможные направления вовлечения студентов в деятельность студенческих спортивных клубов в российской системе высшего образования. На основании системно-деятельностного и личностно ориентированного подходов теоретически обоснована и разработана модель деятельности студенческого спортивного клуба в БФУ им. И. Канта. Обоснована зависимость интегрального уровня адаптированности студентов и их вовлеченности в деятельность студенческого спортивного клуба.

**Ключевые слова:** молодежь, студенты, образовательные организации высшего образования, студенческий спортивный клуб, социальная адаптация

**Для цитирования:** Жданович Д. О., Картавый С. В., Остен В. А., Романов С. С., Филиппева Д. Д. Повышение уровня адаптированности студенческой молодежи за счет вовлечения в деятельность студенческого спортивного клуба // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 1. С. 64–72. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-1-64-72>, EDN: DONBIE

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

## Increasing the level of adaptability of students through involvement in the activities of the student sports club

D. O. Zhdanovich<sup>1</sup>✉, S. V. Kartavy<sup>2</sup>, V. A. Osten<sup>2</sup>, S. S. Romanov<sup>2</sup>, D. D. Filipeva<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Federal Center for the Training of Sports Reserve, 18/8 Kazakova St., Moscow 105064, Russia

<sup>2</sup>Immanuel Kant Baltic Federal University, 14 A. Nevsky St., Kaliningrad 236041, Russia

<sup>3</sup>ITMO University, 49 lit. A Kronverksky Ave., Saint Petersburg 197101, Russia

**Dmitry O. Zhdanovich**, dzhdanovich1993@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-6889-8951>

**Sergey V. Kartavy**, k-trener@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8559-1492>

**Vera A. Osten**, vosten@kantiana.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0928-8675>

**Sergey S. Romanov**, SRomanov@kantiana.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2982-1999>

**Diana D. Filipeva**, ddilipeva@itmo.ru, <https://orcid.org/0000-0002-0486-3546>

**Abstract.** Under the conditions of changing social environment, first-year students of higher education institutions are at risk of stress, as well as entering antisocial groups. Since they have to adapt to the new social and educational environment, it can have an impact on their academic performance and lead to negative consequences of an objective and subjective nature. In this regard, the article examines the issue of influence of the activities of student sports club of the educational organization of higher education on the process of social adaptation of students. With the help of a survey conducted among students, their attitude and possible directions of student involvement in the activities of student sports clubs in the Russian higher education system were substantiated. Based on the system-activity and personality-oriented approaches, a model of the student sports club activity at the I. Kant BFU is theoretically justified and developed. The dependence of the integral level of adaptation of students and their involvement in the activities of the student sports club is substantiated.

**Keywords:** youth, students, university, student sports club, social adaptation

**For citation:** Zhdanovich D. O., Kartavy S. V., Osten V. A., Romanov S. S., Filipeva D. D. Increasing the level of adaptability of students through involvement in the activities of the student sports club. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 1, pp. 64–72 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-1-64-72>, EDN: DONBIE

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CCO-BY 4.0)

## Введение

В условиях смены референтной среды студенты начальных курсов образовательных организаций высшего образования (далее – ООВО) подвержены риску стресса. Они должны адаптироваться к новой социальной и образовательной среде, что существенно оказывает воздействие на их академическую успеваемость.

В современной образовательной среде физическая культура и спорт как важный социальный феномен воздействуют на основные сферы жизнедеятельности студентов ООВО, оказывая положительное влияние на процесс адаптации вчерашних школьников к новой социальной среде, способствуя установлению отношений сотрудничества и взаимопомощи между студентами, налаживанию благоприятного микроклимата в студенческой группе и образовательной среде. Благодаря разнообразию форм внеучебной деятельности у студентов формируется активная жизненная позиция, обуславливающая их выбор моделей и стратегий поведения в будущей профессиональной и общественной деятельности. Деятельность студенческого спортивного клуба (далее – ССК) подвижна, гораздо менее регламентирована по сравнению с учебным процессом, разнообразна, синтетична, создает ситуации свободного выбора. Различные формы спортивной и иной деятельности могут способствовать процессу успешной социальной адаптации студентов к об-

разовательной среде ООВО. В связи с этим **целью статьи** является анализ деятельности ССК, позволяющей ускорить процесс социальной адаптации студентов к образовательной среде ООВО [1–3].

