

Влияние сферы физической культуры и спорта на удовлетворенность жизнью

Н. Ю. Гончарова

*Кандидат экономических наук, доцент,
goncharova.gnu@gmail.com*

*Кафедра индустрии гостеприимства, туризма и спорта,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Москва, Россия*

Е. А. Гуреева

*Кандидат экономических наук, доцент,
makarova_ea@mail.ru*

*Кафедра индустрии гостеприимства, туризма и спорта,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,
Москва, Россия*

Аннотация: В статье рассматривается оценка влияния сферы спорта на показатели удовлетворенностью и качества жизнью, а также исследуются сами эти показатели и методологический подход к их формированию. Статья поднимает вопросы, связанные с оценкой социальной эффективности вложений в развитие сферы физической культуры и спорта.

Ключевые слова: сфера физической культуры и спорта, качество жизни, удовлетворенность жизнью, спорт, социальная эффективность.

The influence of the sphere of physical culture and sports on life satisfaction

N. Y. Goncharova

*Cand. Sci. (Econ.), Assoc. Prof.,
Goncharova.gnu@gmail.com*

*Department of Industry of hospitality, tourism and sports,
Plekhanov University of Economics,
Moscow, Russia*

E. A. Makarova

*Cand. Sci. (Econ.), Assoc. Prof.,
makarova_ea@mail.ru*

*Department of Industry of hospitality, tourism and sports,
Plekhanov University of Economics,
Moscow, Russia*

Abstract: The article examines the assessment of the influence of the sphere of sports on the indicators of satisfaction and quality of life, and also examines these indicators themselves and the methodological approach to their formation. The article raises issues related to the assessment of the social effectiveness of investments in the development of physical culture and sports.

Keywords: The sphere of physical culture and sports, quality of life, life satisfaction, sports, social efficiency.

Рассматривая современные системы показателей оценки эффективности социально-экономических процессов, необходимо сделать вывод об изменениях в методологии и подходе к проведению такой оценки. Оценка экономического и социального развития переходит от количественной к качественной. Так, многие исследователи уходят от показателей валового продукта, темпов роста и прироста, национального богатства в сторону социально-психологических показателей качества жизни и удовлетворенностью жизнью населения. Безусловно, для управления государством важно понимать, насколько его жители оценивают себя как счастливые и удовлетворенные жизнью, а не богатые, живущие в стране с высокими темпами развития тех или иных отраслей экономики. Данное изменение в подходе оценки повлекло за собой большое количество научных исследований, направленных как непосредственно на оценку уровня удовлетворенности и качества жизни в глобальном масштабе, так и на разработку методик по оценке этой удовлетворенности и применением смежных научных знаний к исследованиям уровня удовлетворенности и качества жизни. В данной связи, с одной стороны удалось создать мировую карту удовлетворенности жизнью на основании трех прогнозных переменных — индексов здоровья, благосостояния и уровня образования. Безусловно, данная карта является лишь моделью, во многом ученые получили спорные и противоречивые данные, что еще в большей степени ставит вопрос о формировании методологического подхода к оценке и разработки факторной модели удовлетворенности жизнью населения.[1]

В нашей стране также проводятся исследования уровня удовлетворенности жизнью, однако исследователи апеллируют к показателю «уровень счастья». Так, исследование ВЦИОМ проводится уже достаточно длительное время и основано на ответах россиян на вопрос относительно того, что в жизни случаются разные периоды более и менее благополучные, но если оценивать средний уровень счастья, как бы вы его оценили? Согласно этому исследованию уровень счастья россиян в 2021 году упал в отношении 2020 года, однако он все равно составляет 64%. И что в 2020-х годах индекс счастья населения опустился ниже уровня 2016–17 гг. В данном исследовании также рассматриваются поводы, делающие людей счастливыми.[3]

