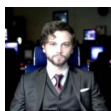
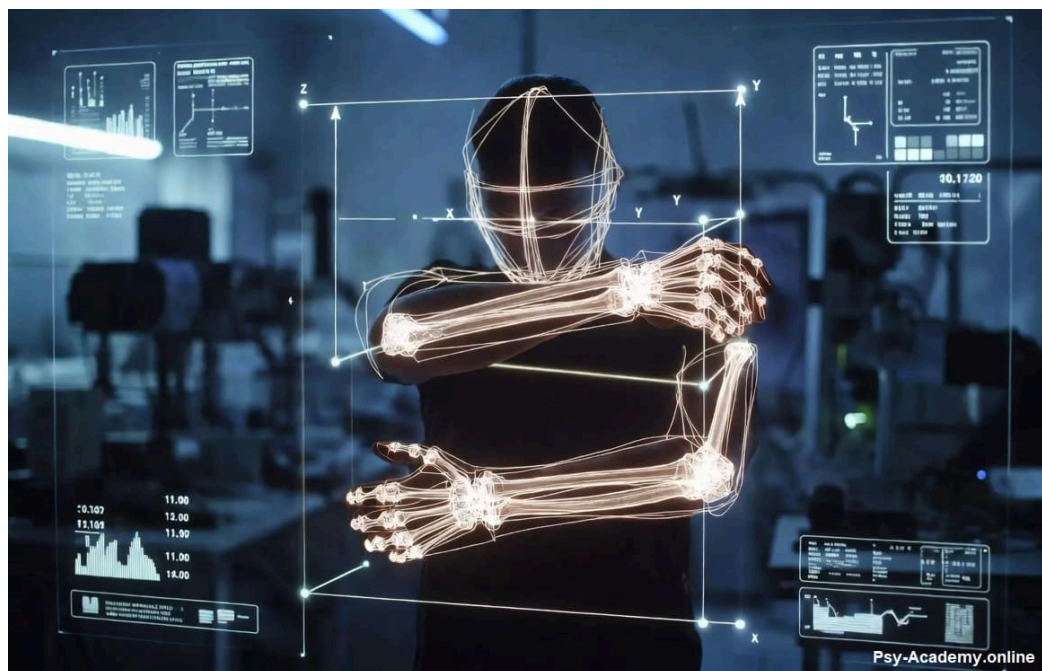


Компьютерный тест Потапова Б.В. «Двигательная память»



Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 07.04.2026

Цель: определение точности воспроизведенных движений по таким параметрам, как скорость, последовательность, амплитуда.

Инструментарий: персональный компьютер (ноутбук) с камерой, 1080X1920, 30 кадров в секунду; комплекс из 8 движений. Комплекс из 8 движений разрабатывался на основе комплексов движений, представленных В. И. Гончаровым в работе «Память на движения как мнемический компонент процесса формирования двигательных навыков в физическом воспитании и спорте» и О. В. Усовой в работе «Взаимосвязь Я-концепции на танцевальные движения».

Комплекс движений, применяемый для изучения запоминания движений

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.



Рисунок В.3.1 – Исходное положение

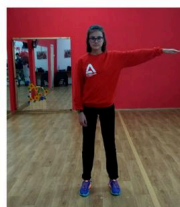


Рисунок В.3.2 – Движение 1



Рисунок В.3.3 – Движение 2



Рисунок В.3.4 – Движение 3

- 0) Правая прямая рука поднимается в правую сторону.
- 1) Левая рука прямая – в левую сторону
- 2) Правая и левая рука сгибаются в локтях вниз (рис. В.3.4)



Рисунок В.3.5 – Движение 4



Рисунок В.3.6 – Движение 5



Рисунок В.3.7 – Движение 6

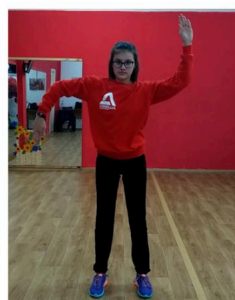


Рисунок В.3.8 – Движение 7

- 3) Левая рука в локте поднимается вверх (рис. В.3.5).
- 4) Правая рука, согнутая в локте (предыдущая позиция), опускается в плече вдоль корпуса. Левая рука, согнутая в локте (предыдущая позиция), поднимается к голове (рис. В.3.6).
- 5) Смена рук через мах перед собой, руки согнуты в локтях (рис. В.3.7).
- 6) Правая рука, согнутая в локте, сгибается в плече в правую сторону. Левая рука, согнутая в локте, сгибается в плече в левую сторону (рис. В.3.8).
- 7) Руки опускаются вниз вдоль корпуса.