На состояние здоровья студентов университета в значительной мере влияет процесс социальной адаптации [4, 5]. Нарушение процессов социальной адаптации студентов не только оказывает негативное влияние на здоровье, но и может вызывать состояние повышенной тревожности, беспокойства, агрессивного поведения [6, 7]. Необходимость создания условий для повышения уровня социальной адаптации студентов требует более плодотворного использования потенциала учебной и внеучебной деятельности ООВО. Существенный вклад в данном направлении в рамках внеучебной деятельности может внести ССК.

## Материалы и методы

В ходе исследования проводился анализ литературных источников, посвященных теме статьи [8, 9].

Методологическую основу исследования сформировал метод социологического опроса, который использовался по двум направлениям:

- для исследования осведомленности студентов о направлениях деятельности ССК и тех возможностях, которые он предоставляет студентам;

– для оценки эффективности деятельности студенческого спортивного клуба университета, его влияния на социальную адаптацию студентов.

По первому направлению проводилось анкетирование и уточняющее интервьюирование 385 респондентов из числа студентов 27 ООВО, в которых созданы студенческие спортивные клубы.

Анализ данных анкетирования в совокупности со сформированной научно-методической базой позволили определить положительные и отрицательные стороны существующих моделей деятельности ССК, а также необходимые элементы и компоненты для включения в модель его деятельности.

Одной из задач анкетирования являлось определение уровня осведомленности студентов о направлениях деятельности ССК и тех возможностях, которые он предоставляет студентам. В результате опроса было выявлено, что 58,2% студентов знают о ССК и его функциях. Однако 37,5% респондентов не имеют представления о структуре, роли и деятельности ССК. Уточняющие интервьюирования отдельных студентов позволили выявить, что они не всегда могут сформулировать собственные потребности в части адаптации, предпочитая использовать наиболее простые формы вхождения в коллектив и образовательную среду. Недостаточный уровень общей осведомленности студентов о деятельности ССК акцентирует внимание на коммуникационных проблемах, эффективности информирования целевой аудитории клуба. Согласно данным опроса, наиболее популярным в студенческой среде каналом получения информации являются социальные сети (54,7% опрошенных), 6% респондентов пользуются сайтом ООВО, а объявлениями на информационных стендах в корпусах ООВО – 10,9% респондентов.

Как показывает практика создания информационной цифровой среды ООВО, наибольшего эффекта в вовлечении и информировании студентов через социальные сети о внеучебной деятельности можно достичь только с применением системной и регулярной работы.

Анализ степени вовлеченности студентов в деятельность ССК показал, что 78,9% опрошенных никогда не рассматривали ССК как студенческое объединение, способное организовать для них досуг или активный отдых, 15,1% респондентов отметили, что иногда используют возможности клуба, и только 6% студентов часто взаимодействуют с клубом. Данные анкетирования свидетельствуют о том, что клубы часто не отвечают потребностям и запросам студентов (рис. 1).

В педагогическом эксперименте приняли участие 100 студентов первого курса в возрасте от 17 до 18 лет очной формы обучения. В контрольную группу (далее – КГ) вошли 50 студентов Калининградского государственного технического университета (далее – КГТУ), среди которых 27 девушек и 23 юноши (нефизкультурных направлений подготовки), а в экспериментальную группу (далее – ЭГ) вошли 50 студентов первого курса очной формы обучения Балтийского федерального университета имени И. Канта, среди которых 26 девушек и 24 юноши (нефизкультурных направлений подготовки).

Составы КГ и ЭГ были сформированы случайным способом, в них вошли респонденты, имена которых в общем протоколе подавших заявление на вступление в ССК находились с 1-го по 50-й номер в списке.

В ходе исследования респонденты КГ и ЭГ прошли вводное диагностирующее тестирование, которое позволило определить их исходный уровень адаптированности к образовательной среде ООВО. После этого студенты

