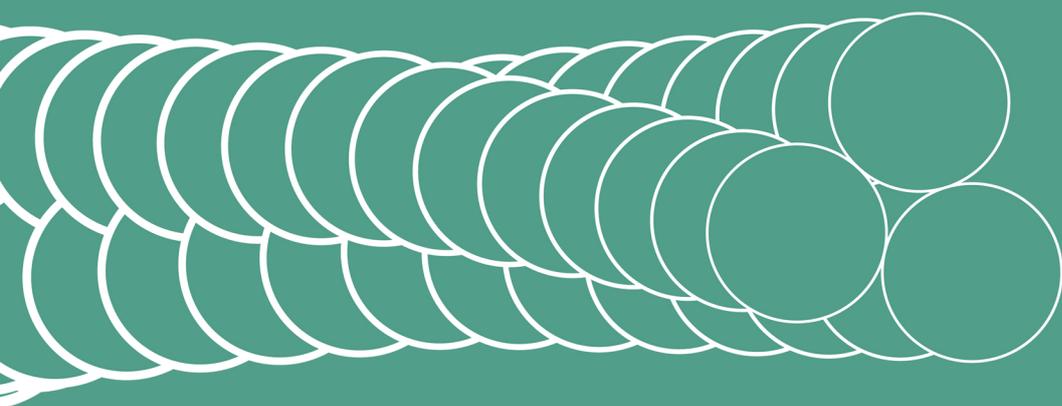




# ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ПЛАСТИЧНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КОНСТАНТ



**Возрастная  
физиология**

**Методическая разработка**  
«Дневник самоконтроля пластичных  
физиологических констант»

Направление: «Возрастная физиология»

Автор: Калюжный Евгений Александрович

Организация: ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский  
медицинский университет» Министерства здравоохранения  
Российской Федерации

Нижний Новгород

2021

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Приволжский исследовательский медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Е.А. Калюжный**

## **ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ**

### **ПЛАСТИЧНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КОНСТАНТ**

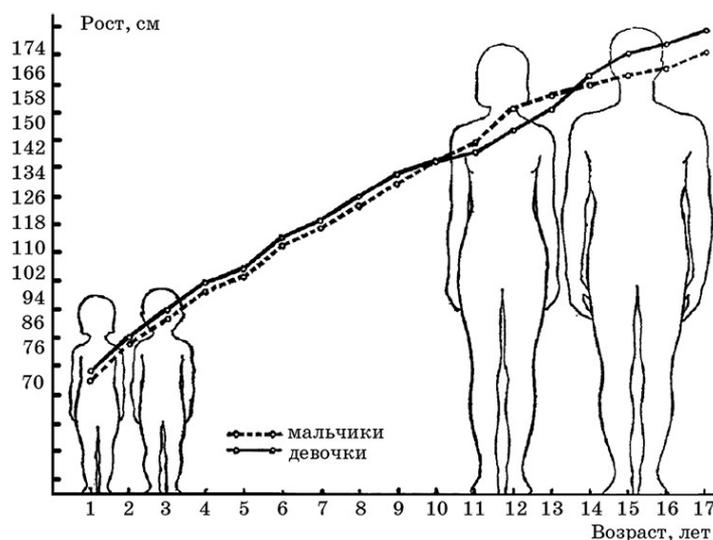
Учебно-методическое пособие для школьников, занимающихся по  
дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам

Учащийся \_\_\_\_\_

ФИО \_\_\_\_\_

Школа № \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Учебный год \_\_\_\_\_

Куратор \_\_\_\_\_



Нижний Новгород

2021

УДК 612(075)  
ББК 28.707.3я73  
К17

### **Калюжный Е.А.**

Дневник самоконтроля пластичных физиологических констант: Учебно-методическое пособие для школьников, занимающихся по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам/ Е.А. Калюжный - Н. Новгород: Изд-во ПИМУ, 2021. – 94 с.: ил. - ISBN

Калюжный Е.А.- кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры нормальной физиологии им. Н.Ю. Беленкова ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России.

#### Рецензенты:

д.б.н., доцент, заведующий кафедрой физиологии и анатомии ИББМ ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского» А.В. Дерюгина;

д.м.н., профессор, заведующий кафедрой патологической физиологии ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации Т.Е. Потемина.

Рекомендовано Центральным методическим советом  
ФГБОУ ВО «ПИМУ» Минздрава России. Протокол №2 от 25.02.2021г.

Дневник самоконтроля пластичных физиологических констант является компонентом дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ «Возрастная физиология. Начинающий исследователь» и «Возрастная физиология (базовый уровень)», адресован учащимся центров дополнительного образования «Дом научной коллаборации», участникам научного общества учащихся для практических аудиторных занятий и самостоятельной работы.

В учебно-методическом пособии даны основные понятия и методы регистрации пластичных физиологических констант, характеризующие адаптационный потенциал детей школьного возраста, методики активной самооценки показателей физического, нервно-психического статуса в диапазоне функциональной нормы.

©Калюжный Е.А., 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Глава 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ .....	4
Глава 2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ... ..	8
Глава 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ .....	13
Глава 4. ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ .....	18
Глава 5. МЕТОДОЛОГИЯ ИЗМЕРЕНИЙ .....	24
Глава 6. СОЦИАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ .....	27
Глава 7. НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС .....	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	78
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	83

## Глава 1. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Таблица – 1 Паспортные показатели

Дата исследования	Пол: ♂ или ♀	Дата рождения	Лет и месяцев	АБВ

АБВ - Антропометрический - Биологический возраст (АБВ)

Таблица – 2 Возрастные группы детей и подростков

Антропометрический - Биологический возраст (АБВ)	Календарный возраст
7 лет	от 6 лет 6 месяцев до 7 лет 5 месяцев 29 дней
8 лет	от 7 лет 6 месяцев до 8 лет 5 месяцев 29 дней
9 лет	от 8 лет 6 месяцев до 9 лет 5 месяцев 29 дней
10 лет	от 9 лет 6 месяцев до 10 лет 5 месяцев 29 дней
11 лет	от 10 лет 6 месяцев до 11 лет 5 месяцев 29 дней
12 лет	от 11 лет 6 месяцев до 12 лет 5 месяцев 29 дней
13 лет	от 12 лет 6 месяцев до 13 лет 5 месяцев 29 дней
14 лет	от 13 лет 6 месяцев до 14 лет 5 месяцев 29 дней
15 лет	от 14 лет 6 месяцев до 15 лет 5 месяцев 29 дней
16 лет	от 15 лет 6 месяцев до 16 лет 5 месяцев 29 дней
17 лет	от 16 лет 6 месяцев до 17 лет 5 месяцев 29 дней

**Таблица – 3 Антропометрические, физиометрические, гемодинамические физиологические показатели**

Класс	Дата	ДТЛ стоя <i>DTL ST</i>		МТ <i>MT</i>		ОГК <i>OGK</i>		ЖЕЛ <i>GEL</i>		САД <i>SADA</i>		ДАД <i>DADA</i>		ЧСС <i>HSS</i>	
		См.	Ц.и	Кг.	Ц.и	См.	Ц.и	Млл.	Ц.и	мм.	Ц.и	мм.	Ц.и	кол.	Ц.и

ДТЛ -длина тела; МТ- масса тела; ОГК -окружность грудной клетки; ЖЕЛ -жизненная емкость легких; САД -систолическое артериальное давление; ДАД -диастолическое артериальное давление; ЧСС - частота сердечных сокращений; Ц.и. - центильный интервал.

**Таблица – 4 Антропометрические, физиометрические физиологические показатели**

Класс	Дата	Сомато-тип 1-астеничный 2- нормостеничный 3-гиперстеничный <i>СТТ</i>	Прыжок в длину с места  <i>ПДСМ</i>	Кистевая динамометрия правая рука <i>КДП</i>		Кистевая динамометрия левая рука <i>КДЛ</i>		Длина тела сидя <i>ДТС</i>	Длина ног <i>ДЛН</i>	Длина окружности запястья <i>ДЛОЗ</i>	Число дыхательных движений  <i>ЧДД</i>
				индекс	См.	Кг.	Ц.и				

СТТ - соматотип; ПДСМ - прыжок в длину с места; КДП - кистевая динамометрия правой кисти; КДЛ - кистевая динамометрия левой кисти; ДТС - длина тела сидя; ДЛН - длина ног; ДЛОЗ - длина окружности запястья.

### **ЦЕНТИЛЬНЫЙ МЕТОД ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПЛАСТИЧНЫХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ КОНСТАНТ**

Центильный метод является простейшим из непараметрических методов статистики. Он применим для анализа непрерывных величин с распределением любого типа, ибо он учитывает реальные границы ряда по каждому признаку и

не смещает оценку в сторону занижения или завышения нормы. Обязательное условие центильного метода, равно как и регрессионного, – достаточно большое число наблюдений по каждому признаку (не менее 100 наблюдений). Тем самым обеспечивается достоверность последующих индивидуальных оценок [1-4].

Сущность центильного метода заключается в том, что все результаты измерений каждого признака распределяются в виде упорядоченного ряда от минимального до максимального значения. Путем математического преобразования ряд делят на 100 интервалов. Для характеристики распределения в центильных таблицах приводят не все 100, а лишь 7 фиксированных центилей: 3(5)-й, 10-й, 25-й, 50-й, 75-й, 90-й, 97(95)-й. Каждый из фиксированных центилей называют центильной вероятностью и обозначают ее в процентах. Промежутки между центильными вероятностями называются центильными интервалами (ц.и.). Выделяют 8 неодинаковых по величине и интерпретации центильных интервалов (Приложение 2):

*1-й центильный интервал* – область «очень низких» величин, встречается редко у здоровых подростков (не чаще 3 или 5%). Подросток требует обследования или консультирования - «группа диагностики».

*2-й центильный интервал* - от 3(5) до 10 центиля, область «низких» величин. Ребенку показано консультирование при наличии отклонений в состоянии здоровья или развития – «группа внимания».

*3-й центильный интервал* – от 10 до 25 центиля, показатели расцениваются как «пониженные, ниже среднего».

*4-й центильный интервал* – от 25 до 50 центиля.

*5-й центильный интервал* – от 50 до 75 центиля.

Величины признака в 4-м и 5-м интервалах оцениваются как «средние, или типичные, относительно сверстников по возрасту и полу», 50-й центиль – медиана (Me), середина ряда – «Популяционная норма».

*6-й центильный интервал* – от 75 до 90 центиля, область «повышенных, выше средних» величин.

*7-й центильный интервал* – от 90 до 97(95) центиля, область «высоких» величин. Подростку показано консультирование при наличии отклонений в состоянии здоровья или развития – «группа внимания».

*8-й центильный интервал* – от 97(95) центиля, область «очень высоких» значений, учащийся требует обследования или консультирования - «группа диагностики».

*Примечание:* \* - 5-й и 95-е центили рекомендованы для оценки показателей АД и ЧСС, ИМТ.

К типичным вариантам нормы длины тела относят величины в пределах 2–7 ц.и., соматометрических признаков 3–6 центильных интервалах. Оценка жизненной емкости легких и мышечная сила рук 7-м или 8-м центильным интервалом свидетельствуют о высоких функциональных резервах мышечной и респираторной систем, а в 1-м и 2-м – о низких. За возрастной норматив ЧСС

принимаются оценки в диапазоне 3–6 центильных интервалов; значения ЧСС, соответствующие 2 и 7 центильным интервалам, считаются пограничными. Брадикардия диагностируется при соответствии ЧСС 1 центильному интервалу, тахикардия - 8 центильному интервалу (Приложение 3).

**Таблица – 5 Оценочные (центильные) таблицы физического развития учащихся Нижегородской области (Приказ № 1719 от 19.07.2012г. Министерство здравоохранения Нижегородской области)**

Показатель / Интерпретация	Низкие значения	Тенденция занижения	Норма абсолютная			Тенденция завышения	Высокие значения
			3	4-5	6		
<i>Центильный интервал</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4-5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<b>Мальчики 14 лет</b>							
1. Длина тела, см	143,1	149,8	155,0	<b>162,3</b>	168,7	171,9	174,0
2. Масса тела, кг	31,30	38,14	42,36	<b>47,82</b>	53,56	60,92	68,44
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	15,1	15,6	16,6	<b>17,9</b>	19,6	21,6	23,9
4. Окружность грудной клетки, см	65,7	67,8	71,0	<b>76,2</b>	80,3	84,9	93,0
5. Жизненная емкость легких, л	1,90	2,23	2,43	<b>2,96</b>	3,35	3,76	4,03
6. Динамометрия правой кисти, кг	14,0	19,0	22,0	<b>27,0</b>	31,0	36,0	39,0
7. Динамометрия левой кисти, кг	13,0	17,0	20,0	<b>25,0</b>	28,0	32,0	37,0
8. Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	90,0	95,0	100,0	<b>105,0</b>	110,0	127,0	129,0
9. Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	55,0	58,0	61,0	<b>67,0</b>	74,0	79,0	81,0
10. Частота сердечных сокращений	60,0	64,0	71,0	<b>77,0</b>	85,0	94,0	97,0
<b>Мальчики 15 лет</b>							
1. Длина тела, см	149,3	158,7	164,7	<b>171,4</b>	177,2	181,0	184,0
2. Масса тела, кг	39,00	46,40	51,84	<b>58,17</b>	64,12	71,05	82,62
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	16,3	17,1	17,9	<b>19,6</b>	21,5	23,1	24,5
4. Окружность грудной клетки, см	69,3	75,0	77,0	<b>81,8</b>	86,6	90,8	95,2
5. Жизненная емкость легких, л	2,12	2,55	3,11	<b>3,57</b>	3,95	4,70	5,30
6. Динамометрия правой кисти, кг	15,0	23,0	28,0	<b>32,0</b>	37,0	43,0	49,0
7. Динамометрия левой кисти, кг	16,0	22,0	26,0	<b>30,0</b>	35,0	40,0	44,0
8. Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	94,0	98,0	106,0	<b>116,0</b>	120,0	122,0	128,0
9. Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	43,0	52,0	62,0	<b>64,0</b>	75,0	82,0	84,0
10. Частота сердечных сокращений	60,0	63,0	68,0	<b>74,0</b>	83,0	91,0	94,0
<b>Мальчики 16 лет</b>							
1. Длина тела, см	160,6	166,5	169,6	<b>174,1</b>	178,8	182,6	185,0
2. Масса тела, кг	45,90	51,54	56,81	<b>61,44</b>	67,88	74,58	82,10
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	16,9	17,4	18,6	<b>20,1</b>	21,9	23,9	25,1
4. Окружность грудной клетки, см	73,0	76,2	80,8	<b>83,7</b>	87,8	91,4	95,0
5. Жизненная емкость легких, л	2,52	3,09	3,53	<b>3,89</b>	4,42	4,93	6,10
6. Динамометрия правой кисти, кг	20,0	28,0	32,0	<b>38,0</b>	43,0	44,0	58,0
7. Динамометрия левой кисти, кг	20,0	23,0	30,0	<b>35,0</b>	41,0	47,0	52,0
8. Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	103,0	108,0	114,0	<b>120,0</b>	126,0	128,0	132,0
9. Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	56,0	60,0	66,0	<b>69,0</b>	80,0	82,0	84,0
10. Частота сердечных сокращений	56,0	61,0	65,0	<b>75,0</b>	84,0	91,0	98,0
<b>Девочки 14 лет</b>							
1. Длина тела, см	147,2	152,3	156,3	<b>160,6</b>	163,8	168,6	171,9
2. Масса тела, кг	36,61	40,94	46,37	<b>49,94</b>	54,66	62,07	69,79
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	15,1	16,3	17,8	<b>19,3</b>	21,2	23,6	24,9
4. Окружность грудной клетки, см	69,0	72,0	76,0	<b>80,0</b>	83,0	88,0	93,0
5. Жизненная емкость легких, л	1,80	1,96	2,24	<b>2,65</b>	2,90	3,12	3,34

6. Динамометрия правой кисти, кг	13,0	16,0	18,0	<b>22,0</b>	25,0	27,0	32,0
7. Динамометрия левой кисти, кг	12,0	14,0	17,0	<b>19,0</b>	22,0	25,0	29,0
8. Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	97,0	97,0	108,0	<b>114,0</b>	112,0	125,0	130,0
9. Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	60,0	61,0	65,0	<b>69,0</b>	75,0	79,0	82,0
10. Частота сердечных сокращений	62,0	64,0	72,0	<b>78,7</b>	86,0	94,0	99,0
<i>Девочки 15 лет</i>							
1. Длина тела, см	151,5	154,2	158,0	<b>162,8</b>	167,1	170,3	173,0
2. Масса тела, кг	42,01	44,60	48,28	<b>53,83</b>	60,00	65,70	74,95
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	16,6	17,2	18,8	<b>20,1</b>	22,1	24,3	25,8
4. Окружность грудной клетки, см	70,5	75,7	78,3	<b>81,8</b>	85,7	89,9	95,7
5. Жизненная емкость легких, л	1,78	2,18	2,49	<b>2,85</b>	3,14	3,48	3,87
6. Динамометрия правой кисти, кг	10,0	17,0	19,0	<b>23,0</b>	27,0	29,0	32,0
7. Динамометрия левой кисти, кг	11,0	15,0	18,0	<b>21,0</b>	25,0	28,0	30,0
8. Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	93,0	100,0	107,0	<b>115,0</b>	120,0	127,0	129,0
9. Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	58,0	60,0	64,0	<b>70,0</b>	78,0	80,0	84,0
10. Частота сердечных сокращений	60,0	65,0	70,0	<b>79,0</b>	86,0	92,0	96,0
<i>Девочки 16 лет</i>							
1. Длина тела, см	152,1	155,5	159,0	<b>162,9</b>	167,3	171,6	175,0
2. Масса тела, кг	43,30	46,04	50,47	<b>54,93</b>	60,91	67,34	73,34
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	17,0	17,6	19,1	<b>20,5</b>	22,5	24,7	25,9
4. Окружность грудной клетки, см	72,6	76,0	78,7	<b>82,4</b>	85,8	89,5	93,9
5. Жизненная емкость легких, л	2,10	2,26	2,55	<b>3,00</b>	3,32	3,59	3,89
6. Динамометрия правой кисти, кг	12,0	17,0	18,0	<b>22,0</b>	27,0	29,0	34,0
7. Динамометрия левой кисти, кг	10,0	14,0	17,0	<b>20,0</b>	24,0	27,0	30,0
8. Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	94,0	100,0	106,0	<b>115,0</b>	121,0	125,0	131,0
9. Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	58,0	60,0	65,0	<b>70,0</b>	<b>77,0</b>	81,0	84,0
10. Частота сердечных сокращений	63,0	67,0	71,0	<b>78,0</b>	88,0	97,0	103,0
<i>Центильный интервал</i>							
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4-5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
Показатель / Интерпретация	Низкие значения	Тенденция занижения	Норма абсолютная			Тенденция завышения	Высокие значения

## Глава2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ

**Таблица – 6 Субмаксимальный тест - «Проба с приседаниями»**

<i>Дата исследования</i>	<i>ЧСС ДО</i>	<i>ЧСС ПОСЛЕ</i>	<i>% прироста ЧСС</i>	<i>Балл функциональной реактивности</i>	<i>Аннотация балла функциональной реактивности</i>

*ЧСС- частота сердечных сокращений;*

*Балл функциональной реактивности – < - 25% - отлично; 25% - 50% - хорошо; 50% - 75% - удовлетворительно; 75% - < - плохо.*

**Таблица – 7 Группа здоровья – физкультурная группа**

Класс	Дата обследования	Группа здоровья	Диагноз основной	Диагноз сопутствующий	Физкультурная группа

**Группа здоровья:** 1- нет заболеваний; 2- функциональное отклонение;

3- заболевания в состоянии компенсации; 4- хронические заболевания в состоянии декомпенсации.

**Физкультурная группа:** 1- основная; 2- подготовительная; 3- спецгруппа; 4- освобожденная.

**Таблица – 8 Кодировка диагноза в системе ВОЗ:**

Функциональное отклонение, заболевание	класс
Болезни крови кроветворных органов	3
Болезни эндокринной системы, расстройства питания	4
Психические расстройства и расстройства поведения	5
Болезни нервной системы	6
Болезни глаза	7
Болезни уха	8
Болезни системы кровообращения	9
Болезни органов дыхания	10
Болезни органов пищеварения	11
Болезни кожи и подкожной клетчатки	12
Болезни костно- мышечной системы	13
Болезни мочеполовой системы	14
<b>Нет заболеваний и функциональных отклонений</b>	<b>1</b>

**Таблица – 9 Кардиоинтервалография**

	Mo	AMo	BP	ИН	ИВР	ВПР	Sr	σ	As	Ex
Результаты 1-го обследования										
Клино (лежа)										
Орто (стоя)										
КОП	ИН <sub>кл</sub> /ИН <sub>ор</sub> =					Аннотация клиноортостатической пробы КОП:				
Результаты 2-го обследования										
Клино (лежа)										

Орто (стоя)										
КОП	ИН <sub>кл</sub> /ИН <sub>ор</sub> =					Аннотация КОП:				

КОП- клино-ортостатическая проба – характеризует устойчивость нервной системы.

**Таблица – 10 Оценка вегетативной реактивности КОП= ИН с / ИН л**

ИН-клино в покое усл.ед	Вегетативная реактивность		
	Симпатикотоническая	Эйтоническая - норматоническая	Гипер- симпатикотоническая
< - 30	< - 1,0	1,0 - 3,0	3,0 - <
30-60	< - 1,0	1,0 - 2,5	2,5 - <
61-90	< - 0,9	0,9 - 1,8	1,8 - <
91-160 и <	< - 0,7	0,7 - 1,5	1,5 - <

**Таблица – 11 Измерение кожно-жировых складок и окружностей тела для определения состава тела**

Дата	Толщина кожно-жировых складок (мм)								
	1 скл - на кисти	2 скл - пред- плечье	3 скл - перед плеча	4 скл - задняя плеча	5 скл - под лопаткой	6 скл - на грудь	7 скл - на животе	8 скл - на бедре	9 скл - на голень

Формулы определения:

**Масса жировой ткани (МЖТ) в организме:**

$$\text{МЖТ (кг)} = d \times S \times k$$

где: **S**- площадь поверхности тела (м<sup>2</sup>);

**k** = 1,3 - константа,

**d**- средняя толщина подкожно-жирового слоя вместе с кожей (мм),

$$d = \frac{(d_1 + d_2 + d_3 + d_4 + d_5 + d_6 + d_7 + d_8 + d_9)}{9}$$

18

где  $d_1, d_2$  и т.д. - толщина кожных жировые складок (мм).

Площадь поверхности тела (**S**) определяется по формуле:

$$S = 1 + (P + H)/100,$$

где: **P** - вес в кг,

**H** - отклонение в росте от 160 см. с соответствующим знаком.

% жировой массы тела (в процентах к массе тела) (% МЖТ):

$$\% \text{ МЖТ} = (\text{МЖТ} \times 100)/P$$

где: **МЖТ** - масса жировой ткани, вычисленная предыдущей формулой (кг),  
**Р** - масса тела (кг).

**Нормальное содержание жировой ткани в организме  
по данным калиперометрии**

Возраст, лет	♂	♀
< 12	7-13 %	11-17 %
12-15	7-14 %	12-18 %
16-17	8-14 %	13-19 %

**Таблица – 12 Классификация относительного содержания жира (%ЖМТ) в организме мужчин (Robergs, Roberts, 1997)**

Характеристика	Возраст, лет				
	18–28	29–39	40–49	50–59	60-<
Очень низкое	< 11	< 12	< 14	< 15	< 16
Низкое	11–13	12–14	14–16	15–17	16–18
Оптимальное	14–20	15–21	17–23	18–24	19–25
Умеренно высокое	21–23	22–24	24–26	25–27	26–28

**Таблица – 13 Классификация относительного содержания жира (%ЖМТ) в организме женщин (Robergs, Roberts, 1997)**

Характеристика	Возраст, лет				
	18–28	29–39	40–49	50–59	> 60
Очень низкое	< 16	< 17	< 18	< 19	< 20
Низкое	16–19	17–20	18–21	19–22	20–23
Оптимальное	20–28	21–29	22–30	23–31	24–32
Умеренно высокое	29–31	30–32	31–33	32–33	33–35

**Таблица – 14 Методика определения количества скелетно-мышечной массы (СММ) человека**

Дата исследования	Окружности (см)				Состав тела	
	пред-плечья	плеча	бедра	голени	%МЖТ	%СММ

Формулы для определения скелетно-мышечной массы (СММ)

$$\text{СММ (кг)} = \text{ДТ} \times r^2 \times k$$

где: **ДТ** - длина тела (см),

$r = (\text{сумма обхватов плеча, предплечья, бедра и голени (см)} / 25,12) - (\text{сумма жировых складок на предплечье, плече (спереди и сзади), бедра и голени (мм)} / 100). (r = cOP \text{ Пр Б Г} / 25,12 - cЖС \text{ Пр П Б Г} / 100);$

$k = 6,5$  — константа,

% мышечной массы тела (в процентах к массе тела) (% СММ):

$$\%СММ = СММ \times 100 / P$$

где: СММ – количество скелетно-мышечной массы, вычисленное в предыдущей формуле (кг);

P - масса тела (кг).

\* *Норма содержания %СММ (для юношей и девушек) – 30-40%*

### ИНДЕКСЫ ЦЕНТРАЛЬНОГО ОЖИРЕНИЯ:

1. **WHR** (waist-hip ratio, талия-таз). Соотношение **окружность талии/окружность таза**. Округность талии измеряется на уровне пупка. Округность таза измеряется в самом широком месте. В норме этот индекс < 0,85 для ♀ и < 1,0 для ♂.

2. **WTR** (waist-thigh ratio, талия-бедро). Соотношение **окружность талии/окружность ноги**. Округность ноги измеряется в верхней трети бедра. В норме этот индекс составляет < 1,5 для ♀ и < 1,7 для ♂.

3. **WAR** (waist-arm ratio, талия-рука). Соотношение **окружность талии/окружность руки**. Округность руки измеряется в средней трети плеча (в области максимального объема бицепса). Норма для этого индекса составляет < 2,4 для ♂ и ♀.

4. **WHtR** (waist-height ratio, талия-рост). Соотношение **окружность талии/длина тела**. Норма для этого индекса составляет < 0,5 для ♂ и ♀.

