УДК 796.011.1
ББК 88.61-8
DOI 10.47475/2500-0365-2023-18115

ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Е.А. Широкова[1], В.С. Макеева[2]

[1] Калужский государственный университет им. К. Циолковского, Калуга, Россия
[2] Российский государственный университет спорта (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Целью настоящего исследования является сравнение индекса удовлетворенности жизнью среди студентов, профессионально занимающихся спортом и тех, кто занимается оздоровительной физической культурой. Задачами исследования является анализ научно-методической литературы, определение индекса жизненной удовлетворённости среди указанных групп и поиск точек напряженности с целью их последующей коррекции.

Ключевые слова: *студенты, профессиональный спорт, оздоровительная физическая культура, индекс жизненной удовлетворенности.*

Актуальность. Удовлетворенность жизнью является важным фактором психологического комфорта и адаптированности студентов и во многом определяет успешность его учебной и дальнейшей профессиональной деятельности.

Современные исследования обращают внимание на тот факт, что занятия физической культурой положительно влияют на психологическую удовлетворенность жизнью [1; 2; 3; 5], однако для достижения позитивного эффекта необходимо подбирать нагрузку в соответствии с возможностями занимающихся.

Занятия спортом связаны с серьезными физическими и психологическими нагрузками и не всегда позволяют поддерживать высокую удовлетворенность жизнью, что требует поиска путей ее сохранения и коррекции.

Особый интерес в рамках настоящего исследования для нас представляет индекс удовлетворенности жизнью среди профессиональных спортсменов и респондентов, занимающихся оздоровительными направлениями физической культуры.

Движение является физиологической потребностью человека. Регулируя направленность и интенсивность выполняемой физической работы, можно корректировать возникающие психические состояния, воздействовать на работоспособность и повышать настроение [9]. Иностранные исследователи [7], изучая влияние физической нагрузки на психические процессы, сделали следующие выводы:

— физическая нагрузка приводит к увеличению умственной работоспособности и успеваемости, памяти, самоконтроля, воздействует на ощущение психологического благополучия, увеличивает эффективность выполняемой работы, позитивно влияет на самоконтроль, уверенность в себе и настойчивость;
— физическая нагрузка позволяет корректировать депрессивное состояние, снижать напряженность, тревожность, враждебность, уменьшать головную боль, а также снижать количество ошибок при выполнении работы.

Современные исследования широко освещают взаимосвязь между занятиями физической культурой и жизненной удовлетворенностью.

Исследования С. А. Непахаревой и О. В. Натаровой показывают, что среди старшеклассников, занимающихся физической культурой индекс жизненной удовлетворенности выше. При этом статистически значимые различия были обнаружены по шкалам «интерес к жизни» и «положительная оценка себя и своих поступков». Кроме того, они имеют более высокие показатели готовности к профессиональному самоопределению [5].

Ряд исследований позволяют сделать вывод о том, что женщины, систематически занимающиеся физической культурой, имеют более развитые механизмы саморегуляции и самоконтроля, более высокую устойчивость к стрессовым факторам, кроме того — они более самостоятельны в принятии решений [4; 6].

Н. Л. Ильина при реализации экспериментальной 6-недельной программы двигательной активности среди школьных учителей отметила, что у респондентов значительно уменьшились показатели профессионального выгорания (прежде

всего — снизились показатели по шкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация») [1].

Таким образом, оздоровительные физические упражнения, подобранные в соответствии с возможностями и потребностями занимающихся, позитивно воздействуют на психологическое состояние человека [8]. Однако при подборе упражнений для оздоровительных тренировок важно учитывать уровень подготовки контингента, направленность и вид нагрузки. Например, в исследованиях M. K. Lustyk особое внимание уделяется следующему факту: для поддержания благополучия и высокой самооценки для женщин целесообразно подбирать нагрузки средней и низкой интенсивности, в то время как для мужчин характерен противоположный эффект: высокая самооценка и благополучие проявляется при более высоких уровнях физической нагрузки [10].

