

Таким образом, основными преимуществами метода БОС являются:

- объективность (основу составляет регистрация биоэлектрических импульсов, генерируемых внутренними органами);
- аналитичность (интерпретировать результаты помогают компьютерные аналитические программы, созданные по специальному алгоритму);
- системность (одномоментное исследование всех органов и систем);
- on-line визуализация (графическое наглядное представление результатов на экране монитора);
- гарантированное обучение навыкам саморегуляции, релаксации и управляемого восстановления поражённых органов и систем;
- длительный эффект, формирование устойчивых навыков самокоррекции психических, физиологических процессов.

### **Список цитированных источников**

1. Говорушина Т.К. Педагогическое использование метода БОС: результаты, проблемы, перспективы / Т.К. Говорушина, – СПб.: Речь, 2006. – С.186.
2. Комплекс реабилитационный психофизиологический для тренинга с биологической обратной связью «РЕАКОР»: методические указания. – Таганрог: НПКФ «Медиком МТД».- 2007. – С. 162.
3. Заюнчковский О.С. Развивающие возможности биологической обратной связи в различной образовательной среде / Заюнчковский О.С. // Вестник университета (Государственный университет управления) – М.: ГУУ. – №30. – 2010. – С. 5-7.
4. Вартанова, Т.С. Очерк истории развития биологической обратной связи как метода медицинской реабилитации / Т.С. Вартанова, А.А. Сметанкин // Общие вопросы применения метода БОС. – СПб.: ЗАО «Биосвязь», 2008. – С. 3 – 19.
5. Perry, F.D. Biofeedback and Neurofeedback in Sports / F.D. Perry, L. Shaw, L. Zaichkowsky // Biofeedback. –2011. – Vol. 39, № 3. – P. 95–100.

## **APPLICATION UPDATING TECHNIQUES OF BIOLOGICAL FEEDBACK IN THE COURSE OF PSYCHOLOGICAL MAINTENANCE**

**Dvorak Vitaliy Nikolaevich**, candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, Gomel, Republic of Belarus, [vitaliy.dvorak@mail.ru](mailto:vitaliy.dvorak@mail.ru)

**Keywords:** biological feedback, BOS-method, scheme of work, advantages, efficiency.

*The method of biofeedback takes a special place in modern psychology, in fact becoming a revolutionary technology, and taking a firm place in the list of achievements of modern medicine. BOS is a non-pharmacological method of treatment with the use of special equipment for recording, amplifying and "returning back" to the patient and psychologist on the screen of a computer monitor or in the audio form of the current values of the patient's physiological parameters for monitoring and managing these indicators.*

УДК 796.014.3: 212

**В. Н. Дворак,**

канд.пед. наук, доцент, Гомель,  
Республика Беларусь, [vitaliy.dvorak@mail.ru](mailto:vitaliy.dvorak@mail.ru)

## **ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ СРЕДСТВАМИ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ**

**Ключевые слова:** инновационные технологии, биологическая обратная связь, психологическая подготовка студентов-спортсменов, тревожность, саморегуляция, оптимизация спортивной деятельности.

*В статье рассматриваются инновационные технологии психологической подготовки студентов-спортсменов. посредством использования модулей биологической обратной связи как одного из наиболее перспективных средств в арсенале практической деятельности спортивного психолога. Рассмотрен пример применения психологом программы коррекции неблагоприятного предстартового состояния – тревожности в основе которой лежит использование различных современных средств биологической обратной связи.*

В связи с быстрым развитием компьютерных технологий очень эффективным методом в работе спортивного психолога является работа с использованием модулей, позволяющих получать биологическую обратную

связь (БОС). В основе методики лежит непосредственное взаимодействие спортсмена с чувствительным прибором, который информирует испытуемого о состоянии его биологических функций в данный момент времени. Атлету предоставляется возможность оперативно контролировать свое состояние (по удобным показателям) с помощью чувствительного прибора и сразу же корректировать свое состояние, отслеживая изменения благодаря монитору компьютера. Этот метод позволяет быстро найти приемы, дающие возможность, например, эффективно расслабиться, снизить психическое напряжение, переключить внимание и др. Навыки саморегуляции развиваются за счет тренировки и повышения лабильности регуляторных механизмов с помощью использования зрительных, слуховые, тактильных и других сигналов-стимулов на основе использования специальной аппаратуры, позволяющей регистрировать, усиливать и «возвращать обратно» физиологическую информацию. В процессе работы с приборами БОС происходит обучение компетенциям саморегуляции, так как специальные модули, подключенные к компьютеру делают доступной для человека такую информацию, которую в обычных условиях он воспринимать не может.

