**Мухин Николай Владимирович,**

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ с. Малотроицкое

Чернянского района Белгородской области»

**Архипов Павел Иванович,**

методист Чернянского ММЦ ОГАОУ ДПО «БелИРО»

**ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИИ БОС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

Многие годы человек проводит в стенах образовательных учреждений, и поэтому ценностное отношение к здоровью не может формироваться без участия педагогов. Долгое время наше образование не уделяло должного внимания сохранению, укреплению и развитию здоровья, уходило от оценок влияния педагогического процесса на психическое состояние обучаемых, не рассматривало образовательные технологии с точки зрения здоровьесберегающей направленности. Согласно статистике, лишь малая часть выпускников школы относятся к числу здоровых. Цель здоровьесберегающих образовательно-воспитательных технологий - обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Источником инновационных изменений является противоречие между требованием сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью условий подготовки здорового, образованного и разносторонне развитого поколения в общеобразовательной школе.

Для начала нужно понять: а что такое здоровье, что мы подразумеваем под этим словом? Главный показатель здоровья человека – состояние его внутренней среды, гомеостаз. Колоссальную роль в формировании гомеостаза играет газообмен, можно сказать, что показатель состояния газообмена – важнейший показатель уровня здоровья человека. Регулируется процесс газообмена всего лишь одной функцией – дыханием, а оно осуществляется совместной работой дыхательных мышц и сердца. Насколько хороша их взаимосвязанная работа, насколько хорошо обеспечен газообмен – настолько хорошо наше здоровье.

Технология БОС позволяет безошибочно определить состояние внутренней среды всего за десять минут. А это значит – определить и состояние здоровья, и соответственно биологический возраст. Человек по паспорту может быть совсем молодым, но паспорт здоровья, который выдал компьютер после тестирования работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, говорит совсем иное: его реальный возраст – к шестидесяти. Бывает и наоборот, но, к сожалению, намного реже.

Курс оздоровительной дыхательной гимнастики по методу БОС состоит из 3-х теоретических и 12-ти практических занятий. Занятия проводятся два раза в неделю. Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные. Перед проведением занятий необходимо получить медицинские разрешения для проведения занятий и согласие родителей.

Выработка диафрагмально-релаксационного типа дыхания осуществляется в несколько этапов:

- подготовительный этап включает три теоретических занятия. Учащиеся получают в доступной форме знания о дыхательной системе человека, газообмене, правильном дыхании, методе БОС, знакомятся с приборами, учатся прикреплять датчики, обучаются этапам работы с программой, учатся приемам расслабления, осваивают технику навыка диафрагмально-релаксационного дыхания без приборов БОС. На этом этапе целесообразно проводить уроки с интерактивной доской. Педагогами МБОУ «СОШ с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области» разработаны уроки, где дети с большим интересом работают с интерактивной доской: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Дыхание. Что? Зачем? и Как?», «Страна Здоровейка». Очень нравятся ребятам различные конкурсы и соревнования, что формирует устойчивый познавательный интерес к урокам здоровья и понятие о здоровом образе жизни. Конкурс рисунков: «Мы уникальные и неповторимые», «Настроение и мое здоровье», «Спорт и мое здоровье», «Природа – источник здоровья», «Полезные продукты – овощи и фрукты», «Правильное дыхание - путь к долголетию» и др. Соревнования: «У кого дольше звучит дудочка?», «Кто дальше сдует ватный шарик?», «Кто быстрее надует шарик?» и др.

- основной этап включает 12 практических занятий: освоение, постановка, формирование и закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания под контролем тренажера БОС:

1. Подготовка к освоению диафрагмально-релаксационного типа дыхания во время сеанса БОС, включает два практических занятия.

Задачи:

- освоить процесс диафрагмально-релаксационного типа дыхания под контролем тренажера БОС «Дыхание»;

- научиться делать выдох так, чтобы пульс снижался на выдохе.

2. Постановка диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Включает четыре практических занятия.

Задачи:

- освоить и закрепить навык дыхания диафрагмой (животом);  
- научиться уверенно снижать пульс на выдохе.

3. Формирование навыка диафрагмально-релаксационного типа дыхания. Включает четыре практических занятия.

Задачи:

- достичь гармонии работы сердца и дыхания;

- увеличить ДАС (показатель паспорта здоровья) до возрастной нормы или превысить ее;

- снизить частоту дыхания;

- научиться использовать приобретенный навык дыхания без сигналов обратной связи;

4. Закрепление навыка диафрагмально-релаксационного дыхания. Включает два практических занятия.

Задачи:

- закрепление полученного навыка диафрагмально-релаксационного

типа дыхания.

- воспроизведение полученного навыка без приборов БОС.

Каждое практическое занятие имеет два периода: период работы (тренировки) и период отдыха. В периоды работы предъявляются звуковые и зрительные сигналы обратной связи, с помощью которых можно научиться правильно управлять своим дыханием и величиной ДАС. Зрительные сигналы обратной связи представлены в игровых сюжетах («столбик», «закрась забор», «раскрась картинку», «окно», «пчела»). Успешность результата зависит от правильности вдоха и выдоха.

