

В рамках проекта "Психологические субботники" прошли мастер-классы и семинары-презентации членов некоммерческой организации «Ассоциация спортивных психологов» (АСП):

- **Дроздовский Александр Кузьмич. Тема: «Применение психофизиологических методов в спорте». 23 января 2021 г.**

Дроздовский Александр Кузьмич - кандидат психологических наук, ЦСПСК РФ, Москва. Кандидатская диссертация по теме: "Исследование связей свойств нервной системы с психодинамическими характеристиками личности" (2008, научный руководитель - Евгений Павлович Ильин)

Имеет благодарности от президентов России за подготовку паралимпийцев (спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата) к Паралимпийским играм 2010 (Ванкувер), 2014 (Сочи), Почетная грамота от Президента России за подготовку паралимпийцев к Паралимпийским играм 2018 года (Пхенчхан, Южная Корея)

Разработал и внедрил в работу практических психологов программно-аппаратный комплекс для измерения свойств нервной системы (на основе двигательных экспресс методик Е.П. Ильина).

Статья «Использование программно-аппаратного комплекса «ПРОГНОЗ» в работе практического психолога». Pedagogy & Psychology. Theory and practice. Педагогика и психология. Теория и практика. 2016. № 1 (3), с. 47-62. Патентообладатель 7-ми изобретений в области психофизиологии и психологии.

- **Банаян Александра Анатольевна. Тема: «Применение психофизиологических методов в спорте». 23 января 2021 г.**

Банаян Александра Анатольевна – заведующий лабораторией психологии и психофизиологии спорта ФГБУ СПбНИИФК (с 2016 г.).

В 1996 году окончила факультет географии и геоэкологии Санкт-Петербургского Государственного Университета по специальности «География».

В 2007 году окончила факультет психологии Санкт-Петербургского Государственного Университета по специальности «Психология».

Банаян А.А. является сотрудником ФГБУ СПбНИИФК с 2010 года.

В 2015 году Банаян А.А. окончила аспирантуру «Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры». Подготовлена диссертационная работа по специальности 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и

адаптивной физической культуры (психологические науки) на тему: «Психофизиологические факторы успешности спортивной деятельности паралимпийцев высокой квалификации (на примере хоккея-следж)».

Основное научное направление работы: психология спортивной деятельности, психофизиология спортивной деятельности, ментальный тренинг.

С 2010 года Банаян А.А., как специалист психолог-психофизиолог, работает в составе комплексных научных групп, осуществляющих научно-методическое обеспечение паралимпийских сборных команд России по легкой атлетике с ПОДА и с нарушением зрения. С 2012 по 2015 год работала в паралимпийской сборной команде России по хоккею-следж.

Автор более 25 научных и научно-методических работ, опубликованных в ведущих отраслевых научных изданиях. Неоднократный участник и организатор международных, всероссийских научно-практических конгрессов, конференций, симпозиумов и семинаров.

Имеет следующие награды:

- Грамота и памятная медаль от Президента Российской Федерации «XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры 2014 года в г. Сочи» (2014 г.);

- Благодарность губернатора Санкт-Петербурга (2014 г.);

- Благодарность Министра спорта Российской Федерации (2018 г.)

• **Ведутов Виктор Юрьевич** (27 февраля 2021г.). Тема: **«Метафорические Ассоциативные Карты (МАК) «ОБЛИК».**

Виктор Юрьевич Ведутов врач исследователь, психотерапевт, зав. Лаборатории психофизической реабилитации НИИ «Экологии, адаптации и реабилитации», автор метода «ОБЛИК» («Оптимизация Балансировки Логико-Интуитивной Когерентности»), автор колоды Метафорических Ассоциативных Карт «ОБЛИК», благодаря которому с помощью слов, символов и цветов стало возможным выявить, как работают полушария головного мозга, и оптимизировать их деятельность.

Метафорические Ассоциативные Карты (МАК) «ОБЛИК» развивают творческий потенциал и поисковую активность личности, помогают привести головной мозг и управляемый им организм в состояние целостности. МАК «ОБЛИК» относятся к интуитивным абстрактным цветным картам.

Отличительной особенностью МАК «ОБЛИК» является технология двойного переворота карт (DFC-technology).

МАК «ОБЛИК» (далее – Карты) изначально разрабатывались как один из элементов системы метаболической реабилитации и творческого развития «ОБЛИК». Многократно оттестированные психологами в различных техниках, Карты стали самостоятельным инструментом в работе психолога, психотерапевта, бизнес-тренера. При этом они являются простым и эффективным инструментом творческого саморазвития человека.

