

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

Антон Могучий

БОЛЬШИЕ ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ 10 x 10

Интенсивный тренинг для мозга
на 1 месяц

52	44	62	64	53	69	33	51	63	91
70	95	40	42	28	9	58	23	5	11
10	47	38	16	56	19	81	24	59	86
78	17	98	41	48	26	6	80	77	84
12	4	92	71	85	22	93	54	87	7
15	50	27	83	88	89	25	97	74	29
37	60	99	66	75	20	65	36	100	14
67	57	79	61	13	94	31	68	73	43
45	34	39	82	49	76	30	96	1	3
32	18	8	55	21	35	2	46	90	72

память, внимание, интеллект



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 Большие таблицы Шульте 10 x 10. Интенсивный тренинг для мозга на 1 месяц / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-173269-1

Развивайте интеллект, внимание и память еще быстрее с уникальной системой тренировок Антона Могучего, направленной на улучшение работы мозга, внимания и памяти! Большой размер «таблиц Шульте» 10 x 10 открывает новые возможности для интеллектуального роста на продвинутом уровне и делает тренировки в два раза более эффективными. Ощутите, как ваш мозг работает на максимум уже после первых занятий!

С помощью этого тренажера вы сможете повысить работоспособность, укрепить память и развить логическое мышление! Вы также научитесь работать в режиме многозадачности, быстро переключаться между делами, оперативно принимать решения и управлять своим вниманием.

Прокачайте ваш мозг на максимум!

**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-173269-1

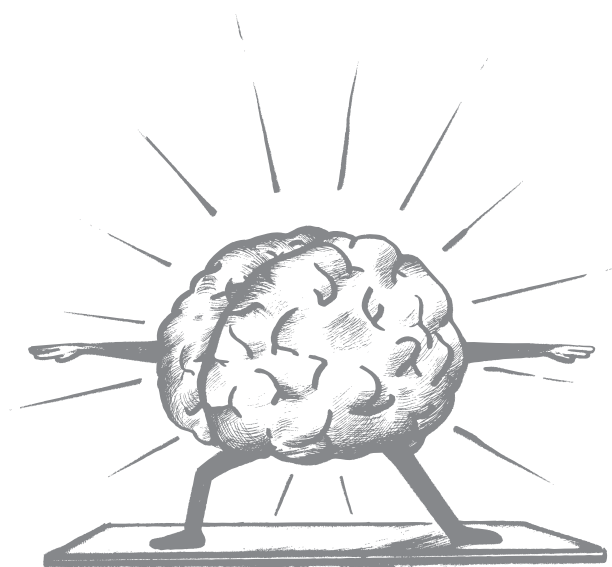
© Могучий А., 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Откройте потенциал своего мозга	5
Таблицы Шульте для регулярных тренировок мозга	7
Внимание и концентрация — основы эффективной работы мозга	8
Что даст вам тренинг по таблицам Шульте	9
Правила работы с таблицами Шульте	10
Разминка. Работа с таблицами Шульте базового уровня	13
Работа с таблицами Шульте продвинутого уровня	19



ОТКРОЙТЕ ПОТЕНЦИАЛ
СВОЕГО МОЗГА



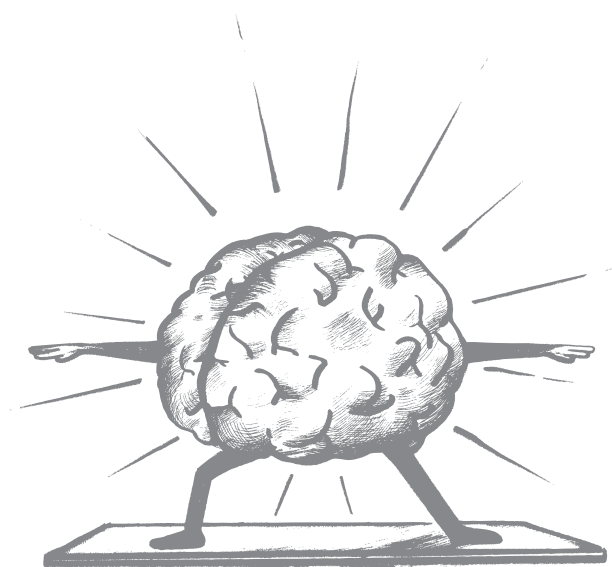
Каждый из нас — обладатель настоящего суперкомпьютера, именуемого человеческим мозгом. Его потенциал поистине огромен, однако, по мнению ряда исследователей-нейрофизиологов, большинство людей не используют возможности своего мозга и на одну десятую долю! И даже такое ограниченное использование ресурсов позволяет многим прекрасно себя чувствовать, не страдать от проблем с памятью и вниманием, справляться со своей ежедневной деятельностью и даже добиваться успеха. Представьте, какие перспективы открываются перед теми, кто получает возможность использовать потенциал своего мозга хотя бы на треть его реальной мощности!

