

**Федеральное медико-биологическое агентство**

**(ФМБА России)**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ДИСТАНЦИОННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ  
МЕРОПРИЯТИЙ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 И ИНФЕКЦИЯМ  
ИНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Методические рекомендации

МР ФМБА России \_\_\_\_\_ - 2020

Издание официальное

Москва

2020

## Предисловие

1. Разработаны в Федеральном государственном бюджетном учреждении «Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства» (ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России):

Директор – канд. мед. наук. Жолинский А.В.

Куратор разработки – начальник организационно-исследовательского отдела, канд. мед. наук. Фещенко В.С.

2. Исполнители:

ведущий научный сотрудник – канд. мед. наук, Митин И.Н.

старший научный сотрудник – канд. биол. наук. Оганнисян М.Г.

заместитель начальника отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд РФ – Галактионова Н.М.

медицинский психолог – Баршак С.И.

психолог – Назаров К.С.

3. В настоящих методических рекомендациях реализованы требования Федеральных законов Российской Федерации:

- от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- от 5 декабря 2017 года №373-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"»;

4. Утверждены и введены в действие Федеральным медико-биологическим агентством « » \_\_\_\_\_ 2020 г.

5. Введены впервые.

## Содержание

Предисловие.....	2
Содержание.....	3
Введение.....	4
1. Область применения.....	6
2. Нормативные ссылки.....	7
3. Термины и определения, сокращения.....	8
4. Влияние стресс-факторов режима изоляции и его последствий на психическую сферу спортсменов высокой квалификации.....	9
5. Программы медико-психологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации в условиях противодействия коронавирусной инфекции COVID-19 и инфекциям других этиологий.....	11
5.1 Программы профилактических мероприятий.....	11
5.2 Программы коррекционных мероприятий.....	14
5.3 Индикаторы эффективности программ медико-психологической коррекции спортсменов.....	15
6. Апробация разработанных программ дистанционного медико-психологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд российской федерации в условиях противодействия коронавирусной инфекции COVID-19 и инфекциям других этиологий.....	16
6.1. Организация проведения апробации программ дистанционного медико-психологического обеспечения спортсменов.....	16
6.2. Результаты апробации программ дистанционного медико-психологического обеспечения спортсменов.....	21
Библиография.....	26
Приложение А.....	30
Приложение Б.....	33
Библиографические данные.....	100
Список исполнителей.....	101

## Введение

Появление нового коронавируса SARS-CoV-2 и разрастание пандемии связанного с этим вирусом заболевания неожиданно стали серьезной угрозой для всего человечества. Вспышки подобных заболеваний наносят вред не только физическому, но и психическому здоровью, поэтому необходимо выявлять неблагоприятные психические проявления, нарушения психического здоровья и правильно использовать эффективные методы их лечения и профилактики.

Психологические последствия массовых вспышек инфекционных заболеваний могут быть серьезными. Так, у многих людей могут возникать тревога, бессонница, депрессия, страх и ощущение безнадежности. В некоторых случаях вирусные вспышки поражают большие массы людей, приводят к гибели от сотен до тысяч человек и распространяются по всему миру, тем самым затрагивая миллионы людей, вызывая массовое беспокойство, паническое поведение и другие подобные проявления. Чтобы справиться с такими эпидемиями, органы здравоохранения должны иметь эффективные планы, которые должны учитывать и психологическое здоровье. В отличие от инфицированных людей, реакции неинфицированных людей обычно более мягкая, однако, ситуация усугубляется слухами, распространяемыми, в том числе, СМИ и социальными сетями.

В контексте психологической помощи важны облегчение острого дистресса и предотвращение хронической депрессии, тревоги и посттравматического стресса среди населения и работников здравоохранения, подвергающихся вирусной инфекции. Ситуация подобной массовой пандемии возникла впервые в истории, а потому для большинства людей оказываются новыми и многие психологические феномены, сопровождающие распространение заболевания.

Основная цель современного тренировочного процесса, заключающаяся в достижении спортсменом состояния спортивной формы в максимально короткие сроки и с наибольшей эффективностью, обуславливает

необходимость постоянного поиска новых подходов в проведении мероприятий психофизиологического обеспечения подготовительного периода годичного цикла подготовки спортсменов высокого класса, в том числе с использованием технологий дистанционной связи (телемедицинских технологий) с учетом сложившейся ситуации с пандемией коронавирусной инфекции.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя Федерального  
медико-биологического агентства

\_\_\_\_\_ Ю.В. Мирошникова

« » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ДИСТАНЦИОННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ  
МЕРОПРИЯТИЙ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 И ИНФЕКЦИЯМ  
ИНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Методические рекомендации

МР ФМБА России \_\_\_\_\_ 2020

**1. Область применения**

1. Методические рекомендации предназначены для психологов спортивных сборных команд РФ, участвующих в мероприятиях медико-психологического обеспечения спортсменов сборных команд Российской Федерации.

2. Настоящий документ может использоваться иным учреждением в своих интересах только при разрешении ФМБА России и по договору с учреждением-разработчиком, в котором предусматривается получение информации о внесении в документ последующих изменений.

## **2. Нормативные ссылки**

Настоящий документ разработан на основании рекомендаций и требований, следующих нормативных правовых актов и нормативных документов.

Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Закон Российской Федерации от 5 декабря 2017 года №373-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"».

Приказ Минздрава России от 30 мая 2018 г. № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации»

Рекомендации «Р» ФМБА России от 25 декабря 2017 г. 15.68-2017 "Разработка, изложение, представление на согласование и утверждение нормативных и методических документов ФМБА России"

### 3. Термины и определения, сокращения

ПТСР	– посттравматическое стрессовое расстройство;
ФГБУ	– Федеральное государственное бюджетное учреждение
ФНКЦСМ	Федеральный научно-клинический центр спортивной
ФМБА	медицины Федерального медико-биологического
России	агентства России.
SARS	– Severe acute respiratory syndrome – тяжелый острый респираторный синдром;
MERS	– Middle East respiratory syndrome – ближневосточный респираторный синдром;
CoV	– коронавирус;
COVID-19	– потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV);
ООН	– Организация Объединённых Наций;

#### **4. Влияние стресс-факторов режима изоляции и его последствий на психическую сферу спортсменов высокой квалификации**

Ситуация с пандемией COVID-19 приводит к возникновению целого ряда потенциальных стресс-факторов. Первым и самым очевидным стрессором служит ситуация опасности. Особенно сильно это может влиять на тревожно-мнительных лиц и лиц, склонных к ипохондрическим проявлениям [1]. Ситуация неопределенности, случайности, может приводить к чувству утраты контроля, так важного для большинства спортсменов [2]. В этом контексте грамотная организация карантинных мер и сопутствующих мер психопрофилактики, дающая человеку ощущение распорядка и чувство контроля над ситуацией, может быть достаточно эффективна.

Режим самоизоляции существенным образом меняет привычный спортсмену распорядок, что также выступает в качестве стрессового фактора. Сам факт существенной смены привычного распорядка может приводить к некоторым неблагоприятным последствиям. Тем более временная утрата субъективно значимых для спортсмена элементов повседневной активности может приводить к различного рода неблагоприятным переживаниям, особенно у высокомотивированных спортсменов. Длительные изменения распорядка могут приводить к затруднениям и после возврата ситуации в привычное русло [3-5].

Отсутствие доступа к полноценным тренировкам очевидным образом приводит к некоторой утрате спортивной формы [6]. Переживания по поводу возможной утраты формы вместе с вышеуказанными трудностями могут также задавать неблагоприятный психологический фон в период самоизоляции. Дополнительным неблагоприятным фактором могут выступать изменения в режиме питания, как непосредственно, так и в контексте переживаний по их поводу. Все это может особенно ярко проявляться у спортсменов с дисморфофобическими тенденциями и с неблагоприятными особенностями пищевого поведения [7].

Перенос спортивных мероприятий вносит вклад в возникновение ситуации неопределенности, которая может переноситься достаточно тяжело, особенно, как уже говорилось, людьми, склонными к тревожным опасениям [2, 8]. Неопределенность с отбором на Олимпиаду, которая затянется на длительный срок, может выступать еще одним стресс-фактором. Несколько особняком стоят в этом контексте спортсмены, приближающиеся к завершению карьеры: у них могут возникать опасения, что они не смогут участвовать в последней в своей жизни (и потому субъективно особенно значимой) Олимпиаде [9].

Длительный отказ от полноценных тренировок, сбой графика спортивных мероприятий, отмена и перенос ряда важных соревнований может ставить под вопрос всю дальнейшую карьеру спортсмена. Длительное выпадение центрального смыслового звена всей жизни, его неожиданная и достаточно неопределённая трансформация может крайне губительно сказаться на спортивной мотивации [10-12]. В совокупности со всеми другими факторами это может приводить к особым формам профессионального выгорания и к феноменам, похожим на те, которые испытывают спортсмены после завершения карьеры [9, 11].

В целом длительное нахождение в замкнутом пространстве с невозможностью полноценно общаться с близкими людьми, друзьями, может быть расценено как мощная ситуация депривации, которая фрустрирует базовые потребности человека, такие как потребность в сенсорной стимуляции, передвижении, потребность в общении, сексуальное влечение, что может приводить к возникновению невротической симптоматики. Более сложные потребности, такие как потребность в достижениях, потребность в самоактуализации, также оказываются фрустрированы, что тоже может вносить вклад в невротизацию спортсменов [12-14].

Очевидным и не привязанным прямо к спорту фактором выступают финансовые трудности, которые могут возникнуть в силу неучастия спортсмена в тех или иных соревнованиях. Переживания по поводу

возможных затруднений такого рода, особенно в ситуации неопределенности, также могут вносить свою лепту в неблагоприятный эмоциональный фон [15,16].

## **5. Программы медико-психологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации в условиях противодействия коронавирусной инфекции COVID-19 и инфекциям других этиологий**

Борьба с пандемией коронавирусной инфекции, которую ведет в настоящее время наша страна, актуализирует проблему сохранения психической готовности и благополучия спортсменов национальных сборных команд. Стрессовая ситуация, сложившаяся в связи с пандемией, требует постоянного мониторинга состояния спортсменов и адресной психологической помощи в случае необходимости. Психологическая поддержка является составляющей частью медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России, и определяется как комплекс психопрофилактических мероприятий, применяемый непосредственно во время действия экстремальных факторов и направленный на уменьшение психического напряжения спортсменов и негативного влияния стрессогенных факторов. В условиях эпидемии возможности специалиста медико-психологического обеспечения существенно ограничены из-за необходимости соблюдения карантинных мер. Одним из возможных решений в сложившейся ситуации является дистанционное проведение мероприятий психологической поддержки.

### **5.1 Программы профилактических мероприятий**

Психологическая профилактика в самом общем смысле представляет собой форму психологической практики, направленной на сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья клиента, улучшение его психического здоровья и самочувствия, предотвращение возникновения невротических расстройств, фобий, противодействие стрессовым влияниям,

эмоциональному выгоранию, решение проблем на различных уровнях психической организации человека: поведенческом, личностном, экзистенциальном [17-19]. В условиях действия стресс-факторов, связанных с пандемией COVID-19, возникает риск развития неблагоприятных психологических и психофизиологических проявлений среди спортсменов, в связи с чем в рамках профилактического направления возникают особые цели и задачи. В силу действия режима самоизоляции репертуар специалиста оказывается ограничен методами, допускающими возможность дистанционного проведения.

Психологическая профилактика реализует следующие конкретные задачи: повышение базового уровня теоретических знаний о процессах, происходящих в организме под воздействием стресса; формирование высокой мотивации профессиональной деятельности, сосредоточенности на конкретной цели, осознанности собственного выбора; повышение психологической готовности к предстоящей деятельности, уверенности в своих знаниях, умениях и навыках; обучение навыкам саморегуляции, визуальной диагностики психических состояний, экстренной психологической само- и взаимопомощи; включение психологических механизмов эффективного группового взаимодействия [20]. В контексте пандемии и периода самоизоляции особенно актуальными становятся удержание мотивации, исключение апатии, снижение стресса, связанного с текущей ситуацией. Помимо этого, крайне важно разъяснение основных особенностях поведения, ощущений, восприятия, возникающих в условиях стресса и изоляции. Подобное разъяснение служит цели исключения формирования «порочного круга», связанного с непониманием причин возникновения у самого себя незнакомых реакций и феноменов поведения [21]. В контексте ситуации пандемии и самоизоляции также актуальными становятся задачи предотвращения развития дисфункциональных убеждений, связанных с распространением болезни и мерами, предпринимаемыми специалистами [21]. В этой связи на психолога частично ложится задача по

информированию спортсмена и нейтрализации слухов и дезинформации. Помимо этого, важно предотвратить феномены профессионального выгорания, риск развития особых форм которого возрастает в условиях пандемии и отмены важных соревнований.

В соответствии с опытом космической психологии, в условиях изоляции психолог также восполняет дефицит социальной активности, помогает налаживать контакт с ближайшим окружением. Помимо этого, психолог по мере своих возможностей контролирует информационные потоки и частично отвечает за информационное обеспечение [22-28].

Крайне важна в контексте пандемии и самоизоляции работа с целеполаганием как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективах. В краткосрочной перспективе более чёткая постановка целей и нахождение новых целей позволяет снижать уровень неопределенности, а, следовательно, и стресса. Такого рода работа широко используется психологами космической отрасли. Помимо этого, детальное целеполагание позволяет в некоторой степени стимулировать творческую активность, которая выступает как мощный компенсаторный механизм в условиях монотонии и депривации [22-28]. В долгосрочной перспективе грамотная работа с целеполаганием позволяет спортсмену не утратить профессиональную мотивацию, позволяет нивелировать влияние тревожных опасений по поводу дальнейшей карьеры.

Важным аспектом совладания с ситуацией стресса в условиях пандемии и самоизоляции выступает владение базовыми навыками саморегуляции, позволяющими бороться с негативными проявлениями стресса. Для дистанционной реализации были выбраны следующие основные методы профилактики, направленные на усовершенствование навыков саморегуляции:

- обучение управлению дыханием (без применения аппаратных методов);
- обучение управлению тонусом мышц (снятие мышечного напряжения), релаксация;

- обучение использованию образов (зрительные, слуховые, телесные ощущения);

- обучение использованию словесных воздействий (аффирмациям).

Подробное описание программы профилактики приведено в приложении Б к рекомендациям.

## **5.2 Программы коррекционных мероприятий**

Программы коррекционных мероприятий медико-психологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации составляются с применением методов бихевиоральной психотерапии и направлены на развитие психологических ресурсов, стратегий совладания со стрессогенными обстоятельствами, формирование эмоциональной устойчивости и установки на активное преодоление трудностей и ситуации болезни. В условиях пандемии и режима самоизоляции психологическую коррекцию, как и профилактику, приходится проводить с применением методов, допускающих дистанционную реализацию. Основными стрессогенными факторами, действующими в условиях пандемии, являются факторы, связанные с ней самой и режимом самоизоляции.

Теоретической основой программ коррекции выступает классическое научение – вид научения, в котором первоначально нейтральный стимул идёт в паре со стимулом, естественно вызывающим реакцию, и постепенно приобретает способность вызывать ту же реакцию. Классическое обусловливание – тип научения, впервые описанный И.П. Павловым, в котором первоначально нейтральный стимул идет в паре со стимулом, естественно вызывающим реакцию, и постепенно приобретает способность вызывать ту же реакцию [17-19].

В рамках разрабатываемых программ коррекции предполагается использование методики систематической десенситизации. Как уже было указано выше, данная техника предназначена для погашения условных автономных реакции и основана на принципе реципрокного подавления,

который сформулирован следующим образом: страх может быть подавлен, если заменяется активностью, которая антагонистична страху. При систематической десенситизации негативное поведение (тревога, напряжение) замещается позитивно окрашенной реакцией (релаксацией, спокойствием, чувством контроля над событиями и др.). Данная техника проводится в три этапа: овладение методикой мышечной релаксации; составление иерархии ситуаций, вызывающих психоэмоциональное напряжение; десенситизация (соединение представлений о ситуациях, вызывающих психоэмоциональное напряжение, с релаксацией) [17-19].

В рамках психологической коррекции в условиях пандемии и самоизоляции предполагается осуществлять мероприятия психологического характера в том числе, и связанные с конкретными запросами спортсменов, к примеру, работа по восстановлению сна, снятию напряжения, работа с конкретными дисфункциональными убеждениями, помощь в разрешении конфликтов, возникающих в условиях самоизоляции и т. п.

Подробное описание программы коррекции приведено в приложении Б к рекомендациям.

### **5.3 Индикаторы эффективности программ медико-психологической коррекции спортсменов**

В условиях изоляции применение аппаратных и части психологических методик, требующих личного участия специалиста, ограничены. Для оценки эффективности влияние на выраженность действия стресс-факторов, связанных с пандемией, предполагается использовать анкету, разработанную специалистами отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд России совместно с сотрудниками организационно-исследовательского отдела. В качестве содержательной основы анкеты использовались стресс-факторы, действующие на спортсмена в условиях пандемии, выделенные в рамках теоретического анализа проблемы психологических аспектов пандемий. Разработаны два взаимосвязанных

варианта анкеты. Первый включает в себя параметры оценки стресс-факторов изоляции, второй - является расширенной версией первого и, наряду с параметрами оценки стресс-факторов режима изоляции, в него входят параметры оценки его последствий (вопросы с 13 по 17). Полный вариант анкеты представлен в Приложении А.

## **6. Апробация разработанных программ дистанционного медико-психологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд российской федерации в условиях противодействия коронавирусной инфекции COVID-19 и инфекциям других этиологий**

### **6.1. Организация проведения апробации программ дистанционного медико-психологического обеспечения спортсменов**

Разработанные силами специалистов Центра спортивной медицины ФМБА программы дистанционного медико-психологического обеспечения спортсменов были опробованы на практике во время периода самоизоляции. Психологическое сопровождение осуществлялось профильными специалистами (психологами, медицинскими психологами, врачами-психотерапевтами) дистанционно в формате индивидуальной и групповой работы с использованием сервисов для проведения видеоконференций и онлайн-встреч: whatsapp, skype, zoom. Работа проводилась со спортсменами следующих федераций: Союза конькобежцев России; Федерации санного спорта России; Всероссийской федерации спорта лиц с ПОДА; Федерации лыжных гонок России; Федерации спорта слепых; Федерации фигурного катания на коньках России; Федерации горнолыжного спорта; Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России; Федерации тяжелой атлетики России; Федерации водного поло; Федерации гандбола России; Федерации бадминтона России; Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ; Всероссийской федерации плавания; Федерации гребного спорта России; Федерации тенниса России; Федерации фехтования России; Всероссийской федерации спорта лиц с ПОДА; Федерации прыжков в воду; Федерации современного пятиборья России; Федерации софтбола России;

Федерации прыжков на батуте; Федерации скалолазания России; Стрелкового союза России; Федерации бокса России; Федерации спортивной борьбы России; Федерации спортивной акробатики России; Российской Федерации стрельбы из лука; Союза тхэквондо России; Федерации гребного слалома России; Всероссийской Федерации парусного спорта.

