

Слайд № 1

Секция «Инновационные технологии в обучении и воспитании»
Доклад «Эффективность использования инновационной технологии БОС в образовательном учреждении»



Слайд №2

Цель: познакомить с оздоровительной дыхательной гимнастикой с использованием инновационного метода БОС в ОУ

Задачи:

- ❖ эффективное применение в психологической практике технологии БОС, направленной на формирование ДРД для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса
- ❖ популяризация метода БОС

Слайд №3

«Основа жизни человека – ритм, данный каждому его природой, дыханием».

(К.С. Станиславский)

Необходимость разработки комплекса мер по снятию перегрузки, сохранению, укреплению здоровья и внедрению здоровьесберегающих инновационных технологий в образование в настоящее время является чрезвычайно актуальной задачей. В этом смысле перспективным является развитие одного из современных направлений психофизиологии, каким является функциональное биоуправление с биологической обратной связью (БОС). Этот метод, зародившийся на стыке медицины, биологии и техники, в настоящее время представляет собой успешно развивающееся направление науки и практики, уже получившее международное признание.

Слайд № 4

Термином биологическая обратная связь (БОС), согласно современным представлениям, обозначают метод обучения самоконтролю и саморегуляции функциональных систем организма путем подачи субъекту информации о текущем состоянии контролируемой функции по каналам обратной связи (акустической, визуальной, и/или тактильной), обеспечиваемой специальными электронными устройствами (О.Г. Коган, В.Л. Найдин, 1998; Н.М. Яковлев, А.А. Сметанкин, 1991; Л. Розенбаум, 1993; Д.Ю. Пинчук, Р.Г. Юрьева, 1999; и др.),

Следует помнить, что под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, «БОС-коррекция психоэмоционального состояния» - фрагмент этой сложной системы.

В этой связи технология «БОС» занимает достойное место по той причине, что она не агрессивная, не относится к разряду фармакологических иммуномодуляторов, предполагает активное отношение пациента к формированию собственного здоровья.

Слайд № 5

Метод БОС:

- активизация резервных возможностей организма;
- обучение человека навыкам самоконтроля и саморегуляции;
- обучение человека новому навыку;
- воспроизведение нового навыка в различных стрессовых ситуациях.

Современная технология БОС реализуется с использованием компьютерного оборудования. Чтобы избежать быстрого развития привыкания, утомления, снижения внимания, сделать дыхательный тренинг привлекательным и более эффективным, в последнее время были использованы принципы и идеи компьютерных игр.

Компьютерные тренажеры включают множество сюжетов. Сюжет игр управляется ключевыми физиологическими параметрами с помощью датчиков, регистрирующих и передающих сигналы в компьютер. Принципиальное отличие игровых форм тренинга от развлекательных компьютерных игр в том, что их основная цель - обучение приемам саморегуляции, от которых зависит результат

тренинга. Технология БОС при умелой организации просветительской работы и заинтересованности участников образовательного процесса может радикально изменить ситуацию, в первую очередь, в борьбе со стрессом, связанными с ним патологиями и так называемыми «болезнями регуляции».

Слайд № 6

Преимущества метода ДАС – БОС:

- ❖ индивидуальный объективный подход в работе с пациентом
- ❖ включение резервных и компенсаторных возможностей организма человека
- ❖ постоянный объективный контроль во время формирования навыка ДРД с максимальной ДАС (нового дыхательного стереотипа) и нового функционального состояния пациента.

Слайд № 7

- ❖ Более быстрое, надежное и устойчивое формирование навыка ДРД с максимальной ДАС у обучаемого.
- ❖ Создание нового оптимального гомеостаза и физиологического фона (функционального состояния) организма человека для формирования новых здоровых навыков.
- ❖ Возможность своевременной коррекции и устранения ошибок во время формирования ДРД с максимальной ДАС.
- ❖ Возможность получения результатов сеанса БОС в виде графиков, таблиц, диаграмм с физиологическими параметрами пациента

Успешное постепенное внедрение инновационной технологии «БОС» в образовательном учреждении с 2009-2013 учебного года осуществляется в соответствии с нормативными документами, регламентирующими использование современной наукоемкой технологии БОС, а также методическими рекомендациями для медицинских и педагогических работников школьно-дошкольных учреждений (Сметанкин А.А. и др., СПб., 2003). Оздоровительные занятия обеспечены специальными программами и пособиями (учебно-методический комплекс). Индивидуальные занятия в образовательном учреждении по оздоровительной технологии осуществляет педагог-психолог в кабинете «БОС - коррекция

психоэмоционального состояния», прошедшая курсы в НОУ «Институт БОС» г. Санкт-Петербург.

