



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшееерешение.рф конкурс.лучшееерешение.рф квест.лучшееерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Возможности комплекса БОС-тренинга на уроках математики

Автор: Ловдина Татьяна Ивановна

СПб ГБУЗ "Санаторий для детей "Огонёк"

Аннотация: Статья посвящена исследованию применения комплекса биологической обратной связи (БОС) в уроках математики, демонстрируя его потенциал для повышения концентрации, эмоциональной устойчивости и учебных результатов учащихся.

Ключевые слова: дыхание, метод БОС, здоровье людей.

Современное образование сталкивается с множеством вызовов, включая необходимость повышения мотивации учащихся, улучшения их концентрации и управления стрессом. Биологическая обратная связь (БОС) — это метод, который может помочь в решении этих задач. БОС позволяет учащимся осознавать свои физиологические процессы и управлять ими, что может быть особенно полезно на уроках математики, где требуется высокая степень концентрации и умение справляться с напряжением.

Уроки математики часто требуют высокой степени сосредоточенности. Использование БОС может помочь учащимся отслеживать свое внимание и вовремя применять техники для его улучшения. Например, устройства для мониторинга сердечного ритма могут сигнализировать учащимся о том, когда они начинают отвлекаться, позволяя им использовать дыхательные упражнения или короткие перерывы для восстановления концентрации.

Математика может вызывать у многих учащихся чувство тревоги. БОС-тренинги могут помочь ученикам осознать свои физиологические реакции на стресс и научиться управлять ими. Например, во время выполнения тестов или контрольных работ учащиеся могут использовать методы релаксации, такие как глубокое дыхание, чтобы снизить уровень тревожности и повысить свою продуктивность.

В наше время существует множество современных технологий, которые можно применять в образовательном процессе. Среди них — электронные устройства и мобильные приложения. Эти устройства позволяют ученикам следить за своим состоянием во время выполнения математических заданий. Например, они могут измерять частоту сердечных сокращений и уровень стресса, а затем анализировать полученные данные после урока.

Организация групповых занятий с использованием БОС может способствовать созданию поддерживающей атмосферы в классе. Учащиеся могут делиться своими ощущениями и методами управления стрессом, что поможет укрепить командный дух и повысить мотивацию к обучению.

Включение БОС-тренингов в учебный план по математике может стать основой для обсуждения тем, связанных с эмоциональным состоянием и его влиянием на обучение. Учителя могут проводить занятия, посвященные техникам саморегуляции, а затем применять эти методы на практике во время решения математических задач.

Заключение. Таким образом, применение БОС в образовательных тренингах представляет собой перспективное направление, способствующее улучшению образовательных результатов и развитию учащихся как целостных личностей.

Литература:

- 1) Конспекты теоретических уроков биологической обратной связи «Здоровье» под ред. А.А. Сметанкина.
- 2) НОУ «Институт биологической обратной связи», 2002. 82 с.