С использованием анкеты, разработанной силами специалистов отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд (см. главу 3) России и организационно-исследовательского отдела осуществлялась оценка состояния спортсменов в условиях самоизоляции. Было проведено 3 среза с интервалом в 2 недели на спортсменах сборных команд по следующим видам спорта: академическая гребля, бокс, бадминтон, баскетбол, боулинг, бочча, велоспорт-BMX, водное поло, вольная борьба, гандбол, горнолыжный спорт, гребля на байдарках и каноэ, гребной слалом, гребной спорт, греко-римская борьба, дзюдо, каратэ, конькобежный спорт, лёгкая атлетика, лыжное двоеборье, настольный теннис, парусный спорт, пауэрлифтинг, плавание, прыжки в воду, прыжки с трамплина на лыжах, санный спорт, скалолазание, современное пятиборье, софтбол, спорт слепых, стендовая стрельба, стрельба из лука, теннис, тхэквондо, тяжелая атлетика, фехтование на рапирах, фигурное катание на коньках (танцы на льду), футбол. Первый срез был проведен в конце апреля, второй – в середине мая, третий – в конце мая. Из всей выборки спортсменов 53 процента составили женщины, 47 - мужчины. Данные срезов учитывались при выборе тех или иных методов дистанционной работы со спортсменами. Распределение выборки спортсменов по видам спорта указано в таблице 1. Распределение спортсменов по полу представлено на рисунке 1. Распределение по возрасту представлено в таблице 2 и на рисунке 1. На рисунке 2 представлено распределение спортсменов по разрядам.

Таблица 1 - Распределение спортсменов по видам спорта

<b>Вид спорта</b>	<b>Количество спортсменов</b>
Спорт слепых	184
Стендовая стрельба	86
Академическая гребля (психолог-Зайченко О. С.)	84
Греко-римская борьба	82
Скалолазание	66
Гребной спорт (психолог-Гуреева А. Д.)	61
Прыжки в воду (психолог-Мылов Д. А.)	61
Бокс (психолог-Самсонова Ф. К.)	56
Санный спорт	54
Фехтование на рапирах	50
Легкая атлетика	49
Академическая гребля (психолог-Гуреева А. Д.)	47
Прыжки с трамплина на лыжах	47
Прыжки в воду (психолог-Зими́на Т. В.)	39
Тяжелая атлетика	39
Плавание (психолог-Сохликова В. А.)	38
Горнолыжный спорт	33
Пауэрлифтинг	24
Стрельба из лука	24
Гандбол	22
Водное поло	19
Гребля на байдарках и каноэ (психолог Мишенин А. Ю.)	18
Дзюдо	18
Софтбол	18
Плавание (психолог-Горбунов Г. Д.)	17
Теннис (психолог-Гущин В. И.)	17
Бочча	16
Конькобежный спорт (Шорт-трек)	15
Лыжное двоеборье	15

<b>Вид спорта</b>	<b>Количество спортсменов</b>
Бокс (психолог-Лагутин Б. В.)	14
Гребля на байдарках и каноэ (психолог Зайченко О. С.)	13
Тхэквондо	13
Каратэ (Кумитэ)	12
Теннис (психолог-Кабанов Д. Ю.)	9
Баскетбол	8
Велоспорт-ВМХ	8
Парусный спорт	8
Спортивная акробатика	7
Фигурное катание на коньках (танцы на льду) (психолог-Симак Ж. К.)	7
Каратэ (Ката)	6
Лыжные гонки	6
Настольный теннис	5
Вольная борьба	4
Современное пятиборье (психолог-Касаткин П. Н.)	4
Гребной спорт (психолог-Рудовский А. А.)	2
Регби на колясках	2
Футбол	2
Биатлон	1
Боулинг	1
Гребля на байдарках и каноэ	1
Гребля на байдарках и каноэ (психолог Галин М. А.)	1
Гребной слалом	1
Сноуборд	1
Шахматы	1

Таблица 2 - Возрастные характеристики спортсменов

Параметры		Возраст
Количество спортсменов		1437
Среднее		23,35
Медиана		21,00
Стандартное отклонение		6,989
Минимум		10
Максимум		61
Квартили	25	18,00
	50	21,00
	75	27,00

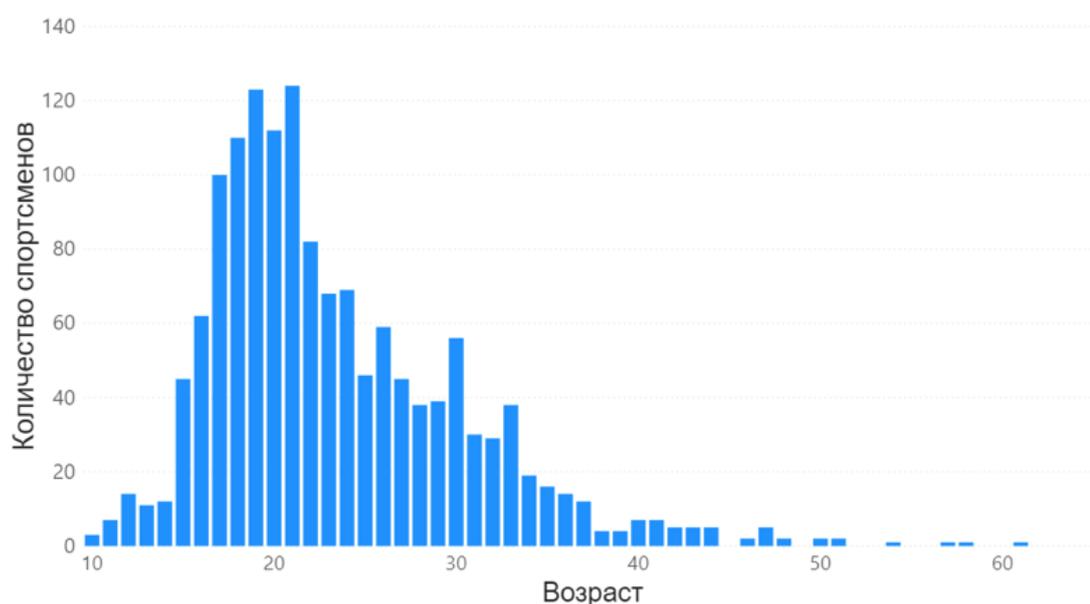


Рисунок 1 - Распределение участников исследования по возрасту

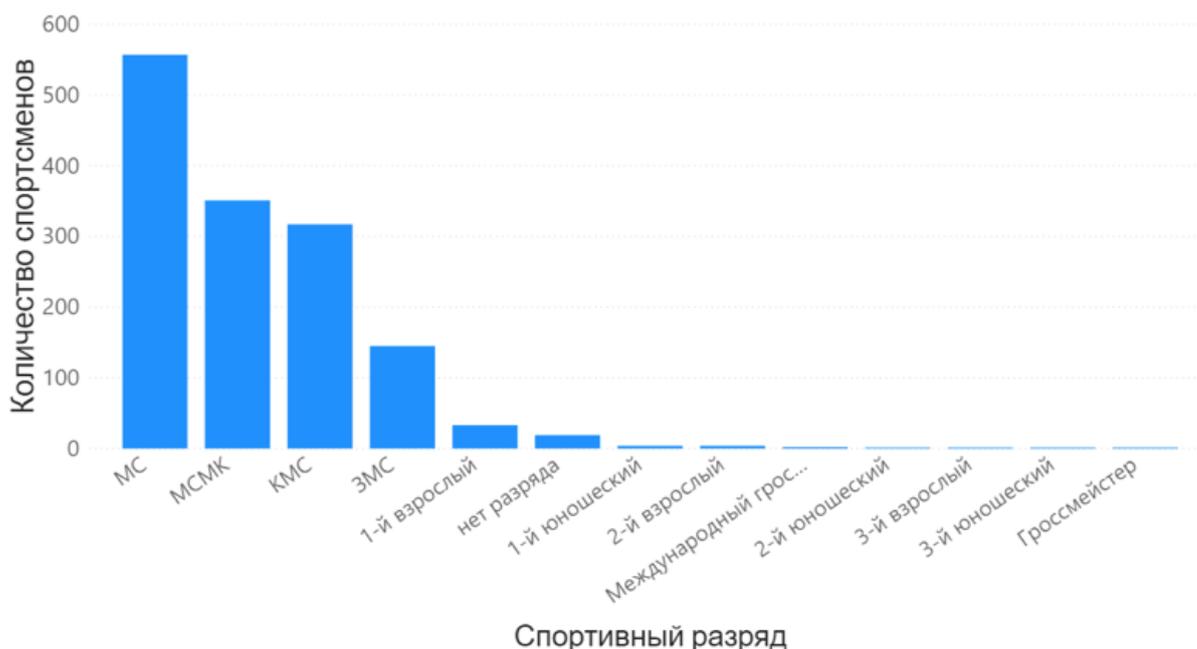


Рисунок 2 - Распределение участников исследования по спортивному разряду

По результатам исследования были выявлены показатели спортсменов по каждому из вопросов анкеты в рамках 3-х срезов, а также суммарные баллы по анкете. При этом отдельно рассматривались баллы спортсменов, в чьих командах работал психолог по разработанной программе (назовём её условно группа “+”) и тех, в чьих командах психолог не работал (группа “-”). Распределения баллов по анкете в группах “+” и “-” на каждом из 3-х срезов сравнивались статистически по критерию Манна-Уитни (U-критерий).

## 6.2. Результаты апробации программ дистанционного медико-психологического обеспечения спортсменов

В таблице 3 представлены средние баллы спортсменов в рассматриваемых группах по 3-м срезам. Помимо этого, представлены значения U-критериев и р-значения для сравнений распределений баллов групп “+” и “-”. Графически эти распределения проиллюстрированы на рисунках 3-5.

Таблица 3 - Распределение баллов спортсменов по группам на 3-х фазах исследования

Фаза	Работа психолога	Среднее (сумма по 12 вопросам)	Стандартное отклонение	U-критерий*	P-value
1	+	30,62	8,81	77992,0	0,100
	-	32,55	11,88		
2	+	27,76	8,54	3173,5	0,000**
	-	39,3	14,08		
3	+	25,23	8,39	8675,5	0,000**
	-	34,1	12,84		

\*U-критерий Манна-Уитни; \*\*статистически значимые различия

В рамках первого среза распределения баллов по анкете для групп “+” и “-” значимо не отличаются, но уже со второго среза средний балл по анкете значимо ниже в тех группах, где работал психолог. При этом в группе, где психолог не работал, наблюдается тенденция к повышению среднего балла, в группе же, где психолог работал есть небольшая тенденция к его понижению. Это говорит о том, что используемые дистанционные программы медико-психологического обеспечения позволяют уменьшать негативное влияние пандемии и самоизоляции на психическое состояние спортсмена.

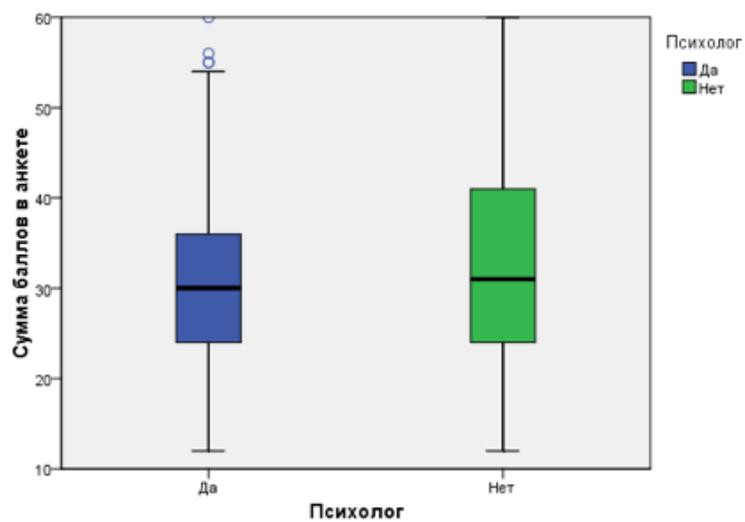


Рисунок 3 - Распределение баллов спортсменов по анкете по группам. Фаза 1

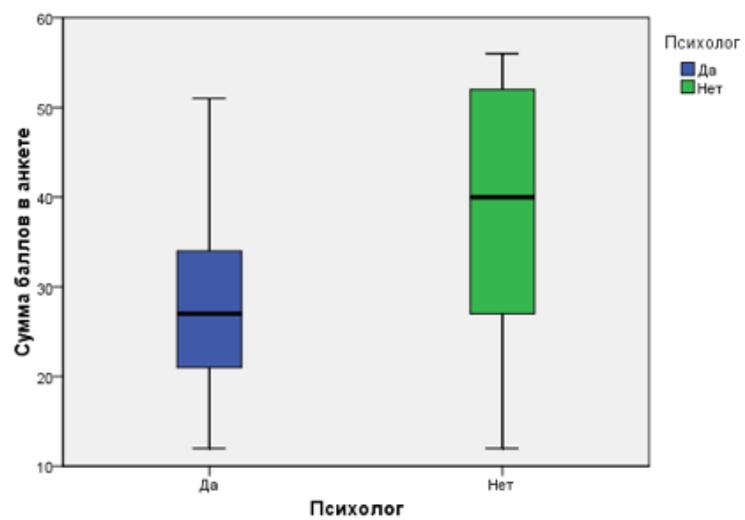


Рисунок 4 - Распределение баллов спортсменов по анкете по группам. Фаза 2

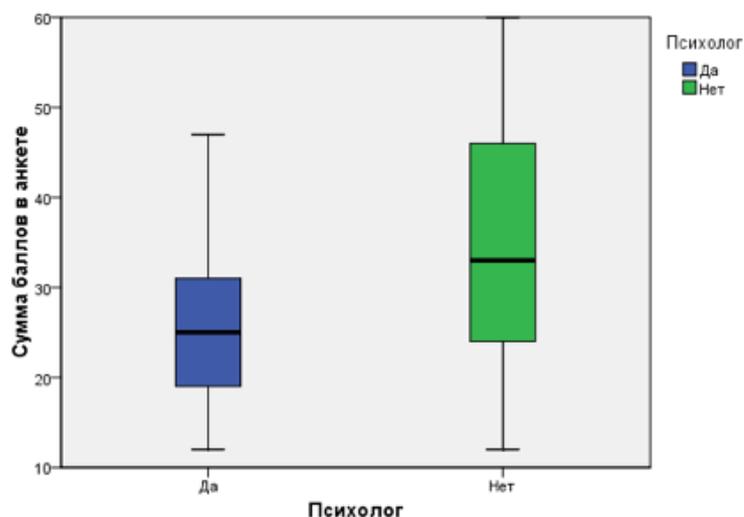


Рисунок 5 - Распределение баллов спортсменов по анкете по группам. Фаза 3

На рисунке 6 представлен “рейтинг” среднего балла спортсменов по анкете в зависимости от разряда. Из рисунка видно, что наиболее подверженными стрессу оказались представители юношеских разрядов, иными словами, подростки и люди юношеского возраста, что соответствует данным литературы о влиянии пандемии и мер, принимаемых для ее предотвращения, на психическое состояние населения.

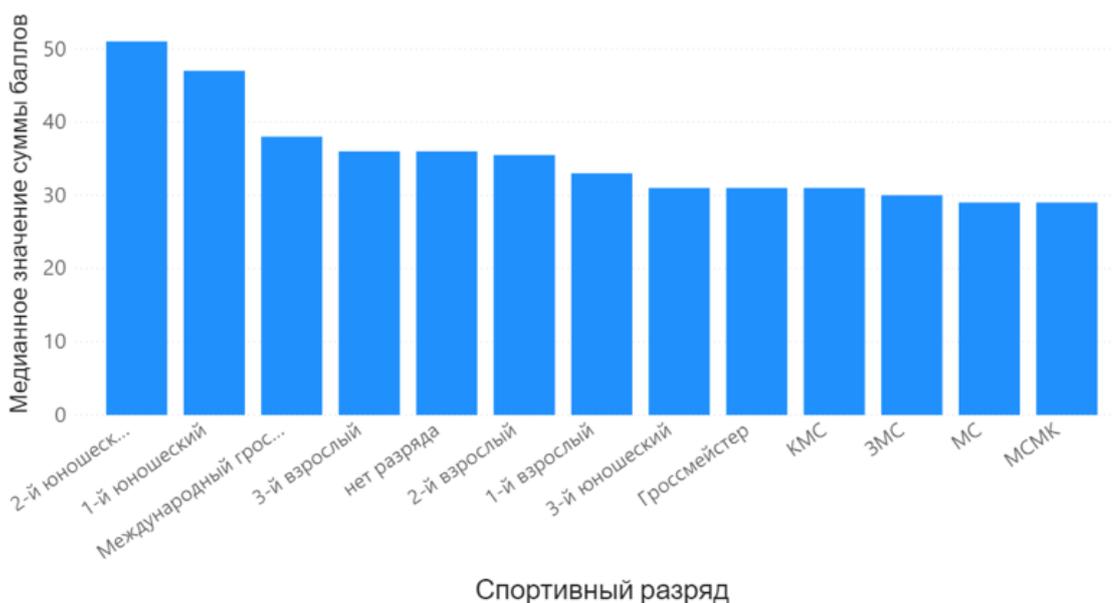


Рисунок 6 - Распределение медианы суммы баллов в анкете по разряду

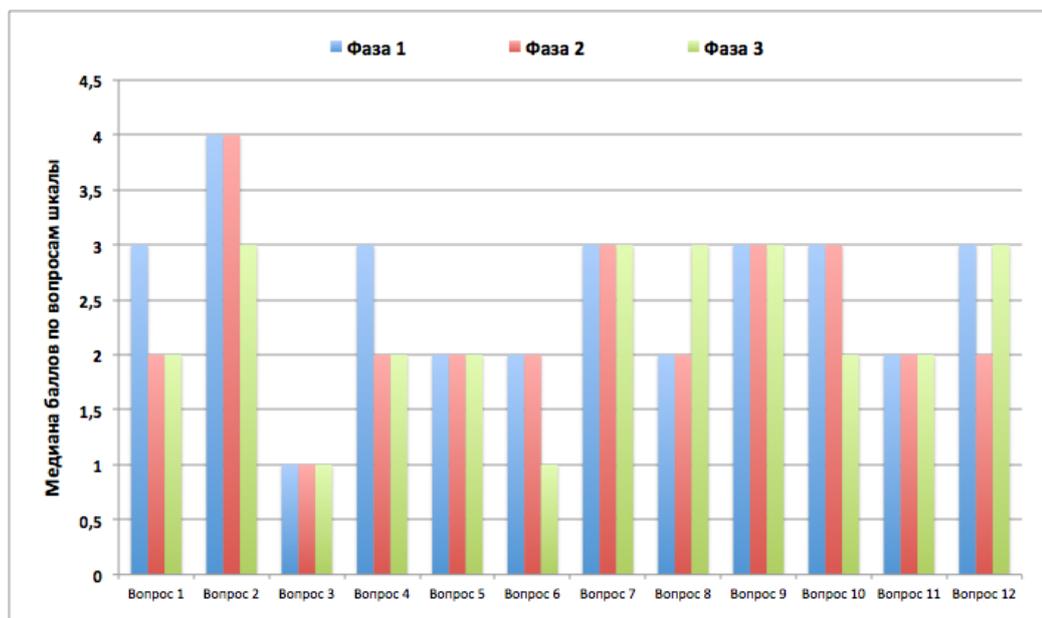


Рисунок 7 - Распределение медиан баллов по вопросам анкеты по 3-м стадиям исследования

На рисунке 7 отображены медианы баллов спортсменов по каждой из шкал (по каждому из вопросов) анкеты для 3-х этапов. Наибольший балл демонстрирует вопрос номер 2, а именно вопрос о беспокойстве за здоровье своих близких. Таким образом, наибольшее беспокойство спортсменов в среднем вызывает именно беспокойство за здоровье близких в условиях пандемии. Наименее беспокоящим спортсменов оказался вопрос номер 3, медиана по которому составляет всего 1 балл, а именно “Мне будет сложно вернуться к обычному режиму жизни после снятия режима самоизоляции”.

