

Министерство обороны Российской Федерации

Филиал Военного учебно-научного центра
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия
им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»

М.И. Грищенко, С.Д. Некрасов

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУР-
САНТА ЛЕТНОГО УЧИЛИЩА

серия «Психология для курсанта»

Практикум

Краснодар
2011

УДК 159
ББК 88
Г82

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор

Л.Н. Ожигова

Кандидат психологических наук, доцент

Н.А. Васильченко

Кандидат психологических наук

Ф.В. Мальчинский

Г82 Практикум Самостоятельная тренировка познавательных способностей курсанта летного училища / М.И. Грищенко, С.Д. Некрасов. Краснодар: филиал Военного учебно-научного центра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина», 2011. - 60 с.

Настоящее издание содержит комплекс тренировок собственных способностей курсанта, описание отдельных эффективных упражнений для развития профессионально важных качеств военного летчика.

Практикум предназначен для курсантов летного училища. Может быть полезно всем, занимающимся развитием познавательных способностей.

Обсуждено и допущено к изданию на заседании научно-методического отдела для курсантов летного училища, протокол № 5, от 25.05.2011.

© Филиал Военного учебно-научного центра
Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия
им. проф. Н.Е. Жуковского и Ю.А. Гагарина»
(г. Краснодар), 2011

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность военного лётчика, обусловленная повышенной опасностью, скоростью перемещения в пространстве, высоким темпом выполнения совмещенных действий в условиях жесткого лимита времени, постоянным напряжением, воздействием перегрузок и ускорений, необходимостью постоянной ориентировки в пространстве предъявляет высокие требования к профессиональной подготовленности специалиста ВВС.

Выполнение летчиком полетных заданий сопровождается повышенными эмоциональными нагрузками, затруднениями в реализации управляющих действий и необходимостью одновременного контроля большого количества приборов, управления системами вооружения, ведения ориентирования. Все эти факторы приводят к истощению у летчика его энергетического потенциала и снижению психологических резервов. Что, в свою очередь, может стать причиной ненадёжных действий пилота, особенно в условиях нештатных ситуаций. В связи с этим возникает необходимость поддержки надлежащего состояния и развития профессионально важных качеств военного летчика еще в стенах военного летного училища.

Предлагаемое пособие решает задачу обеспечения курсанта, обучающегося профессии военного летчика, необходимым набором упражнений, рекомендуемых для развития познавательных способностей: внимания, гибкости мышления, воображения, памяти, аналитических способностей и других личностных особенностей военного летчика.

Пособие содержит схему тренировок собственных познавательных способностей курсанта как будущего военного летчика. Схема составлена на основании опыта организации тренировок способностей курсантов военного училища летчиков и носит рекомендательный характер. В пособии можно найти описание отдельных эффективных упражнений, применяемых для развития возможностей собственного организма, познавательных процессов, личностных особенностей военного летчика.

Регулярное выполнение упражнений, представленных в пособии способствует восстановлению функционального состояния, повышению работоспособности, способствует развитию памяти, внимания,

мышления и выработке собственного стиля тренировки профессионально важных качеств военного летчика.

Пособие предназначено для курсантов летного вуза. Может быть полезно всем, кто хочет самостоятельно развивать возможности собственного организма, познавательных процессов, личностных особенностей.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА СОБСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАК НЕОБХОДИМЫЙ ЭЛЕМЕНТ ОБРЕТЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА В ЛЕТНОМ ДЕЛЕ

Тренировка собственных профессионально важных качеств будущего военного летчика является важным элементом профессиональной подготовки курсантов. Овладеть способностями ежедневной тренировки можно, если последовательно каждый день выполнять отдельные упражнения, тогда, как следствие, выработается собственный стиль тренировок профессиональных способностей – профессионально важных качеств.

1. ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ВОЕННОГО ЛЕТЧИКА

Под профессионально важными качествами (ПВК) понимаются качества человека, определяющие эффективность выполняемой им профессиональной деятельности и несущие при этом основную нагрузку.

Военными психологами выделяются пять блоков профессионально важных качеств военного летчика, которые обеспечивают успешное овладение практически любой профессиональной деятельностью:

- личностные ПВК;
- познавательные (интеллектуальные) ПВК;
- психофизиологические (операторские) ПВК;
- физиологические ПВК;
- физические ПВК.

Личностные ПВК составляют ядро профессиональной пригодности и обеспечивают формирование взаимоотношений в коллективе, преодоление трудностей военной службы, завоевание необходимого авторитета и дальнейший профессиональный рост.

Познавательные ПВК характеризуют способность к переработке и усвоению значительного количества информации и требуют от лётчика наличия высокого уровня развития всех познавательных способностей человека: воображения, мышления, памяти, внимания, аналитических способностей.

Психофизиологические ПВК обеспечивают связь психики с физиологией и характеризуются умением управлять своим функциональным состоянием. При эмоциональном стрессе лётчику надо га-

сильное излишнее возбуждение, при утомлении - бороться с усталостью, а на боевом дежурстве, при необходимости, быстро переходить из режима пассивного ожидания в состояние активного бодрствования.

Физиологические ПВК определяют надежность функционирования органов и систем человека в условиях воздействия специфических факторов полета. Важное значение имеют вестибулярная устойчивость и устойчивость к перегрузкам большой величины и длительности при пилотировании высокоманевренных самолетов.

Физические ПВК характеризуют прочность организма лётчика, его устойчивость к неблагоприятным факторам лётной деятельности. Справиться с трудностями лётной профессии, успешно переносить большие эмоциональные, интеллектуальные и физические нагрузки и долгое время сохранять профессиональное здоровье может только физически хорошо подготовленный человек, регулярно занимающийся специальными физическими упражнениями.

Психологами разработаны упражнения, используемые для развития отдельных профессионально важных качеств лётчика. Например, разработаны:

- дыхательные упражнения для тренировки способности управлять своим функциональным состоянием;
- самомассаж биологически активных точек для тренировки способности к мобилизации после монотонной работы;
- специальные игровые упражнения для тренировки точности сенсомоторных реакций;
- вестибулярная тренировка для тренировки вестибулярной устойчивости;
- упражнения по силовой тренировке мышц шеи для тренировки устойчивости к перегрузкам;
- упражнения по снятию утомления глаз для тренировки устойчивости зрительного анализатора;
- контрастные температурные воздействия для тренировки устойчивости к воздействию высоких и низких температур и др.

Вместе с тем, комплексы упражнений по тренировке собственных познавательных способностей трудно найти в информационных источниках, поэтому авторы предлагают последовательность тренировки собственных познавательных способностей будущим военным лётчикам.

2. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Пособие содержит схему проведения тренировок собственных познавательных способностей. Схема состоит из последовательности усложняющихся комплексов тренировок.

Отдельный комплекс содержит упражнения, предназначенные для тренировки познавательных способностей: внимания, гибкости мышления, воображения, памяти, аналитических способностей. Именно с развития этих познавательных способностей рекомендуется начинать выработку ежедневной привычки тренировок ПВК, которая так же важна, как ежедневная утренняя гимнастика.

Отдельный комплекс упражнений рекомендуется выполнить за один день, самостоятельно спланировав время для каждого упражнения. Начать полезно с первого комплекса упражнений, который можно выполнить с разной степенью успешности. Успешным выполнением комплекса упражнений считается безошибочное выполнение заданий в отведенное время.

Примерное время каждого упражнения указывается в скобках. Время выполнения упражнения курсант устанавливает сам. Важно, чтобы все тренировки, запланированные на день, были выполнены. Полезно менять выполненные упражнения на аналогичные упражнения из дополнительных упражнений комплекса. Выполнение комплекса рекомендуется завершить и перейти к следующему комплексу после того, как будут успешно выполнены все упражнения комплекса.

Предлагается десять комплексов тренировок, в которых важна структура их проведения. Рекомендуется после выполнения всех комплексов упражнений тренировок собственных познавательных способностей продолжить тренировки, составляя собственные планы их проведения. Для этого в пособии приводится набор отдельных упражнений, дается краткая характеристика, порядок применения средств и методов, направленных как на развитие профессионально важных качеств летного состава, так и способствующих сохранению и восстановлению профессиональной работоспособности.

Помните, что выполнение каждого комплекса упражнений, каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Упорство ума, способность заставлять себя думать, когда вашему разуму очень хочется отдохнуть, вырабатываются только путем регулярных трениров-

вок. Приобретите привычку полностью концентрироваться на задачах, которые вы перед собой ставите.

Итак, каждый комплекс содержит упражнения, предназначенные для тренировки познавательных способностей, в том числе:

- внимания,
- гибкости мышления,
- воображения,
- памяти,
- аналитических способностей.

Кратко опишем особенности тренировок познавательных процессов.

Тренировка внимания

Концентрация внимания – это особенность данных упражнений. Любопытная деталь: когда вы приступите к регулярным тренировкам, вы, вполне возможно, обнаружите, что выполнение этого упражнения становится для вас более и более трудным. Это происходит потому, что постепенно вы становитесь все более придирчивыми к «качеству» вашего внимания.

Тренировка гибкости мышления

Можно утверждать: тот, кто по своей природе хорошо считает, естественно проявит ум и в любой другой науке, а тот, кто считает медленно, обучаясь этому искусству и упражняясь в нем, сможет улучшить свой ум, сделать его острее.

Платон

Счет является хорошо известным, испытанным способом добавить гибкости вашему мышлению.

Упражнения по тренировке гибкости мышления построены таким образом, что как только вы случайно упустите нить задания, так сразу же собьетесь со счета.

Если это случится, вам следует точно определить, где вы сбились, затем вернуться назад и проделать упражнение заново, постаравшись сохранить сосредоточенность. Как только вы выполните одно упражнение, переходите к другому упражнениям.