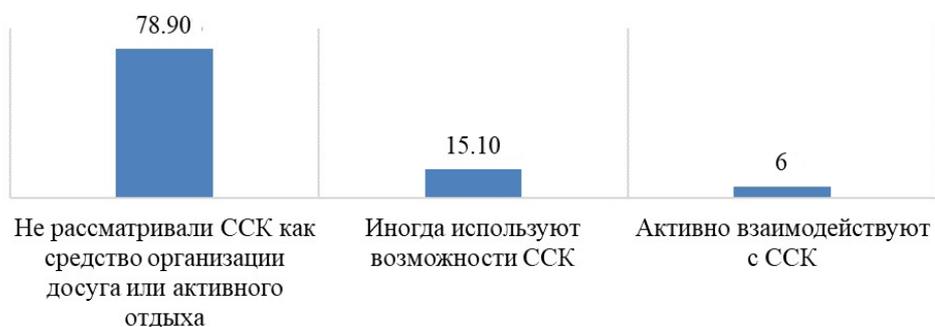


Рис. 1. Результаты интервьюирования студентов в ООВО России (n = 385), %

Fig. 1. Results of interviewing students in Russian universities (n = 385), %

БФУ им. И. Канта были вовлечены в деятельность ССК и занимались по разработанной модели деятельности студенческого спортивного клуба, в которую входило анкетирование, направленное на определение их предпочтения к определенному виду деятельности. Студенты КГТУ занимались по общепринятой модели, не проходя анкетирование на определение предпочтений к определенному виду деятельности. Далее респонденты ЭГ были включены в деятельность по одному из пяти направлений и проходили подготовку в рамках разработанных программ и планов: спортивный менеджмент, спортивное судейство, спортивные медиа, спортивное творчество или собственно спортивное направление.

На контрольном этапе исследования студенты повторно прошли диагностическое тестирование для определения уровня адаптированности к образовательной среде ООВО. Полученные в ходе исследования данные были занесены в таблицы и подвергнуты математической обработке.

### Результаты и их обсуждение

С поступлением в университет студенты проходят период социальной адаптации к новым условиям образовательной среды. Поэтому успеваемость студента в учебном процессе системы высшего образования зависит от успешного знакомства студента с новыми социальными реалиями [10, 11].

В основе социальной адаптации студентов лежат психолого-педагогическая адаптация как процесс формирования и развития личности в процессе социальной деятельности [12]; психолого-педагогические механизмы регулирования вступления студента в образовательную социальную университетскую среду; согласование индивидуального и группового поведения с системой стандартов и ценностей, преобладающих в конкретном обществе, классе, социальной группе [13].

В современной психолого-педагогической научной литературе процесс социальной адаптации студентов исследуется на протяжении длительного времени. Степень изученности проблемы исследования учеными [4–6, 12, 14] позволяет выявить тесную связь процессов социальной адаптации студентов с состоянием их здоровья [2, 3, 7]. Неблагоприятный микроклимат в студенческой и образовательной среде, повышенная конфликтность, низкий

уровень состояния здоровья студентов и отсутствие систематической работы по формированию культуры здоровья в целом негативно влияют на социальную адаптацию студентов [15]. Это, в свою очередь, приводит к их дезадаптации, истощению приспособительных возможностей и снижению уровня успеваемости в учебном процессе [10].

Важным шагом для повышения академической эффективности студентов является повышение их физической активности. Недавние исследования свидетельствуют о положительной связи между физическими упражнениями и успеваемостью в университете [16]. Физические нагрузки можно считать новым инструментом для когнитивного развития, что возлагает ответственность на физическую активность не только как фактора физического здоровья студентов и их двигательной способности, но и как механизма повышения академической успеваемости студентов посредством их адаптационного потенциала [16, 17].

Сегодня крайне необходим поиск эффективных форм учебной и внеучебной деятельности, которые повышают уровень социальной адаптации студентов посредством спортивной и иной деятельности в рамках студенческого спортивного клуба. Стоит отметить, что ранее ССК как форма социальной адаптации студентов не являлся объектом специального исследования [17].

В ходе анализа научных исследований было выявлено, что существует необходимость в теоретически обоснованной и научно доказанной модели интеграции студентов в общественную жизнь образовательной организации [18, 19].

Таким образом, было проведено исследование в рамках теоретической разработки и экспериментального обоснования модели деятельности студенческого спортивного клуба, которая позволяет стать ему эффективной формой социальной адаптации студентов к образовательной среде ООВО.

Предполагалось, что повышение общественной активности и академической успеваемости студенческой молодежи будет эффективнее, если в их общественной жизни будет использоваться разработанная модель интеграции студентов в общественную жизнь посредством их участия в деятельности ССК, способствующая активному включению студентов в реализацию потребности личностного роста и самореализации, приобретению социального опыта по формированию

ответственного отношения к будущей профессиональной деятельности.