Наибольшее распространение биологическая обратная связь получила в связи с проблемами стресса, тревожности, перевозбуждения, перенапряжения и др. Методика биологической обратной связи позволяет быстро восстановить эмоциональное равновесие так как направлена на обучение спортсмена правильному дыханию. Необходимо медленно и глубоко дышать, поскольку плавное, ровное дыхание – ключ к управлению этим состоянием. Расслабление мышц, особенно плечевого пояса, спины и челюсти, препятствует стремлению тела напрягаться под воздействием стресса. Согревание кистей рук и стоп снижает активность нервной системы. Если человек успокаивается и расслабляется, то кисти и стопы станут теплее, что помогает улучшить кровообращение, а это способствует нормализации кровяного давления.

В настоящее время, благодаря развитию информационных технологий, методики БОС начинают получать свое широкое распространение и в спортивной деятельности. Так в одной из статей Ю.М. Босенко описано исследование эффективности развития навыков саморегуляции методом биологической обратной связи у спортсменов-стрелков. Автором было выявлено, что использование метода обучения релаксации посредством био-управления влияет на снижение компонентов эмоционального выгорания и тревожности [1].

В исследовании Ковалева А.В. с соавт. [2] на 20 спортсменах 16-18 лет описано проведение 5 БОС-тренингов, а также осуществлена оценка межполушарной асимметрии и уровня тревожности до и после проведенных сеансов БОС. Результаты исследования показали эффективность данного вида терапии, как по субъективным отчетам

самих спортсменов, так и по объективным показателям: перестройка биоэлектрической активности, снижение тревожности.

Сравнительный анализ современных средств психологического сопровождения студентов показал, что основными отличиями методики БОС от других является то, что она является немедикаментозной, не имеет противопоказаний и особых ограничений к применению, обеспечивает формирование компетенций саморегуляции спортсменами своего психического состояния, и, главное, обеспечивает объективную обратную связь, позволяющую осуществлять непрерывный контроль и самоконтроль над процессами развития стрессоустойчивости и снижения уровня тревожности у спортсменов. Методика БОС может использоваться как самостоятельно, так и служить прекрасным дополнением к другим средствам и методам психологической подготовки спортсменов.

С учетом того факта, что тревожность влияет на межличностное взаимодействие спортсменов, на само поведение, и на итоговую результативность спортивной деятельности, психологам следует уделять особое внимание уделять спортсменам с высокой тревожностью, и, в особенности, в процессе их непосредственной подготовки к соревнованиям.

Для повышения эффективности соревновательной деятельности спортсменов, наиболее полной реализации их потенциальных возможностей необходима организация системы психологического сопровождения. В психологическом сопровождении большое внимание должно уделяться системе психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов психических качеств и состояний, необходимых для наилучшей подготовки к соревнованиям и успешного выступления на них. Важное значение имеет обеспечение оптимального уровня тревожности, эффективное преодоление возникающих у спортсменов страхов и напряжения для достижения наивысшего результата в спорте.

При выборе и применении конкретных приемов психорегуляции большое значение имеет правильный учет индивидуальных особенностей того или иного спортсмена. Спортсмен, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от чрезмерного напряжения и тревожности, которые препятствуют эффективной деятельности в спорте, снижают работоспособность, ухудшают способность к расслаблению и ухудшают координацию движений [3].

Поэтому, целью коррекционной программы было: снижение уровня тревожности у спортсменов через развитие компетенций саморегуляции на основе использования приборов БОС.

