

**ГРАНИ
СОВЕРШЕНСТВА**

**ПРОГРАММА
БЫСТРОГО
ОБУЧЕНИЯ**



Скорочтение

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА
К ЧТЕНИЮ**

**ТРЕНИРОВКА
ВНИМАНИЯ
И ПАМЯТИ**

**РАЗВИТИЕ
ТВОРЧЕСКОГО
ВООБРАЖЕНИЯ
И МЫШЛЕНИЯ**

**УВЕЛИЧЕНИЕ
СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ
В НЕСКОЛЬКО РАЗ**

**ПОВЫШЕНИЕ
КАЧЕСТВА
УСВОЕНИЯ
ПРОЧИТАННОГО**

**ЧТЕНИЕ
ПО ВЕРТИКАЛИ**



СКОРОЧТЕНИЕ



2003

С 44 Скорочтение/ Авт.-сост. О. В. Козловский.— Д.: «Издательство Сталкер», 2003.— 288 с: ил.

Серия «Грани совершенства» основана в 2002 г.

ISBN 966-696-097-4

В книге в сжатой форме изложены шесть известных методик скорочтения и три дополнительных тренинга, развивающие основные базовые условия быстрого чтения — память, внимание, воображение.

Овладение предложенными методиками (или одной из них) позволит увеличить скорость чтения в несколько раз, а также существенно повысить уровень усвоения прочитанного.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

С 44 Швидкочитання/ Авт.-уклад. О. В. Козловський.— Д.: «Видавництво Сталкер», 2003.— 288 с: іл.

Серія «Грані досконалості» заснована в 2002 р.

ISBN 966-696-097-4

У книзі в стислій формі викладено шість найбільш відомих методик швидкочитання та три додаткових тренінга, що розвивають основні ґрунтовні умови швидкого читання — пам'ять, увагу, уяву.

Опанування пропонованих методик (або однієї з них) дозволить прискорити швидкість читання у кілька разів, а також суттєво підвищить рівень засвоєння прочитаного.

Книжку розраховано на широкий загал читачів.

Підписано в печать 04.11.02. Формат 84x108 1/32.

Бумага газетная. Печать офсетная.

Гарнитура «TextBookC».

Уч.-изд. 7,2. Усл.-печ. л. 15,12. Тираж 3750 экз.

Заказ № 72

ББК У212.8+У24+Ч28

ISBN 966-696-097-4

© Авт.-сост. О. В. Козловский, 2003

© ИКФ «ТББ», 2003

© Серийное оформление

«Издательство Сталкер», 2003

ПРЕДИСЛОВИЕ

Важность чтения в нашей жизни не подлежит обсуждению. Сухомлинский в период исследования причин умственной отсталости школьников заметил, что если в младших классах дети мало уделяли внимания процессу чтения и обработки получаемой информации, то у них складывалась структура малодейтельности мозга.

Печальным фактом является то, что, однажды научившись читать, мы больше не уделяем внимания тому, чтобы повысить эффективность этого важного процесса. Когда мы учимся читать, мы произносим буквы, потом слоги, потом слова. Вырабатывается рефлекс, навык проговаривать текст (сначала вслух, потом шепотом, потом — про себя). Эта школьная привычка, на первых порах способствующая лучшему восприятию графической информации, впоследствии становится неким тормозом, замедляющим процесс чтения и, соответственно, значительно сокращающим объем получаемой нами информации.

Привычка проговаривать (пусть даже всего лишь про себя) чрезвычайно устойчива и сохраняется у большинства всю жизнь. Все методики скорочтения базируются на том, чтобы научить читающего видеть основу, «стержень», не заикливаясь на маловажных деталях.

Многие тексты избыточны. Например, в общественно-политических, общенаучных и научно-популярных материалах существенная информация составляет не более 25-30 %. Нужно всегда учитывать то, что наш мозг обладает высокой избирательной способностью и потому читать нужно не слова, а мысли. Кроме того, мозгу присуща догадка, предвосхищение. Для того чтобы правильно прочесть фразу,

достаточно видеть по 2-3 буквы из каждого слова или верхние или нижние половинки букв.

На рынке методик скорочтения предлагается ряд систем, основное различие которых состоит в том, что одна группа нацелена на ускорение перцептивной обработки информации за счет уменьшения фиксации глаз и увеличения поля зрения, другая — на совершенствование смысловой обработки текста путем развития приемов, облегчающих извлечение информации из текста, третья — синтезирует акценты первой и второй групп. Есть оригинальные методики, еще больше так называемых «адаптации». Есть рациональные, есть иррациональные: Есть более консервативные, опирающиеся на традиционные методы, есть интерактивные, учитывающие современные дидактические стандарты.

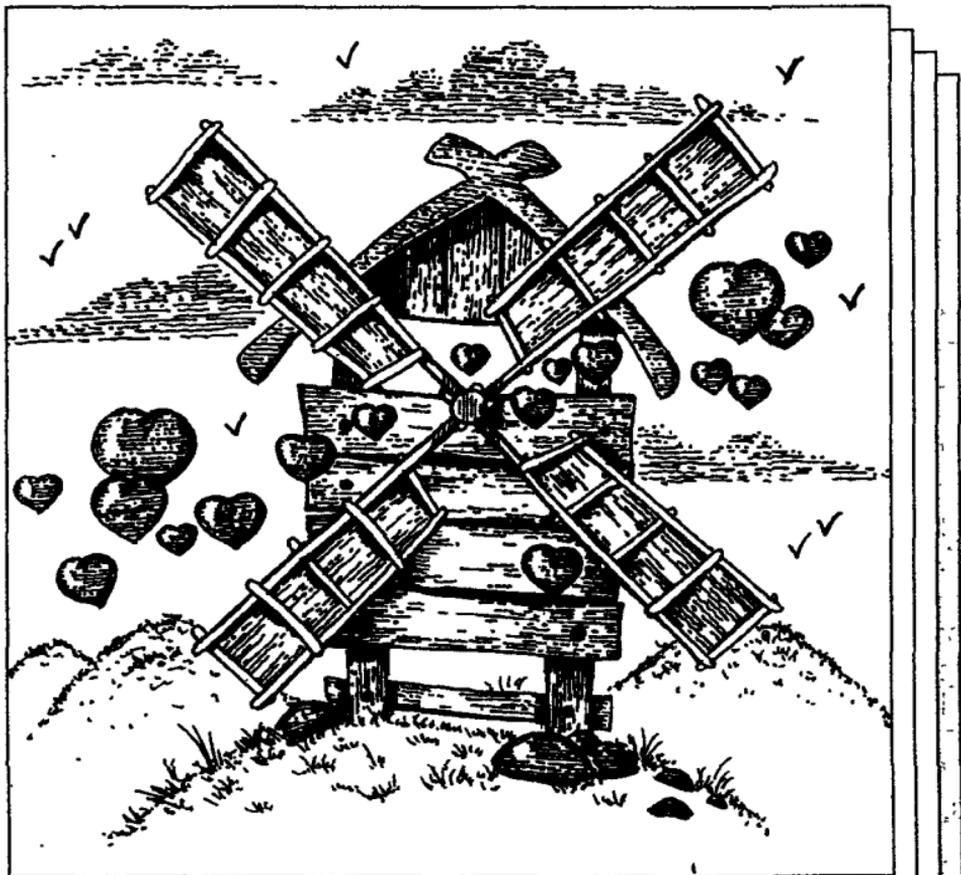
В этой книге предлагаются сжатые конструкции шести известных методик скорочтения и три дополнительных тренинга, развивающих основные базовые условия овладения быстрым чтением — память, внимание, воображение.

Следует обратить внимание читателя и на структуру книги. Шесть первых глав выстроены по принципу учебной тетради, где на протяжении всего учебного процесса теоретическая часть сменяется практической. Итак, теоретическая часть обозначена в книге как «Конспект», практическая — как «Тренинг». «Конспект» и «Тренинг» отличаются визуально — разный шрифт не позволит читателю спутать теоретическую часть с практической и всегда поможет быстро отыскать интересующее понятие или упражнение.

А предложенная на следующей странице таблица даст самое общее представление и спровоцирует выбор рассматриваемых методик.

Название методики, тренинга	Цель	Время на освоение	Результат
Влюбленная мельница	Увеличение скорости и повышение эффективности чтения	Ежедневные 1,5-2-часовые занятия в течение 2-3 месяцев	Повышение скорости чтения не менее чем в 2-3 раза; улучшение качества усвоения прочитанного; общая интенсификация интеллектуальной работы
Ночное золото	Увеличение скорости чтения и обработки прочитанного	Ежедневно 2 часа: 1 час - утром, 1 час - вечером в течение 2 месяцев	Преодоление артикуляции; формирование умения вычлнять из текста суть и правильно ее формулировать; чтение по вертикали
Рижские корни	Повышение скорости чтения и качества усвоения прочитанного	Ежедневно по 1-1,5 часа в течение 10 недель	Овладение навыками быстрого чтения: повышение скорости, улучшение понимания и запоминания; подавление артикуляции, развитие зрительного аппарата
Знал бы прикуп...	Рационализация чтения	Четко не определено	Овладение навыками психологической подготовки к чтению; преодоление регрессии; чтение по вертикали; навыки оценки прочитанного; развитие мышления; навыки самонаблюдения; жанровое дифференцирование чтения

Название методики, тренинга	Цель	Время на освоение	Результат
Рацион: более быстро и основательно	Увеличение эффективности скорости чтения и степени понимания прочитанного	Четко не определено	Увеличение степени понимания текста до 60-70 %, увеличение скорости чтения на 150 %
Бородинская динамика	Выработка творческого отношения к чтению, формирование мотивации совершенствования чтения, знакомство с рациональными путями чтения	1,5-2 месяца по 1 часу ежедневно (или по 1,5 часа через день, или по 2 часа через 2 дня)	Увеличение продуктивности чтения в 2-3 раза
Тренинг памяти	Развитие памяти	4 занятия примерно по 3 часа	Развитие зрительной, слуховой, обонятельной, двигательной, осязательной и вкусовой памяти
Тренинг внимания	Развитие внимания	4 занятия примерно по 3 часа	Развитие разных видов внимания
Тренинг воображения	Развитие творческого воображения	4 занятия примерно по 3 часа	Овладение разными способами творческого воображения



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
КОМПЛЕКС
«ВЛЮБЛЕННАЯ
МЕЛЬНИЦА»¹**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Суть методики:

усвоение теории



многократное творческое повторение упражнений по развитию внимания, памяти, воображения, мышления



выработка рациональных умений работы с текстом



быстрый, точный и экономный отбор нужной информации



интенсивное осмысление и усвоение отобранной информации

Цель методики:

- увеличение скорости и повышение эффективности чтения

Технология занятий:

- ежедневное полутора-, двухчасовое обучение в течение 2—3 месяцев
- наличие усилия воли, времени, приложение умственных способностей
- необходимость дополнительного внимания относительно:

- организации режима умственной работы
- планирования времени
- гигиены чтения
- профилактики утомления

Результат занятий:

- повышение скорости чтения не менее чем в 2-3 раза
- улучшения качества усвоения прочитанного
- развитие внимания
- укрепление памяти
- активизация мышления
- общая интенсификация интеллектуальной работы



КОНСПЕКТ

Понятие «быстрое чтение»

Быстрое чтение — это быстрое восприятие текстовой информации с оптимальным его осмыслением и усвоением. Не нужно это понимать буквально и механически. Эффективно читать — это значит:

- читать быстро
- понимать
- запоминать

При традиционном чтении читатель видит деревья, при быстром — лес. То есть при традиционном чтении читатель видит частности, при быстром — сразу всю общую картину.

Быстрое чтение — это качественно другое состояние, которое читатель обретает благодаря психологической и физиологической организованности.

Другие родственные понятия

Динамическое чтение — изменение скорости чтения в зависимости от характера текста.

Рациональное чтение — целесообразность всех компонентов процесса чтения.

Быстрое и интенсивное чтение — умение маневрировать скоростью чтения с учетом стиля и жанра текста (научный, общественно-публицистический, художественный)

Причины медленного чтения:

- неэффективная работа анализаторов-рецепторов, поставляющих информацию в мозг (речедвигательного, речеслухового, зрительного)
- малое поле зрения
- регрессивные движения глаз (возвращение назад)
- слабое внимание
- пассивность памяти
- вялое мышление
- отсутствие предугадывания, прогнозирования
- стратегическая неопределенность
- ненаучная организация умственной работы

Артикуляция

При обычном чтении происходит последовательная работа трех каналов: зрительного (глаза), речедвигательного (органы речи — гортань, язык, зубы, небо, губы), слухового (органы слуха).

Такой общепринятый подход многоступенчатой обработки текста тормозит чтение и снижает усвоение прочитанного потому что:

- при проговаривании глаза слишком долго задерживаются на одном слове (хотя способны сканировать целые комплексы слов)
- скорость чтения привязана к скорости работы органов речи (не более 150-300 слов в минуту)
- человек, скорее, слышит текст, чем видит (хотя глаза могут воспринимать и передавать информацию в мозг в десять тысяч раз быстрее, чем уши)
- проговаривая, человек внимает, скорее, словам, чем мыслям

Доказано, что текстовая информация может передаваться в мозг напрямую от глаз, минуя речь и слух.

Артикуляция — проговаривание текста про себя.

Вокализация — работа речедвигательных органов для произнесения звука.

Визуальное чтение — чтение только глазами.

Когда мы учимся читать, мы произносим буквы, потом слоги, потом слова. Вырабатывается рефлекс, навык проговаривать текст (сначала вслух, потом шепотом, потом — про себя). Эта привычка чрезвычайно устойчива и сохраняется у большинства всю жизнь.

Все, кто читает менее 300 слов в минуту, артикулируют. Это подтверждает рентгенограмма и рентгенокиносъемка. Побороть этот стереотип — пройти полдороги к овладению скорочтением.

Однако без артикуляции невозможно мышление. Нужно подавить речедвигательный рефлекс, предельно сжать внутреннюю речь.



ТРЕНИНГ

Упражнения на подавление внешней артикуляции при чтении

Упражнение «Губная тишина»

1. Палец руки удерживать на губах.
2. Следить за тем, чтобы губы не шевелились.

Упражнение «Аккуратный обхват»

1. Зажать зубами карандаш.
2. Язык и губы не должны касаться карандаша.

Упражнение «Языковое прижатие»

Прижать язык к зубам.

Упражнение «Языковое зажатие»

Зажать язык зубами.

Упражнения на подавление внутренней артикуляции при чтении

Цель — создание препятствия для артикуляции; не предполагается понимание и усвоение текста.

Упражнение "«Ла-ла-ла» вслух»

Во время чтения произносите вслух какие-либо звукословосочетания («ла-ла-ла», «ни-ни-ни» и т.п.) или отдельные слова.

Упражнение «"Ла-ла-ла" про себя»

Во время чтения произносите про себя какие-либо звукословосочетания или отдельные слова.

Упражнение «Фрагмент»

Во время чтения произносите короткий текст, его фрагменты, поговорку, пословицу, скороговорку или стихотворную фразу.

Упражнение «Счет»

Во время чтения ведите счет (например от 1 до 21), считайте слова в тексте или определенные буквы.

Упражнение «Мелодия»

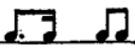
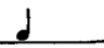
Читая, слушайте спокойную музыку, следя за развитием мелодии.

Упражнение «Прием Н.И. Жинкина»

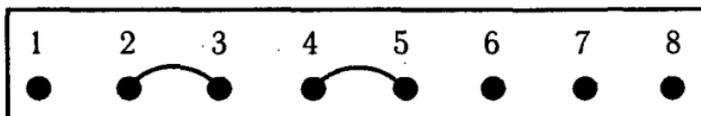
Предложенный в этом упражнении ритм диссонирует естественной ритмике русского языка и тем самым препятствует внутреннему проговариванию текста — важно в связи с этим добиться правильного и четкого исполнения именно этого ритма.

1. Читая про себя, необходимо выстукивать специальный ритм (двухтактное постукивание с четырьмя ударными элементами в первом такте и двумя во втором со значительным усилением удара на первом элементе каждого такта):

Нотная запись ритма:

2/4			
удары	1 2 3 4	5 6	7 8
такты	1	2	3

Стучать следует в среднем темпе:



2. Правши должны выстукивать карандашом или ручкой по столу в одну точку зажатými собранными вместе пальцами правой руки (левши должны выстукивать ритм одновременно двумя руками).
3. Должна активно работать вся рука, а не только кисть.
4. Главное — обеспечить непрерывное и правильное выстукивание ритма, полное понимание прочитанного не требуется.
5. Это упражнение нужно делать ежедневно в течение 1—1,5 часа с перерывами в случае усталости.
6. Всего рекомендуется посвятить этому упражнению 15—20 часов.
7. А потом при быстром чтении это упражнение нужно повторять хотя бы 0,5 часа один раз в неделю.
8. Выполняя данное упражнение, нужно пройти четыре этапа:
 - а) убеждение, что это возможно в принципе;
 - б) упражнение получается, но понять прочитанное очень сложно;
 - в) упражнение получается, прочитанное понимается, но не запоминается;
 - г) легкое и свободное выполнение упражнения, ритм не замечается, текст понимается и легко вспоминается.
9. Рекомендуется читать несложные публицистические и научно-популярные тексты.

Упражнение «За перстом»

1. Нужно быстро вести указательный палец вдоль колонки газетного текста.
2. Нужно стараться прочитывать Текст в таком же темпе.
3. Не нужно стремиться глубоко понимать прочитанное.

4. При выполнении этого упражнения нужно читать несложные публицистические и научно-популярные тексты.



КОНСПЕКТ

Зрительное восприятие текста

Глаза человека находятся в одном из двух возможных состояний — остановки и движения. Какой-либо объект, в данном случае текст, воспринимается только в период остановки. И скорость переработки информации зависит от объема воспринимаемой информации в момент остановки. Таким образом, для увеличения скорости чтения требуется не только увеличение скорости движения глаз, но и увеличение объема считываемой информации за одну остановку — увеличение поля зрения.

Поле зрения — это видимое глазами пространство во время их неподвижности и фиксации определенного участка графической информации, воспринимаемой за одну остановку. Различают зону центрального видения (угол 2°) и периферийного зрения (угол до 120°).

Оперативное поле зрения (понятие Ю.Б. Гиппенрейтер) — это рабочая часть того поля зрения, в пределах которого в каждый данный момент осуществляется определенное зрительное действие (обнаружение, различение, опознавание и т.п.).

Горизонтальное поле зрения — это участок строки, воспринимаемый при чтении за одну фиксацию.

Вертикальное поле зрения — это участок текста, воспринимаемый за одну остановку.



ТРЕНИНГ

Полное понимание текста не преследуется, зрение напрягать не нужно, глаза должны быть расслаблены.

Упражнение «Угол зрения»

1. Проведите в середине текста вертикальную линию.

2. Глаза устремлены только на эту линию. Отметьте те части строк слева и справа от линии, какие видите отчетливо. Измерьте величину каждого при помощи линейки.
3. Полученные величины сложите. Полученное число — величина угла вашего зрения.

Упражнения для расширения горизонтального поля зрения

Упражнение «Лево-право»

1. Посередине газетной колонки проведите вертикальную линию.
2. Читайте строку за две остановки (одна — левая часть, вторая — правая часть строки).

Упражнение «Три колонки»

1. Разделите двумя вертикальными линиями книжную страницу на три равные колонки.
2. Прочитайте страницу так, чтобы каждая строка читалась за три остановки: левая колонка, средняя, правая.

Упражнение «Стихотворения»

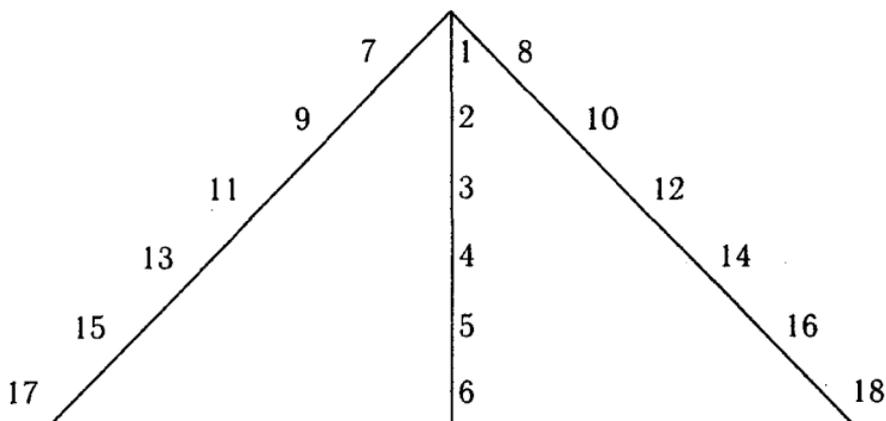
1. Найдите стихотворение с короткими строчками.
2. Одну строку читайте за одну остановку, фокусируя глаза на крайних словах.
3. Подберите стихотворение с более длинными строками.