Таблица 1

Поводы для изменения индекса счастья¹

Положительные	Отрицательные
Благополучие в доме – 26% респондентов	Плохое положение дел в стране – 10% респондентов
Дети – 21 % респондентов	Нехватка материальных средств – 9% респондентов
Хорошая работа – 17% респондентов	Низкий уровень заработной платы и задержки ее выплаты – 6% респондентов
Здоровье свое и близких – 25%	Безработица – 4%
	Повышение цен – 4%

Как видно из таблицы, главными поводами для ощущения себя несчастными у россиян являются с материальные затруднения, а в свою очередь ощущение здоровья, семья и дети, наоборот, повышают ощущение счастья. Согласно полученным в результате опроса данным 80% россиян в общем принципе ощущают себя в некоторой степени счастливыми.

Однако, критикуя позицию исследователей, хотелось бы отметить, что оно строится исключительно на субъективных психологических оценках, что затрудняет процесс интерпретации причин неудовлетворенностью жизнью, а также не дает возможности поиска управленческих механизмов, способствующих повышению уровня удовлетворенности и качества жизни.

¹ Составлено авторами на основании опроса ВЦИОМ.

В данной связи авторам хотелось бы провести параллели между понятиями удовлетворенностью и качеством жизни и социально-экономической эффективностью, а также акцентировать роль спорта в повышении этих показателей.

Социально-экономическая эффективность — это показатель, определяющий насколько эффективно были потрачены деньги налогоплательщиков из государственного бюджета на развитие социальной сферы, а также расчете социального эффекта от этих вложений. Данный показатель отражает состояние как социальных, так и экономических процессов и напрямую связан с качеством жизни, уровнем удовлетворенности, уровнем счастья. Он также затрагивает аспекты удовлетворенности жителей страны окружающими условиями, в том числе экологические факторы. В общем виде составляющими социально-экономической эффективности можно считать экономическое положение граждан, социальное и демографическое положение, а также девиантное поведение.[2]

Таким образом, можно говорить о спорте и физической культуре как инструментах снижения девиантного поведения. Спорт сокращает распространение психических патологий, снижает уровень суицидов, активизирует заботу о своем здоровье и соблюдению принципов здорового образа жизни. Что немаловажно регулярные занятия физической культурой способствуют выработке нейротрансмиттеров дофамина, эндорфина и серотонина, которые с гормональной точки зрения являются наиболее важными в поддержании у человека ощущения счастья..

Преимущество физической культуры заключается в ее массовой доступности. Физическая культура и спорт давно позиционированы в глобальном видении мирового сообщества не только как фактор распространения здорового образа жизни, внимания к здоровью и спортивных достижений. Сфера спорта является активно используемой площадкой распространения идеалов мира и солидарности, ненасилия и справедливости, а также инструментом, влияющим на качество жизни населения.

В России в большинстве случаев спорт по-прежнему всё ещё воспринимается с двух сторон: как спорт высших достижений, и как массовый спорт, служащий целям оздоровления населения.

При этом спорт обществу нужен, помимо упомянутого, для решения социальных задач — как язык диалога, как инструмент социализации различных групп, наконец, просто как средство терапии для людей, нуждающихся в спортивно-оздоровительных практиках. В свою очередь, потребность в спортивных практиках формируется с двух сторон. Во-первых, спорт — это традиционный элемент образовательной и медицинской систем, военной подготовки и международной политики. Во-вторых, спорт востребован обществом как вариант досуга, система развивающихся практик, способ удовлетворения социальных амбиций, наконец, просто в качестве игры и развлечения.

Этому свидетельствует наблюдаемый в последние годы по всему миру рост популярности среди населения марафонов, спортивных, особенно беговых, фестивалей. Рост участников марафонов в мире с 2009 по 2014 год составил +13,25%. Россия является лидером данного рейтинга, где численность участников марафонов за исследуемый период превысила +300%. [4]

В России также можно наблюдать рост числа массовых соревнований среди которых можно отметить Московский марафон, Гонку героев, Ironstar, Rosa Run, Бегом по Золотому кольцу и т.п. Ежегодный устойчивый прирост числа участников данных соревнований наблюдался вплоть до введения ограничительных мер в связи с пандемией, вызванной коронавирусной инфекцией COVID-19.

