



# 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

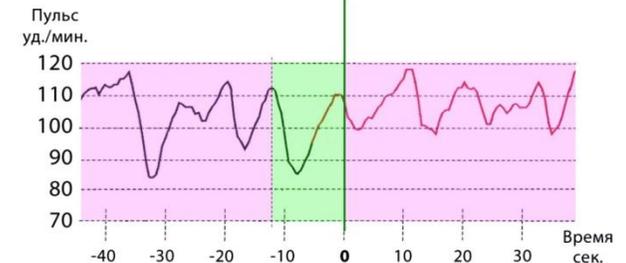
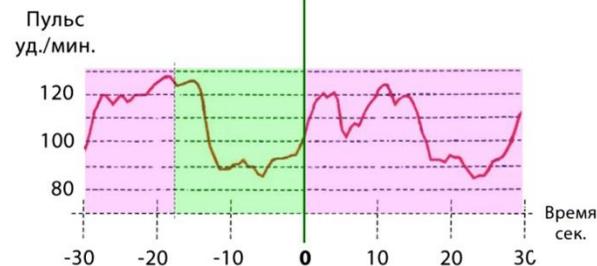
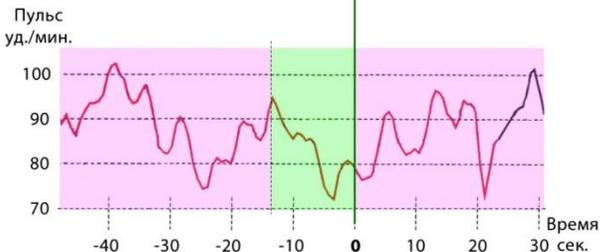
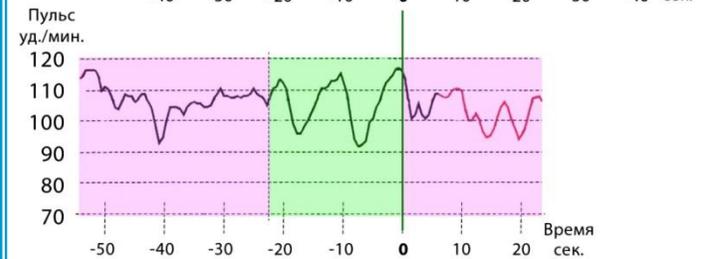
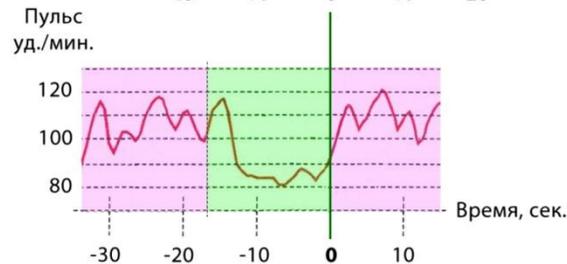
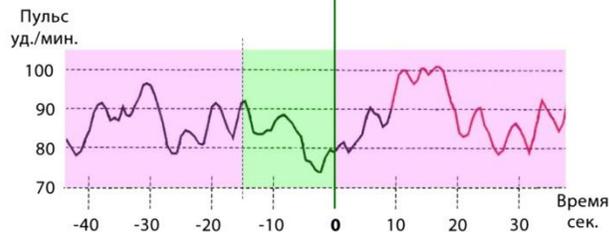
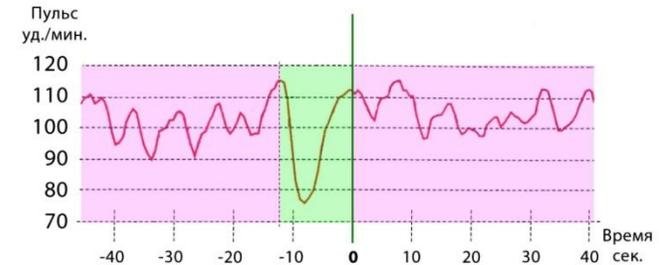
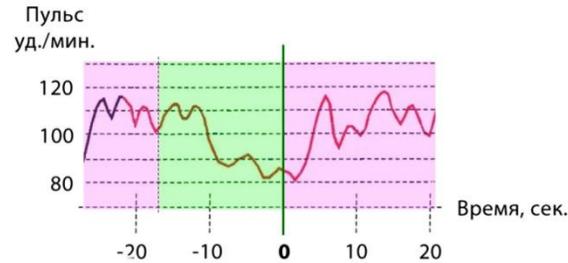
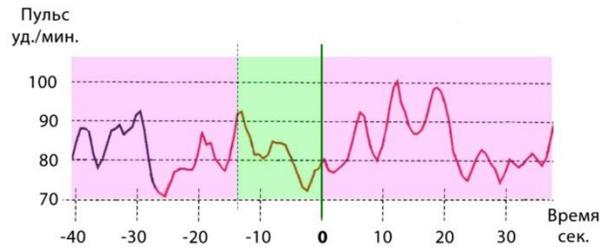
Спортсмены со стабильно высокими результатами

