

1.1. Особенности интеллектуальной деятельности:

- 1) относительно быстрое *восприятие* наглядной информации, особенно новой, но в некоторых случаях может потребоваться дополнительный показ или удлинение времени экспозиции с тем, чтобы качественно улучшить восприятие;
- 2) хорошие способности к *произвольному* запоминанию знаковой информации (слова, тексты, схемы, символы, формулы), особенно, если информация предварительно структурирована, что создаст хорошие предпосылки для ее фиксации в долговременной памяти; например, имеются хорошие предпосылки для успешного овладения иностранным языком, но в аспекте его традиционного преподавания - сначала слова, правила, выражения, тексты, затем живое общение; необходимо иметь в виду, что память произвольная (волевая), в большей степени зависит от субъекта деятельности, от его выбора в отношении воспринимаемой информации;
- 3) снижена способность к *непроизвольному* запоминанию информации (обстановка, ситуации, лица людей и т.д.), не выражена кратковременная (оперативная) память, поэтому возможны трудности, например, в овладении иностранным языком, когда преподавание осуществляется посредством общения, в игровой, импровизационной манере, с погружением в языковую среду; в этом случае лучше подойдет метод преподавания языка, когда сначала слова, правила, выражения, тексты, затем общение на данном языке;
- 4) относительно хорошая способность к концентрации внимания предполагает возможность сохранения внимания в процессе достаточно длительного объяснения какого-либо материала, например, в ходе лекции; одновременно имеются относительно хорошие предпосылки для самостоятельной работы на занятии или при выполнении объемных домашних заданий;
- 5) сниженная способность к *переключению* внимания не будет способствовать успешности там, где много импровизации, быстрые изменения в обстановке; возможны определенные трудности в усвоении учебного материала, если на занятиях – разнообразие материала, много новых фактов, частые переходы от одной темы к другой; при выполнении домашних заданий показано их выполнение по одному из учебных предметов, и только потом, переход к следующему;
- 6) относительно медленно протекают *ассоциативные* и *мыслительные* процессы, что может проявляться в склонности к структурированию, упорядочиванию информации для смыслового постижения

воспринимаемой действительности, для поиска и установления причинно-следственных связей;

7) может быть отнесен к «мыслительному» типу, которому подходит следующее высказывание швейцарского психолога К.Г. Юнга: «...размышляют несоизмеримо больше других и, соответственно, в своих решениях придают больший вес разуму, используют мышление для того, чтобы понять мир и к нему приспособиться, все подвергается обдумыванию и осмыслению, либо же, в крайнем случае, приведению в соответствие с заранее разработанными принципами». С точки зрения русского физиолога академика И.П. Павлова «мыслительному» типу соответствует восприятие действительности посредством *второй* (прежде всего, речевой) сигнальной системой головного мозга, а *первая* (чувственная) сигнальная система является дополняющей. По мнению профессора Э.А. Голубевой «мыслители» характеризуются: лучшей опосредованная (в том числе, знаковая) память, более высокий уровень вербального интеллекта и познавательные способности, где последние включают в себя математические, когнитивно-лингвистические способности, им свойственна рациональность, выраженная интроверсия; мыслительный тип предпочитает переводить воспринимаемое в отвлеченные, абстрактные символы;

8) прогнозируется относительно низкая внушаемость, склонность брать за основу собственную точку зрения и отстаивание ее в дискуссиях, недоверчивость в отношении других точек зрения, желание настоять на своем; возможна конфликтность в спорах, рациональный подход к решению вопросов и проблем; снижена чувствительность к человеческому фактору и эмоциональным аспектам рассматриваемых ситуаций.