Упражнение «На полосе»

1. Проведите вертикальную линию по центру газетной колонки.
2. Сосредоточьте зрение на линии, пытаясь увидеть начало и окончание читаемой строки.
3. Теперь также прочитайте книжную страницу без колонок.

Упражнение «Пирамида цифр»

1. Прочитайте эту пирамиду сверху вниз.
2. Сосредоточьтесь на цифре, стоящей в середине строки.
3. Одновременно постарайтесь увидеть цифры слева и справа.



Упражнение «Репродукция»

1. Возьмите открытку или репродукцию какой-либо картины (см. с. 17).
2. Рассмотрите ее так, чтобы глаза воспринимали как можно больше информации горизонтально.

Упражнение «Окна»

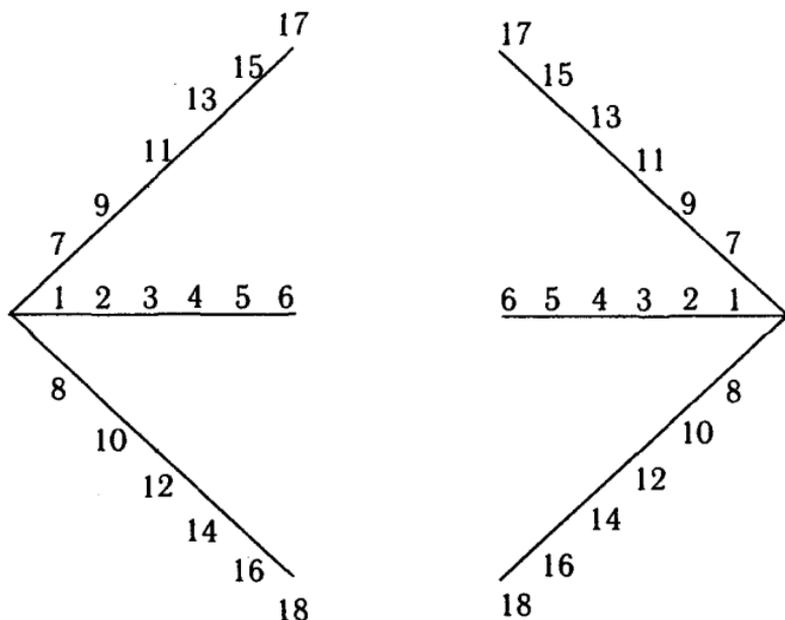
1. Рассмотрите широко открывающуюся вашему взору панораму за окном.
2. Перенесите этот взгляд на текст, подстраивая глаза по краям строчек текста: сектор оперативного поля сужается, его нужно снова и снова увеличивать.
3. Повторите эти действия несколько раз.

Упражнения для расширения вертикального поля зрения

Упражнение «Другие пирамиды цифр»

1. Прочитайте эти пирамиды соответственно слева направо и справа налево (по аналогии с упражнением «Пирамида цифр» (см. выше)).
2. Сосредоточьтесь на цифрах, стоящих в средних строках.
3. Одновременно постарайтесь увидеть цифры сверху и снизу.





Упражнение «Произвольные цифровые колонки»

1. Прочитайте каждую из этих колонок за одну фиксацию глаз.
2. Подстраивайте глаза одновременно на нижней и высшей цифрах в колонке.

		1
	3	2
3	2	3
<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>
1	4	5
	5	6
		7

3. Самостоятельно составьте еще несколько подобных колонок и повторите упражнение.

Упражнение «Произвольные словарные колонки»

1. Прочитайте каждую из этих колонок за одну фиксацию глаз.
2. Подстраивайте глаза одновременно на самое нижнее и самое верхнее слова в колонке.

		гордость
	экзотика	осуждение
соседство	всхлипы	отшельник
<u>жизнь</u>	<u>слух</u>	<u>мораль</u>
допуск	птица	создание
	лихорадка	защита
		слабость

3. Самостоятельно составьте еще несколько подобных колонок и повторите упражнение.

Упражнение «Сопровождение пальцами»

1. Прочитайте текст газетной колонки, сопровождая чтение четырьмя пальцами, быстро передвигая их сверху вниз.
2. Тоже сделайте тремя, двумя, одним пальцем.

Упражнение «Опять репродукция»

1. Постарайтесь найти ту открытку или репродукцию, которую вы недавно рассматривали.
2. Рассмотрите ее вновь, расширяя восприятие информации по вертикали.

Упражнение «Опять окно»

1. Подойдите к тому окну, в которое вы недавно смотрели.
2. Переносите взгляде панорамы за окном на текст: сектор видения сужается — расширяйте его, повторяя вновь и вновь.

Упражнения на развитие панорамного восприятия текста

Упражнение «Полосатый текст»

1. Расчертите текст газетной колонки горизонтальными линиями через каждые две строки.
2. Читайте, воспринимая фрагмент текста между линиями за одну фиксацию глаз.
3. Расчертите текст на фрагменты по три строки (потом — более), повторите упражнение.

Упражнение «Пальцевое перескакивание»

1. Сопровождайте чтение текста указательным пальцем, передвигая его сверху вниз справа от текста через две строки от той, которую в данный момент читаете.
2. Сопровождайте чтение текста указательным пальцем, передвигая его на три строки.
3. Сопровождайте чтение текста указательным пальцем, передвигая его на более чем 3 строки.

Упражнение «Пленки-листки»

1. Приготовьте несколько картонных листов с прорезью на две, три и более строк газетной колонки или полоски цветной полиэтиленовой пленки соответствующей ширины.
2. Читайте текст, быстро передвигая рамку или полосу, одним взглядом охватывая весь окружающий фрагмент текста.

Упражнение «Ряд таблиц»

1. Очень быстро найдите в этих таблицах все цифры от 1 до 25 в возрастающей последовательности, соблюдая следующие условия:
а) зафиксируйте взгляд на центральной цифре;

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

б) выполняйте задание, не прекращая фиксации глаз на центральной цифре.

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

2. То же самое сделайте при помощи таблиц более широкого формата (см. с. 22—23).

3. Сделайте самостоятельно еще несколько подобных таблиц формата газетной колонки и книжного текста и потренируйтесь с ними.

Упражнение «Репродукция-3»

1. Постарайтесь найти ту открытку или репродукцию, с которой вы работали не так давно.
2. Рассмотрите ее как следует, максимально расширяя горизонтальное и вертикальное видение.
3. Смотрите только в центр изображения, не передвигая зрачков.

Упражнение «Словари»

1. Возьмите орфографический, омонимический, антонимический, синонимический, русско-иностранный или другой подобный словарь.

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

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

2. Читайте слова максимально быстро, распознавая в секунду по несколько слов одновременно.

Упражнение «Мгновения»

1. Возьмите несколько разных газет.
2. Просматривая их, мгновенно схватывайте заглавия, выделенные слова, объявления и т.п.

Упражнение «Номера машин»

1. Идя по улице, мгновенно «цепляйте» взглядом номера припаркованных или проезжающих автомобилей.
2. Глядя по сторонам, также мгновенно «схватывайте» выделенные слова на каких-либо вывесках и в объявлениях.



Упражнение «Где бы то ни было, когда бы то ни было»

1. Расширяйте сектор обзора всегда и в любой обстановке (дома, в транспорте, на улице и т.д.).

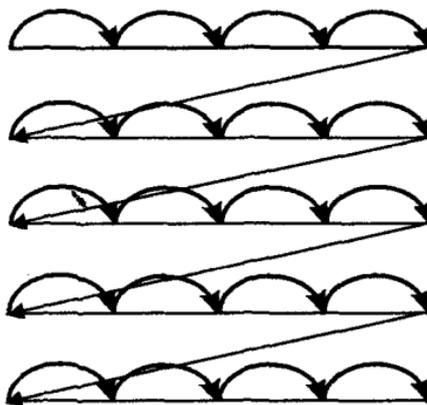
2. Не двигая зрачками, увидите как можно больше предметов со всех сторон (снизу, слева, сверху, справа).



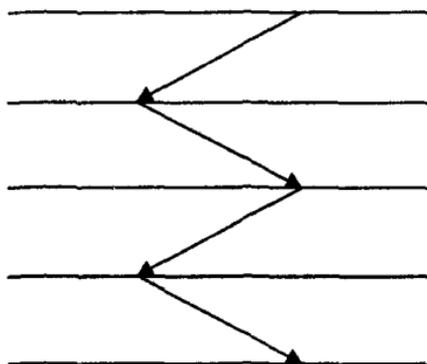
КОНСПЕКТ

Движения глаз

Движения глаз при медленном чтении:



Движения глаз при быстром чтении:





ТРЕНИНГ

Упражнения на развитие подвижности и маневренности глаз

Упражнение «Первое и последнее»

1. Включите музыку.
2. Читайте очень быстро первое и последнее слово в каждой строке.
3. Остальные слова читать не надо.

Упражнение «Разрез колонок»

1. Вырежьте несколько газетных колонок и книжных страниц.
2. Разрежьте их пополам по вертикали.
3. Раздвиньте их на 1,5–2 см и слегка сместите.
4. Читайте таким образом сначала газетный, потом текст книжного формата.

Упражнение «Бабочка»

1. Вообразите полет бабочки.



2. Следите за ней взглядом, но не поворачивая головы.

Упражнение «Цифры, буквы, фразы»

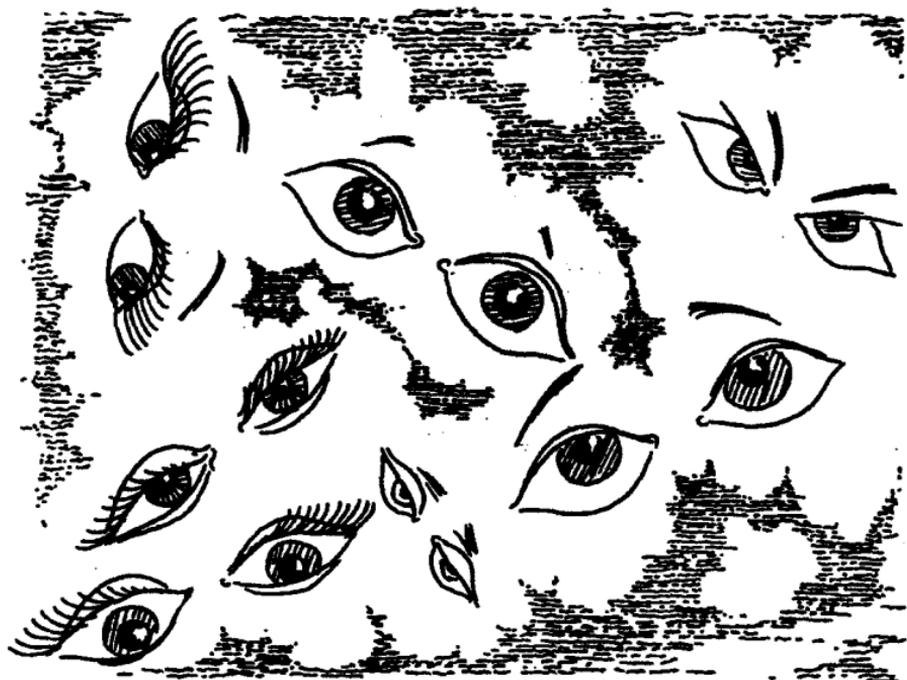
1. Напишите «взглядом» цифры от 1 до 33.
2. Так же «напишите» все буквы алфавита.
3. Таким же образом «напишите» несколько любых словосочетаний, фраз.

Общие упражнения для эффективности работы глаз

Упражнения выполнять, слегка расслабив глаза и не допуская усталости.

Упражнение «Переводы»

Переводите взгляд с крайнего левого в крайнее правое положение, и наоборот. Не двигайте головой.



Упражнение «Часы»

Вращайте глазами по кругу, по часовой стрелке. Затем то же, но против часовой стрелки.

Упражнение «Шейная опасность»

1. Расслабьте шею.
2. Резко поворачивайте голову в разные стороны.
3. Взгляд должен соответствовать движениям головы.

Упражнение «Непонятная связь»

10 секунд смотрите на какой-нибудь удаленный предмет. Переведите взгляд на тыльную сторону своей ладони. Повторите это не менее 5 раз.

Упражнение «Еще более непонятная связь»

10 секунд смотрите на какой-нибудь удаленный предмет. Переведите взгляд на кончик своего носа, потом — на переносицу.

Упражнение «Махи»

20—30 раз сделайте «махи» взглядом по потолку, полу, стене. «Помашите» таким образом на вид из окна. Постарайтесь, чтобы вашими странными движениями не заинтересовался прохожий с биноклем.

Упражнение «10—20»

Широко распахните глаза. Очень сильно прищурьтесь. Спокойно закройте глаза. Повторите это 10 раз. 20 секунд поморгайте.

Упражнение «Близко-далеко»

Смотрите на то, что совсем близко так, как будто это что-то очень далекое.

Упражнение «Света»

3 секунды смотрите на яркую лампочку. Закройте глаза, прикройте их ладонями — отдохните.



КОНСПЕКТ

Регрессивные движения глаз

Регрессия при чтении — движение глаз назад к прочитанному. При плохом внимании и вялом мышлении кажется, что пропущено что-то важное, недостаточно понято из уже прочитанного. Регрессии — это ненужные механические повторы, неоправданные потери времени и усилий. Однако имеют место и реципазии — необходимый возврат к прочитанному под влиянием возникших мыслей, требующих уточнений.



ТРЕНИНГ

Упражнения на подавление неоправданных возвратов к уже прочитанному (регрессивных движений глаз)

Упражнение «Закрытия»

По мере прочтения строки закрывайте прочитанное листом плотной бумаги, передвигая его вниз. Продвигайте лист все быстрее и быстрее.

Упражнение «С помощью рук»

При чтении используйте указательные пальцы обеих рук. Палец левой руки, двигаясь горизонтально по читаемой строке, определяет скорость чтения. Палец левой руки расположен с правой стороны текста и постоянно движется сверху вниз. Пальцы не позволяют регрессировать, постоянно двигаясь дальше и препятствуя возвратам назад, к уже прочитанному.

Упражнение «Без предела»

При чтении постоянно переходите пределы быстроты чтения: читайте 1 страницу за 1 минуту, затем 1 страницу за полминуты.

Упражнение «Вслух»

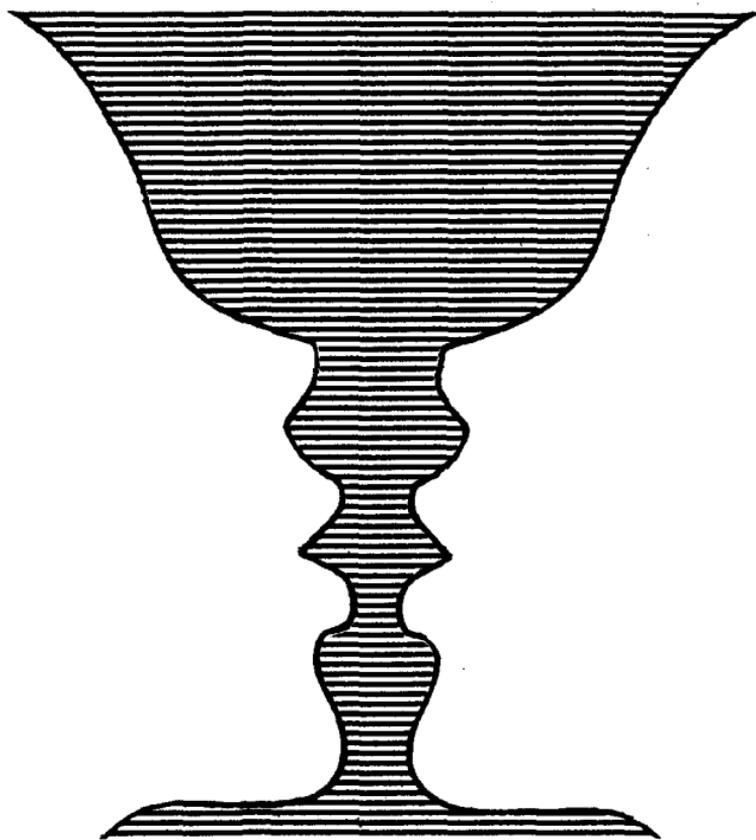
Прочитывайте 1–2 страницы вслух.



КОНСПЕКТ

Читая, мыслить

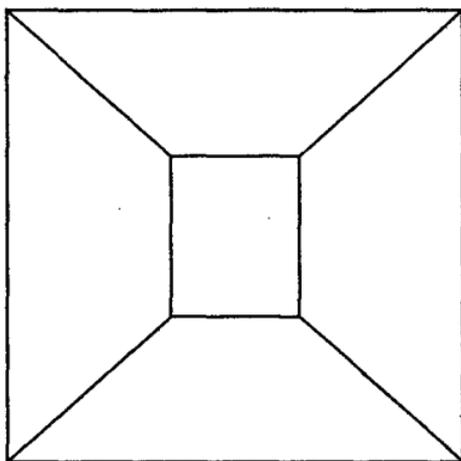
Смотря на это изображение, мы можем видеть вазу или два человеческих профиля:



На следующем рисунке мы можем видеть катушку или выпуклую (углубленную) усеченную пирамиду.

Это подтверждает то, что зоркость — это не только особенности сетчатки глаза, острота зрения, но и качество мышления.

Человеческий глаз может, как фотоаппарат, моментально фотографировать целые комплексы визуальной информации. Он,



как кинокамера, снимает графику, текста и проецирует его на сетчатку глаза, где она какое-то время сохраняется, передаваясь по нервам в зрительный центр в коре больших полушарий мозга.

Многие тексты избыточны. Например, в общественно-политических, общенаучных и научно-популярных текстах существенная информация составляет не более 25-30%. Нужно всегда учитывать то, что наш мозг обладает высокой избирательной способностью и потому читать нужно не слова, а мысли.

Кроме того, мозгу присуща **антиципация** — догадка, предвосхищение. Для того чтобы правильно прочесть фразу, достаточно видеть по 2-3 буквы из каждого слова или верхние или нижние половинки букв.



ТРЕНИНГ

Упражнения на одновременную активизацию зрения и мышления

Понимание текста не обязательно.

Упражнение «Штурм»

Посмотрите 2—3 газеты за 5—8 минут. Читайте каждую страницу не более 15 секунд.

Упражнение «Поиск»

В течение 10—15 секунд найдите в газете нужную информацию. Выделите статьи для внимательного чтения.

Упражнение «Повод для решения»

Очень быстро просматривайте телепрограммы, спортивные таблицы, объявления и т.д.



Упражнение «Дальше»

Ежедневно таким образом просматривайте один журнал, 30—40 страниц не художественной книги.

Упражнение «Просто»

Просто перелистайте 100 страниц любой книги.

Упражнение «Через»

Через 1—2 недели ежедневных вышеописанных упражнений читайте 1 страницу со скоростью 30 секунд со стремлением общего понимания просматриваемого, прочитываемого текста.

Р.С. Пожалуйста, обратите внимание на «Тренинг внимания» и «Тренинг памяти» в этой книге.

К СЛОВУ СКАЗАТЬ...

- Человек воспринимает глазами 20 % информации, из них 70 % — посредством чтения.
- К 1980 г. объем научной информации удваивался каждые 5-7 лет, к 1985 г. удвоение происходило каждые 1,8 года, к 1990 г. удвоение происходило ежегодно.
- К 2013 г. объем информации по сравнению с 1990 г. возрастет в 4 раза, к 2040 г.— в 32 раза.
- В течение 1975-1990 гг. объем научной информации и открытий превысил все то, что было сделано наукой за всю историю до этого.
- 90 % ученых, когда-либо работавших или работающих на Земле,— наши современники.
- В 1990 г. в мире каждую минуту печаталось 3 тысячи страниц научно-технической информации.
- В 1990 г. в мире печаталось сто тысяч научных журналов, в 2000 г.— один миллион.
- Утверждается, что наш современник, для того чтобы быть в курсе научных новостей, в год должен прочитывать столько, сколько раньше он прочитывал за всю жизнь.
- 95 % людей читают очень медленно — 180-220 слов в минуту (1 страницу за 1,5-2 минуты).
- Средняя скорость чтения: старшеклассников— 90-100 слов в минуту, студентов— 120-180, специалистов с высшим образованием — 200-250 (степень усвоения при этом колеблется в пределах 20-60 %).
- Коэффициент понимания при традиционном чтении составляет 60 %, при быстром — 80 %.
- Глаза человека со средними навыками чтения делают на одной книжной строке 12-16 остановок, читающего быстро — 2—4 остановки.
- У традиционно читающего человека объем одномоментной фиксации составляет 10 печатных знаков — 1,5-2 слова одной

строки, у быстро читающего — 200-500 знаков — 33-83 слова нескольких строк.