Спортсмен с эпизодически  
высоким результатом

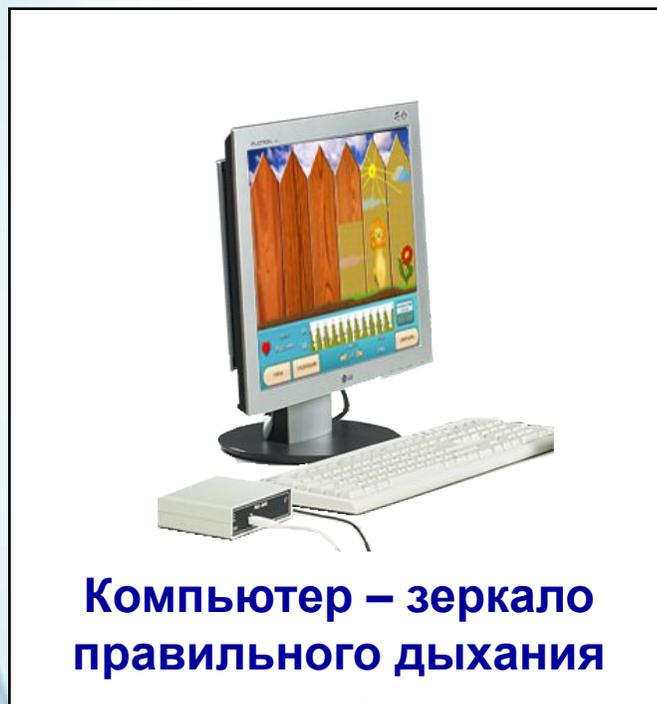
Устойчивый стереотип

Устойчивый стереотип

Неустойчивый стереотип  
с изменениями



# БОС-обучение эталонным навыкам «Пuls-Дыхание»

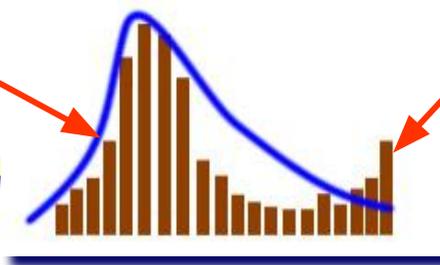


Обратная связь

Мультимедиа

ДЫХАНИЕ

ПУЛЬС





**БИОСВЯЗЬ**  
год основания 1988

# Максимум уровня функциональных резервов к ответственным соревнованиям

Функциональные  
резервы  
в баллах

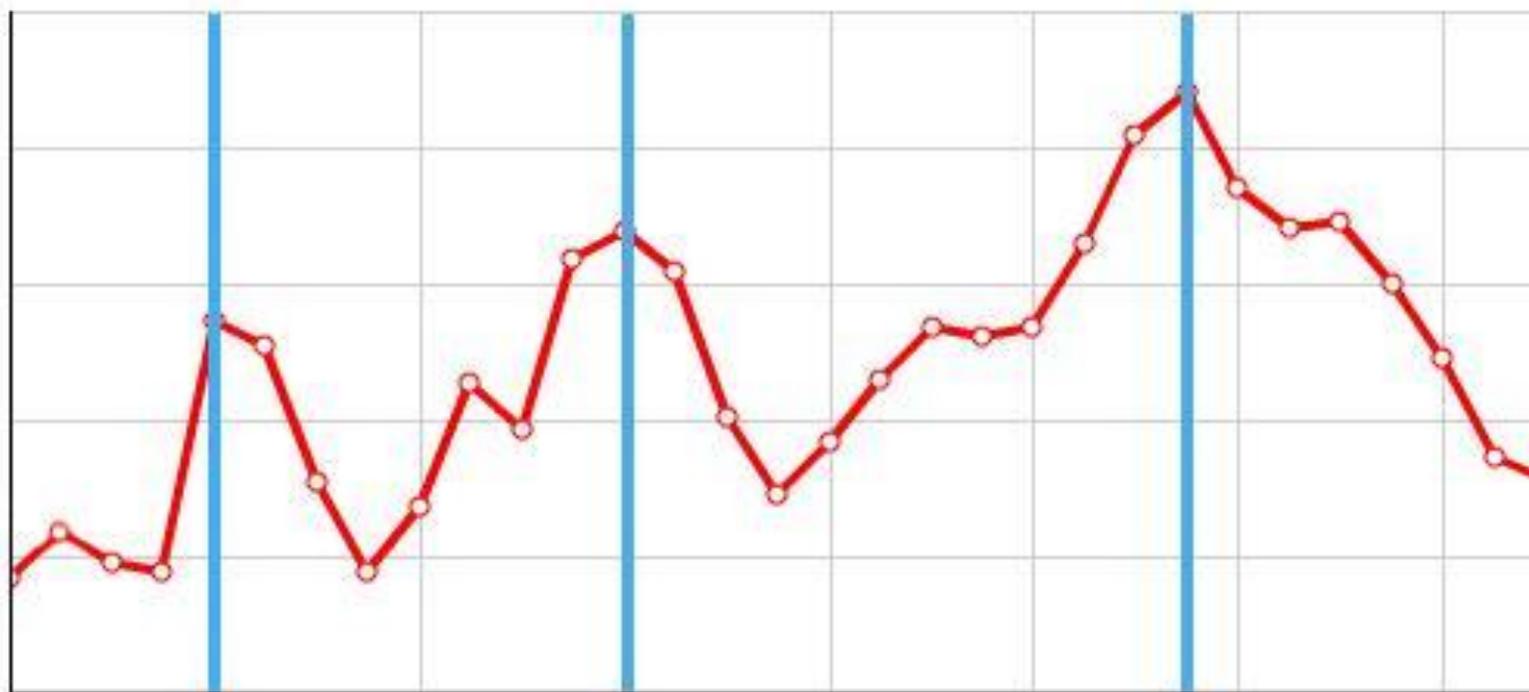
5

4

3

2

1



Первенство  
России

Чемпионат  
