

**Малинаускас Ромуальдас Казимерович**

д-р пед. наук, профессор

**Кунстас Андрюс Вилюсович**

магистрант

Литовский университет спорта

г. Каунас, Литовская Республика

DOI 10.21661/r-551614

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

***Аннотация:** цель исследования состоит в том, чтобы изучить характеристику психоэмоционального состояния будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта. Для достижения поставленной цели в качестве методического инструментария были использованы две методики: шкала оценки чувства когерентности по А. Антоновскому и шкала оценки уровня стрессоустойчивости («Градусник» Ю.Я. Киселева). Результаты показали, что психоэмоциональное состояние у будущих тренеров лучше, чем у будущих учителей физической культуры, так как стрессоустойчивость первых сильнее.*

***Ключевые слова:** психоэмоциональное состояние, студенты, физическая культура, спорт.*

***Введение.** Публикуется много научных работ, посвященных исследованиям психоэмоционального состояния студентов. Вместе с тем эта проблематика разработана недостаточно полно и до сих пор неизвестна характеристика психоэмоционального состояния будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта в современных условиях. Психоэмоциональное состояние – это целостное ситуативное проявление личности в определенный период времени [1].*

*В процессе учебной деятельности на студента действуют различные стрессоры, связанные с максимальной учебной нагрузкой, заболеванием, утомлением, эмоциональным возбуждением, с занятиями спортом. Некоторые авторы [4]*

подчеркивают, что психоэмоциональное состояние и способность сопротивляться воздействию неблагоприятных факторов повышается, если человек занимается спортом. Данные исследований [4] свидетельствуют о том, что физическая культура и спорт имеет положительный эффект на психоэмоциональное состояние. Научная проблема исследования психоэмоционального состояния будущих кадров в сфере физической культуры и спорта состоит в том, что в научной литературе нет единого мнения относительно существования различий между психоэмоциональным состоянием будущих тренеров и учителей физической культуры. Таким образом, целью этого исследования являлось определение различий в проявлении психоэмоционального состояния будущих тренеров и учителей физической культуры.

*Методика и организация исследования.* Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: шкала оценки чувства когерентности по А. Антоновскому [5] (методика состоит из 13 вопросов, а испытуемым предлагается оценить каждый вопрос по 5-балльной шкале; окончательным результатом оценки является сумма баллов по всем 13-ти вопросам) и шкала оценки уровня стрессоустойчивости («Градусник» Ю.Я. Киселева) [2]. Для статистической обработки данных шкалы был использован критерий  $t$  Стьюдента. Выборка студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт», включала 125 чел. (59 будущих учителей физической культуры и 66 будущих тренеров).

*Результаты.* Результаты опроса будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта дали возможность выявить уровень психоэмоционального состояния студентов (Таблица 1).

Таблица 1

*Показатели психоэмоционального состояния*

Показатели психоэмоционального состояния	Будущие учителя физической культуры, $n_1 = 59$	Будущие тренера, $n_2 = 66$	$t$ и $p$
Чувство когерентности	$48,78 \pm 8,23$	$48,99 \pm 8,31$	$-0,14; p > 0,05$
Уровень стрессоустойчивости	$6,98 \pm 1,23$	$7,41 \pm 1,14$	$-2,03; p < 0,05$

По данным исследования обнаружены статистически значимые различия ( $t(123) = -2,03$ ;  $p < 0,05$ ) будущих тренеров и учителей физической культуры при оценке уровня стрессоустойчивости. Причем не было выявлено существенной разницы ( $t(123) = -0,14$ ;  $p > 0,05$ ) в уровне чувства когерентности будущих учителей физической культуры и будущих тренеров.

*Обсуждение.* Полученные нами данные мало отличаются от данных, проведенных другими учеными [3]. Однако в нашем исследовании установлено, что у будущих тренеров психоэмоциональное состояние лучше по сравнению с будущими учителями физической культуры, так как у них уровень стрессоустойчивости достоверно более высокий. Это можно объяснить тем, что большее количество будущих тренеров посещают регулярные занятия в спортивных клубах, что делает их более стрессоустойчивыми.

*Выводы.* Результаты показали, что психоэмоциональное состояние у будущих тренеров лучше, чем у будущих учителей физической культуры, так как стрессоустойчивость первых сильнее.

### ***Список литературы***

1. Джамалудинов Х.И. Психические состояния в спорте, их диагностика и саморегуляция / Х.И. Джамалудинов, И.А. Кузнецов // Современные проблемы науки и образования. – 2006. – №5. – С. 98–99.
2. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – 256 с.
3. Бондарчук Т.В. Саморегуляция психического состояния спортсменов высшей квалификации / Т.В. Бондарчук, В.Н. Потапов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №2. – С. 39–40.
4. Ryan H. Student-athletes and mental health experiences / H. Ryan, J.G. Gayles, L. Bell // New Directions for Student Services. – 2018. – No. 163. – P. 67–79.
5. Antonovsky A. The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale / A. Antonovsky // Social Science & Medicine. – 1993. – No. 36. – P. 725–733.