Использование обеих поверхностей и двойного переворота карт позволяет их обладателю дважды испытать эффект эмоционального переживания - как при образовании знаковой комбинации, так и при составлении финальной картины.

Разработано несколько комплектов МАК «ОБЛИК». Первый комплект «Картина 1» является универсальным и предназначен для широкой аудитории «6+». Его основное назначение – развитие поисковой активности и творческого потенциала Личности.

• **Рау Александр** (06 марта 2021 г.). Тема:
«Психологическая помощь: что работает?»

Александр Рау - практикующий спортивный психолог, гештальт-терапевт, консультант по ориентированной на решение краткосрочной терапии (SFBT), консультант по Позитивной и Транскультуральной психотерапии (WAPP). Тренер adidas Academy с 2016 года, кандидат в члены АСП.

Психологическую среду уже достаточно давно интересует очень существенный вопрос: какая теория психотерапии полезна для нашей практики? И вообще, психотерапия приносит какие-либо результаты? Она эффективна? И если да, то какая? И что такое психотерапия и психологическая помощь, в принципе?

В настоящее время существует около 700 различных психологических подходов и методов, а если точнее, то это группа методов числом от 400 до 2000 (в среднем примерно 700), и, конечно, далеко не все из них являются признанными, эффективными и полезными на практике.

При этом, разные исследования, посвященные эффективности психотерапии, имеют примерно одинаковые результаты о степени влияния разных факторов.

Один из главных выводов – психотерапия работает! Другими словами, ее наличие в жизни, значительно лучше ее отсутствия. А что делает

психотерапию и психологическую помощь эффективной обсудим на мастер-классе.

- **Воскресенская Алёна (20 марта 2021 года). Тема: «Метафорические карты в спорте».**

Алёна Воскресенская - психолог, кандидат педагогических наук, доцент, гештальт-терапевт (EAGT, МГИ), супервизор, член Ассоциации спортивных психологов, член Белорусской ассоциации психотерапевтов; доцент кафедры психологии Белорусского государственного университета физической культуры и спорта. Многолетний опыт работы с олимпийским резервом, с национальными спортивными сборными командами. Автор более 70 учебно-методических и научных публикаций в области спортивной психологии, автор-разработчик диагностических и проективных методик, в том числе и колоды МАК "Магия спорта". МАК «Магия спорта» позволяют обнаружить скрытый потенциал спортсменов, научить их саморегуляции, увеличить степень психической устойчивости и надежности, способствовать достижению высоких результатов.

На семинаре были представлены авторские техники, которые применяются в индивидуальном и групповом формате, с начинающими спортсменами и профессионалами, членами их семей, тренерским составом, педагогами спортивных школ, а также с теми, для кого физическая активность является важной частью жизни.

Бархударян Анжела Арамаисовна. Тема: «Применение методик нейролингвистического программирования в спорте».

Анжела Арамаисовна Бархударян - психолог, практикующий спортивный психолог Центра спортивной и практической психологии «MINDSET», сертифицированный специалист НЛП, член Ассоциации спортивных психологов, президент Федерации спортивных психологов Армении. Около 7-ми лет практического опыта работы в сфере спортивной психологии, с 2015-ого года занимается психологическим сопровождением сборной командой Армении по боксу. Автор ряда научных статей, опубликованных как в Армении, так и за рубежом.

В семинаре рассматривали НЛП, которое широко применяется в США, Австралии, Германии и других странах для решения проблем спортсмена в достижении им высоких спортивных результатов. Это один из наиболее подходящих методов психокоррекции в спортивной деятельности. Во-первых, оно является краткосрочным, то есть для работы посредством методик НЛП

требуется сравнено короткий период времени. Во-вторых, использование методик НЛП в процессе психологической подготовки способствует:

- снижению уровня эмоционального напряжения,
- сохранению стабильного психологического состояния на тренировках и соревнованиях, развитию самоконтроля, повышению уверенности в себе
- улучшению концентрации, расширению объема внимания
- исчезновению страха при освоении элементов высокой технической сложности.

На семинаре были представлены конкретные случаи из практики, где применялись техники НЛП в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям.

Нейропрограммирование в спорте высоких достижений. Личный опыт. Основные модели практики.

- **Гагаев Андрей Александрович** (3 апреля 2021). Тема: **Проработка внутреннего образа спортсмена на примере техники "Устранения негативного образа"**.

