

Тренировка памяти и техники концентрации внимания у детей и взрослых.

«Нет людей с плохой памятью, есть люди, которые не умеют ей пользоваться.»

Существует несколько «работающих» методов совершенствования ума:

1. введение в рацион продуктов с клетчаткой, стимулирующей обновление клеток мозга;
2. запоминание новых слов — один из проверенных временем способов;
3. ежедневное чтение.
4. Поступление интересной для вас и свежей информации в течение хотя бы часа в сутки — этот рецепт поддержит ваш интеллект в тонусе.

Тренажёры для ума только тогда покажут свою пользу, когда будут сочетаться с умеренной нагрузкой на обычных спортивных тренажёрах. Именно поддержание в бодром состоянии вашего тела — главное условие бодрости рассудка. Приступая к штурму развивающих программ и увеличению собственных когнитивных способностей, нельзя забывать о необходимости физической нагрузки. Лучше всего помогает бег или быструю ходьбу. Разогретая таким образом в течение часа кровь устремляется к мозгу и улучшает его работу на 15%.

Ещё одно важное условие высокопродуктивной работы мозга — гормон дофамин и связанное с ним ощущение счастья. Если интеллектуальные игры приносят вам лишь стресс, вырабатывается противоположный по эффекту кортизол. Так что выбор когнитивных упражнений — ответственный момент.

Принцип единства психики и деятельности был сформирован великими учеными Л.С. Выготским, С.Л. Рубинштейном и А.Н. Леонтьевым. Это дало толчок для появления направления в психологии, которое реализовывало практическую пользу от проведения занятий по запоминанию и воспроизведению образов, знаков, предметов. Доказано, что человек может при регулярных нагрузках на память постепенно улучшить взаимодействие с мышлением, увеличить объем запоминания.

Современные теории разделились в соответствии с используемым принципом запоминания.

Ассоциативная теория утверждает, что наш мозг создает ассоциации для упрощения работы памяти.

Гештальд психология вводит понятие «гештальд», что значит «образ», который и создается в результате комплексной оценки объектов.

Бихевиористическая теория памяти – это результат работы современных ученых. Согласно ей, память очень зависит от количества повторений, упражнений, нагрузок, циклов запоминания. Итак, мы собрали для вас лучшие эффективные программы тренировок, позволяющие на практике улучшить собственные производительность, память, внимание и скорость мышления.

Физиологической основой памяти являются нейронные связи в коре головного мозга. Именно их накопление и усложнение приводит к повышению интеллекта.

Популярная методика для развития рабочей памяти и познавательных способностей - это memory matrix или матрицы памяти. Тренировка с матрицами памяти помогает развитию объема кратковременной памяти, точности и скорости запоминания, пространственной рабочей памяти, зрительной памяти, произвольному вниманию, скорости мышления и это только если пройти только «по верхам» исследований и публикаций. Серия игр, которые мы предложим вашему вниманию – это ответ ученых на постоянно увеличивающийся спрос многих людей, желающих развить свои познавательные возможности, инвестировать свое время и силы в собственную эффективность и трудоспособность.

#### Игра «Матрица памяти»

Построена на простом и понятном алгоритме – необходимо запоминать положение указанных объектов. Активизация процесса запоминания, концентрация внимания во время игры в «Матрицу памяти» позволяет достичь явно выраженного результата на самых первых этапах тренировок. Вы заметите улучшение качества воспроизведения запомненной ранее информации, увеличится объем памяти, работа со схемами, диаграммами, формулами станет значительно проще. Это позволяет за относительно небольшой период времени улучшить свои способности.

На игровом поле появляются пирамидки. Ваша задача будет запомнить их место расположения и точно воспроизвести когда они пропадут. Время появления исходного значения может уменьшаться, а поле – увеличиваться. Игровой процесс состоит из нескольких упражнений, в результате прохождения которых вы соберете определенное количество фишек, что позволит отслеживать динамику развития памяти.

#### Адаптированная Игра «Пирамидки памяти»

История матриц памяти началась в 1972 году, когда появился зрительно – пространственный тест Корси. Для прохождения теста участником эксперимента предлагали поле из 9 квадратных блоков на поле, экспериментатор указывал в определенном порядке на блоки, а участник должен был повторить в точности последовательность предъявления.

Задача начинается с небольшим количеством блоков и постепенно увеличивается в длине до девяти блоков, в ходе задачи измеряют число правильных последовательностей и количество максимально запомненных элементов.

По данным первых экспериментов взрослый человек успешно справляется с последовательностью из 5 элементов, позднее при компьютерной модификации теста число элементов возросло до 7. Запоминание графических элементов, их положения благотворно влияет на улучшение мозговой активности. Было доказано, что регулярное проведение занятия на запоминание позволяет получить устойчивый результат.

