



Биологическая Обратная Связь (БОС) в спорте



Технология БОС – инструмент «ФИЗИОЛОГИИ ПОБЕДИТЕЛЯ»

Стереотип движения
(техническое мастерство)

Стереотип функционального
состояния
*(мастерство управления
дыханием и пульсом)*

Синхронизация стереотипов
движения и функционального состояния

*Максимальный
спортивный результат*

Мастерство управления «Пuls-Дыхание» - основа побед спортсмена

Пuls
уд./мин.



Рисунок «Пuls-Дыхание» спортсменов-победителей

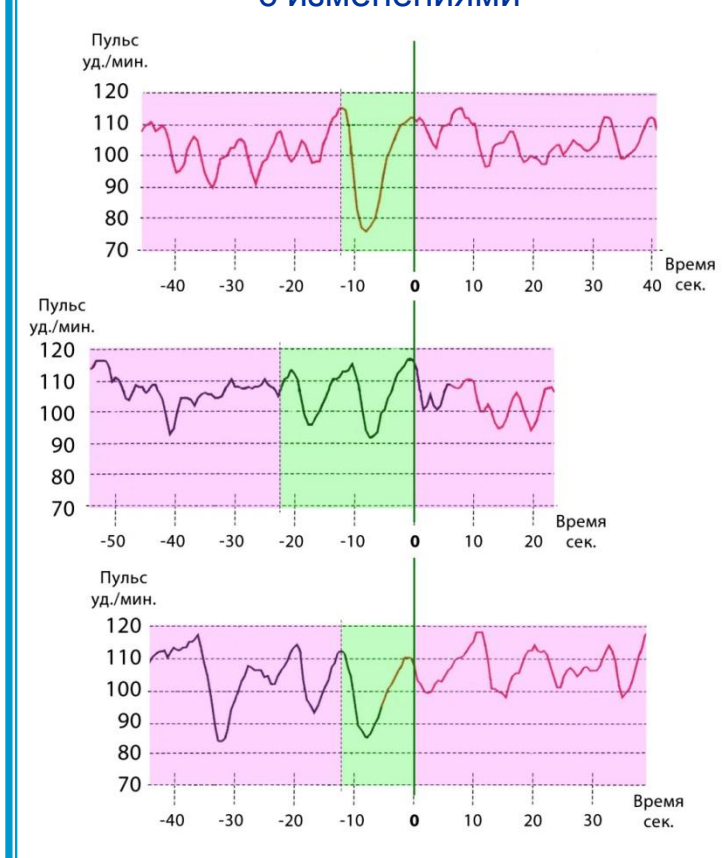
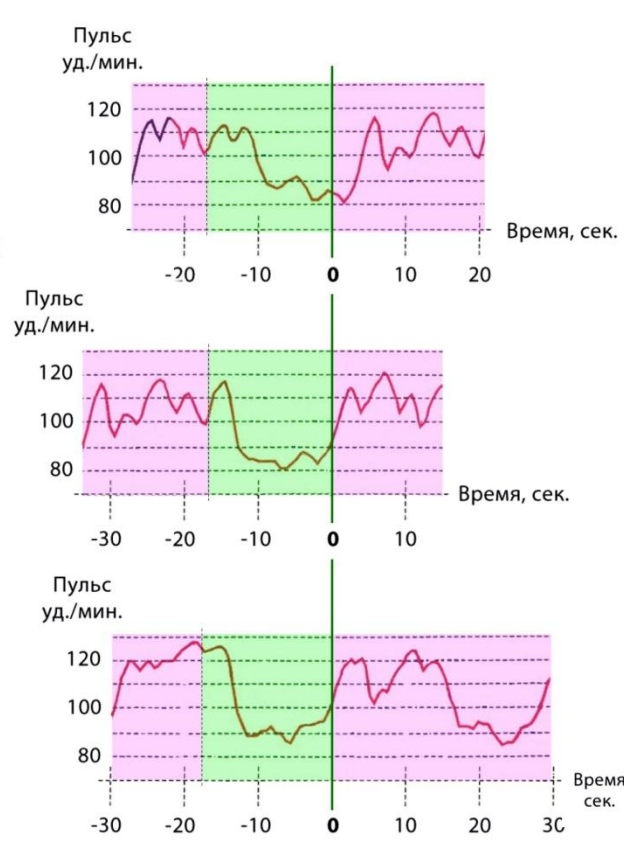
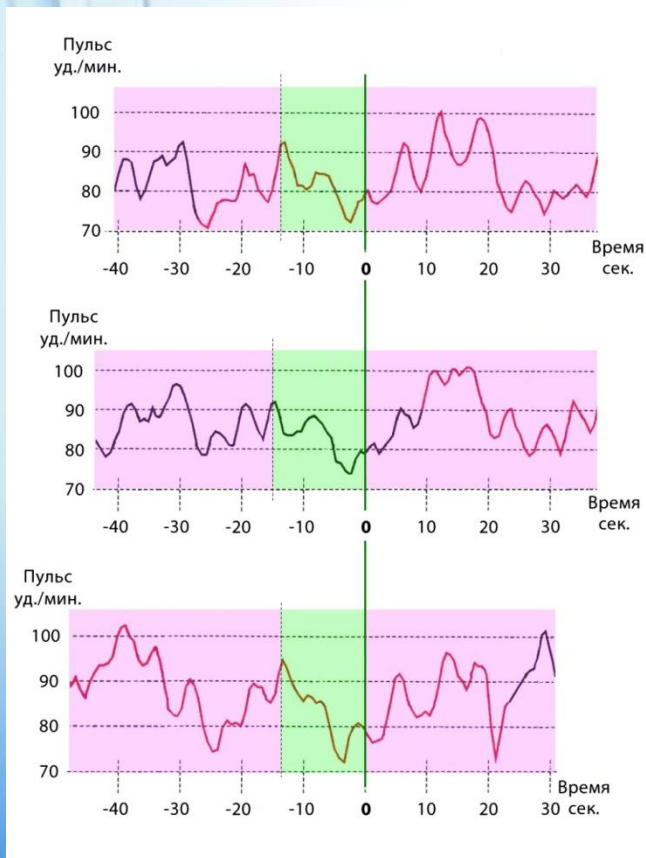
Спортсмены со стабильно высокими результатами