- При быстром чтении утомляемость глаз меньше, чем при медленном.
- При медленном чтении происходит 0,5-0,7 неоправданных возвратов к прочитанному на одну строку; у школьников происходит 20 регрессивных движений на одну строку, у студентов — 15.
- При традиционном чтении теряется $\frac{1}{6}$ части затраченного времени на регрессивные глазные движения.
- Потрясающе быстро читали Ж.Ж. Руссо, А.С. Пушкин, Наполеон, О. Де Бальзак, Н.Г. Чернышевский, Л.Н. Толстой, В.И. Ленин, М. Горький, Р. Роллан, А. Эйнштейн, А.В. Луначарский.
- Наполеон читал со скоростью две тысячи слов в минуту.
- Бальзак прочитывал роман в двести страниц за полчаса.
- М. Горький читал со скоростью четыре тысячи слов в минуту
- Академик Ю. А. Овчинников плохие детективы читал со скоростью 20 страниц (семь тысяч слов) в минуту.
- Просветитель Н.А. Рубакин в течение жизни прочитал более двухсот тысяч книг (по 2750 в год).
- И. Гете: «Добрые люди и не подозревают, каких трудов и времени стоит научиться читать. Я сам на это употребил 80 лет и все не могу сказать, что достиг цели».
- Н. Амосов: «Для человеческого организма благоприятен только режим напряжения. Силы при напряжении возрастают».
- В. Блейк: «Посредством глаза, а не глазом смотреть на мир умеет разум».



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
КОМПЛЕКС
«НОЧНОЕ ЗОЛОТО»²**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ МЕТОДИКИ

Тренировки необходимо проводить ежедневно в течение двух месяцев — один час утром, один — вечером. Время выполнения конкретного упражнения указано в скобках после его названия.

В течение первого месяца выполняются упражнения на преодоление артикуляции (проговаривание читаемого текста), регрессии (повторные возвраты к уже прочитанному), невнимательности.

Упражнения, которые нужно выполнять в течение второго месяца, направлены на формирование умения вычленять из текста суть и правильно ее формулировать, а также читать по вертикали.



КОНСПЕКТ

Понятие «Скоростное чтение»

Скоростное чтение — это быстрое восприятие графической информации с высоким коэффициентом усвоения содержания.

Различия между обычным и скоростным чтением

	обычное чтение	скоростное чтение
читаются	буквы, слоги, слова	блоки слов
воспринимаются	слова	мысли
канал поступления информации	зрительный, речедвигательный и слуховой аппараты	непосредственно в мозг

Правила скоростного чтения:

- читать без проговаривания читаемого текста (без артикуляции)
- читать с максимальным вниманием

- читать без возвращения к прочитанному (регрессий)
- читая, выявлять существенное — несущественное игнорировать
- читать вертикальнослаломным перемещением взгляда

Рекомендации по выполнению правил скоростного чтения:

- для подавления внешней артикуляции:
 - палец положить на губы, губы не должны шевелиться;
 - в зубах держать карандаш, язык и губы не должны касаться карандаша;
 - язык прижать к зубам или зажать зубами.
- для подавления внутренней артикуляции:
 - выстукивать при чтении определенный ритм;
 - считать про себя одновременно с чтением;
 - читая, воспринимать мысли и образы, не сосредотачиваясь на отдельных словах.
- для мобилизации внимания:
 - перед чтением настроиться на качество чтения;
 - отключиться от посторонних мыслей;
 - отключить или отключиться от внешних раздражителей.
- для преодоления регрессий:
 - не допускать возвратов и остановок, даже если текст недостаточно понят;
 - в случае необходимости перечитывать прочитанные фрагменты только после окончания чтения.
- для чтения вертикальнослаломным способом нужно:
 - расширить поле одномоментного восприятия информации;
 - научиться за одну фиксацию взгляда видеть всю строку целиком.



ТРЕНИНГ

Тест первоначальной скорости чтения и первоначального коэффициента усвоения прочитанного

1. Прочтите текст из 500—600 слов.

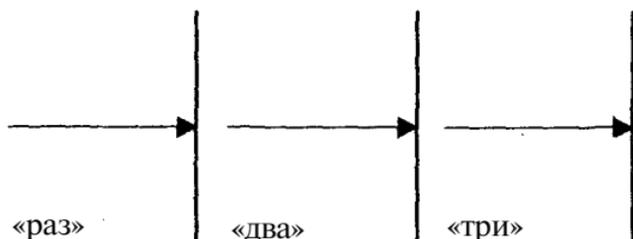
2. Засеките время, потраченное на чтение.
3. Определите скорость чтения по формуле: $x = y/z$, где: x — скорость чтения слов в минуту, y — количество слов в тексте, z — время, затраченное на чтение, в минутах,
4. Попросите кого-нибудь задать вам 10 вопросов по прочитанному тексту.
5. Определите коэффициент усвоения с учетом того, что правильный ответ равен 10 %, частичный — 5 %, неправильный — 0 %.

Упражнения первого месяца занятий, которые нужно делать по утрам

Упражнение «Раз-два-три»

(10 минут)

1. Разграфите страницы книги натри равные колонки: проведите две вертикальные линии прямо по тексту.
2. На счет «раз» читайте часть строки в первой колонке, на счет «два» — во второй, на счет «три» — в третьей.



3. Держите ритм, перебрасывайте взгляд под счет.
4. Не переживайте на счет того, что в течение первой недели текст будет усваиваться очень приблизительно.

Упражнение «Отвлекающий маневр»

(15 минут)

1. Подберите газеты и журналы с несложными текстами.
2. Читая, подсчитывайте как можно быстрее прочитываемые слова.
3. После прочтения вы должны знать примерное количество прочитанных слов и усвоить содержание текста на 30—40 % (качество усвоения можно проверить, еще раз прочитав текст).

Упражнение «Три за две»

(15 минут)

1. Зажмите карандаш всеми пальцами руки.
2. Стучите им по столу с частотой три удара за две секунды, при этом читайте что-нибудь несложное.

Упражнение «Расширение»

(10 минут)

1. Три раза глубоко вдохните.
2. Задержите дыхание на 5—7 секунд, опустив голову ниже уровня сердца.
3. Возьмите эту таблицу так, чтобы расстояние до всех ее четырех углов было равным:

1	1	3				
	3	2	4				
		7	7	5					
			1	6	9						
				7	.	.	.	8	8							
					3	.	.	9	4							
						6	.	1	.	6											
							3	8	.	5											
								7	.	3	.	2									
									5	.	7	.	3								
										0											
									8	.	2	.	9								
										1	.	9	.	8							
											2	.	2	.	3						
												9	.	3	.	4					
													9	.	.	8					
														7	.	.	5				
															1	.	.	3			
																8	.	.	7		
																	1	.	.	3	
																		8	.	.	6

4. Сконцентрируйте взгляд в центральной части таблицы.
5. Строго по центральной линии медленно опускайте взгляд из центральной части таблицы в нижнюю.
6. Не переводя взгляд в стороны, прочитайте цифры, находящиеся справа и слева.
7. Отработав таким образом нижнюю часть таблицы (поскольку сверху вниз читать гораздо привычнее, чем наоборот), по той же схеме поработайте над верхней частью.
8. К концу второй недели постарайтесь читать все строки этой таблицы — нижние и верхние.



Упражнение «Таблицы чисел»

(10 минут)

1. Зафиксируйте взгляд в центре таблицы.
2. В течение 20—30 секунд найдите последовательно все цифры от 1 до 30, не перемещая взгляд, но перемещая внимание.
3. Взгляд может колебаться только в центральной части таблицы.

14	27	22	6	16	19
4	11	20	29	25	9
28	30	7	12	2	24
17	5	18	1	26	15
8	23	10	21	13	3

23	18	27	30	29	16
6	1	13	22	9	4
28	10	21	14	20	11
19	7	2	17	5	25
15	24	8	26	12	3

7	26	10	29	27	22
16	4	20	25	14	5
13	24	15	11	23	30
3	17	6	1	9	2
19	18	21	8	28	18

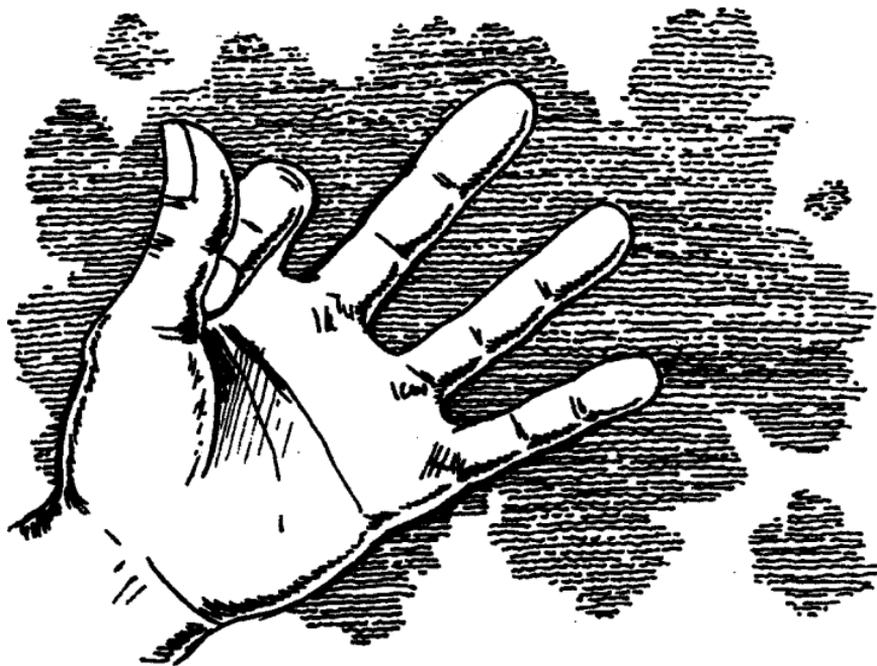
15	11	20	22	18	6
9	30	4	28	25	27
24	14	5	17	1	13
19	26	10	12	23	7
3	16	8	21	2	29

Упражнения первого месяца занятий, которые нужно выполнять по вечерам

Упражнение «Микс»

(15 минут)

1. Возьмите два разных текста.
2. Читайте их попеременно, прерывая чтение в самых неожиданных местах (в т.ч. в середине предложений).
3. На один отрезок текста затрачивайте по 5—10 секунд.
4. Читайте очень быстро, стремясь понимать содержание обоих текстов.
5. Места прерываний фиксируйте пальцем или карандашом.



Упражнение «Перекрытия»

(10 минут)

1. Соберитесь.
2. Возьмите текст, строчки которого состоят из 30—45 знаков.
3. Приготовьте лист плотной бумаги.

4. Читайте текст, прикрывая прочитанное сверху листом плотной бумаги.
5. Скорость прикрытия должна быть чуть больше скорости чтения.
6. Увеличивайте скорость настолько, насколько это возможно.

Упражнение «Арифметика»

(15 минут)

1. Как можно быстрее выполните эти арифметические действия, дописывая ответы на отдельном листе бумаги.

а) $15 + 48 =$

б) $32 - 5 + 74 =$

в) $12 + 30 - 96 + 64 =$

г) $7 + 16 + 23 - 19 + 55 =$

д) $81 - 42 - 3 - 1 + 2 + 17 =$

е) $20 + 21 - 41 + 19 - 3 + 3 - 3 =$

ж) $20 + 19 + 87 - 56 - 63 - 1 + 1 - 2 =$

з) $21 - 19 + 87 - 56 + 1 - 3 + 33 =$

и) $42 - 61 - 1 + 17 + 2 + 4 =$

к) $17 + 36 - 54 + 18 + 9 =$

л) $78 - 1 - 3 + 4 =$

м) $8 - 9 + 99 =$

н) $1 - 1 =$

о) $70 + 73 - 38 =$

п) $39 + 50 + 51 + 59 =$

р) $67 - 17 + 21 - 19 + 30 =$

с) $38 + 35 + 5 + 7 + 9 + 11 =$

т) $12 - 13 + 14 - 16 + 83 - 81 - 9 =$

у) $90 + 91 - 94 - 1 - 2 + 3 + 4 + 5 =$

ф) $2 + 6 - 7 + 16 + 18 + 9 + 1 =$

2. Выполните эти действия с помощью калькулятора и проверьте себя.

Упражнение «Разговоры»

(10 минут)

1. Подберите незнакомые сложные, насыщенные специальными терминами тексты.
2. Почитайте их вслух в темпе плавной разговорной речи.

Упражнение «Телетайп»

(10 минут)

1. Возьмите лист плотной бумаги и вырежьте в нем отверстие под одно слово.
2. Наложите этот шаблон на верхнее слово в колонке.
3. Очень быстро считайте, опуская под счет шаблон вниз до последнего слова (на каждый счет в отверстии должно появляться новое слово).
4. Добейтесь иллюзии движущейся ленты с информацией в виде слов.
5. Не читайте и не запоминайте появляющиеся слова — смотрите только в центр слова и только узнавайте, почувствуйте его:

дом
вода
мышка
стекло
колокол
время
старье
ясно
видно
страна
глаза
дитя
дождь
туман
лабиринт
закоулок
дельта
желание
наслаждение
юноша
сеанс
повторение
первый
пятка
слово
эмоции
человек

образ
тело
очередь
день
часть
если
интерес
страсть
буква
сушка
рассказ
чужой
ходка
член
банда
опус
ложка
ночь
грудь
пышка
бумага
схватка
сила
насилие
ситуация
можно
полька
мечта
воля
власть
дума
сон
ласка

Упражнение «Телетайп-2»

Выполните задание по аналогии с упражнением «Телетайп»:

магический
чувствование

добирание
потайные
подушечки
исследование
понравилось
закрытые
множество
стремительно
обжигающие
наваливание
рельефность
немедленно
выполнение
произнесение
приказание
поднимание
подбородок
переворачивание
неутомимость
налившийся
втягивание
отпускание
вылизывание
пылающие
вздрагивание
неутомимость
обхватывание
представление
протяжный
наслаждение
расщелина
сочение
медленно
приподнимание
показание
рождение
обволакивание
всасывание

набухание
кровеносный
возвращение
поведение
отложение
волшебство
прерывание
появление
подслушивание
замечание
боковушка
цыганщина
разговорчивость
удивление
предчувствие
несколько
объяснение
избавление
неприятности
подчинение

Упражнения второго месяца занятий, которые нужно выполнять по утрам

Упражнение «Вопросник»

(20 минут)

1. Перед чтением текста объемом не менее 1000 знаков предварительно просмотрите его.
2. Ответьте на вопросы:
 - а) зачем вы хотите это прочитать (цель)?
 - б) где вы будете использовать полученную информацию?
 - в) насколько этот текст важен для вас?
 - г) что по этой теме уже известно вам?
 - д) сколько времени есть на чтение этого текста?
 - е) как на долго вы должны запомнить то, что читаете?
3. Очень кратко и четко запишите ответы.
4. Старайтесь соответствовать своим ответам во время чтения.

Упражнение «Абзацы»

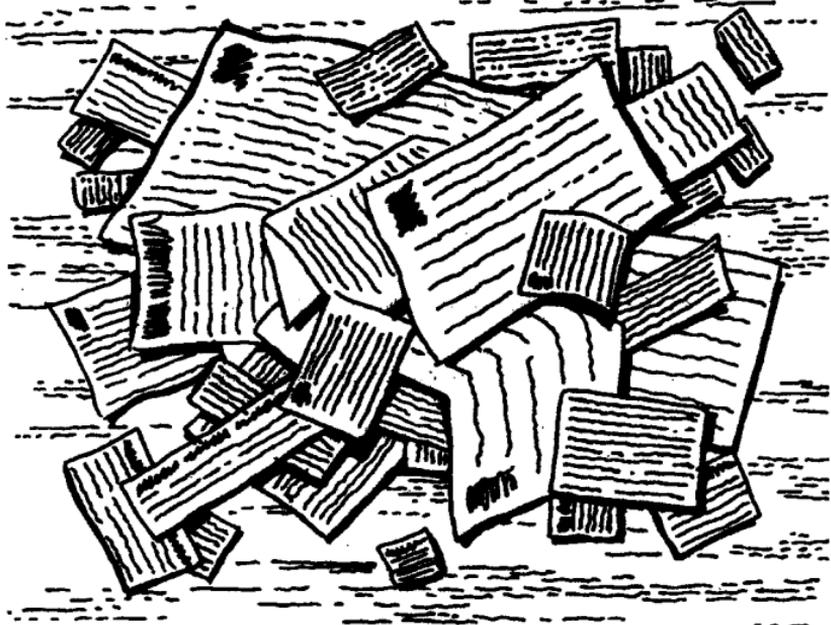
(20 минут)

1. Вырежьте из газет несколько крупных абзацев.
2. Положите их на блюдо.
3. Один за другим обработайте их со скоростью 30—45 букв в секунду таким образом:
 - а) не читая каждое слово, определите основную мысль;
 - б) очень быстро, кратко и четко письменно сформулируйте основную мысль — вычеркните все лишние слова;
 - в) совершенно по-другому другими словами устно сформулируйте эту же мысль;
 - г) быстро перейдите к другому тексту.

Упражнение «Другие абзацы»

(20 минут)

1. Вырежьте из газет несколько небольших текстов из 2—3 абзацев.
2. Со скоростью 30—40 букв в секунду обработайте эти тексты таким образом:



- а) выявите второстепенные мысли одного текста;
- б) выявите те второстепенные мысли, без которых текст будет не совсем понятным;
- в) перейдите к следующему тексту.

Упражнение «1—5»

(30 минут)

1. Подберите текст из 1—5 тысяч знаков.
2. До начала чтения:
 - а) оцените сложность текста;
 - б) определите структуру, логику текста;
 - в) при просмотре запомните как можно больше фактов из текста.
3. Во время чтения:
 - а) отметьте главные мысли кружками, второстепенные — квадратами;
 - б) запишите главные и второстепенные мысли своими словами, используя сокращения, знаки, символы и т.п.
4. После чтения, по памяти, пересмотрите структуру текста: дополните, исправьте и т.д.
5. Делайте все это как можно быстрее.
6. Запомните то что нужно именно в том порядке, который вы сами определите.

Упражнение «Сверху вниз»

(20 минут)

1. Подберите тексты с узкими колонками.
2. Посередине каждой колонки мысленно нарисуйте вертикальные линии.
3. Читайте эти тексты, перемещая взгляд только по этим воображаемым линиям.
4. Через каждые 5 минут делайте маленький перерыв.



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
КОМПЛЕКС
«РИЖСКИЕ КОРНИ»³**



КОНСПЕКТ

5 основных недостатков традиционного чтения

Недостаток	Сущность
Артикуляция	<ul style="list-style-type: none">• губы, язык, другие органы речи продолжают двигаться при чтении, даже если это не проявляется внешне;• внутренняя речь более развернута, когда слабо развит навык чтения про себя и сложен текст;• внутренняя речь — это беззвучная мысленная речь про себя, развернутая (при медленном чтении) или сокращенная (при подавлении артикуляции);• привычка проговаривать слова формируется в детстве и устанавливается своеобразный рефлекторный навык, это обусловлено, прежде всего, методикой обучения.
Малое поле зрения	<ul style="list-style-type: none">• поле зрения — это участок текста, воспринимаемый за одну фиксацию взгляда;• следствие — большое количество скачков и остановок взгляда;• горизонтальное чтение предполагает и непроизводительные переводы взгляда от конца к началу новой строки.
Регрессия	<ul style="list-style-type: none">• регрессия — непроизвольные возвраты к прочитанному;• составляют при медленном чтении 10-15 %;• регрессии не следует путать с репатриациями — обоснованными возвратами с целью более глубокого осмысления прочитанного.

Недостаток	Сущность
Отсутствие стратегии	• отсутствие четко поставленных целей, задач и установок.
Невнимательность	• медленное чтение провоцирует посторонние мысли, снижение интереса к тексту.

