



**Минск 2025. III Международная научно-практическая конференция
«Прикладная спортивная наука: традиции, реалии, перспективы»**

**«ОСОЗНАННОСТЬ В СПОРТЕ ВЫСШИХ
ДОСТИЖЕНИЙ**

Михаил Боттинг (ASP) спортивный психолог (UK - HCPC)

Цель презентации

- Короткое знакомство
- Метод осознанности: определение, основные компоненты
- Применение фундаментальных принципов в спорте высших достижений.
- Результаты работы на примере олимпийской команды (2018)
- Перспективы и рекомендации

Короткое знакомство

- Закончил Московское Академическое Хореографическое Училище,
- Классический артист балета в Москве & Глазго (Шотландия),
- Университет: в Глазго (BA), Эдинбурге (MSc), **Абердин (PGDip) mindfulness - осознанность**,
- Аккредитация спортивного психолога & спортивного психолога Высшей Категории (HPSA),
- Работал лавным спортивным психологом в Шотландском Институте Спорта,
- Олимпийские Игры в Сочи (2014) и ПхонгЧанг (2018).
- **Использует метод осознанности, как основу в его практике.**

Метод осознанности (майндфулнесс)

«Майндфулнесс — это особое внимание, которое мы направляем намеренно, в настоящий момент и без осуждения»

«Я призываю вас практиковать так, как будто от этого зависит ваша жизнь, поскольку во многих отношениях это действительно так»

— Джон Кабат-Зинн

Ключевые элементы:

- **Принятие** (ощущения, мысли, эмоции такими, какие они есть, не избегая и не подавляя)
- **Настоящий момент** (нестремление — в моменте, не гнаться за результатом)
- **Безоценочность** (наблюдение за мыслями и эмоциями без ярлыков дуализма)
- **Саморегуляция** (освоивание навыков через осознание, принятие, безоценочное возвращение)

Метод осознанности (майндфулнесс)

«Майндфулнесс — это особое внимание, которое мы направляем намеренно, в настоящий момент и без осуждения» — Джон Кабат-Зинн

Рабочее определение в спортивной психологии:

Осознанность — это способность направлять и удерживать внимание в текущем моменте с открытым, неоценочным и принимающим отношением к переживаниям, телу и действию.

Ключевые компоненты:

- внимание
- осознание
- принятие
- гибкость реакции

Осознанность: Психологические механизмы действия

- **Регуляция внимания**
 - снижение «зацикливания» на ошибках – «всё течёт, всё изменяется»
 - ускорение возврата в задачу (здесь и сейчас)
- **Эмоциональная регуляция**
 - повышение толерантности к дискомфорту
 - снижение реактивности: всё принимаем и продолжаем движение вперёд (**Кюблер-Росс**)
- **Когнитивная гибкость**
 - уменьшение слияния с мыслями (суть мыслей едина и динамична)
- **Телесное осознание**
 - улучшение осознанного движения – не противоречит концепции ПОТОКА (**Чиксентмихайи**)
- **Самоотношение спортсмена**
 - принятие и снижение самокритики: учимся *смотреть страху в глаза*
 - рост психологической устойчивости: «самонадёжность»

Принципы внедрения в подготовку спортсмена

Практика осознанности: Короткие форматы (1–5 минут)

- Регулярность > длительность
- Связь с соревновательной задачей

«Внимание к дыханию в действии»

- **Цель:** стабилизация внимания без снижения активации
- 3–5 дыхательных циклов
- внимание на ощущениях вдоха/выдоха, без изменения дыхания

«Замечание мысли»

- **Цель:** снижение слияния с мыслями
- Мысль появилась: «я замечаю мысль о...»
- Возврат внимания к задаче.



Сравнительный анализ КПТ vs. Осознанность

	КПТ	Осознанность (Майндфулнес)
Развитие спортсмена	<ul style="list-style-type: none">• Уверенность• Рациональное мышление• Устойчивость к стрессу через контроль мыслей• Понимание что изменять и к чему стремиться	<ul style="list-style-type: none">• Психологическая гибкость• Психологическое здоровье и благополучие• Эмоциональная устойчивость• Принятие• Снижение реактивности
Сильные стороны	<ul style="list-style-type: none">• Традиционная педагогика, включая спортивную, построена на парадигме «преодоления», «борьбы с собой», «силы воли».• Структурированный, логичный, понятный подход.• Конкретные инструменты для "работы над ошибками" в мышлении.• Эффективен при четко сформулированных проблемах.• Системно сопоставим с дуализмом в спорте – борьба с собой, изменения => улучшения.	<p>Не преимущество, но необходимость.</p> <ul style="list-style-type: none">• Эксперт – клиент (!) Акцент на саморегуляцию.• Создаёт фундамент не только для спортивных успехов, но и для формирования психологически здоровой и устойчивой личности.• Перенос психологических навыков из жизни в спорт.• Формирует здоровое отношение к неудачам.• Учит навыкам снижающий общий уровень стресса и тревожности.• Создаёт систему взглядов на себя и на окружающий мир.• Развивает «ментальный иммунитет».
Ограничения / Слабые стороны	<ul style="list-style-type: none">• Иронический когнитивный процесс.• «Иллюзия контроля»• В состоянии сильного стресса рациональный анализ мыслей может быть затруднен.• «Постоянное исправление» может усиливать разочарование и неудовлетворённость.	<ul style="list-style-type: none">• Не дает прямых ответов на вопросы "как мне изменить эту мысль?".• Требует регулярной практики для устойчивого эффекта.• Может быть сложным для спортсменов, привыкших к жесткому контролю.• В разы труднее донести концепцию до «консерваторов».• Терминологическая и смысловая уязвимость.• Развитие навыков требует систематического тренинга.

Результаты применения в кёрлинге

- Снижение уровня тревожности
- Повышение самоосознания в моменте
- Значительное улучшение взаимоотношений
- Поддержка внутри команды после неудач

Практические рекомендации

- Встраивайте практики в ежедневный тренировочный цикл
- Учитывайте специфику вида спорта (ритм, структура, паузы)
- Начинайте с коротких форм (1–3 мин)
- Подключайте тренеров и капитанов как носителей подхода

В более широком контексте:

- Поддержка психологического благополучия
- Формирование культуры заботы
- Профилактика выгорания

Заключение

- Осознанность — философия, метод с тренируемыми навыками
- Эффективна не только для спортсмена, но и для команды в целом
- Ключ к устойчивости, адаптивности и спорту высших достижений

«Вы не можете остановить волны, но можете научиться на них кататься.»

— Джон Кабат-Зинн