Гагаев Андрей Александрович - спортивный психолог, психотерапевт, мастер нейролингвистической психотерапии, психотехнолог, тренер НЛП. 15 лет успешной практики в области психологического консультирования спортивных команд, клубов и индивидуальных спортсменов.

Проработка внутреннего образа спортсмена на примере техники "Устранения негативного образа". Опыт применения данной практики показал высокую эффективность её использования в предсоревновательном этапе. Обсудим нюансы данной техники, область и примеры её применения на практике.

- **Маргарита Дроздова** (10 апреля 2021 года). Тема: **"Тренер - лучший психолог!?"**

Эффективное взаимодействие в системе "тренер-спортсмен-психолог": психологические компетенции тренера, место и роль психолога в подготовке спортсмена.

На мастер-классе были представлены наиболее эффективные тренинговые упражнения, используемые в психологической подготовке юных спортсменов, способствующие повышению продуктивности командного взаимодействия, повышению уровня доверия друг к другу, уверенности в себе и в партнерах, раскрытию личностного потенциала.

Маргарита Дроздова - магистр спортивной психологии, психолог Академии "Спартак" по футболу имени Ф.Ф. Черенкова, Москва. Член Ассоциации спортивных психологов. 17 лет практики, 7 лет в области спортивной психологии в хоккее, футболе, танцах, гольфе и др. Научные исследования по теме психологической маскулинизации спортсменов условно мужских видов спорта.

На семинаре обсуждали работу тренера по психологической подготовке спортсмена и спортивной команды. Специфику взаимодействия в детско-юношеском спорте. Организационный стресс и профессиональное выгорание в тренерской работе. Способы привлечения и формы работы психолога в спортивном коллективе. На конкретных практических примерах разберём зоны контроля и воздействия тренера и психолога.

- **Симоненкова Ирина Петровна** (Латвия) (17 апреля 2021 года). Тема: **«Этика как ресурс профессиональной компетентности спортивного психолога»** (часть 2, разбор кейсов)

Ирина Петровна Симоненкова, кандидат психологических наук, член АСП, Сертифицированный психолог регистра психологов Латвийской Республики, сертифицированный психолог-супервизор, член рабочей группы по профессиональной этике EFPA (Европейской Федерации Психологических Ассоциаций). Генеральный секретарь Ассоциации спортивных психологов Латвии. Научный редактор и консультант книги «Этика для европейских психологов».

Более 25 лет деятельность в области спортивной психологии. Опыт проведения семинаров Федерации Футбола Латвии по лицензированию тренеров по программе UEFA А-категории и европейского PRO лицензирования.

- **Максимова Вера Владиславовна** (24 апреля 2021 года). Тема: **«Психологический тренинг как метод работы со спортивной командой»**.

Максимова Вера Владиславовна - спортивный психолог, клинический психолог, член Ассоциации спортивных психологов, с 2013 г. штатный психолог Академии ФК «Рубин» г. Казань.

На мастер-классе были представлены наиболее эффективные тренинговые упражнения, используемые в психологической подготовке юных спортсменов, способствующие повышению продуктивности командного взаимодействия, повышению уровня доверия друг к другу, уверенности в себе и в партнерах, раскрытию личностного потенциала.

- **Горбунов Геннадий Дмитриевич** (23 октября 2021 г.). Семинар-презентация «**Предсоревновательные установки**». Состоялась интересная беседа о предсоревновательном состоянии, его особенностях и причинах.

Горбунов Г.Д., доктор педагогических наук, профессор, Почетный работник Высшего образования России, Действительный член (академик) Международной академии психологических наук.

Геннадий Дмитриевич впервые был приглашен для работы со сборной командой Ленинграда по плаванию перед Спартакиадой народов СССР и на саму спартакиаду в 1971г.

За 50-летний период работы Горбунова Г.Д. в качестве практического психолога спорта в различных видах спорта, особенно в сборной команде СССР и России по плаванию, большое число его подопечных стали чемпионами и призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

В течение трех лет осуществлял психологическую подготовку национальных команд Филиппин к международным соревнованиям. 12 лет избирался членом Директората Европейской федерации психологов спорта. С 1992г. по 1998г. заведовал кафедрой психологии академии физической культуры им. П.Ф.Лесгафта.

В настоящее время Г.Д.Горбунов является психологом сборной команды РФ по плаванию.

В 1986г. Геннадий Дмитриевич опубликовал книгу «Психопедагогика спорта», которая во Всесоюзном конкурсе на лучшую научно-исследовательскую работу оказалась победительницей, а автор был награжден золотой медалью. По сей день книга пользуется огромной популярностью у читателей и неоднократно переиздается (в 2021 году вышло 6-е издание книги) с учетом новых достижений и новых направлений развития психологического знания.

