



**ФГБУ «Российская академия образования»
Федеральный ресурсный центр психологической
службы в системе высшего образования**

Всероссийский конкурс лучших программ по реализации Недели психологии в
образовательной организации высшего образования

Номинация 1. «Психологическое благополучие»:
программы Недели психологии, ориентированные на решение актуальных проблем
целевых групп

Название программы:

Научный марафон РУС «ГЦОЛИФК»
«ТОЧКА КИПЕНИЯ»

Авторский коллектив:

Байковский Ю.В. – д-р пед наук, канд.психол.наук, профессор*

Лубышева Л.И. – д-р пед наук, профессор*

Шумова Н.С. – канд.психол.наук, доцент*

Москвина Н.В. – канд.психол.наук, доцент*

Сопов В.Ф. – канд.психол.наук, доцент*

*Место работы – Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

1. Обоснование практической актуальности научного марафона РУС «ГЦОЛИФК» «Точка кипения» обусловлена решением в ходе его проведения ряда конкретных задач:

1. Популяризация научных знаний (обзоры актуальных научных публикаций в журналах ВАК, Scopus от признанных экспертов). Знакомство с современными трендами научных исследований;

2. Знакомство с программно-аппаратными комплексами, с возможностями практического применения результатов научных исследований в работе с предсоревновательным состоянием, динамикой межличностных отношений в спортивной команде, методами экспресс-диагностики, при планировании тренировочного процесса, в психологической подготовке спортсменов, в педагогике физического воспитания, при работе со студентами, тренерами, людьми, испытывающими хронический стресс (на примере «БОС-ПУЛЬС» и описания практического опыта работы со спортивными командами);

3. Получение знаний о методе биологической обратной связи, навыках саморегуляции: зрительное отображение связи своих эмоций и физиологических реакций (ЧСС) позволяет научиться ими управлять; знакомство с инструментами для развития когнитивных функций и диагностики личностных качеств (тренажёры «Викиум», проективные тесты).

4. Стимулирование научной активности – живое общение, вопросы и ответы, обмен идеями создаёт среду для генерации исследовательских тем, обсуждения возможных коллабораций между студентами, аспирантами и практикующими специалистами, а в перспективе — для совместных проектов.

5. Повышение психологической грамотности. В современном мире, где нагрузки (учебные, спортивные, профессиональные) растут, навыки саморегуляции и понимание психофизиологических механизмов становятся универсальным ресурсом. Мероприятие помогает сформировать у участников более целостное представление о том, как психика и тело взаимодействуют в условиях стресса, и даёт инструменты для работы с этим.

6. Укрепление профессионального сообщества, консолидация специалистов, обмен опытом, распространение лучших практик.

2. Описание участников программы (контингент, его

специфическая характеристика): это преимущественно молодые люди (18–25 лет) – студенты или начинающие специалисты в области физической культуры и спорта, которым интересны прикладные психологические инструменты (саморегуляция, стрессоустойчивость, коммуникация) и актуальные научные данные по психологии спорта. Они ценят интерактивность, хотят видеть больше практики и возможностей лично увидеть и «попробовать» методики, поговорить со специалистами в области психологии.

3. Описание цели и задач программы.

Цели программы:

1. Повысить практическую психологическую компетентность населения в областях, критически важных для спорта, учебной и профессиональной деятельности: саморегуляция, стрессоустойчивость, коммуникация, критическое мышление и профилактика конфликтов;

2. Сформировать пространство профессиональной ориентации для студентов, помочь им соотнести личные ресурсы и интересы с реальными направлениями подготовки и практиками в сфере психологии (в т. ч. через знакомство с научными исследованиями в области психологии);

3. Популяризовать использование современных научно обоснованных инструментов психологической диагностики и развития (БОС-технологии, когнитивные тренажёры, проективные методики) для работы со спортсменами и в образовательной среде.

4. Укрепить психологическую безопасность и позитивный климат в обществе за счёт развития навыков самопомощи, жизнестойкости и конструктивного взаимодействия;

5. Стимулировать научно-исследовательскую активность участников через популяризацию актуальных научных публикаций (журналы ВАК/Scopus) и разбор методологии подготовки статей.

Задачи программы:

1. Просветительская работа и актуализация научных знаний:

- познакомить участников с ключевыми трендами и результатами современных исследований в психологии (на основе обзоров публикаций в профильных

журналах), разъяснить прикладное значение научных данных для учебной и профессиональной деятельности;

- формирование навыков саморегуляции и стрессоустойчивости – обучение базовым приёмам управления психоэмоциональным состоянием с опорой на доказательные методы (в т. ч. через демонстрацию и пробное использование программно-аппаратного комплекса «БОС-ПУЛЬС»);

- отработка механизмов саморегуляции в условиях имитации соревновательного стресса (игровые сюжеты тренажёра, где успех зависит от способности стабилизировать ЧСС);

- получение опыта применения когнитивных тренажёров (платформа «Викиум») для развития психических процессов, значимых в спорте и учёбе.

- повышение психологической компетентности в области межличностных отношений, формирование навыков распознавания и конструктивного разрешения конфликтов в молодёжной и спортивной среде;

- развитие критического мышления в реальном и виртуальном общении (распознавание манипуляций, работа с информацией);

- знакомство с проективными и экспресс-методами диагностики (в т. ч. тест «Не дай человеку упасть») и обучение подходам к интерпретации их результатов в контексте личностных ресурсов (мотивация, самостоятельность, лидерские качества).