**Таблица – 15 Расчет индексов центрального ожирения – липидообразования**

Дата исследования	Окружности (см)					Длина тела
	Талии	Таза	Бедра	Ноги	Руки	

**Таблица – 15а Расчет индексов антропометрической обусловленности**

Индекс	Формула	Субъективные показатели	Разность	Эталон	Код:
<b>WHR</b>	окружность талии / окружность таза			♀ - < 0,85 ♂ - < 1,0	
<b>WTR</b>	окружность талии/ окружность ноги.			♀ - < 1,5 ♂ - < 1,7	
<b>WAR</b>	окружность талии/ окружность руки.			♀ - < 2,4 ♂ - < 2,4	
<b>WHtR</b>	окружность талии/ длина тела			♀ - < 0,5 ♂ - < 0,5	
Выводы:					

### Глава-3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

**Таблица – 16 Субъективные нормативы физической подготовленности**

*Обязательные нормативы*

Класс	Физические качества	1		2		3		4		5		Средний балл физической подготовленности
		<i>Сила</i>		<i>Скорость</i>		<i>Выносливость</i>		<i>Координация</i>		<i>Гибкость</i>		
	Дата исследования	Подтягивание		100м		2000 м 3000 м		Челночный бег 3× 10м, сек		Наклон вперед		
	раз.	балл	t.	балл	t.	балл	t.	балл	см.	балл	балл	

**НОРМАТИВЫ:**  
по разделам программы физического воспитания  
*Учебно-тренировочный компонент*

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Класс	Дата сдачи норматива	Инструкция по ТББ	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с разбега		Прыжок в высоту с разбега		100 м		2000 м 3000 м		Метание Гранаты		Толчок ядра		Средний балл по легкой атлетике	
			роспись	см	балл	см	балл	h	балл	t	балл	t	балл	м	балл	м		балл
																		балл

**БАСКЕТБОЛ**

Класс	Дата сдачи норматива	Инструкция по ТББ	Владение мячом - ведение, прием, передача	Бросок в кольцо со штрафной линии - с трех раз	Бросок в кольцо из под кольца - с трех раз	Бросок в кольцо с трех шагов с трех раз	Игра в защите / в нападении	Броски в кольцо по линии защиты	Средний балл по баскетболу

**ГИМНАСТИКА**

Класс	Дата сдачи норматива	Инструкция по ТББ	Строевые упражнения	Кувырки	Стойки	Опорный прыжок	Лазанья	Брусья Перекладина	Средний балл по гимнастике

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Класс	Дата сдачи норматива	Инструкция по ТББ	Строевые упражнения	Техники лыжных ходов	Подъем	Спуск	Повороты	Торможения	Средний балл по дисциплине

## ВОЛЕЙБОЛ

Класс	Дата сдачи норматива	Инструктаж по ТББ	Подача	Прием	Пас	Нападение	Защита	Игра в команде	Средний балл по дисциплине
		роспись	балл	балл	балл	балл	балл	балл	

## ПЛАВАНИЕ

Класс	Дата сдачи норматива	Инструктаж по ТББ	Старт с тумбочки	Плавание кролем	Плавание брасом	Плавание на спине	<u>Плавание кролем 50метров на 1</u>	Спасение утопающего	Искусственное дыхание	Средний балл по дисциплине
			роспись	балл	балл	балл	балл	балл	балл	

## СТРЕЛЬБА

Класс	Дата сдачи норматива	Инструктаж по ТББ	Теория стрельбы	Сборка разборка оружия	Стрельба из упора стоя	Стрельба из упора лежа	Стрельба из упора с колена			Средний балл по дисциплине

## ТУРИЗМ

Класс	Дата сдачи норматива	Инструктаж по ТББ	Комплектация рюкзака	Установка, сборка палатки	Само страхование	Взаимострахование	Наведение переправы, переправа	Ориентирование	Средний балл по дисциплине

**Таблица – 17 Нормативная база уровня физической подготовленности учащихся (физиологические нормы)**

№	Физическое качество	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень / балл					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
3	4	5	3	4	5				
1	СКОРОСТЬ	БЕГ 30 м, Сек.	7	7,5 u <	7,3-6,2	5,6 u >	7,6 u <	7,5-6,4	5,8 u >
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
			11	6,3 u <	6,1-5,5	5,0 u >	6,4 u <	6,3-5,7	5,1 u >
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2 u <	5,1-4,8	4,4 u >	6,1 u <	5,9-5,3	4,8 u >
17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8			
2	КООРДИНАЦИЯ	Челночный БЕГ 3 × 10 м, Сек.	7	11,2 u <	10,8-10,3	9,9 u >	11,7 u <	11,3-10,6	10,2 u >
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
			11	9,7 u <	9,3-8,8	8,5 u >	10,1 u <	9,7-9,3	8,9 u >
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2 u <	8,0-7,6	7,3 u >	9,7 u <	9,3-8,7	8,4 u >
17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4			
3	СКОРОСТНОСИЛОВЫЕ	Прыжок в длину места, см.	7	100 u <	115-135	155 u >	85 u <	110-130	150 u >
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-155	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
			11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180	195-210	230	160	170-190	210
17	190	205-220	240	160	170-190	210			
4	БЫСТРОТНЫЙ БЕГ, метр	6-минутный БИГ, метр	7	700 u >	750-900	1100 u <	500 u >	600-800	900 u <
			8	750	800-950	1150 u <	550 u >	650-850	950 u <
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	550	750-950	1050
			11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300			
5	ГИБКОСТЬ	Наклон вперед	7	1 u >	3-5	9 u <	2 u >	6-9	12,5 u <
			8	1 u >	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1 u >	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2 u >	4-6	8,5	3	7-10	14,0

	О С Т Б	из поло жены я сидя	11	2	6-8	10,0	4	8-10	15,0
			12	2	6-8	10,0	5	9-11	16,0
			13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
			14	3	7-9	11,0	7	12-14	20,0
			15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0

			16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	С И Л А	Подтя гивани е на перекл адине  М- на высокой; Д- на низкой из виса лежа.	7	1	2-3	4 u <	2 u >	4-8	12 u <
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18
			11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	2	7-8	10	5	12-13	16
			16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

*\*(Комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. В.И. Лях. Л.Б.Кофман,  
Г.Б.Мейксон.)*

Глава-4.

ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Таблица – 18 ПРОИЗВОДНЫЕ ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ПЛАСТИЧНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ (вторичные коэффициенты)

Индекс функционального состояния систем организма человека	Формула	Диапазон нормы	№ иссл. ед. ования	Индивидуальный показатель		Кодировка (балл)
				формула	Результат (абсолютный показатель)	Ниже среднего-1; в рамках среднего-2; выше среднего-3.
<i>MRS</i> Масса ростовое соотношение	$MRS = \frac{MT(гp)}{DTST(см)}$	Юноши – 370-400- гр./1см. роста Девушки - 325 - 375- гр./1см. роста	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IK 2</i> Индекс Кетле	$IK^2 = \frac{MT(кг)}{(DTST)^2(м)}$	< - 14- недостаток массы; 14-23- норма; > - 23 – избыток массы	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>KP</i> Коэффициент Пропорциональности тела	$KP = \frac{DTST - DTSI}{2}$	В норме КП - юноши – 87-92 % девушки - 70- 75%	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IS</i> Индекс Скелии	$IS = \frac{DNOG}{DTSI} \cdot 100$	< - 84,9 см - короткие ноги; 85 – 89см – средняя длинна ног; 90 - и < см - длинные ноги.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>STL</i> площадь поверхности тела	$STL(м^2) = \frac{100 + MT(гp) + (DTST(см) - 160)}{100}$	≈ 160	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>GI</i> Жизненный Индекс	$GI = \frac{GEL(мл)}{MT(кг)}$	Юноши – 65- 70 мл/кг Девушки – 55- 60 мл/кг Спортсмены – 75- 80 мл/кг	1			
			2			
			3			
			4			

		Спортсменки – 65- 70 мл/кг	5			
			6			
<i>PD</i> Пульсо вое Давлен ие	$PD = SAD - DAD$	$\approx 40$	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>SrArD</i> Среднее артериал ьное давление	$SrArD = \frac{PD}{3} + DAD$	$\approx 90$	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>МОК</i> Минут ный объем крови	$МОК = (SAD - DAD) \cdot HSS$	2,7 - 4,8 л/мин. Объем обратнопропорционален тренированности организма.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IKRD</i> Индекс Кердо	$IKPD = 1 - \frac{DAD}{HSS}$	> 0 – возбуждение ЦНС; $\approx 0$ – норма; < 0 – торможение ЦНС.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>VI</i> Вегета тивный Индекс	$VI = \frac{SAD}{HSS}$	$\approx 0,7 - 0,9$ - норма; Отклонение от нормы – снижение функциональных резервов	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>IR</i> Индекс Робинс она	$IR = \frac{HSS \times SAD}{100}$	< 75 - выше среднего 86- средний уровень 90 > - ниже среднего	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>SI</i> Силово й Индекс (право й руки)	$SI = \frac{KDP(кг)}{MT(кг)} \times 100\%$	Средние величины показателя силы кисти: для мужчин — 70- 75 %; для женщин — 50- 60 %	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<i>SI</i>		Средние	1			

Силовой Индекс (левой руки)	$SI = \frac{KDL(кг)}{MT(кг)} \times 100\%$	величины показателя силы кисти: для мужчин — 70-75 %; для женщин — 50-60 %	2			
			3			
			4			
			5			
			6			

Коэффициент полезного действия сердца (КПД), равный отношению совершенной работы к затраченной энергии составляет всего 14–25%, что говорит о значительных потерях энергии. При физической нагрузке и тренировке КПД сердца увеличивается.

**Таблица – 19** ИНТЕГРАЛЬНЫЕ ПЛАСТИЧНЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Индексы функционального состояния систем организма человека	Формула	Диапазон нормы	№ иссл. ед. ов. ан. ия	Индивидуальный показатель		Кодировка (балл) Ниже среднего-1; в рамках среднего-2; выше среднего-3.
				формула	Результат (абсолютный показатель)	
<b>ГФР</b> группа физического развития	Сочетание ЦИ ДТ и ИМТ	Для ♂ и ♀: НФР=ДТ 2-7 к ИМТ- 3-6 ПМТ=ДТ 2-7 к ИМТ- 7-8 СМТ=ДТ 2-7 к ИМТ- 1-2 ВДТ=ДТ 2-7 к ИМТ- любые НДТ=ДТ 2-7 к ИМТ- любые	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<b>ТС</b> темповый соматотип	Сумма $\Sigma$ ЦИ= ДТ+МТ+ОГК	Микросоматик: $\Sigma$ ЦИ= 3-10 Мезосоматик: $\Sigma$ ЦИ= 11-17 Макросоматик: $\Sigma$ ЦИ= 18-24	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<b>ИФИ</b> индекс функциональных изменений	ИФИ= $0,11 * ЧСС + 0,014 * САД + 0,008 * ДАД + 0,014 * В - 0,009 * (МТ + ДТ) - 027)$	Адаптация: <- 2,1- удовлетвор. 2,11-3,2 – напряжение. 3,21-4,3- неудовлетвор. 4,3- <- срыв	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<b>ДО</b> дыхательный объем	$= 16 * ЖЕЛ / 100$	$= \approx 15-18\% \text{ от ЖЕЛ}$  Мл.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
<b>МДО</b> минут			1			
			2			

ый дыхател		≈ ♂- 12,31	3			
			4			

ьный объем		♀ - 8,39 <i>Млл. / 1мин.</i>	5			
			6			
ДП дыхате льный пульс	<b>ЧСС / ЧДД</b> за 1 мин.	<i>ЧСС на 1 дыхательное движение</i>	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
УОС ударны й объем сердца	$= 90,97 + 0,54 * ПД$ $- 0,57 * ДАД -$ $0,61 * В$	60-100 <i>мл.</i> <i>на 1 систолу</i>	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
МОС минутны й объем кровообр ащения	<b>УОС * ЧСС</b> за 1 мин.	Спортсмены: - 2,74 л/мин.; Не тренированные: - 4,8 л/мин.;	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
МОС / 1кг.	<b>МОС / МТА</b>	Млл./кг./мин.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
МОС / 1м <sup>2</sup> . или СИ сердечный индекс	<b>МОС / ППТ</b>	Снижение: < 2,5л/м <sup>2</sup> Норма: 3 – 4 л/м <sup>2</sup> Патология: 4,5 л/м <sup>2</sup> - < <i>Литров в минуту на 1м<sup>2</sup>.</i>	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
ППТ- BSA площадь поверхнос ти тела	$= \sqrt{MT} \text{ (кг) *}$ $DTA_{(cm)} / 3600$	1,07-1,73 м <sup>2</sup>	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
ЧСС пульс	$= 0,8927 * ЧДД$ $+ 48,516$	72-78 уд/мин.	1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			

**ИНДЕКС ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ (ИФС)**  
критерий количественной оценки функционального резерва  
организма учащихся

**ИФС** =  $(\log_5 \text{ балла ЖИ} + \log_5 \text{ балла СИ} + \log_5 \text{ балла ДПК} + \log_5 \text{ балла ДЛК} + \log_5 \text{ балла ЖЕЛ} + \log_5 \text{ балла пробы Штанге} + \log_5 \text{ балла пробы Генчи})/7$

**ИФС** =  $(\log_5 \text{ балла показателя} + \dots + N * \log_5 \text{ балла показателя})/N$

Аннотация:

В данном предложении обоснован, разработан и внедрен способ индивидуальной оценки уровня функционального состояния с определением интегрального показателя его рейтинга - индекса функционального состояния (ИФС). Преимущества предложенного способа: - Неограниченное число показателей батареи тестов, -Унификация оценки уровня ФС относительно сверстников.

Алгоритм расчета индекса ИФС строится на определении среднего значения суммы логарифмов привлеченных показателей, интерпретированных из значений центильных интервалов в пятибалльную шкалу.

Существующая схема комплексной оценки ФР (уровень биологического развития (УБР), группа физического развития (ГФР), уровень функционального состояния (УФС)) учащихся предусматривает на заключительном этапе индивидуальную характеристику функционального состояния (ФС) по результатам выполнения физиометрических и функциональных тестов.

Показатели ФС учащихся коррелируют друг с другом на уровне средней силы связи (мальчики – от 0,6 до 0,67, девочки – от 0,49 до 0,55). На практике это означает, что вся совокупность результатов тестирования характеризуется единством индивидуальных оценок в центильных интервалах относительно сверстников у 25%–49% учащихся в каждой возрастно-половой группе (Табл.20).

**Таблица – 20      Определение балла и логарифма по результатам показателей функционального состояния**

№	Показатели	Оценка центильного интервала в баллах				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	ЖИ, мл/кг	7,8	6	4,5	2,3	1
2	СИ, %	7,8	6	4,5	2,3	1
3	ДПК, кг	7,8	6	4,5	2,3	1
4	ДЛК, кг	7,8	6	4,5	2,3	1
5	ЖЕЛ, л	7,8	6	4,5	2,3	1
6	П Ш, сек	7,8	6	4,5	2,3	1
7	П Г, сек	7,8	6	4,5	2,3	1
8	Градация параметра $i$ , балл	5	4	3	2	1
9	$k_i = \log_5 i$	1	0,86	0,68	0,43	0

Способ индивидуальной оценки уровня функционального состояния с определением интегрального показателя его рейтинга - индекса функционального состояния (ИФС). Преимущества предложенного способа:

1. Центильный полигон показателей батареи тестов,

## 2. Унификация оценки уровня ФС.

Алгоритм расчета индекса ФС строится на определении среднего значения суммы логарифмов привлеченных показателей, интерпретированных из значений центильных интервалов в пятибалльную шкалу (Табл.20):

$$\text{ИФС} = (\log_5 \text{ балла ЖИ} + \log_5 \text{ балла СИ} + \log_5 \text{ балла ДПК} + \log_5 \text{ балла ДЛК} + \log_5 \text{ балла ЖЕЛ} + \log_5 \text{ балла пробы Штанге} + \log_5 \text{ балла пробы Генчи}) / 7$$

Формула:

$$\text{ИФС} = (\log_5 * \text{ЖИ} + \log_5 * \text{СИ} + \log_5 * \text{ДПК} + \log_5 * \text{ДЛК} + \log_5 * \text{ЖЕЛ} + \log_5 * \text{Штанге} + \log_5 * \text{Генчи}) / 7$$

Если все оценки результатов тестов будут равны 1 баллу, то ИФС=0; если 5, ИФС= 1.

Итоговая оценка по результатам выполнения функционального тестирования:

1. отличный уровень ФС - ИФС = 0,88-1,0;
2. хороший уровень ФС - ИФС = 0,87 – 0,70;
3. удовлетворительный уровень ФС - ИФС = 0,69 – 0,50;
4. неудовлетворительный уровень ФС – ИФС <0,5.

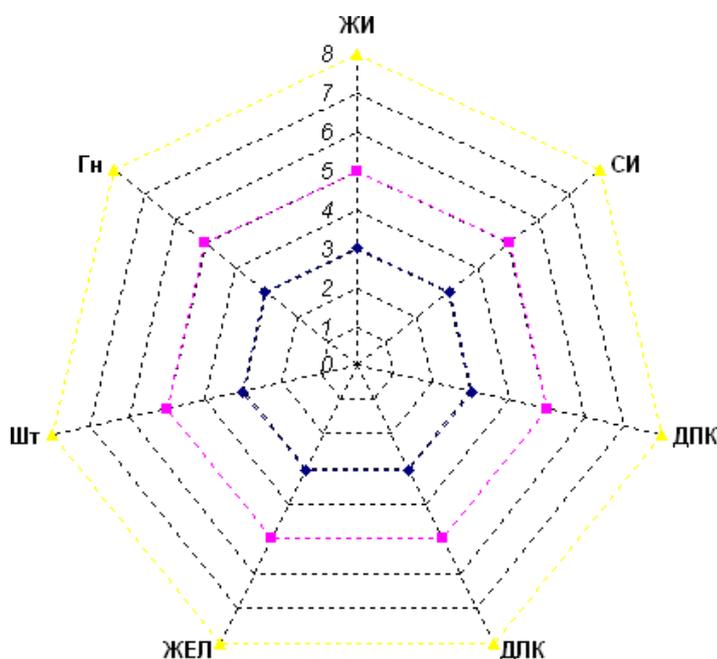


Рисунок-1. Центильный полигон показателей батареи тестов

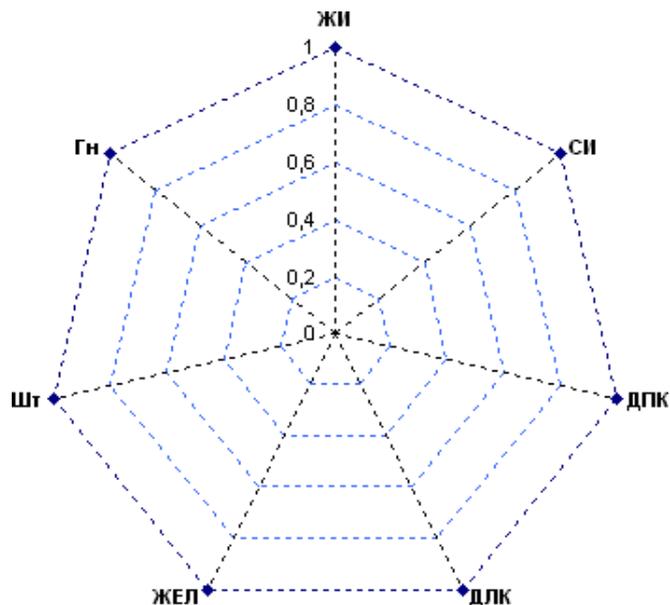


Рисунок -1. Унификация оценки уровня Функционального Состояния

## Глава-5. МЕТОДОЛОГИЯ ИЗМЕРЕНИЙ

*Техника антропометрических, стоматоскопических, функциональных измерений:*

### Измерение ДЛИННЫ ТЕЛА

Разуться, встать спиной к линейке ростомера, выпрямиться, расправить плечи, задняя сторона пяток, ягодицы, лопатки, затылок находятся на одной линии- линейки ростомера.

Опустить подвижную планку до соприкосновения с головой.

Отметить «показатель» линейки ростомера и планки (в сантиметрах).

Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты (*ДТЛ стоя; DTL ST*)

### Измерение МАССЫ ТЕЛА

Привести весы в исходное, рабочее положение.

Снять обувь, и лишнюю одежду, встать на весы.

Произвести измерение собственного веса стандартным способом.

Отметить показания веса, за вычетом веса одежды - получив свой чистый вес.

Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты (*MT*).

### Измерение ДЛИННЫ ОКРУЖНОСТИ ЗАПЯСТЬЯ

Измеряется в области, между пястью и предплечьем – в районе самого тонкого места лучезапястного сустава (*мышелки лучевой и локтевой кости не входят в измерение*).

Кисть измеряемой руки собрана в кулак без усилия.

- взять сантиметровую ленту, в одну руку, обхватить лучезапястный сустав, отметить длину окружности запястья, в сантиметрах.

Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты (*ДОЗ; DOZ*).

### Измерение ЖИЗНЕЕОЙ ЁМКОСТИ ЛЕГКИХ

Установить стрелку спирометра на отметку шкалы – ноль.

Протереть мундштук спирометра ваткой со спиртом.

Набрать полную грудь воздуха, задержать дыхание.

Левой рукой закрыть нос. Правой поднести спирометр к губам.

*Выдохнуть плавно* весь воздух через отверстие спирометра.

Отметить цифру, указываемую стрелкой спирометра.

Занести показатель (цифру) спирометра в графу (*ЖЕЛ; GEL*).

### Измерение ОКРУЖНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Измеряется сантиметровой лентой в районе середины грудной клетки.

Лента проходит:

- *спереди* - по нижнему краю большой грудной мышцы;

- *сзади* - в районе нижних углов лопаток.

Установить сантиметровую ленту в указанном районе,

сделать глубокий вдох – отметить показания (сколько сантиметров);

сделать глубокий выдох – отметить показания (сколько сантиметров).

Показания сантиметровой ленты, занести в соответствующую графу анкеты (*ОГК; OGK*).

### Измерение АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

*Систолическое Артериальное Давление - САД*

*Диастолическое Артериальное Давление - ДАД*

Одеть и укрепить манжетку тонометра (воздух спущен) на плече (в районе бицепса). Привести в рабочее состояние фонендоскоп:

головка фонендоскопа, мембранной стороной установлена на внутренней стороне локтевого сустава, на область лучевой артерии;

бранши фонендоскопа вставить в уши.

Закрывать клапан кулачка тонометра. Накачать тонометр (посредством кулачка тонометра) до показания стрелки 140-160мм.

Приоткрыть клапан кулачка тонометра, медленно спуская воздух.

Внимательно синхронизировать визуальный и аускультативный параметры.

Фиксируем в браншах фонендоскопа максимальные и минимальные толчки пульсовой волны (аускультативный параметр), а на манометре тонометра начало и конец колебаний стрелки.

Цифры на манометре тонометра, соответствующие максимальным толчкам и началу колебаний стрелки, есть - показатель систолического артериального давления.

Цифры на манометре тонометра, соответствующие минимальным толчкам и концу колебаний стрелки, есть - показатель диастолического артериального давления.

Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты

(САД; SADA) и (ДАД; DADA).

*Измерение ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКТИВНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ  
(Проба с приседаниями).*

Встать в основную стойку и сосчитать пульс за одну минуту (внести в графу ЧСС за 1 мин – ДО).

В среднем темпе сделать (за 30 секунд) 20 приседаний, поднимая руки вперед, сохраняя туловище прямым и широко разводя колени в стороны.

После 20-го приседания встать в основную стойку и сосчитать пульс за одну минуту (внести в графу ЧСС за 1 мин – ПОСЛЕ).

Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты.

*Измерение СИЛЫ СЖАТИЯ КИСТИ  
(Кистевая динамометрия).*

Привести динамометр в исходное положение (установить стрелку на ноль).

Взять динамометр в руку, поднять руку параллельно полу, отвести в сторону, с максимальной силой сжать динамометр.

Показатель стрелки на шкале динамометра- есть показатель кистевой динамометрии.

Повторить манипуляцию правой и левой руками.

Полученные субъективные параметры внести в соответствующие графы анкеты.

## Глава-6. СОЦИАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

**Таблица – 21 Социологические вопросы**

Дата заполнения		Родители служат-1 работают-2	Умеете ли плавать 1- да, 2- нет.	Курите : 1- да, 2- нет.	Есть ли нарушение зрения: 1- миопия, 2- гипермиопия, 3- не имею	Основное место жительства: 1- город, 2- село	Имеется ли дом компьютер: 1- да, 2- нет	Сколько часов в день проводите за экраном (теле + комп.)	Число пропущенных дней по болезни за прошлый уч. год .	Проживаете: Дома – 1; в общежитии-2; на квартире-3.
		балл	балл	балл	балл	балл	балл	часы	дней	балл

Вы правша-1; Левша-2.	С желанием ли ходите на урок физической культуры? С желанием-1; равнодушно-2; без желания-3.	Регулярно ли делаете УГГ (утрен. гиг. гимн.) Да-1; Нет- 2.	Отношение к здоровью образу жизни? Полож-1, отриц.- 2, равнодушно-3.	Число приемов пищи в день? 1раз-1; 2раза-2; 3раза-3; 4раза-4.	Семья: полная-1; не полная-2.	Посещаете ли спортивную секцию? Да-1; Нет-2.	Какой средний балл успеваемости за прошлый учебный год?	Кем себя считаете: естественник-1; гуманитарием-2

## Глава-7. НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЙ СТАТУС

### ОПРОСНИК «САН»

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки **Самочувствия, Активности и Настроения (САН)**. Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 — за 2; индекс 1 — за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются).

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. (Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие — 5,4; активность — 5,0; настроение — 5,1.).