Возникает логичный вопрос в отношении мотивационных факторов, которые движут участниками данных соревнований, заставляя их тратить на занятие спортом не только свои силы и время, но и значительные финансовые средства на подготовку к подобным соревнованиям. В ряде проведенных исследований в качестве основных мотивов занятий бегом были выявлены следующие мотивы:

- улучшение физического здоровья;
- поддержка физического здоровья;
- социальные аспекты участия в соревнованиях;
- соревновательные аспекты;

- улучшение психологического здоровья;
- поддержка психологического здоровья;
- поддержка благотворительных мероприятий.

При анализе представленных мотивов напрашивается вывод о том, что общий индекс счастья людей, которые занимаются бегом, достаточно высок.

Также согласно результатам исследования, проведенного американскими учёными, и охватившего более 18 млн. респондентов, направленного на самооценку своего физического состояния, подавляющее большинство участников соревнований отмечают отличное самочувствие (52%), удовлетворены своим весом (88%) и своей физической формой (64%) (более подробно см. табл. 2) [2].

Таблица 2

Самооценка физического состояния бегунами различных категорий

	Участники соревнований	Фитнесс-бегун	Бег как развлечение	Участники мероприятий с препятствиями
Отличное самочувствие	52	20	7	19
Очень хорошее самочувствие	41	56	38	52
Хорошее самочувствие	6	22	45	25
Удовлетворительное самочувствие	0	1	9	3
Плохое самочувствие	0	0	1	0
Недостаток веса	3	2	1	4
Вес в норме	88	75	51	73
Вес выше нормы	8	22	42	23
Ожирение	0	1	5	0
В форме	94	77	38	72
Не в форме, но работаю над улучшением	6	22	58	27
Не в форме, и не работаю над улучшением	0	0	3	0
Доволен своей формой	64	52	32	38
Не доволен своей формой	36	48	68	62

Спорт служит целям оздоровления, компенсации дефицита активности, физическому преобразению человека, профилактике заболеваний, особенно связанных с двигательными или ментальными нарушениями, а также снятию стресса.

Другим направлением, набирающим популярность после проведения в нашей стране Паралимпийских игр в Сочи 2014 году, является развитие адаптивного спорта. Адаптация через спорт часто сопровождается инклюзивными практиками, направленными на достижение равных возможностей. Активно посещаются центры адаптивной физкультуры, особенно для людей с двигательными и ментальными нарушениями, реализуются проекты по реабилитации людей с зависимостями, инклюзивные проекты для детей и взрослых, на государственном уровне поддерживается программа «Активное долголетие».

Помимо упомянутого выше спорт является антагонистом таким асоциальным направлениям, как алкоголизм, бандитизм, наркомания.

В настоящий момент и в России полностью изменилось отношение к спорту на уровне государства. Сформулированная стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года ставит первоочередной целью повышение качества жизни населения, т.е. спорт изначально рассматривается как социальный инструмент. Тем не менее сегодня в нашей стране социальная функция спорта фактически остается саморегулируемой. Нет ни четко обозначенных показателей развития, достижимых через спорт, ни поддержки спорта именно как социального фактора. Это не соответствует ни современному уровню организации спорта, ни уровню развития общества.

Следует отметить, что наибольший эффект в улучшении качества жизни населения можно достичь при сочетании проектов в сфере спорта с реализацией проектов из других областей социальной сферы. Рассмотрим наиболее перспективные из них. Самая часто встречающаяся комбинация — спорт и медицина. При таком сочетании проявляются как компенсирующие эффекты (восстановление), так и синергетические (спорт усиливает медицину, медицина усиливает спорт).

Довольно часто можно встретить сочетание спорта и культуры. Спортивная составляющая в данном случае дополняет и усиливает культурный образ территории.

