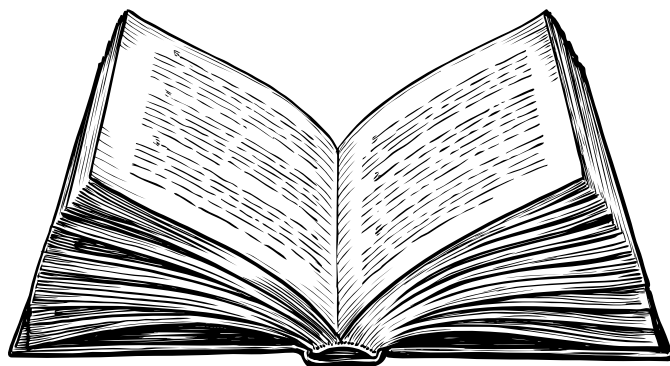


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОЗГА

---

Антон Могучий

# СОВЕТСКИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МОЗГА



Система занятий  
для укрепления памяти и внимания  
Курс на 3 недели



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 Советский тренажер для мозга. Система занятий для укрепления памяти и внимания. Курс на 3 недели / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-176140-0

Обучающие и развивающие методики, которые были разработаны в СССР, по праву считаются одними из самых эффективных в мире. Разнообразие заданий, системность и дисциплина — вот база, которая давала лучшую пищу для мозга!

Сегодня 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! Да, мир изменился, а комфортная современная жизнь с готовыми ответами и решениями постепенно ослабляет наш «мыслительный мускул». Чтобы мозг был в тонусе, а память и внимание служили нам верой и правдой, Антон Могучий, опираясь на опыт советской школы, предлагает вам проверенные и в то же время современные практики для улучшения когнитивных навыков.

**УДК 159.9  
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

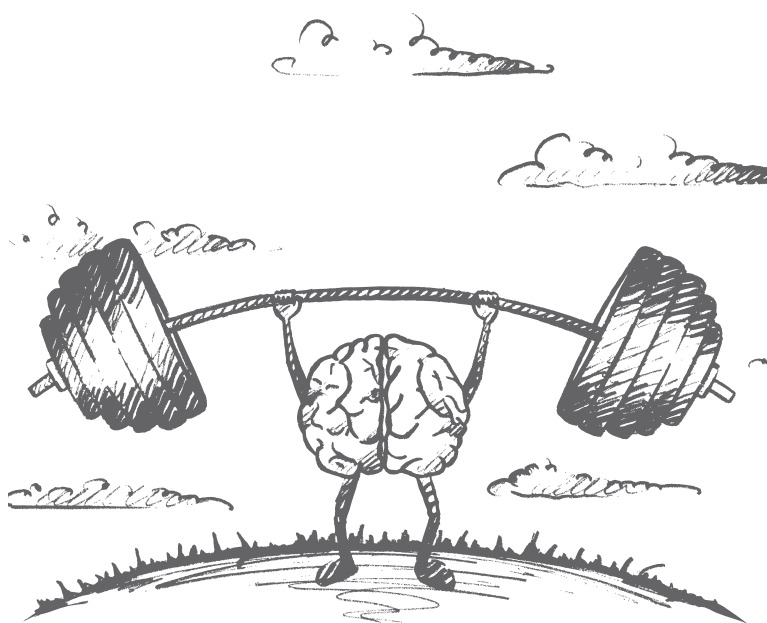
# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> . . . . .	5
Что будет, если вы разучитесь думать? . . . . .	7
<b>ЧАСТЬ 1</b>	
<b>РАЗМИНКА ДЛЯ МОЗГА</b> . . . . .	9
Тренажер Шульте и его советская модификация — занимательные таблицы . . . . .	10
Тренинг по таблицам Шульте . . . . .	12
Правила работы с таблицами Шульте . . . . .	13
Самодиагностика при помощи таблиц Шульте . . . . .	16
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень) . . . . .	17
Тренажер Келли и школьная программа . . . . .	58
Работа с тренажером . . . . .	60
Учет результатов . . . . .	61
Последовательность выполнения заданий . . . . .	62
<b>ЧАСТЬ 2</b>	
<b>ТРЕНИРОВКИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ</b> . . . . .	101
Серия 1.	
Задачи на сообразительность и скорость мышления . . . . .	103

---

Задание 1. Отвечайте быстро . . . . .	103
Задание 2. Минута на размышление . . . . .	104
Задание 3. Работа над ошибками . . . . .	105
Задание 4. Прочтите наоборот . . . . .	106
Задание 5. Числовые ряды . . . . .	107
Задание 6. Задачи на время . . . . .	108
Задание 7. Что за слова? . . . . .	108
Задание 8. Вычислительные хитрости . . . . .	109
Задание 9. В алфавитном порядке . . . . .	109
Задание 10. Слово в скобках . . . . .	110
Задание 11. Три слова на каждую букву . . . . .	110
Ответы . . . . .	111
Серия 2.	
Задачи на размышление и нестандартный подход к поискам решения . . . . .	113
Задание 1. Найдите верное толкование . . . . .	114
Задание 2. Подумайте и решите . . . . .	115
Задание 3. Логика плюс математика . . . . .	116
Задание 4. Проявите смекалку! . . . . .	117
Задание 5. Задачи с подвохом . . . . .	118
Задание 6. Отгадайте загадки . . . . .	119
Задание 7. В чем ошибка? . . . . .	120
Задание 8. Шуточные задачи . . . . .	121
Ответы . . . . .	122