Слайд № 8

Специалист БОС:

- координирует, направляет и поощряет успешное выполнение задач текущего сеанса;
- включает в сеанс традиционные психотерапевтические и коррекционные приемы;
- анализирует результаты сеансов и динамику проведенного курса и состояния пациента, дает рекомендации.

Слайд № 9

Для получения оздоровительного эффекта предусматривается проведение у каждого ребенка не менее 10 -14 практических занятий и не реже двух раз в неделю. Цель занятий - сформировать у детей диафрагмально-релаксационное дыхание с максимальной дыхательной аритмией сердца (ДАС), снятие стрессов и физиологического напряжения, интеллектуальной усталости, коррекция синдрома дефицита внимания и гиперактивности, а также развитие произвольности высших психических функций. Анализ первичных материалов показал, что за истекшее время в МБОУ «Средняя школа №3» было обследовано 38 обучающихся и 15 педагогов. Сравнительному анализу были подвергнуты изменения здоровья, успеваемости и поведения детей. Оценка представленных материалов проведена по следующим критериям: результаты оценки формирования диафрагмально-релаксационного дыхания с максимальной ДАС у детей, прошедших курс дыхательных тренингов «БОС- коррекция психоэмоционального состояния»; поведение детей (по наблюдениям учителей и родителей); академическая успеваемость по основным предметам; отношение учеников и родителей к тренингам в кабинете «БОС-коррекция психоэмоционального состояния»; отношение педагогов МБОУ «Средняя школа №3» к оздоровительной технологии «БОС». По оценке учителей и родителей, занятия по методике БОС повлияли на поведение детей: 80% после занятий стали спокойнее, а 60% - внимательнее на уроках.

По результатам опроса: 70% учащихся, 65% родителей, 80% учителей считают, что оздоровительные тренинги по технологии «БОС» необходимы.

Следует отметить, что навыки правильного дыхания в конце курса уроков были сформированы практически у всех школьников, посещающих кабинет «БОС – коррекция психоэмоционального состояния». Обращает на себя внимание, что в подавляющем большинстве и ученики, и родители считают целесообразным проведение подобной оздоровительной процедуры.

Слайд № 10

Изменения значений ЧСС сред. и ДАС сред. в начале и в конце сеанса ДАС-БОС (запись фона)

Все вышеизложенное позволяет рекомендовать технологию «БОС» к внедрению в образовательных учреждениях нашего города и других регионах. Следует только более строго подходить к отбору детей для данных тренингов. Они противопоказаны детям с судорогами в анамнезе, с диагнозом эпилепсия, детям с нарушениями сердечного ритма. Необходимо также предусмотреть повторное проведение курса в кабинете «БОС – коррекция психоэмоционального состояния» в течение учебного года для закрепления положительных респираторных навыков.

Слайд № 10-15

Слайд 16

Критерии выработки ДРД:

- ❖ Синхронизация дыхательного и сердечного циклов в каждом дыхательном движении
- ❖ Сокращение числа дыханий (ЧД) у детей дошкольного возраста до 8 –12 дых/мин; у детей школьного возраста и взрослых до 5 - 8 дых/мин.
- ❖ Нет увеличения средних значений ЧСС в течении сеанса
- ❖ Умение расслабляться (контролировать психоэмоциональное и мышечное напряжение)
- ❖ Увеличение значения ДАС

- ❖ Воспроизведение ДРД без сигналов обратной связи
- ❖ *Выводы:* ДАС – БОС тренировки в кабинете «БОС-коррекция психоэмоционального состояния» не только целесообразны, но и необходимы. Они способствуют ускорению процесса оздоровления детей.

Данный метод можно определить:

- ✚ как развивающий здоровье человека,
- ✚ как средство обучения индивидуальному способу оздоровления,
- ✚ как инструмент, позволяющий полноценно готовить к жизни здоровое поколение,
- ✚ как совокупность приемов, форм и методов обучения школьников без ущерба для индивидуального здоровья,
- ✚ как качественную характеристику наиболее эффективной педагогической технологии по критерию ее воздействия на учащихся и педагогов.

Хочется отметить, что в процессе взаимодействия педагога-психолога и учащегося с помощью технологии «БОС» меняется и сам педагог -психолог: он приобретает новое качество - педагог-исследователь. Именно данное качество необходимо для решения задач модернизации образования, повышения мотивации к ведению здорового образа жизни у пациента.

На мой взгляд, все вышесказанное позволяет рекомендовать метод БОС и технологию «БОС- коррекция психоэмоционального состояния» к внедрению в образовательных учреждениях г.Когалыма и других регионах России.



Подготовила специалист «БОС»: педагог-психолог
МБОУ «Средняя школа №3» Маренюк Н.М.