- организация интерактивных форматов (соревнований на тренажёрах, дискуссий по кейсам), отвечающих высокому запросу аудитории на «проживание» навыков;

- сбор обратной связи по востребованным темам и форматам, чтобы скорректировать дальнейшие мероприятия «Недели психологии» под реальные запросы студентов и преподавателей;

- формирование у участников переживания ценности психологической науки и практики для их профессионального и личностного развития.

4. Научные, методологические и методические основания программы.

Программа опирается на актуальные исследования и теории:

- психологии спорта и физической культуры (исследования о специфике

психоэмоциональных состояний в спорте, механизмах стрессоустойчивости, особенностях мотивации спортсменов);

- когнитивной психологии и психофизиологии (обоснование использования БОС-технологий и когнитивных тренажёров («Викиум»), данные о пластичности мозга, механизмах формирования навыков саморегуляции и влияния тренировок на когнитивные функции);

- теории о формировании психологической компетентности как совокупности знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной и личностной эффективности;

- социокультурный подход (представления о том, что развитие психики происходит в контексте социальной среды, о важности учета особенностей сообщества и специфики взаимодействия в нём).

Программа опирается на методологические принципы:

- системности (программа рассматривается как целостная структура, где все элементы (цели, задачи, содержание, формы, методы) взаимосвязаны и работают на общий результат);

- проактивности и превентивности (формирование ресурсов, навыков совладания со стрессом, профилактика выгорания и конфликтов);

- лично ориентированного подхода (учёт индивидуальных особенностей, потребностей и уровней подготовки участников, создание условий для самоопределения и саморазвития);

- деятельностный подход (формирование знаний и навыков через активную практику: тренинги, разбор кейсов, работу с тренажёрами, а не только через пассивное усвоение теории);

- принцип обратной связи – сбор данных для корректировки содержания и форматов в процессе реализации, оценки эффективности (пре- и пост-тестирование, анкетирование, наблюдение) для измерения динамики по ключевым показателям (уровень стрессоустойчивости, сформированность навыков саморегуляции, удовлетворённость программой).

5. Сроки и этапы реализации программы (период времени и количество акад. часов). 7 дней по 3 часа (2 занятия по 1,5 часа).

d. Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Сформированные навыки саморегуляции и стрессоустойчивости. Участники освоят приёмы управления психоэмоциональным состоянием в условиях стресса (в т. ч. через отработку на комплексе «БОС-ПУЛЬС»), научатся распознавать признаки перенапряжения и применять техники самопомощи. Ожидается снижение субъективного уровня тревожности в предсоревновательных и экзаменационных ситуациях, рост уверенности в способности регулировать своё состояние.

2. Развитие прикладных soft skills. Участники получают опыт конструктивного разрешения конфликтов, критического анализа информации в реальном и виртуальном общении, научатся выстраивать коммуникацию в напряжённых ситуациях.

3. Рост психологической грамотности и рефлексии. Участники смогут точнее распознавать собственные ресурсы и ограничения, интерпретировать базовые индикаторы психоэмоционального состояния (в т. ч. связь ЧСС и стресса), осознанно выбирать стратегии совладания. Проективные и экспресс-методики (в т. ч. тест «Не дай человеку упасть») дадут материал для осмысления мотивации, самостоятельности и лидерских качеств.

4. Практическое знакомство с современными диагностическими и развивающими инструментами. Участники приобретут первичный опыт работы с БОС-технологиями и когнитивными тренажёрами («Викиум»), поймут границы применимости таких решений в спорте и учёбе.

5. Повышение мотивации к саморазвитию и осознанному выбору траектории. За счёт профориентационных блоков (кейсы работы спортивного психолога, разбор специфики межполушарной асимметрии, методы экспресс-диагностики) участники смогут соотнести свои склонности с реальными практиками в психологии спорта.

6. Ориентация в актуальной научной повестке. Участники сформируют представление о ключевых трендах в психологии спорта и теории физического воспитания через обзоры публикаций в журналах ВАК и Scopus; научатся отличать научно обоснованные подходы от популярных мифов.

7. Прирост компетенций в научной коммуникации. По итогам разбора методологии подготовки статей участники смогут лучше структурировать научные

тексты, понимать требования рецензируемых изданий, планировать публикацию собственных результатов.

8. Генерация проектных идей. На воркшопах и дискуссиях участники сформулируют заделы для учебных и исследовательских проектов (например, по саморегуляции, когнитивным тренировкам, профилактике конфликтов в молодёжной среде).

6. Критерии оценки планируемых результатов.

Количественные показатели:

- охват участников (целевой ориентир — не менее 100 человек, как на пилотном марафоне);
- доля участников, отметивших рост уверенности в навыках саморегуляции (опрос до/после, целевой показатель — не менее 70 % прироста по шкале самооценки);
- количество проектных идей/заявок на исследования, сформулированных по итогам программы (целевой ориентир — 5–10 статей, присланных в научные журналы);
- число участников, планирующих продолжить обучение по профильным направлениям (сравнение с исходным уровнем неопределённости — 39,5 % «затрудняюсь ответить» на пилотном мероприятии);

Качественные показатели:

- наличие у участников конкретных «взятых в практику» приёмов (по итогам рефлексивных анкет);
- появление студенческих мини-проектов/эссе/кейсов по темам саморегуляции, конфликтологии или научных публикаций;
- позитивные изменения в обратной связи по сравнению с пилотом (рост доли развёрнутых конструктивных предложений, снижение числа «затрудняюсь ответить»).