# ВСТУПЛЕНИЕ



Почему СССР был кузницей талантов и воспитал целые поколения интеллектуалов? Страна, запустившая первый спутник и отправившая в космос первого человека, создавшая первую в мире атомную электростанцию и атомный ледокол, за несколько десятилетий первой половины XX века совершившая огромный технологический прорыв во многих сферах и одержавшая победу во Второй мировой войне, построившая БАМ и Днепрогэс, — это СССР, родина великих ученых, исследователей, спортсменов, политиков, писателей... Легендарное советское образование считалось лучшим в мире, и неслучайно 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**: школьники получали не разрозненный набор случайных знаний, а целостную картину мира, **понимание причинно-следственных связей и закономерностей** природы и социума. Такое образование готовило к общему пониманию мира, в котором мы живем, 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!

В век интернета можно в две минуты найти ответ на любой вопрос. Все меньше поводов, чтобы думать самостоятельно! Не надо 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 совсем в 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 разума. 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?

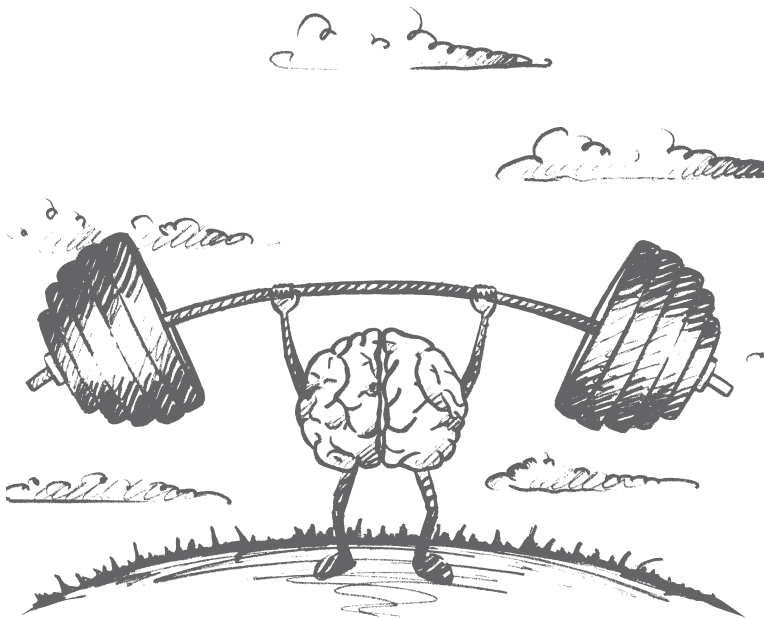
Недостаточность мыслительных навыков приводит к следующим неприятным последствиям:

- 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;
- готовая информация из интернета делает мозг ленивым, поэтому память, которая не тренируется, не служит нам так, как могла бы;
- 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 не пригодились 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 очень пригодились 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 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. 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.

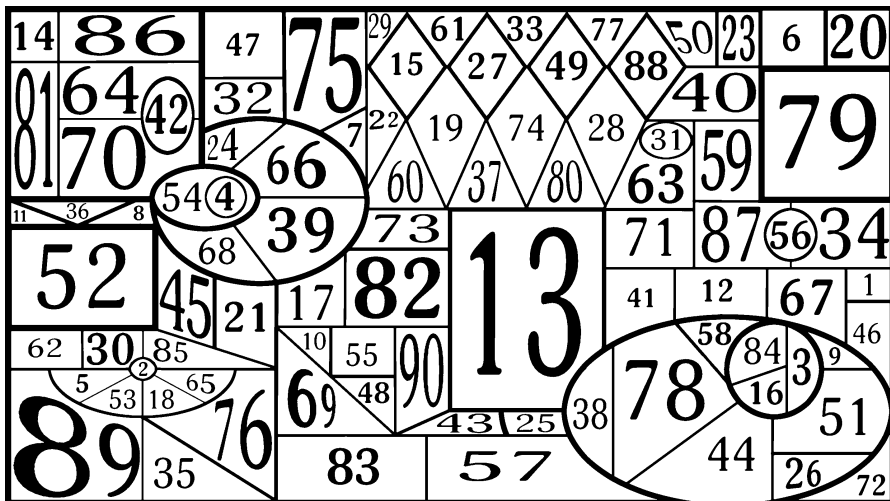
Существовали в советской системе образования и особые методики для тренировки внимания и сосредоточенности. И в методических пособиях, и в популярных журналах можно было встретить так называемые «занимательные таблицы».

**Задача:** 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 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