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Таблица – 22**                      **БЛАНКОВЫЙ ТЕСТ**    **«САН»**

№	Вопрос	Баллы							Вопрос
		3	2	1	0	1	2	3	
1	САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ	3	2	1	0	1	2	3	САМОЧУВСТВИЕ ПЛОХОЕ
2	ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНЫМ	3	2	1	0	1	2	3	ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЛАБЫМ
3	ПАССИВНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНЫЙ
4	МАЛОПОДВИЖНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОДВИЖНЫЙ
5	ВЕСЕЛЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ГРУСТНЫЙ
6	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	3	2	1	0	1	2	3	ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ
7	РАБОТОСПОСОБНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	РАЗБИТЫЙ
8	ПОЛНЫЙ СИЛ	3	2	1	0	1	2	3	ОБЕССИЛЕННЫЙ
9	МЕДЛИТЕЛЬНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	БЫСТРЫЙ
10	БЕЗДЕЯТЕЛЬНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ДЕЯТЕЛЬНЫЙ
11	СЧАСТЛИВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕСЧАСТНЫЙ
12	ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	МРАЧНЫЙ
13	НАПРЯЖЕННЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	РАССЛАБЛЕННЫЙ
14	ЗДОРОВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	БОЛЬНОЙ
15	БЕЗУЧАСТНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	УВЛЕЧЕННЫЙ
16	РАВНОДУШНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВЗВОЛНОВАННЫЙ
17	ВОСТОРЖЕННЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	УНЫЛЫЙ
18	РАДОСТНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕЧАЛЬНЫЙ
19	ОТДОХНУВШИЙ	3	2	1	0	1	2	3	УСТАЛЫЙ
20	СВЕЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ИЗНУРЕННЫЙ
21	СОНЛИВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВОЗБУЖДЕННЫЙ
22	ЖЕЛАНИЕ ОТДОХНУТЬ	3	2	1	0	1	2	3	ЖЕЛАНИЕ РАБОТАТЬ
23	СПОКОЙНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ОЗАБОЧЕННЫЙ
24	ОПТИМИСТИЧНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕССИМИСТИЧНЫЙ
25	ВЫНОСЛИВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	УТОМЛЯЕМЫЙ

26	БОДРЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВЯЛЫЙ
27	СООБРАЖАТЬ ТРУДНО	3	2	1	0	1	2	3	СООБРАЖАТЬ ЛЕГКО
28	РАССЕЯННЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВНИМАТЕЛЬНЫЙ
29	ПОЛНЫЙ НАДЕЖД	3	2	1	0	1	2	3	РАЗОЧАРОВАННЫЙ
30	ДОВОЛЬНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕДОВОЛЬНЫЙ

**Таблица – 22а Сводка результативности теста «САН»**

**КОД ОПРОСНИКА ( САН)**

Вопросы на самочувствие — 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19,20, 25, 26.

Вопросы на активность — 3,4, 9, 10, 15, 16,21, 22,27, 28.

Вопросы на настроение — 5, 6, 11, 12, 17, 18,23,24, 29, 30.

Класс	Дата исследования	Баллы			Средний балл	Интерпретация 1-низкое 2-среднее, 3-высокое
		Самочувствие	Активность	Настроение		

**ОТВЕТЫ ОПРОСНИКА (САН):**

**ВОПРОСЫ НА САМОЧУВСТВИЕ:** = если ( $\Sigma < 3$ ; низкая оценка; если ( $\Sigma < 6$ ; удовлетворительная оценка; если ( $\Sigma < 10$ ; высокая оценка))).

**ВОПРОСЫ НА АКТИВНОСТЬ:** = если ( $\Sigma < 3$ ; низкая оценка; если ( $\Sigma < 6$ ; удовлетворительная оценка; если ( $\Sigma < 10$ ; высокая оценка))).

**ВОПРОСЫ НА НАСТРОЕНИЕ:** = если ( $\Sigma < 3$ ; низкая оценка; если ( $\Sigma < 6$ ; удовлетворительная оценка; если ( $\Sigma < 10$ ; высокая оценка))).

**ОЦЕНКА УРОВНЯ РЕАКТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

(Ч.Д. СПИЛБЕРГ- ХАНИН Ю.Л)

Данный тест является надежным информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработан Ч.Д. Спилбергом (США) и адаптирован Ю.Л. Ханиным (РФ).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная

тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень "полезной тревоги".

Шкала оценки состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих **реактивную тревожность - РТ**, высказывания № 1-20 и **личностную тревожность - ЛТ**, высказывания № 21-40.

Показатели **РТ** и **ЛТ** подсчитываются по формулам:

$$РТ = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

где:  $\sum_1$  - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы - 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр - пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \sum_1 - \sum_2 + 35$$

где:  $\sum_1$  - сумма зачеркнутых цифр по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40;

$\sum_2$  - сумма остальных цифр по пунктам — 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

#### **Интерпретация результата:**

- до 30** - низкая тревожность;
- 31 - 45** - умеренная тревожность;
- 46 и более** - высокая тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, руководства и психокоррекционной деятельности.

#### **Шкала самооценки**

Инструкция: "Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того,

как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет".

**A** — нет, это не так. **B** — пожалуй, так. **C** - верно. **D** — совершенно верно

**Таблица – 23 БЛАНКОВЫЙ ТЕСТ «СПИЛБЕРГ-ХАНИН»**

	ВОПРОС	ОТВЕТ			
		НЕТ, ЭТО НЕ ТАК	ПОЖАЛУЙ ЭТО ТАК	ВЕРНО	СОВЕРШЕНО ВЕРНО
		A	B	C	D
1	Я СПОКОЕН	1	2	3	4
2	МНЕ НИЧТО НЕ УГРОЖАЕТ	1	2	3	4
3	Я НАХОЖУСЬ В НАПРЯЖЕНИИ	1	2	3	4
4	Я ИСПЫТЫВАЮ СОЖАЛЕНИЕ	1	2	3	4
5	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СВОБОДНО	1	2	3	4
6	Я РАССТРОЕН	1	2	3	4
7	МЕНЯ ВОЛНУЮТ ВОЗМОЖНЫЕ НЕУДАЧИ	1	2	3	4
8	Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОТДОХНУВШИМ	1	2	3	4
9	Я НЕ ДОВОЛЕН СОБОЙ	1	2	3	4
10	Я ИСПЫТЫВАЮ ЧУВСТВО ВНУТРЕННЕГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ	1	2	3	4
11	Я УВЕРЕН В СЕБЕ	1	2	3	4
12	Я НЕРВНИЧАЮ	1	2	3	4
13	Я НЕ НАХОЖУ СЕБЕ МЕСТА	1	2	3	4
14	Я ВЗВИНЧЕН	1	2	3	4
15	Я НЕ ЧУВСТВУЮ СКОВАННОСТИ, НАПРЯЖЕННОСТИ	1	2	3	4
16	Я ДОВОЛЕН	1	2	3	4
17	Я ОЗАБОЧЕН	1	2	3	4
18	Я СЛИШКОМ ВОЗБУЖДЕН И МНЕ НЕ ПО СЕБЕ	1	2	3	4
19	МНЕ РАДОСТНО	1	2	3	4
20	МНЕ ПРИЯТНО	1	2	3	4
21	Я ИСПЫТЫВАЮ УДОВОЛЬСТВИЕ	1	2	3	4
22	Я ОЧЕНЬ БЫСТРО УСТАЮ	1	2	3	4
23	Я ЛЕГКО МОГУ ЗАПЛАКАТЬ	1	2	3	4
24	Я ХОТЕЛ БЫ БЫТЬ ТАКИМ ЖЕ СЧАСТЛИВЫМ, КАК И ДРУГИЕ	1	2	3	4
25	Я ПРОИГРЫВАЮ ПОТОМУ, ЧТО НЕДОСТАТОЧНО БЫСТРО ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ	1	2	3	4
26	ОБЫЧНО Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ БОДРЫМ	1	2	3	4
27	Я СПОКОЕН, ХЛАДНОКРОВЕН И СОБРАН	1	2	3	4
28	ОЖИДАЕМЫЕ ТРУДНОСТИ ОБЫЧНО ТРЕВОЖАТ МЕНЯ	1	2	3	4
29	Я СЛИШКОМ ПЕРЕЖИВАЮ ИЗ-ЗА ПУСТЯКОВ	1	2	3	4
30	Я ВПОЛНЕ СЧАСТЛИВ	1	2	3	4
31	Я ПРИНИМАЮ ВСЕ СЛИШКОМ БЛИЗКО К СЕРДЦУ	1	2	3	4
32	МНЕ НЕ ХВАТАЕТ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ	1	2	3	4

33	ОБЫЧНО Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ	1	2	3	4
34	Я СТАРАЮСЬ ИЗБЕГАТЬ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ	1	2	3	4
35	У МЕНЯ БЫВАЕТ ХАНДРА	1	2	3	4
36	Я ДОВОЛЕН	1	2	3	4
37	ВСЯКИЕ ПУСТЯКИ ОТВЛЕКАЮТ И ВОЛНУЮТ МЕНЯ	1	2	3	4
38	Я ТАК СИЛЬНО ПЕРЕЖИВАЮ СВОИ РАЗОЧАРОВАНИЯ, ЧТО ПОТОМ ДОЛГО НЕ МОГУ О НИХ ЗАБЫТЬ.	1	2	3	4
39	Я УРАВНОВЕШЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК	1	2	3	4
40	МЕНЯ ОХВАТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ БЕСПОКОЙСТВО, КОГДА Я ДУМАЮ О СВОИХ ДЕЛАХ И ЗАБОТАХ	1	2	3	4

**Таблица – 23а Сводка результативности теста «Спилберг-Ханин»**

Класс	Дата исследования	Баллы	
		Реактивная тревожность	Личностная тревожность

**ОТВЕТЫ ТЕСТА «СПИЛБЕРГ-ХАНИН» (АННОТАЦИЯ):**

РЕАКТИВНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ – РТ: = если ( $\Sigma < 30$ ; низкая РТ; если ( $\Sigma < 45$ ; умеренная РТ;  $46 \leq$  высокая РТ));

ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ – ЛТ: = если ( $\Sigma < 30$ ; низкая ЛТ; если ( $\Sigma < 45$ ; умеренная ЛТ;  $46 \leq$  высокая ЛТ)).

**ТЕСТ ОПРОСНИК «АЙЗЕНКА»**

Если бы кто-либо удосужился провести сравнение по использованию психологических методик, можно было бы не сомневаться, что первое место в ней (по частоте использования) уверенно занял бы тест-опросник ЕРІ, созданный английским психологом Г.Ю. Айзенком. Данный автор, пришел к выводу, что всю совокупность описывающих человека черт можно представить посредством двух главных факторов: *экстраверсии-интроверсии* и *невротизма*. Первый из этих факторов биполярен и представляет характеристику индивидуально-психологического склада человека, крайние полюса которой соответствуют ориентации личности либо на мир внешних объектов (*экстраверсия*), либо на внутренний субъективный мир (*интроверсия*). Принято считать, что экстравертам свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения,



не ощущает слабых, но значимых воздействий и не понимает причин своего несоответствия обстоятельствам. Однако экстраверт, несомненно, более адаптивен в "сильных средах" (напряженных условиях), в которых интраверт легко впадает в депрессию, вызванную нервным истощением и запредельным торможением.

### Таблица – 24 БЛАНКОВЫЙ ТЕСТ «АЙЗЕНКА»

Список вопросов теста (ответить на вопросы только в форме “ да” (+) или “нет” (-) )

№	ВОПРОС	ДА	НЕТ
1	ЧАСТО ЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ТЯГУ К НОВЫМ ВПЕЧАТЛЕНИЯМ, ЧТОБЫ ОТВЛЕЧЬСЯ, ИСПЫТАТЬ СИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ? (ДА-НЕТ)		
2	ЧАСТО ЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО НУЖДАЕТЕСЬ В ДРУЗЬЯХ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВАС ПОНЯТЬ, ОБОДРИТЬ, ВЫРАЗИТЬ СОЧУВСТВИЕ?		
3	СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ БЕЗЗАБОТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?		
4	ОЧЕНЬ ЛИ ВАМ ТРУДНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОИХ НАМЕРЕНИЙ?		
5	ОБДУМЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОИ ДЕЛА, НЕ СПЕША И ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛИ ПОДОЖДАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ДЕЙСТВОВАТЬ?		
6	ВСЕГДА ЛИ ВЫ СДЕРЖИВАЕТЕ СВОИ ОБЕЩАНИЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО ВАМ НЕ ВЫГОДНО?		
7	ЧАСТО ЛИ У ВАС БЫВАЮТ СПАДЫ И ПОДЪЕМЫ НАСТРОЕНИЯ?		
8	БЫСТРО ЛИ ВЫ ОБЫЧНО ДЕЙСТВУЕТЕ И ГОВОРИТЕ, И НЕ РАСТРАЧИВАЕТЕ ЛИ МНОГО ВРЕМЕНИ НА ОБДУМЫВАНИЕ?		
9	ВОЗНИКАЛО ЛИ У ВАС КОГДА-НИБУДЬ ЧУВСТВО, ЧТО ВЫ НЕСЧАСТНЫ, ХОТЯ НИКАКОЙ СЕРЬЕЗНОЙ ПРИЧИНЫ ДЛЯ ЭТОГО НЕ БЫЛО?		
10	ВЕРНО ЛИ, ЧТО НА СПОР ВЫ СПОСОБНЫ РЕШИТЬСЯ НА ВСЕ?		
11	СМУЩАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ, КОГДА ХОТИТЕ ПОЗНАКОМИТЬСЯ С ЧЕЛОВЕКОМ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА, КОТОРЫЙ ВАМ СИМПАТИЧЕН?		
12	БЫВАЕТ ЛИ, ЧТО, РАЗОЗЛИВШИСЬ, ВЫ ВЫХОДИТЕ ИЗ СЕБЯ?		
13	ЧАСТО ЛИ ВЫ ДЕЙСТВУЕТЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ МОМЕНТА?		
14	ЧАСТО ЛИ ВАС БЕСПОКОЯТ МЫСЛИ О ТОМ, ЧТО ВАМ НЕ СЛЕДОВАЛО БЫ ЧЕГО-НИБУДЬ ДЕЛАТЬ ИЛИ ГОВОРИТЬ?		
15	ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТЕНИЕ КНИГ ВСТРЕЧАМ С ЛЮДЬМИ?		
16	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВАС ЛЕГКО ЗАДЕТЬ?		
17	ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ЧАСТО БЫВАТЬ В КОМПАНИИ?		
18	БЫВАЮТ ЛИ У ВАС ИНОГДА ТАКИЕ МЫСЛИ, КОТОРЫМИ ВАМ НЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ ДЕЛИТЬСЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ?		
19	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ИНОГДА ВЫ НАСТОЛЬКО ПОЛНЫ ЭНЕРГИИ, ЧТО ВСЕ ГОРИТ В РУКАХ, А ИНОГДА ЧУВСТВУЕТЕ СИЛЬНУЮ ВЯЛОСТЬ?		
20	СТАРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ОГРАНИЧИТЬ КРУГ СВОИХ ЗНАКОМСТВ НЕ БОЛЬШИМ ЧИСЛОМ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ?		

21	МНОГО ЛИ ВЫ МЕЧТАЕТЕ?		
22	КОГДА НА ВАС КРИЧАТ, ОТВЕЧАЕТЕ ЛИ ВЫ ТЕМ ЖЕ?		
23	ЧАСТО ЛИ ВАС ТРЕВОЖИТ ЧУВСТВО ВИНЫ?		
24	ВСЕ ЛИ ВАШИ ПРИВЫЧКИ ХОРОШИ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫ?		
25	СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ ДАТЬ ВОЛЮ СОБСТВЕННЫМ ЧУВСТВАМ И ВВОЛЮ ПОВЕСЕЛИТЬСЯ В ШУМНОЙ КОМПАНИИ?		
26	МОЖНО ЛИ СКАЗАТЬ, ЧТО НЕРВЫ У ВАС ЧАСТО БЫВАЮТ, НАПРЯЖЕНЫ ДО ПРЕДЕЛА?		
27	СЧИТАЮТ ЛИ ВАС ЧЕЛОВЕКОМ ЖИВЫМ И ВЕСЕЛЫМ?		
28	ПОСЛЕ ТОГО, КАК ДЕЛО СДЕЛАНО, ЧАСТО ЛИ ВЫ ВОЗВРАЩАЕТЕСЬ К НЕМУ МЫСЛЕННО И ДУМАЕТЕ, ЧТО МОГЛИ БЫ СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ?		
29	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВЫ ОБЫЧНО МОЛЧАЛИВЫ И СДЕРЖАННЫ, КОГДА НАХОДИТЕСЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ?		
30	БЫВАЕТ ЛИ, ЧТО ВЫ ПЕРЕДАЕТЕ СЛУХИ?		
31	БЫВАЕТ ЛИ, ЧТО ВАМ НЕ СПИТСЯ ОТ ТОГО, ЧТО РАЗНЫЕ МЫСЛИ ЛЕЗУТ В ГОЛОВУ?		
32	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВАМ ЧАСТО ПРИЯТНЕЕ И ЛЕГЧЕ ПРОЧЕСТЬ О ТОМ, ЧТО ВАС ИНТЕРЕСУЕТ В КНИГЕ, ХОТЯ МОЖНО БЫСТРЕЕ СПРОСИТЬ И ПРОЩЕ УЗНАТЬ ОБ ЭТОМ У ДРУЗЕЙ?		
33	БЫВАЕТ ЛИ У ВАС СИЛЬНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ?		
34	НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ РАБОТА, КОТОРАЯ ТРЕБУЕТ ПРИСТАЛЬНО ПОНИМАНИЯ?		
35	БЫВАЮТ ЛИ У ВАС ПРИСТУПЫ ДРОЖИ?		
36	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВЫ ВСЕГДА ГОВОРИТЕ О ЗНАКОМЫХ ВАМ ЛЮДЯХ ТОЛЬКО ХОРОШЕЕ, ДАЖЕ ТОГДА, КОГДА УВЕРЕНЫ, ЧТО ОНИ ОБ ЭТОМ НЕ УЗНАЮТ?		
37	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВАМ НЕПРИЯТНО БЫВАТЬ В КОМПАНИИ, ГДЕ ПОСТОЯННО ПОДШУЧИВАЮТ ДРУГ НАД ДРУГОМ?		
38	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВЫ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫ?		
39	НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ РАБОТА, КОТОРАЯ ТРЕБУЕТ БЫСТРОТЫ ДЕЙСТВИЙ?		
40	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВАМ НЕРЕДКО НЕ ДАЮТ ПОКОЯ МЫСЛИ О РАЗНЫХ НЕПРИЯТНОСТЯХ И "УЖАСАХ", КОТОРЫЕ МОГЛИ БЫ ПРОИЗОЙТИ, ХОТЯ ВСЕ КОНЧИЛОСЬ БЛАГОПОЛУЧНО?		
41	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВЫ НЕТОРОПЛИВЫ В ДВИЖЕНИЯХ?		
42	ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ОПАЗДЫВАЛИ НА СВИДАНИЕ ИЛИ РАБОТУ?		
43	ЧАСТО ЛИ ВАМ СНЯТСЯ КОШМАРЫ?		
44	ВЕРНО ЛИ, ЧТО ВЫ ТАКОЙ ЛЮБИТЕЛЬ ПОГОВОРИТЬ, ЧТО НИКОГДА НЕ УПУСТИТЕ УДОБНОГО СЛУЧАЯ ПОБЕСЕДОВАТЬ С НЕЗНАКОМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?		
45	БЕСПОКОЯТ ЛИ ВАС КАКИЕ-НИБУДЬ БОЛИ?		
46	ОГОРЧИЛИСЬ БЫ ВЫ, - ЕСЛИ БЫ ДОЛГО НЕ МОГЛИ ВИДЕТЬСЯ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ?		
47	МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ НАЗВАТЬ СЕБЯ НЕРВНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?		
48	ЕСТЬ ЛИ СРЕДИ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ ТАКИЕ, КОТОРЫЕ ВАМ		

	ЯВНО НЕ НРАВЯТСЯ?		
49	ЛЕГКО ЛИ ВАС ЗАДЕВАЕТ КРИТИКА ВАШИХ НЕДОСТАТКОВ ИЛИ ВАШЕЙ РАБОТЫ?		
50	МОГЛИ БЫ ВЫ СКАЗАТЬ, ЧТО ВЫ УВЕРЕННЫЙ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕК?		
51	ТРУДНО ЛИ ПОЛУЧИТЬ НАСТОЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ МЕРОПРИЯТИЙ, В КОТОРЫХ МНОГО УЧАСТНИКОВ?		
52	БЕСПОКОИТ ЛИ ВАС ЧУВСТВО, ЧТО ВЫ ЧЕМ-ТО ХУЖЕ ДРУГИХ?		
53	СУМЕЛИ БЫ ВЫ ВНЕСТИ ОЖИВЛЕНИЕ В СКУЧНУЮ КОМПАНИЮ?		
54	БЫВАЕТ ЛИ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ О ВЕЩАХ, В КОТОРЫХ СОВСЕМ НЕ РАЗБИРАЕТЕСЬ?		
55	БЕСПОКОИТЕСЬ ЛИ ВЫ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ?		
56	ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ПОДШУТИТЬ НАД ДРУГИМИ?		
57	СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ ОТ БЕССОННИЦЫ?		

### КЛЮЧ ТЕСТА «АЙЗЕНКА»

**Искренность:** ответы "да" на вопросы 6,24, 36;

ответы "нет" на вопросы 12, 18, 30,42, 48, 54.

**Экстраверсия:** ответы "да" на вопросы 1,3, 8,10,13,17,22,27,39,44,46,49,53,56;

ответы "нет" на вопросы 5,15,20,29,32,34,37,41,51.

**Невротизм:** ответы "да" на вопросы 2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31, 33,35,38,40,43,45,47,50,52,55,57.

Предлагаем расширенную интерпретацию теста Г. Айзенка, которую следует осуществлять с помощью следующих двух таблиц. За каждый ответ, совпадающий с кодом опросника, начисляется 1 балл.

### Таблица – 24а ОТВЕТЫ ТЕСТА «АЙЗЕНКА»

по шкале «Искренность»

Численный показатель	Интерпретация
0-3	Откровенный
4-6	Ситуативный
7-9	Лживый

В данном случае речь идет только о лишней степени искренности при ответах на вопросы теста, а отнюдь не о лживости как личностной характеристике.

**Таблица – 24б ОТВЕТЫ ТЕСТА «АЙЗЕНКА»**  
по шкалам «Экстравертированность» и «Невротизм»

Численный показатель	0-2	3-6	7-10	11-14	15-18	19-22	23-24
Интерпретация для шкалы "Экстравертированность"	Сверхинтроверт	Интраверт	Потенциальный интраверт	Амбиверт	Потенциальный экстраверт	Экстраверт	Сверхэкстраверт
Интерпретация для шкалы "Невротизм"	Сверхконкордант	Конкордант	Потенциальный конкордант	Нормостеник	Потенциальный дискордант	Дискордант	Сверхдискордант

**Таблица – 24в** Сводка результативности теста «Айзенка»

Класс	Дата исследования	Баллы			
		Искренность	Экстраверсия	Невротизм	

### МЕТОДИКА В. М. РУСАЛОВА

Служит для диагностики эргичности, социальной эргичности, пластичности, социальной пластичности, темпа, социального темпа, эмоциональности, социальной эмоциональности.

Инструкция испытуемым.

Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выявление Вашего обычного способа поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации, и дайте первый «естественный» ответ, который придет Вам в голову. Отвечайте быстро и точно. Помните, нет «хороших» и «плохих» ответов. Если Вы выбрали ответ «да», поставьте крестик или точку в графе «да». Если Вы выбрали ответ «нет», поставьте крестик (галочку) соответственно в графе «нет».

Таблица – 25

## БЛАНКОВЫЙ ТЕСТ «РУСАЛОВА»

№	ВОПРОС	ДА	НЕТ
1	ПОДВИЖНЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?		
2	ВСЕГДА ЛИ, ВЫ ГОТОВЫ СХОДУ НЕ РАЗДУМЫВАЯ, ВКЛЮЧИТЬСЯ В РАЗГОВОР?		
3	ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ УЕДИНЕНИЕ БОЛЬШОЙ КОМПАНИИ?		
4	ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ПОСТОЯННУЮ ЖАЖДУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?		
5	ВАША РЕЧЬ ОБЫЧНО МЕДЛЕННА И НЕТОРОПЛИВА?		
6	РАНИМЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?		
7	ЧАСТО ЛИ ВАМ НЕ СПИТСЯ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ВЫ ПОССОРИЛИСЬ С ДРУЗЬЯМИ?		
8	В СВОБОДНЕЕ ВРЕМЯ ВАМ ВСЕГДА ХОЧЕТСЯ ЗАНЯТЬСЯ ЧЕМ-ЛИБО?		
9	В РАЗГОВОРЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ВАША РЕЧЬ ЧАСТО ОПЕРЕЖАЕТ ВАШУ МЫСЛЬ?		
10	РАЗДРАЖАЕТ ЛИ ВАС БЫСТРАЯ РЕЧЬ СОБЕСЕДНИКА?		
11	ЧУВСТВОВАЛИ БЫ ВЫ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ЕСЛИ БЫ НА ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ БЫЛИ ЛИШЕНЫ ВОЗМОЖНОСТИ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ?		
12	ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ОПАЗДЫВАЛИ НА СВИДАНИЕ ИЛИ НА РАБОТУ?		
13	НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ БЫСТРО БЕГАТЬ?		
14	СИЛЬНО ЛИ ВЫ ПЕРЕЖИВАЕТЕ НЕПОЛАДКИ В СВОЕЙ РАБОТЕ?		
15	ЛЕГКО ЛИ ВАМ ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТУ, ТРЕБУЮЩУЮ ДЛИТЕЛЬНОГО ВНИМАНИЯ И БОЛЬШОЙ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ?		
16	ТРУДНО ЛИ ВАМ ГОВОРИТЬ ОЧЕНЬ БЫСТРО?		
17	ЧАСТО ЛИ ВЫ ИСПЫТЫВАЕТЕ ТРЕВОГУ, ЧТО ВЫ ВЫПОЛНИЛИ РАБОТУ НЕ ТАК, КАК НУЖНО?		
18	ЧАСТО ЛИ ВАШИ МЫСЛИ ПЕРЕСКАКИВАЮТ С ОДНОЙ НА ДРУГУЮ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА?		
19	НРАВЯТСЯ ЛИ ВАМ ИГРЫ, ТРЕБУЮЩИЕ БЫСТРОТЫ И ЛОВКОСТИ?		
20	ЛЕГКО ЛИ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ РЕШЕНИЯ ИЗВЕСТНОЙ ЗАДАЧИ?		
21	ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА, ЧТО ВАС НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ В РАЗГОВОРЕ?		
22	ОХОТНО ЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ СЛОЖНУЮ, ОТВЕТСТВЕННУЮ РАБОТУ?		
23	БЫВАЕТ ЛИ, ЧТО ВЫ ГОРИТЕ О ВЕЩАХ, В КОТОРЫХ НЕ РАЗБИРАЕТЕСЬ?		
24	ЛЕГКО ЛИ ВЫ ВОСПРИНИМАЕТЕ БЫСТРУЮ РЕЧЬ?		
25	ЛЕГКО ЛИ ВАМ ДЕЛАТЬ ОДНОВРЕМЕННО ОЧЕНЬ МНОГО ДЕЛ?		