7. Тематический план программы (в форме таблицы).

Таблица 1 – Тематический план программы

День / Блок	Тема и цель модуля	Продол-ть (в часах)
День 1. Открытие и знакомство	Психотехнические игры и упражнения,	1,5
Погружение в научную повестку. Цель: создание мини-групп, сформировать у участников представление об актуальных трендах в психологии спорта и задать ориентиры для дальнейшей работы	направленные на знакомство участников «Современная научная повестка в психологии спорта: что важно знать практикующему специалисту»	1,5

День 2. Саморегуляция и стрессоустойчивость: теория и практика Цель: познакомить участников с базовыми приёмами саморегуляции и дать опыт их применения в условиях имитированного стресса	«Навыки саморегуляции для спорта и учёбы: от теории к практике на БОС-тренажёре»	1,5 1,5
День 3. Когнитивные функции и профилактика выгорания Цель: развить когнитивные навыки и дать инструменты профилактики утомления у спортсменов и студентов	«Когнитивные тренажёры и профилактика утомления: как сохранять эффективность в условиях высоких нагрузок»	1,5 1,5
День 4. Диагностика индивидуальных особенностей. Цель: познакомить участников с методами экспресс-диагностики и интерпретацией результатов в контексте ресурсов личности	«Индивидуальные различия: диагностика мотивации, лидерства и межполушарной асимметрии»	1,5 1,5
День 5. Конфликтология и критическое мышление Цель: развить навыки конструктивного взаимодействия и критического анализа информации	«Коммуникация без конфликтов: критическое мышление и навыки разрешения напряжённых ситуаций»	1,5 1,5
День 6. Практика спортивного психолога: от сборных до клубов. Цель: показать «изнутри» работу спортивного психолога и сформировать реалистичные представления о профессии	«Работа спортивного психолога в сборных и профессиональных клубах: кейсы и алгоритмы»	1,5 1,5
День 7. Наука и практика: мастер-класс и закрытие Цель: поддержать исследовательскую активность и закрепить практические навыки	«От идеи к публикации: практикум по подготовке научной статьи и защите проекта»	1,5 1,5

8. Содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули, дидактические разделы, учебно-тематические планы, описание используемых методик и технологий, психологического инструментария и т.д.).

День / Блок	Тема и цель модуля	Содержание и форматы работы	Используемые инструменты и материалы	Ожидаемый результат / критерий успеха
День 1. Открытие и знакомство Погружение в научную повестку. Цель: создание мини-групп, сформировать у участников представление об актуальных трендах в психологии спорта и задать ориентиры для дальнейшей работы	Психотехнические игры и упражнения, направленные на знакомство участников «Современная научная повестка в психологии спорта: что важно знать практикующему специалисту»	- Знакомство участников - Лекция-обзор ключевых исследований (на основе журналов ВАК «Спортивный психолог», «Экстремальная деятельность человека» и журнала Scopus «Теория и практика физической культуры») - Мини-дискуссия: «Как отличать научно обоснованные подходы от популярных мифов?» - Краткий разбор структуры и логики научной статьи (на примере 1–2 публикаций)	Презентации с разбором статей, раздаточные материалы со ссылками на журналы ВАК/Scopus, чек-лист «Признаки научной обоснованности методики»	Участники назовут 3–5 актуальных направлений исследований в психологии спорта; 70 % смогут выделить в кратком фрагменте статьи цель, выборку, методы и выводы

День 2. Саморегуляция и стрессоустойчивость: теория и практика Цель: познакомить участников с базовыми приёмами саморегуляции и дать опыт их применения в условиях имитированного стресса	«Навыки саморегуляции для спорта и учёбы: от теории к практике на БОС-тренажёре»	• Мини-лекция: физиологические маркеры стресса (ЧСС, дыхание), связь эмоций и телесных реакций; • Демонстрация и пробные сессии на комплексе «БОС ПУЛЬС»: участники учатся стабилизировать ЧСС через игровые сюжеты • Отработка 2–3 приёмов саморегуляции (дыхание, самоприказы, визуализация) • Рефлексия: «Что сработало, что нет?»	Программно-аппаратный комплекс «БОС-ПУЛЬС», карточки с техниками саморегуляции, бланки самонаблюдения	80 % участников продемонстрируют снижение ЧСС на 5–10 уд./мин. в ходе одной сессии; 75 % смогут назвать 2 приёма, которые планируют использовать в учёбе/спорте
День 3. Когнитивные функции и профилактика выгорания Цель: развить когнитивные навыки и дать инструменты профилактики утомления у спортсменов и студентов	«Когнитивные тренажёры и профилактика утомления: как сохранять эффективность в условиях высоких нагрузок»	• Обзор когнитивных процессов, значимых в спорте (внимание, скорость реакции, переключение) • Практические сессии на платформе «Викиум»: участники проходят 2–3 тренажёра с соревновательным элементом • Разбор типичных ошибок и факторов утомления (монотония, информационный шум) • Создание «Личного плана восстановления ресурсов»	Платформа «Викиум», памятка «Признаки утомления и способы восстановления», шаблоны «План восстановления на неделю»	Участники пройдут не менее 2 сессий на «Викиум»; 70 % составят персональный план восстановления с 2–3 конкретными действиями
День 4. Диагностика индивидуальных особенностей. Цель: познакомить участников с методами экспресс-диагностики и интерпретацией результатов в контексте ресурсов личности	«Индивидуальные различия: диагностика мотивации, лидерства и межполушарной асимметрии»	• Прохождение проективного теста «Не дай человеку упасть» (интерпретация мотивации, самостоятельности, лидерских качеств) • Обзор функциональной межполушарной асимметрии: как учитывать индивидуальные стратегии переработки информации • Экспресс-диагностика предсоревновательного состояния (разбор шкал и индикаторов) • Групповая рефлексия: «Как мои особенности влияют на подготовку и выступления?»	Бланки проективного теста, раздаточные материалы по межполушарной асимметрии, чек-лист экспресс-диагностики, листы рефлексии	85 % участников смогут соотнести результаты теста с личными стратегиями поведения; 70 % назовут 1 индивидуальный ресурс, который будут развивать
День 5. Конфликтология и критическое мышление Цель: развить навыки конструктивного взаимодействия и	«Коммуникация без конфликтов: критическое мышление и навыки разрешения	• Разбор кейсов из спортивной среды (конфликты в команде, тренер–спортсмен, информационное давление) • Тренинг навыков ассертивной коммуникации	Кейсы из практики спортивного психолога, карточки с формулировками я-сообщений, примеры манипуляций в	75 % участников смогут сформулировать я-сообщение в ответ на конфликтную ситуацию; 70 %

