**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Страх и его преодоление»

«**Культура безопасности** **жизнедеятельности**»

Автор: Ануфриев Андрей

Факультет: ПИиКТ

Группа: P3119

Преподаватель:

Федорова Антонина Владимировна



Санкт-Петербург

2025

**Цель работы:** научиться применять техники для управления своим страхом.

**Задачи работы:**

* освоить метод рационализации оспаривания страха;
* разработать план действий на случай, если то, чего вы боитесь, произойдет;
* проанализировать полученные результаты;
* заполнить форму отчета.

**Задание № 1. Подбор аргументов оспаривания страхов на основе метода рационализации**

Таблица 1 - Подбор аргументов

|  |  |
| --- | --- |
| **Страх: В этом учебном году я начал заниматься греблей и сейчас(весной) мы начинаем выходить на воду. И мне страшно, что лодка перевернётся, и я окажусь в ледяной воде.** | |
| **Аргументы «за»(риски)** | **Аргументы «против»** |
| Аргумент 1  Это происходит достаточно часто, и я видел примеры на видео | Аргумент 1  Но у спортсменов(опытных) с которыми я занимаюсь такого ни разу не было. |
| Аргумент 2  Лодка очень узкая (в упор, чтобы сесть) + спортсмен сидит над водой из-за чего центр тяжести находится высоко | Аргумент 2   Если потренироваться и заранее обсудить с напарником действия и чётко выполнять указания тренера, то всё будет ок. |
| Аргумент 3  Чтобы держать баланс у тебя есть всего 1 весло с одной стороны лодки, второе весло у твоего напарника, которому приходится доверять, и чувствовать действия друг друга.   Аргумент 4  Вода капец холодная , да и температура воздуха не выше +10С0 к тому же на гребном канале часто дует холодный ветер с залива => можно легко заболеть. | Аргумент 3  На случай, если это всё-таки произойдёт, то есть регламент, что нужно делать, лодка не утонет, а я плавать умею. Также я каждую тренировку беру с собой полную сменную одежду, так что можно сразу переодеться и не заболеть. |

**Выводы к заданию №1**

**Больше всего меня успокаивает, третий аргумент, так как если я перевернусь, то страшного ничего не произойдёт. Но всё-таки очень не хочется плавать в холодной воде😰 .**

**Задание №2. Разработка плана действий для управления страхом**

Таблица 2 - План действий для управления страхом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Чего я боюсь** | **Что я буду делать, если это случится** | **Что я буду делать, чтобы этого не случилось** |
| Боюсь подвести напарника, ведь, если я допущу критическую ошибку, то упадёт и он тоже | Если будет допущена ошибка, то можно ещё попытаться спасти ситуацию, если ен получиться, то поплаваю | Слушать тренера и напарника, чётко давать команды |
| Испортить лодку, она конечно не утонет, но всё равно(вёсла могут) | Если она наполнится водой, то вытащить вёсла и вылить из лодки воду и до толкать её до брега (на воде не залезть снова) | Слушать тренера, и держать баланс |
| Заболеть и из-за этого пропустить пары и соревнования | Выпью горячей воды и переоденусь | Брать на тренировку сменную одежду |

**Выводы к заданию №2**

Я частично такую технику и применял раньше, теперь я знаю, как она называется. На следующей тренировке я попробую не переживать из-за этого и сосредоточиться на упражнениях и технике. Разбор за и против всегда помогает, при любых ситуациях, когда не известно, что будет дальше (т.е. всегда).