



Поволжская  
государственная академия  
физической культуры,  
спорта и туризма

# Семинар 3. Методики оценки памяти и внимания.

## МЕТОДИКА «КРАСНО-ЧЕРНАЯ ТАБЛИЦА»

### Описание методики

Методика предназначена для оценки переключения внимания.

Обследуемые должны находить на предложенной им таблице красные и черные числа попеременно и записывать только буквы, соответствующие этим числам, причем, красные числа нужно находить в убывающем порядке, а черные — в возрастающем.

### Инструкция для обследуемых:

"Вам будет предложена таблица с красными и черными числами. Вы должны отыскивать красные и черные числа попеременно, причем, красные в убывающем порядке, от 25 до 1, а черные в возрастающем — от 1 до 24. Записывать надо только буквы, стоящие рядом с числами. Время работы — 5 минут".

### Например:

красная цифра 25, пишем букву Р, потом черная цифра 1, пишем букву В, далее, красная цифра 24, пишем букву И, черная цифра 2, пишем букву Н. Таким образом, на листе ответов получается ряд букв:

Р В И Н ... ..

### Оценка результата

Методика оценивается по количеству правильно воспроизведенных пар букв.

Примечание: квадраты серого цвета соответствуют красному цвету символов.

8-к	24-у	13-м	7-ф	22-б	12-и	5-б
8-х	14-ф	14-р	17-ш	15-д	6-г	3-е
19-к	3-к	18-ч	23-к	16-р	18-х	17-р
21-р	13-а	1-р	22-ш	11-р	23-г	20-д
5-м	10-е	4-ф	25-р	21-ц	2-г	19-ж
12-ж	6-б	16-у	20-м	4-е	10-б	9-а
2-н	7-н	11-л	15-у	9-к	24-и	1-в