Совершенно по-другому жизненная удовлетворенность проявляется среди респондентов, ведущих профессиональную спортивную деятельность. В период выступлений на соревнованиях и при подготовке к ним профессиональные спортсмены постоянно испытывают как физическое, так и психологическое напряжение: помимо физического стресса на их психику значительное воздействие оказывает тревожность, переживания и другие психологические факторы [2]. Спортсмены ставят перед собой более высокие цели, усерднее тренируются для их достижения, что отражается на жизненной удовлетворенности и ее составляющих. Кроме того, В. С. Макеева отмечает, что для формирования должных качеств, свойств и состояний, спортсмены должны обладать определенным набором средств и методов, «…проявляющихся в интеллекте, здоровье, знаниях качественной, эффективной работе и активной деятельности» [4, с. 261].

Цель исследования: определить индекс жизненной удовлетворенности среди студентов, профессиональной занимающихся спортом и студентов, имеющих опыт оздоровительной физической активности с целью поиска путей коррекции его отдельных компонентов для улучшения психологического состояния респондентов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ теоретических исследований, связанных с влиянием физической культуры и спорта на удовлетворенность жизнью и ее составляющие;

2. Определить индекс жизненной удовлетворенности профессиональных спортсменов и студентов, занимающихся оздоровительными направлениями физической культуры;

3. Предложить варианты коррекции выявленных точек напряжения.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 2 группы студентов:

1. Студенты, регулярно занимающиеся оздоровительными направлениями физической культуры (группа 1).

2. Студенты, профессионально занимающиеся спортом (группа 2);

Численность каждой группы составила 25 человек. В исследовании приняли участие респонденты мужского и женского пола в возрасте от 17 до 20 лет, обучающиеся на очном отделении (1—3 курс) Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского и Российского университета спорта (РУС). Респондентам предлагалось ответить на вопросы методики «Индекс жизненной удовлетворенности» (адаптация Н. В. Паниной).

Для статистической обработки результатов использовался программный пакет SPSS Statistics 26.

Результаты исследования

В таблице представлены усреднённые результаты индекса удовлетворенности жизнью двух групп студентов.

Графически средние значения основных компонентов индекса жизненной удовлетворённости представлены на рис. 1.

Обсуждение результатов. У студентов, занимающихся спортом (группа 2) показатель по шкале «интерес к жизни» значительно выше, чем

Индекс жизненной удовлетворенности и его составляющие студентов группы 1 и группы 2

	Группа 1	Группа 2	различие, %	p
Интерес к жизни	5,68 ± 0,85	7,5 ± 0,78	32,04	p < 0,01
Последовательность в достижении целей	6,4 ± 1,55	6,96 ±1,3	8,75	p > 0,05
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	6,2 ± 2,08	4,71 ± 1,42	24,03	p < 0,01
Положительная оценка себя и собственных поступков	6,8 ± 1,5	5,83 ± 0,87	14,26	p < 0,05
Общий фон настроения	6,04 ± 1,95	6,17 ± 1,61	2,15	p > 0,05
Индекс удовлетворенности	31,12 ± 5,31	31,87 ± 3,48	2,41	p > 0,05



Рис. 1. Результаты оценки основных компонентов индекса жизненной удовлетворенности среди студентов группы 1 и группы 2 (средние значения)

у студентов, занимающихся оздоровительными видами физической активности (группа 1) (32,04 %, $p<0,01$). Все опрошенные спортсмены имеют высокие показатели по данной шкале, что свидетельствует о высоком энтузиазме и увлечённом отношении к повседневной деятельности. При этом среди респондентов, занимающихся оздоровительной активностью, 19 имеют высокие показатели, 6 — средние.