Спортсмен с эпизодически
высоким результатом

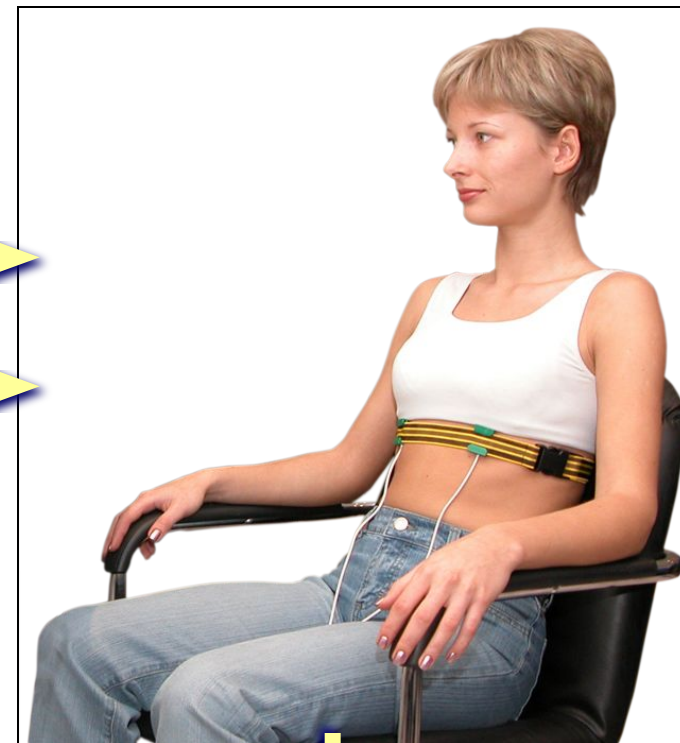
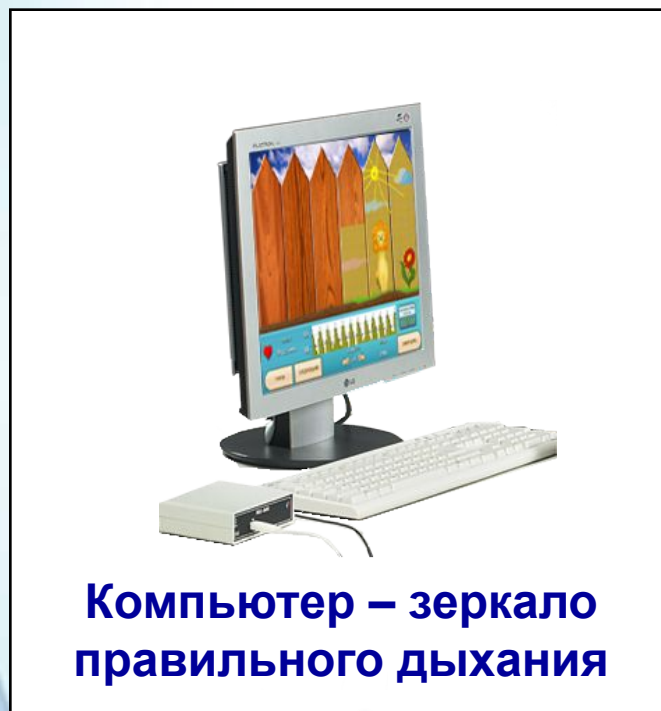
Устойчивый стереотип