1.2. Особенности индивидуального стиля деятельности:

1) профессиональная деятельность предполагает средний по длительности этап *подготовки* к ней не только в операционном (инструментальном), но и функциональном аспекте (энергетические, функциональные системы организма). Чрезмерное затягивание этапа настройки, подготовки к деятельности может вызвать эмоциональное перевозбуждение, своеобразное «перегорание» еще до начала деятельности, что далее повлияет на качественные и количественные показатели исполняемой деятельности, например, может проявиться несдержанность, импульсивность, торопливость и поверхностность, ухудшающие качество решения учебных задач, точность движений;

2) не целесообразным будет быстрое, активное *начало* деятельности,

например, на лекции, лучше предварить опросом и закреплением ранее пройденного материала, после чего осуществить плавный переход к новой теме, которая затем постепенно разворачивается без обилия новых фактов, примеров, с дозированным разнообразием учебного материала;

3) относительно медленная *обучаемость* выступает как проявление его общих способностей, отражающих познавательную активность и возможности к усвоению новых знаний, действий, сложных форм деятельности; здесь прогнозируется не обучаемость как таковая, а ее индивидуальная динамика, темп, скорость усвоения учебного материала; он медленно обучается на начальных этапах обучения, но более быстро на последующих; ему показан низкий темп подачи учебного материала, особенно, если предлагается новая тема; темпы его обучаемости могут возрасти к концу месяца, четверти, полугодия или к старшим классам, так как он прочно и надолго «схватывает» материал, однажды понятый и усвоенный; после прохождения новой темы, ему необходимо некоторое время для ее осмысления, чему может способствовать выполнение домашнего задания по данной теме; как правило, такие люди имеют позитивную мотивацию на самостоятельную работу на занятии или дома;

4) склонен действовать по принципу: «*семь раз измерить, один раз отрезать*», т.е. в его деятельности преобладает *ориентировочная* ее часть; предпочитает предвидеть те или иные ситуации, отличается склонностью осуществлять заблаговременный поиск любой важной информации, имеющей отношение к этим ситуациям, заранее проигрывать в умственном плане возможные сценарии в изменении ситуаций и варианты их разрешения, осуществлять необходимые подготовительные действия; ему субъективно легче предвидеть возможные ошибки в действиях, заранее предпринять необходимые меры с целью избежать их, чем затем исправлять ошибки, когда они уже совершены, поскольку, в таких случаях ему трудно принимать оперативные решения в условиях возможного дефицита времени, недостатка или избытка информации, в условиях экстремальности, в проблемных ситуациях; если намечается нововведение, то нуждается в строгой регламентации деятельности, распорядка дня, в информационной поддержке;

5) относительно плохая *приспособляемость* к динамичным ситуациям может вызвать дискомфортное состояние в незнакомой обстановке, в ситуациях неопределенности, в проблемных обстоятельствах, преодоление которых может снижать уровень его жизненного тонуса; иногда ему трудно выполнять функции организатора игровой деятельности группы;

б) имеет склонность к *сосязательности*; сбалансирована установка на

результативный и процессуальный аспекты деятельности.

1.3. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности:

- 1) имеет достаточно высокий уровень *эмоционально-психической* устойчивости, т.е. обладает относительно хорошим потенциалом сохранять на необходимом уровне показатели деятельности в условиях высокого эмоционально-психического напряжения (проверки, экзамены, соревнования), когда достижение положительных результатов деятельности является для него значимым; он способен относительно легко преодолевать (без неблагоприятных изменений в психической сфере) влияние негативного человеческого фактора (чужую агрессивность, неискренность, зависть и т.п.), относительно устойчив к критике, к порицанию, способен в соревновательных условиях показать результаты выше, чем в обычной деятельности;
- 2) высокая *приспособляемость* к неблагоприятным факторам внешней среды (перепады давления, температуры, влажности, смена часовых поясов и т.д.);
- 3) свойственна достаточно высокая *решительность* – волевое качество, которое характеризуется минимальным временем принятия решения в значимой ситуации, когда принятие неудачного решения может привести к неприятным последствиям для самого человека и его окружения;
- 4) способен проявлять достаточную *смелость* в стрессовых ситуациях; ослаблено чувство опасности, можно ожидать неосознанного стремления к ситуациям, где возрастает риск для здоровья, к конфликтам в межличностных отношениях; профилактикой таких устремлений может стать беседа о последствиях определенного рода поступков, анализ поведения в опасных ситуациях, если они имели место в прошлом; необходимо создавать условия на реализацию его склонности к риску в социально контролируемой обстановке (клубы, спортивные секции и т.д.);
- 5) относительно высокая устойчивость к статическим позам (*усидчивость*);
- 6) обладает высокой *терпеливостью, упорством*; способность долго сохранять эффективности деятельности на фоне некомпенсированного утомления;
- 7) высокая устойчивость к состоянию *монотонии*, к однообразной, циклической деятельности (бег, ходьба, плавание, велосипед и т.д.);
- 8) обладает достаточно высокой *выносливостью* в игровой деятельности.

