

Антон Могучий

ТРЕНАЖЕР МОЗГА по методикам СССР

Память,
внимание,
интеллект

РАЗВИВАЙ
СВОЙ
МОЗГ



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 Тренажер мозга по методикам СССР. Память, внимание, интеллект / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 288 с. — (Развивай свой мозг).

ISBN 978-5-17-145977-2

Все мы знаем, что в СССР огромное внимание уделялось развитию, как физическому, так и интеллектуальному. Каждый советский человек начинал свое утро с зарядки, но и не забывал про тренировку мозга. Большой популярностью пользовались специальные упражнения и задачи, разработанные лучшими умами Советского Союза. Цель таких упражнений — тренировка интеллекта, памяти и внимания. В этой книге вы найдете комплексную советскую методику, которая поможет всестороннему укреплению вашего интеллекта. Выполняя задания от простого к сложному, вы с легкостью научитесь обращаться с любым количеством информации, которой так богат наш XXI век, — анализировать ее, запоминать и применять.

УДК 159.9
ББК 88.3

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ОГЛАВЛЕНИЕ



| | |
|---|----|
| Вступление | 7 |
| Что будет, если вы разучитесь думать? | 9 |
| Немного истории | 11 |
| Что вы найдете в книге | 12 |

Часть 1.

| | |
|--|-----|
| Раскачка для интеллекта. Приводим мозг в активное рабочее состояние | 15 |
| Тренажер Шульте и его советская модификация — занимательные таблицы | 16 |
| Как работать с таблицами Шульте | 22 |
| Образцы таблиц Шульте | 25 |
| Тренажер Келли и школьная программа | 37 |
| Работа с тренажером | 40 |
| Курс работы с тренажером Келли | 42 |
| Предварительный тест для оценки работоспособности мозга | 42 |
| Таблицы для учета результатов | 124 |
| Ответы | 128 |



Часть 2.

Тренировки на каждый день 179

Серия 1.

| | |
|--|-----|
| Сходство и отличие | 181 |
| Задание 1. Найдите отличия | 182 |
| Задание 2. Найдите отличия по памяти | 183 |
| Задание 3. Пара рыбок | 184 |
| Задание 4. Сколько пар? | 185 |
| Задание 5. Где чья тень? | 186 |
| Задание 6. Найдите две одинаковых розы | 187 |
| Задание 7. Ключ и замок | 188 |
| Задание 8. Найдите отличающуюся фигуру | 188 |
| Ответы | 189 |

Серия 2.

| | |
|--|-----|
| Лабиринты | 190 |
| Задание 1. Где выход? | 191 |
| Задание 2. Путь к награде | 192 |
| Задание 3. Как доехать на такси? | 193 |
| Ответы | 194 |

Серия 3.

| | |
|---|-----|
| Задачи на пространственное мышление | 195 |
| Задание 1. Сколько квадратов? | 196 |
| Задание 2. Фигуры по памяти | 197 |
| Задание 3. Недостающая деталь | 198 |
| Задание 4. Как это выглядит? | 199 |
| Задание 5. Взаимоотношения фигур | 200 |
| Задание 6. Что тут лишнее? | 200 |
| Задание 7. Правильная фигура | 201 |
| Задание 8. Они вращаются! | 202 |
| Ответы | 203 |

Серия 4.

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Поиск закономерностей | 204 |
| Задание 1. Найдите лишнее слово | 205 |
| Задание 2. Найдите лишнее число | 206 |



| | |
|--|-----|
| Задание 3. Продолжите числовые ряды. | 206 |
| Задание 4. Решите уравнение. | 207 |
| Задание 5. Добавьте фигуру | 207 |
| Задание 6. Вставьте недостающие числа. | 208 |
| Задание 7. Что вместо знака вопроса? | 209 |
| Задание 8. Который час? | 210 |
| Ответы. | 211 |

Серия 5.