По мере тренировки ваш мозг привыкает сосредоточиваться, мышление становится продуктивнее.

Упражнения имеют для работы мозга то же значение, что и бег трусцой при тренировке тела. Они порождают упорство. Вы можете выполнять упражнения молча или вслух, быстро или медленно, так что ими весьма удобно заниматься во время поездки на общественном транспорте.

Возможно, вы будете приятно удивлены, когда обнаружите, как мало дней вам потребовалось, чтобы освоить упражнения, которые, вы полагали, не сможете выполнить никогда.

Тренировка воображения

Воображение важнее знания.

Альберт Эйнштейн

Мысленный образ – это внутренняя имитация (от латинского “imitari”, что означает подражать), это воспроизведение всех свойств объекта в сознании. В своем воображении вы можете слышать звуки, ощущать запах, вкус, а также видеть предметы, которые в данный момент физически отсутствуют. Кроме физических объектов, в мысленных образах могут воплощаться также и абстрактные идеи, например, вы можете создать в своем воображении образ свободы, власти или красоты.

Точность мысленного образа в основном зависит не от того, насколько часто вы соприкасались с каким-то предметом, а от того, насколько детально изучили его.

Чтобы добавить жизни воображаемым картинам, вы должны параллельно подключить вербальное мышление, а также задействовать мышцы анализа зрительных изображений. К примеру, вы захотели создать мысленный образ фигуры, изображенной внизу.



Что вы будете делать? Скорее всего, вы начнете с того, что спросите себя, что же в действительности вы видите, не так ли?

Потратьте немного времени и хорошенько рассмотрите очертания рисунка. Темный он или светлый? Какие ощущения вызывает у вас этот рисунок? Или никаких? Какие ассоциации возникают при взгляде на него? Напоминает ли вам что-либо этот образ? Может

быть, автомобильную шину? Или цифру нуль? Или Зэн – символ вечности?

Затем обратите внимание на детали, отличительные особенности изображения. Заметьте, как края линий образуют миниатюрные фигурки различных размеров. Как расположены в пространстве эти фигурки? Каким образом они соединяются вместе, образуя большую фигуру? Посмотрите на белое пространство, окружающее изображение, ощутите, что это пространство само по себе имеет форму. Продолжайте изучать рисунок с разных точек зрения, пока не получите целостное представление об объекте.

Чем внимательнее вы смотрите, чем больше видите деталей, тем легче вам будет воспроизвести образ.

Когда вы захотите сформировать четкий образ данного объекта, восстановите в памяти все ключевые моменты, собранные в процессе анализа, а именно ощущение пропорций и взаимное расположение составляющих фигур. Пусть образ возникнет прямо у вас перед глазами. Если у вас нет привычки тренировать свое воображение, сначала вам будет непросто, но дайте себе время – и образы будут становиться ярче и устойчивее.

Практикуйтесь в создании мысленных образов. Можно использовать любые предметы: одежду, машины, здания, узоры на стенах, ручки, карандаши, обои, обложки книг, лица людей – да что угодно, все, что вызывает ваш интерес. Кроме привычки уделять больше внимания окружающему вас миру, подобная регулярная тренировка позволит вам глубже оценивать происходящее вокруг вас и обострит ощущение реальности.

Тренировка памяти

Для того чтобы запомнить информацию, необходимо закодировать ее в кратковременной памяти. Это можно сделать разными способами. Чем основательнее вы размышляете о чем-либо, тем больше у вас появляется путей для последующего доступа к этой информации, тем больше образуется ассоциаций и тем легче вызвать данную информацию из памяти. Память становится более богатой, гибкой, быстродействующей, если снабдить ее шаблонами, зацепками, образами, ассоциациями.

Люди, как правило, склонны запоминать информацию, имеющую для них существенное значение. Можно «расширить» рамки своей памяти, решив, что определенная информация действительно являет-

ся важной. Для того чтобы память была в хорошей форме, полезно обращать внимание на детали.

Тренировка аналитических способностей

Анализ внешности человека – это процесс выявления отличительных черт. Описывая собственную внешность, вы мысленно разделяете ваше тело на отдельные части и затем характеризуете каждую из них. Вы можете начать с описания черт лица, с характеристики телосложения, затем можете остановиться на таких деталях, как цвет волос, кожи, глаз, размер кистей рук, округлость лица, ширина лба, припухлость губ, форма носа или подбородка. Однако, если заранее не определить последовательность описания, то оно будет совершаться беспорядочно и состоять из отдельных несвязанных замечаний.

Если вы попросите пятерых людей описать вашу внешность, не исключена возможность, что вы получите пять разных описаний. Каждый человек будет описывать вашу внешность по-своему, на основании своих собственных стандартов.

Как правило, мы смотрим на вещи слишком просто. А ведь именно способность оценить явление с разных точек зрения помогает принимать правильные решения.

3. СПОСОБЫ РАЗМИНКИ

Когда вы научитесь расслаблять тело, дыхание и сознание, тело станет здоровым, сознание – ясным, а восприятие – гармоничным.

Тарханг Тулку

Разминка – это существенная часть любой тренировки. Целью разминки является достижение такого состояния, когда все мысли направлены на точное выполнение заданий тренировки. Разминку можно проводить разными способами.

Способ разминки «Здесь и сейчас» (2 мин.)

Один из способов разминки состоит в концентрации внимания на «здесь» и «сейчас». Для этого необходимо все внимание сконцентрировать на ситуации, в которой вы находитесь в конкретный момент времени. Для концентрации нужно произнести фразу *«здесь и сейчас»*

я вижу, слышу, чувствую». Концентрация внимания на том, что вы видите, слышите и чувствуете в конкретный промежуток времени способствует включению всех каналов восприятия (визуальный, аудиальный, кинестетический и др.).

Способ разминки «Сосредоточенность на процессе» (3 мин.)

Исходное положение – тело максимально расслаблено. Опуская плечи, дыша глубоко и ровно, расслабляя каждую мышцу вокруг рта и глаз, вы снимаете физическое напряжение.

Ключом к расслаблению тела является полная сосредоточенность на физических ощущениях этого процесса. Если вы начнете следить за мыслями, проплывающими у вас в голове, это отвлечет вас. Однако, если вы просто окунетесь в свои ощущения, обращая все внимание только на то, что чувствует тело – и снаружи, и глубоко внутри – ход мыслей замедлится.

Хороший способ полностью погрузиться в процесс физического расслабления – это сфокусировать внимание на своем дыхании. Существует неувидимая связь между ритмом дыхания и состоянием вашего сознания. Когда вы встревожены, дыхание становится поверхностным и неритмичным, а когда спокойны и собраны – глубоким и ровным. Скажем, если вам необходимо сосредоточиться, расслабьтесь и выровняйте дыхание, забыв обо всем остальном и на некоторое время сконцентрируйте внимание только на этой цели. Пусть ваше дыхание станет медленным и ритмичным. Расслабьтесь. Пусть все произойдет естественно. Медленно погружайтесь в ритм своего дыхания.

Способ разминки «Большая прогулка» (15 мин.)

Закройте глаза, сядьте поудобнее, потратьте несколько минут на то, чтобы расслабиться. Пусть тело станет свободным и податливым. Пусть ваш вес «придавит» вас, а мускулы расслабятся. Обратите внимание на то, как чувствует себя каждая часть вашего организма. Сосредоточьтесь на собственных физических ощущениях – на плечах, руках, спине, голове, животе и ногах, на внутренних органах. Затем плавно перенесите свое внимание на дыхание. Прочувствуйте, как воздух проходит через ноздри. Пусть дыхание при каждом вдохе и выдохе становится все более спокойным и ровным. Не форсируйте дыхание, пусть оно будет естественным и плавным.

Всякий раз, когда в ваше сознание проникает отвлекающая мысль, используйте ее как напоминание о том, что необходимо вернуть все внимание телу. Мягко переносите фокус сознания на собственные ощущения. Полностью освободитесь от напряжения, погружаясь в теплоту ощущения глубокой релаксации. Замокните круг своих ощущений. Станьте настолько спокойным внутренне, чтобы слышать, как бьется ваше сердце.

По мере того, как с каждым вздохом ваше сознание постепенно проясняется, направьте внимание на расслабление отдельных частей тела. Мысленно представьте свое лицо. Увидьте глаза, рот, щеки, челюсти. Создайте живой мысленный образ каждой части тела, которая все более и более расслабляется в то время, как вы смотрите на нее. Внимательно изучите свое лицо во всех деталях, стараясь обнаружить следы даже малейшего напряжения.

Позвольте этому напряжению самому уйти просто под действием вашего взгляда. Когда ваше лицо станет совершенно расслабленным, переходите к ушам, шее, плечам, рукам и пальцам. Представьте, как эти части тела становятся все более расслабленными. Чем яснее картина, тем глубже релаксация.

Продолжайте мысленно осматривать свое тело: грудь, спину, живот, ноги, колени и пальцы. Помните: спешить не нужно. Наслаждайтесь прогулкой по своему телу. Когда вы закончите рассматривать пальцы, вы начнете воспринимать свое тело как безмятежную одушевленную статую. Погрузитесь в ощущение полной релаксации.

Итак, выбросьте все из головы. Отложите пособие. В течение десяти-пятнадцати минут расслабляйте свое тело внутри и снаружи.

Когда освобождается наше сознание, исчезает хаос мыслей, разум становится холоднее и яснее, появляется внутренняя собранность и готовность мгновенно адекватно реагировать на любое неожиданное препятствие, возникающее на пути.

