

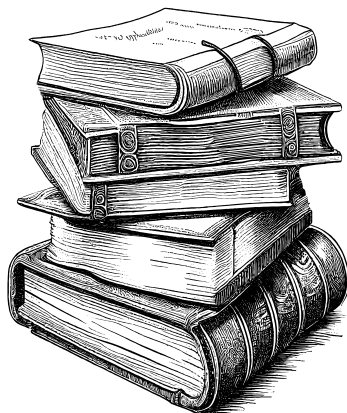
Упражнения для мозга

Антон Могучий

МЕТОДИКИ СССР

ПОВЫШАЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТ

Программа занятий на 1 месяц



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.3
М74

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни
было форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Могучий, Антон.

М74 Методики СССР, повышающие интеллект. Программа занятий на 1 месяц / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-164390-4

Обучающие и развивающие методики, которые были разработаны в СССР, по праву считаются одними из самых эффективных. Специально подобранные упражнения из этой рабочей тетради помогут вам всего за один месяц получить отличный результат: вы научитесь концентрировать внимание, укрепите память и сможете быстро работать с любой информацией.

Поиск готовых ответов в интернете приводит к снижению умственной активности. Мы потребляем готовое и перестаем думать самостоятельно. Этот суперсовременный тренажер, основанный на лучших советских упражнениях для внимания и памяти, даст вам возможность не только заметно повысить свой IQ, но и научиться принимать самостоятельные решения, быстро добывать и анализировать необходимую информацию и находить нестандартные выходы из самых сложных ситуаций!

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-164390-4

© Могучий А., 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ6
Что будет, если вы разучитесь думать?7

ЧАСТЬ 1

Разминка для мозга

Тренажер Шульте и его советская модификация — занимательные таблицы10
Тренинг по таблицам Шульте13
Правила работы с таблицами Шульте15
Самодиагностика при помощи таблиц Шульте18
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)20
Программа работы по таблицам Шульте (продвинутый уровень)43
Тренажер Келли и школьная программа.49
Работа с тренажером51
Учет результатов.52
Последовательность выполнения заданий53
Курс работы с тренажером Келли55

ЧАСТЬ 2

Тренировки на каждый день

СЕРИЯ 1. Сходство и отличие	99
Задание 1. Найдите отличия.	100
Задание 2. Найдите отличия по памяти	101
Задание 3. Пара рыбок	102
Задание 4. Сколько пар?	103
Задание 5. Где чья тень?	104
Задание 6. Найдите две одинаковых розы.	105
Задание 7. Ключ и замок	106
Задание 8. Найдите отличающуюся фигуру.	106
Ответы	107
СЕРИЯ 2. Лабиринты	108
Задание 1. Где выход?	109
Задание 2. Путь к награде	110
Задание 3. Как доехать на такси?	111
Ответы	112
СЕРИЯ 3. Задачи на пространственное мышление.	113
Задание 1. Сколько квадратов?	114
Задание 2. Фигуры по памяти.	115
Задание 3. Недостающая деталь	116
Задание 4. Как это выглядит?	117
Задание 5. Взаимоотношения фигур.	118
Задание 6. Правильная фигура	119
Задание 7. Они вращаются!	120
Задание 8. Что тут лишнее?	120
Ответы	121

СЕРИЯ 4. Поиск закономерностей	122
Задание 1. Найдите лишнее слово	123
Задание 2. Решите уравнение	124
Задание 3. Добавьте фигуру	124
Задание 4. Вставьте недостающие числа	125
Ответы	126

Вступление

Советское образование не зря долгие годы считалось лучшим в мире — школьники из СССР стабильно занимали самые высокие места в международных рейтингах интеллектуального развития.

Одно из самых важных достоинств советской школы: на протяжении десятилетий она давала **системное образование**. То есть школьники в итоге получали не разрозненный набор случайных знаний, а целостную картину мира, **понимание причинно-следственных связей и закономерностей** природы и социума. Такое образование готовило к пониманию мира, в котором мы живем, осознанному и осмысленному существованию в нем.