Задачи на сообразительность

| | |
|---|-----|
| и скорость мышления | 214 |
| Задание 1. Отвечайте быстро | 215 |
| Задание 2. Минута на размышление | 215 |
| Задание 3. Работа над ошибками. | 217 |
| Задание 4. Прочтите наоборот. | 218 |
| Задание 5. Числовые ряды | 219 |
| Задание 6. Задачи на время | 220 |
| Задание 7. Что за слова? | 220 |
| Задание 8. Вычислительные хитрости. | 221 |
| Задание 9. В алфавитном порядке | 221 |
| Задание 10. Слово в скобках | 222 |
| Задание 11. Три слова на каждую букву | 222 |
| Ответы. | 223 |

Серия 6.

Задачи на размышление

| | |
|--|-----|
| и нестандартный подход к поискам решения | 225 |
| Задание 1. Найдите верное толкование | 226 |
| Задание 2. Подумайте и решите. | 227 |
| Задание 3. Логика плюс математика | 228 |
| Задание 4. Проявите смекалку! | 229 |
| Задание 5. Задачи с подвохом. | 230 |
| Задание 6. Отгадайте загадки | 231 |
| Задание 7. В чем ошибка? | 231 |
| Задание 8. Шуточные задачи | 233 |
| Ответы. | 234 |



Часть 3.

| | |
|--|-----|
| Тренинг интеллекта на досуге | 241 |
| Логические задачи | 244 |
| Задача 1. Три друга | 246 |
| Задача 2. Семья Колесовых | 246 |
| Задача 3. Три соседки | 247 |
| Задача 4. Перепутанная обувь | 247 |
| Задача 5. Рукодельницы | 248 |
| Задача 6. Друзья-рабочие | 248 |
| Задача 7. Студенты | 249 |
| Задача 8. Школьники | 250 |
| Ответы | 250 |
| Словесные игры | 258 |
| Задание 1. Слова из слов | 259 |
| Задание 2. Составление палиндромов | 260 |
| Задание 3. Анаграммы | 261 |
| Задание 4. Составьте кроссворд | 262 |
| Задание 5. Тавтограммы | 263 |
| Задание 6. 50 слов | 264 |
| Задание 7. Смесь из пословиц | 265 |
| Задание 8. Расшифруйте аббревиатуры | 266 |
| Задание 9. Что такое снег? | 267 |
| Ответы | 268 |
| Занимательная математика | 270 |
| Задание 1. Математическая разминка | 271 |
| Задание 2. Задачи про дачу | 272 |
| Задание 3. Задачи про возраст | 273 |
| Задание 4. Задачи для решения методом ложного положения | 274 |
| Задание 5. Геометрические задачи | 276 |
| Задание 6. Задачи про деньги | 277 |
| Ответы | 278 |

ВСТУПЛЕНИЕ

Советские школьники стабильно занимали самые высокие места в международных рейтингах интеллектуального развития. Так продолжалось примерно до середины 90-х годов XX века.

Современные российские дети этим похвастаться, увы, не могут. Это, конечно, не значит, что современные школьники уже не так умны, как их предшественники. Это значит только то, что современная система образования недостаточно занимается развитием их интеллекта.

Есть и еще одна причина: в век Интернета можно в две минуты найти ответ на любой вопрос. Все меньше поводов, чтобы думать самостоятельно! Не надо даже 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 потребителями уже готовой информации. Думать, рассуждать, искать истину самостоятельно 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 нужна пища!

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.

Да, за окном XXI век, мир изменился, и мы живем уже в совсем другой стране. Многое 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. И вот результат: молодеет болезнь Альцгеймера, все больше случаев старческого слабоумия, потери памяти в еще совсем не старом возрасте!

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;
- ◆ 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.

Все, кто учился в советской школе, до сих пор остаются в более выигрышном положении — у них с навыками обучения, самостоятельного мышления, анализа информации дела обстоят лучше, чем у последующих поколений.

Это не значит, что надо идеализировать советскую школу. Безусловно, у нее было много недостатков. Многие жаловались и на чрезмерную идеологизированность, и на казарменную дисциплину, и на слишком сложные домашние задания, и на обилие знаний, которые потом негодились 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 оченьгодились в жизни!



Немного истории

Обратимся к истории. Вот всего несколько фактов.

