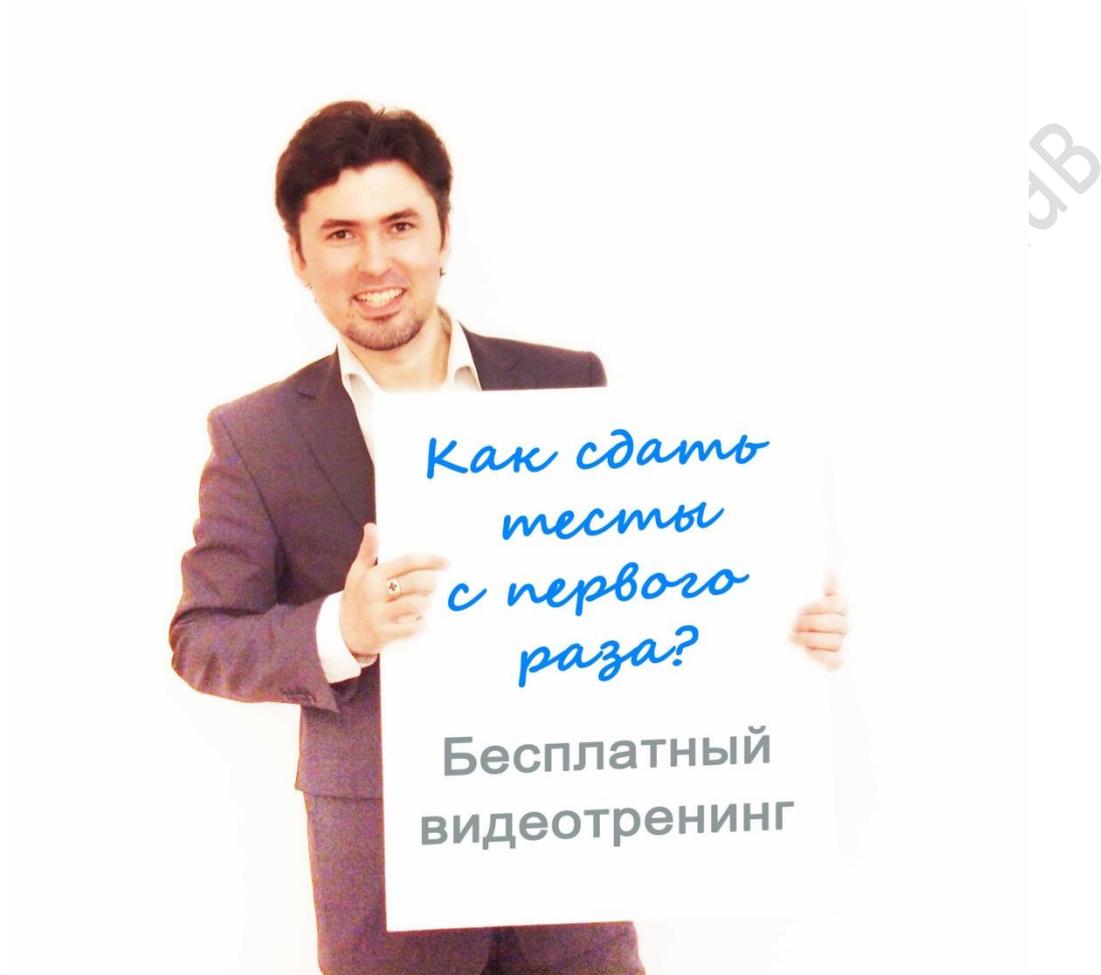


Скоро тестирование? Вербальные, числовые тесты?

SHL / Talent-q / Ontarget Genesys?



Автор Пантелеев Станислав

*Разработчик онлайн системы быстрого развития
интеллекта*

SHL-TEST.ru

ROBOXTTEST.RU

Екатеринбург 2015

Дорогие друзья!

Это текст видеотренинга «Как сдать тесты с первого раза?»

Сам видеотренинг доступен по ссылке

<http://shl-test.ru/trening-kak-sdat-testyi-s-pervogo-raza/>

Если Вам нужна компьютерная программа для быстрого развития интеллекта и подготовки к тестам, то она доступна по ссылке

<http://shl-test.ru/komplekt-maksimal-ny-j/>

Надеюсь, информация будет полезной для Вас!

Успешной подготовки!

С уважением, Пантелеев Станислав

+7 922 136 1449

panteleevstas@gmail.com

Оглавление

| | |
|---|----|
| Что нужно знать о тестах способностей? | 5 |
| Стоит ли готовиться к тесту? | 7 |
| Как определить свой уровень подготовки? | 14 |
| Нужно ли читать весь текст вербального теста? | 18 |
| Как быстро найти информацию в тексте вербального теста?..... | 20 |
| Какие бывают виды вербальных тестов? | 24 |
| Азы вербальной логики | 26 |
| Принципы вербального теста | 27 |
| Что такое базовый уровень вербальных тестов?..... | 31 |
| Стоит ли пропускать задания, если они сложные и сколько можно пропускать заданий? | 35 |
| Стоит ли угадывать ответы? Ведь ответы всегда есть и можно поставить что-нибудь «от балды»? | 38 |
| Стоит ли делать перерывы в подготовке? | 41 |
| Какой способ подготовки выбрать? | 42 |
| Система развития интеллекта ROBOXTTEST.RU | 43 |
| Как быстро можно подготовиться в системе развития интеллекта Roboxtest.ru?..... | 46 |
| Дерево решений для подготовки (в системе развития интеллекта Roboxtest.ru) | 47 |
| Что позволяет подготовиться в короткие сроки? | 48 |
| Как подготовиться к числовому тесту?..... | 58 |
| Повторяющиеся элементы числового теста | 62 |
| Какие числовые тесты попадались другим людям?..... | 63 |
| Дерево решений подготовки к тестам | 65 |
| Что ещё влияет на результат тестов? | 66 |
| Эксперимент Айзенка | 67 |
| Как питание влияет на интеллект? | 69 |
| Влияние кофеина на интеллект | 73 |

Roboxtest.ru система быстрого развития интеллекта

| | |
|--|----|
| Как умеренные физические упражнения влияют на интеллект? | 74 |
| Как сон влияет на интеллект? | 76 |
| Финальный алгоритм подготовки | 79 |
| Выводы видеотренинга..... | 80 |

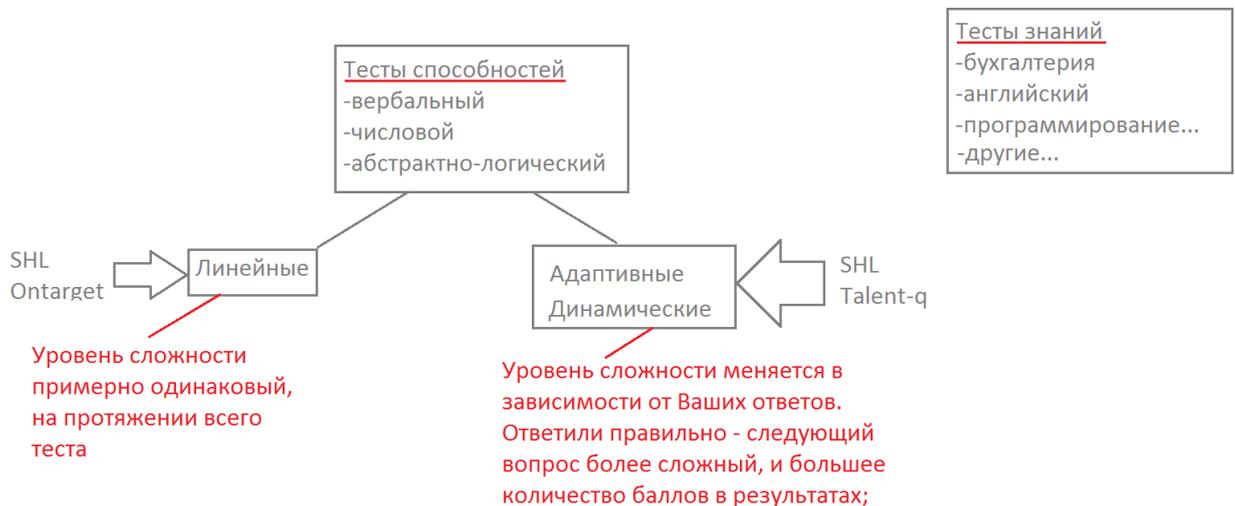
Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Что нужно знать о тестах способностей?

Итак, добро пожаловать на бесплатный видеотренинг «Как сдать тесты с первого раза». С Вами Пантелеев Станислав. Материал организован по принципу «от простого к сложному»;

Что важно знать о тестировании?

Виды тестов. Бывают тесты способностей – вербальный, числовой, абстрактно-логический и тесты знаний – английский, бухгалтерия, продажи и так далее;



В чем разница? Тесты способностей – как правило, с жестким ограничением по времени. То есть, измеряется способность решать однотипные задания на скорость. Это подобно измерению тактовой частоты процессора. Например, один человек может решить за минуту 5 задач, другой 7 задач, то есть второй – более производительный, интеллектуальный, способный.

С точки зрения чистоты эксперимента оба человека должны быть либо одинаково подготовлены, либо одинаково не подготовлены.

В идеальном случае – измерение должно проводиться на человеке, который не готовился целенаправленно к таким тестам, иначе результат будет не достоверным. Именно поэтому, тестирующие компании – ограничивают

возможность сдавать тесты 2 раза подряд и просят работодателей делать большие перерывы между попытками. То есть, что это означает для Вас?

Если Вы не сдадите сразу – в следующий раз Вы будете сдавать только через несколько месяцев (как правило, 6 месяцев);

Тестирующие компании. Их не так много и их можно перечислить по пальцам. Это SHL Talent-q Ontarget Genesys, Seville Consulting;

Почему это важно знать?

Talent-Q применяет адаптивные тесты, то есть тесты с переменным уровнем сложности и стратегия подготовки к тестам Talent-Q совершенно иная, нежели к тестам SHL.

То есть, если Вы ответили правильно, значит, следующий вопрос будет более сложный, если Вы ответили неправильно, значит, следующий вопрос будет более простой. Баллов, соответственно будет насчитываться больше или меньше.

У SHL, такие тесты называются динамическими. То есть, если Вы в своем приглательном письме видите слова «DAT» или «динамический вербальный тест», «динамический числовой тест», знайте, это задачи с переменным уровнем сложности.

Ограничение времени. Бывает ограничение времени на весь тест (SHL), бывает ограничение времени на вопрос (у Talent-Q). В зависимости от этого –



разные стратегии решения.

Стоит ли готовиться к тесту?

На форумах можно встретить следующее

1

Тема: Кто-нибудь подскажите где можно достать хотя бы подобие SHL тестов (Прочитано 73259 раз)

 **Кто-нибудь подскажите где можно достать хотя бы подобие SHL тестов**
« : 07 Июль 2007, 09:12:26 »

Anton
Кто-нибудь подскажите где можно достать хотя бы подобие SHL тестов
Меня интересуют тесты на восприятие числовой информации, как к ним можно подготовиться

Андрей
Ребят, писал все эти тесты - такая ж элементарщина, ну чего вы их так боитесь? У меня результат был 96 перцентилей, со мной мальчик из МГИМО на 98 написал.

2

 **Кто-нибудь подскажите где можно достать хотя бы подобие SHL тестов**
« Ответ #1 : 13 Апрель 2008, 13:48:12 »

С нумерологией, по-моему, можно вообще не заморачиваться - там только внимательным быть и все. Вычисления все элементарные, во время укладываешься.

С вербальным чуть сложнее, особенно на русском - я так подозреваю, что некоторые вещи они переводили и фразы двусмысленные получаются. Но в любом случае в районе 90-95% набрать можно

3

 **Кто-нибудь подскажите где можно достать хотя бы подобие SHL тестов**
« Ответ #3 : 11 Январь 2009, 00:46:44 »

Год назад проходил тесты в одну крупную западную компанию, на руководящую должность, был в себе был уверен на 100% (закончил Физмат), в батарее тестов было 24 вопроса на анализ числовой информации и 48 анализ вербальной информации. На все про все 24 и 20 минут. Нервы и переживания дают о себе знать, и как бы ты не был подкреплён знаниями, без системной подготовки, т.е. ознакомления со спецификой тестов, знания и опыт имеют не слишком большое значение, короче тесты я не прошел. Возможность повторного прохождения данных тестов дается только через полгода, и не важно в какую компанию, тесты проводят сторонние компании, со своей базой, в которую меня и занесли.

Итак, мнения разделились, какой же ответ правильный?

Исследование по анкетам

Было исследование, которое я затеял 2 года назад – давал анкету людям, которым предстояло тестирование способностей;

Главные вопросы, которые были в анкете – готовились люди перед тестированием или нет?

| <u>Question</u> | <u>Answer</u> |
|---|--|
| Ваше Имя | Скрыто |
| E-mail | |
| Телефон | Скрыто |
| В какие компании поступали? | P&G, Лукойл |
| Когда было тестирование? (Месяц и Год) | декабрь 2014 |
| Какие тесты сдавали? | вербальный и числовой, абстрактное мышление, английский язык |
| На какую Вакансию? | Главный специалист |
| Какая компания Вас тестировала (SHL, Talent-Q, Ontarget (Genesys))? | SHL |
| Дома или в офисе компании? | В офисе компании |
| Тестирование было | за компьютером |
| Сколько человек было на тестировании? | одновременно несколько кандидатов |
| Можно ли было пользоваться калькулятором? | Да |
| Сколько вопросов было в тестах? | 50 |

Сколько времени давалось на выполнение теста? 25 мин

Готовились ли Вы? Да

По каким материалам? (Если у нас, то какой комплект покупали) материалы на сайте P&G

Успешно ли Вы сдали тестирование? Да

Что было самым сложным на тестировании? Ограничение по времени

Что бы Вы посоветовали другим кандидатам? Подготовка, подготовка, подготовка!

Если у Вас есть полезная информация - поделитесь

И вот какие результаты мы получили.



Или, тоже самое, в %



Иными словами, если Вы будете готовиться, вероятность сдать подскочит от 22% до 78%

Если Вы не будете готовиться, вероятность не сдать подскочит от 23% до 77%;

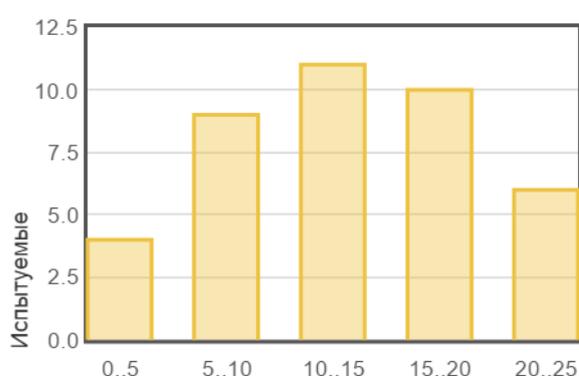
Результаты из системы развития интеллекта Roboxtest V.8 / MAXIMUM – по сложности тестов;

Каждый тест в нашей системе проходит статистическую обработку по основным психометрическим параметрам;

Для начала возьмем простой тест – вербальный тест типа "Правда / Ложь / Не сказано"

Общее количество человек, прошедших данный тест на июнь 2015: 318

Вербальный тест №1



Распределения количества набранных баллов испытуемыми за выполнение

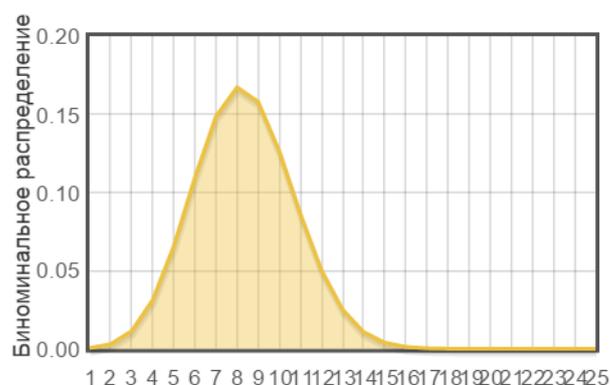


Диаграмма распределения вероятностей количества правильных ответов на задание при угадывании

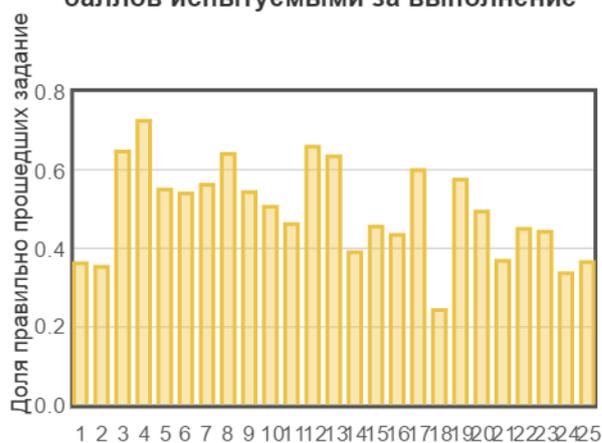
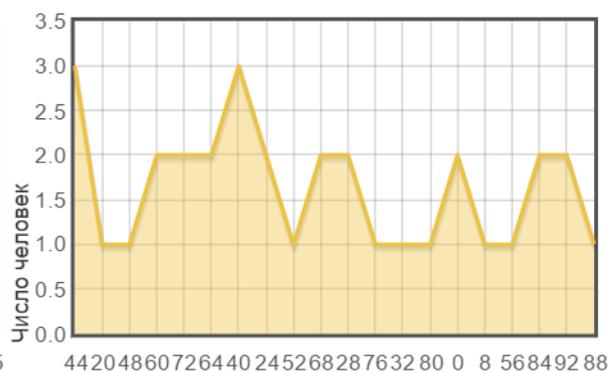


Диаграмма сложности заданий теста



Количество набранных баллов

Итак, если Вы посмотрите на графики, то увидите следующую информацию для ответа на наш вопрос – стоит ли готовиться

-Не для всех людей тест был легким, а только для 60 из 318 человек; большинство людей получало от 40 до 60%, что является не проходным баллом;

-Угадать тест практически невозможно – это видно из биномиального распределения;

-Сложность заданий в тесте была неравномерной, так 1 и 2 задание – более простые, по сравнению с 3 и 4 заданием.

