

## Практическое занятие №2

### Форум «Цель физической культуры: Быть здоровым и с фигурой»

#### «Гигиенические основы массовой физической культуры и спорта на производстве и по месту жительства»

*Девиз: «Кто не может найти время для занятий спортом, тот должен будет найти время для болезни...»*

Лорд Дербби

Производственная физическая культура включает в себя:

1. Производственная гимнастика
2. Восстановление после работы
3. Профилактика влияния неблагоприятных факторов труда
4. Профессиональная - прикладная физическая подготовка (ППФП)
5. Физкультурно – оздоровительные занятия по месту жительства

В Москве 14.08.2014 г. проходит физкультурный форум. Девиз форума: «Быстрее, выше, сильнее!» Этот лозунг, хорошо известный старшему поколению, сегодня постоянно звучит на Площади Победы в Москве.

#### Глоссарий:

**Форум (площадь)** — площадь для массового общения по подобию Римского Форума.  
**Форум (мероприятие)** — мероприятие, проводимое для коллегиального обозначения или решения каких-либо в достаточной степени значительных проблем.

## ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

В 1961—1991 гг., по будням в 11:00—11:10 на радиостанции «Радио-1» в радиоэфир и на радиоточки практически всего СССР шло вещание передачи «Производственная гимнастика». Ведущие - заслуженный мастер спорта, трехкратная чемпионка мира по спортивной гимнастике Ирина Назарова и диктор Всесоюзного радио Владимир Костылев (поочередно).

***Основная цель производственной гимнастики — повышение профессиональной работоспособности трудящихся за счет выполнения специально подобранных упражнений, направленных на восстановление работоспособности в процессе труда, снижение утомления.*** Одним из условий сохранения высокой профессиональной работоспособности является переключение деятельности (феномен активного отдыха И. М. Сеченова). Таким переключением деятельности и является производственная гимнастика.

Ее гигиеническое значение заключается в оздоровительном эффекте, в улучшении функциональных показателей физического развития и физической подготовленности при систематическом применении в снижении нервно-психического напряжения. Осложняет проведение производственной гимнастики ограниченность во времени, выполнение физических упражнений непосредственно на рабочем месте, в рабочей одежде и т. д.

В практике установились **две формы производственной гимнастики:**

- .. вводная гимнастика (подготавливает человека к рабочему дню);
- ∴ физкультурные паузы (активный отдых), физкультминутки и микропаузы.

Вводная гимнастика направлена на скорейшее включение организма в работу. С ее помощью достигается оптимальная возбудимость центральной нервной системы и привычный рабочий ритм, поэтому подбираются движения и ритм, соответствующие предстоящей деятельности. Комплексы вводной гимнастики состоят из 6— 8 упражнений, выполняемых в течение 5—7 мин в начале рабочего дня.



Производственная гимнастика у работников администрации  
г.Вологды

**В комплекс вводной гимнастики обычно включают следующие компоненты:**

1. Ходьба;
2. Упражнения на поддержание с глубоким дыханием;
3. Упражнения для мышц туловища и плечевого пояса (наклоны, повороты туловища с большой амплитудой и активными движениями рук);
4. Упражнения на растягивание мышц ног, а также упражнения общего воздействия (полу шпагаты, приседания, бег на месте, подскоки);
5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (на растягивание и мышечное усилие, для сохранения хорошей осанки);
6. Упражнения на точность движений и концентрацию внимания.
7. Комплекс физкультурной паузы составляется, как правило, из следующих упражнений:
8. Упражнения в потягивании;
9. Упражнения для мышц туловища, рук и ног (сокращение и растягивание, сменяющиеся расслаблением);
10. Упражнения махового характера для различных мышечных групп;
11. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу;
12. Маховые движения ногами, позволяющие расслабить мышцы голени и стопы;
13. Упражнения в расслаблении наиболее активно работавших мышечных групп с динамическими усилиями для других;
14. Упражнения на точность и координацию движений.

