

Ю. С. Ходосок

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: В. Н. Дворак

Метод биологической обратной связи в работе со спортсменами

Биологическая обратная связь (БОС) – технология, которая включает в себя комплекс процедур, в ходе которых человеку посредством обратной связи предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов в режиме реального времени.

Биологическая обратная связь позволяет человеку улучшать свое поведение с помощью обратной физиологической связи в сторону большей степени саморегуляции. Психотерапевт при проведении сеанса психокоррекции может наблюдать на экране монитора показатели ответной реакции пациента и оценивать степень проводимого воздействия [1, с. 186].

Этот метод позволяет пациентам и тренируемым анализировать особенности текущих физиологических процессов, и в интерактивном режиме влиять на них, используя дополнительные технологии аутотренинга.

Важными условиями при проведении такой терапии являются: четкая инструкция терапевта и создание пациенту мотивации для правильного выполнения упражнения.

Чтобы пациент захотел правильно выполнять упражнение, ему нужно создать мотивацию. Чем выше уровень мотивации, тем эффективнее будет проводиться тренировка. В качестве пускового механизма мотивации на практике широко используются бесконечное разнообразие компьютерных игр, различные способы поощрения и словесного подкрепления, комфортные условия БОС-сеансов. Благодаря информации, полученной при помощи приборов биологической обратной связи, пациент может выполнять упражнения наиболее оптимальным образом. Отсюда высокая эффективность применения метода БОС [2, с. 162].

Сеанс БОС-терапии длится от 20 до 30 минут, в зависимости от особенностей пациента и цели конкретного вида тренировки. Первый самый длительный и интенсивный курс БОС-терапии составляет обычно 30–40 сеансов с частотой посещения 2–3 раза в неделю. Каждый сеанс длится 30–60 минут в зависимости от того, как строится занятие.

Важным преимуществом метода БОС является его безопасность. Применение метода БОС не сказывается на здоровье пациента. Аппаратура БОС регистрирует сигналы организма (частоту дыхательных циклов, пульса, ритмы головного мозга, биоэлектрические сигналы, исходящие от мышц), не оказывая на человека непосредственного воздействия.

К настоящему времени доказана эффективность биологической обратной связи при лечении многих функциональных нарушений (в том числе головных болей, нарушений сна и т.п.), а также целого ряда психосоматических заболеваний.

Выбор программы управления своим состоянием позволяет больному перестроить свой внутренний мир и тем самым избавиться от депрессивных и навязчивых состояний, гиперактивного поведения, блокировать страх и напряжение [3, с. 7].

Нами было проведено исследование, целью которого являлось обучение спортсменов–футболистов самоконтролю и саморегуляции самочувствия по методу биологической обратной связи. Обучение проводилось с помощью портативного прибора EmWave2, который снижает уровень стресса, тревожности и обучает управлению эмоциями.

Актуальность проблемы организации психологической помощи спортсменам и обучения их способам оптимизации самочувствия и настроения не вызывает сомнений.

За время работы в кабинете прошли профилактику 30 спортсменов в возрасте от 18 до 19 лет. Ребята были направлены для оказания психологической помощи либо перед ответственными соревнованиями, либо по возвращении с таковых.

Курс БОС-тренинга состоял из 13–15 сеансов. Прежде всего, все спортсмены обучались диафрагмально-релаксационному дыханию, сеанс которого обязательно включался во все занятия тренинга.

За время работы все спортсмены освоили диафрагмально-релаксационное дыхание, навыки мышечной и психоэмоциональной релаксации. К концу БОС-тренинга практически все пациенты отмечали улучшение настроения, появление большей уверенности в себе, нормализацию сна, исчезновение предстартового невроза. Изменились и объективные показатели здоровья: произошло снижение или появилась стабилизация артериального давления, снижение мышечного напряжения, нормализация частоты сердечных сокращений.

Проведенная работа позволяет сделать вывод о том, что в психокоррекционной работе со спортсменами БОС-тренинг может являться эффективным средством профилактики психоэмоциональных нарушений как в предстартовый период, так и по окончании соревнований.

Список литературы

1. Говорушина Т. К., Даринский Ю. А., Румянцев И. А., Смирнов В. А. Педагогическое использование метода БОС: результаты, проблемы, перспективы. СПб.: Речь, 2006. С. 186.
2. Комплекс реабилитационный психофизиологический для тренинга с биологической обратной связью «РЕАКОР»: методические указания. Таганрог: НПКФ «Медиком МТД», 2007. С. 162.
3. Заюнчковский О. С. Развивающие возможности биологической обратной связи в различной образовательной среде // Вестник университета (Государственный университет управления) М.: ГУУ, 2010. №30. С. 5–7.