1.4. Особенности психомоторики:

- 1) хорошая *двигательная* память; технику новых движений целесообразно формировать по маршруту: показ, поэтапное объяснение, выявление степени понимания основных и вспомогательных элементов (качество представлений о движениях выясняется посредством внешней речи), непосредственное исполнение необходимого движения, анализ его качественных характеристик, и далее, многократное закрепление формируемого навыка, после чего вся схема обучения повторяется до полного усвоения движения;
- 2) достаточно хорошо выражено чувство *равновесия*, координация движений;
- 3) относительно быстрая *сложная* (дифференцировочная) реакция; достаточно хорошие способности к игровой деятельности, поэтому нагрузку, упражнения давать в разнообразном, импровизационном стиле; показано использование спортивных игр как средства подготовки, а также восстановления после тяжелой работы;
- 4) медленное напряжение мышц, *спринтерские* задатки не выражены;
- 5) быстрое расслабление мышц; *стайерские* задатки выражены хорошо;
- 6) скорость процессов *восстановления* после нагрузки снижена, что предполагает уделять должное внимание средствам восстановления (массаж, водные процедуры, специальные напитки и т.д.);
- 7) относительно медленная *простая* двигательная реакция, что может снижать возможности в ситуациях, где есть необходимость быстрого реагирования на сигнал.

2.1. Предполагаемый социально–психологический портрет

Самоуверенный, интересуется будущее, а прошлое – не важно, авторитет положения или звания не имеют значения, теоретик, жизнь – игра на гигантской шахматной доске, дефицит эмоциональной экспрессии, высокие способности к обучению, независимость, логика, интуиция, трудности в мире эмоций и чувств. Представители этого психологического типа наиболее самоуверенные люди, безгранично верящие в себя и свои силы. Они живут своим внутренним миром, концентрируясь на возможностях, используя свои мыслительные способности в форме эмпирической логики и предпочитая, чтобы события и люди приносили какую-нибудь пользу. Решение приходит к ним подспудно, и как только оно принято, чувствует облегчение. Они интересуются будущим больше, чем прошлым, а их характер можно обозначить словом «строитель» – но строитель теоретической системы, умеющий к тому же приложить к