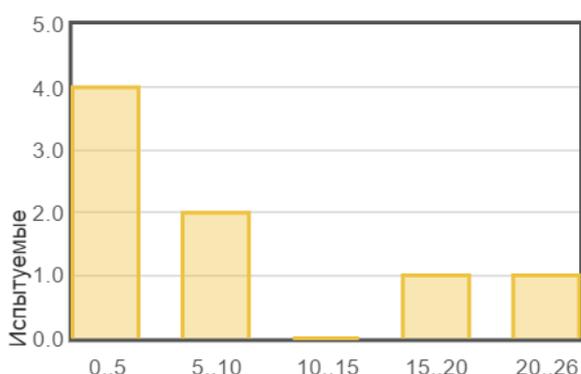
Это результаты, с учетом тренировки в системе. Если убрать «тренировочный компонент» - показатели будут ещё хуже.

Поэтому, мнение о том, что тесты легкие и готовиться не надо абсолютно всем - не подтверждается.

А вот как выглядит более сложный вербальный тест, аналоги которого можно найти в тестах Talent-Q SHL – динамические тесты;

Этот тест в нашей системе, на данный момент, прошло 80 человек;

Вопрос к фразе



Распределения количества набранных баллов испытуемыми за выполнение

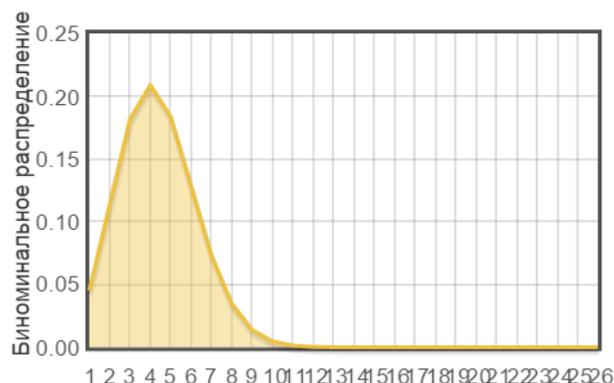


Диаграмма распределения вероятностей количества правильных ответов на задание при угадывании

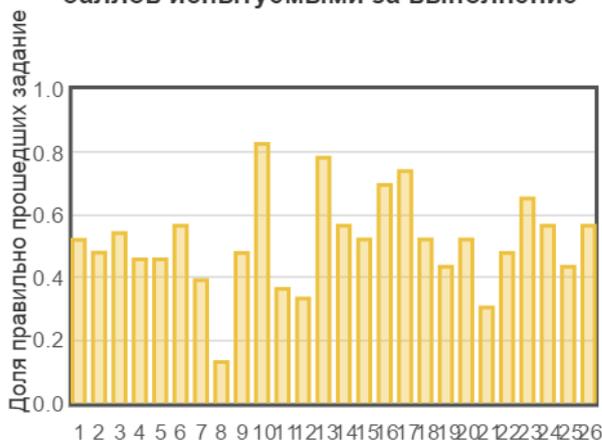
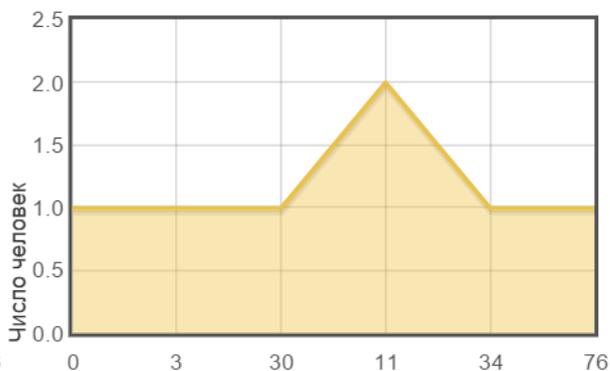


Диаграмма сложности заданий теста



Количество набранных баллов

Здесь результаты, с учетом тренировки, ещё хуже – большинство испытуемых получили от 0 до 5 баллов из 26 возможных. Это видно и по левой нижней диаграмме. И угадать его также, практически невозможно;

Итак, отвечая на вопрос, стоит ли готовиться к тестированию?

Ответ однозначный! ДА!

Если Вы хотите сдать тесты, то подготовка нужна как воздух;

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Как определить свой уровень подготовки?

Итак, если Вы ещё не прошли начальный вербально-числовой тест, нажмите видео с тренингом на паузу и пройдите тест. Если Вы читаете текст видеотренинга, тогда просто нажмите на ссылку ниже.

[ПРОЙТИ ТЕСТ](#)

Под видео есть большая синяя кнопка «Пробный тест». В новой вкладке откроется программа, которая протестирует Вас и покажет Вам подробный отчет о прохождении в конце. После прохождения – жду Вас для продолжения тренинга. **Подходят все браузеры, кроме Internet Explorer;**

Итак, если Вы прошли начальный вербально-числовой тест, то приступим к разбору решений и задач. Решения будем просматривать в специальной компьютерной программе для развития интеллекта и подготовки к тестам способностей **Roboxtest V.8 / MAXIMUM;**

В Roboxtest есть также полные диагностические тесты (вербальный и числовой), с помощью которых можно за 20-30 минут определить свой текущий уровень подготовки.

Рассмотрим сначала вербальную задачу.

1 вербальная задача.

ROBOXTTEST

Главная

Тесты

Результаты

Начальный диагностический тест Раздел теста: Вербальный тест

Вопрос

История кофе охватывает несколько периодов. История кофе берёт начало с древнейших времен и уходит корнями в первые цивилизации Ближнего Востока, хотя происхождение кофе до сих пор остаётся неясным.

Считается, что эфиопские предки народов Оромо первыми заметили возбуждающий эффект кофейного зерна. Однако, никаких прямых доказательств на этот счёт нет, не сохранились и свидетельства о том, где в Африке произрастал кофе или кто среди африканцев мог знать о существовании кофе раньше XVII века. Согласно широко распространённой легенде, первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал эфиопский пастух Калдим приблизительно в 850 году. Позднее возникновение данной легенды (1671 год) и отсутствие свидетельств самого Калдима заставляют ряд исследователей предполагать, что легенда недостоверна. Из Эфиопии кофе распространился в Египет и Йемен. Наиболее ранние свидетельства употребления кофе относятся к середине XV века в суфийских монастырях Йемена. Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему Ближнему и Среднему Востоку. К XIX веку кофе широко распространился в Италии, Индонезии и Америке.

Первоначально (около 1200 года) кофе готовился как отвар из высушенной оболочки кофейных зёрен. Затем возникает идея об обжаривании этой оболочки на углях. Обжаренную кожуру и небольшое количество серебристой шкурки засыпали на полчаса в кипящую воду. В настоящее время насчитывается более ста сортов кофе. Высшие сорта кофе отличаются крепким настоем и ароматом. В Европе он чрезвычайно ценился до XVIII века. Позже кофе отнесли к числу вредных напитков и только в XX веке кофе снова стал популярен. По месту произрастания кофе делят на три группы: американский, африканский и азиатский.

—
Опираясь на представленный текст, какое из представленных утверждений больше всего говорит о достоверности легенды о Калдиме?

Какие типы вопросов попадают в вербальных тестах таких тестах?

1 правильный
ответ

1
неправильный
ответ

2 правильных
ответа

2
неправильных
ответа

**1 правильный ответ это как правило оценка утверждения ("Правда Ложь
Не сказано")**

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Решение 1 вербальной задачи

ROBOXTTEST

Главная

Тесты

Результаты

**Правильный
ответ**

Нельзя сказать, что всё сказанное о Калдимае, достоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдимае.

Решение

Опираясь на представленный текст, какое из представленных утверждений больше всего говорит о достоверности легенды о Калдимае?

- а) Первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал пастух Калдим.
- б) Пастух Калдим был из Эфиопии и впервые обнаружил уникальные свойства кофейного дерева.
- в) Нельзя сказать, что всё сказанное о Калдимае, недостоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдимае.
- г) Нельзя сказать, что всё сказанное о Калдимае, достоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдимае.
- д) Можно сказать, что всё сказанное о Калдимае, достоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдимае.
- е) Можно сказать, что всё сказанное о Калдимае, было сказано до открытия уникальных свойств кофейного дерева.

Решение

Больше всего к вопросу о достоверности подходит фраза

«Нельзя сказать, что всё сказанное о Калдимае достоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдимае.»

Потому что в тексте написано «отсутствие свидетельств самого Калдимае заставляют ряд исследователей предполагать, что легенда недостоверна.»

Все остальные утверждения либо не относятся к вопросу, либо не относятся к тексту.

Ответ

Правильный ответ г)

Roboxtest.ru Пант

Нужно ли читать весь текст вербального теста?

Итак, нужно ли читать весь текст, для ответа на данный вопрос? Нет, не нужно. Если схематично представить алгоритмы решения задачи, то они будут выглядеть следующим образом.

1 вариант алгоритма



Люди, которые читают сначала текст, а потом читают вопрос и делают последующие шаги – обречены на более низкие результаты. Ведь чем длиннее текст, чем больше он напичкан спецалогизмами, которые Вы не понимаете, тем меньше у Вас времени остается на остальные шаги.

Скорость восприятия у всех разная, также как и скорость чтения. По данным Википедии, скорость чтения у взрослого человека лежит в диапазоне 120 – 180 слов в минуту. Произведем несложный математический расчет. В нашем тексте о кофе 237 слов, это значит, что если Вы просто его прочитаете со средней скоростью 180 слов / в минуту, Вы потратите $237 / 180 \sim 1,5$ минуты;

Скажу сразу, таким временем Вы не обладаете. По словам наших кандидатов, норма времени, которая им отводилась на решение того или иного теста, составляла порядка 30 секунд на вопрос в тестах SHL и 75 секунд в тестах Talent-q.

Таким образом, если Вы будете пользоваться таким алгоритмом – сначала читать текст, а потом делать последующие шаги, Вы потратите в 3 раза больше времени, а значит, решите в 3 раза меньше заданий. Что делать в такой ситуации?

Предлагаю Вам 2 вариант алгоритма.



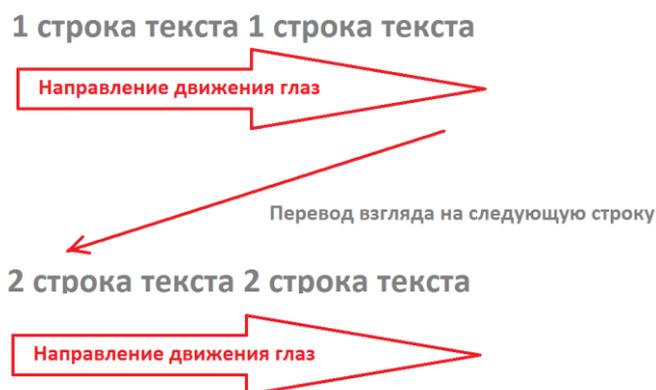
Итак, запомните, для любого типа задач – вербальные или числовые тесты – сначала читайте вопрос. Данный алгоритм был неоднократно протестирован на сотнях людей, готовившихся к тестированию, и показал отличные результаты.

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Как быстро найти информацию в тексте вербального теста?

Итак, мы прочитали вопрос – теперь нужно быстро найти информацию, которая относится к данному вопросу. Для этого, определите ключевые слова – в нашем случае, это «Легенда о Калдиме». То есть, ищем слова «Легенда» и «Калдим»

Как искать ключевые слова? Традиционно, в школе учат читать таким образом (обычным режим чтения)



При этом, как правило, при чтении, многие люди повторяют прочитанное, проговаривают про себя. Также, большинство людей пользуется центральным зрением, и не использует силу периферийного зрения. Всё это замедляет скорость восприятия текста.

То есть, если оставить всё как есть, ключевые слова мы по-прежнему будем искать со скоростью 120-180 слов в минуту. Хорошо, если эти слова окажутся в начале? А что, если слова окажутся в конце – это значит, что мы опять потратим 1,5 минуты. А если слова окажутся в нескольких местах текста?

Что делать в этом случае? Итак, чтобы быстро найти ключевые слова – решим 4 проблемы.

Подавим субвокализацию — внутреннее проговаривание читаемого текста. Дайте себе установку – «Я воспринимаю текст глазами, и не проговариваю его про себя». В первый день будет непривычно, на следующий день – скорость восприятия повысится.

Устраним «регрессию» — возвратные движения глаз при чтении, перечитывании предложений и абзацев. Дайте себе установку – «Я читаю текст только вперед» либо «Я ищу по диагонали ключевые слова такие-то»

Расширим поле зрительного восприятия. Существуют специальные упражнения (например, с таблицами Шульте), направленные на улучшение периферического зрительного восприятия. Благодаря этому навыку за одну остановку взгляда тренированный читатель может охватить большее количество слов, вплоть до целой строки. Чем меньше переводов взгляда по строке делает читатель, тем выше скорость чтения и меньше утомляемость. ~~При тренировке быстроты чтения необходимо учиться воспринимать строку текста за всё меньшее и меньшее количество переводов взгляда. Вначале удобно учиться этому на газетах с узкими колонками текста.~~

В интернете много программ на эту тему, вот простой пример <http://www.st.vstour.info/>

Усилим концентрацию внимания — удержание внимания на чтении. Дайте себе установку «Сейчас я буду заниматься только тестами. Только я, только тесты»;

Для усиления концентрации, чтение сопровождается подавлением внутреннего диалога и снижением реагирования на внешние раздражители. Если вокруг шум – скажите себе, что это нормально, через какое-то время нервная система адаптируется.

Итак, применив полученные знания, алгоритм поиска у нас должен быть следующим – расширяем поле восприятия с одной строчки до нескольких и ищем внутри этих нескольких строчек – ключевые слова. В итоге, у нас, при решении данной задачи, получается абзац текста для последующего анализа.

ROBOXTTEST Главная Тесты Результаты

Начальный диагностический тест Раздел теста: Вербальный тест

История кофе охватывает несколько периодов. История кофе берёт начало с древнейших времен и уходит корнями в первые цивилизации Ближнего Востока, хотя происхождение кофе до сих пор остаётся неясным.

Считается, что эфиопские предки народов Оромо первыми заметили возбуждающий эффект кофейного зерна. Однако, никаких прямых доказательств на этот счёт нет, не сохранились и свидетельства о том, где в Африке произрастал кофе или кто среди африканцев мог знать о существовании кофе раньше XVII века. Согласно широко распространённой легенде, первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал эфиопский пастух Калдим приблизительно в 850 году. Позднее возникновение данной легенды (1671 год) и отсутствие свидетельств самого Калдима заставляют ряд исследователей предполагать, что легенда недостоверна. Из Эфиопии кофе распространился в Египет и Йемен. Наиболее ранние свидетельства употребления кофе относятся к середине XV века в суфийских монастырях Йемена. Из Эфиопии кофейный напиток распространился по всему Ближнему и Среднему Востоку. К XIX веку кофе широко распространился в Италии, Индонезии и Америке.

Первоначально (около 1200 года) кофе готовился как отвар из высушенной оболочки кофейных зёрен. Затем возникает идея об обжаривании этой оболочки на углях. Обжаренную кожуру и небольшое количество серебристой шкурки засыпали на полчаса в кипящую воду. В настоящее время насчитывается более ста сортов кофе. Высшие сорта кофе отличаются крепким настоем и ароматом. В Европе он чрезвычайно ценился до XVIII века. Позже кофе отнесли к числу вредных напитков и только в XX веке кофе снова стал популярен. По месту произрастания кофе делят на три группы: американский, африканский и азиатский.

—

Опираясь на представленный текст, какое из представленных утверждений больше всего говорит о достоверности легенды о Калдиме?

Итак, по ключевым словам мы нашли информацию в тексте. Переходим к 3 шагу – найти решение.

Для этого, последовательно обрабатываем каждое утверждение и сопоставим с текстом.

-Первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал пастух Калдим. Это действительно так, потому что в тексте так и написано «Первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал пастух Калдим». Но, внимание! Это утверждение не относится к вопросу после текста, значит, оно нам не подходит.

Пастух Калдим был из Эфиопии и впервые обнаружил уникальные свойства кофейного дерева. Это утверждение также верное, ему тоже можно найти подтверждение в тексте «Первооткрывателем уникальных свойств кофейного дерева стал пастух Калдим» Но, как и в предыдущем случае – оно не имеет никакого отношения к вопросу, задаваемому после текста.