Спорт и территориальное развитие. При данном сочетании наибольший эффект достигается при наличии согласованного курса местных администраций, представителей бизнес-сообщества и организаторов спортивных проектов. В данном случае наибольший социальный эффект достигается в сфере туризма.

Традиционным сочетанием является связка спорта и образования. Ее успех во многом зависит от способности систем образования к адаптации своих программ к потребностям современных аудиторий.

Отдельно можно выделить проблему оценки социального эффекта от реализации проектов и программ в сфере спорта и активного образа жизни и их влияния на улучшение качества жизни населения.

Количество занимающихся спортом в России не поддается точной оценке из-за отсутствия единой терминологической картины. Однако все проведенные исследования показывают значительный потенциал вовлечения россиян в спорт и физическую активность. Восприятие спорта традиционно связано с комплексом позитивных представлений, что подтверждает проведенный опрос населения. Можно выделить несколько основных позитивных мотивов, связанных с занятиями различными видами спорта: красота, здоровье, движение, достижение цели, развлечение. Эти характеристики определяют положение спорта среди других видов социальной активности.

Спорт дает мощный непосредственный эффект, по сравнению с которым его косвенные эффекты могут восприниматься как незначительные. Поэтому в ряде стран, в частности, в России, до недавнего времени спорт рассматривался преимущественно в контексте спорта высших достижений.

Эффекты, которые спорт может оказывать на общество, часто выражаются в улучшении социального самочувствия населения, решении социальных проблем, развитии территорий и локальных сообществ, остаются вне фокуса рассмотрения. При этом социальный потенциал спорта остается всегда.

Спорт способен давать устойчивый социальный эффект, но его значение оказывается разным для различных направлений и аудиторий. Наиболее очевидны социальные выгоды спорта в адаптивных и инклюзивных проектах для людей с ограниченными возможностями.

Ядро социальных эффектов спорта адаптация и инклюзия; снятие социальных барьеров; формирование сообществ и развитие территорий.

Логично в рамках социальной работы задействовать ее в комплексе с другими направлениями: культурой, образованием, развитием территорий и медициной.

Список литературы

1. Daniel Kahneman, Angus Deaton. High income improves evaluation of life but not emotional well-being (англ.). Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010-09-21. Vol. 107, iss. 38. P. 16489–16493. ISSN 1091-6490 0027-8424, 1091-6490.

2. Завражина К.В. Концепция маркетинговой информационной системы в области качества жизни. Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского ISSN: 1990-9047eISSN: 2541-853X.
3. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-schastja-2021> Дата обращения 20.10.2021.
4. Marathon Performance Across Nations [Электронный ресурс] <https://runrepeat.com/research-marathon-performance-across-nations> (дата обращения 20.09.2021 г.).
5. Сила спорта. Благотворительный Фонд Владимира Потанина. Брошюра / Под ред. Д. Лисицина, Москва, 2020 ISBN:578-5-6044939-0-8.

References

1. Daniel Kahneman, Angus Deaton. High income improves evaluation of life but not emotional well-being (angl.). Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010-09-21. Vol. 107, iss. 38. P. 16489–16493. ISSN 1091-6490 0027-8424, 1091-6490.
2. Zavrazhina K.V. Kontseptsiya marketingovoi informatsionnoi sistemy v oblasti kachestva zhizni. Voprosy sovremennoi nauki i praktiki. Universitet im. V.I. Vernadskogo ISSN: 1990-9047eISSN: 2541-853X.
3. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/indeks-schastja-2021> Data obrashcheniya 20.10.2021.
4. Marathon Performance Across Nations [Elektronnyi resurs] <https://runrepeat.com/research-marathon-performance-across-nations> (data obrashcheniya 20.09.2021 g.).
5. Sila sporta. Blagotvoritel'nyi Fond Vladimira Potanina. Broshyura / Pod red. D. Lisitsina, Moskva, 2020 ISBN:578-5-6044939-0-8.