Кроме этих двух форм производственной гимнастики существуют также **«физкультминутки»**, состоящие, как правило, из двух-трёх упражнений (потягивание с глубоким дыханием, вращение туловища, приседание и другие). Они применяются для решения тех же задач, что и физкультурная пауза, как правило, при напряженном умственном и тяжелом физическом труде. **Упражнения физкультминутки выполняются самостоятельно и гораздо чаще, чем физкультпауза (приблизительно в конце каждого часа работы).**

**Физкультурная пауза**, как форма активного отдыха, позволяет предупредить утомление и способствует поддержанию более высокой работоспособности. Она состоит из 5—7 упражнений и проводится в течение 5—7 мин при появлении первых отчетливых признаков наступающего утомления. Обычно это бывает во второй половине рабочего дня, за 2—2,5 ч до окончания работы. Упражнения для физкультпауз подбираются в зависимости от особенностей трудового процесса.

Физкультурные минутки относятся к малым формам активного отдыха и проводятся в течение 1—2 мин, состоят из 2—3 упражнений. Их целью является снижение местного утомления, возникающего, например, при длительном сидении в рабочей позе, сильном напряжении внимания, зрения и т. п. Чаще всего используются в режиме рабочего дня работников умственного труда — до 5 раз, по мере необходимости в активном отдыхе. Их использование не зависит от того, выполняется физкультпауза и вводная гимнастика или нет.

**Микропаузы** активного отдыха — самая короткая форма производственной гимнастики, длятся всего 20 — 30 с. Их цель — ослабить утомление.

Организация занятий производственной гимнастикой во многом основывается на требованиях гигиены и физиологии труда. Кроме того, необходимы надлежащие гигиенические условия в местах занятий. Гимнастика проводится в цехах, непосредственно у рабочего места, в проходах или расположенных вблизи коридорах и подсобных помещениях, удовлетворяющих гигиеническим требованиям. В теплый период года занятия по возможности следует проводить на открытом воздухе.

Проведение гимнастики на рабочих местах экономит время, но не всегда возможно из-за неудовлетворительного санитарного состояния окружающей среды. Поэтому при организации производственной гимнастики предполагаемое место занятий обследуется в санитарном отношении с привлечением инженера по технике безопасности. Когда это необходимо, проводят специальные гигиенические исследования заводская лаборатория, здравпункт или санэпидемстанция. С целью оценки мест занятий и определения контингента занимающихся в паспортизации отделов и цехов принимают участие медицинский работник и санитарный врач.

К концу рабочего дня основная масса рабочих и служащих ощущает утомление разной выраженности, причем 25 % работающих устают сильно. Не ощущают усталости лишь 20 % трудящихся, а все остальные нуждаются в послерабочем восстановлении сил. Развивающееся общее утомление может быть физическим, нервно-психическим и смешанным. Физическое утомление эффективно снимает купание в теплой воде в течение 15—20 мин. Нервно-психическое снимается динамическими нагрузочными упражнениями, в том числе на тренажерах. При сильно выраженном утомлении предпочтение отдается пассивным средствам, при умеренном — активным.

Выделяют следующие мероприятия послерабочего восстановления

**Восстановительная гимнастика** проводится сразу после окончания рабочего дня. Если условия труда отвечают санитарно-гигиеническим требованиям, то восстановительная гимнастика проводится непосредственно на рабочих местах. Комплекс физических упражнений выполняется в течение 7—10 мин и включает 7—9 упражнений.

На многих предприятиях проводят занятия в **физкультурно-оздоровительных центрах (ФОЦ) и фитнесклубах**. Это специально оборудованные помещения, позволяющие решать широкий круг задач. Помимо срочного восстановления работоспособности после окончания работы или во время ее, решаются задачи профилактики влияния неблагоприятных факторов труда, оздоровления трудящихся, а также развития и поддержания высокого уровня профессионально важных физических и психофизиологических качеств и навыков. Для восстановления в ФОЦ используются водно-температурные средства, средства психофизической регуляции, спортивные тренажеры, пассивные средства воздействия и др.