В периоды отдыха сигналы обратной связи не предъявляются, то есть представляется возможность отдохнуть, расслабиться, переключить свое внимание. Для этого показываются тематические слайды («города мира», «животные», «рыбы», «природные явления»), сопровождаемые приятной, спокойной музыкой.

Время периода работы постепенно увеличивается от 2-х до 4-х минут. Период отдыха от 1-ой до 2-х минут. Общее время сеанса также увеличивается постепенно от 10-ти до 24-х минут.

Техника освоения навыка диафрагмально-релаксационного дыхания следующая:

- необходимо занять удобное комфортное положение, сидя;

- плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях;

- сделайте не глубокий медленный вдох через нос и постарайтесь при этом надуть живот;

- сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы при этом должны быть полусомкнуты в виде «трубочки», живот нужно втянуть;  
- следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании. Для контроля одну руку положите на грудь, другую на живот. Двигаться должна только рука, находящаяся на животе;

- необходимо, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха (вдох на 1-2, выдох на 1-2-3-4). За выдохом без задержки и паузы должна наступить

фаза вдоха;

- применять какие-либо усилия во время выдоха не надо, воздух свободно покидает легкие; - при правильном выполнении частота дыхания составляет 6-12 дыхательных движений в одну минуту.

Для оценивания промежуточных результатов используются паспорта здоровья, где отслеживается величина ДАС (она должна увеличиваться), ЧД (должна быть 6-8 раз). Чем больше величина ДАС, тем лучшего меостаз человека, лучше функционируют физиологические системы. Именно поэтому показатель ДАС является средством оценки уровня здоровья. Этот показатель даёт возможность выставлять на каждом занятии оценку за здоровье.

По окончании курса оздоровительной дыхательной гимнастики, каждый ученик получает индивидуальный отчет (анализ результатов оздоровительного курса для каждого учащегося с рекомендациями), а также памятку для самостоятельных занятий дома.

Вся информация по сеансам «БОС» проходит компьютерную обработку. Данные учеников фиксируются в индивидуальных файлах, где отражаются результаты уроков. Далее результаты всех учащихся обрабатываются, что позволяет получить исчерпывающую информацию об изменении состояния здоровья ученика или группы учеников, в ходе курса оздоровительных уроков.

Большинство учащихся отмечают, что освоили навыки диафрагмального дыхания, научились расслабляться, стали хорошо разбираться в компьютерной программе и могут научить других детей и своих родителей. Все учащиеся с большим желанием занимаются повторными сеансами «БОС», быстро вспоминают навык диафрагмального дыхания и показывают высокие результаты.

Применение технологии БОС в школьной практике позволяет сделать следующие выводы:

- ребенок сознательно участвует в процессе своего оздоровления, хорошо понимая это;

- занятия проводятся систематически, что позволяет выработать и хорошо закрепить у детей навыки правильного дыхания;

- овладение данной методикой позволяет ребёнку меньше волноваться в школе перед контрольными, успокоить нервную систему; помогает справиться со страхами, стрессами, неудачами, застенчивостью;

- правильное дыхание улучшает «жизнь бронхов», укрепляет здоровье, что является профилактикой ОРЗ;

- правильное дыхание улучшает кровообращение, что приводит к улучшению внимания, памяти, повышению работоспособности;

- дети, прошедшие курс дыхания, быстро засыпают, менее утомляются, отмечается высокая степень работоспособности;

- занятия проходят в игровой форме, что особенно привлекает детей.  
 Технология БОС органично вписывается в образовательный процесс, сочетается и дополняет все уже применяемые в течение многих лет методы оздоровительной работы, способствуя массовому оздоровлению школьников и учителей.

Большинство учащихся, которые посещали уроки «БОС-Здоровье» отмечают, что освоили навык диафрагмального дыхания, научились расслабляться, стали хорошо разбираться в компьютерной программе и могут научить других детей и своих родителей. Все учащиеся с большим желанием повторно проходят сеансы БОС, быстро вспоминают навык дыхания и показывают высокие результаты. По окончании учебного года проанализирована эффективность: после 10–12 занятий у детей повышается показатель ДАС, что свидетельствует об улучшении функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной систем и самочувствия детей.

Данный метод (и технологии) можно определить, как развивающий здоровье человека, как средство обучения индивидуальному способу оздоровления, как инструмент, позволяющий полноценно готовить к жизни здоровое поколение.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М: Московский психолого-социальный институт, 2004. – 240 с.
2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе: справочник руководителя образовательного учреждения. -2005. -№10.-С.84-92.
3. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа. - 2005. - № 11. –С.75.
4. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт методического объединения учителей начальных классов/ авт.-сост. В. Ф. Феоктистова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 121с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002.-121с.