Нельзя сказать, что всё сказанное о Калдике, недостоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдима. Противоречие с текстом, так как в тексте сказано, что «отсутствие свидетельств самого Калдима заставляют ряд исследователей предполагать, что легенда недостоверна». Значит, есть недостоверность, о которой сказать можно.

Нельзя сказать, что всё сказанное о Калдике, достоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдима. Правда. Находим подтверждение этому в тексте «Позднее возникновение данной легенды (1671 год) и отсутствие свидетельств самого Калдима заставляют ряд исследователей предполагать, что легенда недостоверна».

Далее можно не проверять утверждения, так как решение уже найдено. Такой подход, в свою очередь, также сэкономит время, если дано время на весь тест, но в порядке тренировки – проверим все утверждения до конца.

Можно сказать, что всё сказанное о Калдике, достоверно, потому что отсутствуют свидетельства самого Калдима. Нет подтверждения в тексте.

Можно сказать, что всё сказанное о Калдике, было сказано до открытия уникальных свойств кофейного дерева. В тексте сказано, что Калдим стал первооткрывателем свойств кофейного дерева и ничего другого, поэтому не находим подтверждения для этой фразы.

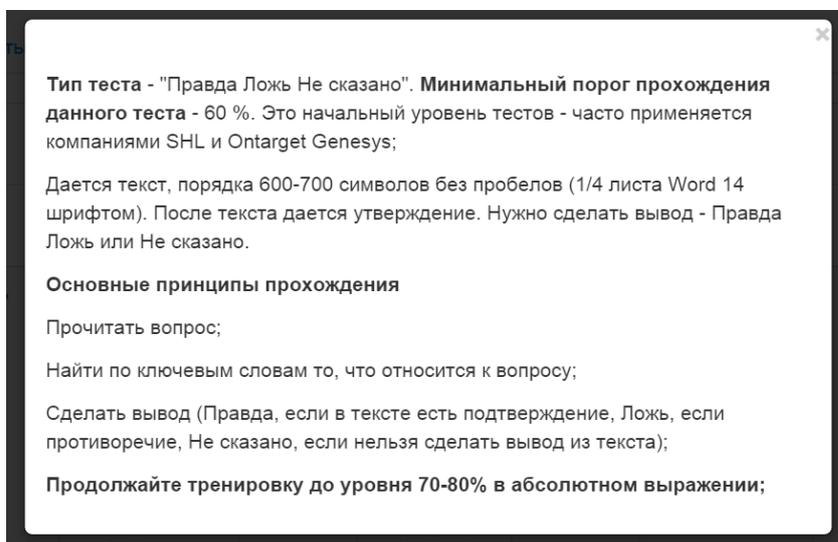
Какие бывают виды вербальных тестов?

| ROBOXTTEST | Главная | Тесты | Результаты | Пользователь: pantelevstas@gmail.com Выйти из системы | | |
|---|------------|-----------------|------------|---|---------------------|-----------------------------------|
| Программы подготовки | | Отдельные тесты | | | | |
| Название | Описание | +Бонусы | Подготовка | Цена | Последний результат | |
| <input type="text"/> | | | | | | |
| + Вербальные тесты. Начальный уровень | + Описание | + Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24.8% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Вербальные тесты. Базовый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Вербальные тесты. Продвинутый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 17.23% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Вербальные тесты. Логическая задача | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 10% | Видеотренинги / Текстовые решения |

За 2 года работы сайта shl-test.ru удалось обобщить и систематизировать ту информацию, с которой сталкивались кандидаты при решении вербальных тестов. Весь массив информации мы разбили на уровни сложности – начальный, базовый и продвинутый.

В приведенном выше примере про пастуха Калдима мы встретились с продвинутым уровнем сложности. Задачу такого типа можно встретить, в частности в тестах Talent-Q. Мы строили систему подготовки по универсальному принципу. У всех людей разные способности, поэтому в подготовке можно ориентироваться на свой уровень, а значит, потратить время эффективно.

Итак, начальный уровень сложности это задачи типа "Правда Ложь Не сказано". Если мы откроем описание в системе развития интеллекта Roboxtest V.8 / MAXIMUM к одному из тестов начального уровня, то увидим следующее.



А вот и сам пример вербального теста начального уровня.

Вопрос 16

Существует принятая во всём мире международная классификация болезней (МКБ-10), в неё входят сотни разных болезней. Многие психиатры из разных стран всего мира (например, американский врач Кимберли Янг) требуют включения в очередное издание МКБ кибераддикции (компьютерной зависимости) как болезни. На данный момент максимально близкий существующий диагноз – игровая зависимость, однако в описание этой болезни идёт речь исключительно об использовании игровых автоматов, о персональных компьютерах там речи не идёт.

Верно ли утверждение?

Кибераддикция – болезнь, признанная во всём мире.

- Правда
- Ложь
- Не сказано

Назад Вперед

Как видно из скриншота – после текста дается лишь одно утверждение.

Азы вербальной логики

Итак, если говорить о системной подготовке – нужно освоить азы логики. Важно понимать в каком случае утверждение истинно, в каком ложно, в каком нет информации об утверждении. Лучше всего это делать на начальном уровне подготовки, где для анализа дается лишь одно утверждение. Рассмотрим, как выглядит подготовка начального уровня в нашей компьютерной программе.

| Название | Описание | +Бонусы | Подготовка | Цена | Последний результат |
|---|---|----------|---|-----------|--|
| - Вербальные тесты. Начальный уровень 1. Вербальный тест №1 2. Вербальный тест №2 3. Вербальный тест №3 4. Вербальный тест №4 5. Вербальный тест №5 6. Вербальный тест №6 7. Вербальный тест №7 8. Вербальный тест №8 9. Вербальный тест №9 10. Вербальный тест №10 | 1. Описание 2. Описание 3. Описание 4. Описание 5. Описание 6. Описание 7. Описание 8. Описание 9. Описание 10. Описание | + Бонусы | 1. Пройти 2. Пройти 3. Пройти 4. Пройти 5. Пройти 6. Пройти 7. Пройти 8. Пройти 9. Пройти 10. Пройти | Бесплатно | 24.8% 1. 28% Все результаты 3. 40% Все результаты 4. 5. 36% Все результаты 6. 36% Все результаты 7. 40% Все результаты 8. 36% Все результаты 9. 10. 32% Все результаты |

На данный момент представлено 10 тестов по 25 вопросов с логикой «Правда Ложь Не сказано»? Почему так много? Всё дело в том, что на реальном тестировании очень сильно сказывается фактор ограниченности времени. Большинство людей не может сосредоточиться на заданиях, и поэтому на результатах сказывается фактор волнения. Мало того, что реальные тесты запрограммированы на то, чтобы человек мог решить в среднем 70-80% заданий, но не 100%, так ещё и от того, что человек волнуется, этот процент снижается. Вообще, проходной балл, установленный тестирующими компаниями и работодателями составляет порядка 60%. Он может быть больше или меньше в зависимости от набора на ту или иную позицию.

Иными словами, готовясь в нашей системе, человек готовится технически и психологически, потому что процесс тестирования полностью

воспроизведен. Точно также происходит отсчет времени, точно также тест обрывается, если время закончилось.

Итак, тестов много для того, чтобы набить руку и довести навык решения подобных задач до автоматизма.

Ответ «Правда» надо давать в том, случае, если есть четкое подтверждение в тексте (это может быть фраза, повторенная другими словами или точно такая же фраза);

Ответ «Ложь» надо давать в том случае, если есть четкое противоречие в тексте (это может быть фраза с предлогом «не», или фраза, исключающая ту, которую нужно оценить);

Ответ «Не сказано» надо давать в том случае, если информации подтверждающей или опровергающей нет;

Принципы вербального теста

На что следует обратить внимание при подготовке начального уровня вербальных тестов?

«Принцип буквальности»

Например, у Вас есть определенный текст, в котором есть интересующая нас фраза.

Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст **Силы тяжести на самом деле не существует, вместо неё современные физики теоретики предлагают пользоваться термином «квантовая запутанность»** Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст

Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст

Верно ли утверждение?

Силы тяжести не существует.

Верно

Не верно

Нет информации

В школе нас всех учили, что сила тяжести существует. В голове, в связи с этим, возникает противоречие. Как же так? Ведь сила тяжести существует. И, если рассуждать таким образом, то, конечно, стоит ответить «Не верно». И такой ответ будет ошибкой. Так как в тексте четко написано «Силы тяжести на самом деле не существует», а значит правильный ответ «Правда».

Итак, принцип буквальности состоит в том, чтобы делать выводы из того, что написано в тексте, а не из наших знаний.

«Принцип исключения»

Например, дан текст с интересующей нас фразой

Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст **Емкость чайника составляет 3 литра.** Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст

Верно ли утверждение?

Михаил налил в чайник две 5 литровых канистры

Верно

Не верно

Нет информации

В данном случае противоречие фактов. Михаил не мог налить в чайник 10 литров, так как в тексте написано, что «емкость чайника составляет 3 литра»

В этом случае, правильным ответом будет «Ложь»;

«Принцип перекрытия»

Например, дан текст с интересующей нас фразой

Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст **Джек жевал жвачку уже 10 минут.** Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст Текст
Текст Текст Текст Текст Текст Текст

Верно ли утверждение?

Джек жевал жвачку не менее 5 минут;

Верно

Не верно

Нет информации

В данном случае подтверждение в форме перекрытия. Если Джек жевал жвачку 10 минут, значит, он жевал её не менее 5 минут;

В этом случае, правильным ответом будет «Правда»;

Что такое базовый уровень вербальных тестов?

| ROBOXTTEST | | | | | | | Пользователь: pantelevstas@gmail.com Выйти из системы |
|--|---|--------------------------|---|-----------|---|--|---|
| Название | Описание | +Бонусы | Подготовка | Цена | последний результат | | |
| + Вербальные тесты. Начальный уровень | + Описание | + Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24.8% | Видеотренинги / Текстовые решения | |
| - Вербальные тесты. Базовый уровень 1. Вербальный тест (Правда, Ложь, Не сказано) 2. Вербальный тест (1 правильный ответ) 3. Вербальный тест (1 неправильный ответ) 4. Вербальный тест (2 правильных ответа) 5. Вербальный тест (2 неправильных ответа) | 1. Описание 2. Описание 3. Описание 4. Описание 5. Описание | +Бонусы | 1. Пройти 2. Пройти 3. Пройти 4. Пройти 5. Пройти | Бесплатно | 24% 1. 30% Все результаты 2. 70% Все результаты 3. Все результаты 4. 20% Все результаты 5. | 1. Текстовые решения 2. Текстовые решения 3. Текстовые решения 4. Текстовые решения 5. Текстовые решения | |

В сущности логика остается такой же, но возрастает сложность.

Тексты перестают повторяться и становятся в 3 раза длиннее.

Кроме задач «Правда Ложь Не сказано» появляются задачи с «Выбором утверждения». При этом, могут быть 4 разновидности выбора утверждения

1 Правильный ответ

1 Неправильный ответ

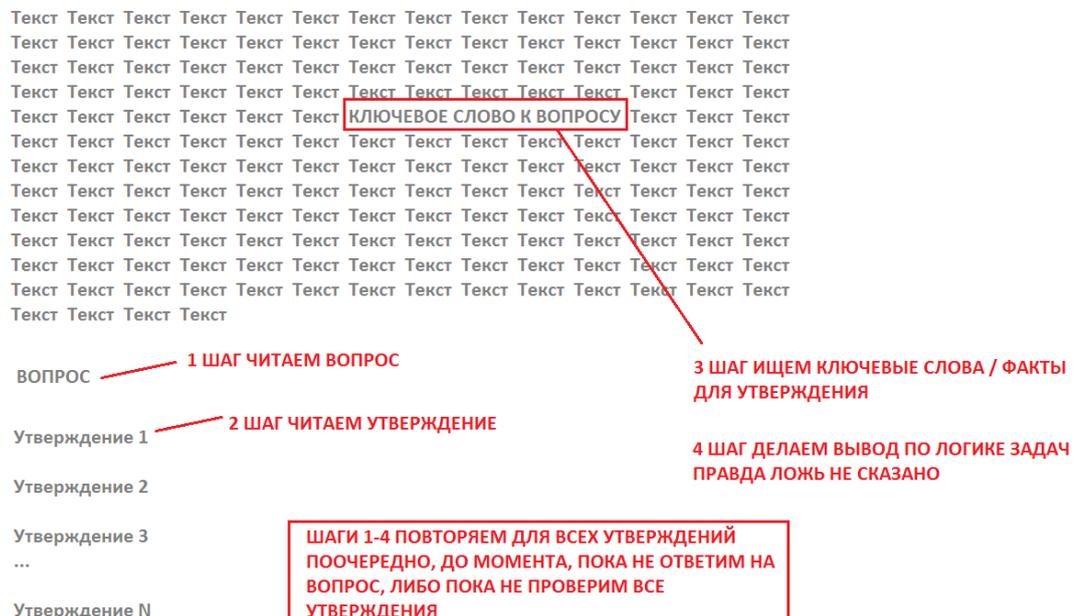
2 Правильных ответа

2 Неправильных ответа

Как решать задачи с выбором утверждения?

Выбор утверждения – это, в сущности несколько задач типа «Правда Ложь Не сказано».

Например, если нам нужно оценить 4 утверждения и 1 из них правильное. В этом случае, мы к каждому утверждению применяем логику задач «Правда Ложь Не сказано» и останавливаемся на том, которое правдиво (то есть находим подтверждение в основном тексте). Если нужно найти 1 неправильное – соответственно, ищем ложное, противоречащее утверждение.



Аналогичная ситуация и с продвинутым уровнем вербальных тестов. Типы заданий из продвинутого уровня тестов аналогичны адаптивным заданиям Talent-q по логике, а также динамическим заданиям SHL;

| - Вербальные тесты. Продвинутый уровень | +Бонусы | Бесплатно | 17.23% | |
|---|-------------|-----------|----------------|----------------------|
| 1. Синоним | 1. Описание | 1. Пройти | 1. | 1. Текстовые решения |
| 2. Вопрос к фразе | 2. Описание | 2. Пройти | 2. 50% | 2. Текстовые решения |
| 3. Вопрос к абзацу | 3. Описание | 3. Пройти | Все результаты | 3. Текстовые решения |
| 4. Вопрос к тексту в целом №1 | 4. Описание | 4. Пройти | 3. 20% | 4. Текстовые решения |
| 5. Вопрос к тексту в целом №2 | 5. Описание | 5. Пройти | Все результаты | 5. Текстовые решения |
| 6. Вопрос к тексту в целом №3 | 6. Описание | 6. Пройти | 4. 20% | 6. Текстовые решения |
| 7. Вопрос к тексту в целом №4 | 7. Описание | 7. Пройти | Все результаты | 7. Текстовые решения |
| 8. Вопрос к тексту в целом №5 | 8. Описание | 8. Пройти | 5. 11.11% | 8. Текстовые решения |
| 9. Verb_Elements_TQ | 9. Описание | 9. Пройти | Все результаты | 9. Текстовые решения |
| | | | 6. 20% | |
| | | | Все результаты | |
| | | | 7. | |
| | | | 8. 6.67% | |
| | | | Все результаты | |
| | | | 9. 27.27% | |
| | | | Все результаты | |

Тексты занимают примерно $\frac{3}{4}$ листа в Word 14 шрифтом. Но, даётся спецификация утверждений – синоним, вопрос к фразе, вопрос к абзацу, вопрос к тексту в целом;

В продвинутом уровне нужно оценить, как правило, 6-8 утверждений после текста с логикой

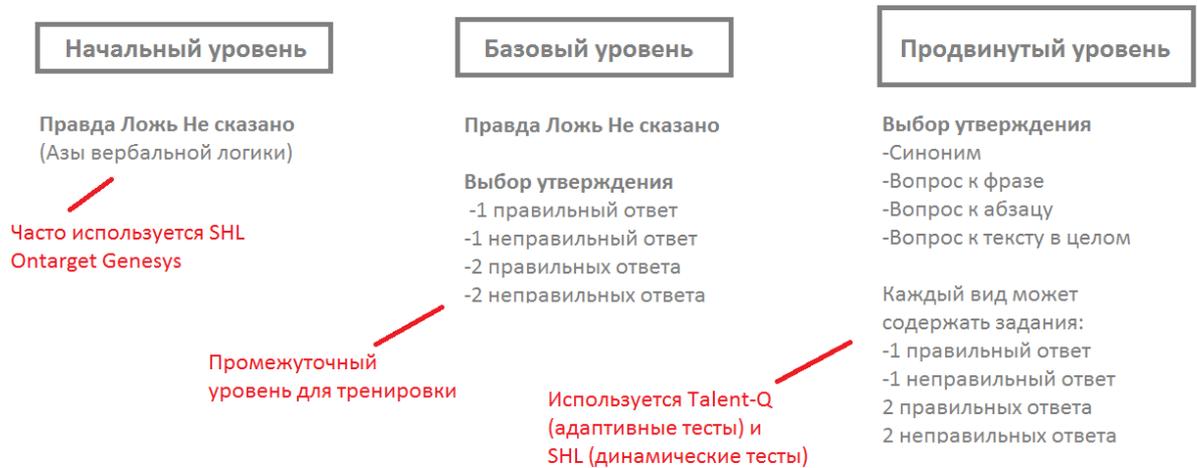
1 правильный ответ

1 неправильный ответ

2 правильных ответа

2 неправильных ответа

Итак, как выглядит общая картина по вербальным тестам?