26	ВОЗНИКАЮТ ЛИ У ВАС КОНФЛИКТЫ С ВАШИМИ ДРУЗЬЯМИ ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ СКАЗАЛИ ИМ ЧТО-ТО, НЕ ПОДУМАВ ЗАРАНЕЕ?		
27	ВЫ ОБЫЧНО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ДЕЛАТЬ НЕСЛОЖНЫЕ ДЕЛА, НЕ ТРЕБУЮЩИЕ ОТ ВАС БОЛЬШОЙ ЭНЕРГИИ?		
28	ЛЕГКО ЛИ ВЫ РАССТРАИВАЕТЕСЬ, КОГДА ОБНАРУЖИВАЕТЕ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ НЕДОСТАТКИ В СВОЕЙ РАБОТЕ?		
29	ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СИДЯЧУЮ РАБОТУ?		
30	ЛЕГКО ЛИ ВАМ ОБЩАТЬСЯ С РАЗНЫМИ ДЕТЬМИ?		
31	ВЫ ОБЫЧНО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ПОДУМАТЬ, ВЗВЕСИТЬ И ЛИШЬ ПОТОМ ВЫСКАЗАТЬСЯ?		
32	ВСЕ ЛИ ВАШИ ПРИВЫЧКИ ХОРОШИ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫ		
33	БЫСТРЫ ЛИ У ВАС ДВИЖЕНИЯ РУК?		
34	ВЫ ОБЫЧНО МОЛЧИТЕ И НЕ ВСТУПАЕТЕ В КОНТАКТЫ, КОГДА НАХОДИТЕСЬ В ОБЩЕСТВЕ МАЛОЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ?		
35	ЛЕГКО ЛИ ВАМ ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ ОТ ОДНОГО ВАРИАНТА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧИ НА ДРУГОЙ.?		
36	СКЛОННЫ ЛИ ВЫ ИНОГДА ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ В СВОЕМ ВООБРАЖЕНИИ НЕГАТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ БЛИЗКИХ ВАМ ЛЮДЕЙ?		
37	РАЗГОВОРЧИВЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?		
38	ВАМ ОБЫЧНО ЛЕГКО ВЫПОЛНЯТЬ ДЕЛО, ТРЕБУЮЩЕЕ МГНОВЕННЫХ РЕАКЦИЙ?		
39	ВЫ ОБЫЧНО ГОВОРИТЕ СВОБОДНО, БЕЗ ЗАПИНОК?		
40	БЕСПОКОЯТ ЛИ ВАС СТРАХИ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОТОЙ?		
41	ЛЕГКО ЛИ ВЫ СБИВАЕТЕСЬ, КОГДА БЛИЗКИЕ ЛЮДИ УКАЗЫВАЮТ НА ВАШИ ЛИЧНЫЕ НЕДОСТАТКИ?		
42	ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ТЯГУ К ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ?		
43	СЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОИ ДВИЖЕНИЯ МЕДЛЕННЫМИ И НЕТОРОПЛИВЫМИ?		
44	БЫВАЮТ ЛИ У ВАС МЫСЛИ, КОТОРЫЕ БЫ ВЫ ХОТЕЛИ БЫ СКРЫТЬ ОТ ДРУГИХ?		
45	МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ БЕЗ ДОЛГИХ РАЗДУМИЙ ЗАДАТЬ ЩЕКОТЛИВЫЙ ВОПРОС ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ?		
46	ДОСТАВЛЯЮТ ЛИ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ БЫСТРЫЕ ДВИЖЕНИЯ?		
47	ЛЕГКО ЛИ ВЫ «ГЕНЕРИРУЕТЕ» НОВЫЕ ИДЕИ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОТОЙ?		
48	СОСЕТ ЛИ У ВАС ПОД ЛОЖЕЧКОЙ ПЕРЕД ОТВЕТСТВЕННЫМ РАЗГОВОРОМ?		
49	МОЖНО ЛИ КАЗАТЬ, ЧТО ВЫ, БЫСТРО ВЫПОЛНЯЕТЕ ПОРУЧЕННОЕ ВАМ ДЕЛО?		
50	ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ БРАТЬСЯ ЗА БОЛЬШИЕ ДЕЛА САМОСТОЯТЕЛЬНО?		
51	БОГАТАЯ ЛИ У ВАС МИМИКА В РАЗГОВОРЕ?		

52	ЕСЛИ ВЫ ОБЕЩАЛИ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ, ВСЕГДА ЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ СВОЕ ОБЕЩАНИЕ НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, УДОБНО ЛИ ВАМ ЭТО ИЛИ НЕТ?		
53	ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧУВСТВО ОБИДЫ ОТ ТОГО, ЧТО ОКРУЖАЮЩИЕ ВАС ЛЮДИ ОБХОДЯТСЯ С ВАМИ ХУЖЕ, ЧЕМ СЛЕДОВАЛО БЫ?		
54	ВЫ ОБЫЧНО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ОДНОВРЕМЕННО ТОЛЬКО ОДНУ ОПЕРАЦИЮ?		
55	ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ИГРЫ В БЫСТРЕЕ ТЕМПЕ?		
56	МНОГО ЛИ В ВАШЕЙ РЕЧИ ДЛИННЫХ ПАУЗ?		
57	ЛЕГКО ЛИ ВАМ ВНЕСТИ ОЖИВЛЕНИЕ В КОМПАНИЮ?		
58	ВЫ ОБЫЧНО ЧУВСТВУЕТЕ В СЕБЕ ИЗБЫТОК СИЛ, И ВАМ ХОЧЕТСЯ ЗАНЯТЬСЯ КАКИМ-НИБУДЬ ТРУДНЫМ ДЕЛОМ?		
59	ОБЫЧНО ВАМ ТРУДНО ПЕРЕКЛЮЧИТЬ ВНИМАНИЕ С ОДНОГО ДЕЛА НА ДРУГОЕ?		
60	БЫВАЕТ ЛИ, ЧТО У ВАС НАДОЛГО ПОРТИТСЯ НАСТРОЕНИЕ ОТ ТОГО, ЧТО СОРВАЛОСЬ ЗАПЛАНИРОВАННОЕ ДЕЛО?		
61	ЧАСТО ЛИ ВАМ НЕ СПИТСЯ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО НЕ ЛАДЯТСЯ ДЕЛА, СВЯЗАННЕЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО С РАБОТОЙ?		
62	ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ БЫВАТЬ В БОЛЬШОЙ КОМПАНИИ?		
63	ВОЛНУЕТЕСЬ ЛИ ВЫ, ВЫЯСНЯЯ ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ?		
64	ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ПОТРЕБНОСТЬ В РАБОТЕ, ТРЕБУЮЩЕЙ ПОЛНОЙ ОТДАЧИ СИЛ?		
65	ВЫХОДИТЕ ЛИ ВЫ ИНОГДА ИЗ СЕБЯ, ЗЛИТЕСЬ?		
66	СКЛОННЫ ЛИ ВЫ РЕШАТЬ МНОГО ЗАДАЧ ОДНОВРЕМЕННО?		
67	ДЕРЖИТЕСЬ ЛИ ВЫ СВОБОДНО В БОЛЬШЕЙ КОМПАНИИ?		
68	ЧАСТО ЛИ ВЫ ВЫСКАЗЫВАЕТЕ СВОЕ ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НЕ ДУМАЯ?		
69	БЕСПОКОИТ ЛИ ВАС ЧУВСТВО НЕУВЕРЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТЫ?		
70	МЕДЛЕННЫ ЛИ ВАШИ ДВИЖЕНИЯ, КОГДА ВЫ ЧТО ТО МАСТЕРИТЕ?		
71	ЛЕГКО ЛИ ВЫ ПЕРЕКЛЮЧАЕТЕСЬ С ОДНОЙ РАБОТЫ НА ДРУГУЮ?		
72	БЫСТРО ЛИ ВЫ ЧИТАЕТЕ ВСЛУХ?		
73	ВЫ ИНОГДА СПЛЕТНИЧАЕТЕ?		
74	МОЛЧАЛИВЫ ЛИ ВЫ, НАХОДЯСЬ В КРУГУ ДРУЗЕЙ?		
75	НУЖДАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ В ЛЮДЯХ, КОТОРЫЕ БЫ ВАС ОБОДРИЛИ И УТЕШИЛИ?		
76	ОХОТНО ЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ МНОЖЕСТВО РАЗНЫХ ПОРУЧЕНИЙ?		
77	ОХОТНО ЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ РАБОТУ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ?		
78	В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ВАС ОБЫЧНО ТЯНЕТ ПООБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ?		
79	ЧАСТО ЛИ У ВАС БЫВАЕТ БЕССОННИЦА ПРИ		

	НЕУДАЧАХ НА РАБОТЕ?		
80	ДРОЖАТ ЛИ У ВАС РУКИ ВО ВРЕМЯ ССОРЫ?		
81	ДОЛГО ЛИ ВЫ МЫСЛЕННО ГОТОВИТЕСЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫСКАЗАТЬ СВОЕ МНЕНИЕ?		
82	ЕСТЬ ЛИ СРЕДИ ВАШИХ ЗНАКОМЫХ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ВАМ ЯВНО НЕ НРАВЯТСЯ?		
83	ОБЫЧНО ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛЕГКУЮ РАБОТУ?		
84	ЛЕГКО ЛИ ВАС ОБИДЕТЬ В РАЗГОВОРЕ ПО ПУСТЯКАМ?		
85	ОБЫЧНО ВЫ ПЕРВЫМ В КОМПАНИИ РЕШАЕТЕСЬ НАЧАТЬ РАЗГОВОР?		
86	ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ ТЯГУ К ЛЮДЯМ?		
87	СКЛОННЫ ЛИ ВЫ ВНАЧАЛЕ ПОРАЗМЫСЛИТЬ, А ПОТОМ ГОВОРИТЬ?		
88	ЧАСТО ЛИ ВЫ ВОЛНУЕТЕСЬ ПО ПОВОДУ СВОЕЙ РАБОТЫ?		
89	ВСЕГДА ЛИ ВЫ ПЛАТИЛИ БЫ ЗА ПРОВОЗ БАГАЖА ТРАНСПОРТЕ, ЕСЛИ БЫ НЕ ОПАСАЛИСЬ ПРОВЕРКИ?		
90	ДЕРЖИТЕСЬ ЛИ ВЫ ОБЫЧНО ОБОСОБЛЕННО НА ВЕЧЕРИНКАХ И В КОМПАНИИ?		
91	СКЛОННЫ ЛИ ВЫ ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ В СВОЕМ ВООБРАЖЕНИИ НЕУДАЧИ, СВЯЗАННЫЕ С РАБОТОЙ?		
92	НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ БЫСТРО ГОВОРИТЬ?		
93	ЛЕГКО ЛИ ВАМ УДЕРЖАТЬСЯ ОТ ВЫСКАЗЫВАНИЯ С НЕОЖИДАННО ВОЗНИКШЕЙ ИДЕИ?		
94	ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ЛИ ВЫ РАБОТАТЬ МЕДЛЕННО?		
95	ПЕРЕЖИВАЕТЕ ЛИ ВЫ ИЗ-ЗА МАЛЕЙШИХ НЕПОЛАДОК НА РАБОТЕ?		
96	ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ МЕДЛЕННЫЙ СПОКОЙНЫЙ РАЗГОВОР?		
97	ЧАСТО ЛИ ВЫ ВОЛНУЕТЕСЬ ИЗ-ЗА ОШИБОК В РАБОТЕ?		
98	СПОСОБНЫ ЛИ ВЫ УСПЕШНО ВЫПОЛНЯТЬ ДЛИТЕЛЬНУЮ ТРУДОЕМКУЮ РАБОТУ?		
99	МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ, НЕДОЛГО ДУМАЯ, ОБРАТИТЬСЯ С ПРОСЬБОЙ К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ?		
100	ЧАСТО ЛИ ВАС БЕСПОКОИТ ЧУВСТВО НЕУВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ПРИ ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ?		
101	ЛЕГКО ЛИ ВЫ БЕРЕТЕСЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ НОВЫХ ЗАДАНИЙ?		
102	УСТАЕТЕ ЛИ ВЫ, КОГДА ВАМ ПРИХОДИТСЯ ГОВОРИТЬ ДОЛГО?		
103	ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ РАБОТАТЬ С ПРОХЛАДЦЕЙ БЕЗ ОСОБОГО НАПРЯЖЕНИЯ?		
104	НРАВИТСЯ ЛИ ВАМ РАЗНООБРАЗНАЯ РАБОТА, ТРЕБУЮЩАЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ?		
105	ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ ПОДОЛГУ БЫВАТЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ?		

### КЛЮЧ - (МЕТОДИКА В. М. РУСАЛОВА)

#### ЭРГИЧНОСТЬ (ЭР).

Да - вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 98.

Нет- 27, 83, 103.

#### СОЦИАЛЬНАЯ ЭРГИЧНОСТЬ (СЭР).

Да - 11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

Нет - 3, 34, 74, 90, 105.

#### ПЛАСТИЧНОСТЬ (П).

Да - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

Нет- 54, 59.

#### СОЦИАЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ (СП).

Да - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

Нет - 31, 81, 87, 93.

#### ТЕМП (Т).

Да - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

Нет - 29, 43, 70, 94.

#### СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕМП (СТ).

Да - 24, 37, 39, 51, 72, 92.

Нет - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

#### ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ (Э).

Да - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

#### СОЦИАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ (СЭМ).

Да - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ НА СОЦИАЛЬНУЮ ЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ (К).

Да - 32, 52, 89.

Нет - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

**Таблица – 25а**                      **Сводка результативности теста «Русалова»**

Класс	Дата исследования	Баллы									
		ЭР	СЭР	П	СП	Т	СТ	Э	СЭМ	К	

Темперамент рассматривается автором как система формальных поведенческих изменений, отражающих различные блоки функциональной системы в понимании П. К. Анохина. Число измерений и их содержание соответствует 4-блоковой структуре функциональной системы: афферентный синтез соответствует эргичности, блок программирования - пластичности, блок исполнения - темпу, обратная связь - эмоциональной чувствительности. Каждое измерение состоит из двух подизмерений: объективно ориентированного и субъективно ориентированного (или коммуникативного), связанных с двумя главными сферами взаимодействия человека со средой (с предметным миром и обществом). Предметная эргичность характеризуется:

уровнем потребности в освоении предметного мира, жаждой деятельности, стремлением к умственному и физическому труду, стремлением вовлеченности в трудовую деятельность.

**Социальная эргичность (СЭР)**- уровень потребности в социальных контактах, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, вовлеченность в социальную деятельность.

**Пластичность(П)** - степень легкости переключения с одного предмета деятельности на другой, быстрота; перехода с одних способов мышления на другие, в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

**Социальная пластичность (СП)** - степень легкости переключения в процессе общения с одного человека на другого, склонность к разнообразию коммуникативных программ, разнообразию количества готовых (неосознаваемых, импульсивных) форм социального контакта.

**Темп(Т)** - скорость выполнения отдельных операций, быстрота предметно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности

**Социальный темп (СТ)** – скоростные характеристики двигательных актов в процессе общения (скорость речи при общении).

**Эмоциональность (Э)**- эмоциональная чувствительность к несовпадению (расхождению) между задуманным, ожидаемым и результатами реального предметного действия, чувствительность к неудачам в работе.

**Социальная эмоциональность (СЭМ)** - эмоциональная чувствительность в коммуникативной сфере: чувствительность к неудачам к оценкам окружающих людей.

#### **ОТВЕТЫ ТЕСТА «РУСАЛОВА» (АННОТАЦИЯ):**

**ЭРГИЧНОСТЬ (ЭР):** =если ( $\Sigma < 4$ ; низкая ЭР; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренная ЭР;  $9 \leq$  высокая ЭР));

**СОЦИАЛЬНАЯ ЭРГИЧНОСТЬ (СЭР):** = если ( $\Sigma < 4$ ; низкая СЭР; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренная СЭР;  $9 \leq$  высокая СЭР));

**ПЛАСТИЧНОСТЬ (П):** =если ( $\Sigma < 4$ ; низкая П; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренная П;  $9 \leq$  высокая П));

**СОЦИАЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ (СП) :** =если ( $\Sigma < 4$ ; низкая СП; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренная СП;  $9 \leq$  высокая СП));

**ТЕМП (Т):** =если ( $\Sigma < 4$ ; низкий Т; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренный Т;  $9 \leq$  высокий Т));

**СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕМП (СТ) :** =если ( $\Sigma < 4$ ; низкий СТ; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренный СТ;  $9 \leq$  высокий СТ));

**ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ (Э) :** =если ( $\Sigma < 4$ ; низкая Э; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренная Э;  $9 \leq$  высокая Э));

СОЦИАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ (СЭМ) : =если ( $\Sigma < 4$ ; низкая СЭМ; если ( $\Sigma < 8$ ; умеренная СЭМ;  $9 \leq$  высокая СЭМ)).

### ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ (по Р.С. Немову).

В этом тесте необходимо, ознакомившись с каждым из следующих 20 суждений, выбрать один из четырех вариантов ответов на него, данных ниже соответствующего суждения и обозначенных буквами «а», «б», «в» и «г».

1. ВАШИ СНЫ:

- 1) драматичны (страшны);
- 2) туманны и неясны;
- 3) приятны;
- 4) в основном эротичны.

2. О ЧЕМ ВЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ДУМАЕТЕ УТРОМ, ТОЛЬКО ЧТО ПРОСНУВШИСЬ:

- 1) о том, какая будет погода;
- 2) о любимой работе;
- 3) о работе, которая неприятна, но должна быть выполнена;
- 4) о любимом человеке.

3. КАК ВЫ ОБЫЧНО ЗАВТРАКАЕТЕ:

- 1) сервирую стол, выделяя достаточное для этого время;
- 2) во время завтрака жалуясь на то, что не выспался;
- 3) люблю поговорить во время завтрака;
- 4) спешу позавтракать, так как часто опаздываю.

4. КОГДА ВЫ ЧИТАЕТЕ ГАЗЕТУ, ТО НА ЧЕМ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВЫ ОСТАНАВЛИВАЕТЕ СВОЕ ВНИМАНИЕ:

- 1) на политических и экономических новостях;
- 2) на материалах о спорте;
- 3) на статьях о новостях культуры.

5. КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ, ПРОЧИТАВ О КАКОМ-ТО ЧРЕЗВЫЧАЙНОМ ПРОИСШЕСТВИИ, СКАНДАЛЕ, ПРЕСТУПЛЕНИИ:

- 1) не реагируете никак, это вам безразлично;
- 2) беспокоитесь о том, чтобы такое не случилось с вами;
- 3) возмущаетесь тем, что органы безопасности и правосудия не могут навести должный порядок;
- 4) рассматриваете случившееся как должное, в порядке вещей.

6. КАК ВЫ ВЕДЕТЕ СЕБЯ ПРИ ПЕРВОЙ ВСТРЕЧЕ С НЕЗНАКОМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ:

- 1) без колебаний доверяюсь ему;

- б) жду, когда он о чем-нибудь спросит меня;
  - 3) с интересом наблюдаю за ним;
  - 4) слежу за ним, но без особого интереса.
7. ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, ЕСЛИ ЗАМЕЧАЕТЕ, ЧТО КТО-ТО РАЗГЛЯДЫВАЕТ ВАС НА УЛИЦЕ, В КАКОМ-ЛИБО ИНОМ ОБЩЕСТВЕННОМ МЕСТЕ:
- 1) начинаю беспокоиться о том, что, наверное, выгляжу смешно;
  - 2) мне становится неприятно;
  - 3) смотрю на себя в какое-нибудь зеркало, стекло, чтобы видеть свое отражение;
  - 4) не обращаю на это никакого внимания.
8. ЕСЛИ ВЫ ИЩЕТЕ НУЖНЫЙ АДРЕС В НЕЗНАКОМОМ ГОРОДЕ, ТО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ:
- 1) взять такси;
  - 2) расспросить об этом знакомых людей;
  - 3) попытаетесь найти его сами;
  - 4) будете все время испытывать опасение, что вам не удастся его отыскать.
9. С КАКИМИ МЫСЛЯМИ ВЫ ОБЫЧНО НАЧИНАЕТЕ СВОЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ:
- 1) с надеждой, что он будет успешным;
  - 2) с желанием, чтобы рабочий день поскорее кончился;
  - 3) с ожиданием приятных разговоров и встреч с сослуживцами, коллегами;
  - 4) с надеждой, что в этот день вас не подстерегают какие-либо неприятности и проблемы на работе.
10. ЕСЛИ ВЫ ПРОИГРЫВАЕТЕ В КАКУЮ-ЛИБО ИГРУ, ТО ЭТО:
- 1) расстраивает вас, и вы считаете, что это был для вас плохой день;
  - 2) заставляет вас играть дальше до тех пор, пока вы не выиграте;
  - 3) вас не расстраивает, так как вы считаете, что игра есть игра, кто-то в ней должен проигрывать;
  - 4) заставляет вас придумывать способ, каким можно выиграть игру.
11. КОГДА ВЫ СИДИТЕ ЗА СТОЛОМ И ВАМ ПОДАЮТ НЕБОЛЬШУЮ ПОРЦИЮ ЧЕГО-НИБУДЬ ОСОБЕННО ВКУСНОГО, ТО ВЫ:
- 1) набрасываетесь на нее и съедаете с большим аппетитом;
  - 2) боитесь того, что можете от этого поправиться (пополнеть);
  - 3) съедаете ее, но с некоторыми угрызениями совести;
  - 4) боитесь того, что ваш желудок этого не примет.
12. КОГДА ВЫ ССОРИТЕСЬ С КЕМ-ЛИБО, КТО ВАМ СИМПАТИЧЕН, ТО:
- 1) боитесь того, как бы не испортить окончательно отношения с этим человеком;

- 2) относитесь к этому спокойно, так как видите в этом определенный смысл и необходимость;
  - 3) считаете, что в скором времени вы наверняка снова помиритесь и все будет в порядке;
  - 4) считаете, что это — хорошо, что отношения между любимыми людьми не должны быть слишком «гладкими».
13. КОГДА В ВАННОЙ КОМНАТЕ ВЫ СМОТРИТЕ НА СВОЮ ФИГУРУ, ТО:
- 1) находите ее вполне нормальной, хотя считаете, что может быть и лучше;
  - 2) думаете о том, что надо сбросить лишний вес, но для этого придется слишком много трудиться;
  - 3) считаете, что ваша фигура не представляет собой ничего особенного («фигура как фигура»);
  - 4) сразу же принимаете решение о том, что необходимо срочно заняться гимнастикой.
14. НАСКОЛЬКО НЕПОСРЕДСТВЕННЫ ВЫ В ЛЮБОВНЫХ ОТНОШЕНИЯХ:
- 1) я полностью и увлеченно отдаюсь любви, даже кратковременной;
  - 2) постоянно анализирую свои отношения и думаю о том, насколько приятно партнеру мое проявление чувств;
  - 3) меня все время что-то угнетает, и я постоянно встревожен, обеспокоен, не могу полностью отдаться своим чувствам;
  - 4) ни о чем не беспокоюсь, чувствую себя хорошо и свободно.
15. ВЫ ПРОШЛИ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР И ЖДЕТЕ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ. В ЭТО ВРЕМЯ ВЫ:
- 1) боитесь, как бы у вас не обнаружили какого-либо серьезного заболевания;
  - 2) уверены в том, что врач вам все равно не скажет правду;
  - 3) думаете, что у вас ничего серьезного и вам нечего бояться;
  - 4) думаете о том, что каждому человеку лучше вовремя узнать всю правду о состоянии своего здоровья.
16. ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОБЩАЯСЬ С ЛЮДЬМИ:
- 1) держитесь с ними приветливо или прохладно в зависимости от людей и обстоятельств;
  - 2) часто чувствуете себе неловко и не знаете, как себя вести;
  - 3) внимательно наблюдаете за реакциями людей на ваше поведение, прислушиваетесь к тому, что о вас говорят люди;
  - 4) вам нередко кажется, что вы ведете себя не лучше других.
17. ЕСЛИ ВАМ ПРЕДСТОИТ ДЛИТЕЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ТО, КАК ВЫ К НЕМУ ГОТОВИТЕСЬ:
- 1) тщательно его планирую;
  - 2) не сомневаюсь в том, что что-нибудь обязательно случится, что помешает путешествию;

- 3) считаете, что все утрясется само собой, и не особенно тщательно готовитесь к нему;
- 4) до самого отъезда находитесь в состоянии сильного возбуждения и только потом, с началом путешествия, успокаиваетесь.
18. КАКОЙ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ ЦВЕТОВ ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ:
- 1) красный;
  - 2) серый;
  - 3) зеленый;
  - 4) синий.
19. НА ЧТО ВЫ РАССЧИТЫВАЕТЕ, КОГДА ПРИНИМАЕТЕ РЕШЕНИЕ:
- 1) на удачу, везение, счастливый случай;
  - 2) только на самого себя;
  - 3) на трезвый расчет и объективную оценку обстоятельств и фактов;
  - 4) на разного рода сигналы и знаки (с какой ноги встал, встретил ли на улице черную кошку и т.п.);
  - 5) на судьбу, которой не избежишь.
20. ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА ТО, ЧТО ВЫ ПРЕДПОЧИТАЕТЕ:
- 1) получить небольшое наследство;
  - 2) достичь стабильных успехов в своей профессиональной деятельности;
  - 3) создать что-либо значительное в науке, технике, искусстве, получить признание;
  - 4) встретить любимого человека, приобрести хорошего друга.

**Таблица – 26 Ключ к методике «Тест на оптимизм»**

*в таблице для каждого из 20 суждений и избранного ответа на него указано количество баллов, каким оценивается этот ответ.*

Ответы	Порядковый номер суждения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	5	2	3	5	1	1	5	2
2	4	5	2	1	1	1	5	5	2	1
3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	5
4	5	4	1	4	4	3	4	2	2	3
5	1									
Ответы	Порядковый номер суждения									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	5	1	5	3	2	5	2	3	2	3
2	2	2	2	2	1	2	1	1	5	1
3	3	5	3	1	4	3	4	2	3	5
4	1	3	2	5	3	4	2	4	1	4
5									2	

Пессимизм (от лат. *Pessimus*- наихудший) – мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное. Пессимист – человек склонный к пессимизму.