Г.Д.Горбунов является основателем оригинальной системы, своеобразной школы психорегуляции, которая легла в основу процесса самовоспитания в спорте, в том числе и обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Опираясь на многолетний практический опыт работы в спорте высших достижений, им впервые описан психотренинг адаптации к соревновательной ситуации и специфические сеансы секундирования, направленные на создание состояния спокойной боевой уверенности накануне и в процессе соревнований.

- **Махрова Наталья** (30 октября 2021 г.). Семинар-презентация "**Метафорические карты в работе спортивного психолога**". Были представлены техники работы с разными запросами: состоянием спортсмена,

актуальными трудностями, соревновательным страхом, травмой, внешними и внутренними ресурсами. А также была продемонстрирована авторская техника "Профессиональное развитие», помогающая открыть новые шаги в самореализации спортсмена, психолога, тренера.

Наталья Махрова. Спортивный психолог, практический опыт более 16 лет в сфере спортивной психологии. Психолог спортивной школы олимпийского резерва.

- **Галина Анцупова** (13 ноября 2021 года). Тема: **"Коучинг в спорте"**.

Повышение личной ответственности за результат и создание условий для раскрытия личностного потенциала спортсменов.

– коуч РСС ICF (Professional Certified Coach), спортивный психолог – более 15 лет практики, Заслуженный тренер России.

На мастер-классе будут представлены: этический кодекс, модель компетенций и основные принципы коучинга, инструменты работы и конкретные случаи из практики психологической подготовки спортсменов к соревнованиям, секундирования и карьерного коучинга.

- **Сивицкий Владимир** (20 ноября 2021 года). Тема: **"Компьютерные программы в спортивной психологии: история и современное состояние». Часть 1.**

Первая часть большого разговора о компьютерных программах в нашей жизни и спортивной психологии, в частности. На примерах проектов и готовых компьютерных программ будет предложен авторский (т.е. субъективный) обзор идей применения вычислительной техники в психологической и тактической подготовке спортсменов, а также рефлексия о развитии спортивной психологии в переломные 90-е и 2000-е годы. Часто новое – это хорошо забытое старое и, возможно, опыт организации мероприятий в Беларуси будет полезен специалистам, развивающим спортивную психологию в регионах России.

Владимир Сивицкий – заведующий кафедрой психологии Белорусского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доктор наук в области психологии, доцент, спортивный психолог, автор-разработчик компьютерных программ, автор и проектов «Школа психологического мастерства», «Методический семинар по спортивной психологии», «Игровая психология» и др.

- **Абрамович Ирина** (4 декабря 2021 года). Тема: **«Использование телесных практик в работе с юными спортсменами"**.

На семинаре были представлены некоторые техники телесно-ориентированной психотерапии, которые были опробовали автором в процессе консультирования детей-спортсменов разного возраста.

Абрамович Ирина Романовна - Кандидат психологических наук, доцент, Телесно-ориентированный психотерапевт.

• **Миков Дмитрий Рудольфович** (18 декабря 2021 года). Тема: **«Агрессия в спорте: ЗА или ПРОТИВ?»**.

Миков Дмитрий Рудольфович - психолог Федерации самбо Пермского края, мастер спорта РФ по самбо.

Мастер-класс, включал в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть, посвящена рассмотрению понятия «агрессия» применительно к специфике спорта. Практическая часть, направлена на ознакомление с играми и упражнениями в работе со спортсменами, по формированию умений использовать свои агрессивные импульсы в достижении спортивных результатов.

• **Голуб Ярослав Валерьевич**, к.м.н., заведующий сектором физиологии спорта ФГБУ СПБНИИФК. Тема: **«Экспресс методы диагностики и коррекции психофизиологического состояния»**.

Курс будет предназначен спортивным психологам, тренерам, и специалистам в области физической культуры и спорта.

В ходе реализации программы слушатели знакомятся с использованием программно-аппаратных технологий для оценки и коррекции психофизиологического состояния, применяемых в разных видах профессиональной и спортивной деятельности. Программно- аппаратные технологии позволяют:

- Регистрировать и оценивать психофизиологические показатели связанные с эффективностью деятельности;
- Осуществлять контроль динамики процессов восстановления организма;
- Повышать эффективность психокоррекционных подходов;
- Оптимизировать психоэмоциональное состояние.