практике абстрактные модели. Они не признают авторитетов, базирующихся на положении, звании или прошлых заслугах, в оценке достоинств какой-либо теории полагаются только на свое собственное мнение, невзирая на то, кто отстаивает сходную позицию. Авторитет вообще не впечатляет их. Представители этого типа склонны следовать определенным правилам, если они полезны не потому, что верят в их справедливость, а потому, что они имеют своеобразное чувство реальности. Они прагматичны и рассматривают действительность как нечто надуманное. Поэтому реальность можно либо использовать в качестве инструмента для достижения цели, либо игнорировать. Реальность – субстанция ковка и изменчивая; ее можно и следует подчинять собственным интересам, она тот фактор, который усложняет процесс оттачивания идей, и в этом смысле они наиболее теоретичный тип людей. Для них действительность – груз в царстве идей: ни одна идея не является настолько труднодоступной, чтобы над ее внедрением не следовало подумать. Они от природы наделены способностью к «мозговому штурму», всегда открыты для восприятия новых концепций и постоянно активно ищут их, действуют в жизни, как бы участвуя в игре на гигантской шахматной доске, изобретая все новые и новые стратегические и тактические приемы. Им достаточно лишь незначительного интуитивного чувства пока еще не выраженной логики в исследуемой системе, чтобы, не колеблясь, стать на путь ее исследования и возможного внедрения. Всегда видят перспективы развития и последствия применения новых идей или положений, могут быть безжалостными к себе и другим в реализации системы, не считаясь с затратами времени и энергии. Теории, не находящие применения в жизни, быстро ими отметаются. Интуиция для них – путеводная звезда в поиске гармонии системы в большей степени, чем методы дедуктивной логики. Стремясь к завершенности, всегда помнят о последствиях своих действий и смотрят в будущее. Идеи имеют собственную, независимую ценность, хоть каждая из идей и проходит тесты на применимость и полезность. Трудности лишь подхлестывают их, любящих поднимать перчатку вызова, испытывая творческий подъем. Эти личностные характеристики приводят их к деятельности, где теоретические модели можно претворять в жизнь, они склонны к систематизированию при малейшей возможности, являясь представителями любых профессий. Они могут добиваться одинаково выдающихся результатов, как в роли научного исследователя, так и в роли администратора, способного к воплощению и применению на практике любых идей. Отстаивают свое право думать по-своему: это может и

помочь, и повредить их карьере, так же, как и их способность игнорировать чужие мнения и желания. Обычно они достигают ответственных, руководящих должностей благодаря своей способности целеустремленно и неутомимо трудиться, не жалея собственных сил и времени; не жалея в то же время сил и времени своих коллег и сотрудников. Разработка эффективных проектов притягивает их, как магнит. Они часто выбирают профессию инженера. Встретить этот тип можно и в сфере ученых-физиков; в ролях, требующих разработки идей (например, расчеты в строительстве); вообще, в любой работе, которая связана с созданием и применением сложных производственных технологий. Коллеги нередко считают их холодными, неэмоциональными и неспособными к глубокому сочувствию. Из-за своей требовательности к другим часто выглядят неудовлетворенными и крайне настойчивыми. Обычно добиваются хороших результатов и в учебе, и в трудовой деятельности, серьезно относятся к устроенности своего предприятия и стремятся отвечать предъявляемым требованиям. Всегда преданы делу, однако их внимание концентрируется скорее на поддержание в порядке системы, чем на личные проблемы подчиненных. Поэтому спокойно относятся к текучести кадров, если от этого не страдает система. Склонны хвалить других за достигнутое, избегают обсуждать негативные черты чьего-либо характера. Руководствуются собственной интуицией в выборе друзей, даже встречаясь с противоположными мнениями и испытывая давление со стороны окружающих. Трудно прочесть какие-либо эмоции на их лицах, яркая эмоциональность им несвойственна. Временами кажутся холодными, бесчувственными, глухими к мнению окружающих, на самом деле являются даже гиперчувствительными по отношению к тем, кто их окружает. В общении могут также выказывать невнимание к окружающим, в частности, пренебрегать простыми формальностями, позволяющими людям освоиться и чувствовать себя проще. Будучи наиболее независимыми из всех типов, они постоянно нуждаются в возможности уединиться, когда это необходимо; безразличие или критика со стороны окружающих не особенно расстраивают их – они тверды в сознании собственной правоты. Наибольшее предпочтение они отдают интуиции, их мышление направлено на деловые отношения с людьми и окружающим миром. Они ранимы в эмоциональной сфере и могут допускать здесь серьезные ошибки.

