



ЛОГИКА И КРЕАТИВ

50

ГОЛОВОЛОМОК

ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МОЗГА
ОТ ПРОСТОГО К СЛОЖНОМУ

УДК 159.95
ББК 88.3
Л69

Л69 **Логика** и креатив. 50 головоломок для тренировки мозга от простого к сложному. — Москва : Эксмо, 2026. — 128 с. — [Проведи время с умом. Головоломки для прокачки мозга].

ISBN 978-5-04-241634-7

Этот сборник создан для комплексного развития обоих полушарий вашего мозга. Решая головоломки, вы будете быстрее анализировать информацию, у вас улучшится память и концентрация, прокачается творческое мышление. Задания в сборнике разбиты по уровням — от простого к сложному. Уделяйте тренировкам 20–30 минут ежедневно. Чередуйте задания для разных полушарий — это даст максимальный эффект. Помните: мозг нужно тренировать постоянно на протяжении всей жизни.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-241634-7

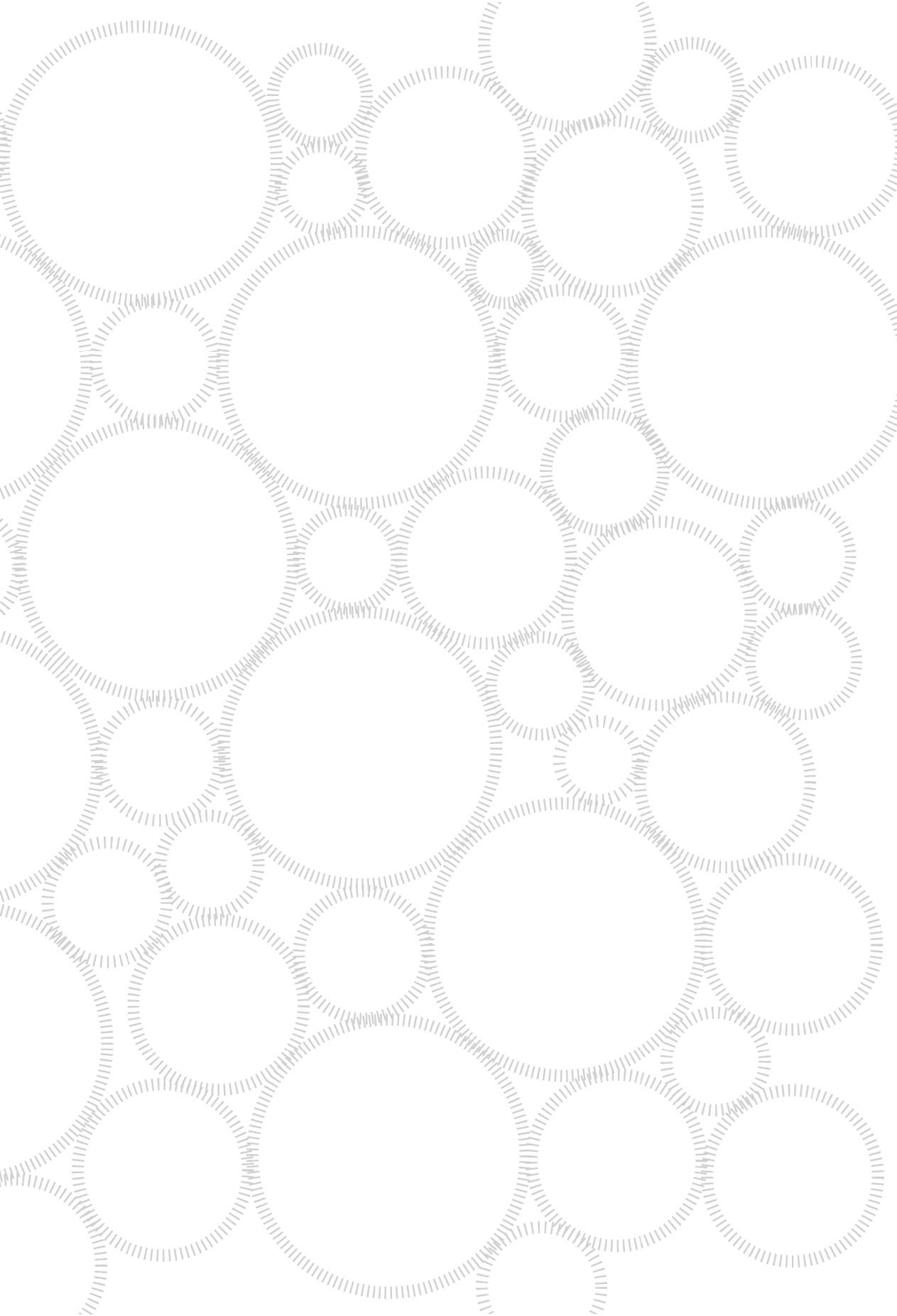
© Образцов П.А., составитель, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Левополушарные и правополушарные любители головоломок	12
Подробный опросник для определения типа мышления	18
25 ГОЛОВОЛОМОК ДЛЯ ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ	28
25 ГОЛОВОЛОМОК ДЛЯ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ	62
Ответы на «левые» головоломки	94
Ответы на «правые» головоломки	108

The background of the page is a light gray color. It is decorated with a pattern of overlapping circles. Each circle is formed by a series of short, parallel gray lines that create a dashed or woven effect. The circles vary in size and are scattered across the entire page, some overlapping each other.