критического анализа информации	напряжённых ситуаций»	(я-сообщения, границы, активное слушание) • Практика критического мышления: разбор фейков и манипуляций в спортивном контексте • Ролевые мини-игры с обратной связью	соцсетях, листы обратной связи	распознают 2 приёма манипуляции в предложенном тексте
День 6. Практика спортивного психолога: от сборных до клубов. Цель: показать «изнутри» работу спортивного психолога и сформировать реалистичные представления о профессии	«Работа спортивного психолога в сборных и профессиональных клубах: кейсы и алгоритмы»	• Рассказ-демонстрация: методы психологической подготовки сборных к крупным стартам • Разбор алгоритмов экспресс-диагностики предсоревновательного состояния • Особенности работы с командой, тренерами и менеджментом (границы, этика, отчётность) • Q&A-сессия: «Вопросы о профессии»	Видеофрагменты/презентации кейсов, чек-листы «Алгоритм экспресс-диагностики», памятка «Этические границы психолога в спорте»	80 % студентов смогут назвать 3 ключевые задачи спортивного психолога; 70 % практикующих специалистов отметят 1 новый инструмент/алгоритм для внедрения
День 7. Наука и практика: мастер-класс и закрытие. Цель: поддержать исследовательскую активность и закрепить практические навыки	«От идеи к публикации: практикум по подготовке научной статьи и защите проекта»	• Мастер-класс: структура статьи, логика аргументации, требования ВАК/Scopus • Воркшоп: участники формулируют заделы для мини-проектов (саморегуляция, когнитивные тренировки, профилактика конфликтов) • Соревнования/челленджи на тренажёрах (БОС, «Викиум») с подведением итогов • Церемония закрытия: рефлексия «Что я беру в практику?»	Шаблоны структуры статьи, листы «Идея проекта → гипотеза → методы», сертификаты, фотозона/стикеры для рефлексии	5–10 мини-проектов будут сформулированы в рабочем виде; 80 % участников назовут 1 практический навык, который планируют применять регулярно

9. Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:

— требования к специалистам:

ведущий психолог/куратор программы (квалификация: высшее психологическое образование, желательно — учёная степень/опыт в спортивной психологии, стаж практической работы от 3 лет). Должен уметь проектировать смешанные форматы (лекция и практика), модерировать дискуссии, обеспечивать психологическую безопасность на групповых сессиях;

- специалист по БОС-технологиям (психолог/психофизиолог с сертификатом на работу с комплексом «БОС-ПУЛЬС»). Должен проводить калибровку оборудования, инструктаж участников, контролировать корректность регистрации ЧСС

(фотоплетизмограмма), интерпретировать динамику показателей, давать обратную связь по результатам сессий;

- преподаватель/исследователь в области психологии спорта (учёная степень либо подтверждённый опыт публикаций в ВАК/Scopus по тематике). Отвечает за научную достоверность обзоров, разбор статей, мастер-класс по публикационной активности; должен уметь «переводить» научный язык на понятный практикам;

- тренер-психолог по коммуникативным навыкам и конфликтологии (образование в психологии/педагогике, опыт проведения тренингов, владение техниками ассертивности, активного слушания, разбора кейсов). Должен адаптировать упражнения под спортивную и студенческую среду.

- методист/психолог образовательного проекта (опыт проектирования программ дополнительного образования, составления раздаточных материалов, разработки критериев оценки). Обеспечивает преемственность модулей, готовит анкеты обратной связи, шаблоны проектных идей.

- технический специалист (навыки работы с мультимедийным оборудованием, платформами для интерактива/опросов, базовое понимание ИТ-инфраструктуры вуза). Настраивает проекторы, микрофоны, обеспечивает демонстрацию тренажёров и онлайн-сервисов.