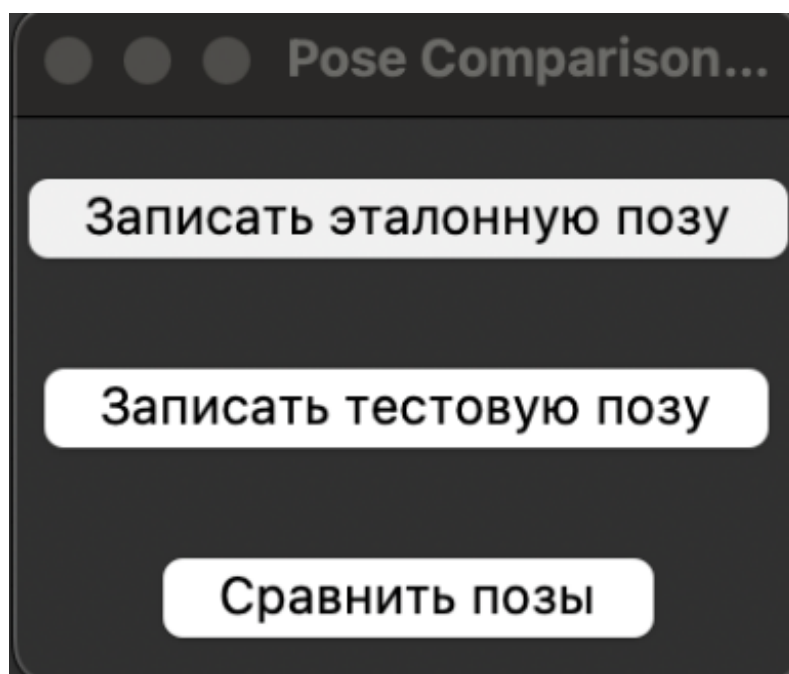


Инструкция: «Сейчас вам будет показан комплекс из 8 движений 3 раза. Ваша задача – запомнить эти движения и максимально точно воспроизвести их. Воспроизводить движения нужно в ритм метронома, который вы услышите».

Установка программы

Если отсутствует опыт установки программ из Github, воспользуйтесь помощью ИИ (например, duck.ai) – спросите о том, устранить проблемы.

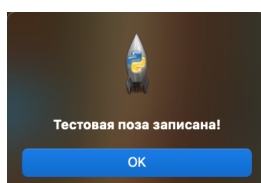
1. Скачайте набор файлов из **репозитория** и **проверьте наличие** файла с инструкцией. Если таковой нет, то используйте текущую, если инструкция прилагается – используйте инструкцию в файле.
2. Убедитесь, что у вас установлен Python 3.10.
3. Установите необходимые библиотеки с помощью команды: `pip install -r requirements.txt`
4. Запустите программу `python main.py`
5. После запуска на главном экране появится небольшое окошко с 3 кнопками



6. Нажав на кнопку «Записать эталонную позу», будет начат процесс записи, о чем будет свидетельствовать звук метронома без дополнительных визуальных эффектов.

Движение необходимо начать выполнять на 5 счет метронома (счет 1-2-3-4 – стоим без движений). Это сделано для того, чтобы привыкнуть к скорости смены движений – 1 раз в секунду. Первые 3 удара метронома программа не будет показывать никакое изображение на экране компьютера, затем вы увидите на экране монитора окошко, на котором будет картинка с камеры. На человека на картинке будет спроецирован «скелет» в виде линий и точек, описывающих туловище, руки, ноги, голову - то как компьютер видит движения.