Устойчивый стереотип

Неустойчивый стереотип
с изменениями



БОС-обучение эталонным навыкам «Пuls-Дыхание»

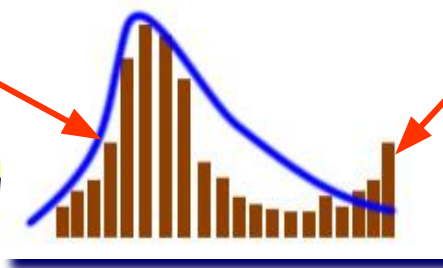


Обратная связь

Мультимедиа

ДЫХАНИЕ

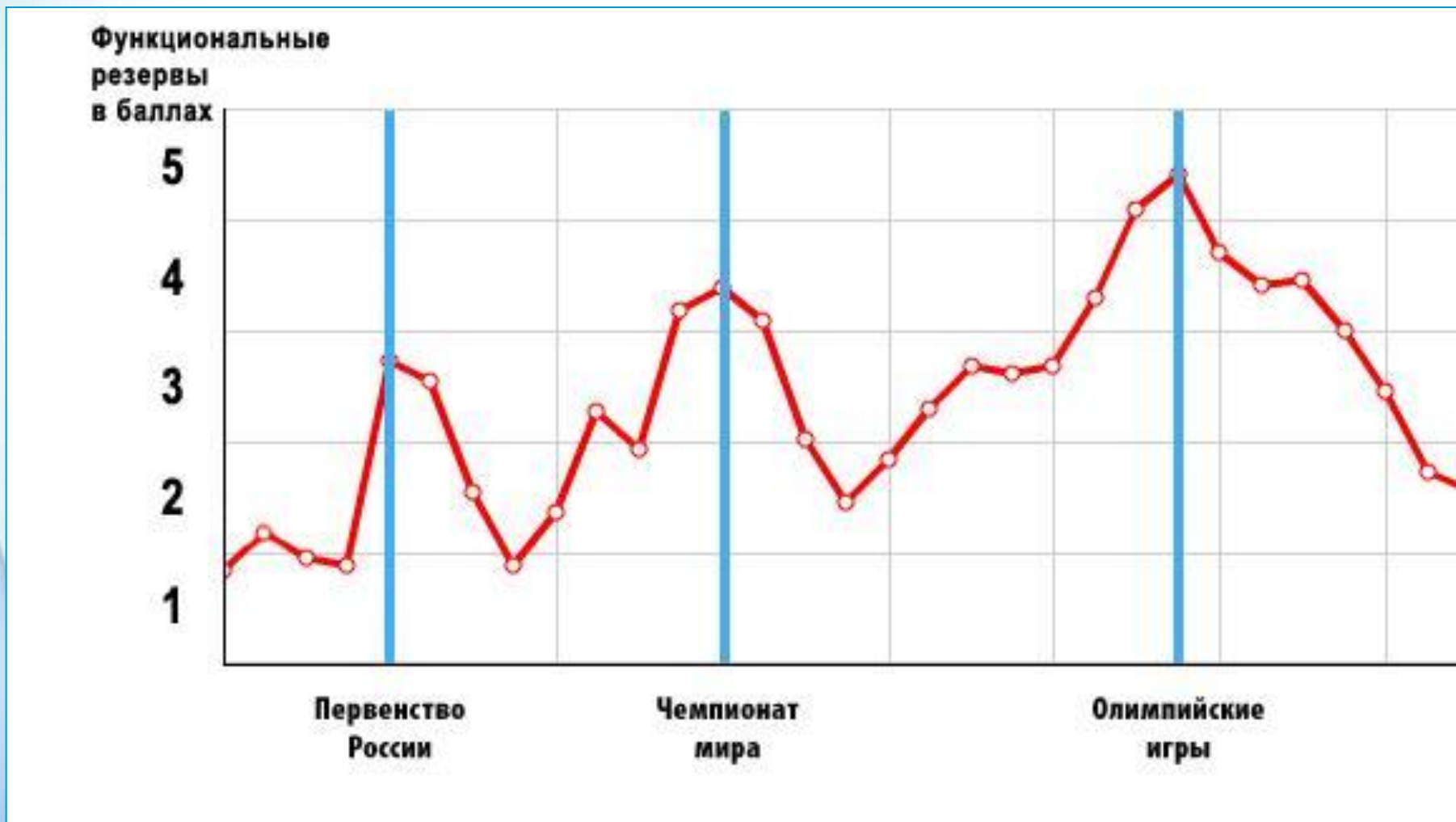
ПУЛЬС





БИОСВЯЗЬ
год основания 1988

Максимум уровня функциональных резервов к ответственным соревнованиям



Спортивно–образовательная «БОС–воронка» в ДОУ и школах

ЗДОРОВЬЕ *Развивающая среда «Пuls-Дыхание»*

- Сохранение и укрепление здоровья
- Контроль здоровья

ОБРАЗОВАНИЕ - *изучение школьных предметов*

- Литературное чтение
- Окружающий мир
- Физкультура ...

СПОРТ - *воспитание навыков «Пuls-Дыхание»*

- Преодоление предстартового волнения
- Идеомоторная (мысленная) тренировка

ФИЗИОЛОГИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Литературное чтение, снимаем предстартовое волнение, идеомоторная тренировка ...



Выбор урока

- А. Пушкин. Сказка о царе Салтане
- С. Михалков. Котыга
- С. Маршак. Апрель
- С. Маршак. Где обедал, воробей?
- А. Барто. В школу
- А. Барто. Козленок
- А. Барто. Кораблик
- К. Чуковский. Мойдодыр
- А. Пушкин. Сказка о мертвой царевне и семи богатырях
- А. Плещеев. Травка зеленеет
- А. Плещеев. Весна

Текст урока

Ветер по морю гуляет
И кораблик подгоняет;
Он бежит себе в волнах
На поднятых парусах

Мимо острова крутого,
Мимо города большого;
Пушки с пристани палят,
Кораблю пристать велят.

Пристают к заставе гости;
Князь Гвидон зовет их в гости,
Их и кормит, и поит,
И ответ держать велит:

"Чем вы, гости, торг ведете?
И куда теперь плывете?"
Корабелюшки в ответ:
"Мы объехали весь свет;

