

Антон Могучий

УМНЫЕ ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ

Система занятий для повышения
интеллекта, памяти и внимания
за 1 месяц

> способность
к концентрации

> лидерство

> внимание

> управление
мыслительной деятельностью

> абстрактное
мышление

> умение
рассуждать

> развитие
речи

> логическое
мышление

> стимуляция
математических
нейронов



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 Умные Таблицы Шульте. Система занятий для повышения интеллекта, памяти и внимания за 1 месяц / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 128 с. — (Упражнения для мозга).

ISBN 978-5-17-161736-3

«Хочу повысить работоспособность, стать внимательнее и иметь отличную память!» Легко — с инновационной системой, созданной Антоном Могучим, автором нескольких бестселлеров, посвященных развитию интеллекта. Благодаря этой системе вы буквально за месяц сможете улучшить внимание и память, а также научитесь справляться с любыми задачами, требующими повышенной умственной активности, в разы успешнее и эффективнее! Автор усовершенствовал таблицы Шульте и обогатил их дополнительными заданиями, задействующими оба полушария мозга.

«Умные Таблицы Шульте» — это книга-рабочая тетрадь, новый формат, который позволяет незамедлительно перейти от краткой теории к упражнениям.

Еще больше практики и упражнений!

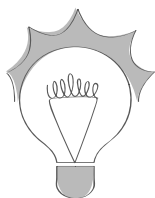
**УДК 159.9
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-161736-3

© Могучий А., 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ



Научите свой мозг работать в полную силу	7
Таблицы Шульте — универсальный тренажер мозга	9
Внимание и концентрация — важнейшие условия эффективной работы мозга	10
Что даст вам тренинг по таблицам Шульте	11
Правила работы с таблицами Шульте	12
Самодиагностика при помощи таблиц Шульте	14
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень)	17
Программа работы по таблицам Шульте (продвинутый уровень)	68
Упражнения для развития разных видов интеллекта	79
Развитый интеллект — необходимое условие для успеха в любом деле	80

Упражнения для развития понятливости	82
Упражнение 1. Пары слов	82
Упражнение 2. Лишние слова	84
Упражнение 3. Числовые ряды	84
Упражнение 4. Фигуры	85
Упражнение 5. Объединяющее понятие	85
Упражнение 6. Пословицы и поговорки	86
Упражнение 7. Слова-антонимы	87
Упражнение 8. Четные-нечетные	88
Упражнение 9. Порядок слов	88
Ответы	89
Упражнения на развитие сообразительности	91
Упражнение 1. Шифровка	91
Упражнение 2. Загадки	92
Упражнение 3. Логические задачи	93
Упражнение 4. Задачи-головоломки	94
Упражнение 5. Задачи с подвохом	97
Упражнение 6. Лишние фигуры	98
Упражнение 7. Лишнее число	98
Упражнение 8. Слово в скобках	99
Упражнение 9. От одного до ста	99
Упражнение 10. Циферблаты	99
Ответы	100
Развитие вербального интеллекта. Практические упражнения ...	103
Общее значение	103
Зашифрованные слова	103
Слова по степени важности	104
Закончите пословицу	105
Сгруппируйте слова	107
Рассказ на одну букву	108

<i>Палиндромы</i>	109
<i>Разделяем слова по классам</i>	110
<i>Ответы к избранным заданиям</i>	112
Математический интеллект	114
<i>Ищем закономерности</i>	114
<i>Найдите недостающие числа</i>	115
<i>Считаем в уме</i>	115
<i>Числа в квадратах</i>	116
<i>Числа в скобках</i>	116
<i>Арифметические задачи</i>	117
<i>Геометрические задачи</i>	118
<i>Домино</i>	119
<i>Задачи на логику и сообразительность</i>	119
<i>Таблица</i>	121
<i>Ответы к избранным упражнениям</i>	122

Внимание и концентрация — важнейшие условия 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 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 Давид Шульте в качестве развивающего упражнения для своих студентов. Вскоре выяснилось, что работа с таблицами Шульте позволяет развить не только способности к концентрации внимания и сосредоточенности, но еще и быстроту реакции, психическую выносливость, 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.

Что даст вам 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 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 пять минут занятий ежедневно, и ваш мозг значительно повысит уровень своих возможностей!

Правила работы с таблицами Шульте

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

Для одного занятия 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 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.**

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 пройти 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.

Самодиагностика при помощи таблиц Шульте

Таблицы Шульте являются прекрасным инструментом не только для тренировки мозга, но и для тестирования эффективности работы вашего мозга по концентрации внимания и сосредоточению; скорости вработываемости в материал, то есть вашей способности быстро и активно включаться в интеллектуальную работу; а также психической устойчивости и выносливости (способности выдерживать интеллектуальные нагрузки без утомления).

Чтобы провести диагностику, нужно точно, по секундомеру, отмечать время прохождения каждой из пяти таблиц, которые вы проходите за одно занятие.

1

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

6	25	5	21	2
7	15	12	8	16
19	10	24	4	14
1	23	18	17	22
13	3	11	9	20

2

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

2	25	14	12	4
6	7	16	17	11
22	20	23	1	18
21	19	5	9	24
13	10	8	15	3

3

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

23	16	10	12	5
20	22	2	24	8
4	19	13	3	6
25	1	9	7	15
21	17	18	14	11

4

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

Дата _____

Время прохождения :

9	6	24	2	23
11	7	15	19	18
13	20	22	10	17
5	14	16	4	25
21	8	3	12	1