— **перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:** Научные и обзорные материалы

- подборка аннотированных статей из профильных изданий (10–15 ключевых работ): журналы вак («Спортивный психолог», «Экстремальная деятельность человека», «Теория и практика физической культуры»), для каждого источника — краткая аннотация (цель, выборка, методы, выводы) и пояснение, как результаты применимы в практике спортивного психолога.

- сводный обзор трендов в психологии спорта (1–2 страницы): ключевые направления исследований за последние 3–5 лет (саморегуляция, когнитивные тренировки, профилактика выгорания, межполушарная асимметрия).

- чек-лист «признаки научной обоснованности методики» (1 страница): критерии (репликация, контрольная группа, размер эффекта, уровень доказательности),

чтобы участники учились отличать научно обоснованные подходы от популярных практик.

- методические пособия и памятки: памятка «признаки утомления и способы восстановления» (1–2 страницы): индикаторы когнитивного и физического утомления у спортсменов и студентов (внимание, скорость реакции, эмоциональный фон), быстрые стратегии восстановления (микропаузы, дыхательные техники, двигательная разгрузка), недельные шаблоны; чек-лист экспресс-диагностики предсоревновательного состояния (1 страница): шкалы и индикаторы (уровень тревоги, готовность к риску, концентрация, мотивация достижения/избегания), ориентировочные маркеры «норма/повышенный риск»; памятка «этические границы психолога в спорте» (1 страница): конфиденциальность, границы взаимодействия с тренером и менеджментом, информированное согласие при работе с несовершеннолетними;

- мини-гlossарий терминов (1–2 страницы) по ключевым темам модуля (саморегуляция, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, ассертивность, межполушарная асимметрия, бос, когнитивные функции) — для единого понимания терминов в разнородной группе;

Практические рабочие материалы (раздатки для сессий)

- бланки проективного теста «не дай человеку упасть» (по числу участников + 10 % запаса) с полем для кратких заметок и ключом интерпретации для ведущего (описание индикаторов мотивации, самостоятельности, лидерских качеств).

- карточки с техниками саморегуляции (набор из 12–15 карточек): дыхание (коробочное, 4–7–8), самоприказы, визуализация, заземление; на каждой — краткая инструкция (3–5 предложений) и «когда уместно» (экзамен, разминка, пауза между подходами).

- карточки формулировок «я-сообщений» (набор из 10–12 карточек) для тренинга коммуникации: типовые конфликтные ситуации в спортивной среде (тренер–спортсмен, спортсмен–спортсмен, учёба) + готовые шаблоны фраз с опорой на чувства и границы.

- листы самонаблюдения для сессий бос (по числу участников): фиксация чсс

до/после, субъективный уровень стресса (шкала 0–10), что сработало/не сработало, план применения в ближайшие 7 дней.

- шаблоны «план восстановления на неделю» (по числу участников): сетка по дням с блоками «нагрузка», «микропаузы», «когнитивная разгрузка», «сон/питание», «саморегуляция».
- листы рефлексии по модулям (5 коротких вопросов на 1 странице для каждого дня): что узнал нового, что попробовал, что сработало, что вызывает сомнения, 1 конкретное действие на ближайшие 3 дня.

Материалы для проектной и научно-исследовательской работы

- шаблон структуры научной статьи (1 страница) с подсказками по каждому разделу (введение, цель/гипотеза, методы, выборка, результаты, обсуждение, ограничения) и примерами формулировок для тематики спортивной психологии.
- лист «идея проекта → гипотеза → методы» (по числу заинтересованных участников): краткая форма для оформления мини-проекта (тема, проблема, гипотеза, 2–3 метода, ожидаемый результат, срок).
- список журналов и конференций с краткими ориентирами (куда подавать, требования к объёму, сроки, особенности рецензирования): ВАК-журналы по психологии и физической культуре, профильные конференции РУС «ГЦОЛИФК» и партнёрских вузов.

Диагностические и оценочные материалы

- анкета пре-/пост-оценки (яндекс/бумажный вариант): шкала уверенности в навыках саморегуляции и коммуникации (0–10), 2 ситуационных вопроса, 1 открытый вопрос «что возьму в практику».
- анкета удовлетворённости и пожеланий (после каждого модуля и итоговая): оценка содержания/формата/практики по 5-балльной шкале, 2 открытых вопроса, запрос на следующие темы.
- листы наблюдения за групповой динамикой (для ведущих): индикаторы вовлечённости, зоны напряжения, успешные приёмы, идеи для масштабирования.

Визуальные и навигационные материалы

- презентации по каждому модулю (7 презентаций, 15–20 слайдов каждая) с единым дизайном: ключевые тезисы, схемы алгоритмов (например, «алгоритм экспресс-диагностики», «цикл саморегуляции»), примеры из практики, qr-коды на дополнительные ресурсы.

- инфографика «связь эмоций и физиологии» (1 лист а3 на зону практики): как стресс влияет на чсс, дыхание, внимание; как техники саморегуляции меняют показатели.

- навигационные стенды/плакаты (3–4 шт., а3): расписание модулей, карта локаций (лекционный зал, зоны бос/«викиум»), правила участия и этические границы.

- стикеры/бейджи с зонами компетенций (для нетворкинга): «студент», «преподаватель», «практикующий психолог», «интересуюсь наукой», «ищу проект» — чтобы участники быстрее находили релевантные контакты.