Посредством теста диагностируете степень своей оптимистичности, крайние позиции, предполагают обратиться к специалисту в области медицины или психоаналитики, а разные умеренные состояния в разное время свойственны каждому молодому человеку, по многим причинам. Посредством корректного выполнения предложенного комплекса можно активно и лаконично компенсировать и усталость, и утомление, и пессимизм, и несложные проявления вегетососудистой или нейроциркуляторной дистонии. Улучшать субъективное самочувствие, поднимать настроение себе и близким Вам людям.

**Таблица – 26а**

**СВОДКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ  
«ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ»**

Класс	Дата исследования	Интерпретация	
		Балл	Аннотация балла

**ОТВЕТЫ: ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ «ТЕСТ НА ОПТИМИЗМ»:**

Для каждого испытуемого определяется общая сумма баллов, набранных по ответам на все 20 суждений, и на ее основе делаются следующие выводы об уровне развития такого качества, как оптимизм (или, соответственно, противоположного качества - пессимизм):

1) 91-100 баллов — чрезмерный оптимизм, не обоснованный реальными обстоятельствами жизни и граничащий с некоторым легкомыслием.

2) 76-90 баллов - слегка завышенный но, в общем-то нормальный оптимизм, который, однако, мешает иногда осознавать и исправлять недостатки.

3) 61-75 баллов - трезвый реализм, основанный на нормальном оптимизме, который в различных социальных ситуациях доминирует.

4) 48-60 баллов - трезвый взгляд на мир с довольно часто проявляемым пессимизмом.

5) 36-47 баллов - пессимизм чаще всего берет верх, хотя иногда проявляются проблески оптимизма.

6) 24-35 баллов - чрезмерный, неисправимый пессимизм, не обоснованный реальными жизненными событиями.

## «КОПИНГ – ТЕСТ»

**Копинг, копинговые стратегии** (англ. *coping, coping strategy*) - то, что делает человек, чтобы справиться (англ. *to cope with*) со стрессом. Эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами, с психологическими трудными ситуациями обыденной жизни, переживаниями при преодолении неблагоприятных последствий стресса.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него.

**Таблица – 27**      **БЛАНКОВЫЙ ТЕСТ «КОПИНГ- ТЕСТ»**

№	ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...	НИКОГ ДА	РЕД КО	ИНОГ ДА	ЧАС ТО
1	... СОСРЕДОТАЧИВАЛСЯ НА ТОМ, ЧТО МНЕ НУЖНО БЫЛО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ – НА СЛЕДУЮЩЕМ ШАГЕ	0	1	2	3
2	... НАЧИНАЛ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ, ЗНАЯ, ЧТО ЭТО ВСЕ РАВНО НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ, ГЛАВНОЕ – ДЕЛАТЬ ХОТЬ ЧТО-НИБУДЬ	0	1	2	3
3	... ПЫТАЛСЯ СКЛОНИТЬ ВЫШЕСТОЯЩИХ К ТОМУ, ЧТОБЫ ОНИ ИЗМЕНИЛИ СВОЕ МНЕНИЕ	0	1	2	3
4	... ГОВОРИЛ С ДРУГИМИ, ЧТОБЫ БОЛЬШЕ УЗНАТЬ О СИТУАЦИИ	0	1	2	3
5	... КРИТИКОВАЛ И УКОРЯЛ СЕБЯ	0	1	2	3
6	... ПЫТАЛСЯ НЕ СЖИГАТЬ ЗА СОБОЙ МОСТЫ, ОСТАВЛЯЯ ВСЕ, КАК ОНО ЕСТЬ	0	1	2	3
7	... НАДЕЯЛСЯ НА ЧУДО	0	1	2	3
8	... СМИРЯЛСЯ С СУДЬБОЙ: БЫВАЕТ, ЧТО МНЕ НЕ ВЕЗЕТ	0	1	2	3
9	... ВЕЛ СЕБЯ, КАК БУДТО НИЧЕГО НЕ ПРОИЗОШЛО	0	1	2	3
10	... СТАРАЛСЯ НЕ ПОКАЗЫВАТЬ СВОИХ ЧУВСТВ	0	1	2	3
11	... ПЫТАЛСЯ УВИДЕТЬ В СИТУАЦИИ ЧТО-ТО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ	0	1	2	3
12	... СПАЛ БОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО	0	1	2	3
13	... СРЫВАЛ СВОЮ ДОСАДУ НА ТЕХ, КТО НАВЛЕК НА МЕНЯ ПРОБЛЕМЫ	0	1	2	3
14	... ИСКАЛ СОЧУВСТВИЯ И ПОНИМАНИЯ У КОГО-НИБУДЬ	0	1	2	3
15	... ВО МНЕ ВОЗНИКЛА ПОТРЕБНОСТЬ ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ ТВОРЧЕСКИ	0	1	2	3
16	... ПЫТАЛСЯ ЗАБЫТЬ ВСЕ ЭТО	0	1	2	3

17	... ОБРАЩАЛСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ	0	1	2	3
18	... МЕНЯЛСЯ ИЛИ РОС КАК ЛИЧНОСТЬ В ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ СТОРОНУ	0	1	2	3
19	... ИЗВИНЯЛСЯ ИЛИ СТАРАЛСЯ ВСЕ ЗАГЛАДИТЬ	0	1	2	3
20	... СОСТАВЛЯЛ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	0	1	2	3
21	... СТАРАЛСЯ ДАТЬ КАКОЙ-ТО ВЫХОД СВОИМ ЧУВСТВАМ	0	1	2	3
22	... ПОНИМАЛ, ЧТО САМ ВЫЗВАЛ ЭТУ ПРОБЛЕМУ	0	1	2	3
23	... НАБИРАЛСЯ ОПЫТА В ЭТОЙ СИТУАЦИИ	0	1	2	3
24	... ГОВОРИЛ С КЕМ-ЛИБО, КТО МОГ КОНКРЕТНО ПОМОЧЬ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ	0	1	2	3
25	... ПЫТАЛСЯ УЛУЧШИТЬ СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ ЕДОЙ, ВЫПИВКОЙ, КУРЕНИЕМ ИЛИ ЛЕКАРСТВАМИ	0	1	2	3
26	... РИСКОВАЛ НАПРОПАЛУЮ	0	1	2	3
27	... СТАРАЛСЯ ДЕЙСТВОВАТЬ НЕ СЛИШКОМ ПОСПЕШНО, ДОВЕРЯЯСЬ ПЕРВОМУ ПОРЫВУ	0	1	2	3
28	... НАХОДИЛ НОВУЮ ВЕРУ ВО ЧТО-ТО	0	1	2	3
29	... ВНОВЬ ОТКРЫВАЛ ДЛЯ СЕБЯ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ	0	1	2	3
30	... ЧТО-ТО МЕНЯЛ ТАК, ЧТО ВСЕ УЛАЖИВАЛОСЬ	0	1	2	3
31	... В ЦЕЛОМ ИЗБЕГАЛ ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ	0	1	2	3
32	... НЕ ДОПУСКАЛ ЭТО ДО СЕБЯ, СТАРАЯСЬ ОБ ЭТОМ ОСОБЕННО НЕ ЗАДУМЫВАТЬСЯ	0	1	2	3
33	... СПРАШИВАЛ СОВЕТА У РОДСТВЕННОКА ИЛИ ДРУГА, КОТОРЫХ УВАЖАЛ	0	1	2	3
34	... СТАРАЛСЯ, ЧТОБЫ ДРУГИЕ НЕ УЗНАЛИ, КАК ПЛОХО ОБСТОЯТ ДЕЛА	0	1	2	3
35	... ОТКАЗЫВАЛСЯ ВОСПРИНИМАТЬ ЭТО СЛИШКОМ СЕРЬЕЗНО	0	1	2	3
36	... ГОВОРИЛ О ТОМ, ЧТО Я ЧУВСТВУЮ	0	1	2	3
37	... СТОЯЛ НА СВОЕМ И БОРОЛСЯ ЗА ТО, ЧЕГО ХОТЕЛ	0	1	2	3
38	... ВЫМЕЩАЛ ЭТО НА ДРУГИХ ЛЮДЯХ	0	1	2	3
39	... ПОЛЬЗОВАЛСЯ ПРОШЛЫМ ОПЫТОМ - МНЕ ПРИХОДИЛОСЬ УЖЕ ПОПАДАТЬ В ТАКИЕ СИТУАЦИИ	0	1	2	3
40	... ЗНАЛ, ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ И УДВАИВАЛ СВОИ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ВСЕ НАЛАДИТЬ	0	1	2	3
41	... ОТКАЗЫВАЛСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРОИЗОШЛО	0	1	2	3
42	... Я ДАВАЛ ОБЕЩАНИЕ, ЧТО В	0	1	2	3

	СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ ВСЕ БУДЕТ ПО-ДРУГОМУ				
43	... НАХОДИЛ ПАРУ ДРУГИХ СПОСОБОВ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ	0	1	2	3
44	... СТАРАЛСЯ, ЧТО МОИ ЭМОЦИИ НЕ СЛИШКОМ МЕШАЛИ МНЕ В ДРУГИХ ДЕЛАХ	0	1	2	3
45	... ЧТО-ТО МЕНЯЛ В СЕБЕ	0	1	2	3
46	... ХОТЕЛ, ЧТОБЫ ВСЕ ЭТО СКОРЕЕ КАК-ТО ОБРАЗОВАЛОСЬ ИЛИ КОНЧИЛОСЬ	0	1	2	3
47	... ПРЕДСТАВЛЯЛ СЕБЕ, ФАНТАЗИРОВАЛ, КАК ВСЕ ЭТО МОГЛО БЫ ОБЕРНУТЬСЯ	0	1	2	3
48	... МОЛИЛСЯ	0	1	2	3
49	.. ПРОКРУЧИВАЛ В УМЕ, ЧТО МНЕ СКАЗАТЬ ИЛИ СДЕЛАТЬ	0	1	2	3
50	... ДУМАЛ О ТОМ, КАК БЫ В ДАННОЙ СИТУАЦИИ ДЕЙСТВОВАЛ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫМ Я ВОСХИЩАЮСЬ И СТАРАЛСЯ ПОДРАЖАТЬ ЕМУ	0	1	2	3

### Ключ

1. Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
2. Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
3. Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
4. Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
5. Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
6. Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
7. Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
8. Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

### ОТВЕТ «КОПИНГ- ТЕСТ»:

**Подсчет баллов:** суммируя по каждой шкале:

- никогда – 0 баллов; - редко – 1 балл; - иногда – 2 балла; - часто – 3 балла.
- 0-6 - низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7-12 - средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13-18 - высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

**Таблица – 27а Сводка результативности «Копинг-тест»**

Класс	Дата исследования	Интерпретация	
		Балл	Аннотация балла

## **Интерпретация результатов:**

1. **Конфронтация.** Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы;
2. **Дистанцирование.** Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.;
3. **Самоконтроль.** Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию;
4. **Поиск социальной поддержки.** Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи;
5. **Принятие ответственности.** Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой;
6. **Бегство-избегание.** Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях;
7. **Планирование решения проблемы.** Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов;
8. **Положительная переоценка.** Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

## «ПОЧЕМУ Я ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ»

Используя приведенную ниже шкалу, оцените, в какой степени каждое из предложений опросника соответствует тем причинам, по которым Вы занимаетесь спортом.

**Таблица – 28** **БЛАНКОВЫЙ ТЕСТ «СПОРТ»**

№ п/п	Вопросы	СОВСЕМ НЕ СООТВЕТ СТВУЕТ		СООТВЕТСТ ВУЕТ УМЕРЕННО			ТОЧНО СООТВЕТ СТВУЕТ	
		1	2	3	4	5	6	7
1	РАДИ УДОВОЛЬСТВИЯ, КОТОРОЕ ДАЮТ МНЕ ВОЛНУЮЩИЕ, ЖИВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ	1	2	3	4	5	6	7
2	РАДИ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ТОГО, ЧТО, БЛАГОДАРЯ СПОРТУ, Я УЗНАЮ МНОГО НОВОГО	1	2	3	4	5	6	7
3	Я ВСЕГДА ЯСНО ПРЕДСТАВЛЯЛ СЕБЕ, ПОЧЕМУ ЗАНИМАЮСЬ СПОРТОМ. НО СЕЙЧАС Я СПРАШИВАЮ СЕБЯ, СТОИТ ЛИ МНЕ ПРОДОЛЖАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ.	1	2	3	4	5	6	7
4	ИЗ-ЗА УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ОСВОЕНИЯ НОВЫХ СПОРТИВНЫХ УМЕНИЙ.	1	2	3	4	5	6	7
5	ПРОСТО НЕ ЗНАЮ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я НЕ В СОСТОЯНИИ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА В СПОРТЕ.	1	2	3	4	5	6	7
6	ПОТОМУ ЧТО, БЛАГОДАРЯ СПОРТУ, Я ЧУВСТВУЮ УВАЖЕНИЕ К СЕБЕ ОКРУЖАЮЩИХ МЕНЯ ЛЮДЕЙ.	1	2	3	4	5	6	7
7	ПОТОМУ ЧТО, ПО МОЕМУ МНЕНИЮ, ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ЗНАКОМИТЬСЯ С ЛЮДЬМИ.	1	2	3	4	5	6	7
8	ПОТОМУ ЧТО Я БЫВАЮ, УДОВЛЕТВОРЕН СОБОЙ, КОГДА ОСВАИВАЮ СЛОЖНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ.	1	2	3	4	5	6	7
9	ПОТОМУ ЧТО Я БЫВАЮ, УДОВЛЕТВОРЕН СОБОЙ, КОГДА ОСВАИВАЮ СЛОЖНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ЭЛЕМЕНТ.	1	2	3	4	5	6	7
10	ПОТОМУ ЧТО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ПРЕСТИЖНО.	1	2	3	4	5	6	7
11	ПОТОМУ ЧТО ЭТО САМЫЙ ЛУЧШИЙ СПОСОБ РАЗВИВАТЬ СЕБЯ.	1	2	3	4	5	6	7
12	ИЗ-ЗА УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ТОГО, ЧТО Я УЛУЧШАЮ СЕБЯ, ПРЕОДОЛЕВАЯ СВОИ СЛАБЫЕ МЕСТА	1	2	3	4	5	6	7
13	ИЗ-ЗА ПРИЯТНОГО ВОЛНЕНИЯ, КОТОРОЕ Я ЧУВСТВУЮ, ПОЛНОСТЬЮ ПОГРУЖАЯСЬ В	1	2	3	4	5	6	7

	ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ.							
14	ПОТОМУ ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ, ЧТОБЫ ХОРОШО К СЕБЕ ОТНОСИТЬСЯ.	1	2	3	4	5	6	7
15	РАДИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ, КОТОРОЕ МНЕ ДАЕТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СВОИХ СПОСОБНОСТЕЙ.	1	2	3	4	5	6	7
16	ПОТОМУ ЧТО ОКРУЖАЮЩИЕ МЕНЯ ЛЮДИ ДУМАЮТ, ЧТО ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ БЫТЬ В ФОРМЕ.	1	2	3	4	5	6	7
17	ПОТОМУ ЧТО ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ УЗНАТЬ О МНОГИХ ВЕЩАХ, КОТОРЫЕ МНЕ ПРИГОДЯТСЯ В ЖИЗНИ.	1	2	3	4	5	6	7
18	ИЗ-ЗА СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ, КОТОРЫЕ Я ИСПЫТЫВАЮ, ЗАНИМАЯСЬ ВИДОМ СПОРТА, КОТОРЫЙ МНЕ НРАВИТСЯ.	1	2	3	4	5	6	7
19	ТОЧНО НЕ ЗНАЮ. НЕ ДУМАЮ, ЧТО МОЕ МЕСТО – В СПОРТЕ.	1	2	3	4	5	6	7
20	РАДИ УДОВОЛЬСТВИЯ, КОТОРОЕ Я ПОЛУЧАЮ, КОГДА ВЫПОЛНЯЮ КАКОЕ-НИБУДЬ ТРУДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.	1	2	3	4	5	6	7
21	ПОТОМУ ЧТО Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НЕ В СВОЕЙ ТАРЕЛКЕ, КОГДА НЕ МОГУ УДЕЛЯТЬ СПОРТУ ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ.	1	2	3	4	5	6	7
22	ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ ДРУГИМ, КАК ХОРОШО МНЕ ВСЕ УДАЕТСЯ В МОЕМ ВИДЕ СПОРТА.	1	2	3	4	5	6	7
23	ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ ДРУГИМ, КАК ХОРОШО МНЕ ВСЕ УДАЕТСЯ В МОЕМ ВИДЕ СПОРТА.	1	2	3	4	5	6	7
24	ПОТОМУ ЧТО ЭТО ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ СПОСОБОВ ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ.	1	2	3	4	5	6	7
25	ПОТОМУ ЧТО Я ЛЮБЛЮ ЧУВСТВО ПОЛНОГО ПОГРУЖЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ.	1	2	3	4	5	6	7
26	ПОТОМУ ЧТО Я ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ СИСТЕМАТИЧЕСКИ.	1	2	3	4	5	6	7
27	ИЗ-ЗА УДОВОЛЬСТВИЯ ОТКРЫТИЯ ЧЕГО-ТО НОВОГО В МОЕЙ ЖИЗНИ.	1	2	3	4	5	6	7
28	Я ЧАСТО СПРАШИВАЮ СЕБЯ О ТОМ, СМОГУ ЛИ Я ДОСТИЧЬ ЦЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СТАВЛЮ ПЕРЕД СОБОЙ.	1	2	3	4	5	6	7

## Обработка результатов

Ответы оцениваются по 7-балльной шкале. Отмеченный номер ответа является баллом. В соответствии с ключом по каждому критерию мотивации определяется сумма баллов.

### Ключ:

(ВМЗ) Внутренняя мотивация (знания): 2, 4, 23, 27.

(ВМК) Внутренняя мотивация (компетентность): 8, 12, 15, 20.

(ВМНВ) Внутренняя мотивация (новые впечатления): 1, 13, 18, 25.

(ВМИд) Внешняя мотивация (идентификация): 7, 11, 17, 24.

(ВМЗИн) Внешняя мотивация (интроекция): 9, 14, 21, 26.

(ВнМ) Внешняя мотивация: 6, 10, 16, 22.

(АМ) Амотивация: 3, 5, 19, 28.

### Оценка результатов:

Каждый показатель может изменяться от четырех до двадцати восьми баллов. Чем выше полученная сумма баллов к максимальной, тем более выражен соответствующий компонент мотивации.

### Интерпретация:

Методика «Почему я занимаюсь спортом» разработана на основе теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. Эта теория позволяет составить более детальное представление о возможном соотношении в структуре мотивации спортсменов высокой квалификации внутренних и внешних мотивов.

Как известно, с точки зрения авторов теории самодетерминации, континуум мотивов, побуждающих человека к включению в тот или иной вид деятельности, включает амотивацию, то есть отсутствие ясных и определенных побуждений к деятельности, внешнюю и внутреннюю мотивацию. В свою очередь, внутренняя и внешняя мотивация рассматриваются как многокомпонентные феномены.

**Внутренняя мотивации (знания)** - стремление через включение в деятельность получение новых знаний.

**Внутренняя мотивация (компетентность)** - стремление к обретению компетентности в избранном виде деятельности.

**Внутренняя мотивация (новые впечатления)** - удовольствие от новых впечатлений, связанных с включением в деятельность.

**Внешняя мотивация** означает включение в деятельность под влиянием внешних факторов, рассматриваемых личностью как давление.

**Интроекция** характеризуется как ситуация включения в деятельность под влиянием внешних факторов, но содержащая в качестве элемента внутренней регуляции чувство ответственности перед значимыми другими, страха не оправдать их ожидания, стыда за возможные неоправданные ожидания.

**Идентификация** рассматривается как инициированная внешними факторами, но включающая понимание субъектом деятельности ее пользы, определенной личностной значимости.

**Амотивация** рассматривается как феномен, имеющий множественную детерминацию. Причиной амотивации у спортсменов может быть низкая самооценка своих способностей и возможностей, неверие в правильность системы подготовки и возможность достижения с ее помощью значимых целей; оценка усилий, необходимых для достижения успеха как чрезмерных и неготовность приложить их; беспомощность, возникающая в том случае, когда тренировки не дают желаемых результатов.

### Анализ результатов

Опишите соотношение показателей внутренней и внешней мотивации.

Опишите возможные поведенческие проявления установленной структуры мотивации.

Охарактеризуйте степень их конструктивности, с точки зрения побуждения спортсмена к максимальной самореализации.

Предложите средства совершенствования структуры мотивации, если это необходимо.

**Таблица – 28а**

**Сводка результативности «Копинг-тест»**

Дата исследования		Интерпретация	
		Балл	Аннотация балла
	ВМЗ		
	ВМК		
	ВМНВ		
	ВМИд		
	ВМЗИн		
	ВнМ		
	АМ		
Аннотация:			

### ОТВЕТ «КОПИНГ-ТЕСТ»

**ВМЗ** : =если ( $\Sigma < 7$ ; низкая **ВМЗ**; если ( $\Sigma < 21$ ; умеренная **ВМЗ**;  $21,1 \leq$  высокая **ВМЗ**));

**ВМК**: =если ( $\Sigma < 7$ ; низкая **ВМК**; если ( $\Sigma < 21$ ; умеренная **ВМК**;  $21,1 \leq$  высокая **ВМК**));

**ВМНВ**: =если ( $\Sigma < 7$ ; низкая **ВМНВ**; если ( $\Sigma < 21$ ; умеренная **ВМНВ**;  $21,1 \leq$  высокая **ВМНВ**));

**ВМИд**: =если ( $\Sigma < 7$ ; низкая **ВМИд**; если ( $\Sigma < 21$ ; умеренная **ВМИд**;  $21,1 \leq$  высокая **ВМИд**));

**ВнМ**: =если ( $\Sigma < 7$ ; низкая **ВнМ**; если ( $\Sigma < 21$ ; умеренная **ВнМ**;  $21,1 \leq$  высокая **ВнМ**));

**АМ**: =если ( $\Sigma < 7$ ; низкая **АМ**; если ( $\Sigma < 21$ ; умеренная **АМ**;  $21,1 \leq$  высокая **АМ**)).



обследования колеблется от 20 до 50 мин. Способ работы с опросником излагается в инструкции для испытуемого. Ответы заносятся на специальный опросный лист, а затем обсчитываются с помощью специального "ключа". Совпадение с ключом ответов "а" и "с" оценивается двумя баллами, совпадение ответов "В" — одним баллом. Сумма баллов по каждой выделенной группе вопросов дает в результате значение фактора. Исключением является фактор В - здесь любое совпадение ответа с "ключом" дает 1 балл.

Таким образом, максимальная оценка по каждому фактору - 12 баллов, по фактору «В» - 8 баллов, минимальная - 0 баллов. Слабая выраженность фактора - до двух баллов, от двух до десяти баллов - нормальная выраженность фактора, десять баллов и более - завышение показателя. Интерпретация факторов проводится как по каждому в отдельности, так и в сгруппированном виде.

**Таблица – 29а** **Бланковый ключ теста «Кэттелла»**

КЛЮЧ к тесту Кеттелла (форма С, 105 вопросов)

	1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3		1	2	3				
1	0	0		18	0	0		35	0	0		52	0	0		69	0	0		86	0	0		103	0	0	И/М/D
2		0	0	19	0	0		36	0	0		53	0	0		70	0	0		87	0	0		104	0		A
3		0		20		0		37	0			54		0		71	0			88		0		105	0		B
4	0	0		21	0	0		38	0	0		55	0	0		72	0	0		89	0	0					C
5		0	0	22	0	0		39	0	0		56	0	0		73	0	0		90	0	0					E
6		0	0	23	0	0		40	0	0		57	0	0		74	0	0		91	0	0					F
7	0	0		24	0	0		41	0	0		58	0	0		75	0	0		92	0	0					G
8	0	0		25	0	0		42	0	0		59	0	0		76	0	0		93	0	0					H
9	0	0		26	0	0		43	0	0		60	0	0		77	0	0		94	0	0					I
10	0	0		27	0	0		44	0	0		61	0	0		78	0	0		95	0	0					L
11		0	0	28	0	0		45	0	0		62	0	0		79	0	0		96	0	0					M
12		0	0	29	0	0		46	0	0		63	0	0		80	0	0		97	0	0					N
13		0	0	30	0	0		47	0	0		64	0	0		81	0	0		98	0	0					O
14	0	0		31	0	0		48	0	0		65	0	0		82	0	0		99	0	0					Q1
15	0	0		32	0	0		49	0	0		66	0	0		83	0	0		100	0	0					Q2
16	0	0		33	0	0		50	0	0		67	0	0		84	0	0		101	0	0					Q3
17	0	0		34	0	0		51	0	0		68	0	0		85	0	0		102	0	0					Q4

**Инструкция:**

перед Вами ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства Вашей личности. Здесь не может быть ответов "правильных" или "ошибочных". Люди различны, и каждый может высказать свое мнение. Старайтесь отвечать искренне и точно.

Напишите свою фамилию, и прочие данные о себе в верхней части листка для ответов.

Отвечая на каждый вопрос, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых Вам ответов — тот, который в наибольшей степени соответствует Вашим

взглядам, Вашему мнению о себе. Отвечать надо следующим образом: в соответствующей клеточке на бланке для ответов поставьте отчетливый крестик (*левая клеточка соответствует ответу "А", средняя — ответу "В", а клеточка справа - ответу "С"*).

В самом вопроснике ничего не пишите и не подчеркивайте!

Если Вам что-нибудь неясно, спросите экспериментатора. Когда будете отвечать на вопросы, все время помните четыре следующих правила:

Не нужно много времени тратить на обдумывание ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит Вам в голову. Конечно, вопросы часто будут сформулированы не так подробно, как Вам хотелось бы. В таком случае, отвечая, старайтесь представить "среднюю", наиболее типичную ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и на основе этого выберите ответ.