Все уровни есть в нашей тренировочной программе Roboxtest V.8 / MAXIMUM.

Стоит ли пропускать задания, если они сложные и сколько можно пропускать заданий?

Разделим все вопросы на сложные и простые. Сложные – это те, на которые мы тратим много времени, пытаюсь решить их. Простые – те вопросы, алгоритмы решения для которых уже есть в нашей голове в результате тренировки.

Большинство людей пытается решить каждый вопрос. Ведь от каждого вопроса зависит конечный балл. Но в этом огромная ошибка, если дано время на весь тест. Если дано время на вопрос (Talent-q), то вариант только один – пытаться решить задачу в отведенные 75 секунд. Именно поэтому, до 80% людей не сдают тесты способностей с первого раза.

SHL использует тесты, где время дается на весь тест в целом. Talent-q использует тесты, где время дается на каждый вопрос, примерно по 75 секунд.

Если нам дано время на весь тест и мы знаем, сколько вопросов в тесте, тогда, учитывая проходной балл в 60% правильных ответов, мы можем пропустить не более 40% вопросов.

То есть, если например, у нас тест из 25 вопросов, то мы можем пропустить не более 10 вопросов.

Если пересчитать в таком тесте время на вопрос, то получится, что на числовую задачу дают не более 1 минуты, на вербальную, не более 30 секунд. Это, так называемое нормативное время.

Если на сложных заданиях сидеть больше нормативного времени, тогда на другие задачи ничего не останется.

Возьмем самую крайнюю ситуацию – все сложные задания в начале теста;

Например, если в числовом тесте 10 из 25 заданий сложные для нас, встречаются они в случайном порядке. Время на весь тест 25 минут. Пусть на сложные задания мы будем тратить по 2 минуты, вместо 1 минуты. Тогда, в самом худшем варианте, если все сложные задания попадутся в самом начале, мы потратим 20 из 25 минут. И на доступные нам задания останется всего 5 минут.

Пантелеев Станислав +7 922 136 1449 panteleevstas@gmail.com

Сайты Roboxtest.ru Shl-test.ru

Тогда максимальное число заданий, которое мы сможем решить – 15 заданий. В идеальном случае – это будет проходной балл, но что, если где-то мы допустили ошибку, тогда всего лишь 1 ошибка приведет к непроходному баллу. А если задание будет настолько сложным, что мы потратим на 2 минуты на него, а 4? Тогда математика вообще разваливается, и тест будет невозможно решить.

Таким образом, чем больше сложных для Вас заданий в начале, тем больше Вы потратите времени на них, тем меньше вероятность, что Вы сдадите весь тест успешно.

То есть, чтобы сдать тест, нужно мыслить не отдельными задачами – а всем тестом в целом. В реальной ситуации, Вы не знаете, где будут сложные для Вас задания – в начале, середине или в конце, но Вы знаете, что чем больше их будет в начале – тем больше Вы будете тратить времени из общего лимита.

Что делать в такой ситуации?

Я бы дал совет, исходя из проходного балла в 60% - пропускайте сложные задания, и считайте сколько Вы пропустили. То есть, чтобы сдать тест, нельзя пропустить больше 40% вопросов – или, в нашем примере, больше 10 вопросов.

Итак, пропускайте сложные вопросы, но не более 40% от всех вопросов.

Сложные задания

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

Время на сложные задания (мин.)

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

Применим наш совет к нашей крайней ситуации, когда все сложные вопросы попались нам в начале.

Roboxtest.ru система быстрого развития интеллекта

Пропустили первые 10 сложных вопросов,
решили 15 простых

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

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

5 минут. уделили на то,
чтобы понять что
вопросы сложные
Читали и пытались
решить

15 минут потратили на
решение простых задач
и у нас ещё осталось
время

Если тест позволяет
вернуться к другим
вопросам - можно это
время использовать

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Стоит ли угадывать ответы? Ведь ответы всегда есть и можно поставить что-нибудь «от балды»?

Итак, возьмем тот же пример. Пусть у нас есть тест из 25 вопросов с 3 вариантами ответов к каждой задаче. Какова будет вероятность сдачи теста (правильных ответов на 17 вопросов из 25) если мы все ответы проставим от балды?

Для расчета возьмем стандартное биномиальное распределение, поскольку ответить правильно в каждом вопросе у нас одинаковая.

$$P_Y(k) = \frac{n!}{(n-k)!k!} p^k q^{n-k},$$

n=25 число испытаний

k=17 число появлений события (правильных ответов)

p = 1/3 – вероятность ответить правильно; q=2/3 вероятность ответить неправильно.

Если подставить все значения в формулу, то получим 0,4%;

Иными, словами угадывать можно, но вероятность угадать 15 вопросов из 25 всего лишь 0,4%.



Roboxtest.ru система быстрого развития интеллекта

Итак, если угадывать все вопросы подряд, тогда максимальное максимальная вероятность угадать будет для 8 вопросов, и она будет составлять 16,73%;

Отвечая на поставленный вопрос, можно с уверенностью сказать, что угадывать стоит только в самом крайнем случае, так как эффективность угадывания будет крайне низкой.

А если учесть, что в тестах Talent-Q дается от 6 до 20 вариантов ответа, то вероятность что-то угадать будет около нулевой.

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

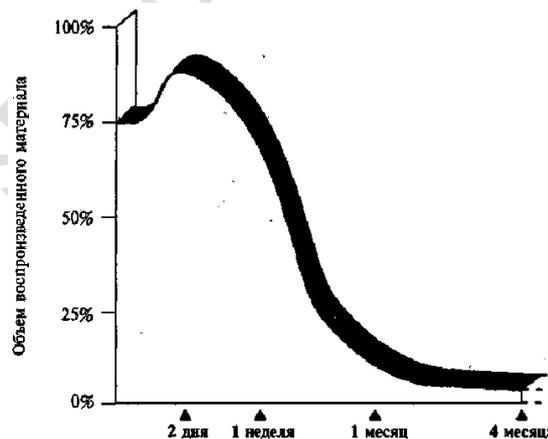
Итак, вероятность угадать, если у нас 10 вариантов ответа, а не 3 будет выглядеть следующим образом



Таким образом, угадать тест практически невозможно!

Что делать в таком случае? Остается сдавать тест по настоящему, а для этого лучше всего подготовиться.

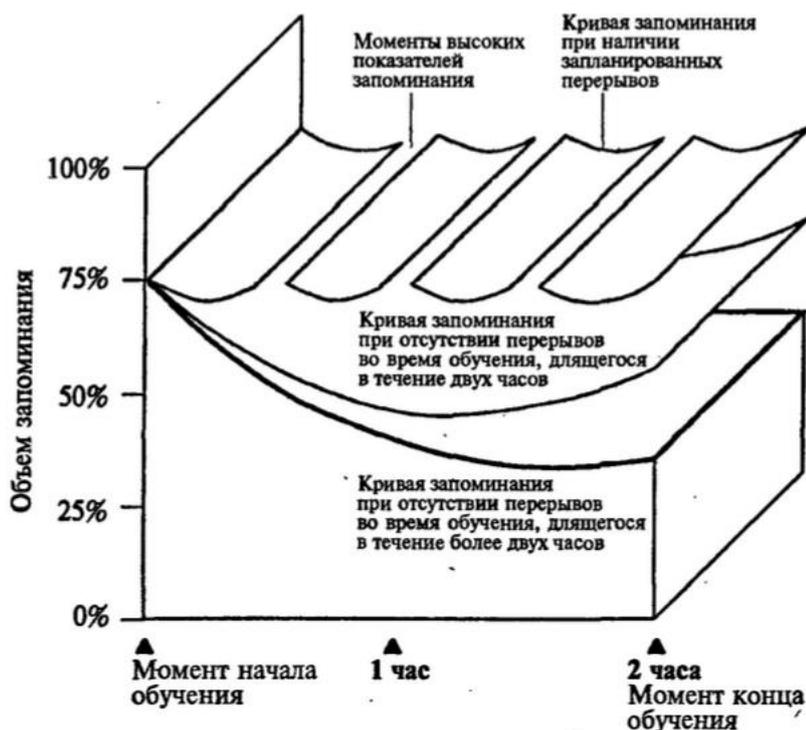
Известно, что, сколько бы человек не готовился, его уровень знаний со временем падает. В одном научном исследовании Эдварда де Боно, проведенном на нескольких тысячах людей, я обнаружил такой график;



Из него видно, что самый пик знаний, после подготовки у человека возникает спустя 2-3 дня после начала подготовки.

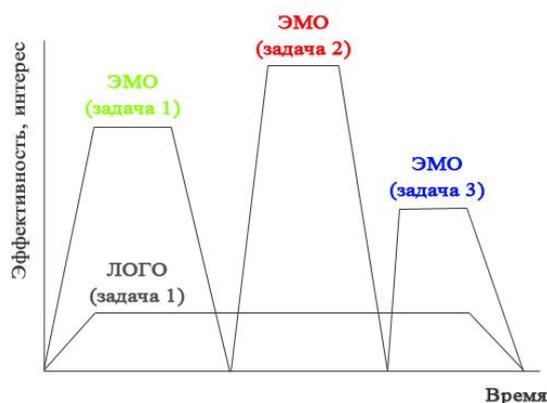
Поэтому мы разработали систему, которая тренирует человека за короткое время, за 2-3 дня, чтобы на само тестирование человек пришел с **Максимумом знаний;**

Стоит ли делать перерывы в подготовке?



Вне зависимости от способа подготовки – делайте перерывы через каждые полчаса / либо переключайтесь на другой вид деятельности, иначе кривая запоминания будет все ниже и ниже;

Также, учтите свой тип личности – если вы творческий человек – почаще переключайтесь, так Вы большее время будете на пике эффективности, если Вы прагматический человек – Вы можете долго сидеть на одной задаче.



Какой способ подготовки выбрать?

Как вообще может выглядеть подготовка? Как я уже говорил, однажды я не сдал тесты в P&G и меня это очень сильно расстроило. После этого, я активно стал тренировать себя самыми разными способами – читал книги, покупал разные программы в Интернете, общался с людьми на форумах, но всё это занимало очень много времени. Эффект был, и он был потрясающим, но все вместе у меня заняло несколько недель. Огромную помощь я ощутил от сайта shl-test.ru и лично от Марины Тарасовой – автора идеи такого сайта. После своей подготовки я успешно сдал тесты в такие компании как Mars, KPMG;

Как правило, у людей нет нескольких недель. Люди, с которыми я общался, располагали 2-3 днями на подготовку. Что делать в таком случае?

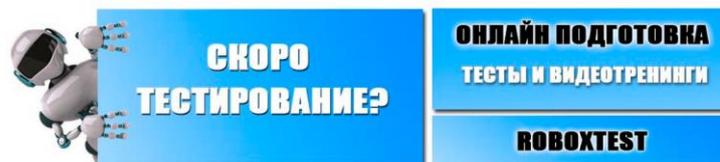
Читать книги? Долго и не эффективно.

Изучать форумы? Также долго и не эффективно.

Я последовал принципу – «чтобы научиться что-то делать, надо это делать» и разработал систему развития интеллекта Roboxtest V.8 / Maximum 875, которая готовит человека к тестам способностей за 2-3 дня.

ROBOXTTEST

Вход



Подготовка к вербально-числовому
тестированию SHL Talent-Q Ontarget.

Просто и Онлайн.

Программа Roboxtest V.8

Система развития интеллекта ROBOXTTEST.RU

Большинство кандидатов сегодня сдают тесты SHL и Talent-q в онлайн. Поэтому, прежде всего, я воссоздал процесс тестирования в онлайн – создал программу для тренировки интеллекта Roboxtest.ru То есть, программа, в которой можно натренировать свои навыки работает точно по такому же принципу, как и реальные тестирующие программы – это значительно помогает в психологической подготовке к такому тестированию.

Но откуда взять сами тесты? Если Вы искали в интернете такие тесты, то всё, что Вы нашли – это какие-то обрывки информации. Информация закрытая, и просто так её не найти. Это и понятно, ведь это хлеб тестирующих компаний.

Не давайте мне рыбу – научите меня рыбачить!



То есть открытые источники есть – сайты тестирующих компаний, но информации там крайне мало.

Тогда я начал общаться с людьми – искал тех, кто уже сдавал такие тесты, пытался расспросить людей, какая была логика в заданиях. Ведь невозможно выучить все вопросы, но возможно понять правила, логику, по которым они построены, и на основе этой логики разработать успешные алгоритмы решения. Зная алгоритмы, Вы решите любую задачу. Даже если Вам встретиться новый тип задачи – вы просто подберете из 2-х алгоритмов третий, если мозг будет натренирован.

Пантелеев Станислав +7 922 136 1449 panteleevstas@gmail.com

Сайты Roboxtest.ru Shl-test.ru

Roboxtest.ru система быстрого развития интеллекта

2 года кропотливой работы. Информация собиралась по крупицам. И, в результате, на данный момент база тренировочных тестов полностью структурирована по видам тестов и уровням сложности. Выглядит она таким образом.

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Вот как выглядит система сейчас

ROBOXTTEST
Главная
Тесты
Результаты

Пользователь:
pantelevstas@gmail.com
 Выйти из системы

Программы подготовки
Отдельные тесты

| Название | Описание | +Бонусы | Подготовка | Цена | Последний результат | |
|---|------------|----------|------------|-----------|---------------------|-----------------------------------|
| <input style="width: 100%; height: 15px;" type="text"/> | | | | | | |
| + Вербальные тесты. Начальный уровень | + Описание | + Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24.8% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Вербальные тесты. Базовый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Вербальные тесты. Продвинутый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 17.23% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Вербальные тесты. Логическая задача | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 10% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Числовые тесты. Начальный уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 18.18% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Числовые тесты. Базовый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 20.46% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Числовые тесты. Продвинутый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 31.95% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Абстрактно-логические тесты | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 9.72% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + Тесты в конкретные компании | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 21.51% | Видеотренинги / Текстовые решения |
| + English (Elementary) | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 4% | |

Roboxtest.ru Пантелеев С

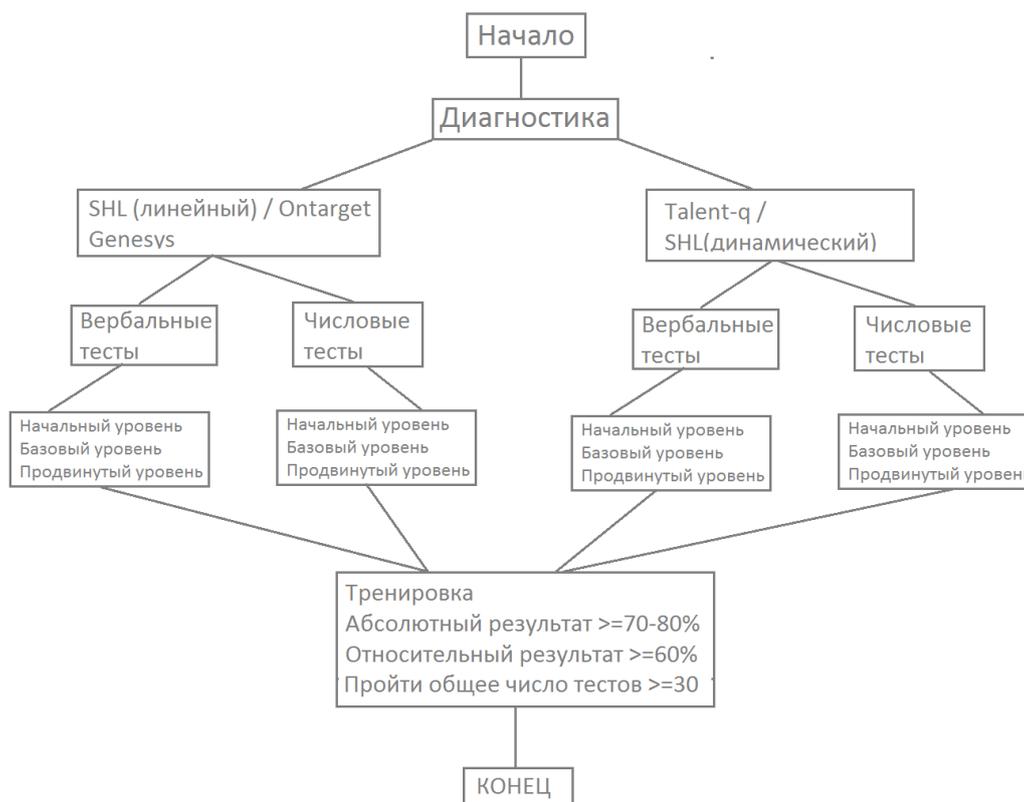
Как быстро можно подготовиться в системе развития интеллекта Roboxtest.ru?