Дополнительные материалы

- сертификаты участникам (электронный шаблон + печать): с указанием освоенных навыков (саморегуляция, экспресс-диагностика, основы научной коммуникации) и часов практики.

- сборник мини-кейсов (10–12 коротких ситуаций из спортивной и учебной среды) для отработки коммуникации и критического мышления: конфликты в команде, давление со стороны тренера, фейковая информация о «супер-методиках», этические дилеммы.

- банк упражнений на 10–15 минут (3–4 листа): разогревы, микро-тренинги внимания, мини-игры на командную динамику — для гибкой подстройки длительности сессий.

— **требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий И Т.Д.);**

- пространство должно быть закрыто от шумов и посторонних, чтобы участники могли свободно обсуждать личные темы и не отвлекаться на посторонние звуки и людей.

- площадь должна позволять комфортно разместить всех участников.

Наличие места для групповой работы.

- естественный свет и регулируемое искусственное освещение. желательно наличие окон, с возможностью затемнения (жалюзи, шторы) для презентаций или релаксационных блоков.

- вентиляция или кондиционер для поддержания комфортной температуры (около 20–22 °с).

- небольшая зона для кофе-брейка или ожидания рядом с основным помещением.

Оборудование

- мультимедийный комплекс. ноутбук или компьютер, проектор, экран или интерактивная панель для демонстрации материалов, видео и презентаций.

- аудиооборудование. колонки или звуковая система для воспроизведения музыки в рамках занятий.

- оборудование для бос-тренинга («бос-пульс» для работы с чсс).

Инструментарий

- канцелярские и творческие материалы - бумага, маркеры, фломастеры, стикеры, карандаши — для заданий, мозговых штурмов и создания визуальных материалов.

- бланки, чек-листы и формы для саморефлексии, фиксации результатов упражнений или заполнения после бос-сессий.

Дополнительные технические и организационные моменты

- стабильное интернет-соединение;
- пространство для хранения. шкафы или стеллажи для размещения материалов, оборудования и инвентаря между занятиями.

— **требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы** – библиотека, информационно—коммуникационная сеть «Интернет»;

— **современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, образовательные сайты, интернет-музеи, электронные**

библиотеки и иное) – цифровые инструменты для оценки (онлайн-опросники на платформе Яндекс);

10. Соблюдение правил заимствования. При разработке программы соблюдены правила заимствования и академическая этика. Теоретические положения и диагностические процедуры опираются на научно обоснованные подходы и актуальные исследования в области психологии спорта, когнитивной психологии и педагогики. Все цитируемые концепции, методики и эмпирические данные сопровождаются ссылками на первоисточники – журналы ВАК «Психология и педагогика спортивной деятельности», «Психология экстремальной деятельности», выпускаемые кафедрой психологии, философии и социологии РУС «ГЦОЛИФК», издания Scopus/Web of Science, монографии профильных специалистов кафедры.

В частности: приёмы саморегуляции соотнесены с данными психофизиологических исследований и стандартами подготовки спортсменов:

Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина (звенья: планирование целей, моделирование условий, программирование действий, оценка результатов и коррекция активности). В программе показано, как спортсмен учится ставить чёткие цели перед стартом, мысленно прорабатывать тактику и вовремя замечать, когда нужно скорректировать план. Приём „мысленная тренировка“ опирается на концепцию осознанной саморегуляции О. А. Конопкина, где ключевым звеном является моделирование условий достижения цели.

Примеры конкретных техник (аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка) приводятся со ссылками на монографию «Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов» (2003) В. Н. Смоленцевой;

практические приёмы саморегуляции приводятся со ссылками на работу «Основы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний спортсмена» (лекция для студентов ГЦОЛИФКа, 1989/1990) В. В. Медведева.

Техники визуализации и создания мысленных образов для произвольного изменения психоэмоционального состояния даются со ссылкой на разработку психофункционального теста А. В. Алексеевым. Психофункциональный тест А. В. Алексеева, выявляющий способность к созданию мысленных образов, использован для оценки динамики полученных навыков.

При подборе приёмов учитываются индивидуальные стили саморегуляции спортсменов со ссылками на работы В. И. Моросановой.

Зарубежные подходы

Рефлексивные практики раскрываются со ссылками на работы Б. Циммермана, в т.ч., в соавторстве с Т. Клэри (2001)., а также с А. Китсантас.

Проективные и экспресс-методики используются в рамках их валидности и с учётом ограничений (с опорой на методические руководства и публикации в рецензируемых журналах);

Цифровые инструменты (БОС-технологии, когнитивные тренажёры) применяются согласно инструкциям разработчиков и результатам метаанализов эффективности подобных решений.

При создании раздаточных материалов и презентаций использованы только лицензионные изображения и открытые образовательные ресурсы с указанием авторства; фрагменты научных текстов приводятся в форме корректных цитат с библиографическим описанием.

11. Сведения о практической апробации программы (при наличии — срок апробации, количество участников и другая информация).

Программа прошла практическую апробацию в период с сентября 2025 по февраль 2026 года на базе РУС „ГЦОЛИФК“.

В апробации приняли участие 150 спортсменов. Среди них были обучающиеся по направлению подготовки 49.04.01.Физическая культура/направленность: Психология физической культуры – 21,1%; направлению 39.04.01.Социология/направленность Социология физической культуры и спорта – 7,9%; направлению 5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии – 7,9%; преподаватели РУС «ГЦОЛИФК» – 23,7%; профильные специалисты (тренеры, методисты) – 39,5%.