## Библиография

- [1] Краснянская Т. М., Тылец В. Г. Понятийные ориентиры развития психологической безопасности личности в предметном поле современных исследований //Education Sciences and Psychology. – 2013. – №. 1. – С. 59-64.
- [2] Ильин Е. П., Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – Издательский дом "Питер", 2011.
- [3] Кравчук А. И. Влияние распорядка дня на учебную и внеучебную деятельность курсантов вуза //Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития. – 2016. – С. 136-139.
- [4] Стамбулова Н. Б. Психология спортивной карьеры //СПб.: Центр карьеры. – 1999. – Т. 187.
- [5] Макунина О. А. Функциональное состояние нервной системы студентов-спортсменов в зависимости от организации режима дня //Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – №. 2 (5).
- [6] Бондарчук А. П., Блеер А. Н., Павлов С. Е. Тренированность и спортивная форма //Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. – 2014. – С. 193-195.
- [7] Овчинников А. А., Султанова А. Н., Неустроева А. Ю. Аффективные и тревожные расстройства у лиц, занимающихся спортом //Journal of Siberian Medical Sciences. – 2016. – №. 3.
- [8] Львова Е. Н., Митина О. В., Шлягина Е. И. Личностные предикторы совладающего поведения в ситуации неопределенности //Психологические исследования: электронный научный журнал. – 2015. – Т. 8. – №. 40. – С. 4-4.
- [9] Иванов И. Б., Станиславская И. Г. Трудности завершения спортивной карьеры //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2009. – №. 2.

- [10] Ильин Е. П. Психология спорта. – "Издательский дом" Питер", 2012.
- [11] Li C., Wang C.K.J., Pyun D.Y., Kee Y.H. Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis//Psychology of Sport and Exercise, 2013, Vol. 14, Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes, No. 5, P. 692-700.
- [12] Леонтьев Д. и др. (ред.). Современная психология мотивации (сборник). – Litres, 2017.
- [13] Алексеенкова Е. Г. Личность в условиях психической депривации: Учебное пособие. – "Издательский дом" Питер", 2008.
- [14] Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации //М.: Международная педагогическая академия. – 2001. – Т. 162.
- [15] Мужичкова Ю. Е. Психология обыденных представлений о долгах и кредитах //Гуманитарные науки. Вестник финансового университета. – 2015. – №. 4 (20).
- [16] Фернам А. Деньги: Секреты психологии денег и финансового поведения. – ОЛМА Медиа Групп, 2005.
- [17] Медико-биологическое и медицинское обеспечение спорта высших достижений // под ред. В.В. Уйба, Ю.В. Мирошниковой, А.С. Самойлова. – Тула: «Аквариус», 2014. – 608 с.
- [18] Самойлов А.С. Вклад центра лечебной физкультуры и спортивной медицины ФМБА России в обеспечение спортсменов сборных команд РФ // Спортивный психолог. – 2014а. N 3(34). – С. 9-14.
- [19] Самойлов А. С. Медико-психологическое (психофизиологическое) обеспечение спортсменов сборных команд страны. / Сборник материалов первой научно-практической конференции «Медицинское обеспечение спорта высших достижений». – Москва, 2014б. – С. 169-170.

[20] Барабанщикова В.В., Климова О.А. Профессиональные деформации в спорте высших достижений. Национальный психологический журнал. – 2015. –N 2(18). – стр. 3-12.

[21] Khan, Suliman, Rabeea Siddique, Hongmin Li, Ashaq Ali, Muhammad Adnan Shereen, Nadia Bashir, и Mengzhou Xue. 2020. «Impact of Coronavirus Outbreak on Psychological Health». Journal of Global Health 10 (1): 010331. <https://doi.org/10.7189/jogh.10.010331>.

[22] Файхтингер Е. Л. Влияние культурно обусловленных информационных предпочтений на коммуникацию с внешними абонентами в условиях долговременной изоляции: диссертация на соискание учёной степени кандидата биологических наук. М., 2019. [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008584915/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008584915/)

[23] Ritscher, J.B. Cultural factors and the International Space Station [Text] /J.B. 108. Ritscher // Aviation, Space and Environmental Medicine. – 2005. – V.76. – P.135-144.

[24] Kanas, N. Psychology and culture during long duration space missions [Text] / N. Kanas [et al.] // Acta Astronautica. - 2009. - 64 (7). - P.659-677.

[25] Григорьев А.И. К первым итогам международного мегаэксперимента «Марс- 500» [Текст] / А.И. Григорьев, И.Б. Ушаков, Б.В. Моруков // Пилотируемые полёты в космос. - 2012. - No 1(3). - С. 5-14.

[26] Ушаков, И.Б. Основные результаты психофизиологических исследований в эксперименте «Марс-500» [Текст] / И.Б. Ушаков [и др.] // Вестник Российской академии наук. - 2014. - т.84. - No 3. - С.18-27.

[27] Швед Д. М. Влияние уровня психофизиологической напряжённости человека-оператора на особенности общения в условиях долговременной изоляции : дис. – Институт медико-биологических проблем, 2012.

[28] Файхтингер е. Л., швед д. М., карпова о. И. Особенности психологической поддержки многонациональных групп в экстремальных

условиях жизнедеятельности //экстремальная деятельность человека. – 2017. –  
№. 5. – с. 26-31.

## Приложение А

### Полная версия анкеты для спортсменов, посвященная стресс-факторам, действующим в условиях пандемии и самоизоляции

Инструкция:

В условиях всемирной пандемии Covid-19 были отменены все спортивные мероприятия. Спортсмены остались не только без соревнований, но и без тренировочных сборов, и наравне с другими людьми были вынуждены перейти на режим самоизоляции. Ниже приведен список стресс-факторов, которые могут вызывать у спортсменов интенсивные чувства и переживания в сложившихся обстоятельствах.

Прочитайте, пожалуйста, описание каждого из этих факторов ниже и оцените по 5-бальной шкале, насколько сильны Ваши переживания по этому поводу, если 1 – Вы совсем не переживаете по этому поводу, а 5 – очень сильно переживаете.

№ пп	Факторы	1	2	3	4	5
1	Я переживаю за свою жизнь и здоровье из-за Пандемии вируса Covid-19					
2	Я переживаю за жизнь и здоровье своих близких из-за Пандемии вируса Covid-19					
3	Мне будет сложно вернуться к обычному режиму жизни после снятия режима самоизоляции					

4	Мне сложно соблюдать режим питания из-за условий изоляции					
5	У меня нет возможности полноценно тренироваться и поддерживать спортивную форму в условиях самоизоляции (нет места, инвентаря, специальных условий)					
6	Меня беспокоит, что ОИ-2020 в Токио перенесены на неопределенный срок					
7	Я переживаю о перспективах своей дальнейшей спортивной карьеры					
8	Мне сложно все время находиться дома из-за режима самоизоляции					
9	Я беспокоюсь, что долгий перерыв в соревнованиях приведет к неуверенности в последующих выступлениях.					
10	Мне не хватает живого общения с людьми, так как в условиях самоизоляции общаться можно только удаленно с помощью современных средств связи.					
11	Мне будет сложно вернуться к обычному режиму тренировок после снятия режима самоизоляции					

12	Меня беспокоит, что отсутствие сборов и соревнований приведет к финансовым потерям					
13	Из-за режима самоизоляции у меня растёт чувство одиночества					
14	Из-за режима самоизоляции мне трудно придумать, куда себя деть, что делать					
15	Из-за режима самоизоляции у меня возникают непонятное раздражение и тревога					
16	Из-за режима самоизоляции я начинаю чаще конфликтовать с родными и близкими					
17	Из-за режима самоизоляции у меня мне все труднее заснуть, а днём атакует странная сонливость					

Анкета может использоваться как для адресной оценки динамики состояния спортсмена, так и в срезовых исследованиях.

## Приложение Б

### Программы профилактических и коррекционных мероприятий медико-психологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации в условиях противодействия коронавирусной инфекции COVID-19 и инфекциям других этиологий

#### План занятий

Программа включает в себя 8 занятий по двум направлениям:

1. Психопрофилактика.
2. Психокоррекция.

Цель курса: развитие навыков психологической саморегуляции спортсменов, повышение осознанности.

#### Темы занятий:

Психопрофилактика	Психокоррекция
1. Основы саморегуляции	2. Ценности
3. Работа с тревожными мыслями	4. Мотивация
5. Работа с дистрессом (стрессовым откликом)	6. Целеполагание
	7. Работа с эмоциональной сферой (сильными эмоциями)
	8. Ресурсы

Каждое занятие состоит из трех этапов:

- вводный этап;
- основной этап;
- заключительный этап.

На вводном этапе занятия спортсмены знакомятся с планом работы, делятся результатами домашнего задания, проводят обсуждение. На основном этапе спортсмены работают по теме занятия, принимают участие в обсуждении и выполняют предложенные психологом упражнения. На заключительном этапе психолог подводит итоги и дает спортсменам домашнее задание. Продолжительность каждого занятия составляет от 45 до 60 минут. Занятия рассчитаны на проведение в формате «онлайн» с частотой 1-2 раза в неделю. Количество участников – до 12 человек. Предусмотрено использование разработанной программы в индивидуальной работе.

Необходимое оборудование для проведения занятий:

- полная (чаще всего платная) версия платформы для видеоконференции, позволяющая обеспечивать контакт более 10 участников одновременно (например, Zoom);
- скачанный или открытый в браузере видеоматериал для занятий;
- презентация (например, MS PowerPoint) с подготовленными для занятия материалами;
- спортсменам следует попросить подготовить листы бумаги и письменные принадлежности.

Необходимая подготовка психолога (ведущего):

- изучить технические возможности платформы для видеоконференций (например, Zoom);
- ознакомиться с функционалом предпочитаемой платформы до начала работы (в сети Интернет можно легко найти инструкции к конкретной программе);
- подключить и настроить камеру, микрофон и экран монитора для демонстрации презентации, видеоматериала на рабочем компьютере;
- предварительно каждое занятие, проводить краткий инструктаж: просить спортсменов отложить смартфоны и другие электронные девайсы, подчёркивать безопасность и добровольность работы.

Рекомендации психологу (ведущему):

- приступать к работе в дистанционном формате лучше со спортсменами, контакт с которыми уже налажен. При взаимодействии с плохо знакомой или вовсе незнакомой командой атлетов имеется риск недостаточной включённости и интереса, следовательно, вероятно низкая эффективность деятельности.

Пояснение к употребляемым типам шрифта:

**Жирный шрифт** – название темы, этапов занятия.

*Шрифт курсивом* – заметка для психолога, проводящего занятие.

Обычный шрифт – речь ведущего.

**Занятие 1. Вводное занятие. Знакомство с форматом.**  
**Основы саморегуляции.**

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<i>Действия</i>	<i>Речь ведущего</i>	<i>Комментарии</i>	<i>Время</i>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Мы начинаем цикл наших психологических занятий. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	В рамках цикла наших занятий мы будем говорить о самом важном – о вас. И для начала предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. И напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно.		<i>2 минуты</i>

<p><i>Психолог уточняет организационные аспекты работы в режиме «онлайн», рассказывает о плане занятий.</i></p>	<p>У нас с вами запланировано проведение 8 занятий, каждое из которых занимает от 45 минут до часа. Мы будем встречаться с вами один (два или n) раз в неделю в Zoom (другая платформа). Ссылку на конференцию я буду заранее присылать вам в мессенджеры/группу/почту. Занятия будут проходить в _____ время.</p> <p>В целом, мы с вами станем работать в двух направлениях: развивать навыки саморегуляции и обсуждать более глубокие темы. На каждом занятии я буду давать небольшое домашнее задание, которое не будет занимать у вас много времени, но в перспективе поможет улучшить свой спортивный результат. Пожалуйста, помните, что саморегуляция своего состояния – это тоже навык, который требует тренировок. Чем регулярней и грамотней тренировки, тем более стабильно развивается умение управлять собой. Поэтому я попрошу вас отнестись к домашней работе серьёзно. Ни в коем случае не переусердствуйте – каждый идёт в своём темпе. Я готов(а) принимать от вас вопросы в частном порядке, поэтому, пожалуйста, не стесняйтесь выходить на контакт в случае возникновения затруднений.</p> <p>Поскольку мы с вами встречаемся в формате «онлайн», могут происходить различные технические неполадки. Сообщайте о них в чат в отдельном мессенджере. Часто помогает выйти из конференции и зайти заново. Во время нашего тренинга я прошу держать камеры включёнными, чтобы была возможность видеть друг друга. Микрофоны можно отключить, однако не забудьте включать их, когда соберётесь что-то сказать (например, в Zoom есть режим «рации», когда можно активировать микрофон нажатием и удержанием клавиши «пробел»; при отпуске клавиши, микрофон отключится автоматически).</p> <p>Если ли сейчас какие-либо технические вопросы? Хорошо, в таком случае, переходим непосредственно к занятию.</p>	<p><i>Следует заблаговременно согласовать с тренерами и спортсменами наиболее удобное время проведения занятий.</i></p> <p><i>Психологу нужно предоставить спортсменам свой подходящий для работы почтовый адрес/номер телефона.</i></p>	<p><i>2 минуты</i></p>
---	--	--	------------------------

**Основной этап**

<p><i>Психолог демонстрирует спортсменам отрывок из интервью олимпийской чемпионки Маргариты Мамун.</i></p>	<p>Наше сегодняшнее занятие посвящено основам саморегуляции. Для начала я предлагаю вам посмотреть отрывок из интервью олимпийской чемпионки Маргариты Мамун. Она рассказывает, с какими сложностями столкнулась, когда готовилась к Олимпиаде, и как ей удалось с ними справиться. Смотрим.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=P9AXBXQ11Bw&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=P9AXBXQ11Bw&amp;feature=emb_logo</a> Смотреть с 15.00 до 18.20</p> <p><i>Маргарита Мамун рассказывает об упражнении на развитие внимательности, которое помогло ей при подготовке к Олимпиаде.</i></p>	<p>5 минут</p>
<p><i>Психолог предлагает спортсменам обсудить увиденное – имеют ли они аналогичный опыт.</i></p>	<p>Поделитесь, пожалуйста, знакомы ли вам эти проблемы? Когда вы сталкивались с подобным? Что вам помогало справляться? Если не помогало, то как вы думаете, поможет ли та практика, что помогла Маргарите?</p>	<p><i>Спортсмены комментируют видео.</i></p>	<p>5 минут</p>

<p><i>Психолог рассказывает об основном навыке, которым нужно овладеть, чтобы научиться саморегуляции – осознанности (умении распознавать свои ощущения в моменте «здесь и сейчас», не отвлекаясь на мысли о прошлом или будущем).</i></p>	<p>Подытожим. Маргарита Мамун рассказывает, как работала над концентрацией внимания. «Управлять своим вниманием» значит «управлять собой».</p> <p>Наше внимание нередко словно «улетает» куда-то, мы не замечаем, как это происходит, – действуем «на автопилоте».</p> <p>Можете ли вы вспомнить и привести примеры, когда вы действуете «на автопилоте» в обычной жизни? А во время тренировок? Соревнований?</p> <p>Такой «автопилот» способен мешать нам даже тогда, когда мы, казалось бы, мобилизованы и сосредоточены, как на соревнованиях. Чтобы минимизировать частоту возникновения этого состояния, следует научиться так называемой осознанности.</p> <p>Осознанность означает обращение внимание на происходящее «здесь и сейчас», безоценочно – то есть, замечать возникающие чувства, мысли, ощущения, но не фокусироваться на них, а словно «записывать название» и затем «отпускать».</p> <p>Например, относительно ошибок во время выступления существует формулировка: «зафиксировал и забыл»; известно, что, раз ошибившись, можно очень сильно расстроиться и дальнейшее выступление на состязании пойдет из рук вон плохо. Подобное событие является примером заикливания на прошлом опыте, именно этого помогает избежать осознанность.</p> <p>Как мы говорили в самом начале встречи, саморегуляция – это навык, который доступен для развития точно так же, как и физические характеристики нашего тела. Нам с вами отлично известно, что наиболее эффективный способ развить навык – это тренировать его, практиковаться в нём.</p> <p>Возможно улучшать осознанность и внимательность, занимаясь обыкновенными повседневными делами (принимать пищу, дышать). Нужно только сфокусировать внимание на этих процессах (например, отказаться от просмотра сериала во время ужина и попробовать сосредоточиться на вкусе еды в тишине). Подобная практика называется неформальной. Однако существует также формальная практика, своего рода специальная тренировка по управлению вниманием – медитация.</p> <p>Что вы слышали об этом?</p>	<p><i>Спортсмены слушают и отвечают на вопросы.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
--	---	---	-----------------------

	<p>Слово «медитация» в нашем восприятии часто имеет эзотерический окрас – что вроде ухода в измененное состояние сознания. Но здесь мы имеем в виду медитацию как тренировку концентрации, как обучение осознанности.</p> <p>Зачастую при медитациях главным считается «погружение внутрь себя» или «отказ от мыслей», из-за чего они могут показаться скучными и бесполезными. Мы с вами попробуем обучиться техникам активной медитации, пользу которых вы сможете ощутить уже в ближайшее время.</p> <p>В своем интервью Маргарита Мамун говорит о том, как важно обучиться ни о чем не думать. В действительности, очень сложно остановить поток мыслей – он так и будет проноситься в голове. Можно пробовать не вовлекаться в этот поток, а удерживать фокус на том, что нужно прямо сейчас.</p> <p>Это как стоять на берегу бурной реки, где текущая вода – это мысли. Можно войти в эту реку, и это очень хочется сделать, потому что вовлекаться в поток мыслей привычно. Однако можно остаться на берегу и смотреть в другую сторону, а вода будет шуметь на фоне... В качестве «другой стороны», на которую можно направить внимание, эффективно выступает собственное дыхание.</p>		
--	--	--	--