мира

Олимпийские  
игры

# 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**



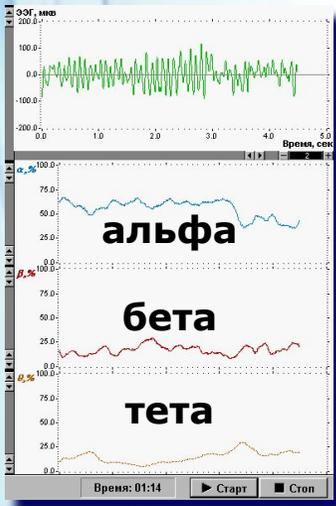
**БИОСВЯЗЬ**  
год основания 1988

# БОС-физкультура или мультимедийный БОС-фитнес

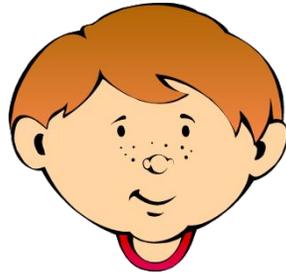


# ЭЭГ-БОС тренинг или «Психология Победителя»

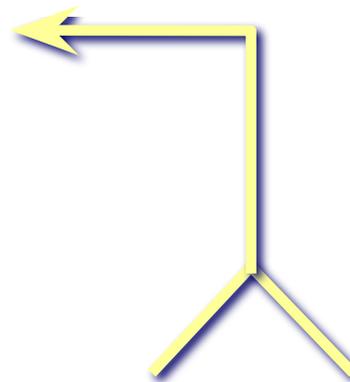
## ВЫДЕЛЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ РИТМОВ ЭЭГ



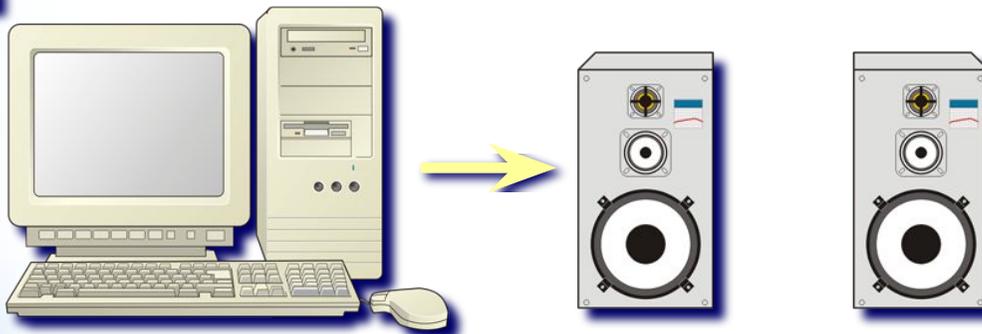
ЭЭГ



МУЗЫКА



ПРИЯТНАЯ МЕЛОДИЯ



## 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