Задачи: 1.Обучить спортсменов навыкам сосредоточения на дыхании, развивать умение произвольно контролировать дыхание;  
2.Создать условия психологической поддержки участников;

3. Развивать благоприятные способы эмоционального поведения и реагирования;

4. Обучить приемам саморегуляции, развивать навыки самоконтроля над поведением;

5. Формировать компетенции снижения тревожности и эмоционального напряжения

При разработке программы, нами были модифицированы методики Воскресенской Е.В. и Марасанова Г.И. [4, 5].

С нарастанием эмоционального напряжения у человека резко падает адекватность восприятия действительности, высокая тревожность подавляет способность человека к поиску выхода из сложной ситуации, поэтому в коррекционной программе основными средствами стали модули биологической обратной связи (БОС), позволяющие развивать у спортсмена стрессоустойчивость, снижать тревожность, управлять своими эмоциями в любых ситуациях.

Данная программа представляет собой серию их групповых и индивидуальных занятий. Продолжительность программы - 3-6 месяцев (зависит от промежуточных диагностических результатов). Периодичность занятий: 1-2 раза в неделю. Продолжительность занятия: 1,5 – 2 часа. Количество занимающихся в группе: не более 10 человек.

Занятие №1. Цель: установление доверительных отношений в группе. Задачи: определить правила работы в тренинговой группе; установить контакт с группой; стимуляция групповой сплоченности; проведение диагностики состояния. Время: 1 час 30 минут.

Оборудование: модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

Организационный момент для психолога: «Здравствуйте, я очень рада всех вас видеть. Нам предстоит серия занятий, на которых вы сможете обучиться навыкам саморегулирования своего состояния и поведения». Психолог объясняет принцип работы с устройством БОС, показывает это на практике.

Далее вместе с группой обсуждаются правила, которые будут действовать в рамках занятий. Объясняется необходимость ввода правил. Составляется список правил, который во время занятий будет находиться в доступном для обозрения месте.

1. Приветствие:

Участники поочередно называют любимый цвет и с каким настроением пришли, ожидания относительно предстоящей работы.

2. Разминка: «Имя – цифра, Имя – факт о себе».

Процедура проведения: Разминка идёт по кругу первый раз по часовой стрелке, второй раз – против. Каждый участник называет своё имя и цифру от 2 до 15. Затем имя и факты о себе, в количестве сказанной цифры.

3. Диагностика: «Мое состояние».

С помощью прибора БОС каждый участник может получить диагностику своей стрессоустойчивости, на сколько он устойчив и умеет управлять своим организмом, контролировать в тревожных и напряженных ситуациях.

#### 4. Основная часть: «Интервью».

Предлагается каждому члену группы представиться. Каждый участник представляясь называет качества, которые способствуют или мешают эффективному взаимодействию с окружающими, что вызывает у него напряжение и тревогу, называют свое хобби, девиз жизни. Представление ведется по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

#### 5. Рефлексия:

- Сложно ли было говорить о себе? Либо сложно слушать других?
- С каким настроением вы уходите?

6. Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Занятие №2. Цель: создание в группе атмосферы безопасности. Задачи: предоставить возможность для самораскрытия членам группы; обучение самоконтролю. Время: 1 час 30 минут

Оборудование: кубик, модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Участникам предлагается образовать круг и разделить на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.

#### 2. Разминка: «О себе».

Процедура проведения: По кругу передается кубик. Каждый участник продолжает фразу: «Вы еще не знаете, что я люблю (вариант – делать в свободное время) ...»; «У меня всегда вызывает волнение ...» (называется какой-то факт о себе, о котором мало кому известно).

#### 3. Основная часть: «Самоконтроль».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с первого уровня. Визуализацию для занятия выбирает психолог, единую для всех участников. Испытуемому требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться думать о чем-то приятном.

#### 4. Рефлексия:

- В каких моментах вам было сложно?
- Какие ощущения вызвало упражнение с прибором?

5. Ритуал прощания: Участники по мере готовности называют позитивное ощущение, чувство, состояние, которое посетило их на данном занятии.