*Отвечать надо как можно точнее, но не слишком медленно, приблизительно на 5–6 вопросов за минуту. Вы должны затратить на все ответы не более 30 мин.*

*Старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным, неопределенным ответам, типа "не знаю", "нечто среднее" и т.п.*

Обязательно отвечайте на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы окажутся для Вас не очень подходящими, но и в этом случае постарайтесь найти наилучший ответ, наиболее точный. Некоторые вопросы могут показаться личными, но *Вы можете быть уверены, что Ваши ответы не будут разглашены*. Ответы могут быть расшифрованы только с помощью специального "ключа", который находится у экспериментатора. Причем ответы на каждый отдельный вопрос вообще не будут просматриваться: нас интересуют только обобщенные показатели.

Отвечайте честно и искренне. Не старайтесь произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

В этом случае:

- а) Вы сможете лучше узнать себя;
  - б) включиться в локальную научную работу нашего учреждения.
- заранее благодарим Вас за помощь в отработке методики.

#### ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ:

1. Я ДУМАЮ, МОЯ ПАМЯТЬ СЕЙЧАС ЛУЧШЕ, ЧЕМ БЫЛА РАНЬШЕ
  1. да
  2. трудно сказать
  3. нет
2. Я БЫ ВПОЛНЕ МОГ ЖИТЬ ОДИН, ВДАЛИ ОТ ЛЮДЕЙ
  1. да
  2. иногда
  3. нет

3. ЕСЛИ БЫ Я СКАЗАЛ, ЧТО НЕБО НАХОДИТСЯ "ВНИЗУ" И ЧТО ЗИМОЙ "ЖАРКО", Я ДОЛЖЕН БЫЛ БЫ НАЗВАТЬ ПРЕСТУПНИКА
  1. бандитом
  2. святым
  3. тучей
4. КОГДА Я ЛОЖУСЬ СПАТЬ, Я
  1. засыпаю быстро
  2. нечто среднее
  3. засыпаю с трудом
5. ЕСЛИ БЫ Я ВЕЛ МАШИНУ ПО ДОРОГЕ, ГДЕ МНОГО ДРУГИХ АВТОМОБИЛЕЙ, Я ПРЕДПОЧЕЛ БЫ
  1. пропустить вперед большинство машин
  2. не знаю
  3. обогнать все идущие впереди машины
6. В КОМПАНИИ Я ПРЕДОСТАВЛЯЮ ДРУГИМ ШУТИТЬ И РАССКАЗЫВАТЬ ВСЯКИЕ ИСТОРИИ.
  1. да
  2. иногда
  3. нет
7. МНЕ ВАЖНО, ЧТОБЫ ВО ВСЕМ, ЧТО МЕНЯ ОКРУЖАЕТ, НЕ БЫЛО БЕСПОРЯДКА.
  1. верно
  2. трудно сказать
  3. не верно
8. БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ, С КОТОРЫМИ Я БЫВАЮ В КОМПАНИЯХ, НЕСОМНЕННО, РАДЫ МЕНЯ ВИДЕТЬ.
  1. да
  2. иногда
  3. нет
9. Я БЫ СКОРЕЕ ЗАНИМАЛСЯ
  1. фехтованием и танцами
  2. затрудняюсь сказать
  3. борьбой и баскетболом
10. МЕНЯ ЗАБАВЛЯЕТ, ЧТО ТО, ЧТО ЛЮДИ ДЕЛАЮТ, СОВСЕМ НЕ ПОХОЖЕ НА ТО, ЧТО ОНИ ПОТОМ РАССКАЗЫВАЮТ ОБ ЭТОМ.
  1. да
  2. иногда
  3. нет
11. ЧИТАЯ О КАКОМ-ЛИБО ПРОИСШЕСТВИИ, Я ИНТЕРЕСУЮСЬ ВСЕМИ ПОДРОБНОСТЯМИ.
  1. всегда
  2. иногда
  3. редко

12. КОГДА ДРУЗЬЯ ПОДШУЧИВАЮТ НАДО МНОЙ, Я ОБЫЧНО СМЕЮСЬ ВМЕСТЕ СО ВСЕМИ И ВОВСЕ НЕ ОБИЖАЮСЬ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно
13. ЕСЛИ МНЕ КТО-НИБУДЬ НАГРУБИТ, Я МОГУ БЫСТРО ЗАБЫТЬ ОБ ЭТОМ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно
14. МНЕ БОЛЬШЕ ПРАВИТСЯ ПРИДУМЫВАТЬ НОВЫЕ СПОСОБЫ В ВЫПОЛНЕНИИ КАКОЙ-ЛИБО РАБОТЫ, ЧЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ИСПЫТАННЫХ ПРИЕМОВ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно
15. КОГДА Я ПЛАНИРУЮ ЧТО НИБУДЬ, Я ПРЕДПОЧИТАЮ ДЕЛАТЬ ЭТО САМОСТОЯТЕЛЬНО, БЕЗ ЧЬЕЙ ЛИБО ПОМОЩИ.
1. верно
  2. иногда
  3. нет
16. Я ДУМАЮ, ЧТО Я МЕНЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ И ЛЕГКО ВОЗБУЖДАЕМЫЙ, ЧЕМ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ.
1. верно
  2. затрудняюсь ответить
  3. неверно
17. МЕНЯ РАЗДРАЖАЮТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ БЫСТРО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно

*Конец первого столбца в бланке для ответов*

18. ИНОГДА, ХОТЯ И КРАТКОВРЕМЕННО, У МЕНЯ ВОЗНИКАЛО ЧУВСТВО РАЗДРАЖЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К МОИМ РОДИТЕЛЯМ.
1. да
  2. не знаю
  3. нет
19. Я СКОРЕЕ РАСКРЫЛ БЫ СВОИ СОКРОВЕННЫЕ МЫСЛИ
1. моим хорошим друзьям
  2. не знаю
  3. в своем дневнике
20. Я ДУМАЮ, ЧТО СЛОВО, ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПО СМЫСЛУ СЛОВУ

- "НЕТОЧНЫЙ" , это
1. "небрежный"
  2. "тщательный"
  3. "приблизительный"
21. У МЕНЯ ВСЕГДА ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ, КОГДА МНЕ ЭТО НЕОБХОДИМО.
1. да
  2. трудно сказать
  3. нет
22. МЕНЯ БОЛЬШЕ РАЗДРАЖАЮТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ
1. своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
  2. затрудняюсь ответить
  3. создают неудобства, опаздывая на условленную встречу.
23. МНЕ ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ ПРИГЛАШАТЬ ГОСТЕЙ И РАЗВЛЕКАТЬ ИХ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно
24. Я ДУМАЮ, ЧТО
1. не все надо делать одинаково тщательно
  2. затрудняюсь сказать
  3. любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись.
25. МНЕ ВСЕГДА ПРИХОДИТСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СМУЩЕНИЕ.
1. да
  2. возможно
  3. нет
26. МОИ ДРУЗЬЯ ЧАЩЕ
1. советуются со мной
  2. делают то и другое поровну
  3. дают мне советы
27. ЕСЛИ ПРИЯТЕЛЬ ОБМАНЫВАЕТ МЕНЯ В МЕЛОЧАХ, Я СКОРЕЕ ПРЕД ПОЧИТАЮ СДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО НЕ ЗАМЕТИЛ ЭТОГО, ЧЕМ РАЗОБЛАЧИТЬ ЕГО
1. да
  2. иногда
  3. нет
28. МНЕ НРАВИТСЯ ДРУГ,
1. чьи интересы имеют деловой и практический характер
  2. не знаю
  3. который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь.
29. Я НЕ МОГУ СПОКОЙНО СЛУШАТЬ, КАК ДРУГИЕ ЛЮДИ ВЫСКАЗЫ ВАЮТ ИДЕИ, ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ТЕМ, В КОТОРЫЕ Я ТВЕРДО ВЕРЮ.
1. верно
  2. затрудняюсь ответить

3. неверно
30. МЕНЯ ВОЛНУЮТ МОИ ПРОШЛЫЕ ПОСТУПКИ И ОШИБКИ
1. да
  2. не знаю
  3. нет
31. ЕСЛИ БЫ Я ОДИНАКОВО ХОРОШО УМЕЛ И ТО, И ДРУГОЕ, ТО Я БЫ ПРЕДПОЧЕЛ
1. играть в шахматы
  2. трудно сказать
  3. играть в городки
32. МНЕ НРАВЯТСЯ ОБЩИТЕЛЬНЫЕ, КОМПАНЕЙСКИЕ ЛЮДИ.
1. да
  2. не знаю
  3. нет
33. Я НАСТОЛЬКО ОСТОРОЖЕН И ПРАКТИЧЕН, ЧТО СО МНОЙ СЛУЧАЕТСЯ МЕНЬШЕ НЕПРИЯТНЫХ НЕОЖИДАННОСТЕЙ, ЧЕМ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.
1. да
  2. трудно сказать
  3. нет
34. Я МОГУ ЗАБЫТЬ О СВОИХ ЗАБОТАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ, КОГДА МНЕ НЕОБХОДИМО.
1. да
  2. иногда
  3. нет

*Начало третьего столбца в бланке для ответов*

35. МНЕ БЫВАЕТ ТРУДНО ПРИЗНАТЬ, ЧТО Я НЕПРАВ.
1. да
  2. иногда
  3. нет
36. НА ПРЕДПРИЯТИИ МНЕ БЫЛО БЫ ИНТЕРЕСНЕЕ
1. работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
  2. трудно сказать
  3. беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.
37. КАКОЕ СЛОВО НЕ СВЯЗАНО С ДВУМЯ ДРУГИМИ?
1. «кошка»
  2. «близко»
  3. «солнце»
38. ТО, ЧТО В НЕКОТОРОЙ СТЕПЕНИ ОТВЛЕКАЕТ МОЕ ВНИМАНИЕ:
1. раздражает меня
  2. нечто среднее

3. не беспокоит меня совершенно
39. Если бы у меня было много денег, то я
1. позаботился бы, чтобы не вызывать к себе зависти
  2. не знаю
  3. жил бы, не стесняя себя ни в чем
40. ХУДШЕЕ НАКАЗАНИЕ ДЛЯ МЕНЯ:
1. тяжелая работа
  2. не знаю
  3. быть запертым в одиночестве
41. ЛЮДИ ДОЛЖНЫ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОНИ ДЕЛАЮТ ЭТО СЕЙЧАС, ТРЕБОВАТЬ СОБЛЮДЕНИЯ ЗАКОНОВ МОРАЛИ.
1. да
  2. иногда
  3. нет
42. МНЕ ГОВОРИЛИ, ЧТО РЕБЕНКОМ Я БЫЛ
1. спокойным и любил оставаться один
  2. не знаю
  3. живым и подвижным
43. МНЕ ПРАВИЛАСЬ БЫ ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОВСЕДНЕВНАЯ РАБОТА С РАЗЛИЧНЫМИ УСТАНОВКАМИ И МАШИНАМИ.
1. да
  2. не знаю
  3. нет
44. Я ДУМАЮ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО СВИДЕТЕЛЕЙ ГОВОРЯТ ПРАВДУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО НЕЛЕГКО ДЛЯ НИХ.
1. да
  2. трудно сказать
  3. нет
45. ИНОГДА Я НЕ РЕШАЮСЬ ПРОВОДИТЬ В ЖИЗНЬ СВОИ ИДЕИ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ КАЖУТСЯ МНЕ НЕОСУЩЕСТВИМЫМИ.
1. верно
  2. затрудняюсь ответить
  3. неверно
46. Я СТАРАЮСЬ СМЕЯТЬСЯ НАД ШУТКАМИ НЕ ТАК ГРОМКО, КАК ЭТО ДЕЛАЕТ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно
47. Я НИКОГДА НЕ БЫВАЮ ТАК НЕСЧАСТЕН, ЧТО ХОЧЕТСЯ ПЛАКАТЬ,
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно
48. В МУЗЫКЕ Я НАСЛАЖДАЮСЬ:

1. маршами в исполнении военных оркестров
  2. не знаю
  3. скрипичными соло
49. Я БЫ СКОРЕЕ ПРЕДПОЧЕЛ ПРОВЕСТИ ДВА ЛЕТНИХ МЕСЯЦА
1. в деревне с одним или двумя друзьями
  2. затрудняюсь сказать
  3. возглавляя группу в туристском лагере
50. УСИЛИЯ, ЗАТРАЧЕННЫЕ НА СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНОВ
1. никогда не лишние
  2. трудно сказать
  3. не стоят этого
51. НЕОБДУМАННЫЕ ПОСТУПКИ И ВЫСКАЗЫВАНИЯ МОИХ ПРИЯТЕЛЕЙ В МОЙ АДРЕС НЕ ОБИЖАЮТ И НЕ ОГОРЧАЮТ МЕНЯ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно

Начало четвертого столбца в бланке для ответов

52. КОГДА МНЕ ВСЕ УДАЕТСЯ, Я НАХОЖУ ЭТИ ДЕЛА ЛЕГКИМИ.
1. всегда
  2. иногда
  3. редко
53. Я ПРЕДПОЧЕЛ БЫ СКОРЕЕ РАБОТАТЬ
1. в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них
  2. затрудняюсь ответить
  3. архитектором, который в тихой комнате разрабатывает свой проект
54. ДОМ ТАК ОТНОСИТСЯ К КОМНАТЕ, КАК ДЕРЕВО
1. к лесу
  2. к растению
  3. к листу
55. ТО, ЧТО Я ДЕЛАЮ, У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ.
1. редко
  2. иногда
  3. часто
56. В БОЛЬШИНСТВЕ ДЕЛ Я
1. предпочитаю рискнуть
  2. не знаю
  3. предпочитаю действовать наверняка
57. ВЕРОЯТНО, НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ СЧИТАЮТ, ЧТО Я СЛИШКОМ МНОГО ГОВОРЮ.
1. скорее это так
  2. не знаю
  3. думаю, что нет

58. МНЕ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ ЧЕЛОВЕК

1. больших знаний и эрудиции, будь он даже ненадежен и непостоянен
2. трудно сказать
3. со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я ПРИНИМАЮ РЕШЕНИЯ

1. быстрее, чем многие люди
2. не знаю
3. медленнее, чем большинство людей

60. НА МЕНЯ БОЛЬШОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ПРОИЗВОДЯТ

1. мастерство и изящество
2. трудно сказать
3. сила и мощь

61. Я СЧИТАЮ, ЧТО Я ЧЕЛОВЕК СКЛОННЫЙ К СОТРУДНИЧЕСТВУ.

1. да
2. нечто среднее
3. нет

62. МНЕ БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ РАЗГОВАРИВАТЬ С ЛЮДЬМИ ИЗЫСКАННЫМИ, УТОНЧЕННЫМИ, ЧЕМ С ОТКРОВЕННЫМИ И ПРЯМОЛИНЕЙНЫМИ.

1. да
2. не знаю
3. нет

63. Я ПРЕДПОЧИТАЮ

1. решать вопросы, касающиеся лично меня, сам
2. затрудняюсь ответить
3. советоваться с моими друзьями

64. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ОТВЕЧАЕТ СРАЗУ ПОСЛЕ ТОГО, КАК Я ЧТО-НИБУДЬ СКАЗАЛ ЕМУ, ТО Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО СКАЗАЛ ГЛУПОСТЬ.

1. верно
2. не знаю
3. неверно

65. В ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ Я БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОЛУЧИЛ ЗНАНИЙ

1. на уроках
2. трудно сказать
3. читая книги

66. Я ИЗБЕГАЮ ОБЩЕСТВЕННОЙ РАБОТЫ И СВЯЗАННОЙ С ЭТИМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ.

1. верно
2. иногда
3. неверно

67. КОГДА ВОПРОС, КОТОРЫЙ НАДО РЕШИТЬ, ОЧЕНЬ ТРУДЕН И ТРЕБУЕТ

ОТ МЕНЯ МНОГО УСИЛИЙ, Я СТАРАЮСЬ

1. заняться другим вопросом
2. затрудняюсь ответить
3. еще раз попытаться решить этот вопрос

68. У МЕНЯ ВОЗНИКАЮТ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ: ТРЕВОГА, ГНЕВ, ПРИ  
СТУПЫ СМЕХА И Т.Д., КАЗАЛОСЬ БЫ, БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОЙ  
ПРИЧИНЫ.

1. да
2. иногда
3. нет

Начало пятого столбца в бланке для ответов

69. ИНОГДА Я СООБРАЖАЮ ХУЖЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО.

1. верно
2. не знаю
3. неверно

70. МНЕ ПРИЯТНО СДЕЛАТЬ ЧЕЛОВЕКУ ОДОЛЖЕНИЕ, СОГЛАСИВШИСЬ  
НАЗНАЧИТЬ ВСТРЕЧУ С НИМ НА ВРЕМЯ, УДОБНОЕ ДЛЯ НЕГО,  
ДАЖЕ ЕСЛИ ЭТО НЕМНОГО НЕУДОБНО ДЛЯ МЕНЯ.

1. да
2. иногда
3. нет

71. Я ДУМАЮ, ЧТО ПРАВИЛЬНОЕ ЧИСЛО, КОТОРОЕ ДОЛЖНО  
ПРОДОЛЖИТЬ РЯД 1, 2, 3, 5,6, БУДЕТ

1. 10
2. 5
3. 7

72. ИНОГДА У МЕНЯ БЫВАЮТ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ ПРИСТУПЫ  
ТОШНОТЫ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ПРИЧИНЫ.

1. да
2. не знаю
3. нет

73. Я ПРЕДПОЧИТАЮ СКОРЕЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕГО ЗАКАЗА, ЧЕМ  
ДОСТАВИТЬ ОФИЦИАНТУ ЛИШНЕЕ БЕСПОКОЙСТВО.

1. да
2. иногда
3. нет

74. Я ЖИВУ СЕГОДНЯШНИМ ДНЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ДРУГИЕ ЛЮДИ.

1. верно
2. трудно сказать
3. неверно

75. НА ВЕЧЕРИНКЕ МНЕ ПРАВИТСЯ

1. принимать участие в интересной беседе

- 2. затрудняюсь ответить
  - 3. смотреть, как люди отдыхают, и отдыхать самому
76. Я ВЫСКАЗЫВАЮ СВОЕ МНЕНИЕ НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ МОГУТ ЕГО УСЛЫШАТЬ.
- 1. да
  - 2. иногда
  - 3. нет
77. ЕСЛИ БЫ Я МОГ ПЕРЕНЕСТИСЬ В ПРОШЛОЕ, Я БЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ХОТЕЛ ВСТРЕТИТЬСЯ С
- 1. Колумбом
  - 2. не знаю
  - 3. Пушкиным
78. Я ВЫНУЖДЕН УДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ ОТ ТОГО, ЧТОБЫ УЛАЖИВАТЬ ЧУЖИЕ ДЕЛА.
- 1. да
  - 2. иногда
  - 3. нет
79. РАБОТАЯ В МАГАЗИНЕ, Я ПРЕДПОЧЕЛ БЫ
- 1. оформлять витрины
  - 2. не знаю
  - 3. быть кассиром
80. ЕСЛИ ЛЮДИ ПЛОХО ОБО МНЕ ДУМАЮТ, Я НЕ СТАРАЮСЬ ПЕРЕУБЕДИТЬ ИХ, И ПРОДОЛЖАЮ ПОСТУПАТЬ ТАК, КАК СЧИТАЮ НУЖНЫМ.
- 1. да
  - 2. трудно сказать
  - 3. нет
81. ЕСЛИ Я ВИЖУ, ЧТО МОЙ СТАРЫЙ ДРУГ ХОЛОДЕН СО МНОЙ И ИЗБЕГАЕТ МЕНЯ, Я ОБЫЧНО
- 1. сразу же думаю: "У него плохое настроение"
  - 2. не знаю
  - 3. беспокоюсь о том, что я совершил неверный поступок
82. ВСЕ НЕСЧАСТЬЯ ПРОИСХОДЯТ ИЗ-ЗА ЛЮДЕЙ,
- 1. которые стараются во все внести изменения, хотя существуют способы решения этих вопросов
  - 2. не знаю
  - 3. отвергающих новые, многообещающие предложения
83. Я ПОЛУЧАЮ БОЛЬШОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ, РАССКАЗЫВАЯ МЕСТНЫЕ НОВОСТИ.
- 1. да
  - 2. иногда
  - 3. нет
84. АККУРАТНЫЕ, ТРЕБОВАТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ НЕ УЖИВАЮТСЯ СО МНОЙ.

1. верно
  2. иногда
  3. неверно
85. МНЕ КАЖЕТСЯ, ЧТО Я МЕНЕЕ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫЙ, ЧЕМ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ.
1. верно
  2. не знаю
  3. неверно

*Начало шестого столбцов бланке для ответов*

86. Я МОГУ ЛЕГЧЕ НЕ СЧИТАТЬСЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ, ЧЕМ ОНИ СО МНОЙ.
1. верно
  2. иногда
  3. неверно
87. БЫВАЕТ, ЧТО ВСЕ УТРО Я НЕ ХОЧУ НИ С КЕМ РАЗГОВАРИВАТЬ.
1. часто
  2. иногда
  3. никогда
88. ЕСЛИ СТРЕЛКИ ЧАСОВ ВСТРЕЧАЮТСЯ РОВНО ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 65МИНУТ, ОТМЕРЕННЫХ ПО ТОЧНЫМ ЧАСАМ, ТО ЭТИ ЧАСЫ
1. отстают
  2. идут правильно
  3. спешат
89. МНЕ БЫВАЕТ СКУЧНО
1. часто
  2. иногда
  3. редко
90. ЛЮДИ ГОВОРЯТ, ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ ДЕЛАТЬ ВСЕ СВОИМ ОРИГИНАЛЬНЫМ СПОСОБОМ.
1. верно
  2. иногда
  3. неверно
91. Я СЧИТАЮ, ЧТО НУЖНО ИЗБЕГАТЬ ИЗЛИШНИХ ВОЛНЕНИЙ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ УТОМИТЕЛЬНЫ.
1. да
  2. иногда
  3. нет
92. ДОМА В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ Я
1. болтаю и отдыхаю
  2. затрудняюсь ответить
  3. занимаюсь интересующими меня делами
93. Я РОБКО И ОСТОРОЖНО ОТНОШУСЬ К ЗАВЯЗЫВАНИЮ ДРУЖЕСКИХ

ОТНОШЕНИЙ С НОВЫМИ ЛЮДЬМИ.

1. да
  2. иногда
  3. нет
94. Я СЧИТАЮ, ЧТО, ТО, ЧТО ЛЮДИ ГОВОРЯТ СТИХАМИ, МОЖНО ТАК ЖЕ ТОЧНО ВЫРАЗИТЬ ПРОЗОЙ.
1. да
  2. иногда
  3. нет
95. Я ПОДОЗРЕВАЮ, ЧТО ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ Я ДРУЖУ, МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ОТНЮДЬ НЕ ДРУЗЬЯМИ ЗА МОЕЙ СПИНОЙ.
1. да, в большинстве случаев
  2. иногда
  3. нет, редко
96. Я ДУМАЮ, ЧТО ДАЖЕ САМЫЕ ДРАМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ ЧЕРЕЗ ГОД УЖЕ НЕ ОСТАВЯТ В МОЕЙ ДУШЕ НИКАКИХ СЛЕДОВ.
1. да
  2. иногда
  3. нет
97. Я ДУМАЮ, ЧТО БЫЛО БЫ ИНТЕРЕСНЕЕ БЫТЬ
1. натуралистом и работать с растениями
  2. не знаю
  3. страховым агентом
98. Я ПОДВЕРЖЕН БЕСПРИЧИННОМУ СТРАХУ И ОТВРАЩЕНИЮ ПО ОТНОШЕНИЮ К НЕКОТОРЫМ ВЕЩАМ, НАПРИМЕР, К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ЖИВОТНЫМ, МЕСТАМ И Т.Д.
1. да
  2. иногда
  3. нет
99. Я ЛЮБЛЮ РАЗМЫШЛЯТЬ О ТОМ, КАК МОЖНО БЫЛО БЫ УЛУЧШИТЬ МИР.
1. да
  2. трудно сказать
  3. нет
100. Я ПРЕДПОЧИТАЮ ИГРЫ,
1. где надо играть в команде или иметь партнера
  2. не знаю
  3. где каждый играет за себя
101. НОЧЬЮ МНЕ СНЯТСЯ ФАНТАСТИЧЕСКИЕ ИЛИ НЕЛЕПЫЕ СНЫ.
1. да
  2. иногда
  3. нет
102. ЕСЛИ Я ОСТАЮСЬ В ДОМЕ ОДИН, ТО ЧЕРЕЗ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ Я

ОЩУЩАЮ ТРЕВОГУ И СТРАХ.

1. да
2. иногда
3. нет

Начало седьмого столбца в бланке для ответов

103. Я МОГУ СВОИМ ДРУЖЕСКИМ ОТНОШЕНИЕМ ВВЕСТИ ЛЮДЕЙ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ, ХОТЯ НА САМОМ ДЕЛЕ ОНИ МНЕ НЕ ПРАВЯТСЯ.

1. да
2. иногда
3. нет

104. КАКОЕ СЛОВО НЕ ОТНОСИТСЯ К ДВУМ ДРУГИМ?

1. "думать"
2. "видеть"
3. "слышать"

105. ЕСЛИ МАТЬ МАРИИ ЯВЛЯЕТСЯ СЕСТРОЙ, ОТЦА АЛЕКСАНДРА, ТО КЕМ ЯВЛЯЕТСЯ АЛЕКСАНДР ПО ОТНОШЕНИЮ К ОТЦУ МАРИИ?

1. двоюродным братом
2. племянником
3. дядей

#### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ФАКТОРОВ (ТЕСТ КЭТТЕЛЛА)

##### **Фактор А "замкнутость — общительность"**

При низких оценках человек характеризуется необщительностью, замкнутостью, безучастностью, некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей. Он скептически настроен, холоден по отношению к окружающим, любит быть в одиночестве, не имеет близких друзей, с которыми можно быть откровенным.

При высоких оценках человек открыт и добросердечен, общителен и добродушен. Ему свойственны естественность и непринужденность в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Он охотно работает с людьми, активен в устранении конфликтов, доверчив, не боится критики, испытывает яркие эмоции, живо откликается на события.

В целом фактор ориентирован на измерение общительности человека в малых группах.

##### **Фактор В "интеллект"**

При низких оценках человеку свойственны конкретность и некоторая ригидность мышления, может иметь место эмоциональная дезорганизация мышления.

При высоких оценках наблюдается абстрактность мышления, сообразительность, быстрая обучаемость. Существует некоторая связь с уровнем вербальной культуры и эрудицией.