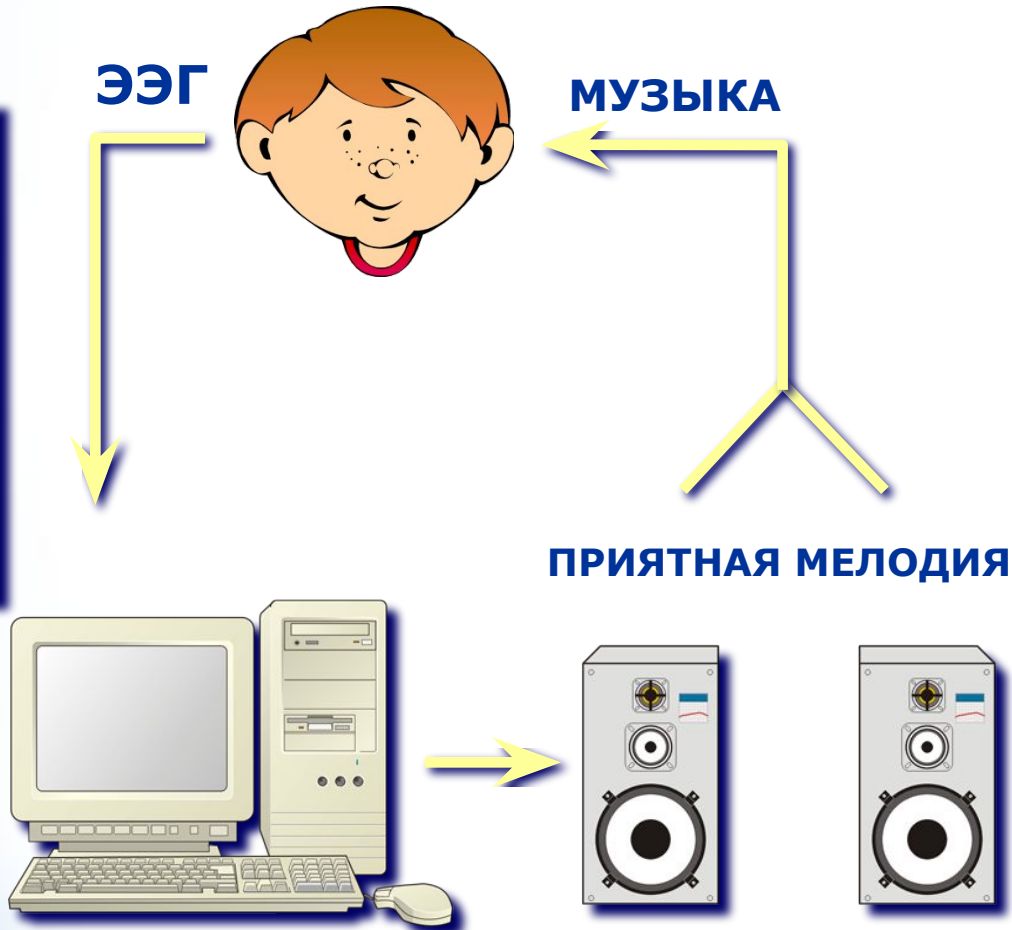
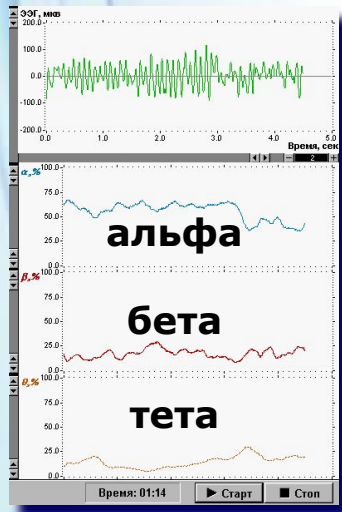
НАСТРОЙКИ **ВЫБОР ВОЗРАСТА** **Звук** **вкл** **Столбик** **вкл** **Выделение текста** **вкл** **СТАРТ**

БОС-физкультура или мультимедийный БОС-фитнес



ЭЭГ-БОС тренинг или «Психология Победителя»

ВЫДЕЛЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ РИТМОВ ЭЭГ



В спорте:

Выработка навыка психо-физиологического **состояния спортсмена-победителя**

В медицине:

Гиперактивность
Дефицит внимания
Психо-эмоциональные расстройства
Алкогольная, наркотическая, игровая и др. зависимости

Технология БОС в физической культуре, фитнесе и спорте

- Совершенствование двигательных координаций.
- Выработка навыков управления функциональным состоянием.
- Отбор одаренных спортсменов.
- Оценка и контроль функциональных резервов.
- Идеомоторная тренировка.
- Вывод на пик формы к ответственным соревнованиям.
- Борьба с предстартовым волнением.
- Реабилитация после физических и психических травм.
- Оздоровление и укрепление организма.





БИОСВЯЗЬ
год основания 1988

Отечественная технология
биологической обратной
связи (БОС)



«ФИЗИОЛОГИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ»

- эффективный инструмент
достижения высоких
результатов