Мое наблюдение за кандидатами из «админки» сайта показало, что люди, которые сначала решали тесты, и лишь потом просматривали решения тестов и работали над ошибками - обучались значительно быстрее;

Результаты выше у тех, кто сначала пытается решить тест и лишь потом смотрит решение



Дерево решений для подготовки (в системе развития интеллекта Roboxtest.ru)



Roboxtest.ru Пантелеев

Что позволяет подготовиться в короткие сроки?

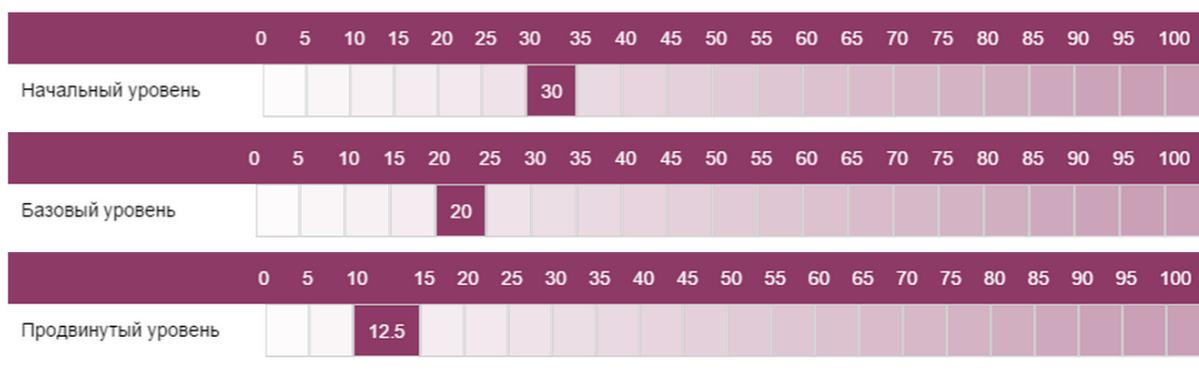
1. Система диагностики подготовки. Вы сразу же поймете, на каком Вы уровне и будете тратить время лишь на то, что Вам не понятно.

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|---------|-----------|-----------|----------------|----------------------|
| - ДИАГНОСТИКА ПОДГОТОВКИ | | +Бонусы | | Бесплатно | 15.48% | |
| 1. Начальный диагностический тест | 1. Недоступно | | 1. Пройти | | 1. 25% | 1. Текстовые решения |
| 2. Вербальный диагностический | 2. Описание | | 2. Пройти | | Все результаты | 2. Текстовые решения |
| 3. Числовой диагностический | 3. Описание | | 3. Пройти | | 3. 21.43% | 3. Текстовые решения |
| | | | | | Все результаты | |

В базе данных есть диагностические тесты со смешанными уровнями сложности – то есть, задаются вопросы начального, базового и продвинутого уровней.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПО УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

(% правильных ответов)



То есть система определит, на каком Вы уровне, и выдаст рекомендации

РЕКОМЕНДАЦИИ СИСТЕМЫ ПО ПОДГОТОВКЕ

У Вас неудовлетворительный результат (менее 60%) на начальном уровне числовых тестов. При подготовке обратите внимание на раздел "Числовые тесты. Начальный уровень"

Что касается базового уровня, то у Вас также неудовлетворительный результат (менее 60%). При подготовке обратите внимание на раздел "Числовые тесты. Базовый уровень"

По продвинутому уровню у Вас, аналогично, неудовлетворительный результат (менее 60%). При подготовке обратите внимание на раздел "Числовые тесты. Базовый уровень"

Если у Вас SHL или Ontarget Genesys тесты

В большинстве случаев, для сдачи SHL тестов будет достаточно начального и базового уровня подготовки в нашей системе. Но, если у Вас в пригласительном письме есть фраза "динамические тесты способностей" или "DAT", тогда нужно освоить и продвинутый уровень.

Итак, если у Вас SHL / Ontarget Genesys тестирование, то Вам необходимо освоить

- Числовые тесты. Начальный уровень
- Числовые тесты. Базовый уровень

Чтобы перейти к подготовке - нажмите в верхнем меню пункт "Тесты". Далее выберите соответствующую батарею тестов и начните подготовку. Желательно, сначала проходить тесты и лишь потом просматривать решения.

Если у Вас TALENT-Q тесты

В этом случае, Вам нужно освоить продвинутый уровень, в нашей системе, так как тесты Talent-q адаптивные, а не линейные. Если этот уровень покажется Вам сложным - просто перейдите на уровень ниже (базовый или начальный).

Итак, если у Вас Talent-Q тестирование, то Вам необходимо освоить

2. **Структурирование по уровням сложности.** У каждого человека – свой уровень на текущий момент. Программа позволяет тренироваться на разных уровнях сложности. Это значительно ускоряет подготовку, так как Вы не тратите время на очень лёгкие задания и на очень трудные, а можете готовиться на своем уровне.

| ROBOXTTEST | | | | | | Главная Тесты Результаты | | Пользователь: pantelevstas@gmail.com Выйти из системы | |
|---|------------|-----------------|------------|-----------|---------------------|-----------------------------------|--|---|--|
| Программы подготовки | | Отдельные тесты | | | | | | | |
| Название | Описание | +Бонусы | Подготовка | Цена | Последний результат | | | | |
| <input type="text"/> | | | | | | | | | |
| + Вербальные тесты. Начальный уровень | + Описание | + Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24.8% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Вербальные тесты. Базовый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Вербальные тесты. Продвинутый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 17.23% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Вербальные тесты. Логическая задача | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 10% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Числовые тесты. Начальный уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 18.18% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Числовые тесты. Базовый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 20.46% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Числовые тесты. Продвинутый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 31.95% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Абстрактно-логические тесты | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 9.72% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Тесты в конкретные компании | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 21.51% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + English (Elementary) | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 4% | | | | |

3. **Решение к каждой задаче каждого теста.** После прохождения теста всегда остается много вопросов – почему тут или там у меня неправильный ответ? Система даст объяснение к каждому вопросу. Вы не будете тратить время на то, чтобы догадаться как решить ту или иную задачу.

ROBOXTTEST Главная Тесты Результаты

Пользователь: pantelevstas@gmail.com
Выйти из системы

Добро пожаловать.
Выберите тест для обучения: Вербальный тест №1

Вербальный тест №1 Раздел теста: **Общий раздел**

Общий раздел

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

Вопрос

Существует принятая во всём мире международная классификация болезней (МКБ-10), в неё входят сотни разных болезней. Многие психиатры из разных стран всего мира (например, американский врач Кимберли Янг) требуют включения в очередное издание МКБ киберзависимости (компьютерной зависимости) как болезни. На данный момент максимально близкий существующий диагноз – игровая зависимость, однако в описание этой болезни идёт речь исключительно об использовании игровых автоматов, о персональных компьютерах там речи не идёт.

Верно ли утверждение?
Кимберли Янг – американский психиатр.

Правильный ответ Правда

Решение Кимберли Янг – американский психиатр. Это следует из второго предложения текста.

Вопрос 19 из 25 (Общий раздел)

[Назад](#) [Вперед](#)

4. **Progress Visor – система отслеживания результата.** Каждое прохождение каждого теста сохраняется. То есть Вы сможете вернуться к результатам каждого прохождения каждого теста и отследить свой прогресс.

Можно просматривать все пройденные тесты

| Дата тестирования | Название теста | Результаты |
|-------------------|--|----------------------------|
| | <input type="text"/> | |
| 17/06/2015 13:19 | Числовой диагностический | Посмотреть |
| 17/06/2015 13:17 | Вербальный диагностический | Посмотреть |
| 17/06/2015 13:00 | Числовой диагностический | Посмотреть |
| 17/06/2015 04:30 | Вербальный диагностический | Посмотреть |
| 17/06/2015 03:47 | Вербальный диагностический | Посмотреть |
| 17/06/2015 01:44 | Verb_Elements_TQ | Посмотреть |
| 15/06/2015 17:27 | Графики (базовый уровень) | Посмотреть |
| 13/06/2015 12:08 | Вербальный тест (Правда, Ложь, Не сказано) | Посмотреть |
| 13/06/2015 01:24 | Вербальный тест (2 правильных ответа) | Посмотреть |
| 13/06/2015 01:03 | Вопрос к тексту в целом №5 | Посмотреть |

← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

Можно просматривать прохождения только одного теста

| Дата тестирования | Название теста | Результаты |
|-------------------|----------------------|----------------------------|
| | <input type="text"/> | |
| 05/06/2015 20:25 | Вербальный тест №2 | Посмотреть |
| 01/04/2015 14:28 | Вербальный тест №2 | Посмотреть |
| 30/03/2015 01:34 | Вербальный тест №2 | Посмотреть |
| 25/03/2015 23:00 | Вербальный тест №2 | Посмотреть |

5. **Обучающий режим.** То есть система не выдаст Вам новый вопрос, пока Вы не ответите правильно. При неправильном ответе, система будет предупреждать Вас «Вы допустили ошибку»

Вы допустили ошибку! Дайте верный ответ на вопрос.

Вопрос 2

Древний город Помпеи, находящийся в европейском Средиземноморье, возможно, являлся ключевой стратегической единицей на военной карте великой Римской империи, так как располагался на знаменитой Аппиевой дороге.

Город был лишен действующих питьевых источников, но благодаря идеям гениальных римских инженеров, проблема была решена: так Помпеи стали обладателями акведука. Богатые городские жители смогли провести воду от акведука прямо в дома, другим помпейцам пришлось использовать городские фонтаны и колодцы, поэтому там всегда скапливались длинные очереди.

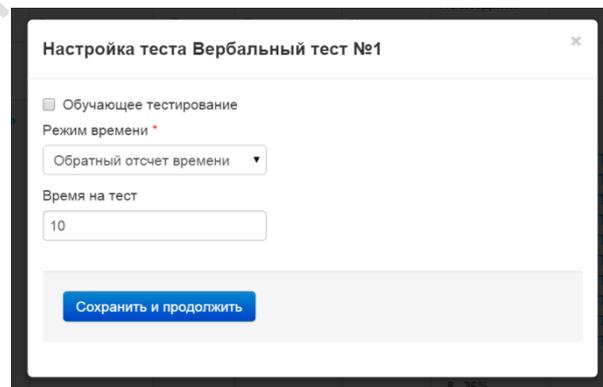
Верно ли утверждение?

Первый акведук появился в Помпеях.

- Не сказано
- Ложь
- Правда

[Назад](#) [Вперед](#)

Вы сами сможете назначать себе время и включать / отключать режим обучения.



6. Подробные отчеты по каждому прохождению. В процентах и перцентилях.

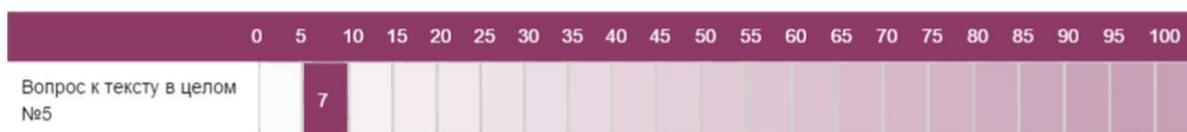
Почему Важно видеть относительный результат? Перцентили. Потому что так на Вас смотрит работодатель. Наша программа находится в интернете, результаты пишутся в одну базу данных, поэтому есть возможность сравнивать.

На примере ниже кандидат набрал 7%. Много это или мало? Непонятно. Смотря с чем сравнивать. Если все набрали 20%, тогда мало, если все набрали 3%, тогда много. Это логика относительного сравнения.

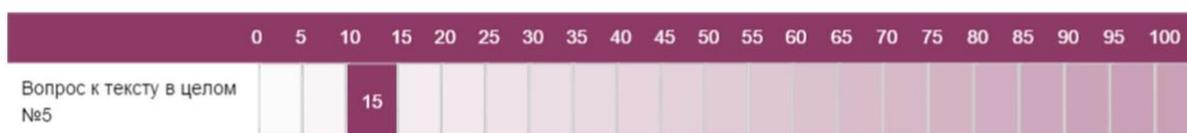
ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

| Вопрос к тексту в целом №5 | |
|--|---------------------------------|
| Ваш абсолютный результат составляет 6.67 %. | Затраченное время |
| Вы сдали лучше, чем 15.63 % людей, сдававших этот тест в данной нормативной выборке. | 00:00:28 |
| Проходной балл в абсолютном выражении, не менее 60%. | Быстрее, чем другие респонденты |

Абсолютный результат



Относительный результат (в сравнении с другими людьми)



ВЗГЛЯД РАБОТОДАТЕЛЯ

1 ТЕКСТ. Скорее всего, работодатель не рассмотрит вашу кандидатуру, так как Ваш результат только 15.63 перцентилей. Как правило, работодатели настроены на более способных претендентов. Более того, по требованию тестирующих компаний возможность сдать такой тест в следующий раз будет предоставлена Вам, не ранее, чем через 6 месяцев.

ТЕСТ НЕ СДАН

Следующая попытка возможна не ранее, чем через 6 месяцев

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ

На реальном тестировании важно четкое алгоритмическое мышление. "Начало, конец, первое, второе третье". Важно также сразу понять вопрос, и лишь потом изучать условия задачи. Этот принцип экономит время и позволит решить больше задач правильно.

Если у Вас неудовлетворительный результат - просто продолжайте тренироваться. Изучите решения к тесту (в верхнем меню нажмите "Тесты", далее выберите нужный тест, в правой колонке нажмите "Текстовые решения") и попробуйте пройти его снова. Помните, главное отработать навык решения подобных задач и довести его до автоматизма. Когда результат будет близок к 80-90% в абсолютном выражении, и этот результат будет повторяющимся на разных тестах одного типа, тогда можно говорить о хорошей подготовке по тесту данного типа.

Пантелеев Станислав +7 922 136 1449 panteleevstas@gmail.com

Сайты Roboxtest.ru Shl-test.ru

7. Таблица ответов с комментариями системы

Таблица ответов на вопросы теста

| Вопрос | Ответ | |
|---|--|---------------------|
| <p>1</p> <p>На сегодняшний день в населении Украины, существует как минимум три группы людей различия которых наблюдаются в финансовом положении. Это можно отследить на примере приобретения холодильника. Так, например, средняя цена холодильника высшего класса составляет 8 тыс. грн. Спрос на холодильники формируют три группы семей. Первая группа имеет доходы, при которых на холодильник можно выделить не больше 3,5 тыс. грн. и такие семьи составляют 50% от общего населения, вторая - не больше 5,5 тыс. грн. они составляют 35%, а третья - 8 и больше тыс. грн, но эти люди составляют только 15% населения.</p> <p>Из вышеуказанной информации можно сделать единственный вывод:</p> | Семьи с наибольшим кол-вом средств, которые они могут выделить на покупку холодильника занимают вторую позицию из общего кол-ва населения. | Не правильно |
| <p>2</p> <p>Компания Apple Inc. предоставляет сервис Game Center (далее Сервис), позволяющий участвовать в связанных с играми мероприятиях, таких, например, как участие в турнирных таблицах лидеров, играх с несколькими участниками и отслеживание достигнутых результатов. Сервис может быть доступен не на любой территории.</p> | Нет правильного ответа | Не правильно |

И так далее...

8. Тесты, восстановленные по описаниям уже сдававших людей. Вы будете готовиться по максимально приближенным к оригиналам тестам.

| - Тесты в конкретные компании | +Бонусы | Бесплатно | 21.51% | |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1. Вербально-числовой в Роснефть | 1. Описание | 1. Пройти | 1. 50% | 1. Текстовые решения |
| 2. Числовой тест, Роснефть | 2. Описание | 2. Пройти | Все результаты | 2. Текстовые решения |
| 3. Открытый тест в P&G | 3. Описание | 3. Пройти | 2. 20% | 3. Текстовые решения |
| 4. Mars. Вербально-числовой | 4. Описание | 4. Пройти | Все результаты | 4. Текстовые решения |
| 5. Credit Suisse. Числовой тест | 5. Описание | 5. Пройти | 3. | 5. Текстовые решения |
| 6. Mars 2015. Числовой тест. | 6. Описание | 6. Пройти | 4. 33.33% | 6. Текстовые решения |
| 7. Philip Morris. Числовой тест | 7. Описание | 7. Пройти | Все результаты | 7. Текстовые решения |
| | | | 5. 22.22% | |
| | | | Все результаты | |
| | | | 6. | |
| | | | 7. 25% | |
| | | | Все результаты | |

Итак, всё это вместе работает на 1 цель – быстро и просто подготовиться за 2-3 дня.

Вернемся теперь, к решению одной из задач числового теста.

Вот условия задачи

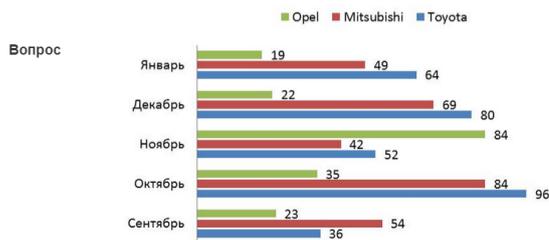
Добро пожаловать.

Выберите тест для обучения Начальный диагностический тест

Начальный диагностический тест Раздел теста: Числовой тест

Какая марка автомобиля приносила наибольший доход в месяц наибольшего спада продаж по показателю количество автомобилей и сколько этот доход составлял, если учесть, что средняя стоимость одного автомобиля марки Opel составила 20 000 долларов, Mitsubishi – 22 000 долларов, а Toyota 21 500 долларов? Инфляция от месяца к месяцу – 2%.

