

## ТЕСТ "ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МИНУТА"

В работе со спортсменами применяю эту методику для оценки психологического состояния, которое может говорить о хорошем состоянии сосредоточенности, боевой готовности, а также о повышенной тревожности, беспокойстве или депрессии, чрезмерной расслабленности, несобранности.

Спортсмен может выполнять этот тест сам, взяв в руки секундомер, или попросить кого-то, помощника следить за временем во время выполнения теста.

### Как выполнять тест:

1. Сядьте спокойно, расслабьтесь.
2. Почувствуйте как идет время.
3. С определенного момента (или с сигнала от помощника) начинайте ощущать, как идет минута. Можете считать, можете не считать, это не повлияет особо на результат.
4. Когда вы почувствуете, что минута прошла - нажмите на секундомер или дайте сигнал своему помощнику, что ваша минута прошла. Задача помощника - быстро зафиксировать время.

### РЕЗУЛЬТАТЫ

55 сек.-1 мин. 5 сек. - норма, отмечается у лиц с хорошей адаптацией к различным нагрузкам (физические и психическим), у спортсменов - о хорошей сосредоточенности, оптимальном состоянии для соревнования.

40-55 сек - легкая тревожность, сложность саморегуляции в напряженной ситуации

30-40 сек - высокая тревога, плохая переносимость физической нагрузки

30 сек и меньше - психическая неуравновешенность, опасное состояние для человека

### Описание:

Для тех, кто находятся в состоянии депрессии или слишком расслабленном состоянии время тянется очень медленно. Как правило, в таких случаях результат - 1 мин. 10 сек и выше. Чем дальше за пределы 1 минуты выходит Индивидуальная минута - тем менее продуктивное состояние для спортсмена.

Также неблагоприятным является результат до 50 сек., что говорит о высокой тревоге.

\*\*\*\*\*

Тест проводится достаточно быстро, является экспресс-методом, но дает достаточно достоверную информацию о состоянии спортсмена.

Можно проверять своё состояние таким образом в ходе тренировок, соревнований (до, во время и после), чтобы вовремя предпринять необходимые методы саморегуляции, техники для приведения себя в оптимальное боевое состояние или уделить внимание своему здоровью.