Последовательность в достижении цели несколько выше среди спортсменов (8,75 %), однако различий между группами по данному показателю обнаружено не было. Высокие значения по шкале свидетельствуют о решительности в достижении целей и стойкости, низкие значения свидетельствуют о пассивности и безволии. 21 спортсмен, принявший участие в опросе имеет высокие значения по шкале, 4 — средние. В группе занимающихся оздоровительной активностью 18 респондентов имеют высокие значения, 5 — средние, 2 — низкие.

Согласованность между поставленными и достигнутыми целями значительно ниже среди спортсменов (24,03 %, $p < 0,01$). Высокие показатели по шкале свидетельствуют об убеждённости человека в том, что он может достигнуть важных для себя целей, низкие показатели свидетельствуют о наличии рассогласованности между поставленными и достигнутыми целями. 6 спортсменов имеют высокие показатели, 15 — средние, 4 — низкие. В группе занимающихся оздоровительной физической культурой 18 респондентов имеют высокие показатели по шкале, 3 — средние, 4 — низкие.

Полученные данные могут быть обусловлены особенностями профессиональной деятельности спортсменов: они ставят более высокие цели в достижении результатов, уровень требований к себе значительно выше (по сравнению с респондентами, занимающимися физкультурно-оздоровительной деятельностью).

Положительная оценка себя и собственных поступков среди спортсменов ниже (14,26 %, $p<0,05$): 18 респондентов имеет высокие показатели по шкале, 7 — средние. В группе занимающихся оздоровительной физической культурой 22 респондента имеет высокие показатели, 1 — средние, 2 — низкие. Высокие значения по шкале свидетельствуют о положительной оценке своих внутренних и внешних качеств, а также поступков и поведения, низкие значения свидетельствуют о наличии неудовлетворённости при оценке себя и своих возможностей. Среди спортсменов самооценка может быть несколько ниже в силу более высоких требований к физической форме и технической подготовленности, а также может определяться поведением в условиях соревновательной деятельности.

Общий фон настроения несколько выше у спортсменов, однако статистических различий между группами обнаружено не было (2,15 %). Высокие показатели по шкале свидетельствуют об оптимистичности и удовлетворённости сложившейся жизненной ситуацией, низкие показатели свидетельствуют о пессимистичности и неудовлетворённости. Среди спортсменов 19 респондентов имеют высокие показатели по шкале, 5 — средние, 1 — низкие. Среди респондентов, занимающихся оздоровительной физической активностью, 17 человек имеют высокие показатели, 4 — средние, 4 — низкие.

На рис. 2 и 3 наглядно представлена информация об индексе жизненной удовлетворённости и его компонентах по степени выраженности («низкий», «средний», «высокий») в группах 1 и 2.

Общий индекс удовлетворенности жизнью находится на уровне «выше среднего» в обеих группах, статистические различия при этом отсутствуют. В группе 1 16 респондентов имеют высокие показатели индекса, 6 — средние, 3 — низкие. В группе 2 15 респондентов имеют высокие значения по шкале, 10 — средние.

Обобщая полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что индекс жизненной удовлетворенности не имеет статистических различий между исследуемыми группами, однако присутствуют значительные различия в его составляющих.

Профессиональные спортсмены настроены на более высокий уровень достижений, вследствие чего достигнутые цели не всегда отвечают имеющимся запросам и ресурсам. По этой же при-



Рис. 2. Индекс жизненной удовлетворённости и его компоненты, представленные по степени выраженности: /«низкий», «средний», «высокий» в группе 1

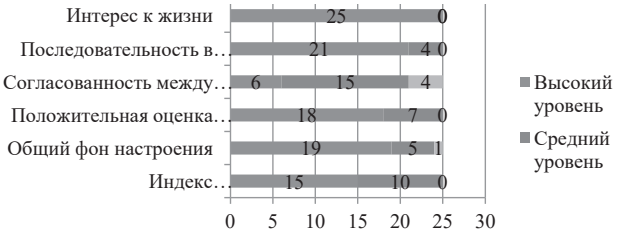

Рис. 3. Индекс жизненной удовлетворённости и его компоненты, представленные по степени выраженности: «низкий», «средний», «высокий» в группе 2

чине самооценка спортсменов несколько ниже, чем среди респондентов, занимающихся оздоровительными видами физической активности: первые стремятся к более высокому уровню и могут недооценивать свои возможности, а вторые не ставят далеко идущих целей в этом виде деятельности, что положительно влияет на самооценку, которая находится на более высоком уровне.