К водно-температурным средствам относятся бассейны различных форм и размеров с изменяющимся температурным режимом; душевые установки (душ дождевой, восходящий, циркулярный, контрастный и др.); подводный массаж, каскады, ванны, в том числе для воздействия на отдельные части тела (руки, ноги), сауна, термокамеры.

Оборудуются **комнаты психологической разгрузки** с креслами для релаксации. Психогенное воздействие достигается при помощи различных звуковых программ: словесных, музыкальных, имитирующих.

К гигиеническим средствам восстановления относятся аэроионизация воздуха, зеленые насаждения, уголки живой природы, картины, витражи и др. На предприятиях могут также устраиваться специальные центры психологической разгрузки, являющиеся как бы усовершенствованным вариантом комнат отдыха и отвечающие тем же гигиеническим требованиям (СНиП-92—76 «Вспомогательные здания и помещения промышленных предприятий»). Помещение центра хорошо изолируется от вредных производственных факторов: шума, вибрации, пыли, химических агентов, однако он должен находиться в непосредственной близости от рабочих мест. Центр обеспечивается приточно-вытяжной вентиляцией или установками для кондиционирования воздуха. Температура воздуха поддерживается на уровне 18—20 °С, а для работающих в жарких условиях — на 2—3 °С ниже. Площадь центра должна иметь 2 м<sup>2</sup> на одного отдыхающего и не менее 15 посадочных мест. Задача центра — текущее восстановление работоспособности, и рабочие один из регламентированных перерывов обязательно должны проводить здесь. Утомление к концу смены в те дни, когда рабочие проводят перерыв в комнате психологической разгрузки, значительно меньше, чем когда они отдыхают в обычных условиях. При этом после отдыха в центре производительность труда возрастает на 3—4%. Все шире в центрах используются видеопрограммы с элементами внушения и саморегуляции физиологических функций.





Oma tassiga, olge lahke!  
– Hea meelega.

Комната отдыха для врачей (Кадр из фильма «Ноль три»)

Восстановительные занятия могут проводиться на спортивных сооружениях предприятия. Успешно используются для восстановления после работы **плавательные бассейны**, особенно после тяжелого труда в неблагоприятных санитарно-гигиенических условиях. Занятия также могут проводиться **на спортивно-игровых площадках и в спортивных залах**.

При устройстве открытой тренажерной площадки конструкция снарядов (многокомплектного оборудования) должна отличаться массивностью и особой прочностью. Деревянные детали должны быть хорошо отесаны и покрыты лаком. Площадку отгораживают сетчатой оградой или зелеными насаждениями. Для отдыха занимающихся предусматривают скамьи. Для текущей информации, правил самоконтроля и оценочной таблицы устанавливают доску объявлений с щитом от дождя.

В системе рекреационного отдыха используются такие мероприятия как: пешие и лыжные прогулки; туризм (пеший, лыжный, водный); спортивные игры; охота, рыбалка. Используется комплекс оздоровительных мер, таких как: сауна; баня; массаж.

**«Вечерняя гимнастика»** — форма гигиенической гимнастики, используемая с целью подготовки к переходу ко сну. Она применяется в случае остаточного психического напряжения или стойкого утомления, возникших в ходе трудовой деятельности, а также при локальных мышечных перенапряжениях и крепатуре.

При определении содержания упражнений весьма важно учитывать типологические особенности высшей нервной деятельности индивидуума: его возбудимость и уравновешенность, силу типичных для него нервных процессов, общее состояние здоровья и наличие каких—либо отклонений, восприятие определенных видов физических упражнений и сопутствующих средств (массажа, стретчинга, вида водных процедур и их температурных режимов), а также психологической и методической подготовленности к использованию вечерних занятий. В данном случае это требование приобретает особое значение, поскольку неадекватное использование физических упражнений, неверный их подбор и несвоевременное применение (например, незадолго до сна) могут попросту возбудить человека вместо успокоения, лишить его сна и, в конце концов, не дать восстановиться к следующему трудовому дню, увеличить психофизическое перенапряжение и (что весьма важно!) психологически негативное восприятие и своей деятельности, и окружающей действительности.