Продажи автомобилей в автосалоне (шт./мес.)



Вербальный тест

1 2 3 4 5

Числовой тест

1 2 3 4 5

А вот решение задачи

Правильный ответ

Mitsubishi

Продажи по месяцам

| | Toyota | Mitsubishi | Opel | Сумма |
|----------|--------|------------|------|-------|
| Сентябрь | 36 | 54 | 23 | 113 |
| Октябрь | 96 | 84 | 35 | 215 |
| Ноябрь | 52 | 42 | 84 | 178 |
| Декабрь | 80 | 69 | 22 | 171 |
| Январь | 64 | 49 | 19 | 132 |

Решение

Далее видно, что спад был в сентябре, а марка, приносящая наибольший доход - Mitsubishi. Поэтому $54 * 22\ 000 = 1\ 188\ 000$ долл.

Инфляция нигде не используется.

Вопрос 4 из 5 (Числовой тест)

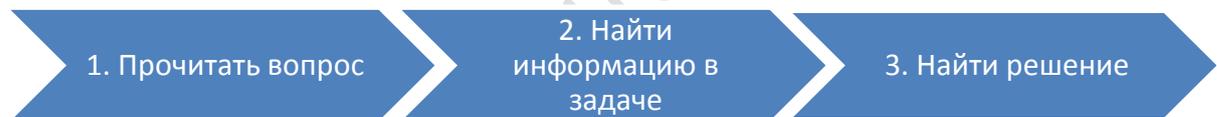
Как подготовиться к числовому тесту?

Точно также как и к вербальному тесту, применяя системный подход. В компьютерной программе мы разложили все тесты по уровням сложности и типам задач.

Системный подход – это освоение каждого уровня сложности и каждого типа задачи, чтобы при решении реального теста, у Вас были алгоритмы ко всем возможным типам заданий.

Эвристика. Более того, даже если тип задачи будет другим – Вы сможете легко скомбинировать уже знакомые алгоритмы и создать свой, и все это за несколько секунд.

Алгоритмы. Это последовательность шагов решения задачи. Поскольку, среди числовых задач наблюдается большое разнообразие, то единого алгоритма не существует. Общие шаги алгоритма такие же, как и для вербального теста.



То есть, если перед Вами огромная таблица – не нужно в неё вчитываться и пытаться её понять – сначала прочитайте вопрос и поймите, что от Вас хотят.

Но, несмотря на большое разнообразие видов задач – можно встретить повторяющиеся элементы – пропорции, проценты, сложные проценты, кросс-курсы и др.

Вот как выглядит систематизация числовых тестов в нашей программе.

Начальный уровень

Roboxtest.ru система быстрого развития интеллекта

| ROBOXTTEST | | | | | | Главная Тесты Результаты | | Пользователь: pantelevstas@gmail.com Выйти из системы | |
|---|-------------|----------|-----------|-----------|----------------|-----------------------------------|--|---|--|
| + Вербальные тесты. Начальный уровень | + Описание | + Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24.8% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Вербальные тесты. Базовый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 24% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Вербальные тесты. Продвинутый уровень | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 17.23% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| + Вербальные тесты. Логическая задача | + Описание | +Бонусы | + Пройти | Бесплатно | 10% | Видеотренинги / Текстовые решения | | | |
| - Числовые тесты. Начальный уровень | | +Бонусы | | Бесплатно | 18.18% | | | | |
| 1. Таблицы в динамике | 1. Описание | | 1. Пройти | | 1. 13.33% | 1. Текстовые решения | | | |
| 2. Таблицы в структуре 1 часть | 2. Описание | | 2. Пройти | | Все результаты | 2. Текстовые решения | | | |
| 3. Таблицы в структуре 2 часть | 3. Описание | | 3. Пройти | | 2. 34.48% | 3. Текстовые решения | | | |
| 4. Таблицы в структуре 3 часть | 4. Описание | | 4. Пройти | | Все результаты | 4. Текстовые решения | | | |
| 5. Гистограммы | 5. Описание | | 5. Пройти | | 3. 13.33% | 5. Текстовые решения | | | |
| 6. Графики, часть 1 | 6. Описание | | 6. Пройти | | Все результаты | 6. Текстовые решения | | | |
| 7. Графики, часть 2 | 7. Описание | | 7. Пройти | | 4. 23.81% | 7. Текстовые решения | | | |
| 8. Отношения | 8. Описание | | 8. Пройти | | Все результаты | 8. Текстовые решения | | | |
| 9. Пропорции | 9. Описание | | 9. Пройти | | 5. 30% | 9. Текстовые решения | | | |
| | | | | | Все результаты | | | | |
| | | | | | 6. | | | | |
| | | | | | 7. 32% | | | | |
| | | | | | Все результаты | | | | |
| | | | | | 8. 16.67% | | | | |
| | | | | | Все результаты | | | | |
| | | | | | 9. | | | | |

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Базовый уровень

| ROBOXTTEST | | Главная | Тесты | Результаты | Пользователь: pantelevstas@gmail.com Выйти из системы | |
|------------------------------------|--------------|---------|------------|------------|---|-----------------------|
| - Числовые тесты. Базовый уровень | | | +Бонусы | Бесплатно | 20.46% | |
| 1. Гистограммы, норм. на 100% | 1. Описание | | 1. Пройти | | 1. 100% | 1. Текстовые решения |
| 2. Линейные диаграммы | 2. Описание | | 2. Пройти | | Все результаты | 2. Текстовые решения |
| 3. Круговые диаграммы | 3. Описание | | 3. Пройти | | 2. 10% | 3. Текстовые решения |
| 4. На смеси | 4. Описание | | 4. Пройти | | Все результаты | 4. Текстовые решения |
| 5. Проценты | 5. Описание | | 5. Пройти | | 3. 30% | 5. Текстовые решения |
| 6. Движение | 6. Описание | | 6. Пройти | | Все результаты | 6. Текстовые решения |
| 7. Производительность | 7. Описание | | 7. Пройти | | 4. | 7. Текстовые решения |
| 8. Валютные операции | 8. Описание | | 8. Пройти | | 5. | 8. Текстовые решения |
| 9. Кольцевые диаграммы | 9. Описание | | 9. Пройти | | 6. 26.09% | 9. Текстовые решения |
| 10. NumElements_simple_TQ | 10. Описание | | 10. Пройти | | Все результаты | 10. Текстовые решения |
| 11. NumElements_simple_TQ2 | 11. Описание | | 11. Пройти | | 7. | 11. Текстовые решения |
| 12. Таблицы в структуре / динамике | 12. Описание | | 12. Пройти | | 8. | 12. Текстовые решения |
| 13. NumElements_simple_TQ3 | 13. Описание | | 13. Пройти | | 9. 30% | 13. Текстовые решения |
| 14. Гистограммы (базовый уровень) | 14. Описание | | 14. Пройти | | Все результаты | 14. Текстовые решения |
| 15. Графики (базовый уровень) | 15. Описание | | 15. Пройти | | 10. 60% | 15. Текстовые решения |
| | | | | | Все результаты | |
| | | | | | 11. 25% | |
| | | | | | Все результаты | |
| | | | | | 12. | |
| | | | | | 13. 15.79% | |
| | | | | | Все результаты | |
| | | | | | 14. | |
| | | | | | 15. 10% | |
| | | | | | Все результаты | |

Roboxtest.ru Пантелеев

Продвинутый уровень

| ROBOXTTEST | | Главная | Тесты | Результаты | Пользователь: panteleevstas@gmail.com Выйти из системы | |
|---|--------------|---------|-------|------------|--|-----------------------|
| - Числовые тесты. Продвинутый уровень | | | | +Бонусы | Бесплатно | 31.95% |
| 1. Таблицы в динамике (продвинутый уровень) | 1. Описание | | | 1. Пройти | | 1. 60% |
| 2. Таблицы в структуре (продвинутый уровень) | 2. Описание | | | 2. Пройти | | Все результаты |
| 3. Гистограммы (продвинутый уровень) | 3. Описание | | | 3. Пройти | | 2. 34.29% |
| 4. Гистограммы, норм. на 100% (продвинутый уровень) | 4. Описание | | | 4. Пройти | | Все результаты |
| 5. Линейные диаграммы (продвинутый уровень) | 5. Описание | | | 5. Пройти | | 3. 10% |
| 6. Графики (продвинутый уровень) | 6. Описание | | | 6. Пройти | | Все результаты |
| 7. Круговые диаграммы (продвинутый уровень) | 7. Описание | | | 7. Пройти | | 4. 30% |
| 8. Отношения (продвинутый уровень) | 8. Описание | | | 8. Пройти | | Все результаты |
| 9. Смеси (продвинутый уровень) | 9. Описание | | | 9. Пройти | | 5. 80% |
| 10. Проценты (продвинутый вариант) | 10. Описание | | | 10. Пройти | | Все результаты |
| 11. Движение (продвинутый вариант) | 11. Описание | | | 11. Пройти | | 6. 30% |
| 12. Производительность (продвинутый уровень) | 12. Описание | | | 12. Пройти | | Все результаты |
| 13. Валюта (продвинутый уровень) | 13. Описание | | | 13. Пройти | | 7. |
| 14. Пропорции (продвинутый уровень) | 14. Описание | | | 14. Пройти | | 8. |
| 15. Кольцевые диаграммы (продвинутый уровень) | 15. Описание | | | 15. Пройти | | 9. 16.67% |
| 16. NumElements_compl_TQ | 16. Описание | | | 16. Пройти | | Все результаты |
| | | | | | | 10. 9.09% |
| | | | | | | Все результаты |
| | | | | | | 11. 44.44% |
| | | | | | | Все результаты |
| | | | | | | 12. 41.67% |
| | | | | | | Все результаты |
| | | | | | | 13. 25% |
| | | | | | | Все результаты |
| | | | | | | 14. 30% |
| | | | | | | Все результаты |
| | | | | | | 15. 10% |
| | | | | | | Все результаты |
| | | | | | | 16. 90% |
| | | | | | | Все результаты |
| | | | | | | 1. Текстовые решения |
| | | | | | | 2. Текстовые решения |
| | | | | | | 3. Текстовые решения |
| | | | | | | 4. Текстовые решения |
| | | | | | | 5. Текстовые решения |
| | | | | | | 6. Текстовые решения |
| | | | | | | 7. Текстовые решения |
| | | | | | | 8. Текстовые решения |
| | | | | | | 9. Текстовые решения |
| | | | | | | 10. Текстовые решения |
| | | | | | | 11. Текстовые решения |
| | | | | | | 12. Текстовые решения |
| | | | | | | 13. Текстовые решения |
| | | | | | | 14. Текстовые решения |
| | | | | | | 15. Текстовые решения |
| | | | | | | 16. Текстовые решения |

Roboxtest.ru Пантелеев

Повторяющиеся элементы числового теста

Во многих задачах можно встретить повторяющиеся элементы

-Отношения

-Пропорции

-Проценты и сложные проценты

-Кросс-курсы, валютные операции

Как правило, это не самостоятельные задачи, а составляющие задач, поэтому они выделены в отдельные тесты для автоматизации навыка.

| - Числовые тесты. Начальный уровень | | +Бонусы | Бесплатно | 18.18% | |
|-------------------------------------|-------------|---------|-----------|----------------|----------------------|
| 1. Таблицы в динамике | 1. Описание | | 1. Пройти | 1. 13.33% | 1. Текстовые решения |
| 2. Таблицы в структуре 1 часть | 2. Описание | | 2. Пройти | Все результаты | 2. Текстовые решения |
| 3. Таблицы в структуре 2 часть | 3. Описание | | 3. Пройти | 2. 34.48% | 3. Текстовые решения |
| 4. Таблицы в структуре 3 часть | 4. Описание | | 4. Пройти | Все результаты | 4. Текстовые решения |
| 5. Гистограммы | 5. Описание | | 5. Пройти | 3. 13.33% | 5. Текстовые решения |
| 6. Графики, часть 1 | 6. Описание | | 6. Пройти | Все результаты | 6. Текстовые решения |
| 7. Графики, часть 2 | 7. Описание | | 7. Пройти | 4. 23.81% | 7. Текстовые решения |
| 8. Отношения | 8. Описание | | 8. Пройти | Все результаты | 8. Текстовые решения |
| 9. Пропорции | 9. Описание | | 9. Пройти | 5. 30% | 9. Текстовые решения |

| - Числовые тесты. Базовый уровень | | +Бонусы | Бесплатно | 20.46% | |
|------------------------------------|--------------|---------|------------|----------------|-----------------------|
| 1. Гистограммы, норм. на 100% | 1. Описание | | 1. Пройти | 1. 100% | 1. Текстовые решения |
| 2. Линейные диаграммы | 2. Описание | | 2. Пройти | Все результаты | 2. Текстовые решения |
| 3. Круговые диаграммы | 3. Описание | | 3. Пройти | 2. 10% | 3. Текстовые решения |
| 4. На смеси | 4. Описание | | 4. Пройти | Все результаты | 4. Текстовые решения |
| 5. Проценты | 5. Описание | | 5. Пройти | 3. 30% | 5. Текстовые решения |
| 6. Движение | 6. Описание | | 6. Пройти | Все результаты | 6. Текстовые решения |
| 7. Производительность | 7. Описание | | 7. Пройти | 4. | 7. Текстовые решения |
| 8. Валютные операции | 8. Описание | | 8. Пройти | 5. | 8. Текстовые решения |
| 9. Кольцевые диаграммы | 9. Описание | | 9. Пройти | 6. 26.09% | 9. Текстовые решения |
| 10. NumElements_simple_TQ | 10. Описание | | 10. Пройти | Все результаты | 10. Текстовые решения |
| 11. NumElements_simple_TQ2 | 11. Описание | | 11. Пройти | 7. | 11. Текстовые решения |
| 12. Таблицы в структуре / динамике | 12. Описание | | 12. Пройти | 8. | 12. Текстовые решения |
| 13. NumElements_simple_TQ3 | 13. Описание | | 13. Пройти | 9. 30% | 13. Текстовые решения |
| 14. Гистограммы (базовый уровень) | 14. Описание | | 14. Пройти | Все результаты | 14. Текстовые решения |
| 15. Графики (базовый уровень) | 15. Описание | | 15. Пройти | 10. 60% | 15. Текстовые решения |
| | | | | Все результаты | |
| | | | | 11. 25% | |
| | | | | Все результаты | |
| | | | | 12. | |

| - Числовые тесты. Продвинутый уровень | | +Бонусы | Бесплатно | 31.95% | |
|---|--------------|---------|------------|----------------|-----------------------|
| 1. Таблицы в динамике (продвинутый уровень) | 1. Описание | | 1. Пройти | 1. 60% | 1. Текстовые решения |
| 2. Таблицы в структуре (продвинутый уровень) | 2. Описание | | 2. Пройти | Все результаты | 2. Текстовые решения |
| 3. Гистограммы (продвинутый уровень) | 3. Описание | | 3. Пройти | 2. 34.29% | 3. Текстовые решения |
| 4. Гистограммы, норм. на 100% (продвинутый уровень) | 4. Описание | | 4. Пройти | Все результаты | 4. Текстовые решения |
| 5. Линейные диаграммы (продвинутый уровень) | 5. Описание | | 5. Пройти | 3. 10% | 5. Текстовые решения |
| 6. Графики (продвинутый уровень) | 6. Описание | | 6. Пройти | Все результаты | 6. Текстовые решения |
| 7. Круговые диаграммы (продвинутый уровень) | 7. Описание | | 7. Пройти | 4. 30% | 7. Текстовые решения |
| 8. Отношения (продвинутый уровень) | 8. Описание | | 8. Пройти | Все результаты | 8. Текстовые решения |
| 9. Смеси (продвинутый уровень) | 9. Описание | | 9. Пройти | 5. 80% | 9. Текстовые решения |
| 10. Проценты (продвинутый вариант) | 10. Описание | | 10. Пройти | Все результаты | 10. Текстовые решения |
| 11. Движение (продвинутый вариант) | 11. Описание | | 11. Пройти | 6. 30% | 11. Текстовые решения |
| 12. Производительность (продвинутый уровень) | 12. Описание | | 12. Пройти | Все результаты | 12. Текстовые решения |
| 13. Валюта (продвинутый уровень) | 13. Описание | | 13. Пройти | 7. | 13. Текстовые решения |
| 14. Пропорции (продвинутый уровень) | 14. Описание | | 14. Пройти | 8. | 14. Текстовые решения |
| 15. Кольцевые диаграммы (продвинутый уровень) | 15. Описание | | 15. Пройти | 9. 16.67% | 15. Текстовые решения |
| 16. NumElements_comp_TQ | 16. Описание | | 16. Пройти | Все результаты | 16. Текстовые решения |
| | | | | 10. 9.09% | |
| | | | | Все результаты | |

Какие числовые тесты попадались другим людям?