Оценка экспериментальной модели деятельности ССК как формы социальной адаптации студентов к образовательной среде ООВО, основанной на учете предпочтений студентов к различным видам внеучебной деятельности в рамках настоящего исследования осуществлялась путем изучения интегрального показателя, оценивающего уровень адаптированности студентов к образовательной среде ООВО

Динамика интегрального уровня адаптированности респондентов КГ и ЭГ на констатирующем и контрольном этапах исследования, а также распределение по уровням адаптированности студентов к образовательной среде ООВО представлены на рис. 2.

Видно, что данные, полученные на контрольном этапе исследования, свидетельствуют о том, что интегральный уровень адаптированности к образовательной среде в ЭГ и КГ существенно различается. Прослеживается увеличение интегрального уровня адаптированности в ЭГ в 3,1 раза. Это позволяет судить о том, что студенты стали гораздо комфортнее ощущать себя в группе сверстников.

При этом в КГ интегральный уровень адаптированности увеличился в 1,8 раза.

Также была определена степень вовлеченности студентов в состав групп внутри ССК. Она определялась с помощью процентного по-

казателя, рассчитанного как отношение числа мероприятий, проводимых ССК, в которых принял участие респондент, к общему числу данных мероприятий, проведенных клубом в течение исследования.

Данный показатель позволяет охарактеризовать степень вовлеченности студентов в деятельность ССК, так как:

- проведение спортивных и «околоспортивных» мероприятий является одним из основных направлений деятельности ССК;
- проведение мероприятий требует командного взаимодействия, выстраивания межличностных коммуникаций и полноценного участия студентов-активистов клуба;
- для участия в организации и проведении мероприятий клуба студент должен пройти обучение по предложенным программам;
- проведение мероприятий требует от студентов целенаправленных усилий на протяжении длительного промежутка времени, в ходе которого осуществляется подготовка мероприятия.

В связи с этим следует считать данный показатель релевантным теме исследования.

На рис. 3 представлена связь между интегральным уровнем адаптированности (в баллах) и степенью вовлеченности студентов в деятельность ССК у респондентов ЭГ (в %). Всего ССК было проведено 36 мероприятий,

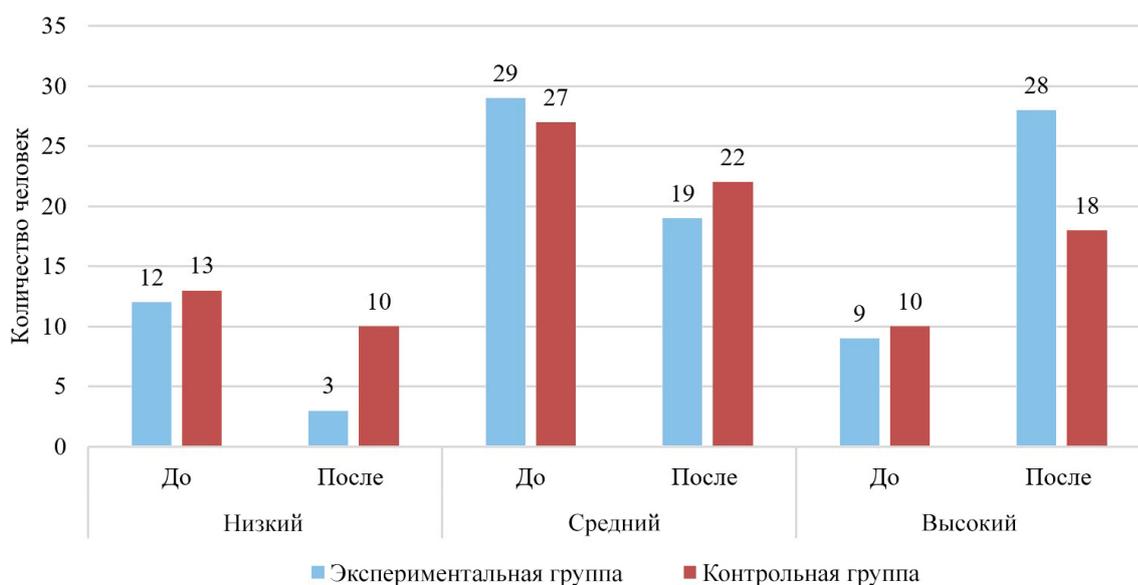


Рис. 2. Динамика интегрального уровня адаптированности респондентов КГ и ЭГ на констатирующем и контрольном этапах исследования (ЭГ:  $n = 50$ , КГ:  $n = 50$ )

Fig. 2. Dynamics of the integral level of adaptability of the respondents of the control group and experimental group at the establishing and control stages of the study (EG:  $n = 50$ , CG:  $n = 50$ )

в которых в разном объеме приняли участие респонденты ЭГ. Корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона) подтвердил между данными показателями наличие сильной связи ( $r = 0,83$ ;  $p < 0,05$ ).