Мы можем не просто использовать этот уникальный потенциал, который был заложен в советской системе образования, но и увеличить его! И особенно — сделать его нашим помощником в решении современных задач!

Одна из главных проблем современности: в век интернета можно в две минуты найти ответ на любой вопрос. Все меньше поводов, чтобы думать самостоятельно! Не надо даже ходить в библиотеку, читать книги в поисках ответа. Можно не анализировать прочитанное и не делать выводы. Все выводы уже сделаны за нас. Все задачи решены, и все ответы записаны. Только успевай читать и впитывать!

По сути, мы становимся «заложниками» готовой информации. Думать, рассуждать, выходить за пределы информационной клетки вроде и ни к чему. Да и времени на это все меньше в наш стремительный век. Это удобно, но крайне вредно для нашего мозга — мозгу нужен свежий воздух!

Да, за окном XXI век, мир изменился, и мы живем уже в совсем другой стране. Многие из прежнего опыта уже не актуально и возрождению не подлежит. Но почему бы нам не взять лучшее из этого прошлого? Почему бы не попробовать адаптировать лучшие традиции советского образования к нашим новым реалиям и потребностям? Это сделать просто необходимо, пока еще мы окончательно не разучились думать.

Комфортная современная жизнь порождает лень. Но давайте не будем забывать: мы теряем то, чем не пользуемся.

Если вы хотите сохранить интеллект, тренируйте его, используйте его на полную мощность ежедневно!

Что будет, если вы разучитесь думать?

Дорогой читатель! Остановитесь хотя бы на миг и задумайтесь вот над чем.

Довольствуетесь ли вы готовыми ответами из интернета на интересующие вас вопросы, или сравниваете разные точки зрения, анализируете информацию, размышляете над ней, стараясь прийти к собственному мнению?

Когда вам нужно принять какое-то решение, вы останавливаетесь на первом, что придет в голову, или рассматриваете разные варианты?

Столкнувшись с ситуацией, которая кажется неразрешимой, попытаетесь ли вы взглянуть на нее с другой стороны и отыскать какие-то неочевидные, нестандартные решения — или просто смиритесь с тем, что выхода нет, в крайнем случае, будете искать помощи у других людей?

Обдумываете ли вы свои поступки, планируете ли будущие действия — или полагаетесь на авось, рассчитываете, что все как-нибудь сложится само собой?

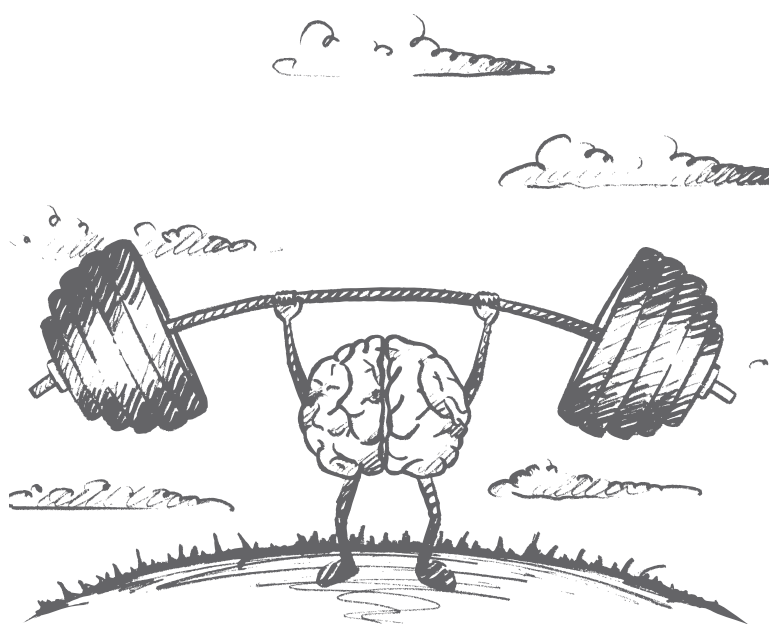
Недостаточность мыслительных навыков приводит к следующим неприятным последствиям:

- человек пасует перед простейшими проблемами — он не видит даже самых простых и очевидных решений;
- цели не достигаются, успех ускользает из рук;
- совершается слишком много ошибок;
- неумение учиться, самостоятельно работать с информацией лишает возможности сделать карьеру в престижной, интересной области;
- неверное, искаженное понимание себя, мира, людей и ситуаций приводит к конфликтам, неудовлетворенности, чувству выброшенности из жизни;
- и, наконец, сама жизнь становится серой, тусклой, скучной и неинтересной — ведь именно интеллект, способность мыслить наполняет нашу реальность смыслом и делает ее яркой, насыщенной событиями, впечатлениями, мыслями и чувствами.

Конечно, не надо идеализировать советскую школу. Безусловно, у нее были и недостатки. Идеологизированность, чрезмерно жесткая дисциплина, слишком сложные домашние задания, обилие знаний, которые потом негодились в жизни, а потому казались лишними... **Но с другой стороны — ведь именно эти «лишние» знания тренировали память и интеллект, приучали мозг к работе, давали навыки самостоятельного обучения, которые после оченьгодились в жизни!**

ЧАСТЬ 1

Разминка для мозга



ТРЕНАЖЕР ШУЛЬТЕ И ЕГО СОВЕТСКАЯ МОДИФИКАЦИЯ — ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ТАБЛИЦЫ

Большинство современных людей обзавелись привычкой делать несколько дел одновременно. Привычка, прямо скажем, не лучшая, а для мозга просто пагубная! Последите за собой! Вы можете даже не замечать, как ваше внимание рассеивается одновременно в нескольких направлениях. Вы пытаетесь совмещать работу с просмотром ленты новостей в соцсетях, ответами на телефонные звонки и электронные письма и при всем этом еще и слушаете музыку в плеере, и пьете кофе, и перебрасываетесь репликами с коллегами, и планируете, как проведете ближайшие выходные? Результат — плачевный: в итоге ни одно из этих дел вы не можете сделать хотя бы на троечку, не говоря уже об отличных оценках!

Наш мозг устроен так, что может решать только одну задачу в единицу времени. **Если нужно решить две или больше задач — решайте их поочередно.** Благодаря этому продуктивность вашего мозга возрастет многократно. Причем очень важно полностью отключиться от предыдущей задачи, прежде чем решать. Ведь если вы, решая следующую задачу, все еще думаете о предыдущей, результат будет тот же — бессмысленная усталость и далеко не лучший результат выполненной работы.

Да, но как же сосредоточиться на одной-единственной задаче, если окружающий мир буквально бомбардирует нас со всех сторон потоками информации, если вокруг так много отвлекающих факторов? **Чтобы справиться с этой задачей, есть только один способ: тренировать внимательность и сосредоточенность.**

Таким образом советская школа тренировала самодисциплину, внимание и сосредоточенность в процессе самих уро-