Когда вы сидите спокойно и ваше тело неподвижно – это удобный случай расслабиться. В такие моменты ощущения обостряются, мысли становятся менее назойливыми, мышление приобретает ясность и свежесть. Вы чувствуете легкость, наслаждаетесь состоянием, когда вам позволено ничего не делать, никуда не стремиться, не иметь никаких желаний. Ваше сознание полностью погружено в настоящее.

Способ разминки «Два креста» (5 мин.)

Отчетливо представьте себе два креста, пересекающих ваше тело. Мысленно проведите вертикальную линию по позвоночнику – от копчика до макушки головы. И два перпендикуляра к ней: первый – от одного плеча до другого и второй – проходящий через бедра.

Вообразите, что каждый крест сделан из прочного и гибкого металла, который сгибается в соответствии с движениями вашего тела. Чтобы расслабиться, просто позвольте крестам принять естественное положение. При этом голова и позвоночник выпрямляются, плечи располагаются на одной высоте, бедра выравниваются.

Если вы научитесь мысленно создавать подобный крест – как бы закрепленный в воздухе над вашей головой, – то в вашем арсенале появится весьма удобный прием быстрого расслабления. При этом голова слегка тянется вверх, плечи расправляются, руки повисают свободно, мышцы спины поддерживают прямую осанку.

Найдите наиболее приемлемый для вас способ фокусировать внимание и направлять его туда, куда вы хотите, и тогда, когда пожелаете. Пусть у вас войдет в привычку держать тело расслабленным.

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Любая тренировка начинается с разминки. Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Концентрация внимания» (2 мин.)

Положите перед собой часы, имеющие секундную стрелку. На несколько мгновений расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание, и когда будете готовы, начинайте следить за движением секундной стрелки. В течение двух минут фокусируйте все ваши мысли на движении секундной стрелки, как будто в мире не существует ничего другого. Если вы рассеяли внимание, задумавшись о чем-то другом, или просто отключились – остановитесь, сконцентрируйте ваше внимание и начинайте снова. Постарайтесь сохранить подобную сосредоточенность в течение двух минут. Отложите это пособие, возьмите настольные или наручные часы, и вперед! Прodelайте это! Итак, начинайте!

Поскольку наше внимание может удержать только весьма ограниченное количество информации и поскольку оно имеет склонность переключаться с одного объекта на другой, нам приходится мириться с неизбежным фактом: наше сознание сосредоточивается на том, от чего мы хотели бы отключиться, и оно отключается от того, на чем мы хотели бы сосредоточиться. Наше внимание блуждает.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Сосчитайте в уме количество заглавных букв алфавита, содержащих кривые линии.

Второе упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 2, а второе число пары возрастает на 3.

2–3; 4–6; 6–9; 8–12; ...; 66–99.

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Образ ладони» (5 мин.)

Посмотрите на ладонь вашей левой руки. Тщательно изучите ее. Обратите внимание на линии, трещинки и родинки, на узоры на коже. Полюбуйтесь, как игра света и тени образует неуловимые перемены в цвете. Примерно через минуту, когда вы будете иметь ясное представление о том, как выглядит ваша ладонь, закройте глаза и постарайтесь воспроизвести ее вид в уме, создайте четкий мысленный образ ладони. Через некоторое время откройте глаза, посмотрите на ладонь и сравните ее с картиной, которую вы нарисовали в воображении. Отметьте, что присутствовало, а что отсутствовало в созданном вами образе. Затем закройте глаза и вновь представьте вашу ладонь. Вообразите, как она выглядела бы, если бы вы смотрели на нее открытыми глазами.

Еще через полминуты откройте глаза и посмотрите на ладонь. Повторите весь цикл не менее шести раз. С каждым разом старайтесь добавлять еще больше ясности созданному вами образу.

Как вы справились с упражнением по составлению мысленного образа ладони? Образ был ясным и устойчивым или расплывчатым и нестабильным? Изображение было трехмерным, как в действительности, или же плоским, как на телевизионном экране?

Упражнение «Образы звуков» (3 мин.)

Создайте образы пяти звуков:

- звучащих в природе;
- звучащих в автомобиле.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Можете вы вспомнить» (3 мин.)

Вспомните:

1. О чем вы думали пять минут назад?
2. Что вы надевали в прошлое воскресенье?

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Описание предмета» (3 мин.)

Зайдите в помещение и выберите какой-нибудь предмет, находящийся в нем. Посмотрите на выбранный предмет и опишите его:

- происхождение;
- материал;
- историю;
- текущее использование;
- будущее применение.

Упражнение «Прогноз времени» (3 мин.)

Сколько времени необходимо вам, чтобы:

- помыть посуду;
- заполнить бензином бак легкового автомобиля.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРВОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары убывает на 2, а второе число пары убывает на 3.

66–99; 64–96; 62–93; 60–90; ...; 2–3.

2. Перечислите из множества от 1 до 100 в возрастающем порядке числа, содержащие цифру 7.

3. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число убывает на 2, второе число возрастает на 4, третье число убывает на 3.

100–4–99; 98–8–96, 96–12–93, ..., 53–100–28.

4. Перечислите следующие буквенно-числовые пары:

А1, Б2, В3, Г4, Д5, ..., Я33

33Я, 32Ю, 31Э, 30Ъ, 29Ы, ..., 1А

Тренировка воображения

Создайте образы пяти звуков:

- производимых зверями;
- производимых насекомыми;
- механических;
- производимых людьми.

Тренировка памяти

Вспомните:

1. О чем вы думали час назад?
2. О чем вы думали вчера в это же самое время?
3. Что вы ели на завтрак последние три дня?

Тренировка аналитических способностей

Сколько времени необходимо вам, чтобы:

- прочитать данное пособие;
- побелить потолок вашей комнаты;
- принять душ;
- выйти из дома, после того как проснетесь.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Любая тренировка начинается с разминки. Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Концентрация внимания» (2 мин.)

Положите часы прямо перед телевизором, где в это время демонстрируются новости или, что еще лучше, какая-нибудь развлекательная программа. В течение двух минут старайтесь удерживать ваше внимание только на движении секундной стрелки. Не позволяйте себе отвлекаться на телевизионную передачу.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел.

Первое число пары возрастает на 3, а второе число пары возрастает на 2.

3–2; 6–4; 9–6; 12–8; ...; 99–66.

Второе упражнение (4 мин.)

Если в слове заменить каждую букву на ее порядковый номер в алфавите, то получится численный код слова. Например, «абракадабра» имеет код: 1-2-18-1-12-1-5-1-2-18-1.

Замените буквы их порядковыми номерами в алфавите в каждом слове английской пословицы: «Самый короткий ответ – дело».

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Реальный предмет» (10 мин.)

Представьте каждый из перечисленных ниже объектов:

- лицо близкого вам человека;
- ваша любимая пара обуви.

Если возникающие образы не так ярки, как вам бы хотелось, не пытайтесь насильно улучшить их. Вместо этого сосредоточьтесь на самой идее созерцания образа. Помните: все, что вы пытаетесь пред-

ставить, имеет форму, качество, цвет и размер. Сфокусируйтесь сначала на форме, а затем погрузитесь в детали. Дайте время образу стать устойчивым и резким.

Упражнение «Не очень реальный предмет» (2 мин.)

Какая разница между образами предметов, которые вы видели, и образами предметов, которые вы никогда не видели? Нарисуйте в уме следующие картины:

- единорог;
- пятилистный клевер.

Упражнение «Абстрактные звуки» (2 мин.)

Постарайтесь представить следующие звуки:

- яркие;
- отдаленные.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Прокручивание событий» (2 мин.)

Вспомните:

- Какие ваши самые ранние воспоминания?
- О чем у вас остались плохие воспоминания?

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Описание предмета» (3 мин.)

Выйдите на улицу. Оглядитесь и выберите какой-нибудь предмет, находящийся в поле вашего зрения. Посмотрите на выбранный предмет и опишите его:

- происхождение;
- материал;
- историю;
- текущее использование;
- будущее применение.

Упражнение «Прогноз расстояния» (2 мин.)

Какое расстояние от вас до Галапагосских островов?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВТОРОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары убывает на 3, а второе число пары убывает на 2.

99–66; 96–64; 93–62; 90–60; ...; 3–2.

2. Перечислите последовательность троек чисел, возрастающих соответственно на 2, 3 и 4.

2–3–4; 4–6–8; 6–9–12; 8–12–16; ...; 48–72–96.

3. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число возрастает на 3, второе число убывает на 3, третье число возрастает на 4.

3–99–4; 6–96–8; 9–93–12; ...; 75–28–100.

4. Замените в словосочетаниях буквы их порядковыми номерами в алфавите:

– Человеку свойственно ошибаться (*Латинская пословица*).

– Весь мир – театр, в нем женщины, мужчины – все актеры (*Вильям Шекспир*).

– В изящной словесности все со временем становится общим местом (*Антуан де Ривароль*).

– Рожденный трусом Дарий, вероятно, обретал великое счастье в судебных нападках на громкоголосых непотистов, открыто придираясь и прямо говоря, что за зло загубило юношеское усердие Ксеркса (*Тони Аугард*).

– Мы так любим критиковать, что теряем способность глубоко чувствовать поистине прекрасные творения (*Жан де Лабрюйер*).

Тренировка воображения

1. Представьте каждый из перечисленных ниже объектов:

- друг детства;
- бегущая собака;
- ваша спальня;
- закат;
- летящий орел;
- журчащий ручей;
- капля росы;
- перистые облака;
- клавиатура компьютера;

- дубрава;
- снежная вершина;
- зубная щетка.

2. Какая разница между образами предметов, которые вы видели, и образами предметов, которые вы никогда не видели? Нарисуйте в уме следующие картины:

- шоколадная река;
- шестирукий бог;
- третья мировая война;
- говорящий жираф;
- тридцатиногий муравей;
- хор ангелов;
- четырехмерная сфера;
- хоббит.

