Тестирование саморегуляции

ФГБУ СПбНИИФК

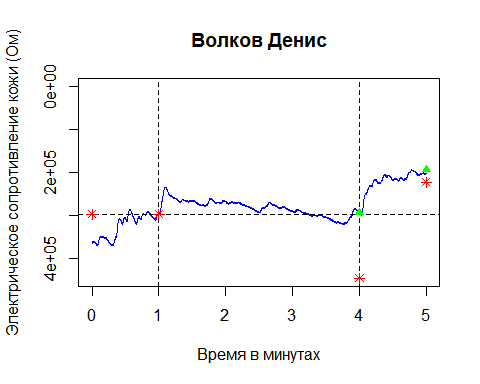
**Дата теста** 19.10.2019 **Время начала тестa** 15:51

**Описание теста.** В первую минуту теста фиксируется исходное состояние, затем в течение трёх минут необходимо достичь состояния релаксации, после четвёртой минуты - максимально активироваться. Также предлагается оценить своё состояние от 0 до 10, где 0 - спокойное, сонное состояние, 10 - максимально активное, мобилизованное. Звёздочками на графике отмечены баллы самооценки состояния. Выводы делаются на основании того, насколько полученные изменения КГР соответствуют инструкции, а баллы самооценки – изменениям КГР. Балльные оценки релаксации и активации приводятся по 10-ти балльной шкале.

**Самооценка состояния:** фон 4, релаксация 2, активация 5.

**Оценка показателей**

## [1] "Значение фона 3.1 мкСм (оценка: средняя , балл: 4 ). Релаксация отсутствует, c 1 по 4 минуту наблюдалось повышение активации на 1 % (оценка: низкая , балл: 2 ). Ошибка в самооценке релаксации составила 51 %. Активация с 4 минуты до конца теста составила 34 % (оценка: средняя , балл: 7 ). Ошибка в самооценке активации составила 10 %."

**График изменения КГР** 

**Интерпретация**

## [1] "Спортсмен не смог продемонстрировать способность к релаксации, вместо релаксации наблюдалось небольшое повышение уровня активации. После сигнала к началу активации уровень активации изменился в среднем диапазоне"