5 способов чтения

Чтение	Сущность
Углубленное	Анализ и оценка деталей, интерпретация выводов
Быстрое	Использование высокой скорости чтения
Выборочное	Фиксация внимания только на необходимых частях текста
Просмотр	Предварительное знакомство с текстом с целью его диагностики
Сканирование	Быстрый просмотр с целью поиска конкретной детали текста

Искусство чтения — это, прежде всего, умение выбрать оптимальный режим чтения в зависимости от цели, характера текста и временных рамок.

Интегральный алгоритм чтения (последовательность знакомства с текстом)

1. Название.
2. Автор.
3. Выходные данные.
4. Тема, оглавление.
5. Факты.
6. Специфические особенности.
7. Новизна и возможность практического использования информации.

Цель использования этого алгоритма состоит в том, чтобы извлечь из текста только ту информацию, которая отвечает (заполняет) блокам алгоритма.

3 основных приема осмысления текста

- выделение основных смысловых блоков
- антиципация (интуитивный анализ текста с помощью стереотипных фраз и текстовых штампов, предугадывание, предвосхищение логики текста без анализа всех слов)
- реципация (мысленный возврат к прочитанному под влиянием новых мыслей)

«Золотое ядро» текста

Весь текст читать не надо, достаточно найти и прочесть часть его — «золотое ядро» содержания (приблизительно 25 % текста; 75 % — как правило, избыточны).

Технология поиска этого «ядра» совпадает с семантической теорией информации Ю. Шрейдера:

текст \Rightarrow информация \Rightarrow смысл \Rightarrow значение.

Дифференциальный алгоритм чтения

Поиск нужной информации в тексте облегчает интегральный алгоритм чтения, который мы рассмотрели выше. Поиск же смысла в отдельном смысловом отрезке, блоке текста может происходить так:

- выделение ключевых слов
- определение смысловых рядов
- выявление цепи значений

Ключевое слово — это обозначение объекта или его признака, состояния или действия.

Смысловой ряд — это комбинация ключевых слов (название лица или предмета, обозначение действия этого лица или предмета и обозначение параметров этого лица или предмета).

Выявить значение содержания — значит, сформулировать и усвоить значение авторской мысли в собственной удобной и понятной форме.

Доминанта — это:

- главный смысл текста, его действительное значение
- выражение собственных мыслей языком читателя
- результат качественной переработки текста на основе анализа цепи значений по всему тексту

3 группы методов подавления артикуляции

- механическая задержка (зажатие языка между зубами, держание в зубах карандаша и т.п.)
- речедвигательные и речеслуховые помехи (произнесение другого текста вслух при одновременном чтении про себя)
- ритмическое постукивание Н. Жинкина (постукивание при чтении специального ритма, не соответствующего обычной ритмике русской речи (см. с. 12). Общее время занятий — примерно 20 часов).

Зрительное восприятие текста

Происходит в момент фиксации глаз — остановки взгляда.

Читать быстро — это не столько быстро двигать глазами, сколько воспринимать много материала в момент фиксации.

При чтении глаза совершают не плавные, но скачкообразные движения.

4 основных навыка обработки текстовой информации

Чтение по буквам	Обрабатывается каждая буква отдельно
Чтение по слогам	Обрабатывается каждый слог отдельно
Чтение по словам	Просмотр части слова и угадывание другой части слова
Чтение понятиями	Выделение ключевых слов, определение смысловых рядов, синтез мысли

Идеальная техника чтения — движение глаз вертикально сверху вниз по воображаемой линии по центру страницы с небольшими

колебаниями вправо-влево. Для этого необходимо, прежде всего, развивать периферическое зрение — расширять зону ясного видения.

Задача быстрого чтения — найти и обработать только основную содержательную часть текста.

Сосредоточенность

Для концентрации внимания человеку необходим небольшой шум — нервная система не выносит абсолютной тишины. Однако это не должны быть сильные раздражители, вызывающие полное переключение внимания, или монотонные, слабые, продолжительные раздражители, вызывающие вялость и сонливость. Если текст труден или накопилась усталость, мгновенное отвлечение внимания необходимо для разрядки.

Условия занятий:

- 10 недель по 1-1,5 часа ежедневно
- активное и осознанное участие
- индивидуальный выбор темпа и стратегии наращивания чтения



ТРЕНИНГ

Занятие 1. Определение начальной скорости чтения

1. Формула определения скорости чтения

$$V = Q/T * K, \text{ где}$$

V — скорость чтения знаков в минутах,

Q — число знаков (букв и цифр текста) в тексте,

T — затраченное время в минутах,

K — коэффициент понимания (определяется числом правильных ответов на 10 вопросов по тексту, где 10 правильных ответов — это 1).

Скорость чтения	Число знаков в мин	Число слов в мин
Низкая	900 и менее	150 и менее
Средняя	1500	250
Высокая	3300	500
Очень высокая	Более 3300	Более 550

2. Результат

Этот курс позволяет увеличить скорость чтения в 3 раза, достигнув скорости 3000 знаков и более (500 слов, 100 страниц среднего формата в час).

Максимально возможная скорость чтения при полноценном усвоении не может превышать 6000 знаков (1000 слов) в минуту.

3. Учет

Нужно вести учет объема текстов (в знаках) и затраченного на чтение времени (в минутах).

Занятие 2. Анализ чтения

Чтобы провести анализ своего чтения, заметить его недостатки, ответьте на вопросы анкеты, отметив цифру, стоящую напротив того варианта ответа, который вам больше всего подходит.

Анкета

№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Баллы
1	Всегда ли вы, начиная чтение, имеете четкую цель и мотив?	
	Всегда очень четкую и чтение мотивировано	10
	Всегда приблизительную и без мотива	6
	Иногда	4
	Лишь изредка	2
	Никогда	0

№ п/п	Вопросы и варианты ответов	Баллы
2	<p>Меняете ли вы скорость чтения на протяжении одной статьи?</p> <p>Постоянно меняю</p> <p>Иногда</p> <p>Скорость определяю перед началом чтения заранее</p> <p>Всегда читаю со средней скоростью</p> <p>Всегда читаю очень медленно</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>
3	<p>Удается ли целиком сосредоточиться на тексте?</p> <p>Удается всегда</p> <p>В основном удается</p> <p>Лишь в случае, если материал очень интересный</p> <p>В редких случаях</p> <p>Не удается</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>
4	<p>Можете ли вы быстро понять структуру читаемого текста?</p> <p>Построение текста чувствую всегда</p> <p>Понять, какие разделы наиболее важны, мне удается быстро</p> <p>После прочтения небольшой части уже представляю себе структуру</p> <p>Разбираюсь в структуре только после того, как прочитаю весь текст</p> <p>На структуру не обращаю внимания</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>
5	<p>Можете ли вы понять сразу смысл целого предложения или хотя бы части его?</p> <p>Могу всегда</p> <p>Могу, если текст легкий</p> <p>Иногда</p> <p>Изредка</p> <p>Не могу</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>

№п/п	Вопросы и варианты ответов	Баллы
6	<p>Возвращаетесь ли вы повторным взглядом к уже прочитанному тексту?</p> <p>Никогда</p> <p>Если есть незнакомые места, то возвращаюсь</p> <p>Изредка возвращаюсь из-за непонимания слов</p> <p>Иногда, если не понимаю смысла текста</p> <p>Возвращаюсь часто по различным поводам</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>
7	<p>Водите ли вы по строке пальцем, либо карандашом или следите за текстом движением головы?</p> <p>Голова и руки всегда без движения</p> <p>Иногда двигаю головой</p> <p>При чтении важных мест вожу пальцем по тексту</p> <p>Часто</p> <p>Всегда делаю так</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>
8	<p>Проговариваете ли вы вслух или про себя то, что читаете?</p> <p>Всегда читаю молча, не проговариваю</p> <p>Не могу ответить точно</p> <p>Произношу отдельные (трудные) слова</p> <p>Часто ловлю себя на том, что проговариваю читаемый текст</p> <p>Всегда читаю с артикуляцией</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>
9	<p>Возникают ли у вас образные представления того, что читаете?</p> <p>Возникают всегда</p> <p>Иногда</p> <p>Затрудняюсь ответить</p> <p>Очень редко</p> <p>Никогда</p>	<p>10</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>0</p>

№п/п	Вопросы и варианты ответов	Баллы
10	Как двигаются ваши глаза при чтении?	
	Вертикально, плавно и быстро по середине страницы	10
	Зигзагообразно от строки к строке	6
	По диагонали	4
	С остановками на каждой строке	2
	С остановками на каждом слове	0

Суммируйте отмеченные цифры.

Результат

Сумма баллов	Характеристика читателя
100	Профессионал
70-80	Обучен навыкам быстрого чтения
40-50	Эрудит, не обученный навыкам быстрого чтения
20-30	Читательское большинство

Время от времени возвращайтесь к этому тесту — проверяйте себя в процессе овладения навыками быстрого чтения.

Занятие 3. Освоение интегрального алгоритма

1. Изучите интегральный алгоритм чтения (см. с. 53).
2. Попробуйте представить его в виде какого-либо действия из 7 частей-шагов. Нарисуйте его.
3. Ежедневно читайте 1—2 текста по своей работе по схеме алгоритма. После чтения, закрыв глаза, сопоставьте проделанную работу с вашим образом алгоритма. Читайте медленно, держа схему-рисунок образа перед собой.
4. Делайте тоже, что и в п. 3, но быстро и представляя схему-рисунок мысленно. Следите за регрессиями.
5. Четыре предыдущих упражнения выполняйте в течение недели. В конце определите скорость чтения по какому-нибудь тексту.
6. Подберите несколько четверостиший. Определите в каждом из них % избыточности по формуле:

$$И = (Q - M) / Q \times 100 \%, \text{ где:}$$

- И — избыточность текста в процентах,
 Q — общее число слов в тексте,
 M — число значимых, определяющих слов.

Занятие 4. Освоение дифференциального алгоритма

Упражнение 1

1. Подберите текст объемом не более 6000 знаков.
2. Попросите кого-нибудь зачернить первые и последние слова в предложениях этого текста.
3. Прочитайте текст, пытаясь восстановить зачеркнутые слова по смыслу.
4. Откройте книгу на любой странице, приготовив 2 линейки или 2 листа бумаги.
5. Закройте линейкой последние 5 букв всех строк текста.
6. Прочитайте эту страницу, стараясь угадать закрытые части по смыслу.
7. Сделайте то же, но закрыв первые 5 букв, а потом одновременно 5 последних и 5 первых.

Упражнение 2

1. Подберите текст не более 6000 знаков.
2. Сделайте графическую разметку абзацев в соответствии с дифференциальным алгоритмом чтения.
3. Прочитайте этот текст, обращая внимание только на ключевые слова.
4. Прodelайте то же с другим текстом, обращая внимание только на доминанту.

Упражнение 3

Первые 3 дня ежедневно выполняйте упр. 1 пп. 1 — 3, письменно излагая содержание 2—3 текстов по пунктам интегрального алгоритма, и упр. 1 пп. 4 — 7, прочитывая таким образом 15—20 страниц.

Упражнение 4

Вторые 3 дня ежедневно выполняйте упр. 2 пп. 1–3 с 2–3 текстами и упр. 2 п. 4 с 2–3 текстами.

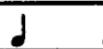
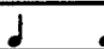
Упражнение 5

С этого занятия и до конца обучения ежедневно прочитывайте 2 текста, 1 журнал (по специальности или научно-популярный) и 50–100 страниц любого книжного формата.

Занятие 5. Подавление артикуляции

Упражнение 1

1. Графическое изображение ритма, который необходимо выстукивать при чтении:

2/4			
удары	1 2 3 4	5 6	7 8
такты	1	2	3

2. Правила выполнения упражнения:

- постукивать карандашом по столу в одну точку
- ритм отбивать всей рукой четко и уверенно
- контролировать правильность и непрерывность ритма и темпа

3. 4 этапа освоения ритма:

- получается что-то одно: или чтение или постукивание
- постукивание с чтением получается, но текст непонятен
- вспомнить прочитанное после нельзя
- все в порядке

4. Последствия выполнения упражнения:

Последствия	Рекомендации
Скорость чтения при постукивании не изменилась	Раньше артикуляции почти не было, развивать способность при чтении мыслить яркими образами

Последствия	Рекомендации
Скорость чтения с постукиванием увеличилась	Раньше была сильная артикуляция, продолжать упражнение, пока скорость чтения не будет такой же, как и с постукиванием
Скорость чтения с постукиванием уменьшилась	Прежде была слабая артикуляция, продолжать упражнение, как и во втором случае

5. В течение первой недели:

- выучить правила, ритм и довести его до автоматизма
- постукивая, читать **вслух** (обязательно — вслух) — и убедиться в том, что, действительно, делать это одновременно невозможно
- ежедневно читать 2—3 текста с постукиванием, усвоив первые 2 этапа освоения ритма

6. В течение второй недели:

- проверять правильность ритма
- освоить 3-й этап
- освоить 4-й этап с текстами по вашей специальности
- прочитать с постукиванием текст по специальности до 8000 знаков, постукивая, закрыв глаза, мысленно изложить содержание текста по интегральному алгоритму

7. Вычислить скорость чтения с постукиванием.

8. Измерить скорость чтения без постукивания. В случае роста — 1—2 раза в неделю вспоминать ритм.

Занятие 6. Развитие периферического зрения

Упражнение 1

Выполнять ежедневно перед сном в течение 3 месяцев.

1. Скопировать этот текст (в целях удобочитаемости текст дан увеличенным кеглем), наклеить на картон, внимательно и неторопливо прочитать его один раз:

«Сейчас я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Я чувствую, что с каждым днем мое зрение становится все более и более острым, сосредоточенным и сильным. Я могу часами напролет читать мелкий трудный текст без всякой усталости и при этом всегда мои глаза сохраняют приятное чувство легкости и покоя. Нервная система, весь мой организм набираются энергии, спокойствия, выносливости, силы. Я читаю удивительно быстро, все понимаю и ничего не забываю. С каждым днём я все лучше и лучше вижу страницу текста и вижу весь текст сразу. Поле моего зрения расширяется, и я веду взгляд только по центру страницы. С каждым днем навык быстрого чтения нарастает, я могу прочесть одну страницу за пятнадцать секунд, за восемь секунд, за одну секунду. Мне достаточно только раз, на один миг взглянуть на страницу текста, как я сразу же ее запоминаю, запоминаю ярко и твердо каждую строчку этого текста. Я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Я могу свободно читать с большой скоростью часами напролет без признаков утомления, сохраняя 100-процентное понимание и запоминание прочитанного. Я человек постоянно и непрерывно развивающийся. Во мне продолжает непрерывно и энергично развиваться интеллект. Скорость моего чтения

возрастает изо дня в день. Взгляд становится все более волевым, подвижным, острым, умным. Я чувствую себя сильным, молодым и здоровым. Я в том состоянии, когда люди бывают в расцвете своих сил. Мои умственные и физические способности достигли высочайшего уровня в области быстрого чтения, более высокого уровня, чем у обычных людей. Я читаю любые тексты с необычайной быстротой. Теперь я стараюсь продолжать учиться подавлять артикуляцию, я больше не бормочу, не проговариваю читаемый текст. Глаза легко и свободно скользят по страницам текста, взор рассекает страницу посередине, и я все понимаю и запоминаю. Я сейчас прилагаю все свои силы, волю, всю силу своей личности, чтобы подавить полностью, абсолютно подавить свои сомнения в том, что процесс быстрого чтения будет идти все быстрее и быстрее, все энергичнее. Меня настраивают постоянно, непрерывно, днем и ночью, вечно настраивают три могучие силы: желание читать быстро, все понять и запомнить. Я наслаждаюсь техникой быстрого чтения. Я читаю свободно, легко, с упоением. Я стараюсь как можно ярче представить себе, о чем идет речь. Я не боюсь читать тексты любого объема, любой трудности. Как это здорово — так быстро читать. Я рад этому и буду читать еще быстрее...»

2. Сядьте застыв. Положите лист с текстом перед собой. Выключите слишком яркое освещение. Ноги не перекрещивать. Руки на столе. Тело расслаблено. Спокойное, ровное дыхание. Посторонние мысли отсутствуют.

3. В центре листа с текстом нарисуйте зеленую точку. Смотрите на нее 10 минут. Сконцентрируйте сознание.

4. Закройте глаза, прикройте их правой ладонью, лягте спать. Засыпая, восстановите образ зеленой точки.

5. Особенности выполнения этого упражнения:

Этап	Действия
1-2-я недели	Тренировка концентрации внимания
С 3-й недели	Стремление видеть (не читать) все большие фрагменты текста вокруг точки
Конечная цель	Во время созерцания несколько мгновений вы видите всю страницу целиком выпукло, ясно и четко

6. Вырежьте из картона 10 квадратов 20 x 20 см, разграфите их на 25 ячеек, впишите в ячейки каждой таблицы случайным образом цифры от 1 до 25. Примерно так:

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

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

7. Правила выполнения:

- используйте все 10 таблиц
- считайте про себя в возрастающем порядке без пропусков, указывая карандашом и работая с одной таблицей не более 25 с
- фиксируйте взгляд только в центре
- не переутомляйтесь

8. Кроме ежедневных упражнений с точкой и таблицами:

- читайте вертикально газетные колонки
- подобрав тексты, определяйте скорость чтения

Занятие 7. Метод штурма

1. Подготовьте 10–12 научно-популярных книг по 50–100 страниц среднего формата.
2. Первые 2–3 книги разметьте вертикальными линиями по центру.
3. Читайте строго по линии, фиксируя взгляд только в особо важных местах.
5. Запоминать и усваивать прочитанное не нужно. Метод штурма — это не чтение, это методический прием.
6. Одну книгу прочитывайте без перерыва. После чтения письменно ответьте по интегральному алгоритму.

7. Определите скорость чтения, ответьте на 10 вопросов помощника относительно содержания подобранного контрольного текста.

Занятие 8. Тренинг внимания

Пройдите тренинг внимания.

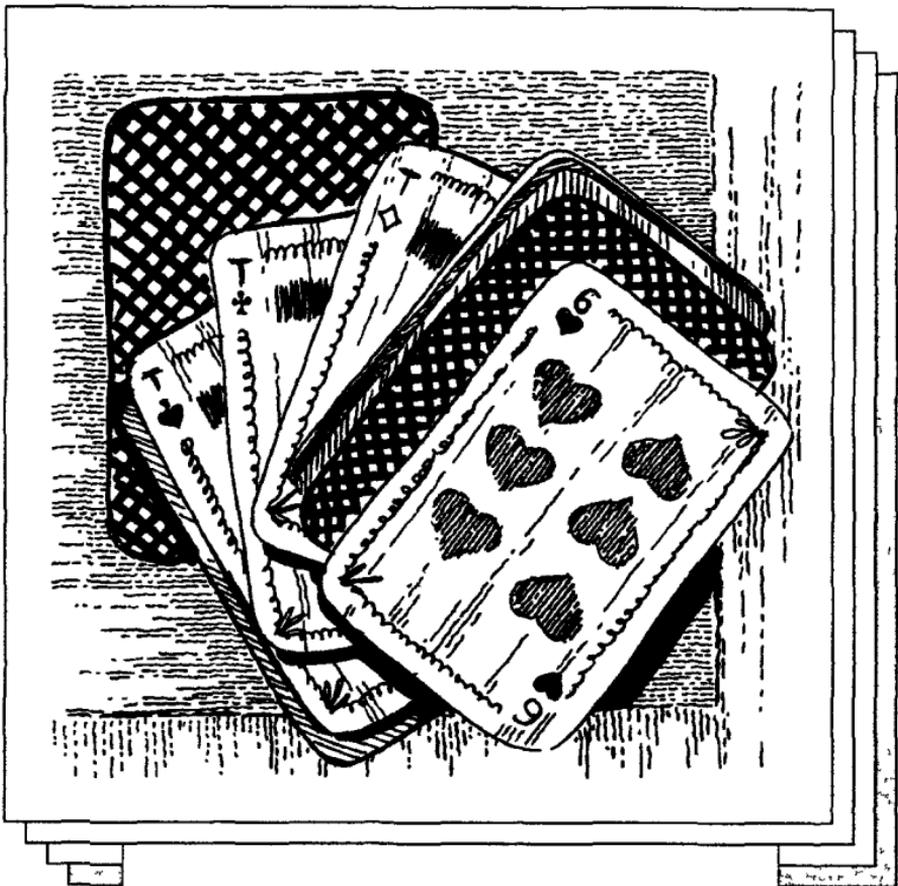
Занятие 9. Тренинг памяти

Пройдите тренинг памяти.