<p><i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i></p>	<p>Давайте приступим к овладению парочкой формальных практик (медитаций) для развития осознанности.</p> <p>Важно отметить, что участвовать в упражнениях <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто попристутствовать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт, пожалуйста, прервитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, подышите в привычном темпе, оглядитесь по сторонам, разомнитесь. Если необходимо, выключите звук в нашей программе [Zoom], выпейте воды. В процессе этой медитации не должно быть напряжения.</p> <p>Что касается позы, то обычно медитацию выполняют сидя на стуле или на полу, скрестив ноги (чтобы они не затекали, можно сесть на подушку – так, чтобы колени оказались ниже бёдер). Спину, по возможности, нужно держать прямой, без опоры. Однако если в процессе практики вы почувствуете напряжение и дискомфорт, смените позу, обопритесь на спинку стула или придвиньтесь к стене.</p>	<p><i>Спортсмены слушают инструкцию и объяснение.</i></p>	<p><i>2 минуты</i></p>
---	---	---	------------------------

<p><i>Психолог выбирает одно-два упражнения из предложенных вариантов и проводит его (их) со спортсменами.</i></p>	<p>Для разминки предлагаю попробовать трехминутное упражнение на <u>развитие так называемого диафрагмального дыхания.</u></p> <p>Идея диафрагмального дыхания довольно проста: мы с вами можем дышать грудью, а можем дышать животом. Когда мы напуганы или встревожены, начинаем дышать часто и поверхностно. Такое дыхание увеличивает количество кислорода, который поступает в кровь, гуморальная система получает соответствующие сигналы, темп «накручивает» человека и приступ паники усугубляется. В момент возникновения страха необходимо замедлить дыхание. Дышать лучше животом.</p> <p>Учиться дышать животом можно, положив одну руку на грудную клетку, а вторую на живот. Стараемся дышать так, чтобы приподнималась и опускалась рука только на животе, а на грудной клетке рука оставалась неподвижна. Это упражнение также позволит научиться сосредотачивать внимание на своем дыхании, на вдохе и выдохе, улавливать паузу между ними.</p> <p>Давайте попробуем это сделать вместе. Кладем руку на живот и грудную клетку и пробуем делать вдохи и выдохи, стараясь больше задействовать живот. Помните, что, если возникнут неприятные ощущения, например, головокружение, вы должны прерваться!</p>	<p><i>Упражнение на отслеживание диафрагмального дыхания.</i></p>	<p><i>3 минуты</i></p>
	<p><u>Сейчас мы попробуем практику осознанного дыхания.</u></p> <p>Одну ладонь положите на лоб, другую – на затылок. Сконцентрируйтесь. Сделайте несколько глубоких ровных вдохов и выдохов. Далее начинаем считать свои вдохи и выдохи: «раз» – при вдохе, «два» – при выдохе, «три» – при новом вдохе, «четыре» – при новом выдохе и так далее. Счет нужно продолжать до десяти, поскольку с большими числами отслеживать дыхательные циклы труднее.</p> <p>Дышать лучше приоткрытым ртом, глубоко и в слегка замедленном ритме. Если вы замечаете, что отвлекаетесь на приходящие в голову мысли, не ругайте себя! Просто отметьте, что внимание ушло, а затем снова вернитесь к наблюдению за дыханием.</p>	<p><i>Практика осознанного дыхания.</i></p>	<p><i>3 минуты</i></p>

	<p><u>Сейчас мы попробуем ещё одну практику осознанного дыхания.</u></p> <p>На счет «1-2-3-4» сделайте медленный глубокий вдох, при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна. Контролируем это с помощью размещенных на соответствующих местах ладоней. На следующие четыре счета («1-2-3-4») проводится задержка дыхания, а затем плавный выдох на счет «1-2-3-4-5-6». Снова задержка перед следующим вдохом на счет «1-2-3-4».</p> <p>Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что чувствуете себя заметно более спокойно и уравновешенно.</p>	<p><i>Практика осознанного наблюдения за дыханием.</i></p>	<p><i>3 минуты</i></p>
	<p><u>Сейчас мы попробуем вариант активной медитации.</u></p> <p>В отличие от обычной медитации, где в центре внимания находятся мантры или некий образ, здесь мы вновь будем стараться удерживать внимание на дыхании. Дыхание мы обычно осознаем намного меньше, чем приём пищи, поэтому это особенно хорошая тренировка осознанности.</p> <p>Садимся в ту же позу, как и в предыдущем упражнении. Можно закрыть глаза, а можно также сфокусировать взгляд на полу перед собой. Положите руки туда, где вам удобно, может быть, на колени. В течение нескольких минут мы сидим и держим фокус на дыхании. Вы ничего в нем не меняете, просто наблюдаете, что происходит. Это может показаться простым, но, на самом деле, требует большой концентрации. Ваши мысли иногда будут улетать, это нормально. Отслеживайте это и плавно возвращайтесь обратно к самонаблюдению.</p> <p>Самое важное для нас – не идеально концентрироваться, а обучиться плавно и спокойно возвращать внимание обратно к дыханию. Каждый раз, когда вы это делаете, вы как будто тренируете «ментальные мышцы». Один возврат – один подход. (Пауза 10 секунд)</p> <p>Теперь направьте своё внимание вниз по телу, на кончики пальцев ног. Оттуда позвольте вниманию медленно подниматься вверх с каждым вдохом. От кончиков пальцев ног к ступням, лодыжкам, голеникам, икрам, коленям, бёдрам, паховой области, низу живота, середине живота, груди, плечам, рукам... Ваше внимание поднимается</p>	<p><i>Практика осознанного наблюдения за своим телом.</i></p>	<p><i>7-10 минут</i></p>

	<p>вверх. Посмотрите, заметно какое-либо напряжение, удерживаемое мышцами? Если вы заметили напряжение, вы можете отметить его и наблюдать за ним. Также можно мягко напрячь эту область вашего тела на вдохе и расслабить на выдохе, таким образом расслабляя мышцы. Ваше внимание поднимается немного выше по телу с каждым следующим вдохом.</p> <p>Продолжая спокойно дышать, представьте, что каждый вдох вызывает приятное, тёплое, умиротворенное, расслабляющее чувство, которое медленно проникает в ваше существо от пальцев ног до мышц шеи. Голова словно окутана приятным прохладным воздухом.</p> <p>(Пауза 10 секунд)</p> <p>Ваше дыхание присутствует всегда. Независимо от того, где вы находитесь или что вы делаете, ваше дыхание с вами. Это происходит прямо сейчас, в этот момент. Пусть каждый раз, когда вы дышите, ваше дыхание напоминает, что вы живы, прямо здесь, прямо сейчас.</p> <p>Следите за вашим дыханием, как оно течет естественно. Не нужно пытаться дышать глубже или с другой скоростью. Позвольте своему дыханию делать то, что оно всегда делает, и просто наблюдайте за этим процессом. Это происходит естественно и наилучшим образом для вас. Почувствуйте, как воздух проникает в легкие и наполняет живот.</p> <p>Обратите внимание на короткую паузу перед выдохом, затем отпустите это дыхание. Обратите пристальное внимание на каждый момент дыхания, от вдоха, до паузы, до выдоха. Один непрерывный поток. Каждый вдох сохраняет нам жизнь. Каждый вдох жизненно важен для нас. Но мы всегда выдыхаем после вдоха. Мы постоянно дышим.</p> <p>(Пауза 10 секунд)</p> <p>Продолжая наблюдать за дыханием, сосредоточьте свое внимание на физических ощущениях, которые вы чувствуете. Обратите внимание, как туловище становится шире на вдохе. И обратите внимание, что ваши мышцы расслабляются, когда вы выдыхаете. Эти чувства могут быть сосредоточены в груди или животе. Везде, где вы их замечаете. Также обратите внимание на ощущения в ноздрях и на верхней губе, возможно, чувствуя прохладу воздуха, поступающего в нос, и ощущая верхней губой, как воздух течет обратно. Позвольте этим ощущениям заполнить ваше поле сознания.</p>		
--	--	--	--

Их не нужно менять. Они происходят естественно и безопасно. Прямо сейчас, для этого дыхания, это то, что нужно.

(Пауза 10 секунд)

Возможно, вы обнаружите, что ваше внимание «уплывает», возможно, попадает в бесконечный поток наших ежедневных мыслей и чувств. Это совершенно естественно. Умы постоянно блуждают. Когда вы замечаете, что внимание ушло от дыхания, у вас может возникнуть реакция недовольства собой. Будьте уверены, что всё в порядке. Вы также не делаете ничего плохого, если у вас возникают такие мысли. Они также совершенно естественны. Всё же, насколько это возможно, постарайтесь, чтобы подобные суждения о вашем опыте ушли из вашего сознания.

Понимая, что ваше внимание рассеялось, вы действительно присутствуете. Вы замечаете что-то прямо здесь и прямо сейчас. Вы пользуетесь возможностью наблюдать за тем, что делает ваш разум в этот самый момент. Если вы заметили, что ваши мысли отвлекаются, может быть, на то, что было или на то, что будет –, наблюдайте это, ведь это может быть важно для вас. И затем просто верните ваше внимание обратно к дыханию.

Прошлое уже ушло, будущее еще не наступило. Подарите себе этот самый момент. Пусть эти мысли о других временах уйдут, пусть они пройдут через ваш разум. Ваши мысли подобны облакам, вы подобны горе. Самые суровые грозовые облака могут собраться вокруг горы, но затем они уходят, а гора остается. Осознайте это внутреннее невозмутимое спокойствие. Когда вы заметите, что ваш разум оставил дыхание и последовал за мыслью, поздравьте себя, ибо вы воспользовались ценной возможностью. Поблагодарите себя за терпение и понимание, поскольку вы снова и снова возвращаете свое внимание на своё дыхание, настраиваясь на свой опыт момента здесь и сейчас.

(Пауза 1 минута)

Мы приближаемся к концу упражнения. Почувствуйте, как расположены ваши руки; почувствуйте точки соприкосновения между вашим телом и стулом или поверхностью пола. Попробуйте осторожно пошевелить пальцами рук и ног, отметьте, какие ощущения возникают. Понаблюдайте за чувствами, которые

	<p>возникли в результате этой практики. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, осмысляя эти чувства, позволяя им быть такими, какие они есть. (Пауза 10 секунд)</p> <p>Когда вы будете готовы, аккуратно откройте или перефокусируйте глаза и вернитесь в окружающий мир.</p>		
<p><i>Психолог предлагает спортсменам поделиться впечатлениями.</i></p>	<p>В течение нескольких минут пробовали понаблюдать за дыханием. Я попрошу каждого из вас поделиться, каково это было. Но, конечно, вы можете ничего не говорить, если не хотите.</p> <p>Кто готов, расскажите, сложно ли было удерживать внимание на дыхании? Часто ли вы отвлекались? Как вы думаете, полезны ли такие упражнения для вас?</p>	<p><i>Спортсмены делятся своими впечатлениями.</i></p>	<p><i>7-10 минут</i></p>
<p><b><u>Заключительный этап</u></b></p>			
<p><i>Психолог резюмирует итоги занятия.</i></p>	<p>Спасибо, что поделились своими впечатлениями! Итак, сегодня мы начали большую тему, связанную с осознанностью и саморегуляцией своего состояния.</p> <p>Зафиксируем ключевые идеи этого занятия.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диафрагмальное дыхание помогает снизить уровень стресса. Рекомендуется включать такую практику дыхания в тренировки осознанности.</li> <li>2. Отвлечение, а затем возвращение внимания к тому, чем занимаешься здесь и сейчас – это тренировка осознанности. Каждое возвращение внимания равно одному подходу в физической тренировке.</li> <li>3. Осознанность позволяет уменьшить количество моментов на автопилоте. Значит, человек может выбирать, как ему реагировать в той или иной ситуации, а не действовать по «накатанной схеме». Этот навык способен помочь оптимизировать своё состояние, в том числе, и во время соревнования.</li> </ol>	<p><i>Можно использовать слайды презентации, где зафиксированы итоговые идеи.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>

<p><i>Психолог рассказывает спортсменам о домашнем задании.</i></p>	<p>Каждое занятие вы будете получать домашнее задание.</p> <p>В следующий раз мы будем работать с темой осознанности через одно занятие. До этого момента пробуйте ежедневно практиковать короткую медитацию – наблюдение за дыханием, вроде той, что мы делали сегодня. Зачем это нужно? Чтобы освоить навык осознанности, как и любой другой, надо регулярно тренироваться. Просто знание не работает. Работает практика и только практика.</p> <p>Я прошу уделять этой практике хотя бы три-пять минут в день.</p> <p>Кроме того, в течение дня пробуйте делать повседневные вещи и максимально уделять внимание конкретному процессу. Если помните, это называется неформальной практикой. Она также является частью тренировки, которая помогает наработать необходимые часы для усвоения навыка.</p> <p>Есть ли у вас вопросы по итогам занятия?</p> <p>Спасибо за ваше осознанное внимание. До встречи на следующем занятии!</p>	<p><i>Домашнее задание.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
---	---	---------------------------------	-----------------------

## Занятие 2. Ценности.

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<i>Действия</i>	<i>Речь ведущего</i>	<i>Комментарии</i>	<i>Время</i>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Мы продолжаем цикл наших психологических занятий. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	Для начала традиционно предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. Напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно.		<i>2 минуты</i>
<b><u>Основной этап</u></b>			
<i>Психолог предлагает спортсменам порассуждать о понятии «ценность».</i>	Возможно, вы помните, на прошлом занятии я говорил(а), что в нашей программе задумано два направления работы: это тренировка навыка саморегуляции и развитие личности. Сегодня мы будем говорить о личности, а точнее, о такой ее базовой составляющей, как ценности. Скажите, пожалуйста, знакомо ли вам слово «ценность»? Что это такое, по-вашему? Какие ценности вы знаете?	<i>Спортсмены делятся соображениями.</i>	<i>5 минут</i>

	Какие из них считаете самыми важными для себя?		
<i>Психолог приводит уточнение понятия «ценность».</i>	<p>Да, вы, в целом, сказали верно: ценности – это то, что важно для человека. Ценность – это ориентир, на который человек опирается, когда делает некоторый выбор. Это идея, идеал, смысл, то, что представляет интерес. В этом плане все материальные вещи – это символы ценности.</p> <p>Приведем пример: семья.</p> <p>Многие называют её ценностью, это действительно важно, но ценностью в прямом смысле слова будет лежащее за понятием семьи. Ценность семьи может быть в безопасности, чувстве принадлежности (осознания, что ты кому-то нужен), в самореализации (стать родителем, поддерживать уют в доме) и т.д.</p> <p>Кто-то скажет, что для него автомобиль – это главная ценность, но на самом деле, автомобиль, скорее, символизирует свободу, достаток.</p>		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i>	<p>Для начала давайте поразмышляем о своих ценностях. Для этого сделаем простенькое упражнение.</p> <p>Важно отметить, что участвовать в упражнениях <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто присутствовать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт, пожалуйста, прервитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, подышите в привычном темпе, оглядитесь по сторонам, разомнитесь. Если необходимо, выключите звук в нашей программе [Zoom], выпейте воды. В процессе этой работы не должно быть напряжения.</p>	<i>Спортсмены слушают инструкцию и объяснение.</i>	<i>2 минуты</i>

<p><i>Психолог начинает работу с ценностной сферой с упражнения «Кто я?».</i></p>	<p>Предлагаю вам открыть на компьютере любой текстовый редактор (блокнот, MS Word, Pages и т.д.). Открыли? Отлично. Теперь каждый напечатает в столбик 20 ответов на вопрос «Кто я?».</p> <p>Пишите, не задумываясь, первое, что придет в голову. Задавайте себе вопрос и с новой строки печатайте ответ.</p> <p>Как только закончите, дайте знать, выслав ответы в чат нашей программы. Отправляйте в чат сразу все ответы списком, не надо отправлять по одному, иначе мы все запутаемся.</p> <p>Теперь можете посмотреть все, что вы написали (например, мальчик, ученик, друг, сын и т.д.). Выполнив это упражнение, мы с вами определили некоторые важные для себя сферы. Те, кто указал в первых строчках семейные роли, дорожат своими близкими и связью с ними; упомянувшие спорт, безусловно, отдают должное внимание и уважение своей профессии. Подобно этому описанию, возможно проинтерпретировать весь составленный вами список.</p> <p>Пожалуйста, поделитесь:  Трудно ли было писать о себе?  Какие характеристики вы поставили на первое место?  С каких позиций вы рассматриваете себя в данном самоописании и почему?  (Ученик, сын, спортсмен и т.д.).  С какими трудностями вы столкнулись, выполняя данное задание?</p>	<p><i>Спортсмены пишут в чат свои определения, если испытывают затруднения – можно попросить написать не 20, а 10.</i></p> <p><i>После атлеты делятся идеями, что посещали их во время выполнения задания.</i></p>	<p><i>15 минут</i></p>
---	---	--	------------------------

<p><i>Психолог предлагает спортсменам разобрать список ценностей.</i></p>	<p>В развитие этой темы, поразмышляйте, пожалуйста, над следующими ценностями. Возможно, вы откроете для себя что-то новое, возможно, укрепитесь в своих прежних идеях, сделаете их более чёткими и внятными.</p> <p>Как и всегда, участие в упражнениях добровольное.</p> <p>Итак, приступим. Предлагаю вам вернуться к текстовому редактору (блокноту, MS Word, Pages и т.д.). Открыли? Хорошо. А сейчас посмотрите на экран, где вы видите список ценностей. Подумайте и напишите в своём текстовом редакторе, какая ценность может лежать за данными понятиями. Старайтесь писать, не задумываясь, первое, что придет в голову.</p> <p>Теперь можете посмотреть все, что вы написали.</p>	<p><i>Психолог предоставляет список ценностей из методики М. Рокича (можно только терминальные или только инструментальные списки, или оба списка, в зависимости от хода занятия и наличия времени).</i></p>	
<p><i>Психолог предлагает спортсменам выбрать пять самых главных для себя на данный момент ценностей.</i></p>	<p>После небольшого самоисследования перейдем к следующему этапу. Выпишите себе пять самых главных ценностей из этого списка на данный момент и расположите их в порядке значимости, от наиболее важных к менее важным.</p>		<p><i>5 минут</i></p>
<p><i>Психолог предлагает спортсменам поделиться выбранными ценностями и пояснить выбор.</i></p>	<p>Расскажите, пожалуйста, какие ценности вы выбрали и почему?</p>	<p><i>Спортсмены делятся своими выбранными ценностями.</i></p>	<p><i>10-15 минут</i></p>