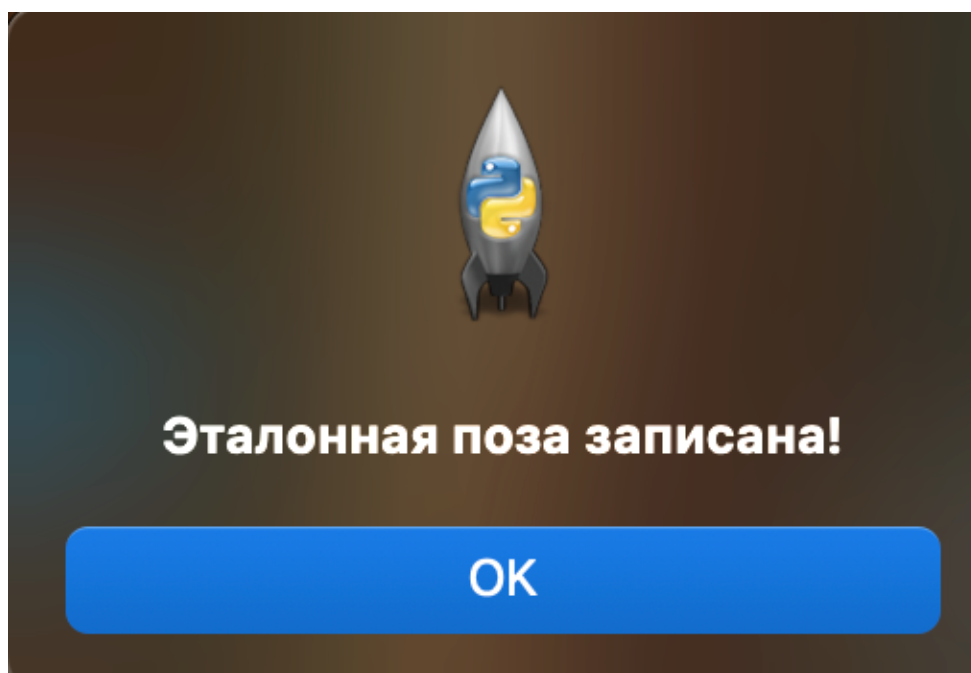
По завершению записи, которая будет завершена автоматически (8-10 секунд), появится картинка с информацией, что запись завершена:``



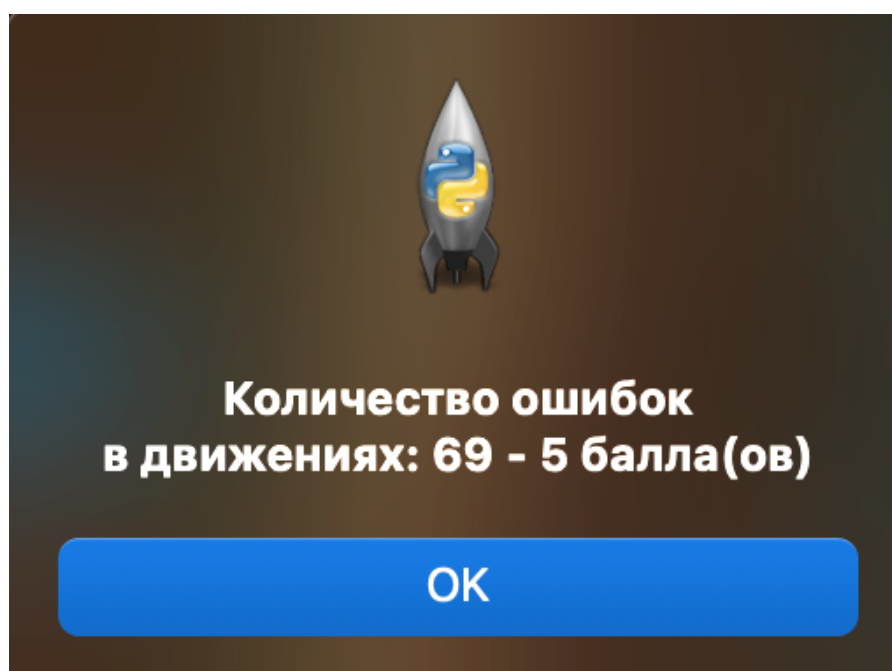
7. Для проверки, что все получилось, попробуйте провести пункт 8 самостоятельно записал свои же движения и просчитайте результат – он должен быть высоким т.к. движения должны совпадать. Если результат низкий и движения не совпадают – проведите запись движений еще раз и повторите пункт 7.

8. Продемонстрируйте движение 3 раза испытуемым согласно инструкции теста на двигательную память.

9. Проведите повторную запись движений как на этапе 6, но используйте кнопку «Записать тестовую позу»



10. После записи нажмите на кнопку «Сравнить позы». Запишите значение в таблицу оценок. Оценки считают от 1 – отсутствие ошибок, 9 – все движения выполнены с ошибками.



Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: [Посмотреть на сайте](#)