2.2. Личностные характеристики

Сильные стороны: имеет хорошее аналитическое мышление, сильно развитую логику. Умеет выделить главное и отсеять второстепенное в анализируемом материале. Любит обобщать факты, хорошо разбирается в схемах, классификациях и структурах. Реально оценивает практические возможности предпринимаемого дела, не упускает из виду альтернативы. Сторонник дисциплины и порядка, основанных не на административном нажиме, а на совести, долге, личной ответственности. По натуре добр, но дело ставит выше личных интересов и отношений. Человек слова, ценит справедливость, разумный порядок во всем. Хороший докладчик, умеющий кратко и доходчиво донести материал до слушателя. Стремится к независимости, но дает собой руководить людям, умеющим уговаривать мягко, но настойчиво. Хорошо чувствует время, на мероприятия и встречи обычно приходит пунктуально. Осторожен, чувствует опасность. Редко выходит из себя. Демократичен, терпим к иным точкам зрения.

Проблемы: недостаточно гибок в отношениях. Предпочитает говорить о том, что его интересует, посторонние подробности в речи собеседника пропускает мимо ушей. Если тема ему неинтересна, старается уйти от разговора, так как не желает тратить время попусту. Не любит делать несколько дел сразу, особенно в спешке. Может проявлять упрямство и бескомпромиссность. Не терпит, чтобы им командовали, хладнокровно отвергает волевое давление. Скрытен. Не терпит, когда ограничивают его свободу, выражают необоснованные требования.

Подтипы

(Т). *Систематизирующий.* Конкретен и упорядочен, организатор в науке, не доверяет слишком отвлеченным идеям. Эрудит, но только в своей узкой области. В поведении - сух, сдержан, может быть и авторитарным. Не любит дискуссий и трений в коллективе, держится на далекой психологической дистанции. Строгий приверженец разумных систем. Стремится быть в хорошей физической форме.

(N). *Замышляющий.* Аналитик, ученый-концептуалист, основное внимание уделяет глобальным проблемам, генератор идей. Для него важнее перспективные достижения, чем результат текущего момента. Держится мягко, корректно, осторожен в контактах. Внешне часто астеничен, больше внимания уделяет внешнему виду, чем здоровью.

2.3. Стиль управления: *руководитель-объективист*

Всегда стремится быть объективным и для этого старается максимально абстрагироваться от эмоциональных переживаний по тому или иному

поводу, найти объективные основания для своих поступков, увидеть главную стержневую линию развития событий, представить существующую проблему в виде системы. Объект он рассматривает всесторонне, и только таким путем, по его мнению, можно установить истину. Итогом этих размышлений являются ответы на вопросы «почему», «зачем», «для чего». Он привык раскладывать все на составляющие и так объяснять все запутанные вопросы. Своего мнения не навязывает, не использует при этом свое служебное положение. Опирается на метод убеждения, который основан на четких, логических высказываниях, обосновывающих необходимость и справедливость принятого им решения, всегда дает понять, что его оценка объективна. Изменить свое мнение может только в том случае, если оппонент будет обладать более убедительными аргументами. Бескомпромиссность проявляет только в том случае, если речь идет о принципиальном вопросе. В несущественном, на его взгляд, уступчив, чем и пользуются нерадивые подчиненные. Но с «зарвавшимися» он крут, может и уволить. В целом умеет найти подход к людям, вызвать интерес к себе, к своим идеям. Поощряет даже малые проблески творческой инициативы, дает возможность раскрыться способностям человека, выслушивает все точки зрения, хорошо чувствует аудиторию, собеседника. В беседе может быстро перестроиться, повернуть обсуждение в неожиданное русло. Чем больше людей вокруг, тем увереннее он себя чувствует. При общении же с человеком слишком приземленным испытывает затруднения. В беседу на не интересующие его темы не вступает, считает, что это бесполезный разговор.