Если это SHL / Ontarget тестирование



Поэтому задачи с таблицами мы вывели в отдельный уровень

| - Числовые тесты. Начальный уровень | +Бонусы | Бесплатно | 18.18% |
|-------------------------------------|-------------|-----------|----------------------|
| 1. Таблицы в динамике | 1. Описание | 1. Пройти | 1. 13.33% |
| 2. Таблицы в структуре 1 часть | 2. Описание | 2. Пройти | 2. 34.48% |
| 3. Таблицы в структуре 2 часть | 3. Описание | 3. Пройти | Все результаты |
| 4. Таблицы в структуре 3 часть | 4. Описание | 4. Пройти | 3. 13.33% |
| 5. Гистограммы | 5. Описание | 5. Пройти | Все результаты |
| 6. Графики, часть 1 | 6. Описание | 6. Пройти | 4. 23.81% |
| 7. Графики, часть 2 | 7. Описание | 7. Пройти | Все результаты |
| 8. Отношения | 8. Описание | 8. Пройти | 5. 30% |
| 9. Пропорции | 9. Описание | 9. Пройти | Все результаты |
| | | | 6. |
| | | | 7. 32% |
| | | | Все результаты |
| | | | 8. 16.67% |
| | | | Все результаты |
| | | | 9. |
| | | | 1. Текстовые решения |
| | | | 2. Текстовые решения |
| | | | 3. Текстовые решения |
| | | | 4. Текстовые решения |
| | | | 5. Текстовые решения |
| | | | 6. Текстовые решения |
| | | | 7. Текстовые решения |
| | | | 8. Текстовые решения |
| | | | 9. Текстовые решения |

Если это Talent-Q тестирование, то в основном это были задачи с таблицами. Со специфическими таблицами. Задачи для тренировки в Talent-q, выделены в нашей системе индексом TQ

| - Числовые тесты. Базовый уровень | | +Бонусы | Бесплатно | 20.46% | |
|------------------------------------|--------------|---------|------------|----------------|-----------------------|
| 1. Гистограммы, норм. на 100% | 1. Описание | | 1. Пройти | 1. 100% | 1. Текстовые решения |
| 2. Линейные диаграммы | 2. Описание | | 2. Пройти | Все результаты | 2. Текстовые решения |
| 3. Круговые диаграммы | 3. Описание | | 3. Пройти | 2. 10% | 3. Текстовые решения |
| 4. На смеси | 4. Описание | | 4. Пройти | Все результаты | 4. Текстовые решения |
| 5. Проценты | 5. Описание | | 5. Пройти | 3. 30% | 5. Текстовые решения |
| 6. Движение | 6. Описание | | 6. Пройти | Все результаты | 6. Текстовые решения |
| 7. Производительность | 7. Описание | | 7. Пройти | 4. | 7. Текстовые решения |
| 8. Валютные операции | 8. Описание | | 8. Пройти | 5. | 8. Текстовые решения |
| 9. Кольцевые диаграммы | 9. Описание | | 9. Пройти | 6. 26.08% | 9. Текстовые решения |
| 10. NumElements_simple_TQ | 10. Описание | | 10. Пройти | Все результаты | 10. Текстовые решения |
| 11. NumElements_simple_TQ2 | 11. Описание | | 11. Пройти | 7. | 11. Текстовые решения |
| 12. Таблицы в структуре / динамике | 12. Описание | | 12. Пройти | 8. | 12. Текстовые решения |
| 13. NumElements_simple_TQ3 | 13. Описание | | 13. Пройти | 9. 30% | 13. Текстовые решения |
| 14. Гистограммы (базовый уровень) | 14. Описание | | 14. Пройти | Все результаты | 14. Текстовые решения |
| 15. Графики (базовый уровень) | 15. Описание | | 15. Пройти | 10. 60% | 15. Текстовые решения |
| | | | | Все результаты | |
| | | | | 11. 25% | |
| | | | | Все результаты | |
| | | | | 12. | |
| | | | | 13. 15.79% | |
| | | | | Все результаты | |
| | | | | 14. | |

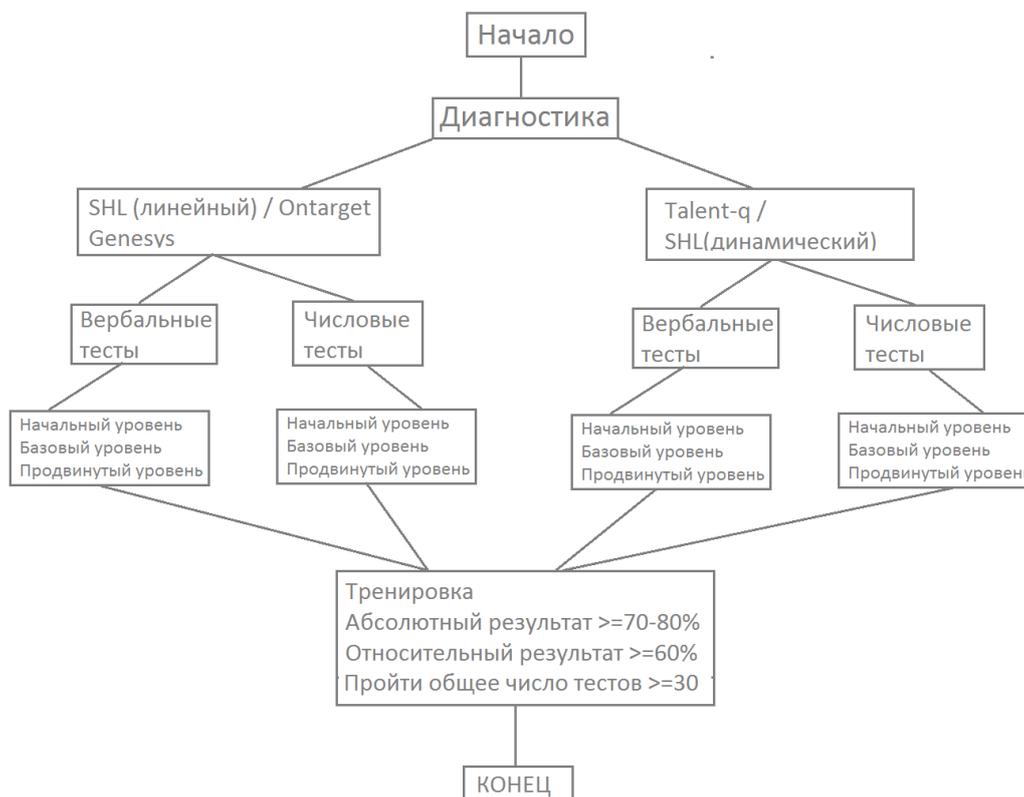
stem.robostest.ru...

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Дерево решений подготовки к тестам

Итак, подводя итог тренинга можно сформулировать следующие шаги в подготовке к тестам;

В программе Roboxtest V.8 / MAXIMUM

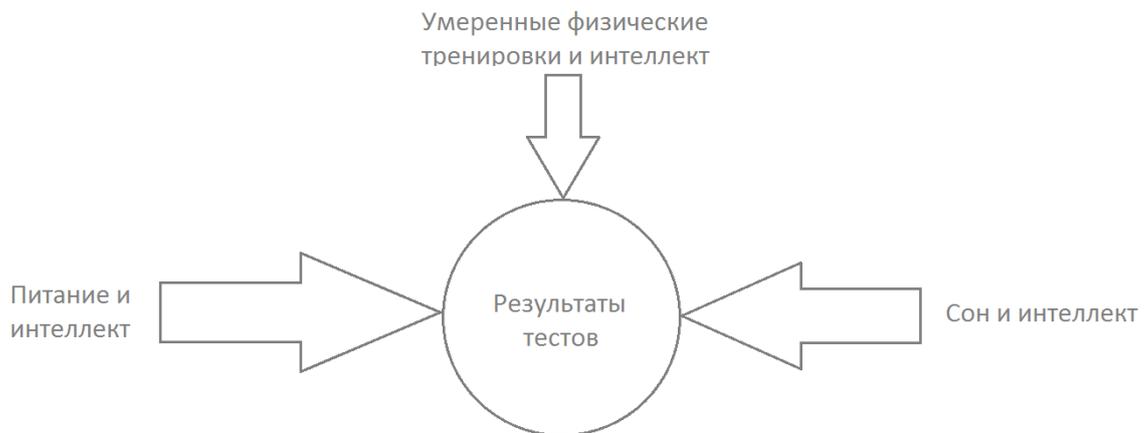


1. Пройти диагностический вербальный тест;
Пройти диагностический числовой тест;
Получить рекомендации системы;

2. Начать подготовку с соответствующего уровня (начального / базового / продвинутого);
Сначала пытаться проходить тесты, и лишь потом просматривать решения;

3. Доработать навыки до 70 – 80 процентов и не менее 60 перцентилей;
Отработать в системе не менее 30-40 тестов;

Что ещё влияет на результат тестов?



Проанализировав другие факторы, влияющие на результат тестов в научных статьях, я остановился более подробно на следующих трех – питание, сон, умеренные физические тренировки;

Итак, как влияет питание на интеллект и результаты тестов способностей? 2 года назад я начал небольшое исследование – на тему влияния на результаты тестов этих 3 факторов. Каждому человеку, которому предстояло тестирование, я задавал вопрос – делает ли оно что-то ещё, кроме прямой тренировки способностей – питается продуктами, влияющими на интеллект, соблюдает специальный режим сна, увеличивает кровообращение перед тренировочными тестами путём тренировок?

Среди нескольких сотен, опрошенных мной людей, 9 из 10 даже не думали о том, что элементарное соблюдение режима сна – повышает запоминаемость алгоритмов решения задач, так как когда человек спит и достигает фазы долгого сна, память работает намного лучше.

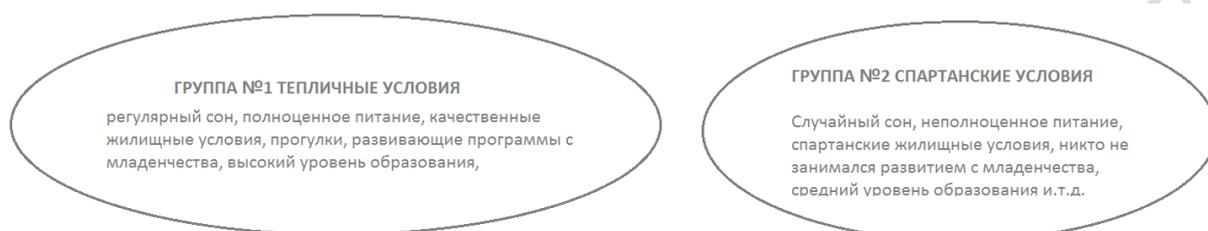
Соблюдение режима приема пищи – увеличивает время подготовки, а умеренные физические упражнения – повышают интенсивность тренировки и увеличивают объем полученных знаний в единицу времени!

В подготовке тренинга я старался опираться на научные исследования.

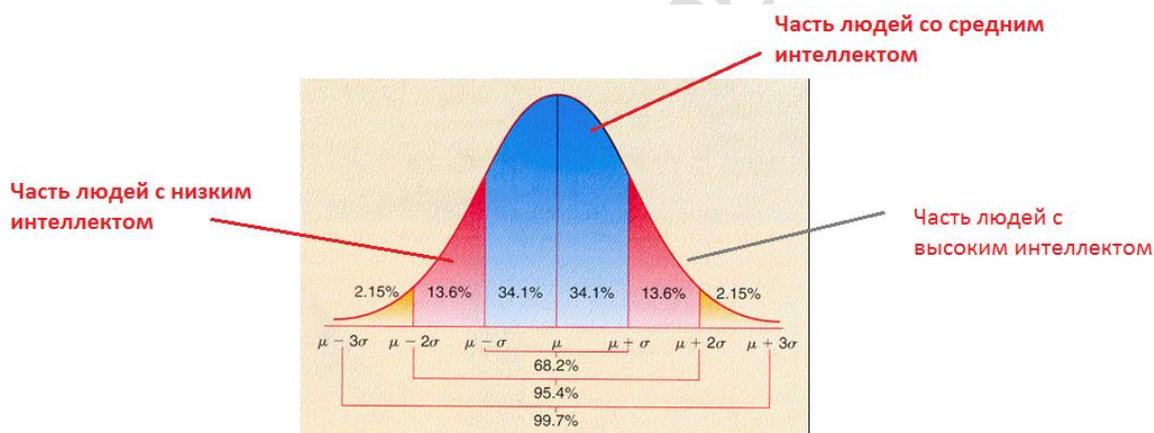
Эксперимент Айзенка

Как уже говорилось, на совокупную роль всех факторов окружающей среды в формировании интеллекта отводится всего 30%.

Какую же роль в этих 30 процентах играет питание? Известный психолог Г.Ю. Айзенк - создатель знаменитого текста на интеллект IQ, провел интересный эксперимент, в ходе которого были исследованы две группы детей.



Распределение в 2-х группах было практически идентичным – распределение Гаусса;



Первой экспериментальной группе детей сразу после рождения были обеспечены максимально сходные внешние условия: регулярный сон, полноценное питание, качественные жилищные условия, прогулки, развивающие программы с младенчества, высокий уровень образования, путем создания специальных классов, формирование мотиваций и профессиональной ориентации, и т.п. Грубо говоря, «экспериментальные дети» имели все, чтобы коллективно «поумнеть», поскольку с рождения находились в благоприятной для роста и развития окружающей обстановке.

Однако, этого не случилось. Они росли и развивались в одинаковых условиях, но получились разные - кто-то умный, кто-то глупый, а кто-то обычный, впрочем, как и дети из второй экспериментальной группы,

Пантелеев Станислав +7 922 136 1449 panteleevstas@gmail.com

Сайты Roboxtest.ru Shl-test.ru

которым специальные условия не создавались. Если бы влияние окружающей среды действительно было бы столь существенной, то разница в интеллекте детей первой группы, оцененных по тесту IQ, была бы существенно меньше, чем у детей второй группы. Данные эксперимента показали, что предпринятые для усиления влияния на интеллект детей социальные, педагогические, экологические меры потерпели фиаско.

За исключением одного фактора, о чем пишет сам Айзенк: «Из общего правила о том, что мало, что можно сделать для улучшения IQ, есть одно исключение: многие дети едят слишком мало овощей и фруктов, если они начинают получать необходимую дозу витаминов и минеральных веществ, их IQ заметно возрастает». Это поистине пионерское заявление было сделано ученым, никогда специально не занимавшимся изучением вопросов питания! То есть, согласно Айзенку, особенно существенное влияние на повышение уровня интеллекта может оказать оптимизация пищевых рационов в детском возрасте, и тем более существенное, чем меньше возраст ребенка. При этом прирост интеллекта детей и подростков, продолжающих активно развиваться, может достигать 10-20% от исходного (из 30%, приходящихся на совокупную роль всех факторов окружающей среды).

Что говорит современная наука после Айзенка? В последнее время в науке о питании выделилось отдельное направление – **нейропсихонутрициология**, изучающая влияние нутритивных свойств пищи на интеллект (способность к мышлению и рациональному познанию) и психическую деятельность (ощущения, восприятия, память, чувства).

Как питание влияет на интеллект?

Здесь предлагаю разделить этот вопрос на 2 части – продукты, которые влияют на интеллект и режим питания.

Итак, какие **продукты** могут быть полезны в период подготовки к тестам способностей?

Авторитетный научный журнал Psychology Today опубликовал результаты исследований - какие продукты питания способны повысить умственные способности. Оказалось, что рыба, которую нам с детства навязывают как лучшую "пищу для ума", - далеко не первое блюдо в этом перечне. Есть кое-что поэффективней!

- Если верить выводам заокеанских экспертов, приоритет здесь принадлежит лесным ягодам, овощам и только следом идет рыба. Причем все эти продукты полезны как для мозга, так и для сердца, - говорит доктор медицинских наук, руководитель кафедры лечебного питания Института питания РАМН Юнна Попова.



Клюква / брусника

В ней содержится большое количество антиоксидантов, которые вступают во взаимодействие со свободными радикалами кислорода. Это практически полностью разрушает гормон холестерол, чрезвычайно вредный для сердца и сосудов.

Пантелеев Станислав +7 922 136 1449 panteleevstas@gmail.com

Сайты Roboxtest.ru Shl-test.ru

| | |
|------------------|---|
| | |
| Черника | Хоть антиоксидантов в ней несколько меньше, зато там содержатся вещества, улучшающие зрение и слух. |
| Свекла и капуста | Вещества, содержащиеся в этих овощах, разрушают ферменты, которые в большом количестве приводят к развитию болезни Альцгеймера. |
| Шпинат | Шпинат, как установили ученые, замедляет появление проблем с нервной системой, вызванных старением, а также препятствует возникновению нарушений познавательных способностей. |
| Рыба | Лосось, тунец, сардины и жирная сельдь, содержат жирные кислоты, способные расщеплять вредные ферменты. Кроме того, как все мы знаем еще со школьной скамьи, в такой рыбе много фосфора, питающего мозг. |
| Шоколад | Содержащиеся в нем какао-бобы и какао-масло богаты растительным белком и очень полезны для мозга. Установлено, что 50 граммов такого шоколада в день снижают общее старение организма. Однако речь идет только о черном горьком шоколаде. Сладкий молочный шоколад содержит много сахара, и его чрезмерное употребление грозит множеством неприятностей - от сахарного диабета до ожирения и кариеса. |
| Глюкоза | Искать ее следует в зерновых продуктах, картофеле, фасоли. Богаты глюкозой и всевозможные десерты, однако куску торта лучше предпочесть мед или какой-нибудь сладкий фрукт - персик, банан или грушу. |
| Орехи | Ореховые белки, масла и витамин Е — лучшая пища для развития памяти. |
| Томаты. | Большое содержание в помидорах ликопена полезно для умственно здоровья людей любого возраста. |
| «Железо» | Оно в изобилии содержится в нежирном красном мясе (говядина, баранина), темной жирной рыбе (сардины, макрель, сельдь, тунец). Достаточно железа и в курятине, индейке, яйцах, орехах кешью, семечках, миндале и прочих разновидностях орехов, в кураге, финиках. |

Кроме основной полезной пищи, для улучшения мозговой работы нужно употреблять и витамины. В первую очередь, это:

Витамины группы В — улучшают кровообращение и ускоряют активность ума.