Занятие 10. Правила быстрого чтения

Изучите правила быстрого чтения.

1. Читайте без регрессий, повторно возвращайтесь к чтению только после окончания чтения и осмысления прочитанного.
2. Читая, следуйте интегральному алгоритму.
3. Читайте без артикуляции, в случае необходимости повторяйте упражнение с постукиванием.
4. Читайте вертикально, развивайте периферическое зрение, возвращайтесь к цифровым таблицам, читайте страницу 2 раза (1-й — 15 с, 2-й-30 с).
5. Концентрируйте внимание при чтении.
6. Читая, ищите и обрабатывайте смысл и значение, выделяя ключевые слова и смысловые блоки.
7. Запоминайте мысли и цели, а не слова и фразы.
8. Варьируйте 5 способов чтения.
9. Закрепляйте навыки, тренируйтесь.
10. Ежедневная норма чтения: 2 газеты, 1 журнал по специальности, 50—100 страниц книжного текста.



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
КОМПЛЕКС
«ЗНАЛ БЫ
ПРИКУП...»⁴**

ЗАНЯТИЕ 1



КОНСПЕКТ

Недостатки при чтении:

- отсутствие подготовки к чтению (выработки внутреннего настроя, ориентации на результат, а не на процесс чтения)
- отсутствие планирования чтения (содержания и времени)
- неопределенность временного бюджета (отсутствие плана, соотносящего затраты времени и объем информации)
- неустойчивый интерес, настроение, неуверенность в эффективности

Необходимые условия эффективного чтения:

- осознание необходимости
- ощущение стимула
- определение цели
- появление интереса
- уверенность в успехе



ТРЕНИНГ

Перед чтением любого текста более 1000 знаков письменно ответьте на вопросы:

1. Цель чтения этого текста?
2. Каково практическое использование полученной информации?
3. Степень важности этого текста для вас?
4. Что конкретно вас интересует в этом тексте?

5. Какие факты по теме текста уже известны?
 6. Сколько имеется времени на чтение?
 7. На сколько долго нужно запомнить эту информацию?
- Отвечать нужно кратко и четко, запись ответов не должна занимать много времени.

ЗАНЯТИЕ 2

Пройдите 1 половину тренинга внимания.

ЗАНЯТИЕ 3



КОНСПЕКТ

Учащиеся колледжа в среднем на 100 прочитанных слов делают 11 регрессий (возвратных движений глаз).

Э. Тейлор

За счет регрессий в среднем глаза пробегают в 12 раз большее расстояние на 1 странице, чем без них.

В. Вормсбехер, В. Кабин



ТРЕНИНГ

Упражнение 1

1. Подготовьте 1 страницу любого текста;
2. Поставьте перед собой зеркало так, чтобы помощник сзади вас мог наблюдать за движениями ваших глаз.
3. Прочитайте текст как обычно — помощник считает количество возвратных движений (регрессий) ваших глаз.
4. Сделайте установку читать без регрессий.

5. Прочитайте текст — помощник считает количество регрессий.
6. Сравните результаты.

Упражнение 2

1. Быстро, без регрессий, прочитайте строку из 4-х слов с номерами:
 - а) кактус (1), бра (2), мусор (3), отходы (4);
 - б) зубы (1), деньги (2), врач (3), банка (4);
 - в) огонь (1), суп (2), пожар (3), балкон (4).
2. Запишите номера сочетающихся слов.

Упражнение 3

1. Подготовьте любой текст и карандаш.
2. Читайте, задавая темп карандашом, ведя им вперед по строке.
3. Делайте остановки, пересказывая прочитанное своими словами.

Упражнение 4

1. Читайте, ведя пальцем по строке (как бы подчеркивая).
2. Темп «подчеркивания» — 1 строчка за 1 секунду.
3. Взгляд должен следовать за пальцем, регрессии не допускаются.

Упражнение 5

1. Подготовьте 1–2 страницы незнакомого текста.
2. Читайте его вслух, без подготовки, выразительно, не повторяясь, не запинаясь, четко, в темпе плавной разговорной речи.
3. Читайте текст только 1 раз.
4. Почитайте таким образом разные тексты (поэзию, прозу, научно-популярную, общественно-политическую литературу).

Упражнение 6

1. Подберите небольшие тексты не по специальности с трудной, незнакомой лексикой.
2. Читайте, передвигая лист бумаги, накрывая им прочитанное.
3. Читайте 1 страницу в день со скоростью 250 слов в минуту.

Упражнение 7

Делайте то же самое, но с легкими текстами и со скоростью, максимальной для вас.

Упражнение 8

1. Напишите на 2-х карточках: «Читать без регрессий».
2. Прикрепите по карточке над столом дома и на работе.
3. Обращайте внимание на эти карточки в течение дня.
4. Если без повторного чтения иногда не обойтись — анализируйте и записывайте причины регрессий.
5. Делайте это ежедневно в течение недели.

ЗАНЯТИЕ 4

ТРЕНИНГ

Упражнение 1

1. Выберите в тексте любое слово.
2. Смотрите только на него.
3. Не двигая зрачками, прочитайте как можно больше близлежащих слов.

Упражнение 2

1. Подберите узкую газетную колонку.
2. По ее центру вертикально проведите яркую линию.
3. Смотрите на линию, не двигайте зрачками.
4. При этом читайте по всей ширине строки.
5. Спустя время тренируйтесь на более широких колонках — вплоть до стандартных книжных и журнальных страниц.

Упражнение 3

1. Посмотрите в окно и сосредоточьте взгляд на чем-либо.
2. Не двигая зрачками, назовите как можно больше объектов вокруг.

5. Зафиксируйте взгляд в центре таблицы.
6. Медленно опускайте взгляд вниз строго по центральной линии.
7. Стремиться прочитать цифры, находящиеся по сторонам, не переводя взгляда ни влево, ни вправо.
8. Прodelайте то же, поднимая взгляд вверх (результат: читаются 3—4 строки в первые дни, 8—10 строк — к концу второй недели тренировок).

Упражнение 5

1. Изготовьте 10 таблиц Шульце:

- а) подготовьте 10 карточек размером 20x20 см;
- б) разделите каждую на 25 равных частей;
- в) в произвольном порядке заполните образовавшиеся ячейки цифрами от 1 до 25;

Образец карточки (размеры не выдержаны):

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

2. Сосредоточьте взгляд на центральной клетке.
3. Не перемещая взгляд, найдите все цифры от 1 до 25 по порядку за 1 минуту.
4. Тренируйтесь, доведя время выполнения задания до 25 секунд на одну карточку.

Упражнение 6

1. Подберите 10—12 научно-популярных текстов объемом 50—100 страниц каждый журнального формата.
2. 2—3 первых текста разметьте, проведя вертикальные линии по центру каждой страницы.
3. Читайте тексты, перемещая взгляд строго по линии, допуская остановки или горизонтальные движения только в случае большой информационной плотности.
4. Читайте 1 страницу за 15 секунд, не стремясь к полному пониманию.
5. Читайте 1 текст без перерыва.
6. Прочитав 1 текст, ответьте на вопросы:
 - а) название;
 - б) автор;
 - в) выходные данные;
 - г) тема;
 - д) наиболее интересные факты, события, явления.
7. По окончании потренируйтесь с текстами объемом 100—150 страниц, стараясь усвоить основной смысл прочитанного.

Упражнение 7

1. Почитайте тексты, одним взглядом охватывая по 3 слова.
2. Читайте подсчет: «1» — первая тройка слов, «2» — вторая и т.д.
3. Читайте до «99», сделайте отметку, продолжайте, считая опять с «1».

Упражнение 8

Это упражнение нужно выполнять 5—7 минут в течение 2—3 недель.

1. Усилием воли заставьте себя видеть строку (группу строк) целиком, неводя глазами по строке, используя боковое зрение.
2. Вначале не стремитесь к полному пониманию, схватывайте только то, что получается схватывать.
3. Читайте от 1-й до 50-й строки — по одной строке (при этом считая строки). Отметьте границу прочитанного.

4. С 51-й строки по 100-ю читайте сразу по две строки, охватывая взглядом их целиком. В этом случае при счете две строки идут за одну. Снова отметьте границу прочитанного. Начинайте счет сначала.
5. Со 101-й по 150-ю — читайте таким же образом по три строки. При счете три строки идут за одну.
6. Таким же образом стремитесь увеличивать количество строк.
7. В процессе выполнения этого упражнения иногда делайте своеобразные перерывы: уменьшайте количество считываемых строк, делая таким образом небольшие передышки. Затем снова «разгоняйтесь» — увеличивайте число считываемых строк.
8. Во время снижения темпа старайтесь улавливать весь смысл текста.

ЗАНЯТИЕ 5

ТРЕНИНГ

Упражнение 1

1. Проходя по улице, фиксируйте и запоминайте отрывки фраз проходящих мимо.



2. Старайтесь различать голоса часто встречающихся людей, попытайтесь характеризовать людей по их голосу.
3. Вечером вспомните слова, с которыми обращались к вам в течение дня.
4. Присутствуя на собрании, совещании, заседании, лекции и т.п., запоминайте услышанное, потом запишите, расчлняя речь на блоки, передавая дословно употребляемые слова.

Упражнение 2

1. Подберите какое-либо красивое стихотворение.
2. Заучивайте наизусть по одной строке в день, на следующий день присоединяя ее к выученным прежде.
3. Заученную строку тщательно штудируйте, запоминая возникающие образы.

Упражнение 3

1. Подготовьте произведение А. Пушкина «Моцарт и Сальери», форма и содержание которого наиболее подходящи для данного комплекса.
2. Один раз в неделю в течение месяца декламируйте его вслух и не спеша.



Сальери



Моцарт

Упражнение 4

1. В течение 3—4 минут, не думая ни о чем другом:
 - а) смотрите на кончик своего пальца;
 - б) сосредоточьтесь на движущейся секундной стрелке, «внушая» ей остановиться;
 - в) смотрите на спичечную головку, «зажигая» ее взглядом;
2. Выполняйте это ежедневно, увеличивая время концентрации на одном предмете.

ЗАНЯТИЕ 6

Пройдите 2-ю половину тренинга внимания.

ЗАНЯТИЕ 7

Пройдите тренинг памяти.

ЗАНЯТИЕ 8



КОНСПЕКТ

Чтение — это не что иное как сопоставление известной уже информации с новой, мнения автора с мнением читателя, оценка и исправление собственных ошибок, определение недостатков в чужих мыслях, производство новых выводов.

Чтение — как бы разговор автора с читателем: поддержка и развитие авторской точки зрения или несогласие и возражение.

Если при чтении нехудожественных текстов процесс более или менее ясен: либо хорошо понимаем автора, либо сталкиваемся со сложностями из-за новизны информации,— то при чтении

художественных текстов все сложнее: велика вероятность возникновения иллюзии самостоятельной мысли.

В этой связи интересными представляются некоторые суждения М. Монтеня, определяющие его методику самостоятельной работы:



Мишель Монтень

- Не нужно слишком долго упорствовать над встречающимися трудностями.
 - Не нужно читать книгу, которая раздражает.
 - Предпочтение отдается классикам.
 - Нужно совершенно спокойно относиться к возникающим оценкам, даже если понимание не глубоко — это лишь видение читавшего.
 - Если автор — большой авторитет, нужно очень осторожно отнестись к собственному отвращению, дабы не прослыть глупцом.
 - Приоритет отдается содержанию, не стилю.
- Имеет смысл снова возвращаться к изящным произведениям.
 - Чем у автора меньше таланта, тем для него важнее сюжет.
 - Чтение — это способ развития собственных мыслей и критический анализ прочитанного.
 - Чтение — это стремление понять автора как субъекта, при этом не забывая, что проповедь и проповедник — разные вещи.
 - Чтение нужно сопровождать собственными пометками, чтобы по ним когда-либо вспомнить о понятом смысле.



ТРЕНИНГ

Упорядочьте свой процесс анализа прочитанного посредством ответов на вопросы:

1. Вы анализируете прочитанное осознанно или оставляете это для подсознания?

2. Какие трудности испытываете при анализе, что мешает вам это сделать?
3. Что такое, по-вашему, «художественный вкус» и как вы оцениваете себя в связи с этим?

ЗАНЯТИЕ 9



КОНСПЕКТ

Чтение не самоцель, но средство развития мышления. Мышление не самоцель, но средство развития эффективности деятельности и осмысленности жизни.



ТРЕНИНГ

Упражнение 1

1. Читая, отделяйте основное от второстепенного, ищите главные части текста и части, поясняющие или дополняющие главную мысль
2. Составляйте (устно или письменно) план или конспект текста.
3. Существенные части текста отражайте посредством схем, чертежей, таблиц.
4. Если нужно, делайте выписки.
5. Изучайте изложенные примеры, придумывайте свои.

Упражнение 2

1. Читая, ставьте вопросы типа:
 - о чем речь?
 - что по этой теме уже известно мне?
 - что конкретно говорится по этой теме?
 - как это соотносится с тем, что уже известно?
 - с чем это нужно не перепутать?
 - что должно из этого в конце концов получиться?

- зачем это делается?
- где это можно применить?
- когда и как это можно применить?

2. После обдумывания прочитанного составляйте (устно или письменно) план (смысловую структуру текста).

ЗАНЯТИЕ 10

ТРЕНИНГ

Упражнение 1

Проанализируйте портреты читателей из нижеследующих отрывков художественных произведений:



Лев Толстой

* * *

...Учитель стал показывать Филипку буквы, а Филипок их уже знал и немножко читать умел.

— Ну-ка, сложи свое имя.

Филипок сказал:

— Хве-и-хви, -ле-и-ли, -пеок-пок.

Все засмеялись.

— Молодец, — сказал учитель. — Кто же тебя учил читать?

Филипок осмелился и сказал:

— Костюшка...⁵

* * *

...Пытаясь чем-нибудь заполнить свои пустые часы, Гастон по утрам обычно заходил в комнату Мелькиадеса побеседовать с Аурелиано. Ему нравилось вспоминать самые уединенные уголки своей родины, которую Аурелиано знал во всех подробностях, словно прожил там долгие годы. На вопросы, откуда Аурелиано почерпнул эти сведения, отсутствующие даже в энциклопедии, Гастон получил тот же ответ, что и Хосе Аркадио: «Все можно узнать». Кроме санскрита, Аурелиано изучил английский и французский, приобрел некоторые познания



**Габриэль Гарсиа
Маркес**

в латыни и греческом. Теперь, когда он каждый вечер выходил из дому и Амаранта Урсула выделяла ему недельную сумму на карманные расходы, комната Мелькиадеса стала смахивать на филиал книжной лавки ученого каталонца. Аурелиано жадно читал, засиживаясь за книгами допоздна, однако, слушая его суждения о прочитанном, Гастон подумал, что, читая книги, Аурелиано не стремится пополнить свои знания, а лишь ищет подтверждения уже известных ему истин. Больше всего на свете его

интересовали пергаменты, им он посвящал самые плодотворные утренние часы...⁶

Упражнение 2

Вспомните художественные произведения, в которых вы встречали описания образа читателя.

ЗАНЯТИЕ 11



КОНСПЕКТ

Особенности чтения художественных произведений

Поскольку при чтении художественных текстов, как правило, преследуются иррациональные цели (получение эстетического удовольствия, предметное знакомство с особенностями творчества автора, со стилем и атмосферой его произведений, а не поиск конкретной части текста и т.д.) механическое применение техник скорочтения вряд ли приемлемо. Исходя из этого, имеет смысл познакомить читателя со специфическими особенностями некоторых жанров художественной литературы.

Рассказ

- это большая старая звезда, в которой «весит тонны каждая строка такого плотного словесного вещества» (Л. Леонов о рассказах А. Чехова)
- цель рассказа — создать иллюзию напряженного действия
- читатель рассказа — это человек, убегающий от тигра (Г. Уэлс)

Роман

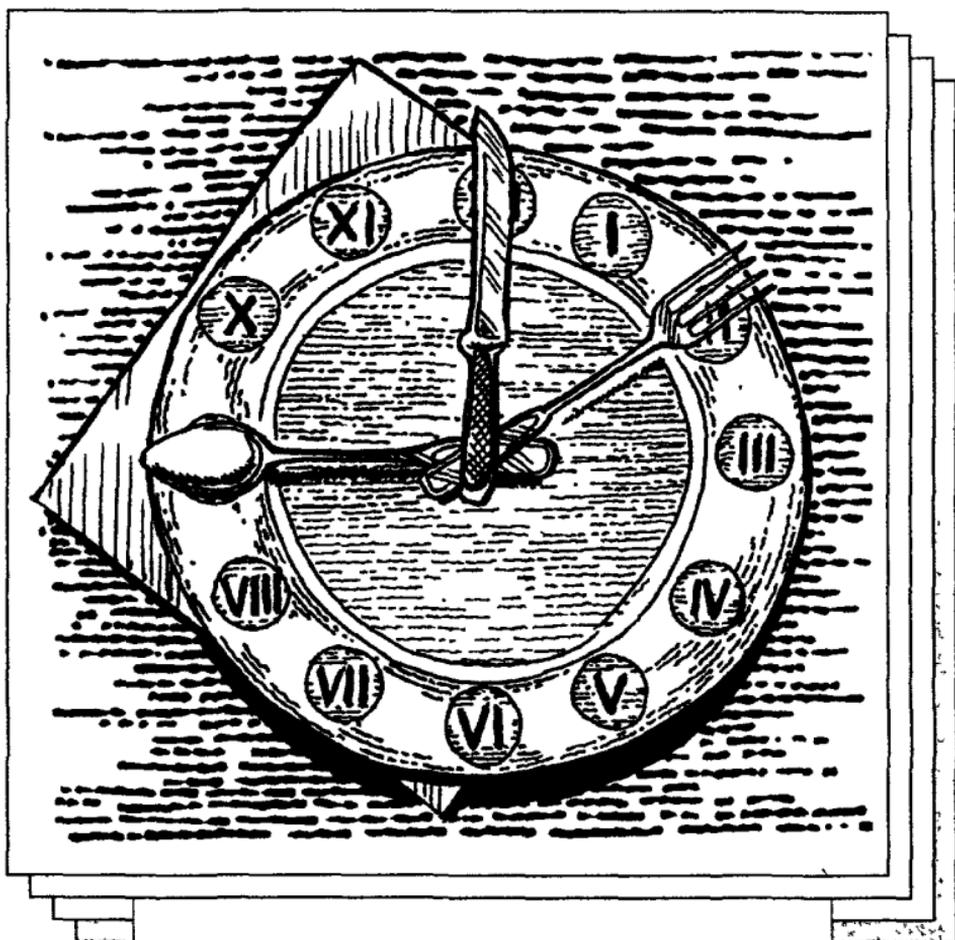
- это рассказ о личности автора, откровенный и непосредственный, имеющий свои суть и цель
- это утверждение определенной морали через оценку и описание событий и поступков героев, поверхностных и кратковременных впечатлений, более или менее убедительных приемов
- это выражение авторского отношения к герою, оценка, разбор, анализ, утверждение идей, мыслей

Поэзия

- это всегда аллегория, подтекст, многозначность, выражение ощущения, настроения, намека, полуфраз поэта
- это летопись душевных тайн и, чтобы их открыть, нужно настроить камертон собственной души
- основное условие восприятия поэзии — готовность понять, ощутить, почувствовать импульс, предлог, спровоцировавший написание стихотворения
- рифма — это пусковой механизм стиха, важно интуитивно ощутить, освоить ритм, размер, звуковые соответствия, композицию

Драма

- это всегда конфликт идеалов, раскрываемый через диалоги и дискуссии персонажей
- текст драмы — это воспроизведение действия
- в драме нет прямого анализа изображаемого
- каноническое правило драмы — «триединство» места, времени и действия
- задача читателя — понять сущность отраженных конфликтов и противоречий



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
КОМПЛЕКС
«РАЦИОН:
БОЛЕЕ БЫСТРО
И ОСНОВАТЕЛЬНО»⁷**

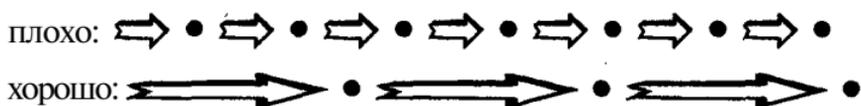


КОНСПЕКТ

Один из самых важных критериев производительности умственного труда — быстрота использования информации.