Связь между интегральным уровнем адаптированности и степенью вовлеченности студентов в деятельность ССК у респондентов КГ также является линейной (рис. 4), однако на графике рассеяния видно, что в КГ наблю-

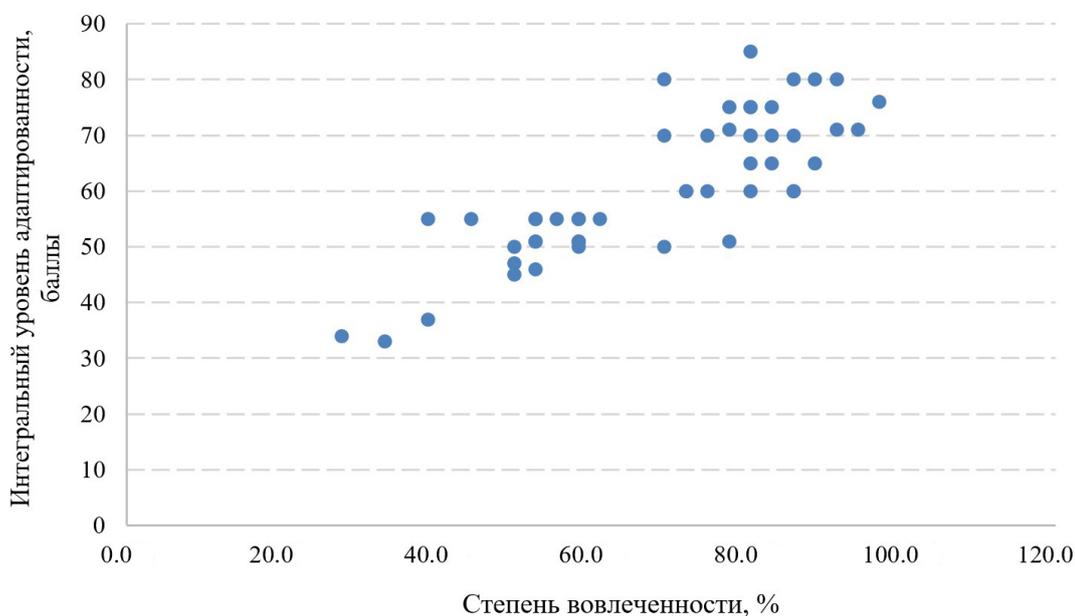


Рис. 3. Связь степени вовлеченности респондентов ЭГ в деятельность ССК и интегрального уровня адаптированности ( $n = 50$ )

Fig. 3. Correlation between the degree of involvement of the respondents of the experimental group in the activities of the student sports club and the integral level of adaptability ( $n = 50$ )

