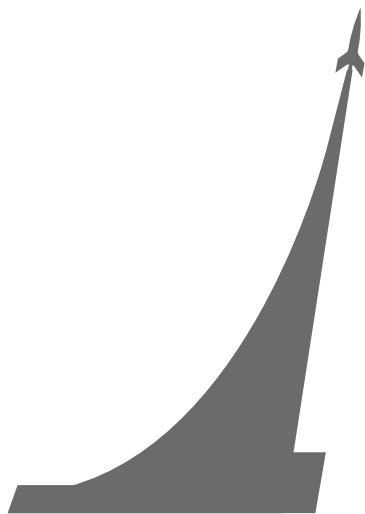


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

Антон Могучий

СОВЕТСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

Тренажёр для хорошей памяти, гибкого
мышления и развитого внимания



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.95
ББК 88.4
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 Советская гимнастика для мозга. Тренажёр для хорошей памяти, гибкого мышления и развитого внимания / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-180923-2

Гимнастика важна не только для тела, но и для ума! Если хочешь иметь активный и бодрый ум — каждый день выполняй упражнения для его развития. Советская система образования уделяла большое внимание интеллектуальным нагрузкам, стимулирующим познавательную деятельность, развитие внимания и наблюдательности, улучшение памяти в любом возрасте, потому что наш мозг устроен так, что для его эффективной работы жизненно необходима нагрузка. Регулярные занятия с этим тренажером повысят скорость и эффективность мышления, помогут находить оптимальные решения любых задач и сохранять ясный и живой ум до глубокой старости.

**УДК 159.95
ББК 88.4**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-180923-2

© Могучий А., 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
Часть 1. Разминка для мозга	7
Тренажер Шульте и его советская модификация — занимательные таблицы	9
Тренинг по таблицам Шульте	11
Правила работы с таблицами Шульте	13
Самодиагностика при помощи таблиц Шульте	16
Таблицы Шульте (базовый уровень)	18
Занимательные таблицы	38
Тренажер Келли и школьная программа	58
Работа с тренажером	60
Учет результатов	61
Последовательность выполнения заданий	62
Ответы	87
Часть 2. Задания на развитие внимания и наблюдательности ...	103
Что такое внимание?	105
Наблюдательность	107
Ответы	118

ОТ АВТОРА

Советский Союз как государственное образование не существует уже больше трех десятилетий, а интерес к советской системе образования с каждым годом только растет — репетиторы и частные школы обращаются к советским учебным пособиям, учителя и родители с грустью вспоминают логично организованные советские учебники, а высшие учебные заведения все чаще прибегают к своим внутренним вступительным испытаниям и готовятся к возвращению пятилетнего курса обучения. Несомненно, советские методы оставили заметный след в истории системы образования и воспитания, и многие их преимущества остаются актуальными и сегодня. Советский подход был ориентирован не только на получение учащимся знаний, но и на формирование всесторонне развитой личности, гражданина и специалиста, что, несмотря на присущие этому подходу недостатки, делает его по-своему уникальным и ценным.

Особое внимание в советской школе уделялось развитию **логического мышления, аналитических способностей и навыков решения сложных задач** — важных качеств не только для любой профессиональной сферы, но и для повседневной жизни. Еще одно важное достоинство советской школы: 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. В советском школьном образовании особое внимание уделялось развитию **внимательности и наблюдательности** как важнейших качеств личности.



Эпоха сменилась, но необходимость с детства воспитывать внимательного человека, способного активно участвовать в жизни общества, работать с информацией и принимать взвешенные решения никуда не делась. Во многом эти навыки — развитое внимание и наблюдательность — и в наши дни являются залогом успешного развития человека как личности и его способности состояться в жизни.

Наша жизнь и жизнь наших детей во многом удобнее и проще жизни наших родителей, взять хотя бы ту легкость и быстроту, с которой мы можем находить и сохранять огромные объемы данных — достаточно доступа в Интернет, и все публикации мира к нашим услугам. Но это же становится и своеобразной ловушкой — привычка к потреблению **готовой информации** отучает нас думать, рассуждать, искать истину самостоятельно.

Что будет, если вы разучитесь думать?

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.