Ключевые характеристики:

1. Успешно решает стратегические задачи.
2. Фронтальный лидер.
3. В установлении делового контакта основывается на объективных критериях.
4. Деловая активность характеризуется предусмотрительностью с ориентацией на анализ собственных возможностей.
5. Отношения с подчиненными строит на коллегиальной основе.
6. Сотрудничающий тип поведения с элементами компромиссного стиля. Стрессоустойчивый.
7. Достигает больших результатов за счет учета объективных возможностей. Эмоционально воздействовать на людей не может.
8. Стилль управления согласуется с общепринятыми этическими и профессиональными нормами поведения.

9. *Мотивы*: преуспевание в рамках существующих этических представлений.

10. *Цель*: прибыль в рамках закона.

11. *Отношение к закону*: не может работать по законам, которые защищают бюрократические порядки.

12. *Стратегия*: полная свобода управления, сообразующаяся с объективной необходимостью. Не может выполнять функции лидера в решении этических проблем.

13. *Тип корпоративной культуры*: демократический.

3.1. Рекомендации педагогу

Ученик может испытывать трудности в следующих ситуациях:

- учитель предлагает классу задания, разнообразные по содержанию и по способам решения;
- учебный материал подается в достаточно высоком темпе и не ясна последовательность вопросов, обращенных к классу;
- время работы ограничено и невыполнение ее в срок грозит плохой отметкой;
- требуется частое отвлечение (на реплики учителя и т.д.);
- учитель задает неожиданный вопрос и требует быстрый ответ;
- требуется быстрое переключение внимания с одного вида работы на другой;
- когда оценивается успешность освоения материала на первых этапах его заучивания;
- требуется выполнять задания на сообразительность при высоком темпе работы.

Ученик способен сохранять и даже улучшать показатели учебной деятельности в следующих ситуациях:

- ответственная, требующая нервно-психического напряжения (контрольная или экзаменационная работа);
- длительная напряженная работа (на уроке и дома);
- работа после неудачного ответа, оцененного отрицательно;
- работа в шумной, беспокойной обстановке;
- после резкого замечания учителя, после ссоры с товарищем и т.д.;
- работа у вспыльчивого, несдержанного педагога;
- ситуация, когда на уроке требуется усвоить большой по объему и разнообразный по содержанию материал.

Предполагаются следующие особенности стиля учебной деятельности ученика:

- меньшая подверженность утомлению и в связи с этим меньшая затрата времени на отдых, подготовка уроков «за один присест»;
- подготовительные, исполнительные и контрольные действия более или менее «слиты», отсюда – меньшее время, затрачиваемое на подготовительные и контрольные действия;
- исправления, добавления делаются преимущественно по ходу работы;
- в течение длительного промежутка времени может помнить и заботиться параллельно о нескольких заданиях, без специального их планирования и распределения во времени в виде составления плана работы;
- конспективность письменной речи (пользование преимущественно простыми предложениями, с меньшим количеством слов и смысловых единиц в одном предложении);
- в ситуации психического напряжения – увеличение эффективности умственной деятельности, ориентировочные и контрольные действия еще больше сливаются с исполнительными действиями, поэтому может иметь место укорочение общего времени выполнения учебных заданий;
- может работать долго, не отвлекаясь на реплики учителя, учащихся;
- полностью выслушивает объяснения учителя и только после этого выполняет задание;
- склонность к самостоятельному выполнению заданий;
- активность в работе по пройденному материалу, так как у него долговременная память развита хорошо.

Учащийся может использовать следующие приемы, ускоряющие его деятельность:

- неполный ответ с последующим дополнением после небольшой паузы, что позволит ему выкроить недостающее для обдумывания время, если учитель задает вопросы в высоком темпе и требует немедленного ответа;
- предваряющие ответы, когда учитель в высоком темпе предъявляет задания, последовательность которых ясна (например, когда вопросы записаны на доске);
- может увеличить скорость работы за счет выполнения следующего задания, пропустив предыдущее, поскольку предваряющие ответы – это специальная организация деятельности, свойственная этому ученику;
- выполнение превентивных (предварительных) действий в подготовке ответов – прежде чем ответить на поставленный вопрос, можно

предварительно готовиться и отвечать только после того, как формулировка ответа уже готова; конструирование ответа по ходу выступления может вызвать у него некоторые трудности.

