

Методические рекомендации обучающимся управлению транспортным средством категории В

Развиваем устойчивость, объём и концентрацию внимания

Очень много говорится о внимании, однако не каждый человек придает этому должное значение. А очень зря. Ведь владея собой, концентрироваться определенных вещах в течение нужного времени, можно избежать множества подстерегающих практически на каждом шагу. Особенно это относится к видам деятельности человека, требующих повышенной концентрации внимания. И, конечно же, это касается водительского мастерства.



Экспресс-методы повышения концентрации внимания на дороге

Упражнения выполняются перед началом управления автомобилем!!!

Упражнение «Счет»

Один из классических способов повышения концентрации внимания успокоения, о котором наверняка знают многие.

Необходимо расслабиться отключиться от сторонних раздражителей и просто сосчитать от одного до тридцати, а после, не отрываясь – в обратном направлении. Такой метод особенно хорош в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Дыхание»

Не смотря на свою простоту – отличное средство не только для повышения концентрации внимания, но и для устранения излишних отрицательных эмоций. Необходимо закрыть глаза, успокоиться и внимательно следить за процессом своего дыхания. Буквально представлять, как воздух, через носовые ходы, гортань, трахею проникает в легкие, равномерно распространяясь по их площади. Затем – пауза и выдох. Такой же плавный и спокойный. Воздух покидает легкие, унося с собой все проблемы и невзгоды, высвобождая место для свежей порции.

Научные способы повышения концентрации внимания

Метод Мюнстерберга

Необходимо найти 23 слова, зашифрованных, точнее – спрятанных между беспорядочно следующими буквами. Время на тестирование отводится ровно две минуты, за которое нужно обнаружить все 23 слова. Постоянные занятия очень эффективно развивают внимание.

бсолнцевтргщоцрайонзгучновостьхэыг-
 чяфактуекэкзаменентрочягшгцкпрокурор-
 гурстабюетеорияентсджэбьамхоккеитр-
 сицыфцуйгзхтелевизорсоолджщзхюэлг
 щьбапамятьшогхеюжпждргщхэнздвоспри-
 ятиейцукенгшщзхъвафыапрролдблюбовъав
 фырплослдспектаклячсмитьбюжюерадос-
 тьвуфцпэждлорпкнародшлджьхэшщгиенак
 уыфйшрепортажэждорлафывюефбьконкурсй-
 фячыщувскапрличностьзхжэьеюдшщглодж
 эпрплаваниедтлжэзбьтрдщшжнпркывко-
 медияшлджкцуйфотчаяниейфоячвтлджэхь
 фтасенлабораториягщдщнруцтргшщтлрос-
 нованиезщдэркэнтаопрукгвсмтрпсихиатри-
 ябплмстчыйсmtзацэагнтэхт

Метод таблиц Шульце

(развиваем устойчивость и объём внимания)

Также является профессиональным упражнением с целью развития концентрации внимания.

Пять квадратов разбиты на 25 равных ячеек каждый. В ячейках одного квадрата расположена последовательность цифр от 1 до 25. Необходимо без простановки физических отметок последовательно найти все цифры, начиная с единицы.

14	18	7	24	21
22	1	10	9	6
16	5	8	20	11
23	2	25	3	13
19	15	17	12	4

22	25	7	21	11
6	2	10	3	23
17	12	16	5	18
1	15	20	9	24
19	13	4	14	8

9	5	11	23	20
14	25	17	1	6
3	21	7	19	13
18	12	24	16	4
8	15	2	10	22

21	12	7	1	20
6	15	17	3	18
19	4	8	25	13
24	2	22	10	5
9	14	11	23	16

5	14	12	23	2
16	25	7	24	13
11	3	20	4	18
8	10	19	22	1
21	15	9	17	6

Метод «Десяти слов»

Нужно самостоятельно прочитать или с помощью диктора прослушать десять существительных, никак не связанных между

собой логически или ассоциативно. После чего требуется воспроизвести все слова в той же последовательности.

Для усложнения задачи нужно повторить слова в обратном порядке.

Стол, вода, кот, лес, хлеб, брат, гриб, окно, мёд, дом.

Дым, сон, шар, пух, звон, куст, час, лёд, ночь, пень.

Лес, хлеб, стул, брат, конь, гриб, мед, дом, мяч, куст.

*Число, хор, камень, гриб, кино, зонт, море, шмель, лампа,
рысь.*

Метод «Радуга»(тренируем переключение внимания)

При озвучивании нужно произносить вслух только цвет букв, а не сами слова.

красный	красный	зелёный	красный	синий
жёлтый	зелёный	синий	жёлтый	красный
зелёный	синий	жёлтый	синий	зелёный
синий	жёлтый	зелёный	красный	жёлтый
красный	красный	красный	зелёный	красный

ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ КОРИЧНЕВЫЙ РОЗОВЫЙ
БЕЖЕВЫЙ ЧЕРНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ
ЖЕЛТЫЙ СЕРЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
КРАСНЫЙ ЧЕРНЫЙ САЛАТОВЫЙ
СИНИЙ ЗЕЛЕНЫЙ МАЛИНОВЫЙ

Упражнение на устойчивость внимания

запишите в одну колонку буквы от "А" до "К";

взглядом установите, с какой цифрой соединены все буквы по очереди, записывая результат; время выполнения задания: 30 секунд; проверьте правильность соединения: ответы – в конце занятия.

