

## Метод БОС в системе здоровьесбережения

*Педагог-психолог: Демченко Е.Л.*

Казалось бы, что может быть проще, чем вдохнуть и выдохнуть воздух. Дается нам это без всякого труда, но научиться дышать так, чтобы каждая клеточка организма получала необходимую порцию кислорода, не так-то просто. Как верно заметили еще древние мыслители, ключ к здоровью скрыт в определенном типе дыхания. Метод биологической обратной связи (БОС), разработанный А.А. Сметанкиным дает уникальную возможность практически каждому его освоить и пользоваться им себе во благо. Этот навык в условиях нашей сегодняшней жизни оказывается самым важным.

Что может дать человеку метод биологической обратной связи? Оказывается, очень многое. В частности, научить дыханию, несущему здоровье, защитить от стресса и хронического эмоционального перенапряжения.

С апреля 2002 года образовательное учреждение «Эврика» (в те времена это была школа-детский сад «Эврика») включилось в программу массового оздоровления населения через систему образования с применением метода биологической обратной связи. Ежегодно в детский сад поступали дети, ослабленные, часто болеющие ОРВИ, с родовыми травмами в анамнезе. Заболеваемость этих детей в младших группах достаточно высока из-за низкой сопротивляемости их организма к различным инфекциям. Дети, поступившие в школу и обученные навыку диафрагмально-релаксационного типа дыхания с помощью метода БОС, легче адаптировались к условиям школьной жизни и меньше болели простудными заболеваниями, благодаря повышению иммунитета.

Суть этого уникального метода БОС заключается в том, что спокойное, безусловное дыхание «животом» с замедленным выдохом, дает возможность достичь полной синхронизации дыхания с изменением частоты сердечных сокращений (ЧСС). Максимальное снижение ЧСС достигается на выдохе. Разница между максимальной частотой сердечных сокращений на вдохе и минимальной частотой на выдохе называется дыхательной аритмией сердца (ДАС) и является показателем здоровья человека. Чем больше величина ДАС, тем выше функциональные возможности организма. Обнаруживается удивительная закономерность: динамика пульса имеет волнообразный характер, волны пульса совпадают с характером кривой дыхания. Даже у человека, находящегося в спокойном, комфортном состоянии можно обнаружить это совпадение. А это означает лишь одно – пульсом можно управлять через функцию дыхания.

Ученым-физиологом А.А. Сметанкиным был создан высокотехнологичный, уникальный прибор для регистрации ДАС. Этот прибор позволяет вырабатывать такой тип дыхания, при котором дыхательная аритмия сердца была бы максимальной. Прибор представляет собой высокотехнологичный, уникальный тренажер, вобравший в себя мультимедийные возможности и достижения современного компьютера, позволившие превращать дыхательную БОС-гимнастику в увлекательную игру. Ребенок не просто вырабатывает новый тип дыхания – он активный участник игры. Игра переходит в оздоровительный сеанс.

Как же происходит выработка нового диафрагмального типа дыхания? Учитель Здоровья дает ребенку инструкцию, как надо дышать животом. На вдохе живот должен выпячиваться, а на выдохе – плавно втягиваться. Вдох надо делать через нос, а плавный выдох через рот. Вот и все, что необходимо понять ребенку.

Начиная с подготовительных групп, дети принимают участие в оздоровительной программе БОС. Кроме этого проходят обучение навыку диафрагмально-релаксационного дыхания учителя и воспитатели школы, дополнительно формируются группы учащихся с проблемами поведения и обучения. Методика, основанная на

обучении навыку диафрагмально-релаксационного дыхания по методу А.А. Сметанкина, позволяет активизировать скрытые резервы организма, улучшить самочувствие, обучаемость и трудоспособность.

Работа проводится на базе стандартного компьютерного класса, оснащенного оборудованием кабинета БОС «Здоровье» (класс-комплект для системы образования). В нем работают 2 учителя «Здоровья», прошедшие обучение в НОУ «Институт БОС» в Санкт-Петербурге. Работа в классе БОС «Здоровье» ведется с апреля 2003 г. Проводятся родительские собрания, теоретические уроки, на которых родители и дети знакомятся с методом биологической обратной связи (БОС).

Дети подготовительных групп проходили один курс в апреле-мае и продолжают в сентябре, будучи уже первоклассниками. В 2003-2004 учебном году заболеваемость у школьников составила 3,2 (дней пропущено одним ребенком по болезни), что в 1,4 раза меньше, чем за 2002-2003 учебный год (где заболеваемость была 4,5). Таким образом, заболеваемость школьников уменьшилась в 1,4 раза. В 2004-2005 учебном году заболеваемость школьников уменьшилась в 1,1 раза. По сей день в лицее дети начальной школы в год дважды осваивают курс релаксационно-диафрагмального дыхания. Отдельное внимание уделяется ученикам группы риска (тревожные, гиперактивные), а также обучающимся в период адаптации и при подготовке к выпускным экзаменам. Благодаря этому заболеваемость в лицее не превышает 3,9 дней пропущенных ребенком по болезни, а школа на протяжении всех лет не закрывалась на карантин во время эпидемии гриппа и ОРВИ.

При анализе результатов проведения уроков БОС «Здоровье» родителям, учителям и ученикам был предложен экспресс-опросник. Большинство родителей после проведенных уроков отметили изменения следующих показателей в лучшую сторону: поведение, стабильность настроения, меньшую утомляемость и появившийся интерес детей к своему здоровью.

Сами учащиеся ходят на уроки Здоровья с большим желанием, живо интересуются своими результатами и многие из них отмечают, что им стало легче учиться, меньше волнуются перед контрольными, улучшилось самочувствие, у некоторых реже стали появляться головные боли. По наблюдениям окружающих дети стали менее агрессивными и более доброжелательными. По окончании курса дети рассказывали, что им стало легче учиться, у некоторых «прошла злость», они научились сдерживаться, «когда хочется кричать или кого-то ударить», «отношения с друзьями стали лучше».

В итоге можно отметить, что включение технологии БОС в учебный процесс дает хорошие результаты: снижается заболеваемость учащихся, улучшается психоэмоциональное состояние детей, что положительно отражается на их успеваемости.

Многими взрослыми, прошедшими курс обучения и овладевшими навыком диафрагмального дыхания, отмечается улучшение самочувствия, исчезновение одышки, бессонницы, уменьшение раздражительности. Среди учителей было несколько человек с хроническими заболеваниями верхних дыхательных путей. Они отметили исчезновение ночного кашля и отказ от частого использования лекарственных средств. Все они отмечают улучшение своего самочувствия, возросшую работоспособность и активность.

Самый главный результат применения метода БОС – это активизация скрытых резервов организма и умение по собственному желанию включать мощные механизмы самоконтроля, самосовершенствования и улучшать адаптивные возможности человека.