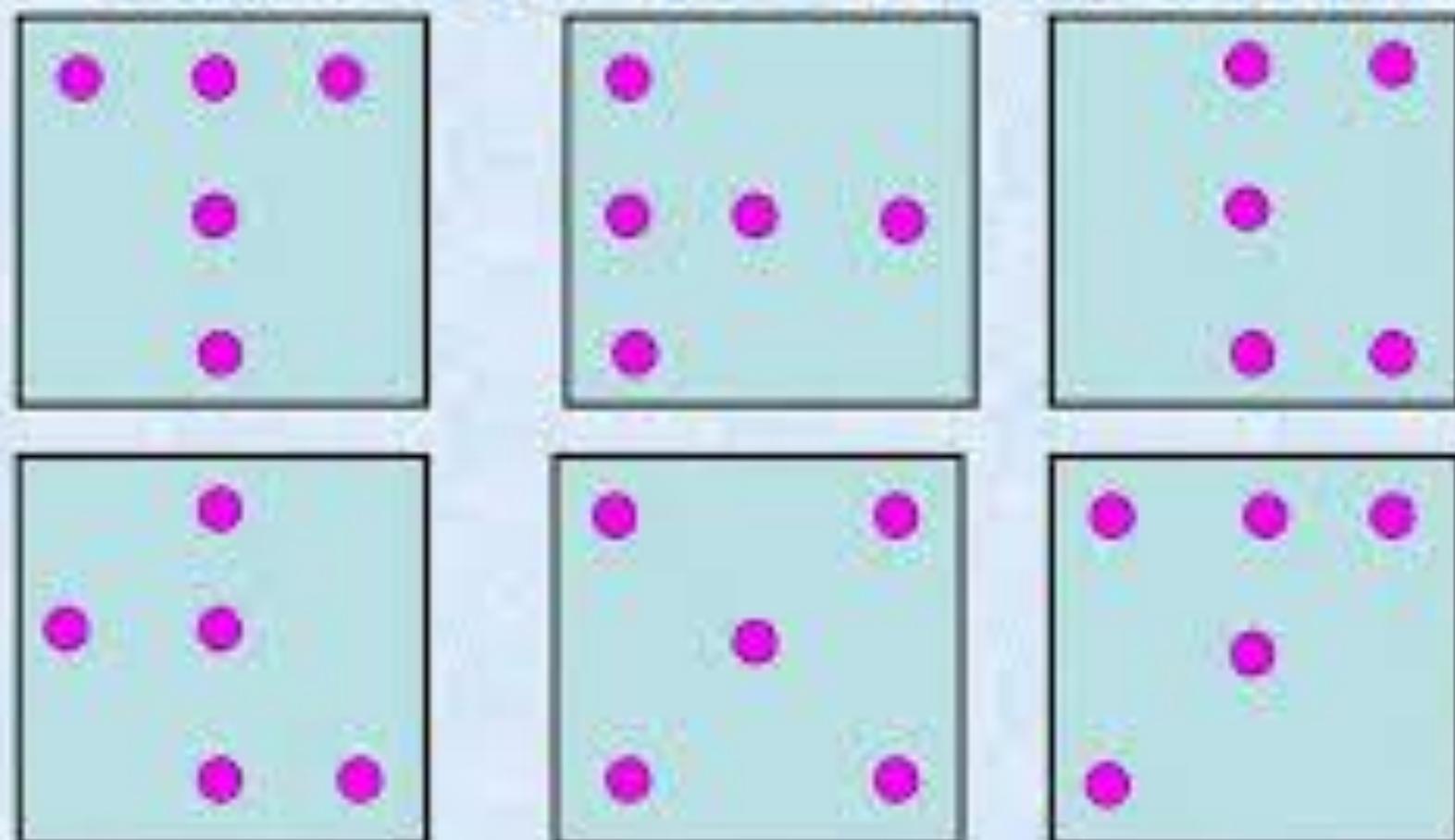
9-т	15-п	9-м	12-м	16-е	3-и	10-в
24-в	23-ф	1-к	19-а	15-л	8-г	17-а
18-т	14-ф	13-ш	6-с	2-л	10-е	25-р
11-к	2-г	24-ч	23-ч	5-ш	12-б	21-н
20-б	17-р	11-р	22-д	19-т	3-с	13-ж
7-х	16-х	6-ж	22-п	14-ц	8-ц	4-з
7-з	1-о	20-н	4-д	5-и	18-о	21-у

7-у	4-в	15-в	8-ч	11-к	1-г	25-я
14-ш	18-л	21-ф	15-з	3-и	19-ф	17-з
7-ж	2-х	11-т	10-с	23-м	8-м	10-а
17-б	14-п	6-р	20-п	13-ч	23-ш	5-у
9-ж	3-л	22-б	1-е	16-ц	6-д	13-н
2-и	4-ц	22-о	20-а	12-х	19-р	24-е
24-г	18-с	12-т	9-к	16-н	21-д	5-о

Приведено 5 наборов из 10 слов (для пяти попыток).

1. Книга, роза, домино, яхта, кролик, очки, кирпич, гнездо, игла, контрабас.
2. Болото, принц, кошка, магазин, парта, футбол, облако, медуза, картина, градусник.
3. Топор, гроза, вино, броня, зоопарк, самурай, фабрика, гиря, барон, руда.
  4. Кино, яблоко, чайник, чудо, носорог, октябрь, финиш, кисть, зерно, бумага.
5. Капуста, шпага, подушка, дорога, пила, холм, забор, трубка, свадьба, комар.

# Проверь свою память и внимание



30 точек – 30 секунд для запоминания

# Тест на зрительную память

В течении 10 секунд прочитайте и запомните слова

а) СТРЕКОЗА. ПУЛЕМЕТ. ЧАЙНИК.  
БАБОЧКА. ПИРОГ. ХОМУТ. СВЕЧА.  
ТАЧКА. ЖУРНАЛ. МАЛИНА.