Занятие №3. Цель: обучение навыкам сосредоточения внимания на своем дыхании. Задачи: установление позитивного эмоционального состояния; раскрытие участников группы; усвоение навыков саморегулирования. Время: 1 час 30 минут

Оборудование: карандаши, соответствующие люшеровским цветам и нарисованные человечки, модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

2. Разминка: «Эмоциональное состояние».

Процедура проведения: Психолог начинает «Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

Возможны и другие варианты: Назовите цвет вашего настроения. Попробуйте им порисовать.

3. Основная часть: «Самоконтроль».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию для занятия выбирает психолог, единую для всех участников, им требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться думать о чем-то приятном.

4. Рефлексия:

– Что нового вы сегодня узнали о себе?

– Как вы себя чувствуете, какие состояния можете отметить у себя?

5. Ритуал прощания: В ходе прощания каждый участник должен сказать другому какой-либо комплимент.

Занятие №4. Цель – активизация самосознания. Задачи: развить чувство коллективизма; сформировать интерес членов группы друг к другу; сформировать уважительное отношение к окружающим; усвоение навыков саморегулирования. Время: 1 час 30 минут

Оборудование: карточки с написанными приветствиями на разных языках, мячик, модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Необходимо приготовить для каждого участника карточку, где написано слово «здравствуйте» на разных языках. Участники разбирают карточки, прогуливаются по комнате и при этом здороваются с каждым встречным: сначала приветствуют его, затем называют собственное имя.

2. Разминка: «Осознание».

Мир сознания каждого человека можно условно разделить на три зоны – внешний мир (то, что нас окружает), внутренний мир вашего тела (ваши физические ощущения – биение сердца, потение рук, дрожание коленей, покраснение или побледнение кожи) и мир ваших мыслей, чувств, фантазий. Важно уметь различать свои мысли и свои чувства, возникающие в определенный момент времени. Мы сейчас будем бросать друг другу мячик и говорить о том, что мы думаем и что чувствуем в данный момент времени.

3. Основная часть: «Самоконтроль».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию для занятия, например, что-то волнующее, выбирает психолог, единую для всех участников. Испытуемому требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться думать о чем-то приятном.

4. Рефлексия:

– в чем были основные трудности?

– тяжело ли вам говорить о своих чувствах?

5. Ритуал прощания: Участникам предлагается сказать соседу справа что-нибудь приятное и попрощаться до следующей встречи.

Занятие №5. Цель: развитие способности к самоанализу и формирование позитивного самовосприятия. Задачи: снижение тревожности, связанной с самооценкой; снять напряжение участников; усвоение навыков саморегулирования. Время: 1 час 30 минут

Оборудование: модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники хаотично передвигаются по комнате, пожимают друг другу руки и произносят фразу «Я очень рад тебя видеть». Каждый участник должен поприветствовать всех.

2. Разминка: «Комплименты».

Часть №1. Участники разбиваются на пары и по очереди в течение минуты говорят комплименты друг другу. Тот, кому адресуется комплимент, должен отвечать: «Да, я такой», «Да, я это умею», «Да, я это знаю».

Часть №2. Каждый участник говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях. Группа хором заключает: «Молодец!»

Например: Я хороший футболист – Молодец! Я оптимист – Молодец! Я внимательный кинозритель – Молодец!

### 3. Основная часть: «Саморегулирование».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию и аудио звуки для занятия, например, заставляющие волноваться, выбирает психолог, единую для всех участников. Испытуемому требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться адаптироваться и думать о чем-то приятном.

#### 4. Рефлексия:

– какие общие впечатления от занятия?

– что понравилось больше – говорить комплименты или слушать?

5. Ритуал прощания: Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» раскачиваясь в разные стороны, говорят все дружно «До свидания!».

Занятие №6. Цель: развить навыки эффективного общения и контроля за поведением в различных жизненных ситуациях. Задачи: проработать различные ситуации, возникающие в процессе общения; развивать умение быстро адаптироваться к новой ситуации; развивать эмпатию и рефлексивность; усвоение навыков саморегулирования. Время: 1 час 30 минут

Оборудование: модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми».