<p><i>Психолог предлагает спортсменам по очереди расстаться с ценностями из списка.</i></p>	<p>Хорошо, а теперь переходим к третьему этапу работы.</p> <p>Посмотрите, пожалуйста, на ваш список. Представьте, что обстоятельства непреодолимой силы вынуждают вас отказаться от ценности, которая идет на пятом месте. Зачеркните название ценности в вашем списке. Представьте, что в вашей жизни больше нет этой ценности.</p> <p>Какой становится ваша жизнь без неё?</p> <p>Не отвечайте, просто отслеживайте свои ощущения.</p> <p>А теперь вы вычеркиваете ценность, которая у вас на четвертом месте. И этой ценности больше нет в вашей жизни.</p> <p>Что вы чувствуете? Отметьте ощущение.</p> <p>Также вы отказываетесь от ценности, которая на третьем месте...на втором...и, наконец, на первом. Зачеркните весь ваш список.</p> <p>Как изменится ваша жизнь, если в ней не будет места ценностям?</p> <p>А теперь стряхните ваши переживания, буквально, физически – встаньте и потрясите руками и ногами. В вашей жизни ничего не изменилось, все ценности при вас – вы можете снова написать их в список. Возможно, вы чувствовали сопротивление этому заданию, и это нормально.</p> <p>И давайте попробуем обсудить, что сейчас произошло.</p>		<p><i>5-10 минут</i></p>
---	--	--	--------------------------

<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение.</i></p>	<p>Что вы чувствовали, когда приходилось расставаться с какой-либо ценностью?          Какие чувства испытываете сейчас, когда у вас осталось не так много ценностей?          Как вы думаете, существуют ли ситуации, когда ваши ценности могут измениться?          От чего это зависит? Это хорошо или плохо?          Влияют ли наши ценности на наши действия и поступки, события повседневной жизни? Как?          Влияют ли наши ценности на жизнь людей вокруг нас? Почему?          Изменились ли ощущения после того, как ценности вернулись. Обратите внимание на физиологическую реакцию на происходящее «Что теперь чувствует ваше тело – руки, ноги, голова? Изменились ли ощущения?»</p>		<p>15 минут</p>
<p><b><u>Заключительный этап</u></b></p>			
<p><i>Психолог рассказывает спортсменам о новом домашнем задании, напоминает о предыдущем.</i></p>	<p>Друзья, сегодня мы затронули очень большую и важную тему. Требуется время, чтобы её осмыслить, поэтому мы к ней обязательно вернёмся позже.</p> <p>В качестве домашнего задания отправляю вам ссылку на небольшой тест, попрошу его заполнить до нашего следующего (третьего) занятия.</p> <p>На нем мы снова вернемся к теме саморегуляции, однако попрошу вас выполнить задание именно до третьего занятия.</p> <p>Результаты теста с небольшим комментарием каждый из вас получит в индивидуальном порядке.</p> <p>Также прошу вас поразмышлять о том, какая ценность может лежать за завоеванной медалью или кубком. Лучше запишите ответ, поскольку я хотел(а) бы узнать о ваших идеях.</p> <p>Напоминаю вам про задание первого урока. Практикуйтесь регулярно. На следующем занятии мы обсудим ваши наблюдения за собой.</p> <p>На четвертом занятии (через одно) мы вновь вернемся к теме личности.</p> <p>Ну а сейчас, если нет вопросов, прощаемся.</p> <p>Спасибо за внимание!</p>	<p><i>Психолог отправляет спортсменам ссылку на опросник «Смыслосложных ориентаций» (СЖО, Леонтьев, Калашников, Калашникова, 1993) и сформулированный вопрос.</i></p>	<p>5 минут</p>

### Занятие 3. Работа с тревожными мыслями.

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<i>Действия</i>	<i>Речь ведущего</i>	<i>Комментарии</i>	<i>Время</i>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Мы продолжаем цикл наших психологических занятий. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	Для начала традиционно предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. Напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно.		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам вспомнить, что было на прошлом занятии и поделиться наблюдениями по домашнему заданию.</i>	Сегодня мы вновь возвращаемся к теме саморегуляции. Скажите, пожалуйста, как у вас с заданием, которые вы получили на первом занятии? Получилось ли практиковаться? Если да, было ли сложно? Если нет, что помешало? Кто практиковал, что нового вы заметили?	<i>Спортсмены делятся наблюдениями по домашнему заданию.</i>	<i>10 минут</i>

<p><i>Психолог комментирует сложности, с которыми столкнулись спортсмены</i></p>	<p>Спасибо за ваши комментарии.</p> <p>Насколько я понимаю, большая часть пробовала медитировать, но так или иначе возникают проблемы с регулярностью. Это объяснимо – новое, непривычное, пусть и короткое задание. На ум могут приходить разные идеи, которые демотивируют ещё больше, например, что это не нужно, это не работает, это не поможет, у меня нет времени на это и многое другое.</p> <p>На наших встречах я буду рассказывать вам, как устроена наша психика и почему эти практики работают. Но поскольку мы говорим о вещах, которые нельзя пощупать, показать – о мыслях, об эмоциях, без вашего активного участия и наблюдения за собой ничего не получится.</p> <p>Рассчитываю на вас!</p>		<p><i>3 минуты</i></p>
<p><b><u>Основной этап</u></b></p>			
<p><i>Психолог демонстрирует спортсменам видеорекламу известного спортивного бренда.</i></p>	<p>Тема нашего сегодняшнего занятия – работа с тревожными мыслями. В качестве иллюстрации хочу показать вам рекламный ролик, где сюжет строится вокруг мыслей вслух. Давайте посмотрим, а потом обсудим.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=S5mzrUcrdvQ">https://www.youtube.com/watch?v=S5mzrUcrdvQ</a></p> <p><i>В видеорекламе вслух проговариваются тревожные мысли.</i></p>	<p><i>3 минуты</i></p>
<p><i>Психолог предлагает спортсменам обсудить увиденное.</i></p>	<p>Прокомментируйте, пожалуйста, бывали ли у вас схожие ситуации? Когда? Мешало ли это? Если да, что вам помогало справляться? Если не помогало, то как вы думаете, поможет ли разучиваемая нами практика-медитация? Что вообще может помочь?</p>	<p><i>Спортсмены комментируют видео.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>

<p><i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i></p>	<p>Сейчас мы попробуем несколько упражнений, которые могут помочь в работе с тревожными мыслями.</p> <p>Важно отметить, что участвовать в упражнениях <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто присутствовать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт, пожалуйста, прервитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, подышите в привычном темпе, оглядитесь по сторонам, разомнитесь. Если необходимо, выключите звук в нашей программе [Zoom], выпейте воды. В процессе этой работы не должно быть напряжения.</p>	<p><i>Спортсмены слушают инструкцию и объяснение.</i></p>	<p><i>2 минуты</i></p>
<p><i>Психолог выбирает два-три упражнения из предложенных вариантов и проводит их со спортсменами. Упражнение 1.</i></p>	<p>Начинаем.</p> <p>Попробуйте вспомнить какую-нибудь тревожную ситуацию, где вы крутили в голове мысли и переживали. Не нужно тревожиться чересчур сильно! По 10-балльной шкале напряжения нужная нам для работы ситуация должна быть оценена на 3-4 балла. Если чувствуете, что начинаете волноваться слишком сильно, прерывайтесь!</p> <p>Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении 7 синих (или любой другой цвет) предметов, «переберите» все предметы один за другим. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации».</p> <p>Говорите мысленно самому себе: «Синие занавески, синяя ваза для цветов» и т. д. Попробуйте переключиться от внутреннего напряжения на окружающую обстановку. Обратите внимание, что происходит с вашим волнением.</p>	<p><i>Спортсменам предлагаются упражнения, которые могут помочь уменьшить влияние негативных мыслей.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение 1.</i></p>	<p>Поделитесь, пожалуйста, вашими ощущениями.</p> <p>Получилось ли вспомнить волнующую ситуацию?</p> <p>Помогло ли упражнение справиться с волнением?</p>	<p><i>Спортсмены делятся впечатлениями.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>

<p><i>Психолог выбирает два-три упражнения из предложенных вариантов и проводит их со спортсменами. Упражнение 2.</i></p>	<p>Хорошо, ещё одно упражнение.</p> <p>Вновь вспомните какую-либо тревожную мысль, и вновь – на 3-4 балла. Когда в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и попробовать понаблюдать за ней со стороны, не позволять этой мысли завладеть собой. Можете произвести над ней мысленные действия и понаблюдать, как она будет изменяться.</p> <p>Например, представьте себе, что эта мысль записана на бумаге. Мысленно сомните эту бумагу, затем – распрямите. Представьте, что вы вешаете эту смятую бумагу за стекло, в рамку на стену. А потом представьте, что эту стену показывают по телевизору и вы смотрите эту телепередачу. Затем вы вдруг словно видите в этой телепередаче комнату, где демонстрируется другой телевизор, по которому показывают эту самую стену с рамкой, содержащей ваш смятый лист бумаги.</p> <p>Обратите внимание, поменялось ли ваше восприятие тревожной мысли при таком отдалении?</p>	<p><i>2-е упражнение, на абстрагирование.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение 2.</i></p>	<p>Поделитесь, пожалуйста, вашими ощущениями. Получилось ли вспомнить какую-то тревожную мысль? Что произошло с ней в конце упражнения?</p>	<p><i>Спортсмены делятся впечатлениями.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
<p><i>Психолог выбирает два-три упражнения из предложенных вариантов и проводит их со спортсменами. Упражнение 3.</i></p>	<p>Нельзя обойти вниманием дыхательные практики. Это также мощный инструмент, который помогает справиться с волнением. Мы делали это упражнение на прошлом занятии, давайте повторим его.</p> <p>Аналогично, вспомните какую-то волнительную ситуацию, на 3-4 балла из 10. На счет «1-2-3-4» делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна; для лучшего контроля можно разместить ладони рук над пупком и поверх грудной клетки). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания. Затем плавный выдох на счет «1-2-3-4-5-6» и снова задержка перед следующим вдохом на счет «1-2-3-4». Повторите это упражнение несколько раз.</p>	<p><i>3-е упражнение: диафрагмальное дыхание</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>

<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение 3.</i></p>	<p>Поделитесь, пожалуйста, вашими ощущениями. Получилось ли вспомнить волнующую ситуацию? Помогло ли упражнение справиться с волнением?</p>	<p><i>Спортсмены делятся впечатлениями.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
<p><i>Психолог выбирает два-три упражнения из предложенных вариантов и проводит их со спортсменами. Упражнение 4.</i></p>	<p>Аналогично первому занятию, мы сейчас попробуем другой вариант медитации – наблюдение за мыслями. Помните, что вы в любой момент можете прекратить практику, если ощущаете дискомфорт.</p> <p>Как и в прошлый раз, начните с наблюдения за дыханием. Следите за движениями воздуха в районе носа и рта на вдохе или на выдохе или наблюдайте за движениями груди и живота посредством размещенных там ладоней рук. (Пауза 30 секунд)</p> <p>Затем расширьте свое внимание из выбранной точки на все тело (вы можете представить, что словно вдыхаете и выдыхаете всем телом). Продолжая дышать таким образом, попробуйте замечать любые возникающие в теле ощущения. (Пауза 30 секунд)</p> <p>Теперь обратите внимание на ваши мысли. Обратите внимание на то, как мысли возникают, как они ведут себя в вашем сознании (можно сравнить их с облаками на небе, где небо — ваше сознание), может быть вы сможете заметить, как мысли рождаются, движутся, изменяются, растворяются. Не пытайтесь специально вызывать мысли или отгонять их. Пусть они появляются и исчезают сами, подобно звукам. Как облака бывают темными грозовыми или белыми и лёгкими, так и мысли могут иметь разный окрас. Они могут затмевать сознание полностью, а иногда вы можете заметить, что сознание подобно чистому небу, где нет ни одной мысли. (Пауза 10 секунд)</p> <p>Также мы можем наблюдать за мыслями, словно смотрим кино. Мы сидим в зале и видим экран нашего сознания, где, подобно картинкам на экране, сменяют друг друга наши мысли.</p>	<p><i>4-е упражнение – «Наблюдение за мыслями».</i></p>	<p><i>5-7 минут</i></p>

	<p>Мы уделяем мысли внимание, когда она появляется, но отпускаем ее, когда она пропадает, и ждём следующую, с которой снова поступаем так же: обращаем внимание, а затем отпускаем. (Пауза 10 секунд)</p> <p>Если в какой-то момент вы обнаружите, что стали героем фильма, увлекшись в мысли — порадитесь, что отметили это, и постарайтесь вернуться на свое место в зале. Продолжаем смотреть на мысли как бы «со стороны». (Пауза 10 секунд)</p> <p>Если мысли будут вызывать сильные эмоции или чувства, хорошие или нет, отметьте их положительный или отрицательный характер, интенсивность, но не пытайтесь их изменить. Позвольте им завершиться самопроизвольно.</p> <p>Если в какой-либо момент вам будет сложно сконцентрироваться или эмоции будут слишком увлекать – вы можете опираться на ощущения тела и дыхание, использовать их как якорь для настоящего момента. (Пауза 30 секунд)</p> <p>Когда вы начнете легко замечать возникновение и исчезновение мыслей, попробуйте обратить свое внимание на пространство между ними. Что происходит, когда новая мысль еще не возникла? Как вы замечаете, когда новая мысль появилась? Какое-то время уделите этому этапу. Неважно, насколько хорошо это получается у вас сейчас. (Пауза 30 секунд)</p> <p>При завершении медитации, заметьте свое тело, опору, обратите внимание на точки соприкосновения с окружающими предметами, сиденьем, полом. Отметьте, как вы сейчас себя чувствуете.</p>		
--	--	--	--

<p><i>Психолог предлагает спортсменам поделиться впечатлениями об упражнении 4.</i></p>	<p>В течение нескольких минут вы попробовали наблюдать за своими мыслями. Я попрошу каждого из вас поделиться, каково это было. Кто готов, расскажите, сложно ли было заметить мысли? Часто ли вы отвлекались? Как вы думаете, полезны ли такие упражнения для вас? Могут ли они помочь справиться с тревогой?</p>		<p><i>7-10 минут</i></p>
<p><b><u>Заключительный этап</u></b></p>			
<p><i>Психолог подводит итоги занятия и рассказывает спортсменам о новом домашнем задании, напоминает о предыдущем.</i></p>	<p>Резюмирую. Сегодня на занятии мы пробовали разные упражнения, которые могут помочь справиться с тревожными мыслями. Чтобы закрепить эти навыки на практике, естественно, нужно тренироваться.</p> <p>Продолжайте практику наблюдения за дыханием, которую начали в прошлый раз. Также в течение дня делайте следующие небольшие практики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оглядывайтесь вокруг и внимательно осматривайтесь, обращая внимание на мельчайшие детали;</li> <li>- медленно, не торопясь, мысленно рассматривайте все предметы в помещении один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т.д.».</li> </ul> <p>Конечно, можно и нужно самостоятельно выполнять упражнения, которые мы узнали на сегодняшнем занятии. Обсудим результаты вашего самонаблюдения через одно занятие.</p> <p>Следующее наше занятие посвящено мотивации. Напоминаю про задание, которое было дано на занятии про ценности – вам нужно заполнить опросник. Кто ещё не сделал, выполните в ближайшее время, пожалуйста. И не забудьте ответить на вопрос.</p> <p>Если вопросов больше нет, до встречи на следующем занятии!</p>		<p><i>5 минут</i></p>

#### Занятие 4. Мотивация.

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<i>Действия</i>	<i>Речь ведущего</i>	<i>Комментарии</i>	<i>Время</i>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Мы продолжаем цикл наших психологических занятий. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	Для начала традиционно предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. Напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно. Занятие добровольно, поэтому если нет сил – поберегите себя, не участвуйте. А те, кто готов – продолжаем!		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам вспомнить, что было на прошлом занятии и поделиться наблюдениями по домашнему заданию.</i>	Хочу обсудить с вами домашнее задание. Вы должны были заполнить тест «Смыслжизненных ориентаций» и ответить на вопрос о ценности завоёванной медали или кубка. Пожалуйста, расскажите, как вам тест? Обнаружились ли какие-либо интересные моменты? Что-нибудь откликнулось?  Хорошо. А сейчас поделитесь относительно ценностей завоёванной медали. Кто подумал, расскажите нам, к чему вы пришли?	<i>Спортсмены делятся наблюдениями и идеями по домашнему заданию.</i>	<i>10 минут</i>

	Хорошо, я очень рад(а), что вы так глубоко прониклись темой ценности.		
<b><u>Основной этап</u></b>			
<i>Психолог предлагает спортсменам ознакомиться с видеороликом.</i>	Тема нашего сегодняшнего занятия – мотивация. И для начала я предлагаю вам посмотреть видеоролик.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=b8x9fCR9bxI">https://www.youtube.com/watch?v=b8x9fCR9bxI</a>	<i>5 минут</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам поdiscутировать, о чем этот ролик, какие идеи он транслирует.</i>	Итак, как вы думаете, о чем этот видеоролик? Какую информацию несёт?	<i>Спортсмены делятся соображениями.</i>	<i>10 минут</i>
<i>Психолог проводит небольшой теоретический экскурс в тему мотивации.</i>	Да, видео транслирует нам значимость нашей мотивации. Как бы тяжело и трудно ни было, вы всегда идете и делаете то, что важно для вас лично, для вашей команды, для тех, кто верит в вас и поддерживает вас. У каждого из вас свои потребности, мотивы, свои цели, которые помогают идти вперед.  Мотивация в спорте занимает особое место, так как она побуждает человека вовлекаться в физические нагрузки и является необходимым условием для раскрытия человеческого потенциала. Мотивация – комплексное понятие и включает в себя следующие составляющие: Первое – мотив. Это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности личности. Каждый из вас занимается одним и тем же видом спорта, выполняет схожие по сложности и интенсивности тренировочные нагрузки, и при этом каждый из вас руководствуется разными мотивами. В процессе спортивного	<i>Краткая лекция подкрепляется слайдами с презентацией.</i>	<i>5 минут</i>

	<p>совершенствования мотивы могут меняться, преобразовываться под влиянием обстоятельств, других спортсменов, оценки собственных действий и поступков. Мотивы формируются из потребностей человека.</p> <p>Потребностью называют состояние нужды человека в определенных условиях, которых ему недостает для нормального существования и развития. Ваши потребности представляют тот фундамент, на котором строится все ваше поведение и психическая деятельность. Именно наличие потребностей делает ваше поведение активным. Вы понимаете, что вам необходимо и что нужно сделать, чтобы удовлетворить эту потребность.</p> <p>Также побуждающим к деятельности фактором является цель. Целью называют тот непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с деятельностью, удовлетворяющей актуализированную потребность.</p> <p>Таким образом, мотивация человека включает различные виды побуждений: потребности, мотивы и цели. Она охватывает практически все структурные образования личности: направленность, характер, эмоции, способности, психические процессы.</p>		
<p><i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i></p>	<p>Сейчас я вам предлагаю пройти короткий опросник, который позволит оценить вашу мотивацию.</p> <p>Важно отметить, что участвовать в упражнениях <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто понаблюдать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт, пожалуйста, прервитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, подышите в привычном темпе, оглядитесь по сторонам, разомнитесь. Если необходимо, выключите звук в нашей программе [Zoom], выпейте воды. В процессе этой работы не должно быть напряжения.</p>	<p><i>Спортсмены слушают инструкцию и объяснение.</i></p>	<p><i>2 минуты</i></p>