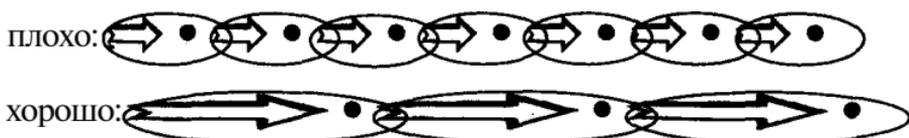
Представлять информацию нужно максимально сжато, наглядно и в легко воспринимаемом виде, обращая внимание на размер и тип шрифта, расстояние между буквами, оттенок цвета печати и бумаги. Выделение текста нужно применять в связи с его функциональным назначением. Для уменьшения скорости чтения нужно использовать разрядку, курсив, заглавные буквы, для выделения основного — жирный шрифт. Чтение станет эффективнее при печатании текста столбцами, по 3-6 слов в строке, с использованием флагового набора (неодинаковая длина строк, исключая разделение слов).

Движения глаз читающего



Где: стрелки — движения, точки — остановки.

Поля восприятия информации читающего



Где: плохо — в том случае, когда воспринимается за один раз 1 - 2 слова, и хорошо — когда 5-6 слов.

Следовательно, для увеличения скорости чтения нужно расширить поле восприятия информации и исключить обратное движение глаз по строке.

Способность к пониманию — это совокупность качеств и свойств личности, позволяющая выявить смысл воспринимаемой информации, проверить которую можно посредством передачи содержания прочитанного в форме пересказа или ответов на вопросы по тексту. Вопросы ставятся к самым важным местам текста в соответствии с целью чтения, причем они должны быть такими, чтобы читатель не смог ответить на них, основываясь на своих общих, предварительных знаниях. В случае однократного прочтения текста средняя степень понимания составляет 60–70 %, что является вполне приемлемым. К тексту ставится 10 вопросов, и, таким образом, приемлемая степень понимания составляет 6–7 правильных ответов. В случае меньшего понимания следует уменьшить скорость чтения.

Скорость чтения

Определяется делением количества слов текста на затраченное время прочтения. Нет необходимости считать все слова. Нужно посчитать слова первых строчек текста, определить их среднее количество и умножить на количество строк.

Эффективность чтения

Характеризуется степенью понимания текста и скоростью чтения.

Глупо читать любые тексты с одинаковой скоростью. Скорость чтения нужно варьировать в зависимости от:

- цели и нужной степени понимания
- плотности информации
- предварительных знаний и умений
- отношения к тексту, внимания и умственных возможностей
- внешних условий

Для того чтобы понять самое существенное, вполне достаточно 60–70 % степени понимания. Если нужно получить лишь общее представление — достаточно, возможно, 50 % степени понимания.

Подвижность чтения — это умение согласовать скорость чтения и нужную степень понимания.

Смысл рационального чтения не в тупом увеличении его скорости, но в расширении диапазона скоростей от 100 до 1000 слов в минуту, который позволит выбрать оптимальную скорость в зависимости от цели и характера текста. Вряд ли стоит в этой связи рационально читать художественную литературу, если хочется получить эстетическое удовольствие.

Условия тренировок:

- умственные усилия и интенсивность
- фиксация результатов в дневнике, их регулярный анализ, оценка и коррекция усилий
- определение времени достижения лучших результатов
- наличие секундомера, бумаги, ручки, карандаша, фломастеров, прозрачной бумаги, картона



ТРЕНИНГ

Упражнение 1

1. Подберите текст объемом порядка 1220 слов.
2. Прочитайте его с обычной скоростью, стараясь понять основные мысли.
3. Фиксируйте время в дневнике⁸.
4. Определите скорость чтения, запишите в дневник.
5. Попросите кого-нибудь задать вам 10 вопросов к этому тексту (в соответствии с вышеуказанными условиями).
6. Ответьте на них, определите эффективность чтения, запишите в дневник.



КОНСПЕКТ

Сосредоточенность чтения — устранение побочной деятельности и направленность сознания на текст.

Условия сосредоточенности:

- нейтрализация внутренних раздражителей (отвлекающие мысли, ожидания, беспокойство и т.п.)
- мотивация (интерес к тексту, ясность цели, твердость желания)
- оптимальное время (спустя какое-то время после приема пищи, отдыха)
- чередование текстов (имеющих противоположный характер)



ТРЕНИНГ

Упражнение 2

1. Примите удобную позу.
2. Закройте глаза, расслабьтесь.
3. Откройте глаза, спокойно посмотрите на растения и т.п.
4. Сделайте короткую паузу.

Упражнение 3

1. Наложите на таблицу, размещенную на с. 90, прозрачную бумагу.
2. Отыщите по порядку числа от 1 до 50, зачеркивая найденные фломастером.
3. Делайте это максимально быстро и сосредоточенно.
4. Спустя какое-то время возвращайтесь к этому упражнению (до тех пор, пока вы не будете выполнять его менее чем за 2 мин).

Упражнение 4

Повторите упражнение 1 с текстом объемом порядка 700 слов.

Упражнение 5

Повторите упражнение 1 с текстом объемом порядка 1050 слов.

Упражнение 6

1. Выключите яркий свет.

11	25	4	9	27
30	46	35	21	13
39	17	50	42	19
6	44	14	7	1
22	49	33	40	32
37	2	47	28	23
48	20	10	45	16
15	29	43	12	3
41	8	24	36	38
31	34	26	18	5

2. Откиньтесь назад, закрыв глаза.
3. Глубоко подышите, сознательно расслабляясь.
4. Вытяните тело, выпрямив конечности.

Дополнительное упражнение

1. Повторите упражнение 1, увеличив скорость чтения.
2. Проанализируйте записи в дневнике.
3. Произвольно потренируйте свою сосредоточенность.
4. Предупреждайте усталость расслаблениями.
5. Почувствовав усталость, прекратите занятия.



КОНСПЕКТ

Вредные привычки

Если есть привычка следить за словами пальцем, линейкой или карандашом — от нее можно избавиться, держа книгу обеими руками или подперев ими голову.

Регрессия — бессознательное возвращение к прочитанному — значительно снижает скорость и сосредоточенность.

Вокализация — проговаривание вслух или про себя читаемых слов — характерна при чтении менее 400 слов в минуту.



ТРЕНИНГ

Упражнение 7

1. Попросите кого-нибудь, глядя через ваше правое плечо, в зеркало, установленное перед вами под углом, подсчитать число остановок ваших глаз на строке и возвратов к прочитанному.
2. Прочитайте несколько строк, определите средние показатели.

Упражнение 8

1. Подберите текст объемом порядка 550 слов.

2. Читайте максимально быстро, закрывая прочитанные строки листом картона.
3. Перескажите этот текст 2—3 предложениями.
4. Проверьте себя, прочитав его еще раз.

Упражнение 9

1. Быстро и сосредоточенно, не возвращаясь, прочитайте одну строку.
2. Запишите номера слов, которые сочетаются:
 - а) белый (1), холодный (2), безразличный (3), темный (4);
 - б) мох (1), винегрет (2), кино (3), чай (4);
 - в) деньги (1), бумага (2), касса (3), копия (4).

Упражнение 10

1. Подберите несколько легких, не связанных с вашей работой текстов.
2. Прочитайте их максимально быстро, закрывая листом картона прочитанные строки.
3. Перескажите прочитанное своими словами.

Упражнение 11

1. Выполните упражнение, подобное 7.
2. Цель помощника — установить, шевелили ли вы при чтении губами.
3. Если шевеление было — почитайте что-нибудь, зажав в губах карандаш, бумагу или язык.

Упражнение 12

1. Приложите кончики пальцев к верхней части шеи с обеих сторон.
2. Читая, почувствуйте вибрацию ваших голосовых связок (это внутреннее проговаривание, вокализация).
3. Для преодоления этого нужно читать максимально быстро, сосредоточиться не на словах, а на смысле текста в целом.

4. Почитайте текст объемом порядка 360 слов, не останавливаясь. На обозначенных условиях проконтролируйте вокализацию⁹.
5. Передайте смысл текста несколькими предложениями.
6. Прочитайте текст еще раз, проверив, все ли основные мысли вы запомнили.

Дополнительное упражнение

1. Придумайте упражнения для подавления регрессии и вокализации.
2. Выполните их.

Упражнение 13

1. Подберите один большой текст и скопируйте его 3 раза.
2. В первом варианте после каждого слова поставьте разделительную линию, во втором — через каждые 2 слова, в 3-м — через 3.
3. Читайте последовательно все варианты, задерживая взгляд на линиях и стараясь понимать смысл по обе стороны.
4. Ритм чтения, показавшийся вам наиболее комфортным, вы обычно и используете, причем: 1 вариант — оценка «плохо», 2 — «посредственно», 3 — «хорошо».

Упражнение 14

1. Приготовьте 5 карточек книжного формата.
2. На одной напишите в столбик слова, состоящие из 9 букв, на второй — из 11, на третьей — из 17—20, на четвертой — скопируйте текст из 2-х Газетных колонок, на пятой — обычный книжный текст.
3. Посередине каждого столбика проведите вертикальную линию.
4. Читайте карточки с 1-й по 5-ю, перемещая взгляд только по проведенной линии, причем в карточках 1—3 сосредоточьтесь не на отдельных буквах, а на целом слове, в 4-й — на группе слов, в 5-й — на смысловых блоках (предварительно размежевав их пометками).
5. Повторяйте эти упражнения, но только не в один день.
6. Применяйте зеркало для определения числа остановок движения глаз.

Упражнение 15

1. Сделайте круговые движения головой.
2. Встряхните конечности.
3. Поприседайте.

Упражнение 16

1. Подберите текст объемом порядка 110 слов.
2. На кальке разделительными линиями отметьте смысловые блоки по 2—3 слова.
3. Прочитайте, сосредоточившись на смысловых блоках.
4. Не забывайте всегда фиксировать время, определять скорость чтения и фиксировать ее в дневнике.
5. Периодически повторяйте это упражнение, увеличивая смысловые блоки.

Упражнение 17

Повторите упражнение 16, составив смысловые блоки по 4 — 5 слов.

Упражнение 18

1. Запишите 8 столбиков (по 11 строк) одно-, двух-, трех-, четырех-, пятизначных цифр в хаотичном порядке.
2. Используйте кальку и, как всегда, секундомер.
3. Зачеркните четные числа.
4. Зачеркните нечетные числа.
5. Зачеркните трехзначные цифры.
6. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока время, потраченное на выполнение заданий, будет менее: п. 3—25 секунд, п. 4—30 секунд, п. 5-20 секунд.

Упражнение 19

Повторите упражнение 1 с текстом объемом порядка 530 слов.

Дополнительное упражнение

Периодически тренируйтесь, читая по смысловым блокам.

Упражнение 20

1. Составьте пирамиду слов (словосочетаний), состоящих соответственно (сверху вниз) из 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32-х букв.
2. Закройте пирамиду картоном, оставив видимой только самую верхнюю часть букв первой строки.
3. Опустите картон вниз до конца букв слова первой строки. На мгновение поднимите вверх.
4. При этом вся остальная часть пирамиды должна быть закрыта.
5. Успели ли вы прочитать всю строку?
6. Тренируйтесь до тех пор, пока не прочтете таким образом все строки пирамиды, уделяя в день этому не более 5 мин.
7. Фиксируйте число прочитанных букв.



КОНСПЕКТ

Заблуждение

Мнение о том, что медленное чтение способствует лучшему и прочному усвоению прочитанного, опровергнуто наукой. Слишком медленное чтение уменьшает сосредоточенность.



ТРЕНИНГ

Упражнение 21—22

Повторите упражнение 1 с двумя текстами приблизительно по 1000 слов, форсируя скорость (можно использовать закрытие прочитанных слов картоном), стремясь потратить на чтение каждого текста не более 2 мин (500 слов в минуту).

Дополнительное упражнение

1. Ежедневно по 0,5 часа тренируйтесь в быстром чтении, от легких текстов к более сложным.

2. После каждой недели обеспечьте повышение средней скорости чтения примерно на 50—100 слов в минуту.
3. Контролируйте записи в дневнике.



КОНСПЕКТ

Предварительный просмотр текста — это однократный просмотр (не чтение) текста перед чтением и его оценка по плану:

1. Заглавие, автор, выходные данные.
2. Подзаголовки, оглавление.
3. Иллюстрации.
4. Перелистайте весь текст, обращая внимание на величину абзацев.
5. Прочитайте первое и последнее предложения первого и последнего абзацев текста (первую и последнюю главы и первые и последние предложения остальных глав — если это книга).
6. Определите объем текста (книги) и время, необходимое на его чтение.
7. Сформулируйте цель чтения (зачем, для чего, когда, как).

Активное чтение — это не пассивное восприятие мыслей автора, но активное стремление их понять. Смысл активного чтения состоит в том, чтобы самому себе задавать вопросы.

Заключительный просмотр необходим для того, чтобы ответить на вопросы:

- Основные идеи?
- Новое?
- Достаточно аргументированы утверждения?
- Что изменить в собственных представлениях?
- Насколько запомнилось новое?
- Как и насколько быстро использовать информацию в деятельности?
- Кому об этом рассказать?



ТРЕНИНГ

Упражнение 23

1. Подберите текст из одного небольшого абзаца.

2. Определите количество букв «а» в тексте.
3. Определите количество букв «я» в тексте.
4. Определите количество гласных в тексте.
5. Определите в тексте количество согласных.

Упражнение 24

Возьмите текст объемом порядка 1060 слов. Используйте схему предварительного просмотра.

Дополнительное упражнение

Потренируйтесь какое-то время на других текстах, проводя их предварительные и заключительные просмотры.



КОНСПЕКТ

Нужно научиться представлять текст как ход мыслей автора, угадывать направление их развития. В этом могут помочь **слова-ориентиры**:

- слова, указывающие на продолжение мысли (*и, более того, исходя из этого, кроме того, а также, таким же образом, так, поэтому, вследствие этого, таким образом, следовательно, согласно этому, в соответствии с этим, в результате, наконец, в заключение, подводя итоги и др.*);
- слова, указывающие на изменение мысли (*но, однако, тем не менее, иначе, хотя, несмотря на, вопреки, напротив, наоборот, более того и др.*).



ТРЕНИНГ

Упражнение 25

1. Возьмите телевизионную программу или что-то подобное.
2. Найдите самое большое число.
3. Найдите цифры, встречающиеся наибольшее количество раз.
4. Фиксируйте время.

Упражнение 26

1. Подберите текст объемом 1,5 книжной страницы.
2. Наложите на текст кальку.
3. Подчеркните сплошной линией слова, указывающие на продолжение мысли.
4. Пунктиром — слова, указывающие на изменение мысли.

Упражнение 27

Повторите упражнение 24 с текстом объемом порядка 550 слов, читая очень быстро, замедляя темп при встрече со словами-ориентирами 2-й группы (см. выше).

Дополнительное упражнение

Повторите несколько раз упражнение 27 с другими текстами, читая не отдельные слова, а смысловые блоки.



КОНСПЕКТ

Каждый абзац текста содержит основную идею, вокруг которой группируются детали. В связи с этим важно научиться прочитывать абзац так, чтобы быстро находить основную идею и, в зависимости от цели чтения, пропускать или нет остальные подробности.



ТРЕНИНГ

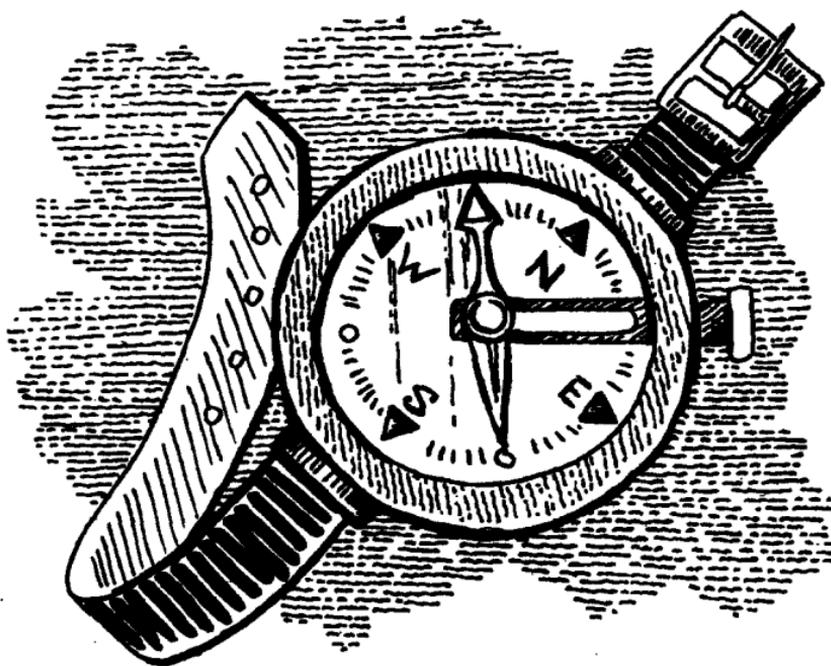
Упражнение 28

Повторите упражнение 25 или придумайте другое, тренирующее концентрацию внимания.

Упражнение 29—30

1. Подберите 2 абзаца среднего размера.

2. Найдите место, содержащее основную мысль.
3. Найдите места, конкретизирующие основную мысль.



Упражнение 31—35

1. Повторите 29-е упражнение 5 раз с другими текстами, ускорив темп чтения.
2. Фиксируйте время.
3. Определите общую скорость чтения всех абзацев.
4. Определите степень понимания прочитанного.

Упражнение 36

1. Подберите текст объемом около 960 слов.
2. Прочтите его максимально быстро, найдя слова-ориентиры, основные мысли абзацев.
3. Фиксируйте время.

4. Ответьте на 10 вопросов вашего помощника по тексту, определите эффективность чтения.
5. Зафиксируйте все результаты в дневнике.

Дополнительное упражнение

1. Подберите еще несколько текстов.
2. Повышайте скорость чтения.
3. Делайте предварительный и заключительный просмотры.
4. Ищите слова-ориентиры.
5. Определяйте основные мысли абзацев.
6. Читайте смысловыми блоками.

Упражнение 37-38

1. Подберите 2 абзаца.
2. Подчеркните основную мысль одной чертой, существенные подробности — двумя, несущественные — тремя.
3. Скорость не рассчитывайте.

Упражнение 39

1. Подберите текст из нескольких абзацев.
2. Предварительно просмотрите.
3. Выделите основные мысли, существенные и несущественные подробности.
4. Определите скорость.

Упражнение 40

1. Подберите текст объемом порядка 680 слов.
2. Предварительно просмотрите.
3. Сосредоточьтесь на подробностях, уточняющих основные мысли абзацев.
4. Определите скорость чтения.
5. Определите эффективность чтения по уже известной вам схеме (см. с. 87), учитывающей процент понимания текста и скорость чтения.

Упражнение 41

1. Подберите текст объемом порядка 1100 слов.
2. Предварительно просмотрите.
3. Обращайте внимание только на основные мысли, увеличив скорость.
4. Определите скорость.
5. Определите эффективность чтения.



КОНСПЕКТ

Схема организации процесса чтения

Предварительный просмотр (не чтение)	заглавие, автор, выходные данные
	подзаголовки, оглавление
	промежуточные заголовки
	иллюстрации, библиография
	объем, величина абзацев
	примерное количество слов
	примерное время чтения
Цель	техника печати
	автора
	читателя
Идеи текста	слова-ориентиры
	главные
Идеи абзацев или глав	побочные
	главные
Заключение	побочные
	автора
Заключительный просмотр	читателя
	самое главное
	выводы читателя
	способы накопления информации читателем
	пути использования знаний



ТРЕНИНГ

Предварительное упражнение

На случай, если степень понимания ниже 60 %.

1. Поупражняйтесь в крупноблочном чтении, подчеркивая структуру абзацев (см. упражнение 37—38).
2. Подберите тексты, содержащие много деталей.
3. Ежедневно по 0,25 часа упражняйтесь без подчеркиваний, предварительно просматривая, обращая внимание на слова-ориентиры.
4. Повышайте скорость, фиксируйте ее.



КОНСПЕКТ

На скорость и подвижность чтения сильно влияет профессия читателя. По предложенной ниже схеме темп чтения увеличивается сверху вниз. Так, редактор, корректор читают очень медленно, а ученый, журналист — очень быстро.

Темп чтения	Профессия
Медленное чтение  Быстрое чтение	Редактор, корректор
	Бухгалтер
	Учитель
	Инженер
	Писатель
	Ученый, журналист

И в этом нужно отдавать отчет, поскольку стойкие профессиональные привычки переносятся и на всякое другое чтение.

Подвижность чтения можно определить следующим образом:

1. Взять трудный текст, который необходимо «проштудировать» (степень понимания должна быть 80-100 %). Скорость чтения этого текста будет минимальной.

