

# Улучшают ли тренировки мозга интеллект?

1. Из обзора 2016 года <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1529100616661983>

"Мы нашли обширные доказательства, что интервенции, направленные на тренировку мозга, улучшают эффективность ВЫПОЛНЕНИЯ ОБУЧЕННЫХ ЗАДАЧ, но меньше доказательств того, что производительность при выполнении этих задач улучшит эффективность в похожих задачах и совсем мало доказательств того, что такое обучение улучшает когнитивные способности."

т.е. вы точно можете стать лучше в шахматах, но умнее вас это не сделает.

2. В этой работе <https://psycnet.apa.org/record/2022-51481-001?doi=1> за испытуемыми, которые тренировали память, следили более 2-х лет.

Однако, не было обнаружено влияния на измеряемый интеллект.

3. Мета-анализ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0963721417712760> показал, что изучение шахмат, музыки и развитие академических навыков имеет лишь минимальный эффект на измеряемый интеллект. Чем выше качество исследования, тем ниже вероятность обнаружения бонусов.

4. Всё это было известно ещё в 1901 году <https://psycnet.apa.org/record/1926-02967-001> , когда обнаружили, что в целой серии научных экспериментов, тренировка не помогала в задачах, отличающихся от тех, которые ты натренировал.

Поэтому. **Тратить время на "тренировку" задач, которые не понадобятся тебе в твоём деле, не следует**

Автор заметки: Глеб

---

Revision #3

Created 15 March 2023 16:51:08 by matvey033

Updated 19 March 2024 06:17:05 by Тимур