Данному ученику свойственен лингвистический стиль овладения языком (в том числе, иностранным), который характеризуется:

- пассивностью в общении;
- длительностью латентных периодов речевых действий;
- трудностью понимания языка на слух;
- направленностью внимания на языковую систему;
- лучшей зрительной памятью на графические изображения слов или предметов, которые легко вербализуются;
- малым объемом языковой и речевой продукции;
- более низкой скоростью выполнения лингвистических задач, но более высоким качеством этого выполнения: неудачные ответы отсутствуют или их немного, почти нет повторов.

Работа с учеником накладывает на учителя следующие ограничения:

- не требовать от него немедленного включения в работу, так как его активность на уроке возрастает постепенно;
- не требовать от ученика быстрого изменения неудачных формулировок, ему необходимо время на обдумывание нового ответа;
- не настаивать на импровизации учащегося, он предпочитает следовать общепринятым стандартам в ответах;
- не проводить опрос учащегося в начале урока;
- избегать ситуаций, когда требуется быстрый устный ответ на неожиданный вопрос;
- в момент выполнения заданий не отвлекать и не переключать его внимание на другое;
- не заставлять ученика отвечать новый, только что пройденный материал, опрос следует отложить до следующего урока.

3.2. Рекомендации тренеру

Прогноз психологических особенностей спортсмена

Рекомендация 1: показано использование спортивных игр как тренировочного или восстановительного средства подготовки; уделять внимание специальным средствам восстановления после нагрузки (например, психомышечная тренировка, аутотренинг); при выборе

спортивной специализации не показаны спринтерские дисциплины.

Рекомендация 2: информацию представлять последовательно (можно в виде схем, отражающих суть, идею, концепцию), которая затем уточняется на конкретных примерах, со ссылкой на реальные ситуации, знакомые спортсмену; для лучшего закрепления схем тактических соревновательных действий показана идеомоторная тренировка (визуализация); новая информация должна сообщаться лицом, полностью уверенным в ее качестве и обоснованности, готовым к отстаиванию своей точки зрения, позиции по рассматриваемым вопросам.

Рекомендация 3: формирование новых двигательных навыков допустимо только задолго до главных стартов; неожиданности, отсутствие нужной информации, какая-либо неопределенность могут снижать эффективность деятельности; показана проработка возможных сценариев развития соревновательных ситуаций и путей их преодоления; при раскладке сил по дистанции целесообразно учитывать способность прибавлять в ходе спортивной игры или соревновательной дистанции.

Рекомендация 4: целесообразно проведение тренировочной работы в динамических режимах (меньший объем, большая интенсивность); использовать соревновательный метод подготовки; результаты на тренировках могут быть ниже, чем на соревнованиях ввиду отсутствия достаточно сильных мотивационных факторов.

3.3. Рекомендации руководителю

Высокий статус, стремление выделиться, преуспеть, сделать карьеру, мало что значат для него. Главное – интересная работа, которая дает возможность удовлетворить собственное любопытство. Сподвигнуть его на большие дела могут сказанные с большим воодушевлением слова о том, что проделан огромный объем работы, но без его участия она может застопориться, его вклад крайне необходим предприятию. Для него оптимальным является спокойный режим работы, позволяющий обдумывать логические вопросы. Для него лучше всего трудиться независимо от других, в своем темпе. Сам он не умеет заботиться о себе, как правило, мало внимания обращает на свое здоровье. Обустройство рабочего места и быта не для него, однако, комфорт повышает работоспособность и его настроение. Он совершенно не пробивной, не

умеет добиваться и просить чего-то лично для себя. Поэтому если решить за него проблемы такого плана, он будет очень признателен. Это умный, перспективный специалист, требующий опеки во всем, что касается лично его.