<p><i>Психолог предоставляет спортсменам вопросы теста «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.Реан).</i></p>	<p>Приступим к работе с опросником.</p> <p>Тест состоит из 20 вопросов, на каждый вопрос вам необходимо выбрать один ответ, «да» или «нет», и записать его на листе бумаги. Ваша задача – отвечать быстро. Ответ, который первым приходит в голову, как правило, является наиболее точным. Приступайте!</p> <p>Теперь вам необходимо подсчитать свои результаты по ключу, который вы видите на экране. За каждое совпадение ответа с ключом вы ставите себе 1 балл. После подсчитываете общее количество набранных баллов.</p> <p>Если количество набранных баллов в пределах от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).</p> <p>Если количество набранных баллов в пределах от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).</p> <p>Если количество набранных баллов в пределах от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом следует учитывать, что при количестве баллов 8–9 есть определенная тенденция мотивации на избегание неудачи, а при количестве баллов 12–13 имеется определенная тенденция мотивации на успех.</p>	<p><i>Психолог демонстрирует текст опросника МУН А.Реана и ключ к нему на слайдах презентации.</i></p>	<p><i>10 минут</i></p>
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами результаты теста.</i></p>	<p>Удивили ли вас ваши результаты?          Как вы понимаете, что такое мотивация на успех и на избегание неудачи?          Что для вас это означает?          К чему, как вы считаете, должен стремиться спортсмен?</p>	<p><i>Спортсмены обсуждают результаты методики.</i></p>	<p><i>10 минут</i></p>

<p><i>Психолог рассказывает о видах мотивации.</i></p>	<p>Мотивация на успех и на избегание неудачи – важные понятия. У каждого действия есть направленность, и очень важно понимать, куда и как вы движетесь: к успеху или же пытаетесь различными способами избежать неудачи. Мотивация на достижение успеха и мотивация на избегание неудачи являются актуальным направлением в спортивной деятельности.</p> <p>Мотивация достижения успеха определяется как стремление к улучшению своих результатов в спортивной деятельности, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей, стремление добиваться своего вопреки возникающим препятствиям. Личности, обладающие преимущественно этим типом мотивации, обычно активны, инициативны. Продуктивность деятельности и степень её активности в меньшей степени зависят от внешнего контроля. Такие люди склонны планировать свое будущее на большие промежутки времени. Предпочитают брать на себя средние по трудности или же слегка завышенные, хоть и выполнимые обязательства. Ставят перед собой реально достижимые цели. Деятельность вызывает у них положительные эмоции.</p> <p>Мотивация избегания неудачи определяется как склонность к предупреждению вероятных неудач, концентрация на возможных сложностях, стремление минимизировать потери в ходе достижения поставленных целей. Хотя такая стратегия заставляет работать больше (например, тщательно отрабатывать технику упражнений, продумывать и планировать тактику и стратегию соревновательного поведения, собирать информацию о предполагаемых соперниках и т.д.), чем обычно, появление непредвиденных сложностей может значительно повлиять на эффективность действий. Срабатывает парадоксальный механизм – препятствия рассматриваются как сомнения. Личности с доминированием этого типа обычно малоинициативны. Ставят перед собой неоправданно завышенные цели или выбирают легкие задания, плохо оценивают свои возможности. У них повышена тревожность из-за постоянных сомнений и неуверенности в своих силах достичь успеха. В результате, им часто не хватает просто настойчивости и уверенности в себе.</p>	<p><i>Краткая лекция подкрепляется слайдами презентации.</i></p>	<p><i>20 минут</i></p>
--	--	--	------------------------

	<p>Следовательно, мотивация достижения успеха чаще связана с продуктивным выполнением деятельности, а мотивация избегания неудачи – с тревожностью и защитным поведением.</p> <p>Однако, рассматривать мотивацию как неизменную монолитную структуру неправильно. В разные моменты жизни нас могут «вести» разные идеи. Иногда мы уверены в себе и смело идем на риск, порой мы чрезмерно усложняем то, в чём хороши. Важно понять, что происходит в конкретный момент, обнаружить свою «золотую середину».</p> <p>Нужно отметить, что не существует однозначно «плохого» и «хорошего» типа мотивации. Есть более продуктивные и менее продуктивные <u>в конкретных ситуациях</u>. Так, научные исследования демонстрируют, что лучший результат достигается при фокусировке на задании, а не на конечной цели.</p> <p>Например, при выполнении упражнения на соревнованиях, намного чаще успешен тот, кто продумывает свои движения и сосредоточен на процессе выступления. Тот, кто только и делает, что мечтает о пьедестале почёта, с большей вероятностью окажется не у дел.</p> <p>Эти понятия также имеют названия – «мотивация на процесс» и «мотивация на результат».</p> <p>Заинтересованность в процессе считается более продуктивной в большинстве случаев. Однако, я повторюсь, однозначно верного и неверного здесь не существует, поэтому даже возможно, что в рамках одного выступления вы можете размышлять о стратегии и кубке, ведь наш ум очень гибок и активен.</p> <p>Один из самых важных концептов, который нам с вами необходимо уяснить, это идея баланса. Во всем должна быть гармония.</p>		
--	--	--	--

<p><i>Психолог предлагает спортсменам упражнение.</i></p>	<p>В заключение хочется предложить мотивирующее упражнение. Оно называется «Похвальное слово». Каждый из вас мысленно произносит похвальное слово самому себе: необходимо в течение 5 минут с закрытыми глазами вспомнить каждое свое достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым можно гордиться; отказаться от любых, даже самых скромных замечаний; обратить внимание на те события, которые бы могли принять совсем другой оборот, если бы вы остались безучастными.</p> <p>Затем все присутствующие аплодируют друг другу. Пожалуйста, включите микрофоны и похлопайте, чтобы услышать овации друг друга!</p>	<p><i>Упражнение на мотивацию достижений.</i></p>	<p><i>5-7 минут</i></p>
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение.</i></p>	<p>Давайте обсудим прошедшее упражнение.  Вдохновило ли оно вас?  Много ли достижений вспомнили?  Не странно ли это было – хвалить себя?  Или вы чувствовали неловкость?</p>	<p><i>Спортсмены обсуждают упражнение.</i></p>	<p><i>10 минут</i></p>
<p><b><u>Заключительный этап</u></b></p>			

<p><i>Психолог рассказывает спортсменам о новом домашнем задании и напоминает о предыдущем.</i></p>	<p>Итак, сегодня мы говорили о важной составляющей спортивной деятельности, да и не только спортивной – о мотивации.</p> <p>В качестве домашнего задания заполните, пожалуйста, ещё один тест, посвященный мотивации. Я отправлю вам ссылку.</p> <p>Заполните, пожалуйста, опросник до следующего занятия. Вы получите от меня короткую обратную связь и сможете, как и всегда, задать дополнительные вопросы в индивидуальном порядке посредством электронной почты или мессенджеров.</p> <p>Напоминаю вам задание с прошлого занятия. Вам нужно пробовать свои силы в практике активной медитации.</p> <p>И на этом всё, если вопросов больше нет, прощаемся! До встречи.</p>	<p><i>Психолог высылает спортсменам ссылку на тест SMS (Sport Motivation Scale).</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
---	---	--	-----------------------

### Занятие 5. Стрессовый отклик.

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<i>Действия</i>	<i>Речь ведущего</i>	<i>Комментарии</i>	<i>Время</i>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Мы продолжаем цикл наших психологических занятий. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	Для начала традиционно предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. Напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно. Занятие добровольно, поэтому если нет сил – поберегите себя, не участвуйте. А те, кто готов – продолжаем!		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам вспомнить, что было на прошлом занятии и поделиться наблюдениями по домашнему заданию.</i>	Сегодня мы вновь возвращаемся к теме саморегуляции.  Скажите, пожалуйста, как у вас с регулярной практикой осознанности? Получилось ли практиковать? Если да, сложно ли? Если нет, что помешало?  Кто практиковал, что нового вы заметили?	<i>Спортсмены делятся наблюдениями по домашнему заданию.</i>	<i>10 минут</i>

<b><u>Основной этап</u></b>			
<p><i>Психолог рассказывает о понятиях «стресс» и «стрессовые отклики», демонстрирует спортсменам видеоролики на данную тему.</i></p>	<p>Тема нашего сегодняшнего занятия – стрессовый отклик.</p> <p>Как вы понимаете слово «стресс»?</p> <p>Мы часто говорим, что наша жизнь полна стрессов (спортивная жизнь так особенно). Если говорить научным языком, стресс – это универсальная реакция организма на раздражитель. Это значит, что разные люди могут, в целом, одинаково реагировать на стрессовые для них ситуации. Стресс может быть вызван и положительным, и отрицательным событием. Для мечтающей о замужестве девушки увидеть перед собой возлюбленного, преклонившего колено, станет очень счастливым моментом, а реакция организма будет аналогична той, что та же самая девушка испытывает во время крупных неприятностей на работе. Существует некоторый стереотипный ответ нервной системы, на который «запрограммирован» наш мозг.</p> <p>Эти реакции закрепились не только в течение нашей жизни, их создала совокупность многих поколений до нас. Это так называемые стрессовые отклики «бей-беги» (fight &amp; flight), «замри-сдайся» (freeze &amp; flop). Иногда выделяют более позднюю по происхождению, социальную реакцию friendly – дружелюбие, «улыбайся, чтобы не съели». Такие реакции свойственны, в том числе, и животным.</p> <p>Сейчас давайте посмотрим иллюстрирующие видео.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RXQf5BOuuxY">https://www.youtube.com/watch?v=RXQf5BOuuxY</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VwClFPzo9Vs&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?v=VwClFPzo9Vs&amp;feature=emb_logo</a></p> <p><i>Короткая презентация о стрессовых откликах («бей, беги, замри»).</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>

<p><i>Психолог предлагает спортсменам обсудить увиденное, интересуется, имеют ли атлеты аналогичный опыт.</i></p>	<p>Сталкивались ли вы когда-нибудь с похожими реакциями? Мешало ли это вам во время тренировок, соревнований или, может быть, в повседневной жизни?</p>	<p><i>Спортсмены комментируют видео.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
<p><i>Психолог объясняет, что такое стрессовый отклик и как с ним работать.</i></p>	<p>Какие неудобства спортсмену доставляют эти «автоматические» реакции?</p> <p>Когда они запускаются, тело не может делать ничего другого – только реагировать на стресс. Это своего рода вирусный баннер, который блокируют работу вашего компьютера – мозга. Реакция может быть и кратковременной, но согласитесь, не очень-то удобно во время соревнования вдруг замереть на долю секунды в самый решающий момент. Поэтому сегодня мы сделаем несколько упражнений, которые помогут научиться сохранять уравновешенное состояние и гасить стрессовый отклик, если тот вдруг наступил.</p> <p>Эмоции тесно связаны и с нашими физиологическими реакциями, и с ощущениями всего тела. Стрессовый отклик тесно связан и с нашими физиологическими реакциями, и с ощущениями всего тела. Например, во время реакции «бей» наши кулаки и челюсти могут непроизвольно сжаться. Во время реакции «замри» мы можем прекратить дышать и расширить глаза ли зажмуриться. Почему нам важно знать об этом? Потому что благодаря таким телесным проявлениям мы можем распознать, что мы в стрессе, и применить упражнение, которая может помочь избавиться от этого стресса.</p> <p>Для начала мы потренируемся в практике осознанного наблюдения за телесными ощущениями, она же практика сканирования тела, она же наша знакомая активная медитация.</p>		<p><i>5-7 минут</i></p>

<p><i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i></p>	<p>Важно отметить, что участвовать в упражнении <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто поприсутствовать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт – пожалуйста, прервитесь.</p> <p>Напоминаю о позе для практики: обычно практику делают сидя на стуле или на полу, скрестив ноги (чтобы они не затекали, можно сесть на подушку – так, чтобы колени оказались ниже бёдер). Спину, по возможности, следует держать прямой, без опоры на спинку стула. Однако если в процессе практики вы почувствуете напряжение и дискомфорт, поменяйте позу, сильнее обопритесь на спинку стула или придвиньтесь к стене. Конечно, для начальных этапов рекомендуется выполнять упражнение на стуле или в кресле. Сейчас давайте приступим к упражнению.</p>		<p><i>3 минуты</i></p>
<p><i>Психолог проводит со спортсменами практику сканирования тела (активная медитация).</i></p>	<p>Сядьте удобно. Руки расположите рядом с телом, можете положить их на колени, глаза закрыты. Если вы не хотите закрывать глаза полностью, позвольте им закрыться частично, и пусть ваш взгляд отдыхает, не сфокусированный, на отдаленной точке перед вами. Обратите внимание на ощущения в тех местах, где затылок, лопатки, ягодицы, икры и пятки соприкасаются с поверхностью сиденья. Очень медленно поднимите руки над головой и растяните тело, тянитесь пальцами ног и кончиками пальцев, насколько это возможно в данный момент. Почувствуйте, как мышцы рук, живота и ног удлиняются. Расслабьтесь. Теперь вытяните левую руку и правую ногу и почувствуйте ощущения, проходящие по всему телу. (Пауза 2 секунды)</p> <p>Расслабьтесь. Теперь вытяните правую руку и левую ногу, достигая того, что позволяет ваше тело, чувствуя возникающие ощущения. (Пауза 2 секунды)</p> <p>Расслабьтесь. Медленно отведите руки в стороны, ладонями вверх, и, опять же, обратите внимание на точки соприкосновения между вашим телом и окружающей средой.</p>		<p><i>10 минут</i></p>

Теперь сосредоточьтесь на дыхании. Мышцы живота расслаблены, живот надувается на вдохе и сдувается на выдохе. Если вы заметили грудное дыхание, это тоже нормально. Просто постарайтесь дышать естественно, найдите удобный, устойчивый ритм. Когда вы дышите, посмотрите, попробуйте отследить ощущения в вашем теле.

Мы собираемся объять всё тело нашим вниманием. Цель здесь не сбросить напряжение или ослабить ваши мышцы, хотя это может произойти. Если вы входите в расслабленное состояние, все равно важно оставаться бодрым и бдительным во время этого путешествия. Наша задача состоит в том, чтобы замечать разнообразие ощущений, которые происходят в нашем теле в каждый момент, принимать их, а затем просто отпускать. Таким образом, сделать все возможное, чтобы оставаться в сознании и бодрствовать во время этого сканирования тела. Если в какой-то момент в этом упражнении в фокусе вашего внимания будет особенно интенсивное ощущение, не нужно сопротивляться ему. Прислушайтесь к нему и уделите минутку, обратите на него внимание. Приветствуйте это ощущение как свой опыт. Признайте и оцените это сообщение от вашего тела. После того, как вы услышали, что ваше тело должно сказать, мягко отпустите интенсивное ощущение и верните ваше внимание туда, где вы находитесь в вашем турне по ощущениям тела.

При следующем вдохе направьте внимание на левую ногу. Представьте, что ваше внимание подобно лазерному лучу. Это интенсивная, направленная точка сознания. С этим сосредоточенным осознанием начните сканировать пальцы левой ноги. Если вы можете, попробуйте следовать контурам каждого пальца ноги. Возможно, вы заметите легкое ощущение давления, когда ваши пальцы касаются друг друга, как ваши носки или обувь чувствуют себя на подушечках каждого пальца, или, если ваши ноги голые, как воздух чувствует, как он окружает ваши пальцы. Как можно тщательнее подходите к этим ощущениям, с открытым любопытством, как будто вы впервые замечаете их. Если у вас возникли проблемы с замечанием чего-либо в пальцах ног в это время, это тоже нормально. Просто пусть ваш опыт будет тем, чем он является в данный момент.

(Пауза 10 секунд)

Представьте, что ощущения, которые вы испытываете, похожи на прилив, покрывающий берег вашего сознания. Теперь, когда вы выдыхаете, отпустите ощущения, которые вы заметили, позволяя приливу течь обратно в море, оставляя ваше поле сознания голым, открытым для новых ощущений. Как только отпустите ощущения, аккуратно сдвиньте луч вашего внимания к нижней части левой ноги. Когда вы вдыхаете, исследуйте, в свою очередь, ощущения в ступне вашей ноги, арке и пятке. Можете ли вы заметить разницу в чувствах, присутствующих в верхней и нижней части ноги? Есть ли напряжение или дискомфорт в этих хорошо используемых, важных мышцах? К тому, что вы можете найти, добавьте отношение тепла и принятия.

(Пауза 10 секунд)

На следующем выдохе наблюдайте за отступающим потоком этих ощущений, когда вы отпускаете их из своего поля сознания и переключаете свое внимание вверх по левой ноге на лодыжку, икру и колено. Позвольте вашему сфокусированному вниманию двигаться вверх по голени, исследуя кожу, проникая в мышцы. Есть ли стянутость, покалывание? Может ли ваше внимание попасть в суставы лодыжки или колена? Что там чувствуется? Позвольте тишине наполнить ваше существо, когда вы слушаете, как ваше тело общается с вами.

(Пауза 10 секунд)

На следующем выдохе отпустите эту область. Позвольте вашему лучу внимания двинуть к вашему \_\_\_\_\_ (последовательно или параллельно просканируйте бедро левой ноги, пальцы правой ноги, ее голень, колено, бедро). С осознанностью и намерением просканируйте эту часть тела, возможно, даже воображая, что вы вдыхаете в нее воздух, чтобы она расширялась и сдувалась в унисон с вашим дыханием. Обратите внимание на каждое ощущение, мощное или тонкое, которое поднимается и опускается момент за моментом. Позвольте каждому ощущению сохранить свое место в области сознания, не осуждая и не желая, чтобы оно отличалось от того, чем является. Затем, на выдохе, отпускайте его. С каждым вдохом и выдохом вы отпускаете ощущения, позволяя им пройти через ваш ум, как внимание совершает тур по вашему телу.

(Пауза 5 секунд)

Порой вы можете замечать, что внутренний покой нарушается. Ваше внимание может быть отвлечено мыслью, воспоминанием или планом на будущее. Это естественно и ожидаемо. Наши умы очень активны, не надо за это себя винить. Отметьте, что отвлекло вас, и мягко верните ваше внимание к области тела, на которой фокусируетесь в конкретный момент.