Еще в 1958 году в советской системе образования был принят лозунг преодоления отрыва школы от жизни. Тогда помимо теоретических дисциплин появились практические занятия, а также производственная практика, где детей начиная с пятого класса уже, по сути, обучали профессиональным навыкам, которые многим пригодились и в жизни, и в будущей работе.

60-е годы. Складывается развитая система олимпиад, которые проводятся по школьным предметам. Работы, представленные на них школьниками, оценивают лучшие научные умы Советского Союза, профессора и академики.

Появляются специализированные школы и интернаты для одаренных детей. Причем попасть туда могли не только жители двух столиц, но и дети из маленьких городов и сел, даже из самых простых семей. Все решали способности и желание учиться!

Все это было велением времени. Нужно было конкурировать с Западом, доказывать преимущества социалистического строя, как минимум — не отставать, а еще лучше — опережать развитые страны в научно-технической сфере. Да, мы можем сейчас говорить, что это был тоталитарный режим и несвободное общество. Но давайте посмотрим, о чем нам говорят достижения той эпохи. В кратчайшие сроки после Великой Отечественной войны восстановлены экономика, наука, производство. Всего лишь через 16 лет после окончания страшной разрушительной войны, в 1961 году, советский космонавт — первый



в космосе! А первый в мире искусственный спутник Земли, созданный советскими учеными, конструкторами, инженерами, рабочими, отправился на орбиту еще в 1957 году. В те же годы была запущена первая в мире атомная электростанция — Обнинская, изобретен лазер. В 60–70-е годы в СССР были построены первый в мире атомный ледокол, самый крупный в мире на тот момент самолет Антей, первый луноход, получены снимки поверхности Венеры.

И это только небольшой перечень наиболее ярких примеров. Чтобы перечислить все выдающиеся достижения науки, техники, производства в Советском Союзе, никакой книги не хватит. Точно так же огромен и список выдающихся советских ученых, чьи имена навсегда вписаны в историю мировой науки. Игорь Курчатов, Сергей Королев, Жорес Алферов, Владимир Зворыкин, Николай Вавилов, Петр Капица, Андрей Сахаров, Лев Ландау, Виталий Гинзбург... Разве возможны были бы их достижения в отсталой стране со слабой системой образования? Конечно, нет. Все великие достижения советского времени опирались на прочную и надежную базу — систему образования, которая до сих пор по праву считается одной из лучших в мире.

Что вы найдете в книге

Вы держите в руках книгу-тренинг, основанную на лучших методиках советского времени. Здесь вы найдете уникальные задания, с помощью которых тренировали интеллект учащиеся лучших школ Со-



ветского Союза. Многие из этих упражнений входили и в учебные пособия тех лет — ведь в те годы издавалось множество книг, посвященных развитию интеллекта как школьников, так и взрослых. Их авторы, к сожалению, незаслуженно забыты. Но лучшие методики сохранились в архивах и библиотеках. Нужно пользоваться этим наследием, пока оно окончательно не кануло в забвение!

В этой книге вы найдете не просто разрозненные задачи, а систему, которая позволит вам развивать интеллект всесторонне и делать это планомерно, идя от простого к сложному.

Первая часть — это разминка, раскочка для интеллекта.

Вторая часть содержит задания на каждый день, которые не займут у вас много времени.

Третья часть — сложнее, здесь упражнения, которыми лучше заниматься на досуге, тогда, когда у вас будет время и желание основательно прокачать свои мыслительные навыки.

Начните с первой части — она очень хорошо приводит интеллект в тонус. Эти упражнения можно повторять как угодно часто.

Затем переходите ко второй части. Здесь не обязательно соблюдать заданную в книге последовательность заданий. Выбирайте любые упражнения в любом порядке.

К третьей части лучше приступать после предварительной подготовки, а потому начинать с нее не стоит. Выбирайте для начала те задания, которые покажутся вам более простыми, и постепенно вы сможете перейти к более сложным.

Часть 1.

РАСКАЧКА
ДЛЯ ИНТЕЛЛЕКТА.
ПРИВОДИМ МОЗГ
В АКТИВНОЕ РАБОЧЕЕ
СОСТОЯНИЕ