Для предварительного и итогового опроса были использованы опросники, представленные в Приложениях А и В, показавшие преобладание позитивных эмоциональных оценок («Всё круто», «Все замечательно», «Супер», «Желаю развития»), что говорит о соответствии формата и содержания мероприятия в целом ожиданиям аудитории.

Также о успехе мероприятия говорят многократные пожелания «почаще проводить такие мероприятия» (более 20 упоминаний), отдельные просьбы добавить «больше интерактивных вещей».

Аудитория воспринимает мероприятие как ценный ресурс и хочет его масштабировать; есть запрос на более активные формы взаимодействия (воркшопы, дискуссии, кейсы).

Наиболее востребованные темы (по частоте упоминаний):

- «Обзор исследований в области психологии спорта» (почти все анкеты);
- «Виды самопомощи в кризисных ситуациях» (19 анкет);
- «Психологическое здоровье» и «Психологическая безопасность» (18 анкет);
- «Критическое мышление в реальном и виртуальном общении» (16 анкет);
- «Проблемы конфликта в молодёжной среде» (13 анкет);
- «Мастер класс по подготовке к написанию научных статей для публикации в журналах ВАК» (12 анкет);
- «Процессы формирования навыков саморегуляции в спортивной деятельности» (11 анкет);
- «Межнациональное общение в молодёжной среде» (9 анкет);
- «Нейропсихология и спорт в тренировочном процессе» (8 анкет).

Ядро интересов участников мероприятия связано с психологией спорта, саморегуляцией, психологической безопасностью и научными коммуникациями. Есть спрос на прикладные навыки (самопомощь, конфликтология, критическое мышление) и на методологическую поддержку (публикация статей).

Участники мероприятия до 18 лет и 18–21 год просят «чаще проводить», у них меньше рефлексии о применении знаний. Участники 22–25 лет пишут больше конкретных пожеланий относительно формирования прикладных навыков (саморегуляции, обеспечения психологической безопасности, навыков коммуникации, самопомощи, критического мышления).

Профессиональные планы участников мероприятия неопределённые – значительная часть респондентов «затрудняется ответить» или указывает «не планирую» продолжать обучение в этой сфере. Это говорит о том, что мероприятие выполняет в основном просветительскую и ориентационную функцию — помогает участникам прояснить интересы и возможные

образовательные траектории. Профориентационный эффект мероприятия, тем не менее, значим: даже те, кто «затрудняется ответить» о планах, вовлечены в процесс — это создаёт потенциал для будущего профессионального выбора.

Развёрнутых эмоциональных откликов очень много поступило от женщин («Всё замечательно!», «Желаю процветания»), оценки мужчин в основном короткие («Да», «Лучше») желательно «больше интерактивных вещей».

Вывод: Мероприятие прошло успешно: эксперты представили актуальные научные данные по психологии спорта и продемонстрировали практические инструменты (БОС ПУЛЬС, тренажёры «Викиум», диагностические тесты). Участники получили не только теоретические знания, но и возможность опробовать методы психологической диагностики и саморегуляции. Знакомство с профильными журналами ВАК усилила научно методическую ценность события и создала основу для дальнейшей самостоятельной работы.

12. Список литературы.

2. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. — 1995. — № 1. — С. 36–45.
3. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. — 2010. — № 1. — С. 36–45.
4. Смоленцева В. Н. Психическая саморегуляция в процессе подготовки спортсменов: монография. — Омск: СибГАФК, 2003.
5. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2008.
6. Буторин В. В. Психорегуляция психических состояний личности в спорте: учебное пособие. — Малаховка: МГАФК, 2018.
7. Шестиловская Н. А. Стилиевые особенности саморегуляции спортсменов различной квалификации // КиберЛенинка.
8. Чижова Е. А. Саморегуляция в системе ресурсов жизнеспособности профессиональных спортсменов // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. — 2026. — Т. 8, № 2. — С. 118–131.
9. Сетяева Н. Н. Методика совершенствования навыков саморегуляции у

спортсменов высокой квалификации: дис. ... канд. пед. наук. — Сургут, 2004.

10. Арсеенко Е. А. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса юных гимнасток 8–9 лет с использованием методов саморегуляции. — М., 2001.

13. Приложение.

Приложение А – опросник для проведения предварительного опроса

Уважаемые обучающиеся!

Приглашаем вас принять участие в опросе по поводу проведения в РУС «ГЦОЛИФК» научного марафона «Точка кипения» 18 декабря 2025 года (в фойе перед актовым залом и 702 аудитории).

Цель опроса — выявить запросы обучающихся на проведение научно- просветительских мероприятий в РУС «ГЦОЛИФК».

Опрос займет не более 5 минут. Все ваши ответы будут использованы только в обобщенном виде и останутся конфиденциальными.

Ваши ответы важны для нас!

Вопрос 1

Являетесь ли Вы активным участником научно - просветительских мероприятий, проводимых в РУС «ГЦОЛИФК»?

1. Да;
2. Нет.

Вопрос 2

Нравятся ли Вам научно- просветительские мероприятия, проводимые в РУС «ГЦОЛИФК»?

1. Да, нравятся;
2. Да, в большей степени нравятся;
3. Нет, в большей степени не нравятся;
4. Нет, совсем не нравятся;
5. Затрудняюсь ответить.

