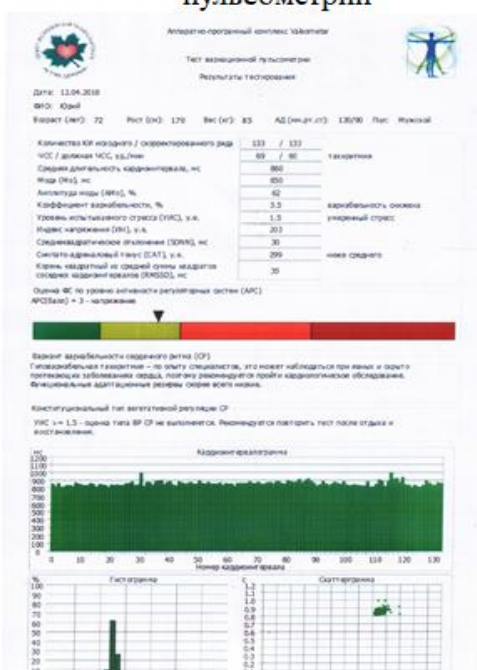


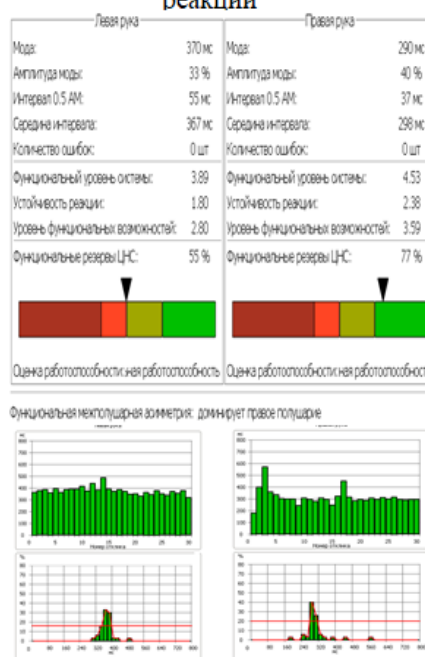
Мониторинг в соответствии с планом использования программного комплекса «Valeometer» в 2020 – 2021 учебном году, по завершении летних, осенних каникул, а также по итогам психологического сопровождения дистанционного обучения позволил выявить обучающихся среднего и старшего звена с очень низкими резервами организма (низкий тонус жизненных сил, низкая мобилизация, нагрузки, превышающие норму работы сердца).

Низкий уровень физических резервов организма (тест сенсорно – моторной реакции; по адаптационному потенциалу ССС и тесту вариационной пульсометрии)	17
Низкий уровень психических резервов (тест цветовых выборов) резервов организма	15

Результаты теста вариационной пульсометрии



Результаты теста сенсорно-моторной реакции



Поэтому во втором полугодии учебного года программный комплекс «Valeometer» планируется использовать для наблюдений, позволяющих достаточно глубоко понять индивидуальные особенности обучающихся, попавших в «группу риска», их индивидуальные нормы, с целью разработки конкретных рекомендаций педагогам и родителям по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития с учетом выявленных особенностей, а также привития навыков совладающего поведения и навыков саморегуляции.

Обучение навыкам саморегуляции посредством диафрагмального типа дыхания, наиболее оптимального для организма, как в условиях естественного функционирования, так и в ситуациях повышенных стрессовых нагрузок будет реализовано посредством программы «Волна». Она разработана для обеспечения немедикаментозной нормализации психологического статуса обучающихся, используется в качестве эффективного метода профилактики и коррекции психофизиологических и психоэмоциональных нарушений.

Программа состоит из **следующих этапов:**

1. **Диагностический этап**, который занимает от 2-х до 7 минут и включает в себя следующие процедуры:

- Первичный осмотр и замер частоты дыхания и сердечных сокращений для определения общего психофизиологического, а также психоэмоционального состояния; - Подбирается индивидуальные параметры обучения дыханию;
- Изучение фонового состояния организма для фиксации изменения в дыхании и последующие закрепления приобретенных навыков в следующих сеансах;
- Финальная диагностика изменений и общие результаты работы программы.

2. **Практический этап**, который занимает 3 занятия длительностью по 30 минут и является мотиватором для последующего обучения:

- Изучение разных методик дыхания и отслеживание их воздействия на организм; - Обучение первичным основам саморегуляции дыхания и обучение самостоятельного управления дыханием;
- Ознакомление с технологией биологической обратной связи;

3. **Психофизиологический этап**, который состоит из 8-12 занятий длительностью по 15-25 минут. На запястья обучаемого фиксируются кардиодатчики, которые отправляют кардиосигнал во время обучения диафрагмальному дыханию на прибор Волна-03. С помощью программного обеспечения осуществляется обработка кардиосигнала по изменению длительности дыхательной волны регистрируются параметры дыхания и временной функции дыхательного цикла. Это позволяет методисту оценить основные параметры работы кардиореспираторной системы, нагрузку, которая она испытывает, синхронность деятельности сердца и дыхательной системы. Также для обучающегося осуществляется обработка данных и

передается ему в понятном виде картинок и графиков. В режиме реального времени обучающийся может самостоятельно отслеживать изменения и формировать произвольные изменения для регуляции состояния организма. Психофизиологический этап помогает:

- Освоить технику диафрагмального дыхания как способа синхронизации сердечной и дыхательной деятельности (2-3 занятия);
- Обучение и выработка устойчивых навыков диафрагмального дыхания (3-4 занятия);
- Закрепление навыка, формирование тактики эффективного поведения в проблемных ситуациях (отработка индивидуально значимых стрессовых ситуаций) (3-5 занятий).