А ведь активно работающий мозг, задействующий огромное количество нервных клеток, непрерывно устанавливающий новые нейронные связи, не просто обеспечивает повышенную скорость мыслительных процессов, высокую наблюдательность и отличную память. Многолетние исследования установили связь между работой мозга и психическим здоровьем человека, его физическим состоянием, а также долголетием и стрессоустойчивостью.

Регулярно тренируя свой мозг, вы не только сделаете себя обладателем выдающегося ума, неординарной личностью, способной достичь невиданных высот в науке, искусстве, бизнесе, политике и вообще в любом виде деятельности на ваш выбор, но и создадите возможность для сохранения ясного сознания и хорошей формы даже в преклонном возрасте.

И помните, что наш мозг устроен так, что способен развиваться и обучаться в любом возрасте и пределов его совершенству практически не существует. Единственное, что для этого нужно, — наше собственное желание и немного усилий, чтобы ежедневно посвящать некоторое время тренировкам.

ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ
ДЛЯ РЕГУЛЯРНЫХ
ТРЕНИРОВОК МОЗГА



Внимание и концентрация — основы эффективной работы мозга

Мозг человека обладает невероятными, а может, и безграничными возможностями. Практически каждый из нас — потенциальный гений! Почему же мы подчас с таким трудом решаем даже самые простые житейские задачи, не видим очевидных решений множества проблем, упускаем из виду самые важные вещи и порой слишком долго размышляем там, где нужно мгновенно принять решение и действовать?

Ответ прост: дело вовсе не в нехватке интеллектуальных способностей. Дело в невнимательности и неумении сосредоточиться.

Ваш мозг работает наиболее продуктивно лишь тогда, когда вы внимательны и сосредоточены.

Вот почему в регулярные тренировки для мозга нужно обязательно включать простую, доступную и вместе с тем уникальную методику — тренинга на основе таблиц Шульте. Немецкий психиатр Вальтер Шульте разработал эти таблицы в XX веке для исследования свойств внимания и вскоре стал использовать их в качестве развивающего упражнения для своих студентов. Со временем выяснилось, что работа с таблицами Шульте позволяет не только развить способности к концентрации внимания и сосредоточенности, но еще и повышает быстроту реакции, психическую выносливость, умственную работоспособность, дает возможность 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 данные тренировки.

Что даст вам тренинг по таблицам Шульте

Таблицы Шульте не представляют собой ничего сложного: в классическом варианте каждая таблица — это квадрат, разделенный на двадцать пять ячеек, в которые вписаны числа от 1 до 25 в случайном порядке. Задача состоит в том, чтобы, 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 десять минут занятий ежедневно, и ваш мозг значительно повысит уровень своих возможностей!

В данной книге вы найдете таблицы Шульте для тренировок продвинутого уровня — их размер 10 на 10 клеточек. Выполните в качестве разминки упражнение с классическими таблицами — 5 на 5 ячеек — и переходите к более сложным заданиям. Не спешите чрезмерно, занимайтесь регулярно, и у вас все получится!

Правила работы с таблицами Шульте

Вам понадобится секундомер — это обязательное условие. Работа с таблицами Шульте проводится на время.

Для одного занятия — разминочного или обычной тренировки — выберите пять таблиц — 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.

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 в разминочном упражнении и от 1 до 100 и наоборот — в основной тренировке.

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.**

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 с таблицами 10 на 10 — десять 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 десять минут, обязательно фиксируя результаты. Когда вы сможете за десять 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 уложитесь в десять минут, начните сначала отсчет этих десяти дней — а именно с того дня, когда вы снова уложитесь в десять минут.

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

Заметьте: в эти десять 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 **50 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 1,5 минуты, это тоже очень хороший результат.

После того как вам удастся в течение десяти дней проходить по пять таблиц в день, тратя на это суммарно не более десяти минут, можно сделать перерыв на одну-две недели и заняться в это время другими упражнениями из книг данной серии. 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.



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.

РАЗМИНКА

РАБОТА
С ТАБЛИЦАМИ ШУЛЬТЕ
БАЗОВОГО УРОВНЯ