Вопрос 3

Планируете ли Вы в дальнейшем поступать в магистратуру/аспирантуру и вести научно-практическую, научно-исследовательскую деятельность?

1. Да, планирую;
2. Нет не планирую;

Затрудняюсь ответить.

Вопрос 4

Отметьте не более восьми тем из списка, расположенного ниже, которые могут Вас заинтересовать во время проведения мероприятий в РУС «ГЦОЛИФК», направленных на популяризацию науки в университете:

1. Обзор исследований в области психологии спорта
2. Обзор исследований в области социологии спорта
3. Психологическое здоровье
4. Мотивация профессиональной деятельности
5. Особенности работы спортивного психолога
6. Эффективное поведение в стрессовой ситуации
7. Особенности психологической подготовки спортсменов высокой квалификации
8. Проблемы конфликта в молодежной среде
9. Нейропсихология и спорт в тренировочном процессе
10. Межнациональное общение в молодежной среде
11. Индивидуальные траектории профессионально – личностного развития

12. Мастер –класс по подготовке к написанию научных статей для публикации в журналах ВАК
13. Психологическая безопасность: зависимые и созависимые состояния
14. Семейные ценности студенческой молодежи
15. Процессы формирования навыков саморегуляции в спортивной деятельности
16. Критическое мышление в реальном и виртуальном общении
17. Информационное воздействие на человека
18. Сходство и различие журналов из «списка ВАК» и SCOPUS
19. Виды самопомощи в кризисных ситуациях;
20. Индивидуальные различия и межполушарная асимметрия
21. Экспресс-диагностика индивидуальных различий по проективной методике Люшера
22. Предложите свои варианты тем для популяризации науки в университете _____

Вопрос 5

Укажите Ваш возраст:

1. До 18 лет;
2. 18 -21;
3. 22-25;
4. 26-30;
5. Иное _____

Вопрос 6

Ваш пол:

1. Женский;
2. Мужской.

Благодарим за участие!

Приложение Б – опросник для проведения опроса после проведения мероприятия

Уважаемые обучающиеся!

Приглашаем вас принять участие в подведении итогов научно – просветительского, профориентационного мероприятия «Точка кипения», **прошедшего в РУС «ГЦОЛИФК» 18 декабря 2025 года** (в фойе перед актовым залом и 702 аудитории).

Ниже представлены вопросы, на которые мы предлагаем вам ответить.

Опрос займет не более 5 минут. Все ваши ответы будут использованы только в обобщенном виде и останутся конфиденциальными.

Ваши ответы важны для нас!

Вопрос 1

Принимали ли Вы участие в научно-просветительском мероприятии «Точка кипения», проводимом в РУС «ГЦОЛИФК» в этом учебном году?

1. Да;
2. Нет.

Вопрос 2

Понравились ли Вам научно –просветительские мероприятия, представленные «Точкой кипения» в РУС «ГЦОЛИФК»?

6. Да, понравились;
7. Нет, не понравились;
8. Затрудняюсь ответить.

Вопрос 3

Планируете ли Вы поступать в магистратуру/аспирантуру для продолжения ведения научной

деятельности по следующим направлениям:

1. Да, по направлению 49.04.01. Физическая культура/ направленность: Психология физической культуры, спорта и экстремальной деятельности
2. Да, по направлению 39.04.01. Социология/ направленность Социология физической культуры и спорта
3. Да по направлению 5.3.1 Общая психология, психология личности, история психологии.
4. Нет, не планирую;
5. Затрудняюсь ответить.

Вопрос 4

Отметьте не более пяти тем из списка, расположенного ниже, которые были для Вас наиболее интересны во время проведения мероприятия «Точка кипения» в РУС «ГЦОЛИФК»:

23. Обзор исследований в области психологии спорта;
24. Обзор исследований в области социологии спорта;
25. Мастер –класс по подготовке к написанию научных статей для публикации в журналах ВАК;
26. Сходство и различие журналов из «списка ВАК» и SCOPUS;
27. Виды самопомощи в кризисных ситуациях;
28. Психологическое здоровье;
29. Психологическая безопасность: зависимые и созависимые состояния;
30. Проблемы конфликта в молодежной среде;
31. Критическое мышление в реальном и виртуальном общении;
32. Нейропсихология и спорт в тренировочном процессе;
33. Индивидуальные различия и межполушарная асимметрия;
34. Семейные ценности студенческой молодежи;
35. Информационное воздействие на человека;
36. Экспресс диагностика индивидуальных различий по проективной методике Люшера;
37. Индивидуальные траектории профессионально – личностного развития;
38. Эффективное поведение в стрессовой ситуации;
39. Процессы формирования навыков саморегуляции в спортивной деятельности;
40. Межнациональное общение в молодежной среде;
41. Мотивация профессиональной деятельности;
42. Особенности психологической подготовки спортсменов высокой квалификации;
43. Особенности работы спортивного психолога

Вопрос 5

Ваши пожелания «Точке кипения» для последующего проведении научно – практических мероприятий в РУС «ГЦОЛИФК».

Вопрос 6

Укажите Ваш возраст:

6. До 18 лет;
7. 18 -21;
8. 22-25;
9. 26-30;
10. Иное _____

Вопрос 7

Ваш пол:

3. Женский;
4. Мужской.

Благодарим за участие!

