

1. Найдите все значения параметра a , при которых для любого действительного x выполнено неравенство

$$|3 \sin x + a^2 - 22| + |7 \sin x + a + 12| \leq |11 \sin x + a^2 + a - 20| + 11.$$

2. Найдите все значения параметра a , при которых для любого действительного x выполнено неравенство

$$14 \cos x - |5 \cos x + a^2 - 44| - |4 \cos x + a - 3| + |a^2 + a - 56| + 14 \geq 0.$$