*Спортивное оборудование для дома и на производстве для восстановления работоспособности: обозначьте его принадлежность*

1. Батуты
2. Беговые дорожки
3. Брусья
4. Виброплатформы
5. Гантели
6. Диски вращательные
7. Инверсионные столы
8. Обручи
9. Силовые станции
10. Скамьи
11. Скакалки
12. Столы теннисные
13. Тренажеры домашние
14. Турники
15. Шведские стенки
16. Штанги
17. Фитболы
18. Хулахупы
19. Эллипсоиды
20. Эспандеры

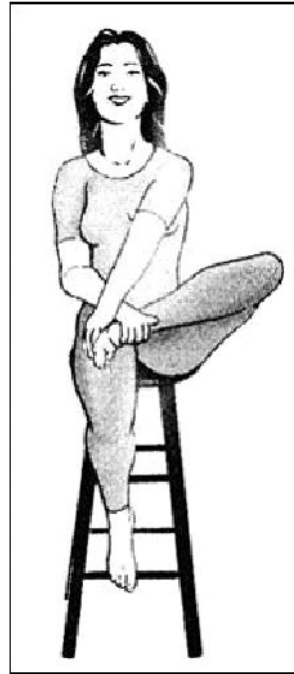
***Понятие «профилированная группа»***

Для уменьшения влияния неблагоприятных факторов труда применяются **занятия в профилированных группах здоровья**. Это профилактическая гимнастика — комплекс упражнений, направленных на профилактику конкретных неблагоприятных воздействий различных факторов труда. Этот вид гимнастики проводится в основном во внерабочее время. Групповые занятия могут проходить в обеденный перерыв или сразу после окончания работы в помещениях ФОЦ или других, подготовленных и оборудованных. В профилированные группы здоровья подбираются работники, подверженные однотипным влияниям определенных факторов труда. Занятия в них организуют по типу урока, состоящего из подготовительной, основной и заключительной частей. Специальные упражнения выполняются в основной части урока. Занятия проводят 2—3 раза в неделю во внерабочее время длительностью 45—90 мин. Эффективность занятий в профилированных группах значительно выше, чем в оздоровительных. Профилированные самостоятельные занятия дома также используются для профилактики влияния вредных производственных факторов. Тренер-преподаватель контролирует нагрузки, подбирает упражнения, определяет методику выполнения.

### Кинезеологическая самостоятельная коррекция в домашних условиях

Позы для снятия стрессов и усталости называется поза Кука. Изобрел ее доктор Уэйн Кук, и эффект от ее исполнения длительный, при пятиминутном временном исполнении позы он действует более суток.

1. Сядьте на стул и наложите правую руку поверх левой.
2. Положите правый голеностоп на колено.
3. Ваши руки сами займут правильное естественное положение на правой ноге. Левая рука, которая была под правой, кистью ложится на подъем правой ноги.
4. Правая кисть подходит со стороны стопы, охватывая ее так, чтобы пальцы правой руки обхватили пальцы правой ноги.
5. Держим, как и в первой позе, до пульсации в руках.
6. Поменяйте руку и ногу и повторите упражнение в зеркальном варианте.
7. В конце соедините пальцы рук домиком и держите до появления пульсации на пальцах обеих рук. При выполнении упражнения глубоко вдыхайте через нос и выдыхайте через рот.



1. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
2. Шереметьева Г.Б. Целебное прикосновение. Кинезиология. Книга для широкого круга читателей.М., Амрита-Русь, 2012, 96с.

**Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа по месту жительства населения**

1. Характеристика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по месту жительства населения. Основными организационными формами занятий физическими упражнениями по месту жительства являются: групповые занятия, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. Обеспечивает все физкультурно-оздоровительные мероприятия по месту жительства Центр физкультурно-оздоровительной работы с населением.

**В план физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства включаются:**

- подготовка и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, смотров, спартакиад, соревнований, конкурсов;

- меры по созданию новых физкультурно-оздоровительных групп, спортивных секций, клубов по спортивным интересам, школ здоровья, активизация работы уже имеющихся, вопросы строительства, ремонта, благоустройства спортивных сооружений, объектов физкультурно-оздоровительного назначения;

- принятие мер по материально-техническому обеспечению, врачебному контролю, пропаганде физкультурно-оздоровительных занятий;

- проведение летних и зимних спартакиад, спортивных праздников улиц, микрорайонов, соревнований на лучшую спортивную семью, "Кожаный мяч", "Золотая шайба" и др.

В перечень спортивных соревнований которые проводятся по месту жительства населения должны быть включены следующие разделы:

- 1) Республиканские спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия (студенческие соревнования, спартакиада средних специальных технических учебных заведений, физкультурно-оздоровительные мероприятия среди дошкольников и школьников, республиканские соревнования детей-сирот, республиканская спартакиада среди детей и подростков по месту жительства, спортивно-массовые соревнования среди ветеранов, среди инвалидов и др.)

- 2) Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования, спартакиады и конкурсы в коллективах физической культуры и спортивных клубах, клубах по спортивным интересам, школах здоровья, центрах физкультурно-оздоровительной работы, спортивных сооружениях (занятия в секциях по видам спорта, физкультурно-оздоровительных группах и т.п., спартакиады допризывной молодежи, легкоатлетические кроссы, массовые физкультурно-спортивные праздники, посвященные знаменательным датам.

- 3) Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в детских садах, школах, ПТУ, ССУЗах, ВУЗах (соревнования, конкурсы, спартакиады в детских садах, соревнования «Папа, мама, я — спортивная семья, соревнования по программе Республиканской спартакиады среди детей и подростков по месту жительства, дни здоровья в учебных заведениях, комплексные спортивно-туристские мероприятия, соревнования по видам туризма, туристские походы и др.).

Непосредственно занятия проводят специалисты центра физкультурно-оздоровительной работы. Занятия проводятся на базе спортивных сооружений Центра, а также близлежащих зонах отдыха (парки, скверы), ФОКах и спортивных сооружениях другой ведомственной подчиненности.

## **Центр физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства населения**

В состав центра входят, независимо от ведомственной подчиненности и форм собственности, физкультурно-оздоровительные комбинаты, спортивные сооружения и другие объекты оздоровительного назначения, в том числе учебных заведений, внешкольных учреждений.

Центр физкультурно-оздоровительной работы может наделяться правами юридического лица, иметь самостоятельный баланс с расчетным счетом в банке, печать со своим наименованием, штамп и соответствующую документацию.

Основная деятельность центра:

1. Разрабатывает планы работы, в том числе календарный план спортивно-массовых мероприятий, по согласованию с исполкомом, администрацией района, определяет источники и порядок финансирования.

2. Координирует свою деятельность по налаживанию и проведению массовой физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства с учреждениями здравоохранения, образования, промышленными предприятиями и другими организациями.

3. Проводит агитационно-разъяснительную и пропагандистскую работу по широкому вовлечению населения в занятия оздоровительной физкультурой, внедряет передовой опыт, создает условия для наилучшего использования знаний и опыта работников.

4. Создает условия и организует работу по социальной реабилитации инвалидов средствами физкультуры, проводит для них соответствующие спортивно-массовые мероприятия, компенсирует затраты спортсооружений при организации этой работы.

5. Организует проведение физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в студенческих и рабочих общежитиях с учетом интересов и возраста проживающих в них лиц.