Тренировка памяти

1. Вспомните:

- Какие ваши самые живые воспоминания?
- Какие ваши самые мрачные воспоминания?
- О чем у вас сохранилась добрая память?

Тренировка аналитических способностей

1. На каком расстоянии:

- от ваших глаз находится ваш левый указательный палец?
- от вас находится ближайшая атомная станция?
- от того места, где вы находитесь, расположена Москва?

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Концентрация внимания» (2 мин.)

Поделите внимание пополам. Сосредоточьте одну половину на движении секундной стрелки, а другую - на ваших руках.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 3, а второе число пары возрастает на 4.

3–4; 6–8; 9–12; 12–16; ...; 75–100.

Второе упражнение (2 мин.)

Замените наборы чисел словосочетаниями. Каждое число является порядковым номером в алфавите соответствующей буквы.

– 10–19–12–1–20–28 10–19–20–10–15–21 17–18–6–12–18–11–9–15–6–6 25–6–14 16–2–13–1–5–1–20–28 6–32– 13–6–19–19–10–15–4;

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Известно, что через сознание большинства из нас проходит непрерывный поток зрительных картин, звуков и ощущений. Этот поток образов создает серию мысленных фильмов: триллеров, комедий, боевиков, мелодрам, периодически прерываемых коммерческой информацией и рекламными роликами. Поскольку существует тесная связь между мысленными картинками и чувствами, негативные образы оказывают пагубное воздействие на наше настроение и отвлекают внимание. Однако путем целенаправленной работы воображения можно изменить эти образы, меняя при этом и собственные чувства.

Упражнение «Пять мысленных картин» (2 мин.)

Представьте пять предметов, которые:

- имеют красный цвет;
- доставляют вам радость.

Упражнение «Мысленная запись» (5 мин.)

Хлопните в ладоши и внимательно прислушайтесь к звуку.

Через некоторое время воссоздайте звук в уме.

Проделайте это несколько раз, пока не сможете воспроизвести хлопок в уме по вашему желанию.

Затем измените качество звука, мысленно поменяв место звучания. Представьте звук приходящим к вам сверху, слева, сзади. Вообразите себе звук громче, затем нежнее.

Представьте его в маленьком объеме, например в стенном шкафу, затем в огромном помещении, например в гимнастическом зале.

Упражнение «Эмоциональная гибкость» (5 мин.)

Устройтесь поудобней, расслабьтесь и представьте себе стул, который не порождает у вас никаких ассоциаций. Когда вы сформируете устойчивый образ, вообразите себе стул в забавной ситуации. Представьте этот стул участвующим в невероятно смешной сцене из какой-нибудь комедии.

Позвольте вашему разуму заняться чем-нибудь эксцентричным. Вы одни, и вам нет необходимости ограничивать свое воображение. Продолжайте это занятие, пока не почувствуете себя обновленным, просветленным и радостным.

Теперь поместите тот же объект в трагическую ситуацию. Пусть он окажется в центре душераздирающих событий. Будьте готовы расстроиться. После того как вы почувствуете себя совершенно подавленным, вернитесь к первому сценарию и снова представляйте смешную ситуацию, пока не развеселитесь.

Попеременно меняйте сценарии. Отметьте связь между создаваемыми вами мысленными образами и вашими чувствами.

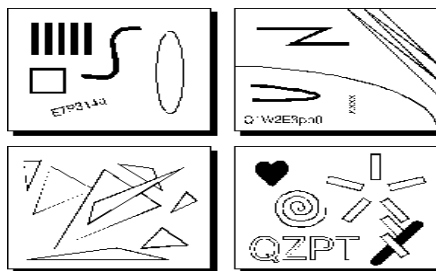
ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Отражение прошлого» (2 мин.)

Вспомните нечто такое, о чем вы однажды решили никогда не забывать.

Упражнение «Зрительная память» (2 мин.)

Посмотрите в течение минуты на этот рисунок, а затем постарайтесь по памяти нарисовать его как можно точнее.



ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Важной личностной особенностью человека является способность устанавливать взаимосвязи, находить закономерности.

Упражнение «Закономерность» (5 мин.)

Выявите закономерность, по которой составлена последовательность букв и завершите ее.

О; Д; Т; Ч; П; Ш; С; ...;

Упражнение «Прогноз веса» (3 мин.)

Сколько весит:

- лист одуванчика?
- соль, которую вы потребляете за неделю?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕТЬЕГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары убывает на 3, а второе число пары убывает на 4.

75–100; 72–96; 69–92; 66–88; ...; 3–4.

2. Перечислите из множества от 1 до 100 в возрастающем порядке числа, содержащие цифру 5.

3. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число возрастает на 2, второе число возрастает на 3, третье число возрастает на 4.

2–3–4; 4–6–8; 6–9–12; 8–12–16; ... 48–72–96.

4. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число возрастает на 5, второе число убывает на 3, третье число возрастает на 2.

4–100–3; 9–97–5; 14–94–7; ...; 99–43–51.

5. Замените наборы чисел словосочетаниями. Каждое число является порядковым номером в алфавите соответствующей буквы.

– 3–19–6 13–32–5–10 16–20 17–18–10–18–16–5–29 19–20–18–6–14–33–20–19–33 12 9–15–1–15–10–32 – 1–18–10–19–20–16–20–6–13–28;

– 33–19–15–16–19–20–28 – 3–16–20 13–21–25–26–6–6 21–12–18–1–26–6–15–10–6 10–19–20–10–15–15–16 4–13–21–2–16–12–16–11 14–29–19–13–10 – 13–32–12 5–6 12–13–1–17–28–6 5–6 3–16–3–6–15–1–18–4.

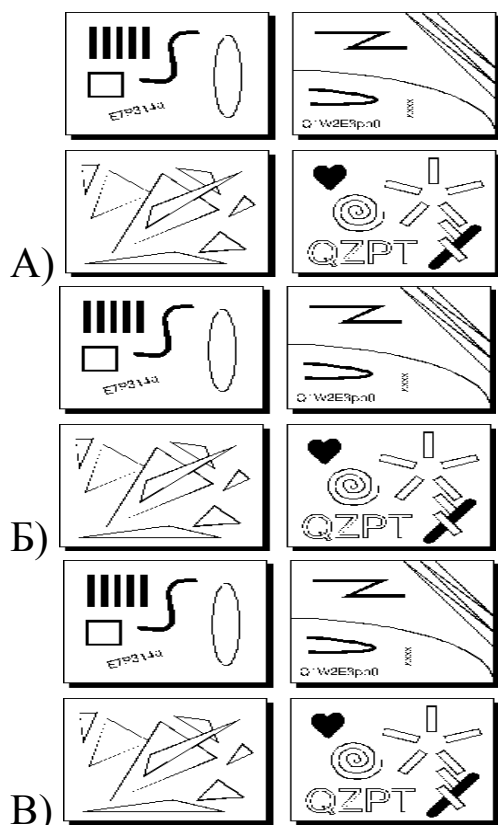
Тренировка воображения

1. Представьте пять предметов, которые:

- начинаются с буквы «А»;
- меньше вашего мизинца;
- больше автобуса;
- находятся под землей.

Тренировка памяти

1. Посмотрите в течение минуты на эти рисунки, а затем постарайтесь по памяти нарисовать их как можно точнее.



Тренировка аналитических способностей

1. Сколько весит:

- куриное яйцо?
- воздух в комнате, где вы находитесь?
- ваша голова?
- вода, которую вы выпили в прошлом году?
- сахар, который вы потребляете за неделю?

ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Концентрация внимания» (3 мин.)

Следите за движением секундной стрелки и в то же время мысленно перебирайте в уме числа: 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 4, 6 и так далее.

Делите свое внимание между этими двумя задачами. Как только вы начинаете думать о чем-то постороннем или сбиваетесь со счета, начинайте все сначала.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 3, а второе число пары возрастает на 5.

3–5; 6–10; 9–15; 12–20; ...; 60–100.

Второе упражнение (2 мин.)

Повторите предложение слово за словом, начиная с последнего слова (задом наперед): «Мы держим власть и несем ответственность (Авраам Линкольн)».

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Периферическое мысленное зрение» (5 мин.)

Мысленно представьте ручку, расположенную прямо перед вами. Затем также мысленно начинайте медленно перемещать ее в пространстве - так, чтобы она вначале была слева от вас, затем за вами, затем справа от вас и, наконец, опять перед вами. Одновременно с передвижением ручки воображайте, что вы используете периферическое зрение, чтобы следить за ней.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Ваш день - взгляд со стороны» (5 мин.)

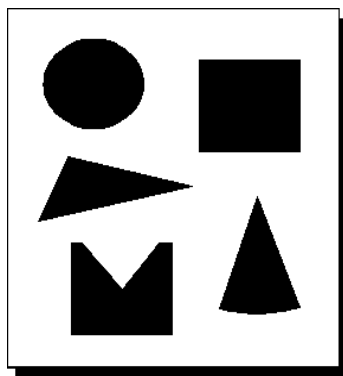
Перед сном мысленно просмотрите события дня. Вспомните, что произошло с вами с того момента, когда вы проснулись. Поглядите на события своей жизни так, как если бы они были сняты скрытой камерой.

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Важной личностной особенностью человека является способность формулировать собственные мнения и делать обобщения.

Упражнение «Лишняя фигура» (3 мин.)

Посмотрите на рисунок и обоснуйте то, что среди фигур лишним является квадрат.



Упражнение «Прогноз размера» (2 мин.)

Каковы размеры:

- комнат в вашей квартире?
- нашей галактики?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЧЕТВЕРТОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары убывает на 3, а второе число пары убывает на 5.