2. Взять легкий текст, который не нужно читать подробно (степень понимания не должна быть более 60 %). Скорость чтения этого текста будет максимальной.
3. Из второго числа вычесть первое.

Таблица подвижности чтения

Скорость	Оценка
Менее 100 слов в минуту	Плохо
100-200	Ниже среднего
200-300	Средне
300-400	Выше среднего
400-500	Хорошо
500-600	Очень хорошо
Более 600	Отлично



ТРЕНИНГ

Упражнение 42

1. Подберите очень трудный текст объемом около 760 слов.
2. Степень понимания не должна быть ниже 80 %.
3. Тщательно прочитайте, определите скорость.
4. Определите эффективность чтения.

Упражнение 43

1. Подберите легкий текст объемом порядка 650 слов.
2. Степень понимания должна быть около 60 %.
3. Прочитайте очень быстро, фиксируя скорость.
4. Определите эффективность чтения.
5. Определите подвижность чтения по упражнениям 42 и 43.

Упражнение 44—46

1. Подберите 3 текста разной степени сложности.
2. Предварительно просмотрите, оценив степень их сложности и выбрав оптимальную скорость чтения.

3. Обращайте внимание на слова-ориентиры и читайте смысловыми блоками.
4. Фиксируйте скорость.
5. Определите эффективность чтения.
6. Определите подвижность чтения.

Дополнительное упражнение

1. Упражняйтесь, чередуя легкие и трудные тексты.
2. Развивайте подвижность чтения, стремясь достигнуть очень хороших и отличных результатов.

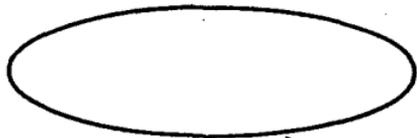


КОНСПЕКТ

Подготовленный читатель не читает одинаково весь текст, он лишь пробегает глазами те места, которые необходимы, и пропускает несущественные абзацы. Главное — отбросить предубеждение о том, что понимаете только отдельные части текста. Основательно прочитывается то, что позволяет не потерять основную нить размышления автора.

Рациональный просмотр текста — это одновременный охват взглядом не менее 5 строк.

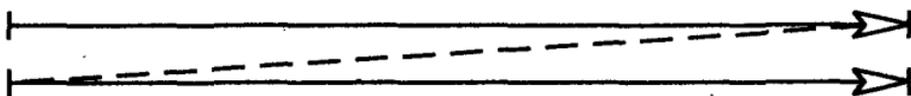
Нарисуйте на кальке примерно следующее:



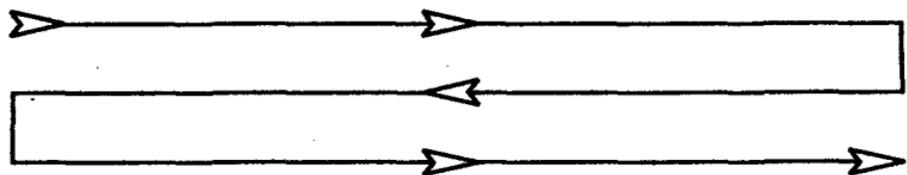
Наложите кальку с «рисунком» на любой текст и сосредоточьтесь на информации внутри этих «островов» — этого достаточно для сохранения основной мысли и общего понимания содержания.

«Слаломная» техника

Вот как движутся наши глаза при обычном чтении:



Движение, отмеченное пунктиром — пустая потеря времени. В античной Греции в связи с этим был разработан особый способ письма «Boustrophedon» («движение волон на пашне»): первую строку писали и читали слева направо, вторую — справа налево, третью — слева направо и т.д.:

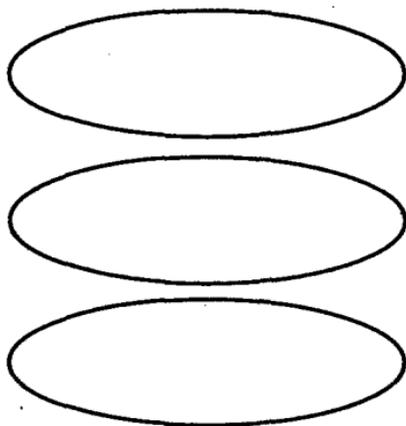


Однако эта идея была предана забвению, вероятно, потому, что не подходила для латиницы.

Как вы читаете газетный столбец? Если применить слаломный метод, это будет выглядеть так:



А вот так, если к этому добавить технику «островов»:



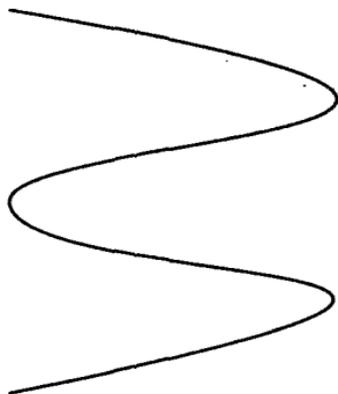
А если увеличить скорость, то так:



ТРЕНИНГ

Упражнение 47

1. Нарисуйте на кальке следующее:
2. Наложите кальку на текст.
3. Читайте по кривой, изображенной на кальке, стараясь схватывать основные мысли и не потерять нить повествования.



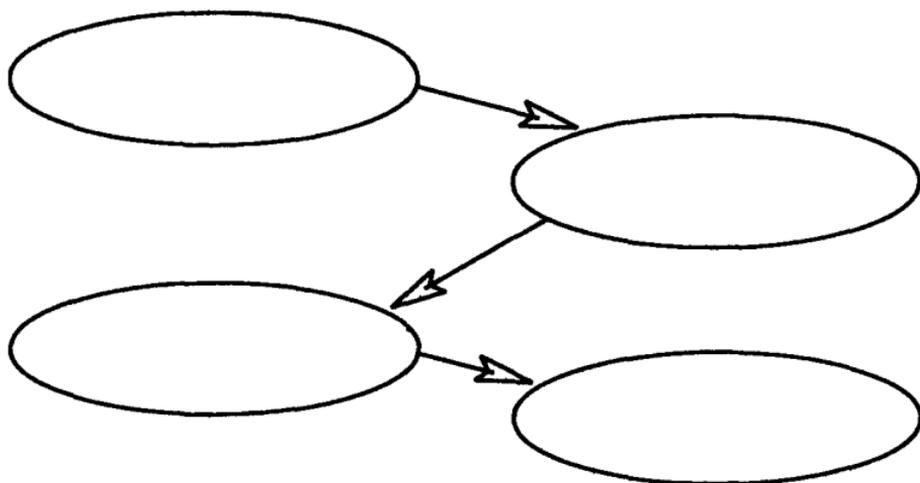
Упражнение 48

1. Повторите упражнение 47.

2. Увеличивайте скорость просматривания текста.
3. Стремитесь постепенно выпрямлять кривые «слаломной спирали».

Упражнение 49

1. Нарисуйте на кальке:



2. Наложите кальку на текст.
3. Читайте, воспринимая только информацию на «островах», сочетая «слаломную» и «островную» технику.

Упражнение 50

Повторите 49-е упражнение без кальки.

Упражнение 51—52

Выполните какие-либо упражнения на концентрацию внимания.

Упражнение 53

1. Подберите текст, напечатанный двумя столбцами.
2. Наложите на него кальку 49-го упражнения.

3. Читайте по известной вам схеме.

Упражнение 54

1. Подберите текст объемом порядка 4000 слов.
2. Четко сформулируйте цель чтения (найти что-либо конкретное в тексте).
3. Просмотрите его за 1,5 мин, не забывая о цели.
4. Фиксируйте время и результаты.

Упражнение 55

1. Вернитесь к тексту упражнения 54.
2. Просмотрите его еще раз, отметив карандашом «острова» нужной информации.
3. Фиксируйте скорость.
4. Сопоставьте объем текста и «островов», сделайте вывод.

Упражнение 56

1. Вы зря отложили текст 55-го упражнения.
2. Прочитайте «острова».
3. Определите эффективность чтения посредством вопросов помощника (по известной схеме).

Упражнение 57

1. Вы правильно подумали — возьмите тот же текст.
2. Измените цель чтения.
3. Выборочно просмотрите с учетом измененной цели.

Упражнение 58

1. Подберите текст размером в несколько страниц.
2. Просмотрите 1-ю страницу за 20 с, 2-ю — за 18, 3-ю — за 16 и т.д., доведя время просмотра до 1—2 с на страницу.

3. Затем опять увеличивайте время просмотра, затрачивая на последние страницы по 10 с.

Упражнение 59

1. Подберите текст объемом порядка 950 слов.
2. Предварительно просмотрите его.
3. Прочитайте максимально быстро, не забывая о понимании содержания.
4. Определите скорость чтения.
5. Определите эффективность чтения (см. начальный конспект этого тренировочного комплекса).

Упражнение 60

1. Подберите текст объемом порядка 1070 слов.
2. Определите эффективность чтения.

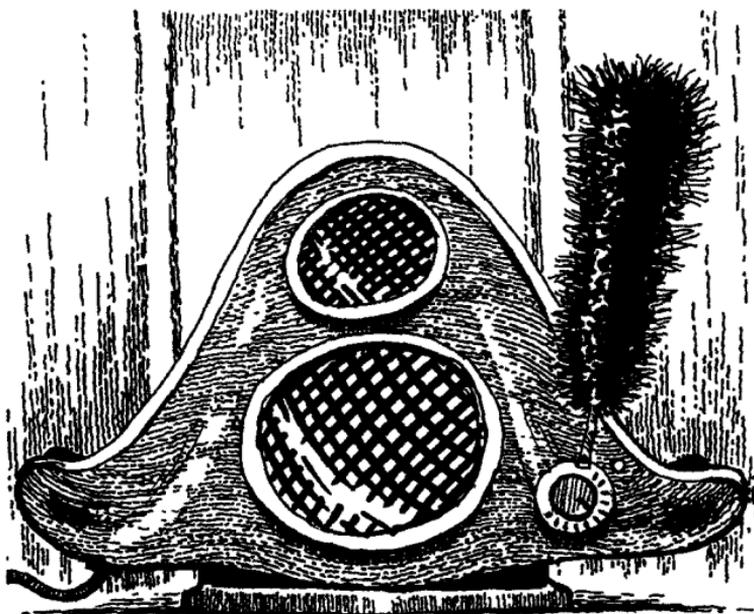
Подведение итогов

1. Определите, во сколько раз вы повысили скорость чтения:
 - а) отнимите скорость чтения в 1-м упражнении от скорости чтения в 59-м упражнении;
 - б) разницу разделите на скорость чтения в 1-м упражнении.
2. Таким же образом определите повышение степени понимания содержания текста.
3. Проконтролируйте с помощью зеркала число остановок, которые делают ваши глаза на строке текста.
4. Повторите 44-46-е упражнения с другими текстами.
5. Сравнив результаты, определите степень подвижности чтения.

В заключение **обратите внимание**, что скорость чтения и степень понимания должны оцениваться вместе:

- средняя степень понимания всегда должна быть 60-70 %. Если она упала ниже 60 %, следует уменьшить скорость чтения
- великолепно, если степень понимания у вас выросла до 70-80 %, а скорость чтения увеличилась на 150 % и более

- если степень понимания — 80-100 %, можно смело дальше увеличивать скорость чтения
- если до занятий скорость чтения составляла 300-400 слов в минуту, ничего страшного, если вы получили не очень высокие результаты



**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
КОМПЛЕКС
«БОРОДИНСКАЯ
ДИНАМИКА»¹⁰**

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Понятие

Динамическое чтение — это целенаправленное, высокопродуктивное, активное, гибкое и развивающееся чтение.

Курс динамического чтения — это своеобразный психолого-педагогический практикум обучения такому, чтению.

Цель: выработка активного, творческого отношения к чтению, формирование стремления к постоянному совершенствованию читательской деятельности, ознакомление с различными путями работы с книгой, обучение лучшему и быстрому чтению, увеличение продуктивности чтения в 2-3 раза.

Необходимое время занятий: 1,5-2 месяца.



КОНСПЕКТ

6 основных целей чтения:

- идеологическая
- общеобразовательная
- профессиональная
- эстетическая
- информационная
- развлекательная

Классификация печатной информации



Классификация типов чтения

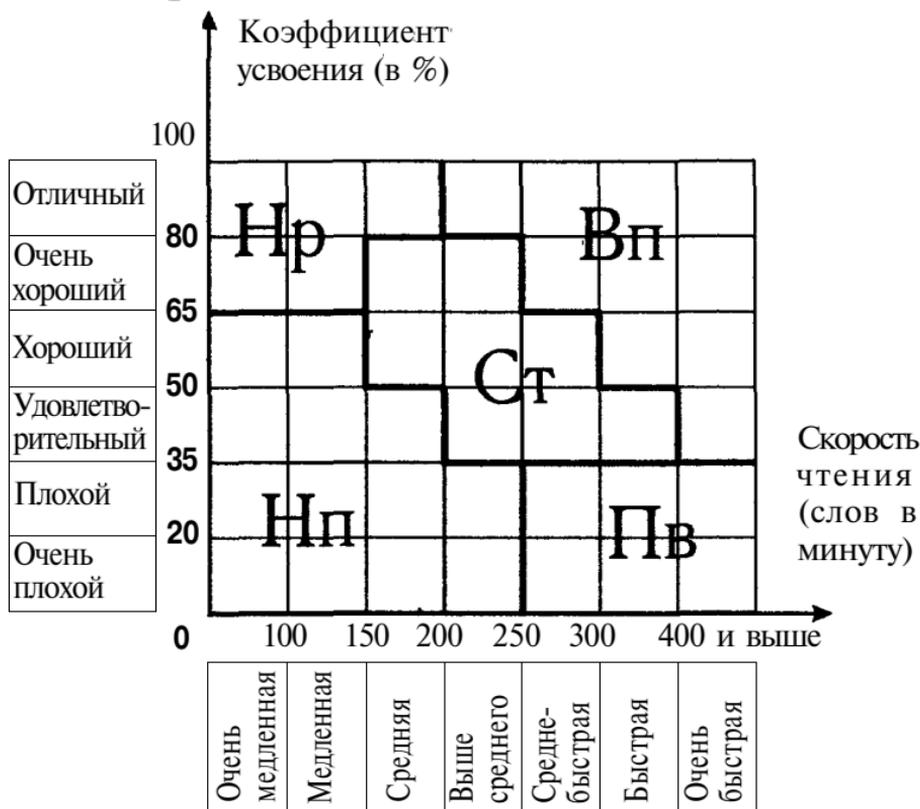


Скорость чтения — это объем прочитанного текста за единицу времени. Обычная скорость — 300 слов в минуту, ускорение — более 300 слов в минуту, предел сплошного чтения — 700-800 (по некоторым данным — до 1000) слов в минуту.

Коэффициент усвоения — количество усвоенного содержания текста (понимание и запоминание). Определяется как отношение усвоенного материала к общему содержанию, принимаемому за 100 % или единицу. В педагогике показателем хорошего усвоения считается коэффициент 0,7 или 70 %.

Продуктивность чтения — объем усвоенного содержания текста за единицу времени. Определяется как произведение скорости чтения и коэффициента усвоения и измеряется количеством слов в минуту.

Классификация читателей



Где:

Нп — низкопродуктивный;

Пв — поверхностный;

Нр — нерациональный;

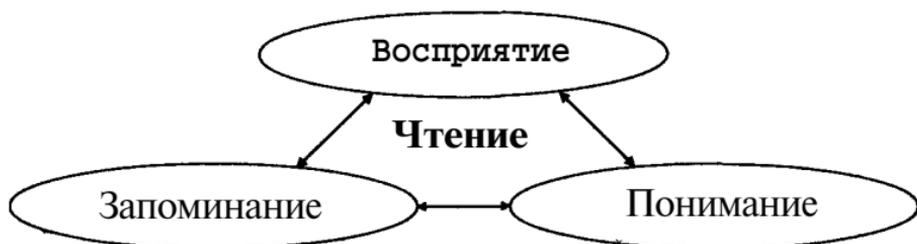
Ст — стандартно-типичный;

Вп — высокопродуктивный.

Нормированная продуктивность чтения — это продуктивность чтения конкретного читателя, приведенная в соответствие с установленной нормой по коэффициенту усвоения или по скорости чтения для выработки умения выбирать рациональные способы работы с текстом.

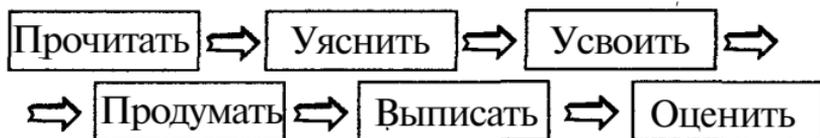
Динамичность (гибкость) чтения — это способность изменять скорость или коэффициент усвоения в зависимости от цели, вида и степени доступности содержания текста.

Взаимосвязь процессов чтения



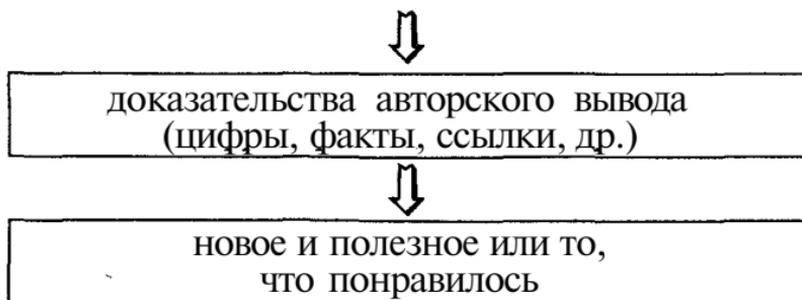
Все эти процессы взаимосвязаны. Если один из них будет некачественным — некачественным будет и чтение в целом.