#### 2. Разминка: «Карусель».

Процедура проведения: В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

### 3. Основная часть: «Саморегулирование».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию для занятия, выбирает психолог, единую для всех участников. Испытуемому требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться адаптироваться и представить ситуацию, вызывающую тревогу. На этом занятии участник может слушать свою музыку, которая его успокаивает.

#### 4. Рефлексия:

– Легко ли вам было быстро вступать в контакт?

– Легко ли было подбирать подходящие фразы для общения?

5. Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки. Вытянув их вперед, говорят все вместе - «До новых встреч!».

Занятие №7. Цель: обучение навыкам эффективного взаимодействия и контроля за своим поведением. Задачи: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение; формирование навыков самоконтроля. Время: 2 часа

Оборудование: листочки, простой карандаш, модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники становятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, пожав руку и подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно сказать, то что вы цените в этом человеке.

2. Разминка: «Список проблем».

Каждый на листочке пишет свою проблему без указания имени. Листочки складываются в центр круга. Затем ведущий по очереди вытаскивает листочки и зачитывает проблемы. Любой желающий высказывается об этой проблеме по следующему плану:

«Я думаю, что при этом у тебя возникли следующие чувства...»

«Я бы решил эту проблему так: ...»

3. Основная часть: «Саморегулирование».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию для занятия, выбирает психолог, единую для всех участников. Испытуемому требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться адаптироваться и представить ситуацию, вызывающую тревогу. На этом занятии участник может слушать свою музыку, которая вызывает у него волнующее состояние.

4. Рефлексия:

– Возникло ли при выполнении упражнения волнение? Удалось ли с ним справиться?

– Услышали ли вы ответ на свою записку?

5. Ритуал прощания: Участники уходят по очереди. Уходящий должен обойти всех, включая ведущего, пожать руку каждому и посмотреть в глаза. Пусть он сделает это молча, но со значением, когда со всеми попрощался, обращаясь ко всем сказать: «До свидания!»

Занятие №8. Цель: развитие коммуникативных навыков положительного утверждения личности. Задачи: формирование потребности в самоуважении; совершенствование навыков эмпатии и рефлексии; снижение тревожности, связанной с межличностным общением; формирование навыков самоконтроля своего состояния. Время: 1 час 30 минут

Оборудование: листы, простой карандаш, модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «Здравствуй! У меня сегодня хорошее (плохое) настроение, я рад (но я рад) всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, так же каждый может добавить что-то от себя.

2. Разминка: «Недовольство собой».

Разделите бумагу на две половинки. Слева, в колонку «Недовольство собой», запишите все, чем вы недовольны в себе сейчас, сегодня (5 мин.). После этого в правой колонке «Контраргументы» приведите контраргумент, то есть то, что можно противопоставить – чем довольны вы и окружающие вас люди уже сейчас.

Затем участники объединяются в мини-группы по 3-4 человека и обсуждают записи.

3. Основная часть: «Саморегуляция».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию выбирает психолог. Испытуемому требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться представить себе какую-либо неприятную ситуацию. На этом занятии участник может слушать свою музыку, которая ему наиболее приятна.

4. Рефлексия:

– Что препятствовало выполнить задание?

– Какие чувства возникли в процессе работы?

5. Ритуал прощания: Участники становятся в круг и берутся за руки, дарят друг другу улыбки и говорят: «До скорой встречи».

Занятие №9. Цель – развитие компетенция снятия напряжения. Задачи: закрепление навыков, полученных участниками в ходе предыдущих занятий; повышение коммуникативных умений; раскрепощение и снятие напряжения; овладение навыками самоконтроля своего состояния. Время: 1 час 30 минут

Оборудование: специально подобранная музыка, модуль БОС «EmWave2».

Ход занятия:

1. Приветствие: Участники передвигаются по комнате и приветствуют друг друга каким-то мягким касанием произнося «Привет» и называя имя участника.

2. Разминка: «Дождик».