60–100; 57–95; 54–90; 51–85; ...; 3–5.

2. Перечислите из множества от 1 до 100 в возрастающем порядке числа, содержащие цифры 4 или 6.

3. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число возрастает на 2, второе число возрастает на 3, третье число возрастает на 5.

2–3–5; 4–6–10; 6–9–15; 8–12–20; ...; 40–60–100.

4. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число убывает на 4, второе число возрастает на 3, третье число убывает на 7.

99–2–100; 95–5–93; 91–8–86; ...; 43–54–2.

5. Повторите следующие предложения слово за словом, начиная с последнего слова (задом наперед).

– Иногда я даю себе великолепные советы, но оказываюсь неспособной следовать им (*Мэри Уортли Монтагу*).

– Один за всех, все за одного (*Девиз трех мушкетеров*).

– Нигде не найти покоя тому, кто не нашел его в самом себе (*Франсуа де Ларошфуко*).

Тренировка воображения

1. Опишите всех людей, с которыми вы сегодня разговаривали. Как они выглядели? Какого цвета у них волосы и глаза? Какого они роста и возраста? Во что они были одеты? Можете ли вы представить их манеры и привычки?

2. Опишите портреты людей, которых вы видели вчера; в прошлые выходные; во время последнего отпуска; на последнем дне рождения.

3. Удобно устройтесь в вашем любимом кресле и представьте, что вы моете руки. Детально проиграйте каждое движение, каждый нюанс этого процесса, каждое характерное действие. Ощутите мыльную пену, постарайтесь услышать шум текущей из крана воды, увидеть крохотные пузырьки, почувствовать запах мыла. Теперь действительно помойте руки и сравните этот процесс с вашим мысленным представлением.

5. Создайте мысленный образ самого себя - делающего то или обладающего тем, что вам на самом деле хочется. В этом мысленном представлении важны три момента: во-первых, не упускайте подробности, подключая все ваши ощущения; во-вторых, представьте себя наслаждающимся желанным ходом событий; и, в-третьих, вообразите сцену происходящей в определенный день. Побуждая вас сосредоточиваться на цели, мысленный образ повышает мотивацию, создает

дополнительные стимулы. Начинайте с небольших, легко достижимых целей, затем переходите к более значительным, более общим.

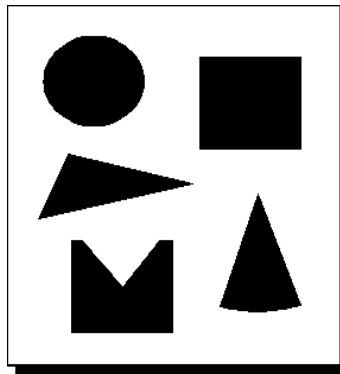
Тренировка памяти

1. Перед сном мысленно просмотрите события дня. Но вместо того, чтобы представить события так, как если бы они были сняты скрытой камерой, смотрите на них своими собственными глазами.

Тренировка аналитических способностей

1. Посмотрите на рисунок и обоснуйте то, что среди фигур лишним является:

- круг;
- треугольник;
- сектор;
- пятиугольник.



2. Каковы размеры:

- вашего кухонного стола?
- одежды знакомого вам человека?
- эритроцита?
- атома углерода?
- Солнца?
- компьютерного процессора?
- вируса?

ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Помните, что выполнение каждого комплекса упражнений, каждую тренировку необходимо начинать с разминки. Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Концентрация внимания» (2 мин.)

Сосредоточьтесь на движении секундной стрелки только треть вашего внимания. Вторую треть направьте на чтение стихов типа "Шалтай-Болтай сидел на стене". Оставшуюся треть внимания сфокусируйте на последовательности чисел.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 8, а второе число пары возрастает на 3.

8–3; 16–6; 24–9; 32–12; ...; 96–36.

Второе упражнение (2 мин.)

Прочитайте предложение слово за словом, начиная с последнего слова (задом наперед): «падением. частым а силой, не камень долбит Капля (*пословица Латинская*)».

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Геометрическое тело» (2 мин.)

Представьте трехмерный образ СФЕРЫ.

Не старайтесь сразу же создать образ: вначале подробно изучите пространственное взаиморасположение плоских граней. Мысленно манипулируйте телами, рассматривая их со всех сторон, в том числе и изнутри. Постарайтесь получить ощущение объемности тела.

Упражнение «Внутренние ощущения» (5 мин.)

Удобно устройтесь в вашем любимом месте и представьте себе, что вы:

– принимаете душ;

– укладываетесь спать.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Ваш день» (2 мин.)

Перед сном мысленно прослушайте все, что вы услышали в течение дня. Сосчитайте эти события.

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Разделение квадрата» (2 мин.)

Нарисуйте квадрат. Разделите его линиями на четыре равные части.

Найдите другие способы деления квадрата на равные части. Сколькими способами вы смогли это сделать?

Упражнение «Прогноз истины» (3 мин.)

Прочтите утверждение: «На нашу судьбу влияет расположение планет в момент рождения».

Предположите, что оно истинно, и обоснуйте его истинность, приведя три возможных аргумента-объяснения.

Упражнение «Прогноз лжи» (3 мин.)

Прочтите утверждение: «Все люди немного психи».

Предположите, что оно ложно, и обоснуйте это, приведя три возможных аргумента-объяснения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЯТОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары убывает на 8, а второе число пары убывает на 3.

96–36; 88–33; 80–30; 72–27; ...; 8–3.

2. Перечислите из множества от 1 до 100 в возрастающем порядке числа, сумма цифр которых равна 7.

3. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число возрастает на 3, второе число возрастает на 8, третье число возрастает на 7.

3–8–7; 6–16–14; 9–24–21; 12–32–28; ...; 36–96–84.

4. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число убывает на 3, второе число убывает на 2, третье число убывает на 3.

100–100–99; 97–98–96; 94–96–93; 91–94–90; ...; 1–34–0.

5. Прочитайте следующие предложения слово за словом, начиная с последнего слова (задом наперед).

– молчит. не, сказать нечего которому, человек Почему (*Монтескье де*);

– рту. во рыбой с вынырнет он и море, в человека счастливого Бросьте (*поговорка Арабская*);

– умереть. можно вечером истину, познав Утром (*Конфуций*);

– (природы. дар прекрасный самый есть понимать и видеть Радость (*Эйнштейн Альберт*);

– свет. собственный его ему показать значит - тени своей человека Противопоставить (*Юнг Карл*);

– острое. тупится так предмет: твердый найдется непременно нож острый На твердое. ломается так оружие: острое найдется непременно доспехи прочные На («*Гуань Ин-цзы*»).

Тренировка воображения

1. Представьте каждое из ниже перечисленных трехмерных тел. Не старайтесь сразу же создать образ: вначале подробно изучите пространственное взаиморасположение плоских граней. Мысленно манипулируйте телами, рассматривая их со всех сторон, в том числе и изнутри. Постарайтесь получить ощущение объемности тела.

– куб;

– призма;

– тетраэдр;

– пирамида;

– додэкаэдр;

– октаэдр;

– икосаэдр.

2. Удобно устройтесь и представьте себе, что вы:

– одеваетесь;

– застилаете постель;

– идете утром на работу;

– беседуете с другом;

– едете на автобусе;

– делаете ежедневные покупки;

– готовите обед;

– моете посуду.

Тренировка памяти

Перед сном мысленно вспомните все события, которые вы пережили в течение дня, содержащие:

- разные запахи;
- разные вкусовые ощущения;
- эмоциональные переживания.

Сосчитайте эти события.

Тренировка аналитических способностей

1. Нарисуйте круг. Разделите его линиями на три равные части.

Найдите другие способы деления круга на равные части.

Сколькими способами вы смогли это сделать?

2. Прочтите утверждения:

- есть вредно;
- человек произошел от обезьяны;
- телевизор – это «жвачка» для глаз;
- все люди немного психи.

Предположите, что они истинны, и обоснуйте их истинность, приведя три возможных аргумента-объяснения.

3. Прочтите утверждения:

- есть вредно;
- сдерживать отрицательные эмоции опасно.

Предположите, что они ложны, и обоснуйте это, приведя три возможных объяснения.

ШЕСТОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Выберите один из способов разминки и выполните ее.

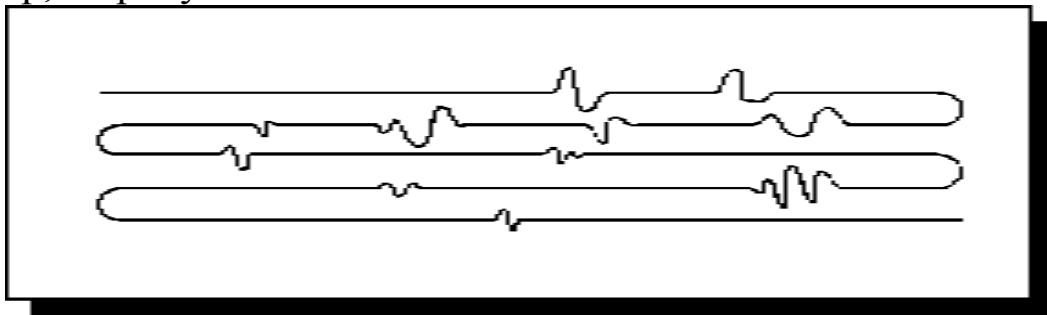
ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Ритм внимания» (3 мин.)

Медленно ведите карандашом по листку бумаги. Ваше внимание должно быть постоянно направлено в точку, где из-под грифеля карандаша возникает линия.

Каждый раз, когда ваши мысли отвлекутся, зафиксируйте это на бумаге, нарисовав «петлю». Когда дойдете до края бумаги, продолжите линию в обратном направлении.