(Пауза 5 секунд)

Далее также пройдитесь вниманием по тазовой области, пояснице, спине, животу, груди, плечам, предплечьям и кистям. Позвольте лучу внимания сдвинуться к вашей шее и лицевым мышцам. Эти мышцы помогают нам говорить, смеяться, есть и выразить себя без слов. Мы используем их все время, они могут выдерживать большое напряжение. Обратите внимание на челюсть. Сжата ли она? Возможно, ваш язык прижат к нёбу. Или, может быть, ваши глаза закрыты немного сильнее, чем должны быть? Если вы заметили какое-либо из этих напряжений, вы можете позволить себе освободиться от него, позволяя ему утекать с каждым выдохом, в то время как вы продолжаете исследовать ощущения вокруг вашего лица. Вы чувствуете свои уши? Макушку головы? Точка соприкосновения вашей головы со спинкой стула? Просто обратите внимание на то, что там есть, позволяя ощущениям расти и увядать вместе с вашим дыханием.

(Пауза 10 секунд)

Теперь уделите минутку, чтобы сфокусированный луч вашего внимания расслабился и расширился. Разрешите этому тонкому лазеру стать широким лучом света. Позвольте ему затопить все ваше тело, когда вы осознаете все телесные ощущения, происходящие одновременно.

(Пауза 10 секунд)

Во время дыхания, почувствуйте жужжание жизни, которое исходит от бесконечного движения внутри нас, от крови, текущей по нашим сосудам, к постоянному движению каждой крошечной клетки. Просто плывите в море своей внутренней тишины и позвольте этому моменту быть тем, чем он является. Тихим и спокойным.

(Пауза 1 минута)

	<p>Теперь сделайте последний глубокий вдох, мягко пошевелите пальцами рук и ног, откройте или перефокусируйте глаза и верните свое внимание к окружающему миру, здесь и сейчас.</p>		
<p><i>Психолог предлагает спортсменам поделиться впечатлениями.</i></p>	<p>В течение нескольких минут вы попробовали понаблюдать за своими телесными ощущениями. Я попрошу каждого из вас поделиться, каково это было. Но, конечно, вы можете ничего не говорить, если не хотите.        Кто готов, расскажите, сложно ли было удерживать внимание на дыхании?        Часто ли вы отвлекались?        Как вы думаете, полезны ли такие упражнения для вас?</p>	<p><i>Спортсмены делятся своими впечатлениями.</i></p>	<p><i>7-10 минут</i></p>

<p><i>Психолог предлагает спортсменам выполнить упражнение, которое может помочь справиться со стрессовым откликом.</i></p>	<p>Теперь давайте попробуем другое упражнение.</p> <p>Вспомните какую-либо стрессовую ситуацию, где вы крутили в голове мысли и переживали. Не надо вспоминать какую-то сильно напряженную, по 10-балльной шкале напряжения эта ситуация должна быть оценена на 3-4 балла. Если чувствуете, что начинаете волноваться слишком сильно, прерывайте задание.</p> <p>После того, как вы вспомнили ситуацию, предлагаю перейти к практике, которая называется центрирование «АВС».</p> <p>Центрирование – от слова «центр», означает, что вы возвращаетесь в «эмоциональный центр», возвращаете устойчивость после того, как вас «расшатало» из-за стресса.</p> <p>Центрирование «АВС» – это аббревиатура.  «Awareness and Acceptance» – Осознание и принятие текущего состояния.  «Balance» – Приведение в баланс своего тела и внимания.  «Core relaxation» – Вдоль осевой линии тела – замена «сжатия» на «расширение».</p> <p>А. «Awareness and Acceptance» – Осознание.  Заметьте, что с вами происходит в данную минуту на телесном уровне. Если возникла какая-то эмоция или чувство, они неизбежно проявятся где-то в теле на уровне позы, мышечного тонуса, дыхания или ощущений. Ничего не меняя, просто отметьте, как ощущаются разные участки тела и всё тело в целом, как вы дышите, к какой позе стремится тело. Это не надо анализировать, интерпретировать, понимать – просто отметьте. Примите то, что заметите.</p> <p>В. «Balance» – Баланс.  1) Баланс позы. Чуть подвигайтесь и покачайтесь телом в разные стороны (это можно сделать и незаметно, просто чтобы помочь себе найти наиболее складное положение вокруг оси). Все части тела при этом выстроены друг над другом и опираются через ноги на землю, как балансирующие друг на друге камни или шары снеговика: верхний центр (голова) балансирует на среднем (грудная клетка), средний балансирует на</p>		<p>7-10 минут</p>
---	--	--	-------------------

	<p>нижнем (таз). Важно, чтобы ни один из центров не проваливался назад и не выпирал вперёд, не заваливался вбок.</p> <p>2) Баланс внимания. Представьте, как ваше внимание и энергия излучаются равномерно во все стороны – как вперёд, так и вверх, и назад, и вниз. Вы равномерно «светитесь» во все стороны, и вся информация, окружающая вас, вам доступна. Это можно описать как «свечение» – найдите для себя подходящий образ: лампочка, звезда, светлячок; [для детей может подойти образ феи или супергероя]. Поищите образ, который вам близок и работает.</p> <p>3) Баланс в пространстве. Вбери́те в своё внимание все даже самые удалённые уголки пространства. Скажем, если вы находитесь в какой-то комнате, то мысленно дотянитесь до всех её углов и включите их в своё поле внимания. Также вы включаете в свое поле внимания всех людей, находящихся в пространстве. Таким образом, расширяя своё внимание, вы напоминаете себе, что все они являются «частью вас», а не чем-то враждебным, находящимся перед вами. Тогда их чувства или реакции будет легче принимать, внимать этим людям, учитывать их, не осуждая и не воспринимая как опасных для себя. Вы просто «обнимаете» всех своим вниманием. Присутствующие с вами люди на подсознательном уровне чувствуют ваше состояние. Хорошо выступать на публике, разговаривать или проводить занятия в этом состоянии.</p> <p>С. «Core relaxation» – Расслабление по осевой линии тела. От макушки до ног проследите вниманием всё, что можете найти на своей оси, и расслабьте, своим намерением и вниманием «смягчите» и расширьте эти области: мозг; глаза; язык; горло; лёгкие; сердце; живот; тазовое дно; промежность. Такое расслабление позволяет убрать рефлекторные напряжения, которые происходят у нас при встрече с тем, что пугает/напрягает/вызывает волнение, при воспоминании о чём-то, что пугало в прошлом или беспокоит в будущем.</p> <p>Попробуйте теперь вспомнить ту ситуацию, которую вы вспоминали в начале.</p>		
--	--	--	--

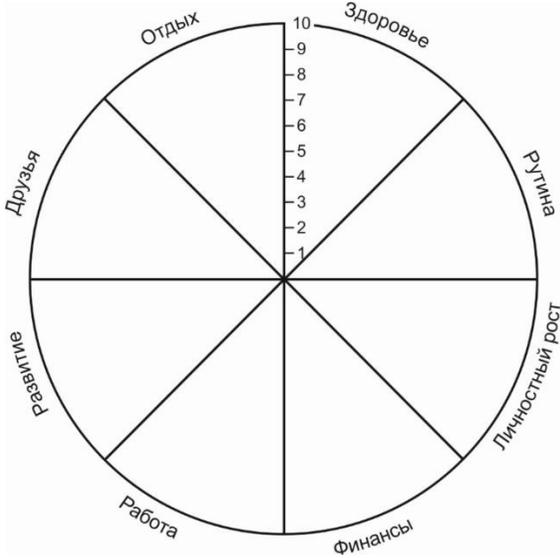
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение.</i></p>	<p>Если готовы, поделитесь впечатлениями. Изменилось ли восприятие этой ситуации? Какие ощущения вы испытывали в процессе практики?</p>	<p><i>Спортсмены обсуждают впечатления.</i></p>	<p><i>10-15 минут</i></p>
<p><i>Психолог предлагает спортсменам выполнить упражнение «Турбо-центрирование».</i></p>	<p>Практика центрирования, если ее регулярно делать, поможет справиться с собой в сложных ситуациях. Но, конечно, возникает закономерный вопрос: нужно ли каждый раз так долго и размеренно выполнять задание, чтобы был эффект?</p> <p>Во-первых, при постоянной практике, перейти в спокойное, уравновешенное состояние можно гораздо быстрее, чем это достигается сейчас. Во-вторых, существуют модификации упражнений для так называемой «скорой помощи». Одно из них предлагаю вам сейчас сделать. Оно называется «Турбо-центрирование».</p> <p>Это совсем короткий способ центрирования, который можно включать на несколько секунд посреди любого действия. В максимально сжатом виде его можно делать за пару вдохов и выдохов.</p> <p>На вдохе: опираясь ногами на землю, создайте ощущение «вырастания», удлиняя свою спину и вниманием поднимаясь сзади по позвоночнику, немного выше своей макушки.</p> <p>На выдохе: спуститесь вниманием вниз по передней части тела, смягчая живот и всю переднюю поверхность тела, попутно вспоминая что-то, что заставляет ваше сердце улыбаться. Это может быть и котёнок, и близкий хороший человек, и какое-то воспоминание о событии или месте, что наполняет вас радостью.</p> <p>Попробуйте попрактиковать это несколько раз, и некоторое время практикуйте регулярно, чтобы это стало микро-навыком, не требующим усилий.</p>		<p><i>3 минуты</i></p>
<p><i>Психолог предлагает спортсменам поделиться впечатлениями.</i></p>	<p>Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?</p> <p>Если готовы, поделитесь впечатлениями.</p>	<p><i>Спортсмены обсуждают упражнение</i></p>	<p><i>5-7 минут</i></p>

<b><u>Заключительный этап</u></b>			
<p><i>Психолог рассказывает спортсменам о новом домашнем задании, напоминает о предыдущих.</i></p>	<p>Итак, сегодня мы затронули важную тему – работу со стрессовым откликом.</p> <p>Важные идеи:          Реакции, о которых мы сегодня упоминали – «бей», «беги», «замри», «сдайся» – это универсальные реакции, которые так или иначе проявляются у всех людей.</p> <p>Спортсменам важно про них знать, потому что в тот момент, когда проявляется эта реакция, тело работает только по сценарию этого стрессового отклика и не подчиняется командам. Становится особенно сложно соревноваться.</p> <p>Чтобы справиться с этой реакцией, помогают практики центрирования, а также развитие телесной осознанности – понимания, что происходит с телом, в каком состоянии вы сейчас находитесь.</p> <p>Чтобы закрепить полученные навыки, предлагаю вам до конца курса:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Делать практику сканирования тела. Можно короче, чем мы делали на занятии – просто пробежаться вниманием по всему телу, от кончиков пальцев ног до макушки головы, главное – регулярно.</li> <li>2. Практиковать центрирование – в длинной или короткой, турбо версии. Можно практиковать как в обычной обстановке, так и в какой-то напряженной – например, когда вы куда-то опаздываете. Здесь также важна регулярность.</li> </ol> <p>Если вопросов больше нет, прощаемся до следующего занятия!</p>		<p><i>5 минут</i></p>

## Занятие 6. Целеполагание.

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<i>Действия</i>	<i>Речь ведущего</i>	<i>Комментарии</i>	<i>Время</i>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Мы продолжаем цикл наших психологических занятий. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	Для начала традиционно предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. Напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно. Занятие добровольно, поэтому если нет сил – поберегите себя, не участвуйте. А те, кто готов – продолжаем!		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам вспомнить, что было на прошлом занятии и поделиться наблюдениями по домашнему заданию.</i>	Хочу обсудить с вами домашнее задание. Оно было коротким – вы заполнили опросник и получили от меня краткое описание результатов.  Скажите, узнали ли вы что-то новое о себе?  Уложились ли эта тема в голове, или наоборот, стало больше непонятного?	<i>Спортсмены делятся соображениями.</i>	<i>10 минут</i>

<b><u>Основной этап</u></b>			
<i>Психолог предлагает спортсменам порассуждать о понятии «цель».</i>	<p>На позапрошлом занятии мы говорили о мотивации как о движущей силе. Сегодня мы поговорим о целях.</p> <p>Как вы понимаете, что такое цель? Почему важно их осознавать? Как думаете, умеете ли вы ставить цели и их достигать?</p> <p>Попробуем сегодня исследовать эту тему. Пожалуйста, достаньте бумагу и пишущие принадлежности – мы немного порисуем.</p>	<i>Спортсмены делятся соображениями.</i>	<i>5 минут</i>
<i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i>	<p>Хочу напомнить, что участвовать в упражнениях <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто попристутствовать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт, пожалуйста, прервитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, подышите в привычном темпе, оглядитесь по сторонам, разомнитесь. Если необходимо, выключите звук в нашей программе [Zoom], выпейте воды. В процессе этой работы не должно быть напряжения.</p>	<i>Спортсмены слушают инструкцию и объяснение.</i>	<i>2 минуты</i>

<p><i>Психолог предлагает методику на исследование значимых сфер и целей в этих сферах.</i></p>	<p>На листе бумаге чертим круг (можно обвести блюдце, круг должен быть достаточно большим). Нарисованный круг делим на количество секторов, равное количеству исследуемых сфер. На каждой линии, которая обозначает границу сектора, рисуем шкалу от 1 до 10 баллов.</p> <p>Пример сфер для колеса жизненного баланса вы видите на презентации:</p>  <p>Сейчас ваша задача – оценить каждую сферу по десятибалльной шкале. Подумайте, на сколько баллов вы можете оценить каждую сферу, насколько данный компонент наполнен или развит в вашей жизни. Старайтесь долго не задумываться, отмечайте первое, что придет в голову.</p> <p>Теперь возьмите другой цвет карандаша/ручки и оцените желаемый уровень каждой сферы по десятибалльной шкале. Подумайте, на сколько баллов вы хотите развить ту или иную сферу, или может данная сфера вас устраивает и ничего пока менять не хочется? Старайтесь долго не задумываться, пишите первое, что придет в голову.</p>	<p><i>Психолог предоставляет методику «Колесо жизненного баланса», где каждая сфера оценивается дважды: актуальный и желаемый уровни.</i></p> <p><i>Психолог открывает спортсменам презентацию с «колесом».</i></p>	<p><i>10 минут</i></p>
---	---	---	------------------------

	<p>Вы сейчас оценивали актуальный (реальный) и желаемый уровни ваших сфер. Посмотрите на свое колесо жизненного баланса и выберите ту сферу, которую вы ходите развить, наполнить или улучшить в своей жизни.</p> <p>Ответьте на вопрос: Как я могу улучшить свой показатель в этой сфере? / Что мне нужно сделать, чтобы улучшить свой показатель?</p>		
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение.</i></p>	<p>Предлагаю вам поделиться, кто готов, анализом своих актуальных и желаемых уровней в двух-трёх сферах.</p> <p>Какую из сфер вы выбрали для развития? Что вам нужно сделать, чтобы улучшить свой показатель в этой сфере? Ваша цель понятна вам?</p> <p>Ответ на вопрос, что нужно сделать, чтобы улучшить выбранную сферу, является вашей целью. А реализовав ее, вы измените/улучшите выбранный вами компонент.</p>	<p><i>Спортсмены делятся анализом выбранных сфер.</i></p>	<p><i>15 минут</i></p>

<p><i>Психолог предлагает спортсменам методику по оценке ресурсов.</i></p>	<p>Каждая цель, которую мы перед собой ставим, как правило, идёт в связке с другими важными элементами для достижения успеха. И одним из этих элементов являются ресурсы.  Ресурсы – это сила, энергия, мощные характеристики человека, которые помогают нам в реализации поставленных целей.</p> <p>И сейчас я вам предлагаю попробовать оценить свои ресурсы с помощью техники SWOT-анализа.</p> <p>Название образовано по первым буквам слов:  Strengths (Сильные стороны): внутренние факторы, обеспечивающие преимущество;  Weaknesses (Слабые стороны): внутренние факторы, которые представляют проблему;  Opportunities (Возможности): благоприятные внешние факторы, которые можно использовать для будущего роста;  Threats (Угрозы): неблагоприятные внешние факторы, которые могут негативно сказаться на реализации намеченной цели</p> <p>С помощью этой методики мы оцениваем свои слабые и сильные стороны, а также благоприятные и неблагоприятные внешние и внутренние факторы. Для глубины анализа можно исследовать, как сильные стороны помогают компенсировать слабые и помогают избежать угроз и, в свою очередь, как имеющиеся возможности могут минимизировать слабые стороны и потери.  Попробуйте оценить себя относительно приведённой схемы.</p>	<p><i>Психолог предоставляет методику «SWOT-анализ».</i></p> <p><i>Психолог выводит матрицу в слайде презентации на экран.</i></p>	<p><i>10 минут</i></p>
--	---	--	------------------------

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ Strengths	СЛАБЫЕ СТОРОНЫ Weaknesses
ВОЗМОЖНОСТИ Opportunities	УГРОЗЫ Threats

### SWOT-анализ

	Возможности (O) 1. 2. 3.	Угрозы (T) 1. 2. 3.
Силы (S) 1. 2. 3.	<b>SO</b> Как использовать сильные стороны для максимизации возможностей	<b>ST</b> Как использовать сильные стороны для минимизации угроз (потерь)
Слабости (W) 1. 2. 3.	<b>WO</b> Как минимизировать слабые стороны, используя возможности	<b>WT</b> Как минимизировать слабые стороны и избежать угроз

*Психолог обсуждает со спортсменами упражнение.*

Предлагаю вам поделиться, кто готов, анализом какого-нибудь одного своего качества.  
 Что вам будет помогать в реализации поставленной цели?  
 Как вы будете использовать свои сильные стороны для реализации поставленной цели?  
 Как вы будете минимизировать свои слабые стороны и избегать угрозы?  
 Какие вы будете использовать возможности для реализации поставленной цели?