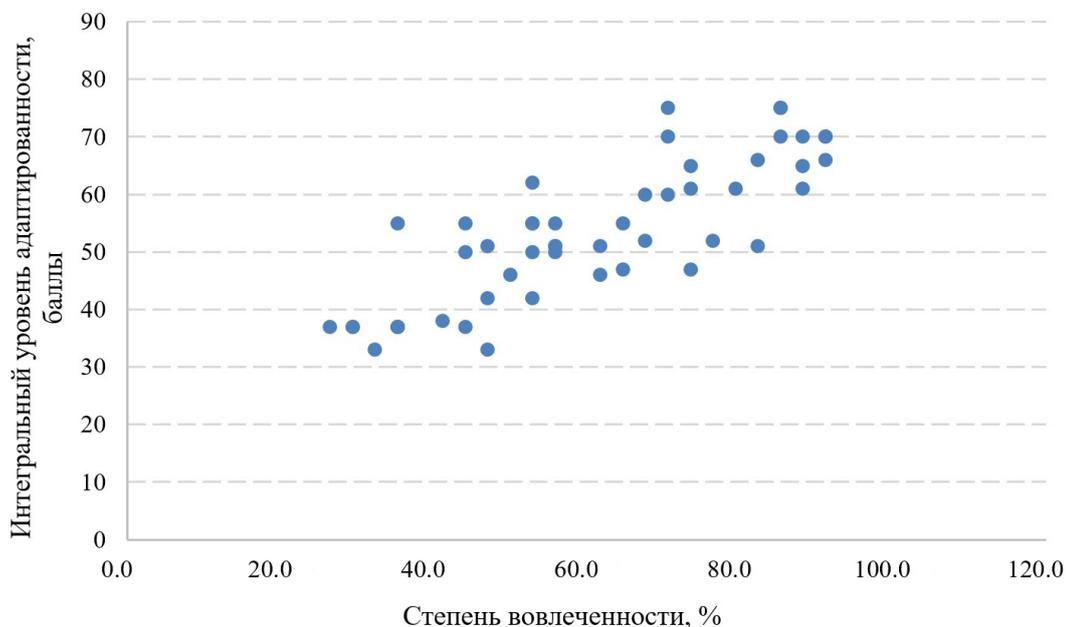


Рис. 4. Связь степени вовлеченности респондентов КГ в деятельность ССК и интегрального уровня адаптированности ( $n = 50$ )

Fig. 4. Correlation of the degree of involvement of respondents of the control group in the activities of the student sports club and the integral level of adaptability ( $n = 50$ )

дается более обширная площадь соотношения показателей.

Корреляционный анализ с применением коэффициента Пирсона показал наличие сильной взаимосвязи между показателями ( $r = 0,82$ ;  $p < 0,05$ ), что соотносится с данными, полученными в ЭГ. Это позволяет сделать вывод о наличии сильной линейной связи между степенью вовлеченности респондентов в деятельность ССК и интегральным уровнем адаптированности.

Объективная оценка уровня адаптированности студентов к образовательной среде ООВО за счет вовлечения их в спортивную и «околоспортивную» деятельность ССК была проведена с помощью разработанной анкеты на основании экспертного опроса.

Был проведен корреляционный анализ между степенью вовлеченности респондентов в деятельность ССК, интегральным уровнем адаптированности и результатами экспертной оценки (таблица).

Таким образом, можно говорить о сильной взаимосвязи между экспертной оценкой, степенью вовлеченности респондентов в деятельность ССК и интегральным уровнем адаптированности. При этом наибольшая зависимость выявлена между степенью вовлеченности студентов в деятельность ССК и формированием таких качеств, как выполнение социальной роли, дисциплинированность и коммуникабельность.

В результате выявлено, что различия интегрального уровня адаптированности студентов к образовательной среде ООВО между двумя выборками не являлись статистически значимыми ( $p > 0,05$ ). Это позволяет сделать вывод, что выборки КГ и ЭГ на констатирующем этапе исследования существенно не отличаются.

После проведенного исследования была повторно применена эта методика, которая выявила высокую асимптотическую значимость ( $p < 0,05$ ), что позволило сделать вывод о вы-

сокой степени различий между выборками по сравниваемому показателю после проведенного исследования.

Повторная диагностика, проведенная на данном этапе исследования, доказывает, что предлагаемая модель деятельности ССК позволяет ему стать эффективной формой социальной адаптации студентов к образовательной среде ООВО, а данные, полученные по итогам проведенного исследования, могут считаться достоверными.

## Выводы

На основании результатов исследования можно свидетельствовать, что ССК играют значительную позитивную роль в деле социальной адаптации студентов к условиям, сопутствующим получению высшего профессионального образования. Исследование показало, что предложенная модель способствует расширению числа студентов, активно участвующих в подготовке и проведении мероприятий ССК. В начале учебного года численность актива составляла 29 человек, к началу следующего учебного года численность составила уже 175 студентов.

Также в ходе реализации предложенной модели деятельности ССК было отмечено, что студенты, включенные в его работу, в среднем на 40% чаще других студентов БФУ им. И. Канта посещали мероприятия и участвовали в жизни образовательной организации, тем самым подтверждая, что одним из результатов деятельности ССК является активная жизненная позиция студента.

Изучая результаты исследований множества авторов [3, 9, 20, 21, 22] мы вынуждены констатировать, что данная проблема из года в год становится все более актуальной и требует своевременного реагирования со стороны педагогов и психологов.

