

форме разнообразными способами двигательной деятельности; проводится пропаганда здорового образа жизни.

*И.Л. Трусова, Н.Б. Серова (Екатеринбург)*

### **Особенности эмоционального состояния в подготовке юных волейболистов**

В последнее десятилетие наметилась тенденция уменьшения массовости занятий спортом среди детей и молодежи. Это, безусловно, сложная социальная проблема, связанная, прежде всего с изменениями социально-экономических условий жизни членов общества. В то же время в снижении массовости, на наш взгляд, не последнюю роль сыграл фактор недостаточной психологической подготовленности тренеров к их профессиональной деятельности.

Необыкновенная насыщенность спорта самыми различными по качеству и интенсивности эмоциональными переживаниями, огромную роль в которой, играют различные формы взаимоотношений тренера и коллектива (команды).

Анализ литературы по психологии спорта, показал, что проблема эмоциональных состояний подростков, занимающихся спортом, рассматривается крайне редко, а проблемы, поднимаемые в ней, чаще всего посвящены изучению эмоциональных состояний квалифицированных спортсменов. Тем не менее, достаточно много представлено психодиагностических методик для своевременной диагностики различных, эмоциональных состояний, в том числе и неблагоприятных, а также способов и средств эмоциональной регуляции и саморегуляции спортсменов.

Таким образом, недостаточное количество литературных источников и исследований, с одной стороны, и отсутствие теоретической базы подготовки по психологии, с другой стороны определили тему нашего исследования – «Особенности эмоционального состояния в спортивной подготовке юных волейболистов».

Поставленные задачи заключались в изучении методик определения эмоциональных состояний в спортивной деятельности; выявлении методик наиболее информативных и оперативных по времени получения информации; изучение способов и средств эмоциональной регуляции и саморегуляции спортсменов и использования их в подготовке юных волейболистов.

На первом этапе из множества существующих методик, определения уровня эмоционального состояния, было выбрано две методики:

- ◆ Опросник «Стресс-симптом-тест»
- ◆ Экспресс-оценка эмоциональных состояний спортсмена.

На наш взгляд, данные методики позволят наиболее полно и информативно получить и изучить способы эмоциональной регуляции и саморегуляции в подготовке юных волейболистов. В настоящее время проводится апробация предложенных методик и обработка полученных данных.

*Н.Н. Кузнецова (Екатеринбург)*

### **Зимние виды спорта как социальный фактор закаливания и оздоровления**

Здоровье человека социально обусловлено, поскольку оно определяется не только медико-биологическими и природными законами, но и характером общественных отношений, присущими конкретному способу общественного производства. Человек получает здоровье в известном смысле как дар природы. От социального развития общества во многом зависит, будет ли этот дар приумножаться, или же он истощится.

Каждый человек вправе ждать помощи от нашей медицины, от ученых, от всех тех, кто призван бороться за сохранения и укрепление здоровья людей. И в то же время охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, которую он не вправе перекладывать на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками уже к 30–40 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Растрчено здоровье, лучшие годы жизни уходят на лечение, страдает семья, общество. Не проще ли с ранних лет следовать рекомендациям профилактической медицины и с их помощью жить полноценной активной жизнью?

Профилактика подразумевает самое широкое использование средств оздоровительной физкультуры. Они хорошо известны: оздоровительный бег, закаливание, лыжные прогулки, плавание и т. д.

Особое место в рекреативных мероприятиях занимают зимние виды спорта. На наш взгляд, они являются одним из самых сильных способов предупреждения заболеваний за счет укрепления иммунитета – защитных сил организма. Регулярные занятия спортом (бег, ходьба на