После того как пройдет три минуты, сосчитайте «петли». Например, на рисунке 11 «петель».



Ритм внимания равен: 180 секунд разделить на 11. То есть около 16 секунд.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 2; а второе число пары убывает на 2.

2–100; 4–98; 6–96; 8–94; ...; 100–2.

Второе упражнение (2 мин.)

Прочитайте предложение, в которых слова записаны справа налево (задом наперед): «ыджонидееН я летоx ьтоx огонмен ьтачломоп, ьботч ьтинсяыв, умеч еж я оньлетивтсйед .юяревод (ретьлаВ)».

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Чувства, ничего кроме чувств» (2 мин.)

Представьте чувство изумления, не имея при этом в виду никакого конкретного объекта или воспоминания.

Упражнение «Ощущения» (2 мин.)

Представьте пять видов спорта.

Представьте себе ощущения, связанные с каждым видом спорта.

Упражнение «Приятные воспоминания» (3 мин.)

Потратьте некоторое время на то, чтобы вызвать приятные воспоминания о природе.

Полностью, как только можете, расслабьтесь и позвольте воображаемым картинам свободно проплывать перед вашим мысленным взором.

Осторожно соприкасайтесь с наиболее сокровенными воспоминаниями о природе.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Воспоминание о воспоминании» (5 мин.)

Проведите несколько минут, изучая свою обувь.

Обратите внимание на то, что, когда делаете это, у вас формируется некое воспоминание.

Через две минуты вызовите воспоминание о том, как вы изучали обувь. Ну и как это теперь воспринимается? Есть ли разница в ощущениях? Еще через две минуты вызовите воспоминание о том, как вы изучали обувь. А теперь что изменилось? Вызовите воспоминание о том, как вы две минуты назад вспоминали, как изучали обувь.

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Анализ процесса» (5 мин.)

Когда вы будете обедать, проанализируйте состав пищи, которую вы едите. Подсчитайте число поглощаемых калорий. Постарайтесь различить каждый компонент пищи по вкусу, по запаху, по внешнему виду, попробуйте определить, из чего он приготовлен. Подумайте об «истории» пищи и попытайтесь угадать, что предшествовало ее появлению на вашем столе.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕСТОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите из множества от 1 до 100 в возрастающем порядке числа, сумма цифр в которых делится на 3.

2. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число возрастает на 9, второе число возрастает на 5, третье число возрастает на 3.

9–5–3; 18–10–6; 27–15–9; 36–20–12; ...; 99–55–33.

3. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число возрастает на 2, второе число возрастает на 3, третье число возрастает на 4, четвертое число возрастает на 5.

2–3–4–5; 4–6–8–10; 6–9–12–15; ...; 40–60–80–100.

4. Прочитайте следующие предложения, в которых слова записаны справа налево (задом наперед):

– тьювтсещуС авд адив ьнитси: яалам анитси и .яшьлоб ьВ етежом ьтанзопо юулам ,унитси укуьлоксоп ее юьтсонжолоповиторп ястеялвя .ьжол ьтсонжолоповиторП йошьлоб ьнитси - отэ яагурд .анитси (роБ сълиН);

– ,ьтсонся ейнерзорп или ейнаминоп ьнжомзов окьлот адгок ьлсым в иинадижо, адгок музар .неокопс окьлотТ адгот ьв етежом амьсев октеч ,ьтедив окьлот адгот ьнбосопс онневтсдерсопен ,ьтаминирпсов укьлоксоп шав музар мечин ен .нешумс ьботЧ ясьтаватсо ,мыннелтевсорп музар нежлод ьтыб оннешревос ,мынйокопс юьтсонлоп ,мынживдопен и адгот тедирп еоньлетивтсйед ,ейнаминоп меивтсделс огороток ястивя .ейвтсйед огогурД итуп .тен (итруманширК).

Тренировка воображения

1. Представьте:

- желание, ничего конкретно не желая;
- надежду;
- радость;
- любовь;
- гнев;
- удовольствие;
- апатию.

Проанализируйте, насколько наглядно вы смогли мысленно воспроизвести эти переживания.

2. Представьте себе ощущения, связанные с пятью:

- действиями, связанными с музыкой;
- домашними делами;
- производственными делами;
- занятиями на кухне.

3. Потратьте некоторое время на то, чтобы вызвать приятные воспоминания:

- о близких друзьях;
- о раннем детстве;
- о вашей милой старой комнате;
- о первой любви;
- о том, как вы шли в школу солнечным утром;
- о том, как вы однажды проснулись обновленным и с надеждой посмотрели в будущее.

Полностью, как только можете, расслабьтесь и позвольте воображаемым картинам свободно проплывать перед вашим мысленным взором.

Осторожно соприкасайтесь с наиболее сокровенными воспоминаниями: о природе,

Тренировка памяти

1. Проведите несколько минут, изучая свою одежду.

Обратите внимание на то, что, когда делаете это, у вас формируется некое воспоминание.

Через две минуты вызовите воспоминание о том, как вы изучали одежду. Ну и как это теперь воспринимается? Есть ли разница в ощущениях? Еще через две минуты вызовите воспоминание о том, как вы изучали одежду. А теперь что изменилось? Вызовите воспоминание о том, как вы две минуты назад вспоминали, как изучали одежду.

Тренировка аналитических способностей

1. Перечислите пять возможных положительных последствий негативного события:

- вы обожглись утюгом;
- вы только что «переступили черту», которую не следовало переступать.

2. Перечислите пять возможных отрицательных последствий позитивного события:

- вы выиграли миллион рублей;
- ваше выступление вызвало отклик восхищения у коллег.

СЕДЬМОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Концентрация внимания» (2 мин.)

Посмотрите на проезжую часть дороги. В течение двух минут фокусируйте все ваши мысли на движении автомобилей, как будто в мире не существует ничего другого. Если вы рассеяли внимание, задумавшись о чем-то другом, или просто отключились – остановитесь, сконцентрируйте ваше внимание и начинайте снова. Постарайтесь сохранить подобную сосредоточенность в течение двух минут.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 2, а второе число пары убывает на 3.

2–99; 4–96; 6–93; 8–90; ...; 66–3.

Второе упражнение (2 мин.)

Правильно прочтите предложение, записанное без пробелов: «Однимизпарадоксовтворчества является то что для того чтобы мыслить оригинально мы должны как можно ближе познакомиться с идеями других (Джордж Кнеллер)».

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Старайтесь отыскивать во всем, что вы видите, нечто колоритное, эксцентричное и неожиданное. Делайте ваш внутренний мир настолько наполненным, насколько хотите. Уделите внимание потоку повседневных образов, проходящих через ваше сознание. Определите, какая именно картина расстраивает вас, а какая вдохновляет.

Познайте вашу власть в управлении собственным мысленным потоком. Продемонстрируйте себе, что в любой момент можете изменить его сюжет, если захотите.

Упражнение «Мысленное присутствие» (2 мин.)

Создайте образ того, что вы находитесь в горах. Что вы видите вокруг себя?

Упражнение «Образы тактильных ощущений» (4 мин.)

Представьте себе пять тканей. Представьте, какая каждая ткань на ощупь.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Воспоминание о школе» (3 мин.)

Вспомните, школу, в которой вы учились в пятом классе. Вспомните учебный кабинет, в котором вы изучали математику. Вспомните имя и отчество учителя математики. Что еще вы помните о математике в пятом классе.

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Категории» (2 мин.)

Дополните список понятий, объединенных в одну категорию. Пища: фрукты, мясо, белки, углеводы, ..., ..., ..

Упражнение «Закономерность» (4 мин.)

Выявите закономерность, по которой составлена последовательность и завершите ее:

А, Г, Д, Е, И,

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СЕДЬМОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число убывает на 2, второе число убывает на 4, третье число убывает на 3.

100–100–99; 98–96–96; 96–92–93; 94–88–90; ...; 52–4–27.

2. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число возрастает на 2, второе число возрастает на 5, третье число возрастает на 4, четвертое число возрастает на 1.

2–5–4–1; 4–10–8–2; 6–15–12–3; ...; 40–100–80–20.

3. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число возрастает на 2, второе число убывает на 2, третье число возрастает на 3, четвертое число убывает на 3.

2–100–3–99; 4–98–6–96; 6–96–9–93;... ; 22–80–33–63.

4. Правильно прочтите предложение, записанное без пробелов: «Привычкаэтоприближениекорганическойсистемеживотныхэтопризнаениенедостаткавысшейформысуществованиязаключающейсявпостояннойсамоорганизации(ОливерУэн деллХолмс)».

Тренировка воображения

1. Создайте образ того, что вы находитесь на море.
2. Представьте себе на ощупь пять:
 - строительных материалов;
 - деталей автомашины.

Тренировка памяти

Вспомните школу, в которой вы учились в девятом классе. Вспомните учебный кабинет, в котором вы изучали математику. Вспомните имя и отчество учителя математики. Что еще вы помните о математике в девятом классе.

Тренировка аналитических способностей

1. Дополните списки понятий, объединенных в одну категорию:
 - науки: физика, палеонтология, химия,,,
 - музыка: рок, классическая, джаз,,,
 - юриспруденция: суд, следствие, полиция, приговор,,,
2. Выявите закономерность, по которой составлена последовательность и завершите ее:
 - И30, И31, А31, С30, О31, Н30,
 - 98, 34, 14, 10,
 - 3, 1, 4, 1, 5, 9, 2, 6, 5, 3,
 - Й, Ц, У, К, Е,

ВОСЬМОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Концентрация внимания» (2 мин.)