ВВЕДЕНИЕ



В конце ноября 1974 года участники антропологической экспедиции в Эфиопии обнаружили прекрасно сохранившийся скелет нашего самого далекого первобытного предка, жившего — точнее, жившей, 3,2 миллиона лет назад. Участники были молоды, увлекались не только наукой, ничто человеческое им было не чуждо, и скелет первобытной девушки они составляли под знаменитую песню группы The Beatles «Люси в небесах с алмазами»*. Так ее и называли.

Важно, что Люси была уже довольно сообразительной особой: она умела быстро бегать, ловко орудовала палками и камнями и общалась со своими приятелями с помощью жестов и звуков. У Люси был развитый мозг!

И это одна из главных загадок происхождения *Homo sapiens* — Человека разумного. Одновременно с Люси в те давние годы жили и предки современных обезьян, которые и тогда, и сейчас отлично обходились без мозговой деятельности — им вполне хватало простых инстинктов. А Люси — нет, у нее откуда-то появился разум, уютно расположившийся в головном мозге. И уже тогда этот мозг, скорее всего, состоял из левого и правого полушарий.

Сейчас хорошо известно, что головной мозг современного человека разделен на два больших полушария — левое и правое, которые соединены мозолистым телом. Эти полушария различаются между собой не только по своему строению, но и по функциям, и эти особенности ученые гордо называют *межполушарной асимметрией мозга*. Впервые

об этой асимметрии задумались еще в середине XIX века, когда обнаружили, что повреждение левого полушария приводит к нарушению речи и ее понимания, а при повреждении правого — нарушается ориентация в пространстве.

Уже довольно давно выяснили, что левое полушарие головного мозга в первую очередь исследует детали и организует пошаговые действия, а правое обзоревает общую картину событий, исследует взаимодействия в пространстве, отвечает за эмоции и интуицию. Эти «правый мозг» и «левый мозг» функционируют антисимметрично — левый контролирует правую сторону тела, а правый — левую.

В процессе мышления левое полушарие отвечает в основном за логический анализ, языковые и математические способности, а правое становится центром творчества, проявления художественных и музыкальных способностей. При решении практически любой задачи — от бытовой проблемы до забавной головоломки — человек сначала обращается к левому полушарию, но, не получив ответа, он начинает полагаться на правое, чтобы получить более обширные связи, задействовать метафорическое и ассоциативное мышление. Именно после неудачи с левополушарным решением, когда появляется ощущение безнадежности, мозг устанавливает новые связи, и правильный ответ приходит в виде озарения.

Такой момент бывает у каждого при настойчивом стремлении к решению любой задачи. И даже разгадывание головоломки сближает обычного любителя с величайшими личностями в истории науки и искусства, которые достигли своих выдающихся результатов при использовании обоих способов мышления.

Пожалуй, самым известным правополушарным гением был великий Леонардо да Винчи, создавший «Джоконду», «Тайную вечерю», «Мадонну Литта» и многое другое. Но этот поразительный художник сделал при этом десятки замечательных левополушарных изобретений — чертежи от своеобразных танков до летательных аппаратов, для чего потребовались логические построения и математические расчеты.

Приведем еще один пример прозрения. Альберт Эйнштейн очень долго работал над созданием теории относительности, однако окончательно она созрела у него во время умственного путешествия со скоростью света. Это правополушарное, интуитивное прозрение он развил в теорию с использованием левополушарной деятельности.

Сегодня нейробиологи утверждают, что умственная деятельность не сосредоточена в какой-то части мозга и деление на «левый мозг» и «правый мозг» является преувеличением, хотя зерно истины в нем есть. Возникло даже представление, что когда-то люди использовали весь мозг целиком и оба полушария действовали в гармонии друг с другом. Возможно, у нас сохранились смутные воспоминания об этом, проявившиеся в мифе об изгнании из рая и потере невинности. Поэтому у большинства людей доминирует аналитическое мышление, обычно ассоциируемое с левым полушарием, и в этом причина нашей тревоги и отчужденности. Но для обретения покоя и связи с другими людьми и окружающей средой нам нужно использовать в мышлении сразу весь мозг. Возможно, для подавления доминирования левого полушария и восста-

новления роли правого и возникли духовно-религиозные практики, например, медитация.

И хотя жесткого деления функций этих полушарий нет, их ответственность все же во многом разная, что можно перечислить.

Вот за что отвечает **левое полушарие**:

1. Обработка словесной информации — понимание речи, способность к чтению и письму, память на события, имена, даты и правильность их фиксации.
2. Аналитика — логика и анализ, распознавание чисел и математических символов. Систематизация и выявление закономерностей, понимание связи причины и следствия.
3. Последовательность обработки информации — левое полушарие «мыслит» пошагово.
4. Чувство времени — левое полушарие планирует события дня, составляет расписание и соблюдает сроки.

А вот за что отвечает **правое полушарие**:

1. Обработка информации, которая выражается не словами, а символами и образами. Интуитивные прозрения и обнаружение неочевидных связей событий и явлений.
2. Пространственное восприятие — парковка автомобиля в неудобном месте, ориентировка в чужом городе, сборка конструктора или решение головоломки.
3. Творчество — вот самое главное занятие правого полушария. Это живопись, музыка, поэзия и проза, танец и архитектура.
4. Чтение и понимание эмоций, интонаций голоса, языка тела и выражения лица.



ЛЕВОПОЛУШАРНЫЕ И ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ЛЮБИТЕЛИ ГОЛОВОЛОМОК