Более высокий интерес к жизни среди профессиональных спортсменов может быть обусловлен ее высокой насыщенностью и большим количеством событий (по сравнению со студентами, занимающимися оздоровительными видами физической активности).

Коррекция рассогласования между поставленными и достигнутыми целями, а также нормализация уровня самооценки среди спортсменов может быть осуществлена следующим образом:

— обучение умению последовательно ставить перед собой цели и подбирать адекватные пути для их достижения;
— обучение умению рационально оценивать имеющиеся на настоящий момент ресурсы;
— расширение имеющихся знаний и умений по использованию современных средств и методов физической культуры для увеличения ресурсной базы с целью максимального приближения к желаемому результату.

Для студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой, характерен более значительный разброс показателей удовлетворённости жизнью (по сравнению со спортсменами). При их коррекции необходимо обращать особое внимание на респондентов, обладающих низкими показателями по шкалам. Наиболее оптимальными, с нашей точки зрения, являются следующие мероприятия:

— подбор корректных программ физической активности, отвечающих возможностям и потребностям занимающихся;
— ознакомление студентов с современными программами физической активности, направленными не только на коррекцию физического и функционального, но и психологического состояния;
— активное привлечение студентов к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в Университете и за его пределами.

Выводы. Анализ представленной информации позволяет нам сделать следующие выводы:

— интерес к жизни среди студентов, профессионально занимающихся спортом статистически значимо выше по сравнению со студентами, занимающимися оздоровительными видами физической активности (32,04 %, $p < 0,01$);
— последовательность в достижении целей не имеет статистических различий между группами, при этом у спортсменов значения несколько выше (8,75 %);
— согласованность между поставленными и достигнутыми целями среди спортсменов значительно ниже, чем среди студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой (24,03 %, $p<0,01$);
— положительная оценка себя и своих поступков ниже среди студентов, занимающихся спортом (14,26 %, $p<0,05$);
— общий фон настроения не имеет достоверных различий между группами (2,15 %);
— индекс удовлетворенности находится на уровне «выше среднего» в обеих группах и также не имеет статистических различий (2,41 %).

Для того чтобы компоненты жизненной удовлетворенности среди спортсменов были более сбалансированными, на наш взгляд, необходимо уделять особое внимание работе с самооценкой. Разумная формулировка и постановка целей с возможностью их последующего достижения, объективная оценка собственных ресурсов и изучение возможностей их расширения с помощью

современных средств физической культуры, должна позитивно отразиться на оценке себя и своих поступков.

Коррекция показателей удовлетворённости жизнью среди респондентов, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью, может быть сведена подбору программ физической активности, отвечающих возможностям и потребностям студентов; к ознакомлению с современными технологиями, направленными на нормализацию физического, функционального и психологического состояния; к активному привлечению к физкультурно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в Университете и за его пределами.

Список литературы

1. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». — 2010. — №12(70). — С. 69—74.

2. Лаптев, М. В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / М. В. Лаптев// Интернаука: электронный научный журнал. — 2022. — № 1(224).

3. Майнуленко, Э. В. Воздействие физической культуры на психологическое благополучие студентов / Э. В. Майнуленко // Балтийский морской форум: материалы IX Международного Балтийского морского форума. — Калининград, 2022. — С. 443—447.