##### **Фактор С "эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость"**

При низких оценках выражены низкая толерантность по отношению к фрустрации, подверженность чувствам, переменчивость интересов, склонность к

лабильности настроения, раздражительность, утомляемость, невротические симптомы, ипохондрия.

При высоких оценках человек выдержанный, работоспособный, эмоционально зрелый, реалистически настроенный. Он лучше способен следовать требованиям группы, характеризуется постоянством интересов. У него отсутствует нервное утомление. В крайних случаях может иметь место эмоциональная ригидность и нечувствительность. По некоторым работам фактор связан с силой нервной системы, лабильностью и преобладанием процесса торможения.

#### **Фактор Е "подчиненность - доминантность"**

При низких оценках человек застенчив, склонен уступать дорогу другим. Он часто оказывается зависимым, берет вину на себя, тревожится о возможных своих ошибках. Ему свойственны тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

При высоких оценках человек властный, независимый, самоуверенный, упрямый до агрессивности. Он независим в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонен считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняет других, не признает власти и давления со стороны, предпочитает для себя авторитарный стиль руководства, но и борется за более высокий статус; конфликтный, своенравный.

#### **Фактор F "сдержанность - экспрессивность"**

При низких оценках человек характеризуется благоразумием, осторожностью, рассудительностью, молчаливостью. Ему свойственны склонность все усложнять, некоторая озабоченность, пессимистичность в восприятии действительности. Беспокоится о будущем, ожидает неудач. Окружающим он кажется скучным, вялым и чрезмерно чопорным.

При высоких оценках человек жизнерадостен, импульсивен, беспечен, весел, разговорчив, подвижен. Энергичен, социальные контакты для него эмоционально значимы. Он экспансивен, искренен в отношениях между людьми. Эмоциональность, динамичность общения приводят к тому, что он часто становится лидером и энтузиастом групповой деятельности, верит в удачу. В целом оценка по этому фактору отражает эмоциональную окрашенность и динамичность общения.

#### **Фактор G "подверженность чувствам - высокая нормативность поведения"**

При низких оценках человек непостоянен, подвержен влиянию случая и обстоятельств, не делает усилий по выполнению групповых требований и норм. Он характеризуется беспринципностью, неорганизованностью, безответственностью, гибкими установками по отношению к социальным нормам, что может привести к антисоциальному поведению.

При высоких оценках наблюдается осознанное соблюдение норм и правил поведения, настойчивость в достижении цели, точность, ответственность, деловая направленность.

В целом фактор определяет, в какой мере различные нормы и запреты регулируют поведение и отношения человека.

### **Фактор Н "робость - смелость"**

При низких оценках человек застенчив, не уверен в своих силах, сдержан, робок, предпочитает находиться в тени. Большому обществу он предпочитает одного-двух людей, друзей. Отличается повышенной чувствительностью к угрозе.

При высоких оценках человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Он склонен к риску, держится свободно, расторможено. В целом фактор определяет реактивность на угрозу в социальных ситуациях и определяет степень активности в социальных контактах.

### **Фактор I "жесткость - чувствительность"**

При низких оценках человеку свойственна мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность, некоторая жесткость, суровость, черствость по отношению к окружающим. При высоких оценках наблюдается мягкость, устойчивость, зависимость, стремление к покровительству, склонность к романтизму, артистичность натуры, женственность, художественность восприятия мира. Можно говорить о развитой способности к эмпатии, сочувствию, сопереживанию и пониманию других людей.

### **Фактор L "доверчивость - подозрительность"**

При низких оценках человек характеризуется откровенностью, доверчивостью, благожелательностью по отношению к другим людям, терпимостью, уживчивостью, человек свободен от зависти, легко ладит с людьми и хорошо работает в коллективе.

При высоких оценках человек ревнивый, завистливый, характеризуется подозрительностью, ему свойственно большое самомнение. Его интересы обращены на самого себя, он обычно осторожен в своих поступках, эгоцентричен.

Фактор говорит об эмоциональном отношении к людям.

### **Фактор M "практичность - развитое воображение"**

При низких оценках человек практичный, добросовестный. Он ориентируется на внешнюю реальность и следует общепринятым нормам, ему свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам. При высокой оценке можно говорить о развитом воображении, ориентировании на свой внутренний мир, высоком творческом потенциале человека.

### **Фактор N "прямолинейность - дипломатичность"**

При низких оценках человеку свойственна прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения. При высоких оценках человек характеризуется расчетливостью, проницательностью, разумным и сентиментальным подходом к событиям и окружающим людям.

### **Фактор O "уверенность в себе - тревожность"**

При низких оценках человек безмятежен, хладнокровен, спокоен, уверен в себе. При высоких оценках человеку свойственна тревожность, депрессивность, ранимость, впечатлительность.

### **Фактор Q<sub>1</sub> "консерватизм - радикализм"**

---

При низких оценках человек характеризуется консервативностью, устойчивостью по отношению к традиционным трудностям, он знает, во что должен верить, и, несмотря на несостоятельность каких-то принципов, не ищет новых, с сомнением относится к новым идеям, склонен к морализации и нравоучениям. Он противится переменам и не интересуется аналитическими и интеллектуальными соображениями. При высоких оценках человек критически настроен, характеризуется наличием интеллектуальных интересов, аналитичностью мышления, стремится быть хорошо информированным. Более склонен к экспериментированию, спокойно воспринимает новые неустоявшиеся взгляды и перемены, не доверяет авторитетам, на веру ничего не принимает

#### **Фактор Q<sub>2</sub> "конформизм - нонконформизм"**

При низких оценках человек зависим от группы, следует за общественным мнением, предпочитает, и работать, и принимать решения вместе с другими людьми, ориентируется на социальное одобрение. При этом у него зачастую отсутствует инициатива принятия решений.

При высокой оценке человек предпочитает собственные решения, независим, следует по выбранному им самим пути, сам принимает решения и сам действует, однако, он не всегда доминантен, т.е., имея собственное мнение, он не стремится навязать его окружающим. Нельзя сказать, что он не любит людей, он просто не нуждается в их одобрении и поддержке.

#### **Фактор Q<sub>3</sub> «низкий самоконтроль - высокий самоконтроль»**

При низких оценках наблюдается недисциплинированность, внутренняя конфликтность представления о себе, человек не обеспокоен выполнением социальных требований.

При высоких оценках – развитый самоконтроль, точность выполнения социальных требований. Человек следует своему представлению о себе, хорошо контролирует свои эмоции и поведение, доводит всякое дело до конца. Ему свойственна целенаправленность и интегрированность личности. В отличие от социальной нормативности поведения (фактор G ) этот фактор измеряет уровень внутреннего контроля поведения.

#### **Фактор Q<sub>4</sub> "расслабленность - напряженность"**

При низких оценках человеку свойственна расслабленность, вялость, спокойствие, низкая мотивация, лень, излишняя удовлетворенность и невозмутимость.

Высокая оценка свидетельствует о напряженности, фрустрированности, взвинченности, наличии возбуждения и беспокойства. Состояние фрустрации, в которой человек находится, представляет собой результат повышенной мотивации. Ему свойственно активное неудовлетворение стремлений.

#### **Фактор MD "адекватность самооценки"**

Чем выше оценка по этому фактору, тем в большей степени человеку свойственно завывать свои возможности и переоценивать себя.

На основе качественного и количественного анализа содержания личностных факторов и их взаимосвязей могут быть выделены следующие блоки факторов:

1. **ИО** Интеллектуальные особенности: факторы В, М, Q<sub>1</sub>
2. **ЭВО** Эмоционально-волевые особенности: факторы С, G, I, O, Q<sub>3</sub>, Q<sub>4</sub>
3. **КСО** Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: факторы А, Н, F, E, Q<sub>2</sub>, N, L.

Данная методика может применяться как в группе, так и индивидуально, как в блоке с другими методиками, так и изолированно. Для качественной и прогностической интерпретации экспериментатору требуется некоторый опыт работы с методикой.

## ОТВЕТЫ ТЕСТ «КЭТТЕЛЛА» (16 PF — опросник)

Факторы:

**А:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая А; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная А;  $10,1 \leq$  высокая А));

**В:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая В; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная В;  $6,1 \leq$  высокая В));

**С:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая С; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная С;  $10,1 \leq$  высокая С));

**Е:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая Е; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная Е;  $10,1 \leq$  высокая Е));

**F:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая F; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная F;  $10,1 \leq$  высокая F));

**G:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая G; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная G;  $10,1 \leq$  высокая G));

**Н:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая Н; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная Н;  $10,1 \leq$  высокая Н));

**I:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая I; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная I;  $10,1 \leq$  высокая I));

**L:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая L; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная L;  $10,1 \leq$  высокая L));

**М:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая М; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная М;  $10,1 \leq$  высокая М));

**N:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая N; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная N;  $10,1 \leq$  высокая N));

**O:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая O; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная O;  $10,1 \leq$  высокая O));

**Q<sub>1</sub>:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая Q<sub>1</sub>; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная Q<sub>1</sub>;  $10,1 \leq$  высокая Q<sub>1</sub>));

**Q<sub>2</sub>:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая Q<sub>2</sub>; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная Q<sub>2</sub>;  $10,1 \leq$  высокая Q<sub>2</sub>));

**Q<sub>3</sub>:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая Q<sub>3</sub>; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная Q<sub>3</sub>;  $10,1 \leq$  высокая Q<sub>3</sub>));

**Q<sub>4</sub>:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая Q<sub>4</sub>; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная Q<sub>4</sub>;  $10,1 \leq$  высокая Q<sub>4</sub>));

**MD:** = если ( $\Sigma < 2$ ; низкая MD; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная MD;  $10,1 \leq$  высокая MD));

**ИО:** = если ( $\Sigma (В+ М+Q_1)/3 < 2$ ; низкая ИО; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная ИО;  $10,1 \leq$  высокая ИО));

**ЭВО:** = если ( $\Sigma (С+ G+ I+ O+ Q+ Q_4)/6 < 2$ ; низкая ЭВО; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная ЭВО;  $10,1 \leq$  высокая ЭВО));

**КСО:** = если ( $\Sigma (А, Н, F, E, Q_2, N, L )/7 < 2$ ; низкая КСО; если ( $\Sigma < 2$ ; умеренная КСО;  $10,1 \leq$  высокая КСО)).

**Таблица –30 Профиль субъективной морфофункциональной адаптации**

Аббревиатуры			Патологическое состояние	Адаптация								Патологическое состояние	Norma		
				Напряженная	Удовлетворительная	Хорошая				Удовлетворительная	Напряженная				
						Норма									
				Низкий показатель	Тенденция снижения	Центильные интервалы								Высокий показатель	
1	2	3	4			5	6	7	8						
Абсолютные значения	Антропометрия	ДТ													
		МТ													
		ОГК													
	Физиометрия	ЖЕЛ													
		КДЛ													
		КДП													
	Гемодинамика	САД													
ДАД															
ЧСС															
Производные величины	Соматометрия	BSA													
		IK2													
		VVN													
		MGT													
	Функциональный	GI													
		SI													
		PH													
		PG													
	Кардиореспираторная система	DO													
		MOD													
		ПД													
		ДП													
		УОС													
		МОК													
		МОК / 1кг МОК / 1м <sup>2</sup>													
	Вегетативная нервная система	ФР													
		ИКРД													
		ВИ													
		ИР													
		ИФИ													
		ИФС													
	Кардиографическая валография	МО													
		АМО													
		ВР													
		ИН													
		ИВР													



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучение и осознание субъективных физиологических констант и характеристик повышает физическую культуру человека, относится к физическому самовоспитанию, а это педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие людей, их специфическую подготовку к выполнению социальных обязанностей в обществе.

В настоящее время одним из приоритетов образовательной политики государства утверждается оздоровление подрастающего поколения. В осуществлении этого направления ведущее значение приобретает система физической культуры личности, основу которой составляет учебный курс «Прикладная возрастная физиология». Практика работы в этой образовательной области показывает, что социально значимых результатов (при лимите ресурсных возможностей учебного предмета «Прикладная возрастная физиология» можно добиться только при управлении качеством профессиональной деятельности. Такое качество достигается прежде всего наличием достаточной и доступной теоретической, методологической и материальной базы.

Целью данного курса является воспитание и формирование физической культуры личности.

В процессе данного курса решаются следующие основные задачи:

— понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

— знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

— формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

— овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

— обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

— приобретение опыта творческого использования физкультурной и научной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Свои образовательные и развивающие функции курс «Прикладная возрастная физиология» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе, который опирается на основные общедидактические

принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности, «4К».

Представленная вашему вниманию ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ являются своеобразной зачетной книжкой вашего *здоровья* с позиций физического, нервно-психического и социального компонентов. В процессе учебного курса ВБ имеете возможность сами активно и сознательно, в отдельности по каждой физиологической составляющей и комплексно оценить свое здоровое состояние. Болезнями занимаются врачи. А так как между состояние гармоничного здоровья и болезнью лежит широкое поле функционального напряжения организма, т.е. пограничного состояния, и крайняя позиция предболезни еще не является заболеванием, но уже и нее является здоровьем, то организм воспринимая все виды внешних и внутренних нагрузок реализует их с многократными затратами внутренней энергии, что напрямую отражается на напряжении и перенапряжении, истощении и износе ведущих функциональных систем организма; в первую очередь сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем. А недооценка этих состояний и является предтечей ранних сердечнососудистых заболеваний, по статистике в условиях современности шестьдесят процентов человеческой популяции умирает от инфаркта сердца или инсульта.

Проведя самообследование ВБ можете в оперативном формате сравнить все свои физиологические показатели со стандартными нормативами и посоветовавшись с преподавателем или врачом, скорректировать их в необходимом направлении.

В дневнике ВАМ предложено более пятидесяти показателей пластичных физиологических констант, составляющих как кирпичики, строение вашего организма и к ним их гигиенические нормы предложенные Минобразованием и Минздравом, они дифференцированы по возрасту и полу. Это параметры физического развития, физической подготовленности, функциональной реактивности, нервно психического статуса, и социальной составляющей. Все они находятся в состоянии динамики и развития, в общем, все они вместе это вы и есть, и как человек сознательный и культурный вы должны уметь их оценивать и культурно корректировать. Умение пользоваться методикой самооценки в частности физиологических констант и в целом физического здоровья, предложенной автором, ВАМ необходимо и для себя, и для ваших будущих детей и для ваших будущих учеников, уважаемые будущие родители.

Успехов ВАМ в самопознании!

## Список литературы:

### Основная:

1. Мухина И.В. Физиология с основами анатомии / И.В. Мухина, Ю.П. Потехина, И.Ф. Волкова и др. // Учебно-методическое пособие для практических занятий / Нижний Новгород, 2017. 325С.
2. Региональный мониторинг роста и развития школьников г. Нижнего Новгорода: опыт, перспективы. Е.С. Богомолова, Н.А.Матвеева, Ю.Г. Кузмичев, Т.В. Бадеева, М.В. Ашина, А.В. Леонов, Т.В. Платонова //Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: Сборник материалов/ под ред. А.А. Баранова, В.Р. Кучмы. – М.: ПедиатрЪ, - 2013.-С. 44-63.
3. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: Сб. мат-лов (выпуск VI) / Под ред. акад. РАН и РАМН А.А.Баранова, член-корр. РАМН В.Р.Кучмы. – М.: ПедиатрЪ, 2013. – 192 с

### Дополнительная:

4. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. / под ред. А.Г. Хрипковой и М.В. Антроповой. М.: Педагогика. – 1982. – 240 с.
5. Баевский, Р.М. Введение в донозологическую диагностику/ Р.М. Баевский, А.П. Берсенева.- М.: Слово,2008.- 220с.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М. : Академия, 2009. – 416 с.
7. Богомолова Е.С. Гигиеническое обоснование мониторинга роста и развития школьников в системе «здоровье – среда обитания»: автореф. дис. ... докт. мед. наук / Е.С. Богомолова. – Н. Новгород, 2010. – 44 с.
8. Богомолова, Е.С. Динамика состояния здоровья городских школьников (1980-2012 гг.) / Е.С. Богомолова, Ю.Г. Кузмичев, Н.В. Котова, А.С. Киселева [и др.] // Медицинский альманах. – 2014. -№ 2 (32). -С. 88-91
9. Богомолова, Е.С. Физическое развитие современных школьников Нижнего Новгорода / Е.С. Богомолова, Ю.Г. Кузмичев, Т.В. Бадаева [и др.] // Медицинский альманах. – 2012. - №3 (22). – С.193-198.
10. Бондарева Э.А., Некоторые результаты антропогенетического обследования молодежи в трех моноэтничных выборках / Бондарева Э.А., Задорожная Л.В., Березина Т.А. // Экстремальная деятельность человека. 2018. № 2 (48). с. 11-13.
11. Вегетативная дисфункция у детей и подростков ( классификация, клиника, диагностика, лечение): учебно-методическое пособие; под ред. проф. Козловой Л.В., проф. Самсыгиной Г.А. – Смоленск, 2008. – 100с.
12. Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям: учебное пособие / под ред. проф. В.Р.Кучмы. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 560 с.
13. Ибрагимова Э.Э. Оценка регуляторных механизмов вегетативной нервной системы обучающихся на основе гемодинамических показателей и состояния сосудов / Э.Э. Ибрагимова // Ученые записки крымского

федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. 2019. т. 5 (71). № 4. с. 85-94.

14. Калюжный Е.А. Морфофункциональное состояние и адаптационные возможности учащихся образовательных учреждений в современных условиях: монография, ПИМУ, ННГУ. – Арзамас: АФННГУ – 2020. – 328 с.
15. Калюжный, Е.А. Физическое развитие детей и подростков в возрасте 7-17 лет, Нижегородская область / Н.А. Матвеева, Ю.Г. Кузмичев, Е.А.Калюжный и др.// Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: Сб.мат-лов (выпуск VI) / Под ред. акад. РАН и РАМН А.А.Баранова, член-корр. РАМН В.Р.Кучмы. – М.: Издательство «ПедиатрЪ», 2013. – С.155-158.
16. КарелинА.А. Психологические тесты. – М.:2005.-247с.
17. Кучма В.Р. Физическое развитие детей и подростков российской федерации /Кучма В.Р., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. // учебное пособие. Москва, 2019. Том выпуск VII.
18. Кучма, В.Р. Совершенствование системы питания в общеобразовательных учреждениях/ В.Р. Кучма, С.В. Маслов, А.А. Левитская // Школа здоровья. - 2012. - № 2. - С. 10-21.
19. Отраслевая программа « Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003- 2010гг», Приказ Минздрава № 114 от 21.03.2003г.- URL: <http://www.healthmanager.ru /prikaz114.html>. Дата обращения: 1.01.2020.
20. Оценка критериев санитарно-гигиенического благополучия общеобразовательных учреждений: методические указания/А.В.Леонов, Ю.Г. Кузмичев, Е.С.Богомолова и др. – Н.Новгород: НГМА, 2010. – 33 с.
21. Панкова, Т.Б. Динамика состояния вегетативной нервной системы у школьников старшего возраста по данным кардиоинтервалографии/ Т.Б. Панкова, Т.А. Бородулина //Российский педиатрический журнал. - 2012. - № 3. -С. 16-21.
22. Потехина Ю.П. Особенности опорно-двигательного аппарата у студентов / Потехина Ю.П., Курникова А.А., Стельникова И.Г., и др. Морфология. М. 2019. т. 155.№ 2. с. 234.
23. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / под ред. Т.В. Яковлевой, В.Ю. Альбицкого. – М.: ООО М- Студио, 2011 – 216 с.
24. Профилактическая педиатрия: руководство для врачей /Минздрав и соц.развития РФ / под ред. А.А. Баранова.- М.: Союз педиатров России, 2012.- 692с.
25. Руководство по школьной медицине. Медицинское обеспечение детей в дошкольных, общеобразовательных учреждениях и учреждениях начального и среднего профессионального образования / под ред. В.Р. Кучмы. – М.: Изд-во Научного центра здоровья детей РАМН, 2012. – 215 с.
26. Сайт министерства образования Нижегородской области [Электронный ресурс]. Дата обращения: 22.09.2020. Режим доступа: <http://minobr.government-nnov.ru>.

27. Физиология роста и развития детей и подростков (теоретические и клинические вопросы): практическое руководство/ под ред. А.А. Баранова, Л.А. Щеплягиной.- М.: ГЭОТАР-Медицина, 2006. -432с.
28. Функциональные резервы организма детей и подростков. Методы исследования и оценки: учебное пособие / [Н.Г. Чекалова и др.]. – Н.Новгород: НижГМА, 2010. – 164 с.

**Приложения:**

Таблица- 31

**Центильные таблицы оценки АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ признаков  
детей и подростков (7-17 лет)**

Показатель	Минимум - максимум	Оценка показателей по центильным интервалам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Центили							
		3(5)	10	25	<b>50</b>	75	90	97(95)	
<b><i>Мальчики -7-10</i></b>									
1. Длина тела, см	108,0-158,0	111,5	118,0	125,8	<b>133,0</b>	140,1	147,1	154,5	
2. Масса тела, кг	17,0-72,0	20,9	28,7	36,6	<b>44,5</b>	55,4	60,2	68,1	
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	11,2-28,7	12,5	14,9	17,4	<b>19,9</b>	22,5	24,9	27,5	
4. Окружность грудной клетки, см	53,5-91,1	55,9	61,3	66,7	<b>72,2</b>	77,6	82,9	88,4	
5. Площадь поверхности тела, м <sup>2</sup>	0,71-1,69	0,78	0,92	1,036	<b>1,20</b>	1,34	1,48	1,621	
<b><i>Мальчики - 11-14</i></b>									
1. Длина тела, см	129,0-179,5	132,6	139,8	147,1	<b>154,3</b>	161,5	168,7	175,8	
2. Масса тела, кг	34,0-76,0	37,1	43,4	49,2	<b>55,6</b>	61,6	67,4	73,4	
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	11,6-27,1	12,7	14,9	17,1	<b>19,4</b>	21,6	23,8	25,9	
4. Окружность грудной клетки, см	61,5-98,5	64,1	69,4	74,7	<b>80,0</b>	85,3	90,7	95,9	
5. Площадь поверхности тела, м <sup>2</sup>	1,11-1,96	1,17	1,29	1,41	<b>1,54</b>	1,65	1,77	1,89	
<b><i>Мальчики -15-17</i></b>									
1. Длина тела, см	133,0-181,0	136,4	143,3	150,1	<b>157,0</b>	163,8	170,7	177,6	
2. Масса тела, кг	31,3-87,0	35,3	43,2	51,2	<b>59,1</b>	67,1	75,1	83,1	
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	14,5-29,41	15,6	17,7	19,8	<b>21,2</b>	24,1	26,2	28,3	
4. Окружность грудной клетки, см	61,5-98,1	64,1	69,4	74,6	<b>79,8</b>	85,1	90,3	95,5	
5. Площадь поверхности тела, м <sup>2</sup>	1,04-2,09	1,12	1,27	1,42	<b>1,56</b>	1,72	1,87	2,02	

Показатель	Минимум - максимум	Оценка показателей по центильным интервалам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Центили							
		3(5)	10	25	<b>50</b>	75	90	97(95)	
<i>Девочки 7-10</i>									
1. Длина тела, см	110,0-158,0	113,4	120,3	127,1	134,0	140,0	147,7	154,6	
2. Масса тела, кг	17,0—55,0	19,7	25,1	30,6	36,0	41,4	46,8	52,3	
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	11,51-28,7	12,7	15,2	17,6	20,1	22,6	25,1	27,5	
4. Окружность грудной клетки, см	50,0-89,0	52,8	58,4	63,9	69,5	75,1	80,6	86,2	
5. Площадь поверхности тела, м <sup>2</sup>	0,85-1,39	0,88	0,96	1,04	1,12	1,19	1,27	1,35	
<i>Девочки 11-14</i>									
1. Длина тела, см	124,0-179,0	127,9	135,7	143,6	<b>151,5</b>	159,3	167,2	175,1	
2. Масса тела, кг	26,0-79,0	29,8	37,4	44,9	<b>52,5</b>	60,1	67,6	75,2	
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	13,5-29,8	14,7	16,9	19,3	<b>21,7</b>	23,9	26,3	28,6	
4. Окружность грудной клетки, см	61,4-97,2	63,9	69,1	74,2	<b>79,3</b>	84,4	89,5	94,6	
5. Площадь поверхности тела, м <sup>2</sup>	1,0-1,7	1,05	1,15	1,25	<b>1,35</b>	1,45	1,55	1,65	
<i>Девочки 15-17</i>									
1. Длина тела, см	136,0-180,0	139,1	145,4	151,7	<b>158,0</b>	164,3	170,6	176,8	
2. Масса тела, кг	35,2-84,1	38,7	45,7	52,4	<b>59,6</b>	66,7	73,9	80,8	
3. ИМТ, кг/м <sup>2</sup>	15,2-35,4	16,6	19,5	22,4	<b>25,3</b>	28,2	31,1	33,9	
4. Окружность грудной клетки, см	66,8-93,0	68,7	72,6	76,4	<b>80,3</b>	84,2	88,1	91,9	
5. Площадь поверхности тела, м <sup>2</sup>	1,3-1,9	1,34	1,42	1,51	<b>1,60</b>	1,68	1,77	1,85	

Центильные таблицы оценки ФИЗИОМЕТРИЧЕСКИХ показателей  
детей и подростков (7-17 лет)