Чтобы не разучиться думать, мыслить и, соответственно, существовать как полноценная разумная личность, необходимо постоянно тренировать свой мозг. Давайте обращаться к лучшим методикам советской системы образования и уделять внимание развитию тех качеств и навыков, необходимость в которых проверена временем!

Часть 1
РАЗМИНКА ДЛЯ МОЗГА

Тренажер Шульте и его советская модификация — занимательные таблицы

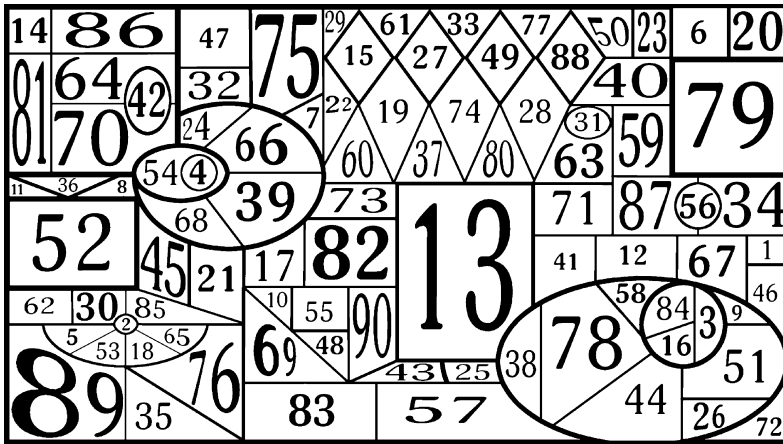
Большинство современных людей обзавелись привычкой делать несколько дел одновременно. Привычка, прямо скажем, не лучшая, а для мозга просто пагубная! Следите за собой! Вы можете даже не замечать, как ваше внимание рассеивается одновременно в нескольких направлениях. Вы пытаетесь совмещать привычную деятельность с просмотром ленты новостей в соцсетях, ответами на телефонные звонки и сообщения и при всем этом еще и слушаете музыку, пьете кофе, общаетесь с кем-то 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 следующую. 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 уроков. 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: засекайте 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 Шульте. 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. Неудивительно, 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.
- Вы сможете на протяжении длительных отрезков времени заниматься умственным трудом, не делая перерывов, не снижая интенсивности и практически не уставая.

- Вы научитесь оптимальным образом упорядочивать и организовывать информацию.

Если вы спросите, когда следует ожидать подобных результатов, то ответ будет таков: **мгновенно**. Да-да, как только вы начнете работать с таблицами Шульте, ваши интеллектуальные способности возрастут в тот же миг и вы это почувствуете. Но, конечно, с первого раза серьезных перемен ожидать не стоит — чтобы результаты достигли максимума, вам потребуется как минимум десять дней.



Всего лишь десять дней по пять минут занятий ежедневно, и ваш мозг значительно повысит уровень своих возможностей!

Правила работы с таблицами Шульте

Вам понадобятся:

- ✓ секундомер — работа с таблицами Шульте проводится на время;
- ✓ пять таблиц для каждого занятия — выбирать нужно случайным образом, например наугад открыв страницу книги.

Разместите одну из таблиц перед собой на уровне глаз на таком расстоянии, чтобы вы видели всю таблицу целиком. Таблица должна быть размещена строго вертикально. Можно держать книгу в руках, а можно разместить на подставке.

Выполнение задания

- Направьте взгляд на центр таблицы.
- Включите секундомер и начинайте искать числа от 1 до 25 по порядку, не пропуская ни одного числа. В дальнейшем вы можете чередовать поиск цифр в прямом и обратном порядке: то есть искать их то от 1 до 25, то от 25 до 1.
- Найденные числа называйте беззвучно, про себя, а не вслух. Если у вас есть привычка шевелить губами даже при беззвучном счете, откажитесь от этого. Никакой артикуляции — то есть работы речевого аппарата — быть не должно совсем, ведь мы работаем на время, а артикуляция очень замедляет темп поиска нужных чисел.

Важное условие: стремитесь к тому, чтобы глаза совершали как можно меньше движений от числа к числу. Стремитесь к максимальной неподвижности ваших глаз. Пусть ваш взгляд останется устремленным в центр таблицы, но так, чтобы вы видели все поле таблицы периферийным зрением. Пользуйтесь в основном именно периферийным зрением, когда ищете числа в нужной последовательности.