6. Устанавливает в микрорайонах, местах сосредоточения населения панно, стенды или щиты, указывающие места расположения центров, комбинатов, бассейнов, спортивных и тренажерных залов с перечнем предоставляемых ими услуг, заключает договоры на выполнение этой работы.

### **Физкультурно-оздоровительный комбинат**

Физкультурно-оздоровительный комбинат (ФОК) - является хозрасчетной организацией, создаваемой по месту жительства с целью оказания платных физкультурно-оздоровительных, лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических услуг населению.

ФОК - единый производственно-хозяйственный комплекс сооружений, объектов, включающих спортивные и тренажерные залы, бассейны, душевые, сауны, лечебно-физкультурные и массажные кабинеты, пункты проката, дорожки здоровья и т.п.

Услуги, предоставляемые ФОКом: занятия в физкультурно-оздоровительных группах (ФОГ) различной направленности (ОФП, здоровья, ритмической и атлетической гимнастики, оздоровительного бега и закаливания, аэробики и шейпинга и т.д.), прием кислородных коктейлей, вдыхание оздоровительных аэрозолей, лечебный массаж, серия душей (струевой, дождевой, игольчатый, Шарко, веерный, шотландский и т.д.), различные ванны (жемчужные, кислородные, хвойные, горчичные, морские, скипидарные, валерьяновые и др.), гимнастика с помощью механотерапевтических аппаратов, парафиновые и озокеритовые аппликации, грязи общие и местные и т.д.

Деятельность ФОКов невозможна без создания материальной базы. Одним из основных направлений создания материальной базы для ФОКов является строительство стационарных оздоровительных комплексов во всех городах и микрорайонах. Основными задачами, стоящими перед ФОКами, являются:

- всемерное развитие и улучшение физкультурно-оздоровительной работы среди населения по месту жительства;
- планирование, организация, проведение и учет массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства в городе (районе);
- создание необходимой материально-производственной базы для организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства;
- укрепление здоровья населения, улучшение его физического развития, максимальное повышение и поддержание относительно высокого уровня работоспособности, закаливание, повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, продление активной творческой жизни трудящихся, особенно лиц среднего и старшего возраста;
- приобретение занимающимися знаний по основам физического воспитания и методике самостоятельного использования физических упражнений;
- пропаганда физической культуры как средства гармонического развития физических и духовных способностей личности, укрепления дисциплины и борьба с вредными привычками.

Документы: Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;



## **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Современный труд требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации движений работников в любой сфере труда. Но каждая профессия диктует свой уровень развития психофизических качеств, свой перечень профессионально-прикладных умений и навыков. Профессия геолога-поисковика требует профессионально-прикладной физической подготовки одного содержания, а будущему филологу — другой. Цель ППФП — психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности. Чтобы достичь эту цель, необходимо создать у будущих специалистов психофизические предпосылки и готовность:

- к ускорению профессионального обучения;
- к достижению высокопроизводительного труда в избранной профессии;
- к предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечению профессионального долголетия;
- к использованию средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;
- к выполнению служебных и общественных функций по внедрению физической культуры и спорта в профессиональном коллективе.

**По видам труда** условно можно выделить четыре основные группы профессий.

1. Первая группа - профессии, связанные с умственным трудом: инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели и т.д.
2. Вторая группа - профессии, связанные с легкими однообразными движениями (на конвейере, автоматических линиях).
3. Третья группа - профессии, связанные со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами. Основные представители данной группы профессий - станочники.
4. Четвертая группа - профессии, связанные с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами. Ее представители - каменщик, грузчик, лесоруб, кузнец, формовщик и т.п.

## Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников «Вопросы психологии», №6, С.141-145.

### Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке оценки респондентов 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 (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

	3	2	1	0	1	2	3
Баллы	1	2	3	4	5	6	7

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.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

### Код опросника

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.

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



**Так очевидно выглядит релаксация у кошек**