4. Макеева, В. С. Формирование умений соотносить субъективную оценку физической нагрузки с объективными данными у студентов-баскетболистов // В. С. Макеева, С. В. Чернов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 11(201). — С. 259—263

5. Непахарева, С. А. Взаимосвязь показателей уровня готовности к профессиональному самоопределению и индекса жизненной удовлетворенности у старшеклассников, занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом / С. А. Непахарева, О. В. Натарова // Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития: материалы научно-практической конференции с международным участием. — Москва, 2018. — С. 39—43.

6. Терентьева, А. Е. Психологическое благополучие женщин, занимающихся физической культурой / А. Е. Терентьева, С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха, Л. С. Аристов // Теория и практика физической культуры. — 2022. — № 1. — С. 45—46.

7. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэнберг, Д. Гоулд. — Киев : Олимпийская литература, 2001. — 229 с.

8. Широкова, Е. А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза // Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Спортивный психолог. — 2020. — № 1(56). — С. 63—66.

9. Широкова, Е. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета // Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. — № 4. — С. 74—80.

10. Lustyk, M. K. Physical activity and quality of life: Assessing the influence of activity frequency, intensity, volume and motives / M. K. Lustyk, L. Widman, A. E. Paschane, K. C. Olson // Behavioral Medicine. — 2004. — Vol. 30. — P. 124.

Поступила в редакцию 10 декабря 2022 г.

Для цитирования: Широкова, Е. А. Индекс жизненной удовлетворенности студентов, профессиональной занимающихся спортом и занимающихся оздоровительной физической культурой / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 1. — С. 101—107.

Сведения об авторах

Широкова Евгения Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, Калуга, Россия. **ORCID ID**: 0000-0001-9973-0414. **SPIN-код:** 2294-9832. **AuthorID:** 1040011. **E-mail:** kaktus86@mail.ru

Макеева Вера Степановна, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики баскетбола. Российский государственный университет спорта, Москва, Россия. **ORCID ID**: 0000-0001-5969-4324. **SPIN-код:** 7602-6139. **AuthorID:** 159045. **E-mail:** vera_191@mail.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2023, vol. 8, no. 1, pp. 101—107.

Index of student's vital satisfaction who are professional athletes and involved in health-improving physical education

Shirokova E.A.[1], Makeeva V.S.[2]

[1]Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky, Kaluga, Russia. ***E-mail:*** *kaktus86@mail.ru*
[2]Russian State University of Sport, Moscow, Russia. ***E-mail:*** *vera_191@mail.ru*

Physical education and sports are an important factor determining the level of vital satisfaction. At the same time, health improving classes almost always have a positive effect on satisfaction and its components with the correct selection and dosing of exercises. Sports are often associated with physical and psychological overload, which does not always allow to maintain high life satisfaction, and requires finding ways to maintain and correct it.

The purpose of this study is to compare the life satisfaction index among students who are professional athletes and those who are involved in recreational physical education. The objectives of the study are the analysis of scientific and methodological literature, the determination of the index of vital satisfaction among these groups and the search for points of tension with a view to their subsequent correction.

In the practical part, are presented the data on the assessment of the vital satisfaction index among students of the Russian state university of sport and Kaluga state university named after K. Tsiolkovsky. The data obtained allow us to conclude that among professional athletes, the interest in life is significantly higher, but the consistency between the goals set and achieved is statistically lower. In addition, the positive self-assessment is significantly lower, which may be due to the peculiarities of professional activity and the setting of difficult tasks.

The authors pay attention to the following fact: in order for the vital components of satisfaction among athletes to be more balanced, it is necessary to work with their self-esteem. A reasonable formulation and setting of goals with the possibility of their subsequent achievement, an adequate assessment of one's own resources, as well as the expansion of knowledge and skills in usage the means of physical culture to expand the resource base should have a positive impact on the assessment of oneself and one's actions, as well as affect the consistency of the set and achieved goals.