*Спортсмены делятся анализом выбранных качеств.*

*15 минут*

<p><i>Психолог предлагает методику «Цели-ценности».</i></p>	<p>Также хотелось отметить, что еще одним из элементов цели является ценность, про которую мы с вами говорили на предыдущем занятии. Тема целей и ценностей связана друг с другом, ведь именно ценности определяют наши стремления поступки, осознаём мы это или нет.</p> <p>И сейчас я вам предлагаю сделать еще одно упражнение. Откройте на компьютере любой текстовый редактор (блокнот, MS Word, Pages и т.д.). Открыли? Хорошо. Напишите в нем 3-5 своих целей и попробуйте их соотнести с ценностями, заявленными в этой таблице.</p> <p>Пример таблицы для методики:</p> <table border="1" data-bbox="521 550 1496 724"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Цель</th> <th colspan="8">Ценности</th> <th rowspan="2">Итого</th> </tr> <tr> <th>Здоровье</th> <th>Отношения</th> <th>Окружение</th> <th>Призвание</th> <th>Обеспеченность</th> <th>Самосовершенствование</th> <th>Яркость жизни</th> <th>Духовность</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> <p>Каждую цель расписывайте по критериям в соответствии со следующими баллами:  0 – совсем не важно,  1 – важно,  2 – очень важно.  По итоговому баллу можно оценить, насколько ценности соотносятся с конкретными целями.</p>	Цель	Ценности								Итого	Здоровье	Отношения	Окружение	Призвание	Обеспеченность	Самосовершенствование	Яркость жизни	Духовность																																									<p><i>Психолог выводит таблицу в слайде презентации на экран.</i></p>	
Цель	Ценности								Итого																																																				
	Здоровье	Отношения	Окружение	Призвание	Обеспеченность	Самосовершенствование	Яркость жизни	Духовность																																																					
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение.</i></p>	<p>Расскажите про одну-две цели на выбор и как они соотносятся с заявленными ценностями.</p> <p>Что вы для себя отметили?</p>	<p><i>Спортсмены делятся анализом соотношения целей и ценностей.</i></p>	<p><i>15 минут</i></p>																																																										

<b><u>Заключительный этап</u></b>																						
<p><i>Психолог рассказывает спортсменам о новом домашнем задании и напоминает о предыдущем.</i></p>	<p>Сегодня мы обсуждали такую глобальную тему, как цели, делали упражнения на их исследование.</p> <p>В качестве домашнего задания предлагаю вам методику, которая называется «100 шагов». В этой методике вы формулируете свои ожидания, планы, мечты, цели, шаги в свободной форме и любой последовательности.</p> <p>Инструкция: напишите 100 шагов для достижения цели в свободном формате потока сознания. Цель может быть любой, как одна, так и несколько.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;">№</th> <th style="width: 70%;">Ожидания, планы, мечты, цели, шаги</th> <th style="width: 25%;">Срочно/Важно (Да/Нет)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td style="text-align: center;">1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">...</td><td></td><td></td></tr> <tr><td style="text-align: center;">100</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Кто будет готов поделиться, присылайте мне выполненную методику. Я никому не буду показывать ваши ответы.</p> <p>На следующем занятии мы обсудим ваши впечатления и открытия. А на заключительном занятии рассмотрим общие результаты и ваши наблюдения.</p> <p>Если больше вопросов нет, прощаемся. До встречи на следующем занятии!</p>		№	Ожидания, планы, мечты, цели, шаги	Срочно/Важно (Да/Нет)	1			2			3			...			100			<p><i>Психолог высылает пример таблицы спортсменам.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
№	Ожидания, планы, мечты, цели, шаги	Срочно/Важно (Да/Нет)																				
1																						
2																						
3																						
...																						
100																						

## Занятие 7. Сильные эмоции.

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<i>Действия</i>	<i>Речь ведущего</i>	<i>Комментарии</i>	<i>Время</i>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Мы продолжаем цикл наших психологических занятий. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	Для начала традиционно предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. Напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно.		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам вспомнить, что было на прошлом занятии и поделиться наблюдениями по домашнему заданию.</i>	Сегодня мы заключительный раз в этом курсе возвращаемся к теме саморегуляции. Скажите, пожалуйста, как у вас с регулярной практикой осознанности? Получилось ли практиковать? Что вы делали – сканирование тела, центрирование, всё вместе? Было ли сложно? Если не делали, что помешало?  Кто практиковал, что нового вы заметили?	<i>Спортсмены делятся наблюдениями по домашнему заданию.</i>	<i>10 минут</i>

<b><u>Основной этап</u></b>			
<i>Психолог демонстрирует спортсменам видеозапись эмоциональной игры теннисистки Серены Уильямс.</i>	Сегодня мы говорим о сильных эмоциях. Для начала давайте посмотрим видеозапись выступления Серены Уильямс. После обсудим.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qwp-Zqmf55k">https://www.youtube.com/watch?v=qwp-Zqmf55k</a>  (до 3:00 минуты)	<i>5 минут</i>
<i>Психолог даёт описание происходящего на видео.</i>	Когда во втором сете судья на вышке Карлос Рамос сделал предупреждение американке за подсказку тренера, она подошла к нему и относительно спокойно пояснила, что ничего подобного не было (хотя сам тренер Патрик Муратоглу после матча признал факт подсказки). После выплеска эмоций Серена разозлилась и повела с брейком – 3:1, но в концовке следующего гейма допустила две двойные ошибки подряд и со злости расколотила свою ракетку о корт. Рамос сделал ей второе предупреждение, которое по правилам ведёт к автоматическому снятию очка. Уильямс продолжила выяснять отношения: «Вы – лжец и вор, я – мать. Вы врётё, а я мать, поэтому врать не могу. Вы должны извиниться передо мной. Мои извинения?!? Вы шутите?» После этих оскорблений судья отобрал у неё ещё и целый гейм. Счёт стал критическим в пользу Осаки – 6:2, 5:3. Уильямс вызывала главных судей и эмоционально говорила им, что она ничего такого не сказала, просто у нее забрали очко, и она назвала судью вором. Осака, в итоге, выиграла. Пожимать руки Карлосу после матча Серена не стала. «Вы мне должны извинения, а не я – вам».		<i>5 минут</i>

<p><i>Психолог предлагает спортсменам обсудить увиденное.</i></p>	<p>Что за эмоции испытывает теннисистка?          Считаете ли вы её переживания серьезными?          В чём может скрываться причина подобных переживаний?          Можно ли в такой ситуации легко вернуть контроль над собой?          Попадали ли вы в такие ситуации сами?          Бывало ли, что такое происходило на соревнованиях?</p> <p>Сегодня хочу предложить вам несколько техник, которые могут помочь справиться с сильными эмоциями за краткий промежуток времени.</p>	<p><i>Спортсмены обсуждают увиденное.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
<p><i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i></p>	<p>Хочу напомнить, что участвовать в упражнениях <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто понаблюдать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт, пожалуйста, прервитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, подышите в привычном темпе, оглядитесь по сторонам, разомнитесь. Если необходимо, выключите звук в нашей программе [Zoom], выпейте воды. В процессе этой работы не должно быть напряжения.</p>	<p><i>Спортсмены слушают инструкцию и объяснение.</i></p>	<p><i>2 минуты</i></p>

<p><i>Психолог выбирает два-три упражнения из предложенных вариантов и проводит их со спортсменами.</i></p>	<p>Приступим.</p> <p>По готовности, попробуйте вспомнить какую-нибудь стрессовую ситуацию, когда вы действительно переживали. Не надо вспоминать сильно напряженную ситуацию, по 10-балльной шкале напряжения эта должна быть на 3-4 балла. Если чувствуете, что начинаете волноваться чересчур сильно, прерывайтесь!</p> <p>Сейчас я предложу вам несколько упражнений. Наблюдайте, как они влияют на ваше состояние.</p> <p><u>Техника «Бумажный пакет».</u></p> <p>Возьмите бумажный пакет, раскройте его и приложите его к лицу, прижмите так, чтобы он прикрывал нос и рот, и начните дышать в него медленно и равномерно, вдыхая носом и выдыхая ртом. Паническое состояние слабеет за счет физиологического механизма – восстановления газового баланса в крови: происходит снижение избытка кислорода, который вызывает панику, и повышение углекислого газа. Если под рукой не оказалось бумажного пакета, то на помощь придут ваши собственные руки, сложенные лодочкой.</p>	<p><i>Спортсменам предлагаются упражнения, которые могут помочь справиться с сильными эмоциями.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
	<p><u>Техника «Здесь и сейчас».</u></p> <p>Очень важно почувствовать свое тело в данный момент. Например, ощутить, как на вас сидит одежда, насколько плотно облегает ткань, где соприкасается с телом, а где нет. Или как на ваших ногах сидит обувь, как ощущаете подошву. Можно пошевелить пальцами на ногах, различить, какие ощущения в ступне, какие ощущения от носка или колготок? Важно полностью сфокусировать свое внимание на ощущениях в своем теле. Можно приложить что-то холодное к открытому участку кожи.</p>		<p><i>5 минут</i></p>

	<p><u>Техника «Заземление».</u></p> <p>Во время приступа сильного волнения, паники возникает ощущение невесомости собственного тела и нереальности, поэтому для того, чтобы вернуться в действительность, необходимо «спуститься на землю». Можно похлопать себя по рукам, ногам и другим частям тела до ощущения легкого покалывания, до того состояния, пока вы не начнете ощущать эти части своего тела. Смещение фокуса внимания и сосредоточение на собственных телесных ощущениях помогает справиться даже с самыми сильными эмоциями. Если приступ не у вас, а у кого-то рядом с вами, можно похлопать его по рукам и по ногам. Важно не количество частей тела, по которым вы похлопаете, а качество ощущений.</p>		5 минут
	<p><u>Техника «Турбо-центрирование».</u></p> <p>Вспоминаем короткий способ центрирования с прошлого занятия, который можно применить в течение нескольких секунд посреди любого действия. В максимально сжатом виде его можно делать за пару вдохов и выдохов.</p> <p>На вдохе: опираясь ногами на землю, создайте ощущение «вырастания», удлиняя свою спину и вниманием поднимаясь сзади по позвоночнику, немного выше своей макушки.</p> <p>На выдохе: спуститесь вниманием вниз по передней части тела, смягчая живот и всю переднюю поверхность тела, попутно вспоминая что-то, что заставляет ваше сердце улыбаться. Это может быть и котёнок, и близкий хороший человек, какое-то воспоминание о событии или месте, наполняющем вас радостью. Попробуйте попрактиковать это несколько раз, некоторое время практикуйте регулярно, чтобы это стало микро-навыком, не требующим усилий.</p>		5 минут

	И совсем короткая практика: встаньте или сядьте ровно, поставьте руки перед собой, пусть ладони соприкоснутся пальцами вверх (такой жест, с каким обычно молятся или умоляют), но здесь ни того, ни другого не требуется. Просто с усилием давите ладонями друг в друга в течение 5 секунд. Дышите размеренно и затем расслабьтесь.		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам поделиться впечатлениями.</i>	Итак, мы попробовали несколько упражнений.  Скажите, пожалуйста, какое из них показалось вам самым практичным?  Какое – самым непонятным?  Как менялось ваше состояние на каждом упражнении?	<i>Спортсмены делятся своими ощущениями и идеями.</i>	<i>10-15 минут</i>
<b><u>Заключительный этап</u></b>			

<p><i>Психолог рассказывает спортсменам о новом домашнем задании, напоминает о предыдущих.</i></p>	<p>Сегодня мы говорили о техниках, помогающих справляться с сильными эмоциями.</p> <p>Как всегда, ключевая идея – постоянная практика, тренировка, чтобы эти техники срабатывали.</p> <p>В качестве домашнего задания, выберете любое из предложенных упражнений и пробуйте практиковать его как в спокойной обстановке, так и в напряженной ситуации. Уделяйте этому ежедневно ровно 5 минут.</p> <p>Также не забывайте про практики осознанности – наблюдение за дыханием, за телесными ощущениями.</p> <p>Если вопросов больше нет, прощаемся.</p>	<p><i>Психолог высылает спортсменам описание упражнений.</i></p>	<p><i>5 минут</i></p>
--	---	--	-----------------------

### Занятие 8. Анализ ресурсов.

<b><u>Вводный этап</u></b>			
<b><i>Действия</i></b>	<b><i>Речь ведущего</i></b>	<b><i>Комментарии</i></b>	<b><i>Время</i></b>
<i>Психолог здоровается со спортсменами и проверяет связь перед началом работы.</i>	Добрый день, уважаемые спортсмены! Сегодня наше заключительное занятие. Для начала давайте проверим связь друг с другом. Пожалуйста, включите свои камеры, если есть такая возможность. Кивните, пожалуйста, если меня видно и слышно. Если что-то не получается, напишите в чат. Чат можно найти в нижнем углу окна. Всем всё видно и слышно, прекрасно. Тогда начнём.	<i>Параллельно в чате: «Напишите, сюда, если есть проблемы со звуком и видео».</i>	<i>1 минута</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам для включения в работу оценить свое актуальное состояние в баллах.</i>	Для начала традиционно предлагаю вам прямо сейчас оценить свое актуальное состояние по шкале от 1 до 10 баллов, где 1 балл – это очень плохо, а 10 – всё чудесно. Напишите, пожалуйста, в чате, как вы оцениваете свое актуальное состояние.		<i>1 минута</i>
<i>Психолог читает, что спортсмены написали в чат.</i>	Вижу ваши баллы, спасибо. У кого 4, 3 балла и ниже – пожалуйста, будьте внимательны к своему состоянию. Вы можете включаться в процесс ровно настолько, насколько вам сейчас комфортно.		<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам вспомнить, что было на прошлом занятии и поделиться наблюдениями по домашнему заданию.</i>	Хочу обсудить с вами домашнее задание.  Вы писали 100 ближайших целей, шагов, задач.  Кто делал, поделитесь, сложно ли это было? Сумели ли написать все 100 шагов?  Какие открытия вы сделали в процессе выполнения?  Кто не делал, почему не стали?	<i>Спортсмены делятся соображениями.</i>	<i>10 минут</i>

<b>Основной этап</b>			
<i>Психолог задает вопросы спортсменам на тему, что такое ресурсы и, в частности, как спортсмены понимают идею психологических ресурсов.</i>	Сегодняшнюю заключительную тему я предлагаю посвятить ресурсам. Речь, разумеется, о психологических ресурсах. Как вы понимаете, что это такое? Что вы можете назвать своими ресурсами?	<i>Спортсмены делятся соображениями.</i>	<i>10 минут</i>
<i>Психолог рассказывает о технике безопасности для каждого из последующих упражнений.</i>	Сейчас я предлагаю вам упражнение на исследование своих собственных ресурсов.  Хочу напомнить, что участвовать в упражнениях <b>НЕ</b> обязательно. Вы можете просто присутствовать и послушать, как это происходит. Если вы начнете упражнение, но в процессе почувствуете дискомфорт, пожалуйста, прервитесь, сделайте глубокий вдох-выдох, подышите в привычном темпе, оглядитесь по сторонам, разомнитесь. Если необходимо, выключите звук в нашей программе [Zoom], выпейте воды. В процессе этой работы не должно быть напряжения.	<i>Спортсмены слушают инструкцию и объяснение.</i>	<i>2 минуты</i>
<i>Психолог предлагает спортсменам упражнение на исследование ресурсов</i>	Возьмите, пожалуйста, листы бумаги, ручки и карандаши.  <u>Упражнение «Цветок».</u>		<i>10 минут</i>

<p><i>(можно на выбор рисовать цветок или дерево).</i></p>	<p>Предлагаю сейчас на листе А4 нарисовать цветок, у которого обязательно должны быть сердцевина, лепестки (сколько посчитаете нужным), стебель (укреплённый каким-либо образом – земля, ваза, корень...), могут быть листья.</p> <p>В центре цветка пишем своё имя.  На каждом лепестке пишем своё положительное качество.  На стебле прописываем свою главную «внутреннюю силу» – то, что является внутренним стержнем, на что можете опереться в любой ситуации.  На листьях – имена и статусы тех людей, к которым вы можете обратиться за поддержкой, когда вам это будет необходимо.  Та часть цветка, где должен быть корень (земля, ваза) – пишем свою главную опору в жизни (на кого или что).</p>		
--	---	--	--

	<p><u>Упражнение «Дерево».</u></p> <p>На большом листе бумаги рисуем дерево. Каждый элемент дерева (корни, ствол, ветви, листья и плоды) должен присутствовать на картинке. Вы рисуете каждый элемент и подписываете его, в зависимости значения, которое придаёте.</p> <p>Начнём.</p> <p>Рисуем корни.</p> <p>Это памятные места, люди, любимые книги, герои, какие-то вещи – все то, что дает опору. Подпишите корни всем, что считаете своей опорой.</p> <p>Теперь рисуем ствол.</p> <p>Это особые умения – спортивные, учебные, бытовые, любые. Подпишите всё, что сочтете нужным.</p> <p>Рисуем ветви.</p> <p>Это мечты, надежды и желания человека. Подпишите всё, что считаете важным.</p> <p>Листья – это значимые для вас люди, как живые, так и те, кто уже не живет. Надо отметить, что из-за того, что человек умер, он не перестает быть важным. Со смертью отношения не заканчиваются.</p> <p>И, наконец, плоды — это разнообразные дары, которые вы получили. В первую очередь – нематериальные: дары заботы, доброты, любви, поддержки.</p>		15 минут
<p><i>Психолог обсуждает со спортсменами упражнение.</i></p>	<p>Если вы готовы, расскажите, пожалуйста, что является вашими ресурсами.</p> <p>Есть ли здесь что-то, что вы хотели бы упомянуть, но в методике этого не было?</p>	<p><i>Спортсмены рассказывают о своих ресурсах.</i></p> <p><i>Если делали упражнение «Дерево», можно разбирать не все сферы, а две-три на</i></p>	20-30 минут

		<i>выбор, самые значимые.</i>	
<b><u>Заключительный этап</u></b>			
<i>Психолог подводит итоги и обсуждает со спортсменами, что они приобрели и узнали нового в ходе курса.</i>	<p>Спасибо, что рассказали о ваших ресурсах!</p> <p>В заключение я предлагаю вам подвести итоги всего нашего курса. Для начала я прошу вас назвать три главных для вас открытия этого курса. Я буду записывать их на слайде. А затем – три главных навыка, которым вы научились (или научились учиться!) за этот курс.</p> <p>Теперь можно посмотреть на слайд и увидеть все ваши приобретения. Надеюсь, это останется с вами и поможет вам в вашей дальнейшей деятельности.</p> <p>Если у вас будут возникать какие-то вопросы, я на связи, мне всегда можно написать по контактному данным, которые у вас уже есть. На всякий случай, предоставляю актуальную информацию ещё раз.</p> <p>Благодарю вас за активное участие и до новых встреч!</p>	<p><i>Спортсмены рассказывают о своих «открытиях».</i></p> <p><i>Психолог фиксирует их ответы на слайде.</i></p> <p><i>Психолог повторно предоставляет контактные данные на слайде.</i></p>	<i>20 минут</i>

## **Библиографические данные**

УДК 61:796/799

Ключевые слова: COVID-19, спортсмены спортивных сборных команд Российской Федерации, дистанционные мероприятия, медико-психологическое обеспечение

## Список исполнителей

**Федеральное медико-биологическое агентство  
Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный  
научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации  
Федерального медико-биологического агентства»  
(ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА РОССИИ)**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ДИСТАНЦИОННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ  
МЕРОПРИЯТИЙ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
СПОРТСМЕНОВ СПОРТИВНЫХ СБОРНЫХ КОМАНД  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19 И ИНФЕКЦИЯМ  
ИНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Методические рекомендации

МР ФМБА России \_\_\_\_\_ - 2020

Директор	А.В. Жолинский
Начальник организационно-исследовательского отдела	В.С. Фещенко
Руководитель работы, ведущий научный сотрудник	И.Н. Митин

---

Исполнители:

Ответственный исполнитель по теме, Старший научный сотрудник	_____	М.Г. Оганнисян
Заместитель начальника отдела медико-психологического обеспечения спортивных сборных команд РФ	_____	Н.М. Галактионова

Медицинский психолог отдела  
медико-психологического  
обеспечения спортивных сборных  
команд РФ

С.И. Баршак

Психолог отдела медико-  
психологического обеспечения  
спортивных сборных команд РФ

К.С. Назаров