

УДК: 159.98

## БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рогалева Л.Н.<sup>1</sup>, Орлова И.М.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Уральский Федеральный университет, Россия, Екатеринбург, e-mail:  
l.n.rogaleva@urfu.ru

**В статье рассматривается проблема психологического благополучия студентов-спортсменов институт физической культуры. Обосновывается, что сегодня высокие достижения и результаты являются значимыми для всего человечества. В основе же успеха и достижений лежит субъективное благополучие. Основная цель – изучить благополучия студентов-спортсменов. В ходе исследования были получены новые данные о самооценке благополучия студенческих спортсменов по таким компонентам, как физическое, социальное, духовное, эмоциональное и интеллектуальное благополучие.**

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, спортсмены, студенты, психология, спорт

## WELLBEING OF STUDENTS-ATHLETES OF THE INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE

Rogaleva L.N.<sup>1</sup>, Orlova I.M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ural Federal University, Russia, Yekaterinburg, e-mail: l.n.rogaleva@urfu.rue  
article

**The article considers the problem of psychological well-being of student athletes, Institute of Physical Culture. It is proved that today high achievements and results are significant for all mankind. At the heart of success and achievement is subjective well-being. The main goal is to study the well-being of student athletes. In the course of the study, new data were obtained on the self-esteem of well-being among student athletes in such components as physical, social, spiritual, emotional and intellectual well-being.**

**Keywords:** psychological well-being, athletes, students, psychology, sport

Психологическое благополучие является основным критерием здоровья, влияющим на достижения людей в разных сферах деятельности. Этим и объясняется интерес к изучению благополучия в спортивной психологии.

Как пишет П.П. Фесенко психологическое благополучие напрямую не связано с наличием или отсутствием каких-либо психических или соматических недугов, а прежде всего направлено на изучение того как человек оценивает удовлетворённость своей жизнью и самореализацией в ней [1].

Влияние занятий спортом на благополучие занимающихся новое направление исследований что определило цель нашего исследования.

Цель исследования заключалась в получении новых данных о психологическом благополучии студентов обучающихся в институте физической культуры.

Термин *well being* в настоящее время практически не используется в российских исследованиях в отличие от зарубежных.

В то же время анализ статей высокорейтинговых журналов свидетельствует что термин *well being*, который переводится как благополучие и часто используется с такими определениями как психологическое благополучие, субъективное благополучие, рассматривается в качестве наиболее значимого критерия в оценке положительного или негативного влияния различных факторов на человека.

Приведем примеры исследования благополучия. Например *Chai, Huan-You* с соавторами «Почему использование сайта социальной сети не способствует благополучию? Роль социальной перегрузки и страха «пропустить» (*Computers in human behavior*, 2019, Том: 100 Стр.: 85-92)

Исследование *Buric, Irena* с соавторами «Понимание благополучия учителя: перекрестный анализ выгорания, негативных эмоций, связанных со студентами, психопатологических симптомов и устойчивости» (*Educational psychology*, 2019, Том: 39 Выпуск: 9 Стр.: 1136-1155).

Приведенные примеры многочисленны, в то же время в центре нашего исследования является стремление понять почему именно благополучию (психологическому, экологическому, субъективному) сегодня уделяется столько внимания и почему именно от него по результатам исследований будет зависеть эффективность выполняемой человеком деятельности, а так же разобраться в роли занятий физической культурой и спортом на благополучие занимающихся, которое включает в себя физическое, духовное, социальное, интеллектуальное.

Анализ научных статей и материалов Европейского конгресса по психологии физических упражнений и спорта 2019 года (Мюнстер, Германия) позволяет выявить достаточно широкий круг интересных проблем, поднимаемых учеными.

Среди них особенно следует отметить, роль физической культуры оздоровительной направленности на повышение психологического благополучия детей с различными формами заболеваний (исследование *Valentin Benzing* с соавторами «Исполнительные функции, двигательные способности и качество жизни у детей, переживших рак»), или исследование *Konstantin Vochaver* «Психологические аспекты успешного выздоровления и благополучия травмированного спортсмена» в котором автор вслед за *Arvinen-Barrow, Walker, 2013; Lu, Hsu, 2013* считает, что уровень благополучия может быть индикатором успешного выздоровления после травмы спортсменов тесно связаны с

Следующее направление связано с оценкой влияния занятий спортом на субъективное благополучие юных спортсменов (Исследование Eleonora Reverberi с соавторами «Выигрышные отношения: психосоциальный подход к развитию талантов»).

Еще одно направление исследований касается условий, которые обеспечивают благополучие элитных спортсменов и саму возможность переживать благополучие, работая на пределе физических и психологических возможностей. Интересное исследование по данному вопросу представили Xander Hodge с соавторами исследования «Изучение того, как, почему и почему спортсмены испытывают и получают поддержку от нечеловеческих отношений со спортом».

Представленный анализ научных исследований по проблеме влияние занятий физической культурой и спортом на благополучие (well being) занимающихся указывает на актуальность и необходимость ее дальнейшего исследования.

Проблема благополучия разных групп населения является актуальным в связи с двумя аспектами:

1. Качество жизни;
2. Влияние благополучия на профессиональную деятельность.

Актуальность вызвана повышением спортивных результатов, высоких достижений.

Несмотря на большое количество исследований по этой проблеме, мало изучено благополучие действующих и недействующих спортсменов.

**Материалы.** В исследовании участвовали студенты-спортсмены 28 человек, возраст 19-21, 50% юноши, 50 девушки. Студенты являются действующими и недействующими спортсменами, имеют высокие достижения и звания, разряды ( КМС, МС и тд.). Виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, спортивный туризм и художественная гимнастика.

**Цель.** Выявить состояние благополучия студентов через методику «Wellbing» используя тест на состояние благополучия.

Студенты оценивали себя по 5 аспектам: 1)Физическое здоровье; 2)Социальное здоровье; 3)Эмоциональное здоровье; 4) Духовное здоровье; 5)Интеллектуальное здоровье.

На основе выше представленной информации можно сделать выводы:

1. Большинство студентов спортсменов оценивают средними баллами свое благополучие здоровы (80%).
2. Неблагоприятные составляющие -эмоциональное и духовное здоровье, так как низкие оценки у 20%.
3. Самые благоприятные составляющие- физическое и социальное здоровье, высокие оценки у 47% и средние оценки у 53%.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что проблема благополучия актуальна и требует дальнейшего изучения.

#### Список литературы

1. Фесенко, П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? / П.П. Фесенко // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2005 Т. 2 № 4 С. 132–138.

2. Warr P. How to Think About and Measure Psychological Well-being. In: M. Wang, R.R. Sinclair, L.E. Tetrick (Eds.), *Research Methods in Occupational Health Psychology: Measurement, Design and Data Analysis*. New York: Psychology Press/Routledge, 2013. pp. 76-90.