Положите перед собой часы, имеющие секундную стрелку. На несколько мгновений расслабьтесь, сконцентрируйте свое внимание, и когда будете готовы, начинайте следить за движением секундной стрелки. В течение двух минут фокусируйте все ваши мысли на движении секундной стрелки, как будто в мире не существует ничего другого. Если вы рассеяли внимание, задумавшись о чем-то другом, или просто отключились – остановитесь, сконцентрируйте ваше внимание и начинайте снова. Постарайтесь сохранить подобную сосредоточенность в течение двух минут. Отложите это пособие, возьмите настольные или наручные часы, и вперед! Прodelайте это! Итак, начинайте!

Поскольку наше внимание может удержать только весьма ограниченное количество информации и поскольку оно имеет склонность переключаться с одного объекта на другой, нам приходится мириться с неизбежным фактом: наше сознание сосредоточивается на том, от чего мы хотели бы отключиться, и оно отключается от того, на чем мы хотели бы сосредоточиться. Наше внимание блуждает.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 3, а второе число пары убывает на 4.

3–100; 6–96; 9–92; 12–88; ...; 75–4.

Второе упражнение (3 мин.)

Предлагаются два слова. Необходимо выстроить цепочку слов от одного слова к другому так, чтобы каждое слово в цепочке отличалось от предыдущего только одной буквой. Переставлять буквы нель-

зя. Слова должны быть существительными в именительном падеже единственного числа.

Пример: преобразуйте слово БАНТ в слово КОСА.

Цепочка слов: БАНТ – рант – рана – раса – роса – КОСА.

Задание: преобразуйте слово СУП в слово РАК.

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Гигантское тело» (5 мин.)

Мысленно нарисуйте громадное человеческое тело. Представьте себе, как вы летаете вокруг этого тела и разглядываете его с разных сторон и с разных расстояний.

Вообразите, что тело настолько большое, что вы можете проникнуть в ноздри, рот и другие отверстия и исследовать тело изнутри.

Сделайте тело настолько огромным, чтобы можно было пролететь над клеточным ландшафтом и даже рассмотреть компоненты отдельных клеток.

Упражнение «Вкус» (2 мин.)

Мысленно представьте себе отчетливый вкус пяти мясных блюд.

Попытайтесь почувствовать вкус отдельно, не воссоздавая целиком процесс поглощения пищи.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Каждый человек живет «сегодня и сейчас». Все что он прожил, находится в «его прошлом». То, что ему предстоит прожить – это «его будущее». Память человека – это двойственный феномен. С одной стороны, все воспоминания человека располагаются в «его прошлом», все цели находятся в «его будущем». С другой стороны, человек вспоминает о событиях из прошлого или формулируем собственные цели, которые достигнет в «будущем», в настоящий момент времени – «сегодня и сейчас». То есть мышление «концентрирует время».

Упражнение «Прошлое–настоящее– будущее» (5 мин.)

На несколько минут расслабьтесь. Дайте своему дыханию успокоиться, стать спокойным и ритмичным. Когда вы расслабитесь, обратитесь внимание на свои мысли. Обратите внимание на то, что некоторые мысли относятся к прошлому, некоторые – к настоящему, не-

которые – к будущему. Обратите внимание на это отношение – «прошлое-настоящее-будущее».

Обратите внимание на то, как направление ваших мыслей, чувство устремления вперед или назад создают впечатление, что вы куда-то идете, что вы движетесь из прошлого в будущее.

Проделайте следующий эксперимент: выберите какую-либо мысль, например о событии, которое должно произойти, или о событии из прошлого, и попытайтесь изменить чувство направления. Например, представьте себе, что вы в будущем и смотрите назад на настоящее, или наоборот, представьте себя в прошлом, глядящим на свое нынешнее настоящее.

Как при этом изменится ваше чувство настоящего?

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Действия, необходимые для достижения цели» (2 мин.)

Для достижения цели необходимо выполнить последовательно отдельные простые действия. Перечислите действия, которые вы планируете предпринять, чтобы купить персональный компьютер.

Составьте список альтернативных вариантов действий на тот случай, если развитие событий пойдет не в соответствии с намеченным планом.

Упражнение «Связи фактов» (5 мин.)

Решите задачу, устанавливая связи между фактами.

Гай и Дэви одного возраста. Гай старше Леви, который, в свою очередь, старше Тома. Дик старше Тома, но младше Гая и Леви. Дэви младше Гарри. Том будет вдвое старше Дика тогда, когда Гарри будет столько же лет, сколько Тому сейчас.

Расположите имена мальчиков по старшинству в порядке возрастания.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСЬМОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число убывает на 5, второе число убывает на 2, третье число убывает на 3.

100–100–100; 95–98–97; 90–96–94; 85–94–91; ...; 5–62–43..

2. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число возрастает на 3, второе число возрастает на 5, третье число возрастает на 2, четвертое число возрастает на 7.

3–5–2–7; 6–10–4–14; 9–15–6–21; ...; 21–70–28–98.

3. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число возрастает на 2, второе число убывает на 3, третье число возрастает на 4, четвертое число убывает на 5.

2–99–4–100; 4–96–8–95; 6–93–12–90...

4. Необходимо выстроить цепочку слов от одного слова к другому – так, чтобы каждое слово в цепочке отличалось от предыдущего только одной буквой. Переставлять буквы нельзя. Слова должны быть существительными в именительном падеже единственного числа. Преобразуйте одно слово в другое:

- РОЗА - ВАЗА.
- РЫБА - СЕТЬ.
- ПЕРО - ТУШЬ.
- ВОЛК - НОРА.
- БЕГ - ШАГ.
- МОРЕ - СУША.
- МОСТ - РЕКА.
- МИГ - ВЕК.
- ШАР - КУБ.

Тренировка воображения

Мысленно представьте себе отчетливый вкус пяти:

- овощей;
- фруктов;
- сыров;
- ваших любимых блюд.

Попытайтесь почувствовать вкус отдельно, не воссоздавая целиком процесс поглощения пищи.

Тренировка аналитических способностей

Для достижения цели необходимо выполнить последовательно отдельные простые действия.

Перечислите действия, которые вы планируете предпринять, чтобы:

- вложить деньги в недвижимость;

- осуществить путешествие в Тибет;
- изучить язык фарси;
- стать осветителем в составе рок-группы;
- возвести пристройку к дому;
- сварить борщ;
- поменять электропроводку в квартире;
- поменять ванну в доме;
- организовать вакцинацию в странах Африки;
- выпустить новую газету;
- открыть французский ресторан.

Составьте список альтернативных вариантов действий на тот случай, если развитие событий пойдет не в соответствии с намеченным планом.

ДЕВЯТЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Прерывистое внимание» (5 мин.)

Положите перед собой на стол какой-нибудь небольшой предмет, например, ручку.

В течение пяти минут концентрируйте ваше внимание только на этом предмете.

Каждый раз, когда внимание перескочит на что-либо другое, осторожно возвратите его к исходному предмету. Сосчитайте, сколько раз такое произойдет.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары возрастает на 3, а второе число пары убывает на 5.

3–100; 6–95; 9–90; 12–85; ...; 60–5.

Второе упражнение (2 мин.)

Анаграмма - это слово, образованное из другого слова путем перестановки букв. Пример: из букв слова КАРЕТА можно составить слово РАКЕТА.

Составьте анаграмму из слова ТАБУН.

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Безумие цвета» (5 мин.)

Представьте себе какой-то конкретный предмет, например автомобиль. Представьте, что он синего цвета.

Увеличьте автомобиль до таких размеров, чтобы он полностью заполнил все пространство. Окунитесь в цвет. Насколько ярким вы можете сделать его?

Попытайтесь представить переход красного цвета в синий с промежуточными оттенками. Вообразите следующую картину: красный цвет – над вами, голубой – слева, синий – справа.

Упражнение «Вкус» (5 мин.)

Вспомните два вида вкусовых ощущений пищи:

- сладкая пища;
- кислая пища.

Соедините эти вкусовые ощущения вместе. Как вы представляете кисло-сладкий вкус? Опишите этот продукт.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Воспоминание о детстве» (5 мин.)

Вспомните место для игр, когда вам было десять лет. Вспомните сверстников, с которыми вы проводили свободное от школы время. Вспомните их имена. Что еще вы помните об играх в детском возрасте.

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Пропорции» (5 мин.)

Ответьте на вопросы:

- Какую часть дня вы проводите в одиночестве?
- Какая часть из прочитанных вами книг - романы? Научно-популярные произведения? Исторические повести? Драмы?

Упражнение «Связи между фактами» (5 мин.)

Утомившись от споров и летнего зноя, три древнегреческих мудреца присели отдохнуть под деревом в саду Академии и уснули.

Пока они спали, шутники испачкали углем их лбы.

Проснувшись и взглянув друг на друга, все пришли в веселое настроение и начали смеяться, но это никого не тревожило, так как каждому казалось естественным, что двое других смеются друг над другом.

Внезапно один из мудрецов перестал смеяться, так как сообразил, что его собственный лоб тоже испачкан. С чего это он взял?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕВЯТОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка внимания

Положите перед собой на стол какой-нибудь небольшой предмет, например:

- монетку;
- скрепку для бумаг.

В течение пяти минут концентрируйте ваше внимание только на этом предмете. Каждый раз, когда внимание перескочит на что-либо другое, осторожно возвратите его к исходному предмету. Сосчитайте, сколько раз такое произойдет.

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность пар чисел. Первое число пары убывает на 5, а второе число пары возрастает на 4.

100–4; 95–8; 90–12; 85–16; ...; 5–80.

2. Перечислите последовательность троек чисел. Первое число убывает на 7, второе число убывает на 5, третье число убывает на 4.

98–100–100; 91–95–96; 84–90–92; 77–85–88; ...; 7–35–48.

3. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число убывает на 2, второе число убывает на 3, третье число убывает на 4, четвертое число убывает на 5.

100–100–100–100; 98–97–96–95; ...; 60–40–20–0.

4. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число убывает на 2, второе число убывает на 3, третье число возрастает на 7, четвертое число возрастает на 3.

100–100–1–1; 98–97–8–4; 96–94–15–7; ...; 80–70–141–61.

5. Составьте анаграмму из слова:

- БАЗУКА;
- ЗОЛА;
- РОПОТ;
- КЛОП;
- МЫШКА.

Тренировка воображения

1. Представьте себе какой-то конкретный предмет, например холодильник. Представьте, что он желтого цвета.

Увеличьте холодильник до таких размеров, чтобы он полностью заполнил все пространство. Окунитесь в цвет. Насколько ярким вы можете сделать его?

Попробуйте представить переход желтого цвета в фиолетовый с промежуточными оттенками. Вообразите следующую картину: желтый цвет – над вами, зеленый – слева, фиолетовый – справа.

2. Вспомните два вида вкусовых ощущений пищи:

- горькая пища;
- соленая пища.

Соедините эти вкусовые ощущения вместе. Как вы представляете горько-соленый вкус? Опишите этот продукт.

Тренировка памяти

Вспомните место для учебы, когда вам было пятнадцать лет. Вспомните сверстников, с которыми вы учились в школьном классе. Вспомните их имена. Что еще вы помните об учебе в школе.

Тренировка аналитических способностей

Ответьте на вопросы:

1. Каково соотношение в вашем теле веществ : твердых, жидких и газообразных?
2. Сколько времени вы проводите, сидя со скрещенными ногами?
3. Каково соотношение ясных, облачных и дождливых дней в году?
4. Какая часть денег расходуется вами на далеко идущие цели? На прием гостей? На подарки?
5. Какую часть времени вы проводите за едой, сном, отдыхом, работой, играми, размышлениями?

ДЕСЯТЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА

Выберите один из способов разминки и выполните ее.

ТРЕНИРОВКА ВНИМАНИЯ

Упражнение «Найдите окружность» (2 мин.)

Внимательно оглядите помещение, в котором вы сейчас находитесь, и найдите в нем семь предметов, содержащих окружности.

Упражнение «Концентрация внимания» (2 мин.)

Выберите какой-нибудь предмет из окружающей обстановки. В течение двух минут концентрируйте внимание исключительно на этом предмете, выделяя в нем существенные детали.

Можете позволить себе расслабиться и оглянуться вокруг только тогда, когда истечет контрольное время.

ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ МЫШЛЕНИЯ

Первое упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число убывает на 2, второе число убывает на 3, третье число убывает на 4, четвертое число убывает на 7.

100–99–100–98; 98–96–96–91; ...; 72–57–44–0.

Второе упражнение (2 мин.)

Перечислите последовательность действий, которые вы выполняете во время подготовки к учебным занятиям.

Третье упражнение «Стихи» (2 мин.)

Запомните следующий стих:

У нашей Мэри есть баран,
Собаки он верней:
В грозу, и в бурю, и в туман
Баран бредет за ней.

Прочтите стихотворение, произнося слова задом наперед:

У йешан ирэм ьтсе нараб,
икабоС но йенрев:

В узорг и в юруб и в намут
нараБ тедерб аз йен.

ТРЕНИРОВКА ВООБРАЖЕНИЯ

Упражнение «Образы идей» (3 мин.)

Вообразите себе идею Красоты.

Скажите, вы видите определенный образ чего-то очень красивого или способны создать абстрактный образ Красоты, не представляя себе ничего конкретного, частного?

Связываете ли вы с вашей идеей Красоты звуки, запахи, вкусовые ощущения? Насколько велика или мала эта идея?

Упражнение «Вкус и запах» (2 мин.)

Сформируйте мысленные образы вкуса и запаха пяти мясных блюд.

ТРЕНИРОВКА ПАМЯТИ

Упражнение «Учеба» (2 мин.)

Ответьте на вопрос: «Что нового вы узнали вчера?».

ТРЕНИРОВКА АНАЛИТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Упражнение «Связи между фактами» (2 мин.)

Полторы курицы несут полтора яйца в полтора дня.

Как много нужно куриц, несущихся в полтора раза лучше, чтобы они снесли полтора десятка яиц за полторы декады?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕСЯТОГО КОМПЛЕКСА

Тренировка внимания

1. Внимательно оглядите помещение, в котором вы сейчас находитесь, и найдите в нем семь предметов, содержащих:

- прямоугольник;
- треугольник.

2. Выберите какой-нибудь предмет из окружающей обстановки. В течение двух минут концентрируйте внимание исключительно на этом предмете, выделяя в нем существенные детали.

Можете позволить себе расслабиться и оглянуться вокруг только тогда, когда истечет контрольное время.

Тренировка гибкости мышления

1. Перечислите последовательность четверок чисел. Первое число возрастает на 4, второе число возрастает на 3, третье число убывает на 6, четвертое число убывает на 4.

4–3–98–100; 8–6–92–96; ...; 44–33–38–60.

2. Перечисляйте одну последовательность чисел вслух и одновременно записывайте другую последовательность чисел.

Последовательность для перечисления вслух:

3, 6, 9, 12, ..., 33.

Последовательность для записи:

4, 8, 12, 16, ..., 44.

3. Перечисляйте одну последовательность чисел вслух и одновременно записывайте другую последовательность чисел.

Последовательность для перечисления вслух:

5, 10, 15, ..., 55.

Последовательность для записи:

100, 98, 96, ..., 80.

4. Перечисляйте одну последовательность пар чисел вслух и одновременно записывайте другую последовательность пар чисел.

Последовательность для перечисления вслух:

2–3, 4–6, 6–9, ..., 22–33.

Последовательность для записи:

3–5, 6–10, 9–15, ..., 33–55.

5. Перечислите последовательность действий, которые вы выполняете во время подготовки:

- к обеденному перерыву;
- к посещению футбольного матча;
- уборки территории.

6. Запомните следующий стих.

У нашей Мэри есть баран,
Собаки он верней:
В грозу, и в бурю, и в туман
Баран бредет за ней.

А) Прочитайте стих, начиная с последней строчки:

Баран бредет за ней.
В грозу, и в бурю, и в туман
Собаки он верней:
У нашей Мэри есть баран

Б) Прочитайте стихотворение, произнося слова в каждой строчке в обратном порядке:

баран есть Мэри нашей У
верней он Собаки
туман в и бурю в и грозу В
ней за бредет Баран

Тренировка воображения

1. Вообразите себе идею:

- порядок,
- энергия,
- гармония,
- общение,
- реальность,
- иллюзия,
- измена,

Скажите, вы видите определенный образ или способны создать абстрактный образ, не представляя себе ничего конкретного, частного?

Связываете ли вы с вашей идеей звуки, запахи, вкусовые ощущения?

Насколько велика или мала эта идея?

2. Сформируйте мысленные образы вкуса и запаха пяти:

- овощей;
- фруктов;
- ваших любимых блюд;
- цветов.

Тренировка памяти

Ответьте на вопросы:

Что нового вы узнали сегодня?

Какие задания вам необходимо выполнить до завтра?

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Войтенко А.М. Средства и методы сохранения и восстановления профессиональной работоспособности человека-оператора. СПб., 2005.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты и упражнения. М., 2004.
3. Гандер Д.В. Авиационная психология / под ред. В.А. Пономаренко. М., 2010.
4. Платонов К.К. Психология летного труда. М., 1960.
5. Пономаренко В.А. Психология человеческого фактора в опасной профессии. Красноярск, 2006.
6. Развитие интеллектуальных способностей курсантов авиационных училищ. М.– Челябинск, 1997.
7. Формирование и развитие профессионально важных качеств у курсантов в процессе обучения в ВВАУЛ / Под ред. В.А. Пономаренко, А.А. Вороны. М., 1992..
8. Васильева Е.Е. Суперпамять или Как запомнить, чтобы вспомнить? Краснодар, 2003.
9. Польской А.Е. Как улучшить свою память. М., 2003.
10. Родионов А. Интеллект-тренинг для всех возрастов: тренировка памяти, скорочтение, изучение иностранных языков, математические способности. СПб., 2004.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Самостоятельная тренировка собственных способностей как необходимый элемент обретения профессионализма в летном деле.....	5
Первый комплекс упражнений.....	16
Второй комплекс упражнений.....	20
Третий комплекс упражнений.....	24
Четвертый комплекс упражнений.....	29
Пятый комплекс упражнений.....	33
Шестой комплекс упражнений.....	37
Седьмой комплекс упражнений.....	42
Восьмой комплекс упражнений.....	45
Девятый комплекс упражнений.....	50
Десятый комплекс упражнений.....	54
Рекомендуемая литература.....	58

Учебное издание

Грищенко Марина Ивановна
Некрасов Сергей Дмитриевич

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ПОЗНАВАТЕЛЬ-
НЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КУРСАНТА ЛЕТНОГО УЧИЛИЩА**

Практикум

Редактор художественный *Т.Ф. Козловская*
Технический редактор *В.Н. Григорьев*
Корректор *С.А. Григорьева*
Компьютерная верстка *С.Д. Некрасов*

Сдано в набор 10.05.2011. Подписано в печать 26.09.2011
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 3,66.
Уч.- изд.л. 3,94 Тираж 100 экз. Бесплатно.
Издание № 14-11 Заказ №.77

Редакционно-издательский отдел Филиала Военного учебно-научного цен-
тра Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия
им. проф. Н.Е.Жуковского и Ю.А. Гагарина»
Типография филиала. 350005, г. Краснодар, ул. Дзержинского, 135.