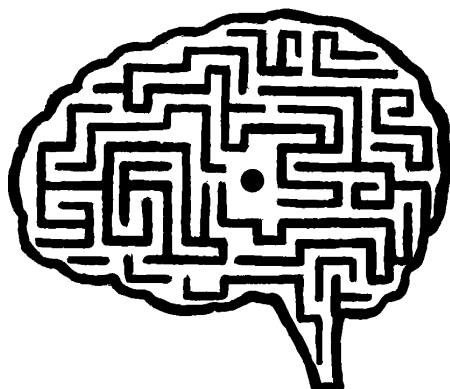


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

Антон Могучий

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ + ЛАБИРИНТЫ

Активный тренажёр для развития
интеллекта, внимания и памяти



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.95
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 Таблицы Шульте + Лабиринты. Активный тренажёр для развития интеллекта, внимания и памяти. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-182717-5

Заботьтесь о своем мозге так же, как заботитесь о своем теле — обеспечивайте ему не только полноценное питание и отдых, но и регулярную нагрузку. Если вы хотите разнообразить свои занятия, сделать тренировки интеллекта интересными и увлекательными, эта книга — то, что нужно!

Этот тренажер создан на основе классических таблиц Шульте, но эффект от работы с ним усиливается с помощью занимательных лабиринтов и упражнений для улучшения памяти и внимательности. Тренинг «три в одном» позволит вам развивать сразу несколько когнитивных навыков: концентрацию, наблюдательность, память, скорость реакции и чтения. При регулярных тренировках вы сможете повысить вашу умственную выносливость и продуктивность, а также научитесь быстро принимать решения.

Эта рабочая тетрадь удобного формата позволяет с комфортом тренироваться, а разнообразные упражнения дают возможность совместить приятное с полезным — обеспечивают регулярную нагрузку вашему мозгу и разнообразят ваш досуг.

**УДК 159.95
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-182717-5

© Могучий А., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2026

Содержание

Вступление	4
----------------------	---

ЧАСТЬ 1

Тренажер Вальтера Шульте

Развивая способность к концентрации внимания, мы повышаем эффективность работы мозга	8
Тренинг по таблицам Шульте	9
Правила работы с таблицами Шульте	11

ЧАСТЬ 2

Упражнения для памяти и внимания

Упражнения для развития памяти	45
Упражнения для развития внимательности	88
Лабиринты	98

Вступление

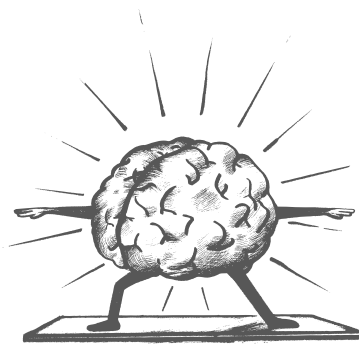
Сон не меньше 8 часов, 1,5 литра воды в день, 10000 шагов, 400 граммов овощей, побольше белка, поменьше сахара, клетчатка и витамины, прогулки на свежем воздухе, гимнастика для шеи, глаз и пальцев... Ничего не забыли? Вроде бы все на месте. Хотя постоит... **Забываясь о своем теле, мы нередко забываем о самом важном нашем органе — головном мозге.** Мы обеспечиваем ему отдых и питание и часто считаем, что этого достаточно. Но как наше тело нуждается в регулярной физической нагрузке, чтобы поддерживать его тонус и здоровое функционирование на протяжении долгих лет, так и наш мозг испытывает потребность в тренировках, побуждающих его увеличивать количество нервных клеток, формировать новые нейронные связи, постоянно развиваться и совершенствовать свои функции.

Активизируя работу мозга, мы улучшаем свою память и умение концентрироваться на поставленной задаче, учимся лучше усваивать новую информацию и разносторонне развиваемся, раскрываем свой творческий потенциал и получаем способность быстро принимать верные решения.

Тренировки мозга необходимы в любом возрасте: детям они помогают справляться с трудностями в учебе, взрослым — успешно решать нетривиальные задачи, пожилым людям — укреплять память и внимание, не сдаваясь в плен возрастным изменениям когнитивных функций. Немаловажно, что

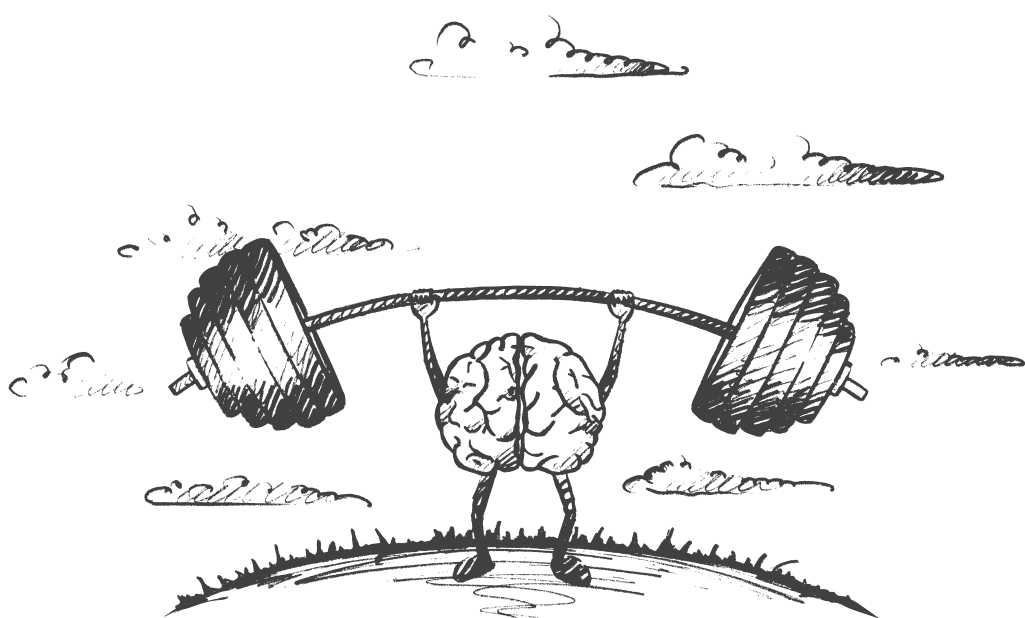
тренировки станут занимательным и приятным досугом! Ряд исследователей обращает внимание на то, что регулярные умственные упражнения повышают устойчивость к стрессам и улучшают общее физическое состояние.