Correction of life satisfaction indicators among respondents,who involved in health-improving activities, can be reduced to the selection of physical activity programs; familiarization with modern technologies aimed at normalizing the physical, functional and psychological state; active involvement in sports and recreational activities.

Keywords: *students, professional sport, improving physical culture, life satisfaction index.*

References

1. Ilina N.L. Vliyanie fizicheskoj kultury na psihologicheskoe blagopoluchie cheloveka [The influence of physical culture on the psychological well-being of a person]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft], 2010, no. 12(70), pp. 69—74. (In Russ.).

2. Laptev M.V. Vliyanie fizicheskoj kul'tury na psihologicheskoe blagopoluchie cheloveka [The influence of physical culture on the psychological well-being of a person]. *Internauka: elektronnyj nauchnyj zhurnal* [Internauka: electronic scientific journal], 2022, no. 1(224), DOI:10.32743/26870142 .2022.1.224.325335. (In Russ.).

3. Majnulenko E.V. Vozdejstvie fizicheskoj kultury na psihologicheskoe blagopoluchie studentov [The impact of physical culture on the students psychological well-being]. *Baltijskij morskoj forum: materialy IX Mezhdunarodnogo Baltijskogo morskogo foruma* [Baltic Maritime Forum: Proceedings of the International Baltic Maritime Forum]. Kaliningrad, 2022. Pp. 443—447. (In Russ.).

4. Makeeva V.S., Chernov S.V. Formirovanie umenij sootnosit subektivnuyu ocenku fizicheskoj nagruzki s obektivnymi dannymi u studentov-basketbolistov [Formation of skills to correlate subactive assessment of physical activity with objective data among students-basketball players]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft], 2021, no. 11(201), pp. 259—263 (In Russ.).

5. Nepahareva S.A. Natarova O.V. Vzaimosvyaz pokazatelej urovnya gotovnosti k professionalnomu samoopredeleniyu i indeksa zhiznennoj udovletvorennosti u starsheklassnikov, zanimayushchihsya i ne zanimayushchihsya fizicheskoj kulturoj i sportom [Correlation between indicators of the level of preparation for professional self-determination and the index of life satisfaction among high school students involved and not involved in physical culture and sports]. *Psihologiya sporta: aktualnye vyzovy i put razvitiya: materialy nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Sports Psychology: Actual Challenges and Way of Development:

Proceedings of a Scientific and Practical Conference with International Participation]. Moscow, 2018. Pp. 39—43. (In Russ.).

6. Terenteva A.E., Vodyaha S.A., Vodyaha Yu.E., Aristov L.S. Psihologicheskoe blagopoluchie zhenshchin, zanimayushchihsya fizicheskoj kulturoj [Psychological well-being of women involved in physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoj kultury* [Theory and practice of physical culture], 2022, no. 1, pp. 45—46 (In Russ.).

7. Uenberg R.S., Gould D. Osnovy psihologii sporta i fizicheskoj kultury [Fundamentals of the psychology of sports and physical culture]. Kiev, 2001. 229 p. (In Russ.).

8. Shirokova E.A., Makeeva V.S. Mentalnyj fitnes v regulirovanii psihologicheskogo blagopoluchiya studentov vuza [Mental fitness in regulating the psychological well-being of university students]. *Sportivnyj psiholog* [Sports Psychologist], 2020, no. 1(56), pp. 63—66. (In Russ.).

9. Shirokova E.A., Shchegolva M.A. Gipodinamiya kak faktor, uhudshayushchij kachestvo zhizni studentov universiteta [Physical inactivity as a factor worsening the quality of life of university students]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura* [News of the Tula State University. Physical Culture. Sport], 2021, no. 4, pp. 74—80. P. 63—66. (In Russ.).

10. Lustyk M.K. Widman L., Paschane A.E., Olson K.C. Physical activity and quality of life: Assessing the influence of activity frequency, intensity, volume and motives. *Behavioral Medicine.* 2004. Vol. 30. pp. 124.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Амрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/