Все становятся в тесный круг, друг за другом. Можно включить музыку для фона. «Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел

мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами).

Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце».

3. Основная часть: «Самоконтроль состояния».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию выбирает психолог, это может быть что-то волнующее. Испытуемому требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться представить себе какую-либо приятную ситуацию. На этом занятии участник может слушать свою музыку, которая его взбадривает.

4. Рефлексия:

– Какие ощущения вас посетили?

– С какими эмоциями вы покидаете занятие?

5. Ритуал прощания: Участники ходят по комнате, пожимают друг другу руки и говорят «спасибо».

Занятие №10. Цель: развитие компетенций саморегуляции. Задачи: повышение коммуникативных навыков и эмпатичных умений; преодоление негативных переживаний; снятие напряжения; повышение эмоционального состояния; закрепление навыков самоконтроля своего состояния; диагностика состояния. Время: 2 часа

Оборудование: фотоаппарат, картон, ножницы, устройство БОС, гуашь, кисти и бумага, опросники.

Ход занятия:

1. Приветствие: Ведущий предлагает поздороваться друг с другом нетрадиционным методом – плечами, стопами ног, тыльной стороной ладони.

2. Разминка: «Избавление».

Процедура проведения: Участникам предлагается нарисовать свой страх, тревогу или то, что их приводит в состояние напряжения, затем дать ему имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего «страха»: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно стало добрым.

3. Основная часть: «Самоконтроль состояния».

С помощью прибора БОС каждый участник овладевает навыками правильного дыхания. Работа начинается с того уровня, который был не усвоен на прошлом занятии. Визуализацию выбирает сам испытуемый. Ему требуется расслабиться и уловить ритм дыхания, попытаться думать о чем-то приятном. На этом занятии психолог ставит сам музыку, например, тяжелый рок.

#### 4. Заключение: «Фотография на память».

Процедура проведения: Психолог предлагает, сделать общую фотографию на память. Тот, кто играет роль фотографа, расставляет участников группы близко друг к другу, просит их принять определенные позы, сделать нужное выражение лица. Далее «фотограф» объясняет, почему он расположил участников именно в таком порядке и в таких позах, рассказывает историю этой фотографии. После этого он занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. Фотография на память готова!

После того как все нашли свое место на фотографии, ведущий просит участников оглядеться и запечатлеть в своей памяти этот образ. Для фото можно использовать по желанию какие-нибудь картонные атрибуты.

5. Диагностика: Опросник САН (самочувствие, активность, настроение); методики субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера и Ю.Л.Ханина; шкалы измерения уровня тревожности» Дж. Тейлора, адаптация В.Г. Норакидзе

6. Рефлексия. Какими чувствами вы бы хотели сейчас поделиться с окружающими? Давайте подведем итоги проделанной нами работы: Чему вы научились в процессе наших занятий? Что нового вы узнали о себе? Будете ли вы применять полученный опыт в жизни?

Получение обратной связи: Что больше всего понравилось на занятиях? Есть ли предложения и пожелания?

7. Ритуал прощания: Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе – «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания».

С целью повышения мотивации спортсменов к БОС-тренингам и закрепления навыков релаксации, после окончания основного курса рекомендуется проводить также групповые «поддерживающие» занятия с использованием устройства БОС, с частотой 2–3 раза в год, каждый раз напоминая клиентам о необходимости самостоятельных тренировок. Результатом прохождения БОС-терапии станет улучшение их общего функционального состояния, повышение уровня стрессоустойчивости и саморегуляции, снятие усталости, снижение тревожности и напряженности, улучшение самочувствия.

#### **Список использованных источников**

1. Босенко, Ю.М. Развитие навыков саморегуляции у высококвалифицированных стрелков / Ю.М. Босенко // Спортивный психолог. – 2014. – № 5. – С. 42-47.

2. Ковалева, А.В. Эффективность ЭЭГ-БОС-тренинга у спортсменов, воспитанников училища олимпийского резерва / Ковалева А.В. [и др.] // Спортивный психолог. – 2013. – № 1 (28). – С. 42-47.