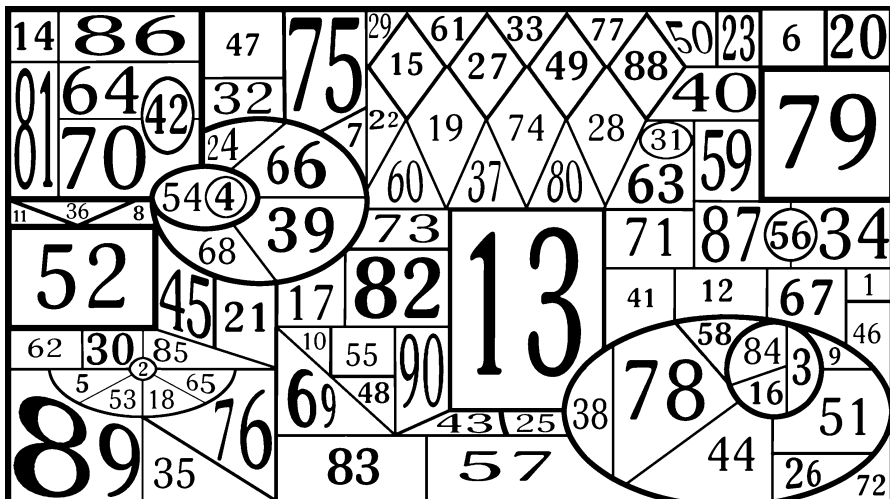
ков. И у многих советских людей эта закалка осталась на всю жизнь! Они с детства привыкли оставаться сосредоточенными на протяжении как минимум 45 минут. Для детей это очень непростая задача! А в наше время и не каждый взрослый с ней справится.

Существовали в советской системе образования и особые методики для тренировки внимания и сосредоточенности. И в методических пособиях, и в популярных журналах можно было встретить так называемые «занимательные таблицы».

Задача: засекуте время и поочередно называйте вслух числа от 1 до 90, отыскивая их в таблице. Старайтесь полностью сосредоточиться на задании, не отвлекайтесь и будьте предельно внимательны.

Оценка результата:

- 5–10 минут — у вас отлично развита способность к концентрации.
- 10–15 минут — хороший результат.
- 15–20 минут — средний результат.
- Больше 20 минут — результат ниже среднего, требуются усиленные тренировки.



Даже если вы справились с заданием на хорошо или отлично, то наверняка заметили, что задача эта далеко не проста. Нужны некоторые усилия над собой, чтобы преодолеть желание отвлечься, отдохнуть или просто все бросить. Ну так и лучшие результаты мы получаем только через преодоление!

А теперь давайте выясним, откуда взялись эти советские «занимательные таблицы». При ближайшем рассмотрении оказывается, что это модификация давно известных на Западе таблиц Шульге. Причем не упрощенная, а значительно усложненная модификация! Сложность в том, что чисел намного больше и они разные по размеру и начертанию, отличается фон, на котором они изображены. Есть и еще такой усложняющий элемент, как разнообразие форм и размеров ячеек таблицы. Не удивительно, что задание сложное и большинству трудно успешно справиться с ним с первого раза.

ТРЕНИНГ ПО ТАБЛИЦАМ ШУЛЬТЕ

Таблицы Шульте не представляют собой ничего сложного: каждая таблица — это квадрат, разделенный на двадцать пять ячеек, в которые вписаны числа от 1 до 25 в случайном порядке.

Задача: глядя на квадрат, найти все числа по порядку от 1 до 25 или от 25 до 1 и уложиться в минимальный отрезок времени (идеально — в 25 секунд).

Казалось бы — так просто! Это и в самом деле простое задание, занимающее совсем немного времени. Но оно позволяет решить поистине гигантские задачи. Судите сами. Работая с таблицами Шульте, вы получите следующие результаты.

- Вы сможете полностью концентрировать внимание на важных вещах в течение значительных промежутков времени.
- Вы научитесь ориентироваться в больших объемах информации, мгновенно выделяя нужные детали.
- Повысится интенсивность и скорость ваших мыслительных процессов.
- Вы научитесь легко переключать внимание с одной задачи на другую, не теряя продуктивности интеллектуальной деятельности.
- Ваш мозг начнет работать ясно и четко, не отвлекаясь на посторонние раздражители.
- У вас появится навык мгновенной мобилизации всех ваших интеллектуальных ресурсов для интенсивной работы.
- Вы научитесь мгновенному сосредоточению на любой решаемой вами задаче.
- Вы сможете моментально включаться в умственный труд, вам не будет требоваться долгая раскочка, вы будете работать с максимальной интенсивностью с первых же секунд.