### Взаимосвязь результатов экспертной оценки со степенью вовлеченности респондентов в деятельность ССК и интегральным уровнем адаптированности на основании корреляционного анализа ( $r, p = 0,01$ )

**Table. Correlation of the results of expert assessment with the degree of involvement of respondents in the activities of the student sports club and the integral level of adaptability based on correlation analysis ( $r, p = 0.01$ )**

Оцениваемое экспертами качество	Интегральный уровень адаптированности	Степень вовлеченности в деятельность ССК
Выполнение социальной роли	0,77	0,93
Дисциплинированность	0,72	0,86
Коммуникабельность	0,72	0,83
Самоорганизация	0,66	0,76

### Список литературы

1. Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол № 8 от 26 июля 2017 г. URL: <http://static.government.ru/media/files/Soj3PKR09Ta9BAuW30bsAQpD2qTAI8vG.pdf> (дата обращения: 22.04.2019).
2. Younger D. Health care in the Russian Federation // *Neurologic Clinics*. 2016. Vol. 34, № 4. P. 1085–1102.
3. Mihajlova S. Health problems of students in the modern conditions of the educational process // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. № 214. P. 222–227.
4. Bidabadi N., Isfahani A., Rouhollahi A., Khalili R. Effective teaching methods in higher education: Requirements and barriers // *J. Adv. Med. Educ. Prof.* 2016. № 4 (4). P. 170–178.
5. Bailey T., Phillips L. The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance // *Higher Education Research & Development*. 2016. Vol. 35, № 2. P. 201–206.
6. Shamionov R., Grigoryeva M., Grigoryev A. Influence of Beliefs and Motivation on Social-psychological Adaptation among University Students // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 112. P. 323–332.
7. Karaca A., Yildirim N., Cangur S., Acikgoz F., Akkus D. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support // *Nurse Education Today*. 2019. № 76. P. 44–50.
8. Резапкина Г. В. Определение профессионального типа личности // *Психология и выбор профессии*. М. : Генезис, 2005. С. 75–80.
9. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Методика адаптированности студентов в вузе // *Психологическая наука и образование*. 2010. № 2. С. 23–33.
10. Paloş R., Maricuţoiu L., Costea I. Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study // *Studies in Educational Evaluation*. 2019. № 60. P. 199–204.
11. Miguéis V., Freitas A., Garcia P., Silva A. Early segmentation of students according to their academic performance: A predictive modelling approach // *Decision Support Systems*. 2018. № 115. P. 36–51.
12. Berebussunova G. Social and psychological support of the person during adaptation in new socio-cultural environment // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 159. P. 775–783.
13. Burtăverde V., Raad B., Zanfirescu A. An emic-etic approach to personality assessment in predicting social adaptation, risky social behaviors, status striving and social affirmation // *Journal of Research in Personality*. 2018. № 76. P. 113–123.
14. Sorochinskaya E. Interdisciplinary aspects of studying social problems of modern Russian youth // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. № 141. P. 758–762.
15. Cid F., Diaz H. Physical exercise and academic performance // *MOJ Sports Medicine*. 2017. URL: [https://www.researchgate.net/publication/321803862\\_Physical\\_Exercise\\_and\\_Academic\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/321803862_Physical_Exercise_and_Academic_Performance) (дата обращения: 22.04.2019).
16. McKay C., Cumming S., Blake T. Youth sport: Friend or Foe? // *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*. 2019. № 17. P. 141–157.
17. Muñoz-Bullón F., Sanchez-Bueno M., Vos-Saz A. The influence of sports participation on academic performance among students in higher education // *Sport Management Review*. 2017. № 4. P. 365–378.
18. Posthuma R., Flores G., Barlow M., Dworkin J. Social signaling and interorganizational relationships: Lessons learned from the professional sports industry // *Business Horizons*. 2018. № 4. P. 521–531.
19. Moran A., Campbell M., Toner J. Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects // *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. № 42. P. 8–15.
20. Воеводина Е. В. Социальная адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к условиям высшего учебного заведения: социологический анализ: дис. ... канд. социол. наук. М., 2012. 190 с.
21. Меньшов И. В. Спортивный клуб как средство социальной адаптации первокурсников в образовательной организации СПО : дис. ... канд. пед. наук. Чита, 2015. 224 с.
22. Никулин А. В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза : дис. ... канд. пед. наук. М., 2008. 162 с.