Показатель	Минимум - максимум	Оценка показателей по центильным интервалам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Центили							
		3(5)	10	25	<b>50</b>	75	90	97(95)	
<b>Мальчики 7-10</b>									
Жизненная емкость легких, л.	1,0-3,5	1,17	1,53	1,89	<b>2,25</b>	2,61	2,69	3,32	
Динамометрия правой кисти, кг	5,0-25,1	6,4	9,3	12,2	<b>15,1</b>	17,9	20,8	23,7	
Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	80,0-121,0	82,9	88,8	94,7	<b>100,5</b>	106,	112,2	118,1	
Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	40,0-81,0	42,9	48,7	54,6	<b>60,5</b>	66,4	72,2	78,1	
Частота сердечных сокращений, раз в мин.	63,0-109,0	66,3	72,8	79,4	<b>86,0</b>	92,6	99,1	105,7	
Частота дыхательных движений, раз в мин.	16,0-25,9	16,7	18,1	19,6	<b>21,0</b>	22,4	23,8	25,3	
Минутный объем дыхания л.	3,1-12,9	3,8	5,2	6,6	<b>8,0</b>	9,4	10,8	12,2	
Минутный объем кровообращения л.	5,4-11,3	5,8	6,6	7,5	<b>8,4</b>	9,2	10,1	10,9	
Сердечный выброс млл.	65,6-101,7	68,2	73,3	78,5	<b>83,7</b>	88,8	93,9	99,1	
Пульсовое давление мм.	30,0-50,0	31,4	34,3	37,1	<b>40,0</b>	42,9	45,7	48,6	
Дыхательный объем млл.	0,15-0,63	0,18	0,25	0,32	<b>0,39</b>	0,46	0,53	0,60	
Индекс функциональных изменений- <i>Берсеневой - Баевского</i> (Адаптационный потенциал) у.е.	0,37-1,88	0,48	0,69	0,91	<b>1,13</b>	1,3	1,6	1,8	
Вегетативный индекс <i>Кердо</i> у.е.	-0,10-0,59	-0,05	0,04	0,14	<b>0,25</b>	0,34	0,44	0,54	
Вегетативный индекс <i>Аболенской</i> у.е.	0,57-1,28	0,62	0,72	0,83	<b>0,92</b>	1,01	1,12	1,23	
Вегетативный индекс <i>Робинсона</i> у.е.	50,4-135,5	56,5	68,6	80,7	<b>92,9</b>	105,1	117,3	129,4	
Силовой индекс кг/кг.	0,21-0,60	0,24	0,29	0,35	<b>0,41</b>	0,46	0,51	0,57	
Жизненный индекс млл/кг.	40,0-60,0	41,4	44,3	47,1	<b>50,0</b>	52,9	55,7	58,6	
<b>Мальчики 11-14</b>									
Жизненная емкость легких, л.	1,7-4,3	1,8	2,3	2,6	<b>3,0</b>	3,4	3,7	4,1	

Динамометрия правой кисти, кг	10,0-31,0	11,5	14,4	17,6	<b>20,3</b>	223,5	26,7	29,6
Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	85,4-125,0	88,2	93,9	99,5	<b>105,2</b>	110,9	116,5	122,2
Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	45,0-82,0	47,6	52,9	58,2	<b>63,5</b>	68,8	74,1	79,3
Частота сердечных сокращений, раз в мин.	64,0-106,0	67,0	73,2	79,4	<b>85,0</b>	91,3	97,2	103,8
Частота дыхательных движений, раз в мин.	14,0-24,1	14,7	16,2	17,6	<b>19,1</b>	20,4	21,9	23,3
Минутный объем дыхания л.	5,2-14,2	5,8	7,1	8,4	<b>9,7</b>	10,9	12,3	13,6
Минутный объем кровообращения л.	5,9-10,2	6,2	6,8	7,4	<b>8,1</b>	8,7	9,3	9,9
Сердечный выброс млл.	74,2-105,0	76,4	80,8	85,2	<b>89,6</b>	94,0	98,4	102,8
Пульсовое давление мм.	29,0-60,0	31,2	35,6	40,1	<b>44,5</b>	48,9	53,4	57,8
Дыхательный объем млл.	0,31-0,77	0,34	0,41	0,47	<b>0,54</b>	0,61	0,67	0,73
Индекс функциональных изменений- <i>Берсеневой - Баевского</i> (Адаптационный потенциал) у.е.	0,19-1,41	0,27	0,45	0,66	<b>0,81</b>	0,97	1,14	1,32
Вегетативный индекс <i>Кердо</i> у.е.	0,12-0,55	-0,07	0,02	0,121	<b>0,22</b>	0,31	0,40	0,52
Вегетативный индекс <i>Аболенской</i> у.е.	0,56-1,21	0,61	0,69	0,79	<b>0,89</b>	0,97	1,07	1,16
Вегетативный индекс <i>Робинсона</i> у.е.	62,1-118,8	66,2	74,3	82,4	<b>90,4</b>	98,6	106,5	114,7
Силовой индекс кг/кг.	0,21-0,53	0,23	0,27	0,32	<b>0,37</b>	0,42	0,46	0,51
Жизненный индекс млл/кг.	41,1-62,3	42,6	45,5	48,4	<b>51,7</b>	54,3	57,1	60,8
<b><i>Мальчики 15-17</i></b>								
Жизненная емкость легких, л.	2,2-4,2	2,3	2,6	2,9	<b>3,2</b>	3,5	3,8	4,1
Динамометрия правой кисти, кг	5,5-28,1	7,1	10,3	13,6	<b>16,8</b>	20,1	23,3	26,5
Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	81,0-130,0	84,5	91,3	98,4	<b>105,5</b>	112,6	119,2	126,4
Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	47,0-89,4	50,1	56,3	62,3	<b>68,2</b>	74,5	80,7	86,9
Частота сердечных сокращений, раз в мин.	60,0-107,0	63,4	70,1	76,8	<b>83,5</b>	90,2	96,9	103,6
Частота дыхательных движений, раз в мин.	15,0-25,7	15,7	17,3	18,8	<b>20,4</b>	21,9	23,4	24,9
Минутный объем дыхания л.	4,5-14,6	5,2	6,7	8,1	<b>9,6</b>	10,9	12,4	13,8
Минутный объем кровообращения л.	5,5-10,2	5,7	6,5	7,2	<b>7,9</b>	8,5	9,1	9,9
Сердечный выброс млл.	73,7-97,4	75,1	78,5	81,9	<b>85,4</b>	88,8	92,2	95,7
Пульсовое давление мм.	30,0-50,0	31,4	34,3	37,1	<b>40,0</b>	42,8	45,7	48,6
Дыхательный объем млл.	0,28-0,75	0,31	0,38	0,45	<b>0,52</b>	0,58	0,65	0,71
Индекс функциональных изменений- <i>Берсеневой - Баевского</i>	0,07-1,86	0,19	0,45	0,71	<b>0,96</b>	1,22	1,47	1,73

(Адаптационный потенциал) У.е.								
Вегетативный индекс Кердо у.е.	-0,11-0,6	-0,06	0,04	0,14	<b>0,25</b>	00,34	0,45	0,55
Вегетативный индекс Аболенской у.е.	0,5-1,32	0,55	0,67	0,79	<b>0,91</b>	1,03	1,14	1,26
Вегетативный индекс Робинсона у.е.	55,3-124,6	60,3	70,2	80,1	<b>89,9</b>	99,9	109,8	119,7
Силовой индекс кг/кг.	0,31-0,42	0,32	0,33	0,35	<b>0,37</b>	0,38	0,39	0,41
Жизненный индекс млл/кг.	39,7-59,6	41,1	43,9	46,8	<b>49,7</b>	52,5	55,4	58,2
<b>Девочки 7-10</b>								
Жизненная емкость легких, л.	0,90-3,4	1,07	1,44	1,79	<b>2,15</b>	2,51	2,86	3,21
Динамометрия правой кисти, кг	5,1-19,0	6,1	8,2	10,0	<b>12,3</b>	14,4	16,1	18,3
Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	80,0-121,0	82,9	88,7	94,6	<b>100,5</b>	106,3	112,2	118,1
Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	40,0-85,0	43,2	49,6	56,1	<b>62,5</b>	68,9	75,4	81,7
Частота сердечных сокращений, раз в мин.	64,0-119,0	67,9	75,8	83,6	<b>91,5</b>	99,4	107,2	115,1
Частота дыхательных движений, раз в мин.	15,0-25,0	15,7	17,1	18,6	<b>20,0</b>	21,4	22,9	24,3
Минутный объем дыхания л.	5,7-14,8	6,35	7,65	8,95	<b>10,3</b>	11,6	12,9	14,2
Минутный объем кровообращения л.	5,8-11,4	6,2	7,0	7,8	<b>8,6</b>	9,4	10,2	11,0
Сердечный выброс млл.	66,5-100,6	68,0	73,1	78,3	<b>83,1</b>	88,6	93,5	98,9
Пульсовое давление мм.	25,0-50,0	26,7	30,4	33,9	<b>37,5</b>	41,1	44,6	48,2
Дыхательный объем млл.	0,15-0,61	0,18	0,24	0,31	<b>0,38</b>	0,45	0,51	0,58
Индекс функциональных изменений- Берсеньевой - Баевского (Адаптационный потенциал) У.е.	0,21-1,90	0,33	0,57	0,81	<b>1,06</b>	1,29	1,53	1,77
Вегетативный индекс Кердо у.е.	-0,12-0,51	-0,08	0,02	0,11	<b>0,21</b>	0,29	0,38	0,47
Вегетативный индекс Аболенской у.е.	0,59-1,31	0,64	0,74	0,85	<b>0,95</b>	1,06	1,16	1,26
Вегетативный индекс Робинсона у.е.	54,4-99,9	57,7	64,2	70,7	<b>77,2</b>	83,7	90,2	96,7
Силовой индекс кг/кг.	0,24-0,56	0,26	0,31	0,35	<b>0,40</b>	0,45	0,49	0,54
Жизненный индекс млл/кг.	45,3-54,5	46,2	47,7	48,3	<b>49,2</b>	50,8	51,9	53,1
<b>Девочки 11-14</b>								
Жизненная емкость легких, л.	1,3-3,85	1,5	1,8	2,2	<b>2,6</b>	2,9	3,3	3,7
Динамометрия правой кисти, кг	7,8-30,0	9,4	12,6	15,7	<b>18,9</b>	22,1	25,2	28,4
Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	80,0-125,0	83,2	89,6	96,1	<b>102,5</b>	108,9	115,4	121,8
Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	40,0-80,0	42,9	48,6	54,3	<b>60,0</b>	65,7	71,4	77,1

Частота сердечных сокращений, раз в мин.	62,0-117,0	65,9	73,8	81,6	<b>89,5</b>	87,4	105,2	113,1
Частота дыхательных движений, раз в мин.	15,5924,5	16,1	17,4	18,7	<b>20,0</b>	21,3	22,6	23,9
Минутный объем дыхания л.	4,9-14,1	5,5	6,9	8,1	<b>9,5</b>	10,8	12,1	13,4
Минутный объем кровообращения л.	5,6-10,6	5,9	6,7	7,3	<b>8,1</b>	8,8	9,5	10,2
Сердечный выброс млл.	78,4-104,4	80,3	83,9	87,6	<b>81,4</b>	95,1	98,8	102,5
Пульсовое давление мм.	24,0-60,0	26,5	31,7	36,9	<b>42,0</b>	47,1	52,3	57,4
Дыхательный объем млл.	0,29-0,78	0,33	0,39	0,46	<b>0,54</b>	0,61	0,67	0,74
Индекс функциональных изменений- <i>Берсеневой - Баевского</i> (Адаптационный потенциал) у.е.	0,23-1,78	0,35	0,56	0,78	<b>1,01</b>	1,22	1,44	1,66
Вегетативный индекс <i>Кердо</i> у.е.	-0,17-0,56	-0,12	-0,01	0,09	<b>0,19</b>	0,29	0,40	0,51
Вегетативный индекс <i>Аболенской</i> у.е.	0,53-1,26	0,58	0,68	0,79	<b>0,89</b>	0,99	1,10	1,21
Вегетативный индекс <i>Робинсона</i> у.е.	60,5-99,7	63,3	68,9	74,5	<b>80,1</b>	85,7	91,3	96,9
Силовой индекс кг/кг.	0,20-0,56	0,23	0,28	0,33	<b>0,38</b>	0,43	0,48	0,53
Жизненный индекс млл/кг.	43,2-65,9	45,2	48,4	51,6	<b>54,7</b>	57,9	61,1	64,3
<b><i>Девочки 15-17</i></b>								
Жизненная емкость легких, л.	1,7-4,2	1,8	2,2	2,6	<b>2,9</b>	3,3	3,6	4,0
Динамометрия правой кисти, кг	10,6-32,0	12,1	15,2	18,1	<b>21,3</b>	24,4	27,4	30,5
Сист. артериальное давление, мм.рт.ст.	85,0-131,0	88,3	94,8	101,4	<b>108,0</b>	114,6	121,2	127,7
Диаст. артериальное давление, мм.рт.ст.	45,0-81,0	47,6	52,7	57,9	<b>63,0</b>	68,1	73,3	78,5
Частота сердечных сокращений, раз в мин.	65,0-115,0	68,6	75,7	82,9	<b>90,0</b>	97,1	104,3	111,4
Частота дыхательных движений, раз в мин.	16,0-23,0	16,5	17,4	18,6	<b>19,1</b>	20,2	21,6	22,3
Минутный объем дыхания л.	2,9-14,9	3,8	5,5	7,2	<b>8,9</b>	10,6	12,3	14,1
Минутный объем кровообращения л.	5,6-10,1	5,9	6,6	7,2	<b>7,9</b>	8,4	9,1	9,8
Сердечный выброс млл.	74,7-96,9	76,1	79,2	82,4	<b>85,6</b>	88,9	92,1	95,3
Пульсовое давление мм.	25,0-50,0	26,8	30,3	33,9	<b>37,5</b>	41,1	44,6	48,2
Дыхательный объем млл.	0,32-0,76	0,35	0,41	0,48	<b>0,54</b>	0,60	0,67	0,73
Индекс функциональных изменений- <i>Берсеневой - Баевского</i> (Адаптационный потенциал) у.е.	0,33-1,79	0,43	0,64	0,85	<b>1,06</b>	1,27	1,47	1,68
Вегетативный индекс <i>Кердо</i> у.е.	-0,25-0,54	-0,19	-0,08	0,03	<b>0,145</b>	0,25	0,37	0,48
Вегетативный индекс <i>Аболенской</i> у.е.	0,53-1,19	0,58	0,67	0,77	<b>0,86</b>	0,95	1,04	1,14

Вегетативный индекс Робинсона у.е.	61,4-98,6	64,1	69,4	74,7	<b>80,0</b>	85,3	90,6	95,9
Силовой индекс кг/кг.	0,17-0,47	0,19	0,23	0,28	<b>0,32</b>	0,36	0,41	0,45
Жизненный индекс млл/кг.	41,6-64,1	43,2	46,4	49,6	<b>52,8</b>	56,1	59,3	62,5

Таблица- 33

Центильные таблицы оценки показателей КАРДИОИНТЕРВАЛОГРАФИИ,  
детей и подростков (7-17 лет).

Показатель	Минимум - максимум	Оценка показателей по центильным интервалам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Центили							
		3(5)	10	25	<b>50</b>	75	90	97(95)	
<b>Мальчики 7-10</b>									
1. (Мо) Мода	0,5-0,95	0,53	0,59	0,66	<b>0,73</b>	0,78	0,85	0,92	
2. (АМо) Амплитуда Моды	15,6-52,6	18,2	23,5	28,8	<b>34,1</b>	39,1	44,6	49,9	
3. (ВР) Вариационный размах	0,15-0,45	0,17	0,21	0,25	<b>0,30</b>	0,34	0,38	0,42	
4. (ИН) Индекс напряжения	26,4-158,4	35,8	54,7	73,5	<b>92,4</b>	111,3	130,1	148,9	
5. (ИВР) Индекс вегет. равновесия	34,6-348,1	56,9	101,7	146,5	<b>191,4</b>	236,1	280,9	325,7	
6. (ВПР) Вегет. показатель ритма	0,10-0,75	0,15	0,23	0,33	<b>0,43</b>	0,52	0,61	0,70	
7. (ПАПР) Пок. адекв. проц. регуляции	17,2-87,6	22,2	32,3	42,4	<b>52,3</b>	62,5	72,4	82,7	
<b>Мальчики 11-14</b>									
1. (Мо) Мода	0,55-0,94	0,57	0,63	0,69	<b>0,76</b>	0,82	0,88	0,97	
2. (АМо) Амплитуда Моды	17,0-54,4	19,6	25,1	30,4	<b>35,4</b>	41,1	43,4	51,7	
3. (ВР) Вариационный размах	0,20-0,55	0,23	0,28	0,32	<b>0,37</b>	0,42	0,47	0,52	
4. (ИН) Индекс напряжения	29,9-160,4	39,2	57,8	76,5	<b>95,2</b>	113,7	132,4	151,1	
5. (ИВР) Индекс вегет. равновесия	37,7-217,6	50,5	76,3	101,9	<b>127,6</b>	153,4	179,1	204,8	
6. (ВПР) Вегет. показатель ритма	0,22-0,84	0,26	0,35	0,44	<b>0,53</b>	0,62	0,71	0,79	
7. (ПАПР) Пок. адекв. проц. регуляции	21,3-83,6	25,7	34,6	43,5	<b>52,4</b>	61,5	70,2	79,1	
<b>Мальчики 15-17</b>									
1. (Мо) Мода	0,53-0,97	0,56	0,62	0,69	<b>0,76</b>	0,82	0,88	0,97	
2. (АМо) Амплитуда Моды	14,7-54,2	17,5	23,1	28,8	<b>34,5</b>	40,1	45,7	51,4	

3. (ВР)	Вариационный размах	0,15-0,60	0,18	0,24	0,31	<b>0,37</b>	0,43	0,50	0,57
4. (ИН)	Индекс напряжения	23,6-189,6	35,4	59,2	82,8	<b>106,6</b>	130,3	154,1	177,7
5. (ИВР)	Индекс вегет. равновесия	26,3-189,6	37,9	61,2	84,6	<b>107,9</b>	131,3	154,6	176,9
6. (ВПР)	Вегет. показатель ритма	0,10-0,82	0,16	0,26	0,37	<b>0,47</b>	0,57	0,67	0,78
7. (ПАПР)	Пок. адекв. проц. регуляции	14,1-76,9	18,6	27,5	36,5	<b>45,7</b>	54,4	63,5	72,4
<i>Девочки 7-10</i>									
1. (Мо)	Мода	0,50-0,95	0,53	0,59	0,66	<b>0,73</b>	0,78	0,85	0,92
2. (АМо)	Амплитуда Моды	15,0-58,0	18,1	24,2	30,4	<b>36,5</b>	42,6	48,7	54,9
3. (ВР)	Вариационный размах	0,13-0,51	0,16	0,21	0,26	<b>0,32</b>	0,37	0,43	0,48
4. (ИН)	Индекс напряжения	17,9-198,3	30,7	56,5	82,3	<b>108,1</b>	133,8	159,6	185,4
5. (ИВР)	Индекс вегет. равновесия	30,0-404,6	56,7	110,3	163,7	<b>217,3</b>	270,8	324,3	377,8
6. (ВПР)	Вегет. показатель ритма	0,12-0,91	0,17	0,29	0,40	<b>0,52</b>	0,63	0,74	0,85
7. (ПАПР)	Пок. адекв. проц. регуляции	17,9-82,9	22,5	31,8	41,1	<b>50,4</b>	59,7	68,9	78,3
<i>Девочки 11-14</i>									
1. (Мо)	Мода	0,49-0,93	0,52	0,58	0,64	<b>0,71</b>	0,77	0,84	0,90
2. (АМо)	Амплитуда Моды	12,9-52,6	15,7	21,4	27,1	<b>32,7</b>	38,4	44,1	49,7
3. (ВР)	Вариационный размах	0,20-0,55	0,22	0,27	0,32	<b>0,37</b>	0,42	0,47	0,52
4. (ИН)	Индекс напряжения	17,4-175,3	258,6	51,2	73,7	<b>96,4</b>	118,9	141,5	164,0
5. (ИВР)	Индекс вегет. равновесия	27,8-302,7	47,4	86,7	125,9	<b>165,3</b>	204,5	243,7	283,1
6. (ВПР)	Вегет. показатель ритма	0,11-0,91	0,17	0,28	0,39	<b>0,51</b>	0,62	0,73	0,85
7. (ПАПР)	Пок. адекв. проц. регуляции	17,4-87,7	22,4	32,4	42,5	<b>52,5</b>	62,6	72,6	82,6
<i>Девочки 15-17</i>									
1. (Мо)	Мода	0,51-0,90	0,54	0,59	0,64	<b>0,71</b>	0,76	0,81	0,87
2. (АМо)	Амплитуда Моды	16,7-59,4	19,7	25,8	31,9	<b>38,1</b>	44,2	50,3	56,4
3. (ВР)	Вариационный размах	0,15-0,50	0,17	0,23	0,28	<b>0,33</b>	0,37	0,42	0,47
4. (ИН)	Индекс напряжения	23,9-188,4	35,6	59,2	82,6	<b>106,2</b>	129,7	153,2	176,6
5. (ИВР)	Индекс вегет. равновесия	33,4-349,4	55,9	101,1	146,3	<b>191,4</b>	236,5	281,6	326,8
6. (ВПР)	Вегет. показатель ритма	0,1-0,84	0,15	0,26	0,36	<b>0,47</b>	0,57	0,68	0,79
7. (ПАПР)	Пок. адекв. проц. регуляции	21,5-79,4	25,6	33,9	42,2	<b>50,4</b>	58,7	66,9	75,3

## Центильные таблицы оценки психологических показателей

Показатель	Минимум - максимум	Оценка показателей по центильным интервалам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Центили							
		3(5)	10	25	<b>50</b>	75	90	97(95)	
<i>Юноши 18- 21</i>									
«Кэттелла»									
<b>Фактор А</b> "Замкнутость — общительность"	2,0-14,0	2,9	4,6	6,3	<b>8,0</b>	9,7	11,4	13,14	
<b>Фактор В</b> "интеллект"	0,0-17,0	0,9	2,6	4,3	<b>6,0</b>	7,7	9,4	11,1	
<b>Фактор С</b> "эмоциональная неустойчивость — эмоциональная устойчивость"	1,0-12,0	1,8	3,4	4,9	<b>6,5</b>	8,1	9,6	11,2	
<b>Фактор F</b> "сдержанность — экспрессивность"	0,0-10,0	0,7	2,1	3,6	<b>5,0</b>	6,4	7,9	9,3	
<b>Фактор Е</b> "подчиненность — доминантность"	2,0-11,0	0,86	2,6	4,2	<b>6,0</b>	6,4	7,9	9,3	
<b>Фактор G</b> "подверженность чувствам — высокая нормативность поведения"	0,0-12,0	0,9	2,5	4,2	<b>6,0</b>	7,7	9,4	11,1	
<b>Фактор Н</b> " <i>робость — смелость</i> "	2,0-12,0	2,7	4,1	5,6	<b>7,0</b>	8,4	9,8	11,3	
<b>Фактор I</b> "жесткость — чувствительность"	1,0-10,0	1,6	2,9	4,2	<b>5,5</b>	6,8	8,1	9,4	
<b>Фактор L</b> "доверчивость — подозрительность"	1,0-10,0	1,6	2,9	4,2	<b>5,5</b>	6,7	8,1	9,4	
<b>Фактор М</b> "практичность — развитое воображение"	1,0-10,0	1,3	2,5	4,4	<b>6,0</b>	7,7	8,2	9,3	

<b>Фактор N</b> "прямолинейность — дипломатичность"	0,0-9,0	0,2	1,6	3,1	<b>4,5</b>	5,9	7,3	8,7
<b>Фактор O</b> "уверенность в себе — тревожность"	0,0-11,0	0,78	2,35	3,92	<b>5,51</b>	7,12	8,62	10,22
<b>Фактор Q<sub>1</sub></b> "консерватизм — радикализм"	3,0-11,0	3,1	4,3	5,5	<b>6,8</b>	7,9	9,2	10,3
<b>Фактор Q<sub>2</sub></b> "конформизм — нонконформизм"	1,0-10,0	1,7	3,2	4,5	<b>6,0</b>	7,4	8,8	10,2
<b>Фактор Q<sub>3</sub></b> "низкий самоконтроль — высокий самоконтроль"	3,0-11,0	3,6	4,7	5,8	<b>7,0</b>	8,1	9,2	10,4
<b>Фактор Q<sub>4</sub></b> "расслабленность — напряженность"	1,0-10,0	1,6	2,9	4,2	<b>5,5</b>	6,7	8,1	9,4
<b>Фактор MD</b> "адекватность самооценки"	0,0-14,0	1,1	3,1	5,4	<b>7,6</b>	9,3	11,4	13,5

Таблица- 35

Комплексные – интегральные психологические показатели (по Кэттеллу)

Интеллектуальные особенности: <b>факторы В, М, Q<sub>1</sub></b>	10,0-31,0	11,51	14,83	17,64	<b>20,59</b>	23,32	26,74	29,45
Эмоционально-волевые особенности: <b>факторы С, G, I, O, Q<sub>3</sub>, Q<sub>4</sub></b>	27,0-53,0	28,85	32,57	36,29	<b>40,01</b>	43,71	47,43	51,14
Коммуникативные свойства и особенности межличностного взаимодействия: <b>факторы А, Н, F, E, Q<sub>2</sub>, N, L</b>	25,0-57,0	27,28	31,87	36,42	<b>41,05</b>	45,57	50,14	54,71

## Центильные таблицы оценки ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Показатель	Минимум - максимум	Оценка показателей по центильным интервалам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
		Центили							
		3(5)	10	25	<b>50</b>	75	90	97(95)	
<i>Юноши 18- 21</i>									
<b>«САН»</b>									
Фактор Самочувствие	3,8-7,1	4,04	4,51	4,98	<b>5,45</b>	5,92	6,36	6,86	
Фактор Активность	2,2-6,9	2,54	3,21	3,88	<b>4,55</b>	5,22	5,89	6,56	
Фактор Настроение	4,6-7,0	4,77	5,11	5,46	<b>5,58</b>	6,14	6,48	6,82	
<b>«Спилберга-Ханина»</b>									
Фактор Реактивная тревожность	5,0-35,0	7,14	11,42	15,71	<b>20,01</b>	24,29	28,57	32,86	
Фактор Личностная тревожность	23,0-50,0	24,93	28,79	32,64	<b>36,51</b>	40,36	44,21	48,07	
<b>«Айзенка»</b>									
Фактор Искренность	0,0-8,0	0,57	1,71	2,85	<b>4,02</b>	5,14	6,29	7,43	
Фактор Экстраверсия	3,0-19,0	4,14	6,42	8,17	<b>11,05</b>	13,29	15,57	17,86	
Фактор Невротизм	2,0-21,0	3,36	6,07	8,89	<b>11,51</b>	14,21	16,92	19,64	
<b>«Оптимизм»</b>									
Фактор Оптимизм	53,0-75,0	54,75	57,71	60,86	<b>64,01</b>	67,14	70,29	73,43	