В настоящее время для развития мозга существует множество программ и методик. Одна из них — отлично зарекомендовавшая себя — тренажеры для мозга Антона Могучего. В ваших руках одна из книг серии, которая даст вам возможность тренировать свой мозг в любое время и в любом месте. Выполняйте задания с таблицами Шульте и проходите лабиринты, делайте упражнения на внимательность и тренировку памяти, занимайтесь регулярно — хотя бы по 5–10 минут в день, и уже в течение первого месяца вы сможете заметить позитивные изменения.



ЧАСТЬ 1

Тренажер Вальтера Шульте



Развивая способность к концентрации внимания, мы повышаем эффективность работы мозга

Наши тренировки для мозга мы начинаем с простой, доступной и вместе с тем уникальной методики — тренинга на основе **таблиц Шульте**. Их изобрел доктор психологических наук Вальтер Шульте в качестве развивающего упражнения для своих студентов. Вскоре выяснилось, что работа с таблицами Шульте позволяет улучшать не только способности к концентрации внимания и сосредоточенности, но еще и быстроту реакции, психическую выносливость, помогает повысить умственную работоспособность, научиться значительно быстрее усваивать новую информацию, быстро ориентироваться в любой обстановке, делать выводы и принимать решения.

А еще тренинг на основе таблиц Шульте улучшает зрение и повышает скорость чтения. И это далеко не все положительные эффекты, замеченные людьми, успешно практикующими данный тренинг.

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 одного до двадцати пяти 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.**

Фиксация результата

Когда все числа будут найдены в нужном порядке, остановите секундомер. Запишите время, которое ушло у вас на прохождение одной таблицы. Если у вас были ошибки, например вы сбивались и пропускали число, запишите также количество подобных ошибок и сбоев.

Перейдите к следующей таблице и снова повторите весь порядок действий. Не обязательно проходить за один раз все пять таблиц. Оптимальная продолжительность занятия — пять минут. Если за это время вы не прошли пять таблиц, все равно прекратите занятие. Если вы устанете раньше, чем за пять минут, или если заметите, что время прохождения последующих таблиц у вас увеличивается по сравнению с предыдущими, или почувствуете, что глаза устают, тоже лучше остановиться.

Занимайтесь таким образом каждый день по пять минут, обязательно фиксируя результаты. Когда вы сможете за пять минут пройти пять таблиц, дайте себе задание сохранить этот темп на ближайшие десять дней. Если в какой-то из этих десяти дней вы опять не уложите в пять минут, начните сначала отсчет этих десяти дней — а именно с того дня, когда вы снова уложите в пять минут.

Тренинг можно будет считать пройденным вами, когда вы на протяжении десяти дней будете проходить по пять таблиц в течение пяти минут.

Заметьте: в эти пять минут входят также и паузы между таблицами, когда вы будете записывать время прохождения очередной таблицы и менять таблицу у себя перед глазами.

Что касается скорости прохождения одной таблицы, то нужно стремиться к наилучшему результату, который составляет **25 секунд**. Но если даже вам не удастся достичь такой скорости (это сделать в самом деле непросто), эффект от тренировок все равно будет огромным. Кроме того, вы можете гордиться собой уже в том случае, если сможете проходить таблицу за 45–50 секунд, это тоже совсем неплохой результат.

После того как вам удастся в течение десяти дней проходить по пять таблиц в день, тратя на это суммарно не более пяти минут, можно сделать перерыв на одну-две недели и заняться в это время другими упражнениями из данного пособия. После вы по своему желанию сможете вернуться к работе по таблицам Шульте по любой удобной для вас схеме: проходить любое количество таблиц за один раз (столько, сколько сможете, не уставая) и заниматься либо ежедневно, либо два-три раза в неделю для поддержания интеллекта в тонусе.

При желании вы можете видоизменять задания: например, называть по порядку сначала только четные числа, затем только нечетные. Освоив все таблицы 5 на 5 клеточек переходите к таблицам 10 на 10.

Если у вас есть дети дошкольного возраста, таблицы Шульте помогут им быстрее научиться читать и считать, да и для школьников они могут стать очень полезным развивающим занятием, а к тому же еще и увлекательной игрой.