### References

1. *Passport of the priority project «Formation of a healthy lifestyle», approved by the presidium of the Council under the President of the Russian Federation for strategic development and priority projects, protocol No. 8 dated July 26, 2017 (in Russian)*. Available at: <http://static.government.ru/media/files/Soj3PKR09Ta9BAuW30bsAQpD2qTAI8vG.pdf> (accessed August 22, 2023)
2. Younger D. Health care in the Russian Federation. *Neurologic Clinics*, 2016, vol. 34, no. 4, pp. 1085–1102.
3. Mihajlova S. Health problems of students in the modern conditions of the educational process. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2015, no. 214, pp. 222–227.
4. Bidabadi N., Isfahani A., Rouhollahi A., Khalili R. Effective teaching methods in higher education: Requirements and barriers. *J. Adv. Med. Educ. Prof.*, 2016, no. 4 (4), pp. 170–178.
5. Bailey T., Phillips L. The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 2016, vol. 35, no. 2, pp. 201–206.
6. Shamionov R., Grigoryeva M., Grigoryev A. Influence of beliefs and motivation on social-psychological adaptation among university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2014, no. 112, pp. 323–332.
7. Karaca A., Yildirim N., Cangur S., Acikgoz F., Akkus D. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse Education Today*, 2019, no. 76, pp. 44–50.
8. Rezapkina G. V. Determination of a personality professional type. In: *Psihologigiya i vibor profesii* [Psychology and career choice]. Moscow, Genезis, 2005, pp. 75–80 (in Russian).

9. Dubovitskaya T. D., Krylova A. V. Methods of research of students' adaptability in higher education. *Psychological Science and Education*, 2010, no. 2, pp. 23–33 (in Russian).
10. Paloş R., Maricuţoiu L., Costea I. Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational Evaluation*, 2019, no. 60, pp. 199–204.
11. Miguéis V., Freitas A., Garcia P., Silva A. Early segmentation of students according to their academic performance: A predictive modelling approach. *Decision Support Systems*, 2018, no. 115, pp. 36–51.
12. Berekbussunova G. Social and psychological support of the person during adaptation in new socio-cultural environment. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2014, no. 159, pp. 775–783.
13. Burtăverde V., Raad B., Zanfirescu A. An emic-etic approach to personality assessment in predicting social adaptation, risky social behaviors, status striving and social affirmation. *Journal of Research in Personality*, 2018, no. 76, pp. 113–123.
14. Sorochinskaya E. Interdisciplinary aspects of studying social problems of modern Russian youth. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2014, no. 141, pp. 758–762.
15. Cid F., Diaz H. Physical exercise and academic performance. *MOJ Sports Medicine*, 2017. Available at: [https://www.researchgate.net/publication/321803862\\_Physical\\_Exercise\\_and\\_Academic\\_Performance](https://www.researchgate.net/publication/321803862_Physical_Exercise_and_Academic_Performance) (accessed August 22, 2023).
16. McKay C., Cumming S., Blake T. Youth sport: Friend or Foe? *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 2019, no. 17, pp. 141–157.
17. Muñoz-Bullón F., Sanchez-Bueno M., Vos-Saz A. The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, 2017, no. 4, pp. 365–378.
18. Posthuma R., Flores G., Barlow M., Dworkin J. Social signaling and interorganizational relationships: Lessons learned from the professional sports industry. *Business Horizons*, 2018, no. 4, pp. 521–531.
19. Moran A., Campbell M., Toner J. Exploring the cognitive mechanisms of expertise in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*, 2019, no. 42, pp. 8–15.
20. Voevodina E. V. *Social adaptation of students with disabilities to the conditions of a higher educational institution: Sociological analysis*. Diss. Cand. Sci. (Sociol.). Moscow, 2012. 190 p. (in Russian).
21. Men'shov I. V. *Sports club as a means of social adaptation of first-year students in a secondary vocational educational organization*. Diss. Cand. Sci. (Ped.). Chita, 2015. 224 p. (in Russian).
22. Nikulin A. V. *Sports club as a factor in the formation of a healthy lifestyle in the educational space of a university*. Diss. Cand. Sci. (Ped.). Moscow, 2008. 162 p. (in Russian).

Поступила в редакцию 15.10.2023; одобрена после рецензирования 24.10.2023; принята к публикации 20.11.2023  
The article was submitted 15.10.2023; approved after reviewing 24.10.2023; accepted for publication 20.11.2023