Лецитин — улучшает метаболические процессы в мозгу.

Глицин — помогает улучшить выносливость мозга и наладить режимы отдыха и активности.

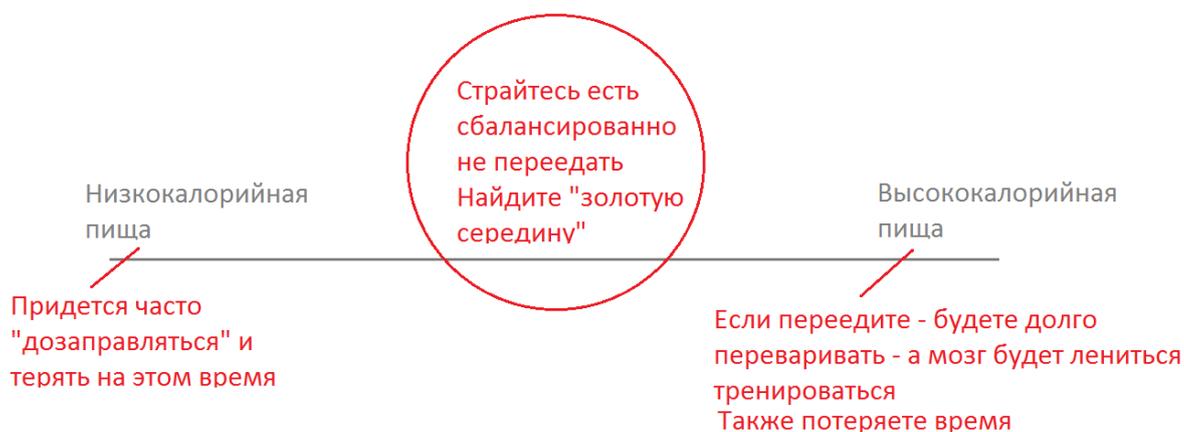
Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Режим питания

Переел - и опять отупел?

Вообще людям, следящим за своим самочувствием, важно запомнить несложные правила. Нельзя наедаться до отвала - это приводит к ряду желудочно-кишечных проблем и "отупляет". После сытного обеда снижается активность мозга, появляются сонливость и равнодушие к работе. В то же время напряженный график несовместим и с низкокалорийной диетой, ограничивающей белки и углеводы, поэтому в рационе должны быть свежие овощи, бобы и много жидкости, но не пиво или крепкий чай, а минералка без газа.

Если вы пообедали плотно перед предстоящей умственной работой, мозг может вас «подвести». Дело в том, что большая доля сил организма будет направлена на переваривание еды. Поэтому, если не хотите провалить тесты – найдите золотую середину.



Влияние кофеина на интеллект

<http://www.speleomed.ru/php/content.php?id=795>

В течение двух суток испытуемые воздерживались от еды, не курили и не пили кофе, при этом в разное время получали дозу кофеина или чистую воду. Затем провели исследование головного мозга с использованием магниторезонансного томографа, тесты на память и сообразительность.

В результате выяснилось, что под воздействием кофеина у испытуемых повысилась активность зоны, ответственная за кратковременную память и интеллект. У мужчин, пивших чистую воду, изменений активности головного мозга не наблюдалось. Участники эксперимента, получившие дозу кофеина, легче и быстрее справлялись с предложенными им тестами.

Как подчеркивают организаторы исследования, их эксперимент впервые показал непосредственное влияние кофеина на память и интеллект. Тем не менее, руководитель исследования, доктор Коппелстаттер предупреждает, что большое количество выпитого кофе не может превратить обычного человека в интеллектуала.

Большие дозы кофеина повышают тревожность, что нейтрализует все положительные эффекты.

По материалам журнала "Здорово"

<http://www.piluli.kharkov.ua/>

Как умеренные физические упражнения влияют на интеллект?



Японцы - мастера выжимать соки из рабочих. Значительная доля исследований в Японии приходится на решение вопросов повышения трудовой эффективности. Так вот, японские социологи доказали, что:

- люди, занимающиеся спортом в свободное время, работают на 23% эффективнее в дни, совпадающие с тренировками;
- после 30 минут езды на велосипеде люди проходят различные тесты на внимательность быстрее, чем до велопробежки;
- короткая и быстрая пробежка повышает эффективность прохождения тестов на IQ у женщин на 20%;
- 20-минутный «заезд» на велотренажере гарантирует уничтожение гормонов депрессии на 12 часов вперед.

Даже одна 30-минутная кардиотренировка (бег, плавание) дает приток крови в мозг, снабжая его кислородом, глюкозой и витаминами, необходимыми для повышения эффективности его работы.

В дополнение к кровообращению каждый мускул, задействованный во время бега, танца, при прыжках или плавании, посылает в мозг гормоны - серотонин, дофамин и эндорфин, отвечающие за ощущение счастья. Но помимо эмоций, эти гормоны положительно влияют на память, улучшают скорость и качество усвоения нового материала, помогая создавать в нужных отделах мозга новые клетки и устанавливая дополнительные связи между уже существующими нейронами. Таким образом, гормональный коктейль в сумме с глюкозой и кислородом делает нас умнее.

Пантелеев Станислав +7 922 136 1449 panteleevstas@gmail.com

Сайты Roboxtest.ru Shl-test.ru

Что делать?

Подберите для себя набор упражнений на каждый день, которые заставляют сердце биться чаще. В идеале запишитесь в спортзал. Нет возможности? Есть совершенно доступные варианты: купите... скакалку или танцуйте под музыку, хорошо ходить по улице максимально быстро, чтобы появилось ощущение, что вы слегка задыхаетесь. Купите велосипед. Бегайте по ступеням. В конце концов, даже домашняя уборка в быстром темпе может стать хорошей зарядкой.

И помните - важно не просто загрузить тело, но и получать от процесса удовольствие, иначе вы вскоре бросите эти занятия. Важно найти тот вид активности, который доставляет вам эстетическое удовольствие, - чем больше стимулов продолжать занятия, тем эффективнее результат.

Самый простой критерий определения длительности занятия - пот. Как только вы взмокли, ваше сердце заработало в полную силу. Однако не стоит прекращать тренировку на этом - тренируйте сердце, продолжайте двигаться в набранном темпе. Чем дольше вы делаете упражнение - тем больше эффект от него. 30 минут за раз, три раза в неделю - и это не только улучшит вашу физическую форму, но и заставит извилины работать лучше.

Помните о разнообразии - чем больше разных упражнений вы делаете, тем больше зон в мозге вы стимулируете. Занятия танцами можно совмещать с велосипедными прогулками и плаванием.

Как сон влияет на интеллект?



Долгий и короткий сон негативно влияют на интеллект

Об этом говорят результаты исследования, проведенного американскими нейрофизиологами. В ходе трехлетнего эксперимента они убедительно доказали, что те, кто спит по 9 часов в сутки и более имеют более низкие показатели функций мозга, чем у тех, кто спит 6-8 часов.

Чтобы выяснить, влияет ли продолжительность сна на интеллектуальные функции, группа исследователей из университетской клиники в Мадриде и Колумбийского университета в Нью-Йорке провела следующий эксперимент. В течение трех лет они наблюдали достаточно большую группу людей в возрасте 60-70 лет — всего экспериментов было охвачено более 2 700 человек. В контрольную группу вошло 49% участников эксперимента, они спали 6-8 часов в сутки. 40% участников имели привычку спать 9 и более часов. 11% исследуемых спали не более 5 часов.

В начале эксперимента и в самом конце все исследуемые проходили специальный тест на состояние когнитивных функций мозга. Им предлагался так называемый мини-тест исследования психического состояния (MMSE), оценивающий уровень деменции.

Результаты эксперимента оказались неожиданными для ученых: ухудшение таких умственных способностей, как память и мышление, в группе, которая предпочитала 9-часовой сон и более, происходило в два раза быстрее по сравнению с контрольной группой. Даже с учетом таких факторов, как возраст, образование и вредные привычки, разница в результатах финального теста оказалась очень внушительной. Выводы, которые следуют из их работы, по словам медиков, однозначны — долгий сон негативно

Roboxtest.ru система быстрого развития интеллекта

влияет на когнитивные способности. Хотя биологические причины этого явления до конца не понятны и их еще предстоит изучить.

Roboxtest.ru Пантелеев Станислав

Пантелеев Станислав +7 922 136 1449 pantelevstas@gmail.com

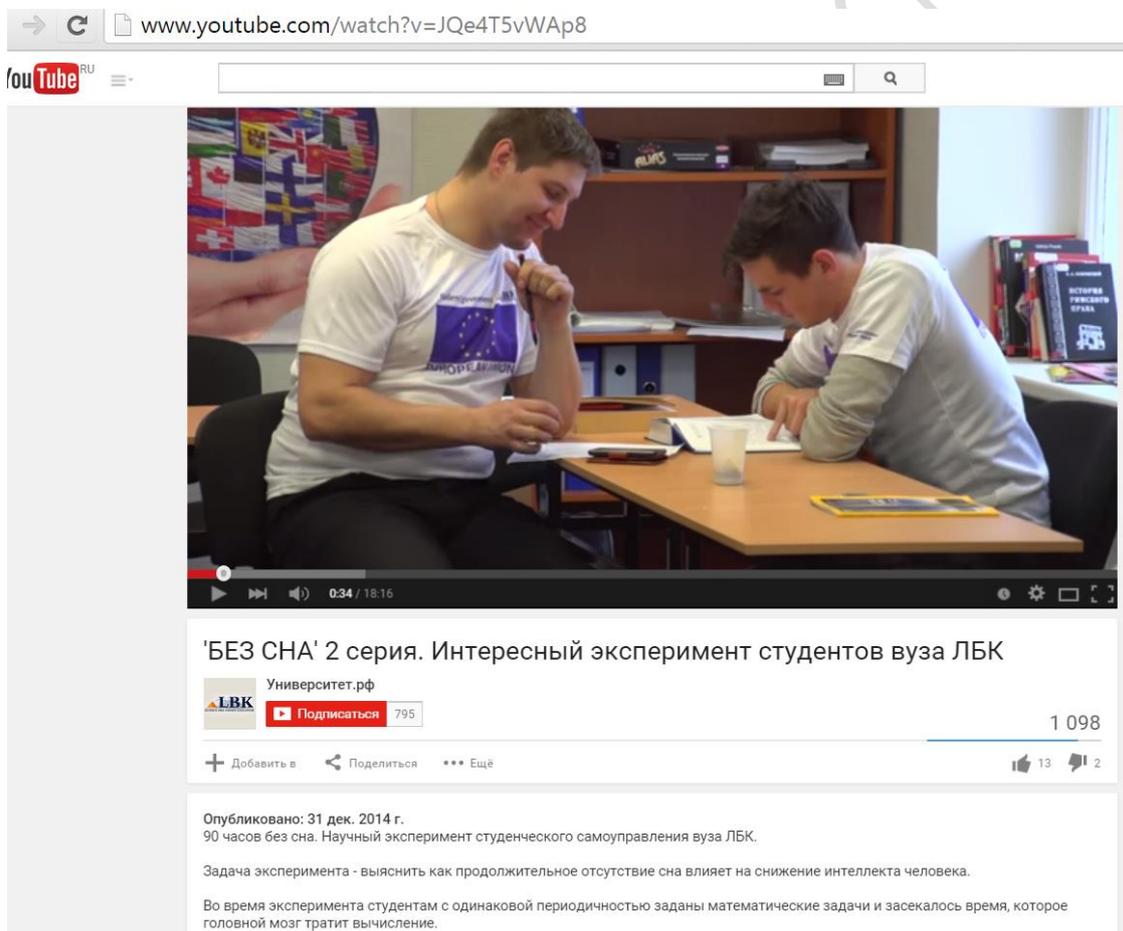
Сайты Roboxtest.ru Shl-test.ru

Эксперимент «без сна» (2 серия из 4, в начале ролика говорится о том, что после первых суток без сна, ухудшилась память и способность быстро читать <http://www.youtube.com/watch?v=JQe4T5vWAp8>)

90 часов без сна. Научный эксперимент студенческого самоуправления вуза ЛБК.

Задача эксперимента – выяснить, как продолжительное отсутствие сна влияет на снижение интеллекта человека.

Во время эксперимента студентам с одинаковой периодичностью заданы математические задачи и засекалось время, которое головной мозг тратит на вычисление.



www.youtube.com/watch?v=JQe4T5vWAp8

YouTube RU

'БЕЗ СНА' 2 серия. Интересный эксперимент студентов вуза ЛБК

Университет.рф

ЛБК Подписаться 795

1 098

Добавить в Поделиться Ещё

Опубликовано: 31 дек. 2014 г.

90 часов без сна. Научный эксперимент студенческого самоуправления вуза ЛБК.

Задача эксперимента - выяснить как продолжительное отсутствие сна влияет на снижение интеллекта человека.

Во время эксперимента студентам с одинаковой периодичностью заданы математические задачи и засекалось время, которое головной мозг тратит на вычисление.

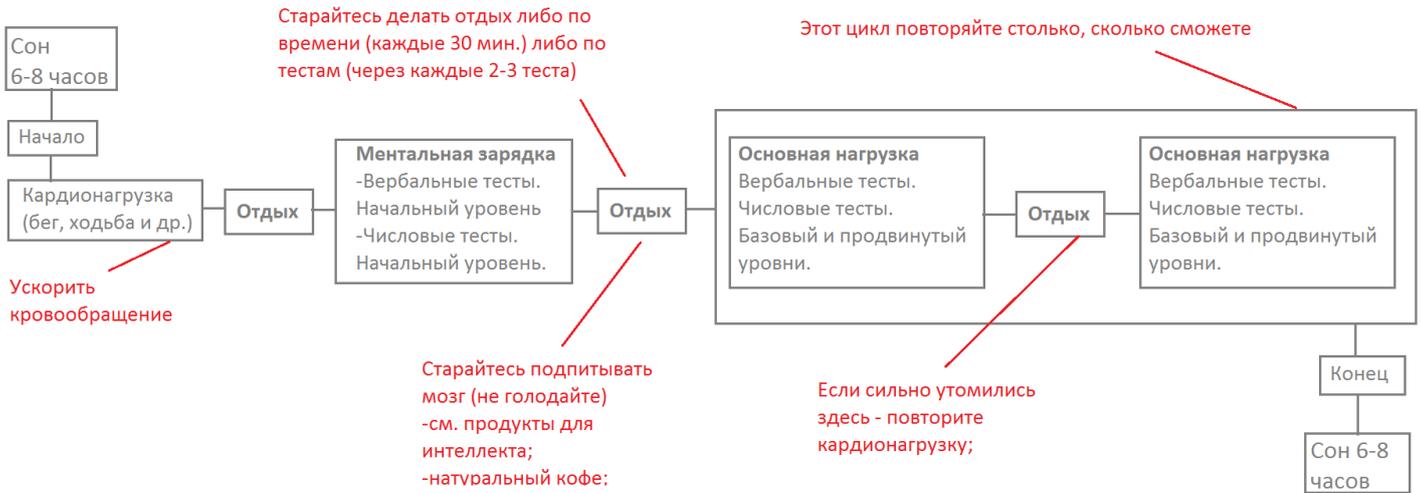
На 2-е сутки без сна

-память ухудшилась на 40%

-способность быстро читать упала на 65%

Финальный алгоритм подготовки

- граф, с учетом переменных «питание / сон / физическая нагрузка»



Выводы видеотренинга

1. Каждый кандидат может подготовить себя в короткие сроки, используя систему развития интеллекта Roboxtest.ru. Опыт работы с программой показывает, что способности резко увеличиваются в первые 2-3 дня работы с системой развития интеллекта;
2. Структурировали тесты по видам и по уровням сложности и загрузили их в онлайн программу развития интеллекта Roboxtest.ru
3. По вербальным тестам – сначала читаем вопрос, потом ищем информацию в тексте, потом делаем вывод
4. По числовым тестам – тоже самое, что и для вербальных, но автоматизируем «повторяющиеся элементы» в системе Roboxtest.ru
5. Угадать тест практически невозможно – убедились в этом, построив биномиальное распределение;
6. Опираясь на дерево решений, построенное в данном тренинге, выяснили, что лучше сначала диагностировать свой уровень подготовки (Roboxtest.ru) – сэкономите время;
7. Сложные задания лучше пропускать (в тестах, в которых это возможно, не Talent-q), но не более 40% всех заданий;
8. Питание, сон, физические упражнения влияют на интеллект. На основе этого факта построили финальный алгоритм подготовки к тестам способностей.