#### Тест Корси.

Развитие мозга можно сравнить с накачкой мышц тела. Для поддержания хорошей формы и то, и другое нуждается в регулярных упражнениях. Постепенные умственные нагрузки с повышением уровня

сложности – прекрасный способ улучшения работы мозга. Они способствуют эффективной тренировке обоих его полушарий, а значит — достижению гармоничного, сбалансированного совершенствования.

Битрейника - эффективный инструмент для саморазвития

Битрейника (Битрэйника) – это система тренировки мозга и улучшения основных интеллектуальных способностей: памяти, внимания, мышления и восприятия с помощью развивающих игр онлайн.

Развивающие игры Битрейники созданы на основе последних достижений когнитивной психологии.

Разнообразные задачи, игры и упражнения тренируют не только память, но и развивают логику. Все эти старания нужны, чтобы ум был таким же красивым и подтянутым, как и тело.

Одним из таких замечательных проектов является система онлайн тренажеров для мозга [Wikium](#), увидевший свет в 2013 году. Как указывают разработчики, онлайн-тренажёры превратят процесс улучшения когнитивных способностей мозга в одно удовольствие.

Разработчики указывают, что эффект от занятий заметен уже на первых порах:

Тренажёры Викиум подойдут людям любой возрастной категории, потому что развитие интеллектуальных способностей никому ещё не мешало.

В основу всех игр и упражнений интернет-ресурса положена Мнемотехника или мнемоника, методы запоминания какой-либо информации, основанные на психологии человека и на восприимчивости. Знание и использование мнемотехник поможет вам лучше запоминать имена, фамилии, адреса, цифры и так далее.

Таблица Шульте

Его задача в том, чтобы смотреть в центр таблицы и одновременно боковым зрением отслеживать по порядку возрастания цифры или буквы. Чем меньше времени это уйдёт, тем ваш мозг круче. Ежедневное упражнение в указанном процессе разовьёт не только интеллект, но и способности к скорочтению. В день разрешено проходить до десяти таблиц.

Задача Струпа

Скорость переключения внимания — вот что тренируют упражнения, основанные на эффекте Джона Ридли Струпа. В 1929 году психологами Германии был замечен феномен задержки реакции человека, когда он читает название цвета в слове, напечатанном отличающимся от этого цвета шрифтом. Если написано «красный», а фактически мы видим зелёный, мозг делает произвольную остановку и начинает соображать. Соединение теоретических знаний с действительной практикой заставляет ум работать. И чем дольше вы тренируетесь в нажимании правильных кнопок («Да» или «Нет» — совпадает или не очень), тем быстрее становится ваша реакция и развивается внимательность.

Игра «Маджонг»

Ещё один популярный тренажёр, включённый в списки большинства развивающих ресурсов.

Цель - соединить попарно абсолютно все представленные на экране картинки. Порядок выбора усложняется тем, что кликать разрешено лишь на

лежащие сверху колод изображения, а сочетать их в пару иногда можно даже при одинаковости тематики (цветы, звери, фрукты).

#### Анаграммы

Чтобы дать ответ без размышлений, в этом упражнении придётся напрягать зрительную интуицию. С какой «кашей» из букв совпадает заданное слово, если элементы переставить? Время на раздумья засчитывается так же, как и верность ответа

Не беритесь за то, что представляется излишне сложным, иначе гормон стресса навредит вашей голове. Разносторонне работая со своим мышлением и получая от этого моральное удовлетворение, вы заметно удлините свою счастливую жизнь. Только не забывайте и о других составных частях вашей личности, чтобы и окружающим пошло на пользу ваше самосовершенствование.

#### Игра «Ассоциации»

Этот метод ассоциаций основан на запоминании цифр методом связанных ассоциаций. Метод слов создан на зрительных представлениях, он помогает запомнить в определенном порядке нужную информацию, которая состоит из любого количества цифр.

Чтобы пользоваться этим методом, надо придумать десять слов к каждой цифре от 0 до 9. Эти слова надо выучить наизусть, чтобы применять их в дальнейшем.

Запомните постепенно вашу личную числовую информацию: номера и пин-коды банковских карт, номера документов, телефоны родных и друзей, даты их.

#### Игра «Четные-нечетные»

Назовите в первом ряду чисел все нечетные числа в порядке возрастания, во втором ряду – все четные в порядке возрастания, а в третьем ряду называйте поочередно: одно четное, одно нечетное, также в порядке возрастания, следя за тем, чтобы не пропустить ни одного.

18 234 87 95 46 3 871 114 55 29 11

78 45 332 90 123 84 99 657 73 12 3

67 451 23 129 61 95 34 37 48 57 88

Умение заставлять свое мышление работать с полной отдачей во многом определяет успех человека в профессиональной деятельности.

А детям помогает развивать все когнитивные функции, которые станут залогом их успешности во взрослой жизни.