3.4. Профорентация

Рекомендуемые сферы профессиональной деятельности:

Банковское дело. Аналитик рынка ценных бумаг. Бизнес-консультант. Научный работник. Программист. Экономист. Адвокат. Психолог (академический). Преподаватель ВУЗа. Высокие технологии, IT. Изобретательство. Физика. Математика. Бизнес. Юриспруденция. Инженерная деятельность. Архитектура. Менеджмент.

Сжатые характеристики, отражающие основные личностно-деловые признаки:

Исследователь. Системный эксперт.

Социальная значимость: логика аналитическая (универсальных закономерностей).

Сильные стороны

Имеет сильно развитую логику, аналитическое мышление.

Как никто другой, умеет создавать различные системы.

По натуре добр, но дело ставит выше личных интересов.

С удовольствием решает особо сложные творческие и теоретические задачи.

Хорошо работает в одиночестве и не теряет самообладания даже в трудных ситуациях.

Слабые стороны

Недостаточно гибок в отношениях.

Не терпит, чтобы им командовали, имеет склонность к слишком большой независимости.

Не коммуникабелен, порой излишне прямолинеен.

Предъявляет к другим такие же высокие требования, как и к себе.

Может проявлять упрямство и бескомпромиссность.

От него нельзя требовать большой практичности и мобильности, «пробивных» качеств.

3.5. Рекомендуемые виды спорта: альпинизм, скалолазание, прыжки (в высоту, длину, с шестом), фигурное катание; хоккей, футбол, баскетбол,

волейбол (защитники); легкоатлетический бег, плавание, велосипед (средние и длинные дистанции), метания; фехтование, тхэквондо, бокс, борьба (атакующий и контратакующий стиль), авторалли, шахматы.

Примечание: рекомендации необходимо согласовывать с возрастными половыми особенностями и антропометрическими показателями человека

3.6. Психофизиологу

(прогнозирование природных психологических особенностей осуществляется на основе свойств нервной системы, диагностируемых двигательными методиками профессора Е.П. Ильина; знак «++» означает высокую, «+» – среднюю, «-» – низкую выраженность психологического феномена)

I. Особенности интеллектуальной деятельности

1. Быстрота формирования зрительного образа: +
2. Память произвольная (на знаковую информацию): ++
3. Память произвольная: -
4. Концентрация внимания: +
5. Переключаемость внимания: -
6. Быстрота ассоциативных и мыслительных процессов: -
7. Тип мышления: *мыслительный*
8. Критичность мышления: +

II. Особенности индивидуального стиля деятельности

9. Длительность настройки: +
10. Темп начала деятельности: -
11. Темпы обучаемости: -
12. Доминирующий аспект деятельности: преобладает *ориентировочная* часть над *исполнительной*
13. Приспособляемость к динамичным ситуациям: -
14. Склонность к состязательности, к лидерству: +

III. Устойчивость к неблагоприятным состояниям и волевые особенности

15. Эмоционально-психическая устойчивость: +
16. Приспособляемость к неблагоприятным факторам внешней среды: ++
17. Быстрота принятия решений в значимых ситуациях (решительность): +
18. Смелость в стрессовых ситуациях: +
19. Усидчивость (устойчивость к статическим позам): +

- 20. Терпеливость, упорство (работа на фоне утомления): ++
- 21. Устойчивость к состоянию монотонии: ++
- 22. Выносливость (работа до появления утомления): +

IV. Особенности психомоторики

- 23. Двигательная память, техника движений: ++
- 24. Чувство равновесия, координация движений: +
- 25. Скорость сложной (дифференцировочной) реакции: +
- 26. Скорость напряжения мышц (спринтерские задатки): -
- 27. Скорость расслабления мышц (стайерские задатки): ++
- 28. Скорость процессов восстановления после нагрузки: -
- 29. Скорость простой двигательной реакции: -