Алгоритм чтения по Н. Крупской

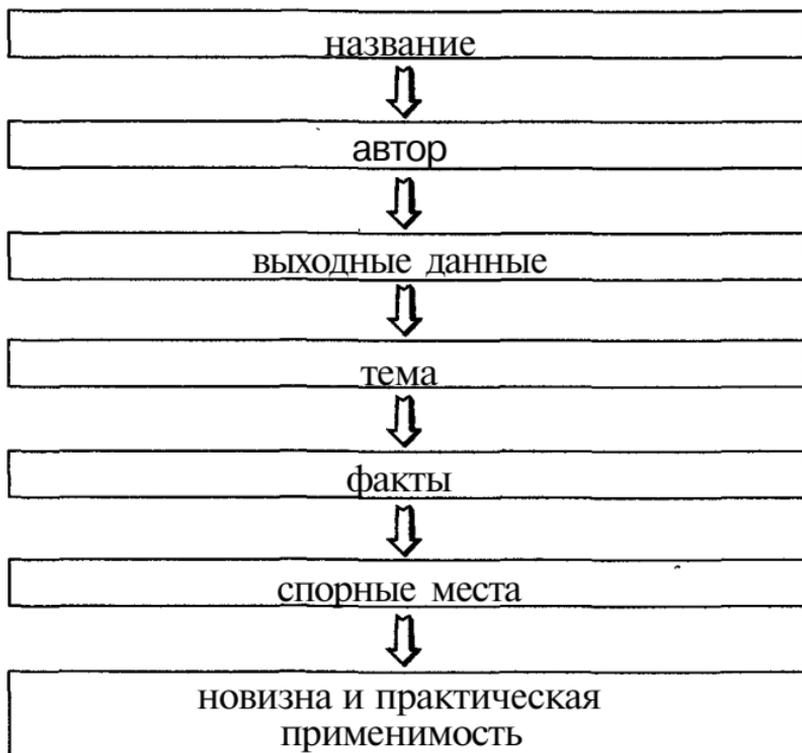


Анкета-отзыв на книгу по Б. Банку

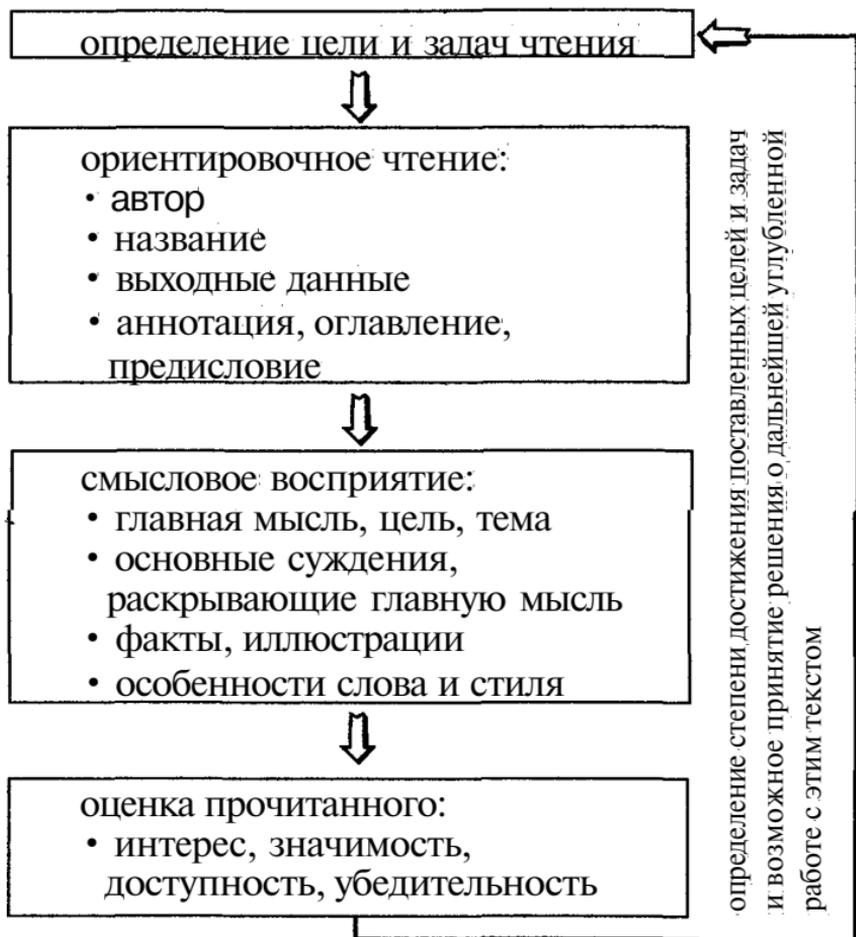




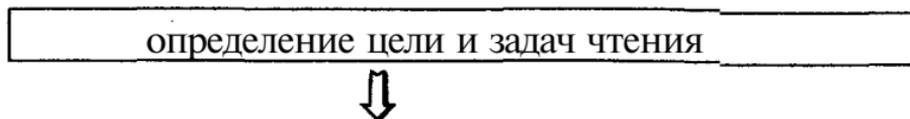
Интегральный алгоритм чтения по О. Кузнецову, Л. Хромовой



Алгоритм смыслового восприятия текста (АСВТ)



Алгоритм смыслового анализа документов (АСАД)





ориентировочное чтение:

- автор
- название
- **выходные данные**
- аннотация, оглавление, предисловие



смысловое восприятие (в зависимости от поставленной цели или темы документа):

исследование	оборудование, устройство	процесс, способ	вещество, материал
тема, цель	наименование, тип, марка	наименование	наименование, вид, марка
объект, его характеристика	назначение, область применения	назначение, область применения	назначение, область применения
теория, гипотеза	конструкция, схема	объект обработки	состав, структура, свойства
методика исследования	принцип действия объекта	этапы, режимы, параметры	способ получения
используемое оборудование	техническая характеристика	используемое оборудование	методы анализа, испытаний
особенности исследования, сферы применения	теория разработки, практика использования	технологические особенности, условия внедрения	условия, особенности применения
результаты, итоги, выводы, предложения по исследованию, разработке и практическому использованию объекта описания			

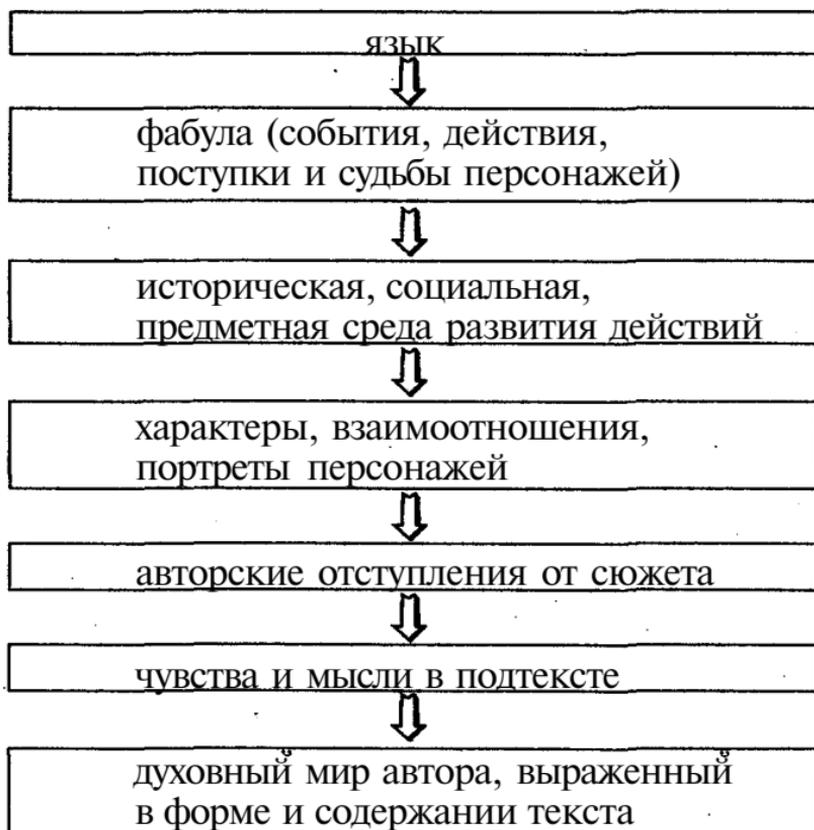


оценка прочитанного:

- актуальность, новизна темы
- проблемность, оригинальность решения, достоверность, ценность, эффективность результатов, обоснованность выводов и предложений
- общая оценка документа, выводы читателей

Эффективность восприятия зависит от значимости, доступности и убедительности изложения текста.

7 слоев анализа художественных произведений по Л. Беляеву



Смысловая избыточность зависит от уровня компетентности читателя по теме текста и характеризует уровень достаточности (или недостаточности) информации, необходимой для понимания. Скорость и качество понимания и запоминания увеличиваются с уменьшением смысловой избыточности и наоборот.

Языковая избыточность — наличие значительно большего количества слов, чем необходимо для понимания. В русском языке избыточность достигает 60-70 %.

Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста. Иногда таковыми могут быть даже знаки препинания — например в сочетании слов «казнить нельзя помиловать».

Саккадические движения глаз

Движения глаз при чтении представляют собой смену остановок (фиксаций) и скачков. Чтобы убедиться в этом, нужно:

1. Взять часть газеты с широкой текстовой колонкой.
 2. Посредине текста сделать отверстие диаметром 5-7 мм.
 3. Попросить кого-нибудь почитать этот текст.
 4. С обратной стороны через отверстие понаблюдать за движением одного глаза читающего, приблизив свое лицо к газете и глядя прямо в отверстие.
 5. Убедиться в скачкообразности движения глаза читающего.
- 92-94 % времени при чтении приходится на фиксации, при которых и происходит сканирование информации, которая участками строк проецируется в мозг. Впечатление непрерывности же достигается благодаря способности глаз сохранять видимое изображение на сетчатке. Скорость чтения непосредственно зависит от количества фиксаций на одну строку (или на 100 слов), количества слов, воспринимаемых за одну фиксацию, количества регрессий (возвратных движений глаз к уже прочитанному).

Некоторые причины регрессий:

- пропуск части текста
- неправильный переход от строки к строке
- нарушение бинокулярной координации (видения и чтения двумя глазами одновременно)
- незнакомые слова
- затруднения в интерпретации отдельных частей текста

- наличие в строке специфической информации
- мелкий шрифт
- невнимательность

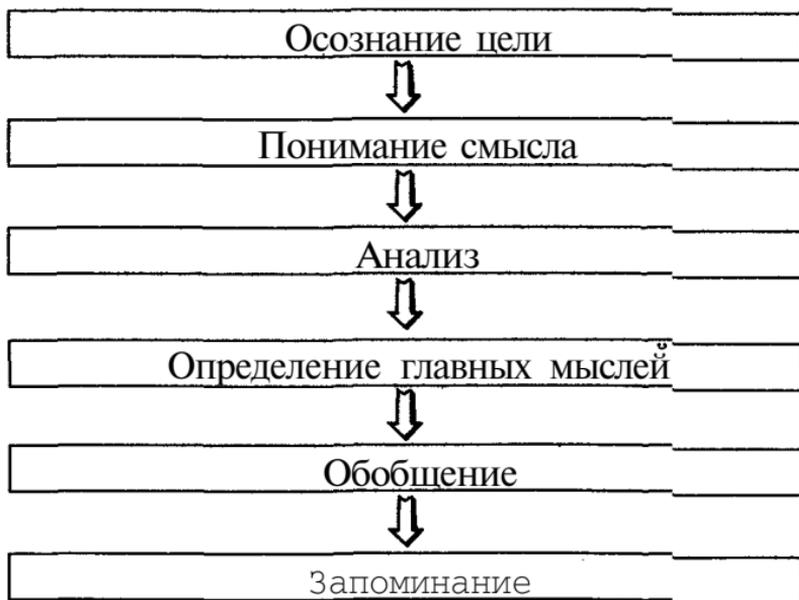
Поле чтения — участок строки, воспринимаемый за одну фиксацию.



Горизонтальное поле чтения — участок строки, воспринимаемый за одну фиксацию.

Вертикальное поле чтения — участок *текста*, воспринимаемый за одну фиксацию.

Этапы смыслового восприятия



Антиципирование

Прочитайте каждую колонку слов отдельно, сосредоточив взгляд в ее центре, сверху вниз. Зафиксируйте время чтения каждой колонки:

1	2	3	4
ага	байка	будущее	бюллетень
аир	бомба	буйство	вагонетка
акр	бордо	букашка	важничать
акт	борец	букварь	валансьен
ась	боров	буквоед	валериана
ату	босой	буковые	вальдшнеп
аул	босяк	булавка	вальцовый
аут	ботва	буланый	валяльный
бай	ботик	булочка	вандализм
бак	бочар	бульвар	варваризм
бал	бочка	бульдог	вахтенный
бар	браво	бумажка	вваливать
бас	брага	бурелом	вверенный
бах	брань	бурение	ввергаться
бац	брасс	буровой	вгибаться
бег	брать	бурский	вдаваться
беж	брешь	бурчать	вдесятеро
без	бровь	буссоль	вдребезги
бей	броня	бутафор	вдуматься
бес	брысь	бутилен	ведомость
бис	брюки	бутовый	великорус
бич	бубен	бутылка	величание
боа	бубна	буханка	велогонка
боб	бубны	бухнуть	велокросс
бог	бубон	бывалый	велоспорт
бой	бугор	былинка	вермишель
бок	будет	быстрый	верование
бон	будка	бытовик	верстовой
бор	будни	бытовой	вертикаль

Прочитав, заметьте, что затраченное время примерно одинаково, несмотря на то, что колонки разные по количеству букв в словах. Периферическое поле зрения и способность догадываться (антиципировать) позволяет нам делать меньше фиксаций на строке.



ТРЕНИНГ

Условия проведения занятий

1. Заниматься необходимо либо ежедневно по часу, либо через день по 1,5 часа, либо через 2 дня по 2 часа.
2. Желательно заниматься вдвоем-втроем.
3. Для занятий необходимо иметь:
 - секундомер
 - тетрадь
 - ручку
 - газеты
 - журналы
 - книги
 - словари
 - специальные материалы

Специальные материалы

- 20 карточек из картона размером 10x15 см. На каждую карточку нужно наклеить по 15 слов, вырезанных из газет (журналов), набранных крупным шрифтом и разнообразных по содержанию. Карточки необходимо пронумеровать с обратной стороны.
- 2 прозрачные плотные пленки (пластиковые или целлулоидные) с оранжевым или желтым оттенком по размеру стандартной книжной страницы (при наложении на страницу они должны закрывать ее целиком, только слева и справа должны оставаться открытыми по 3 знака для первой пленки и по 6 знаков — для второй). На пленках черным стержнем (краской) или при помощи черной бумаги наносятся прямоугольники-штрихи размером 2x3 мм. Расстояние между прямоугольниками должно составлять 20 мм на первой пленке

и 15 мм — на второй. На первой пленке прямоугольники-штрихи наносятся с пропуском 2-х строк текста и сдвигом на 10 мм от прямоугольников-штрихов верхнего ряда, на второй — пропуск составляет 1 строку. Визуально штрихи должны имитировать шахматный порядок. Вместо пленок можно использовать кальку, покрытую с 2-х сторон после нанесения штрихов-прямоугольников лаком.

- Полоска из картона шириной 45 мм и длиной 200—250 мм.
- 5 текстов, разрезанных по вертикали на 2 части, раздвинутых между собой на 7 мм и со смещенной в них правой колонкой на 2 строки. 5 текстов, разрезанных на 3 части с тем же сдвигом и смещением. 5 текстов, разрезанных на 2 части, раздвинутые между собой на 10 мм и со смещением вниз правой колонки на 3 строки. 5 текстов, разрезанных на 3 части с тем же сдвигом и смещением. Эти 20 текстов нужно наклеить на бумажные листы.
- 20 текстов в 2-х экземплярах, вырезанные из газет. 1-е экземпляры текстов вкладываются в конверт, 2-е экземпляры разрезаются на абзацы так, чтобы нельзя было определить очередность абзацев, перемешиваются и вкладываются в конверты.
- 2 больших конверта с подписями «Начальный тест» и «Итоговый тест». В конверты вкладываются по одной из подготовленных карточек и тексты (общественно-политический, научно-популярный, по вашей специальности, художественный) объемом до 500—600 слов, вырезанные из книг, газет или журналов. Вместо текстов можно вложить указатели, позволяющие в нужный момент быстро их найти. С подготовленными материалами заранее знакомиться не следует.

Методика определения продуктивности чтения

Эта методика дает обобщенное количественное выражение качества чтения.

Исходные данные:

- время чтения
- коэффициент усвоения содержания текста
- объем текста
- скорость чтения

Время чтения

Определяется по формуле: $t = t_k - t_n$

Где t — время чтения, t_k — время окончания чтения, t_n — время начала чтения.

Время нужно фиксировать с точностью до секунды. Время чтения определяется в минутах и долях минут. Для перевода секунд в доли минут можно воспользоваться следующей таблицей:

Секунды	Минуты
1	0,02
2	0,03
3	0,05
4	0,07
5	0,08
10	0,17
15	0,25
20	0,33
25	0,42
30	0,5
35	0,58
40	0,67
45	0,75
50	0,83
55	0,92
60	1

Коэффициент усвоения содержания текста

Устанавливается после чтения по ответам на вопросы или пересказу.

Самостоятельно это можно сделать с помощью «**Анкеты оценки усвоения содержания текста**»:

№ п/п	Вопрос	Макс. оценка ответа(%)
1	Какова цель чтения текста	-
2	Автор	5

№ п/п	Вопрос	Макс. оценка ответа (%)
3	Название	5
4	Выходные данные	5
5	Тема, главная мысль	10
6	Аргументы, раскрывающие главную мысль	45-50
7	Факты, обосновывающие аргументы	25-30
8	Особенности формы текста (стиль, язык, фон, другие характеристики)	-
9	Степень новизны текста для вас, возможность практического применения информации, причины плохого (хорошего) усвоения текста, доступность, убедительность и значимость текста, степень достижения цели чтения, ваши дальнейшие действия относительно этого текста	-

Необходимо, ответив на предложенные ответы и оценив самого себя, суммировать полученные цифры:

$$K = O_2 + O_3 + O_4 + O_5 + O_6 + O_7,$$

Где:

K — коэффициент усвоения содержания текста,

O — оценка ответа на соответствующий вопрос.

Коэффициент усвоения, выраженный в процентах, переводится в доли единицы. Например: 75 % — 0,75; 63 % — 0,63; 3 % — 0,03 и т.д.

Ответы на вопросы 1, 8, 9 носят качественный характер и количественно не оцениваются.

Объем текста

Определяется посредством прямого подсчета количества знаков (буквы, цифры, знаки препинания, пробелы) и перевода их в слова средней длины.

Объем текста определяется умножением количества знаков в строке на количество строк в тексте: $Q = c \times s$, где c — количество знаков в строке, s — количество строк в тексте, Q — объем текста.

Количество слов средней длины определяется делением объема текста в знаках на 6,37 (средняя длина слова в русском языке).

Таблица перевода длины строки (знаков) в слова

Знаков	Слов
15	2,4
16	2,5
17	2,7
18	2,8
19	3
20	3,1
21	3,3
22	3,5
23	3,6
24	3,8
25	3,9
26	4,1
27	4,2
28	4,4
29	4,6
30	4,7
31	4,9
32	5
33	5,2
34	5,3
35	5,5
36	5,7
37	5,8
38	6
39	6,1
40	6,3
41	6,4
42	6,6
43	6,8

Знаков	Слов
43	6,8
44	6,9
45	7
46	7,2
47	7,4
48	7,5
49	7,7
50	7,8
51	8
52	8,2
53	8,3
54	8,5
55	8,6
56	8,8
57	8,9
58	9,1
59	9,3
60	9,4
61	9,6
62	9,7
63	9,9
64	10
65	10,2
66	10,3
67	10,4
68	10,6
69	10,8
70	11
71	11,1
72	11,3
73	11,5
74	11,6

Скорость чтения

Измеряется количеством слов, прочитанных за 1 мин по формуле:

$$V = Q/t,$$

Где: V — скорость чтения,

Q — объем текста,

t — время чтения,

причем:

- секунды переводятся в доли минут,
- величина скорости чтения вычисляется с точностью до целого числа.

Продуктивность чтения

Вычисляется по формуле:

$$P = Vk \text{ (слов в минуту),}$$

Где: P — продуктивность чтения,

V — скорость чтения,

k — коэффициент усвоения содержания текста.

В зависимости от цели чтения нормированную продуктивность чтения можно определить по одной из формул:

$$P_v = Pq_v \text{ слов в минуту,}$$

Где:

P_k — продуктивность чтения по усвоению,

P_v — продуктивность чтения по скорости,

q_k — коэффициент нормирования по усвоению,

q_v — коэффициент нормирования по скорости.

Коэффициенты q_k и q_v находят по формулам:

$$q_k = k/0,7; \quad q_v = V/300,$$

Где:

0,7 — норма усвоения («хорошее»),

300 — норма скорости чтения («быстрая»).

Алгоритм определения продуктивности чтения

№п/п	Операция	Формула
1	Выбор текста, подготовка к чтению	
2	Отметка времени начала чтения (t_n) -> чтение -> отметка времени окончания чтения (t_k) -> определение времени чтения (в минутах)	$t = t_k - t_n$
3	Ответ на вопросы Анкеты оценки усвоения содержания текста, определение коэффициента усвоения содержания (см. с. 126)	$k = Q_2 + Q_3 + Q_7$
4	Вычисление объема текста (в словах)	$Q = cs$
5	Определение скорости чтения	$V = Q/t$
6	Определение продуктивности чтения	$P = Vk$
7	Определение нормированной продуктивности чтения	$q_k = k/0,7$ или $P = Pq_v$ $q_v = V/300$
8	Запись результатов, сопоставление их с другими результатами	k, V, P, P_k, P_v

Начальный тест

Упражнение «Контрольный текст»

1. Подберите любой научно-популярный текст объемом 1 книжная страница.
2. Запишите время начала чтения.
3. Прочитайте текст в обычном темпе.
4. Запишите время окончания чтения.
5. Определите коэффициент усвоения.
6. Проведите расчеты в соответствии с «Алгоритмом определения продуктивности чтения».
7. Возьмите из конверта «Начальный тест» тексты по специальности, общественно-политический и научно-популярный.
8. Прочтите их так же, как вы читали научно-популярный текст (см. пп. 1-6).

9. Проанализируйте усвоение.

10. Возьмите художественный текст.

11. Читайте его полчаса. Проанализируйте прочитанное, посчитайте количество прочитанных страниц, определите объем 1 стр., вычислите скорость чтения, сохраните записи.

12. Повторите процедуру работы с продолжением первого текста согласно пп. 1—6.

Упражнение «Память на слова»

1. Возьмите из конверта «Начальный тест» карточку со словами.

2. В течение 20 секунд запоминайте слова на карточке.

3. За 1 минуту запишите слова, которые запомнились.

4. Сравните, запишите результат в «Графики динамического чтения» (см. с. 135).

Упражнение «Редактура Элочки»

1. За 3 минуты напишите текст с использованием таких слов: *осленок, точка, эклер, испаритель, лежак, неволя, обдирала, перелом, пропуск, размолвка.*

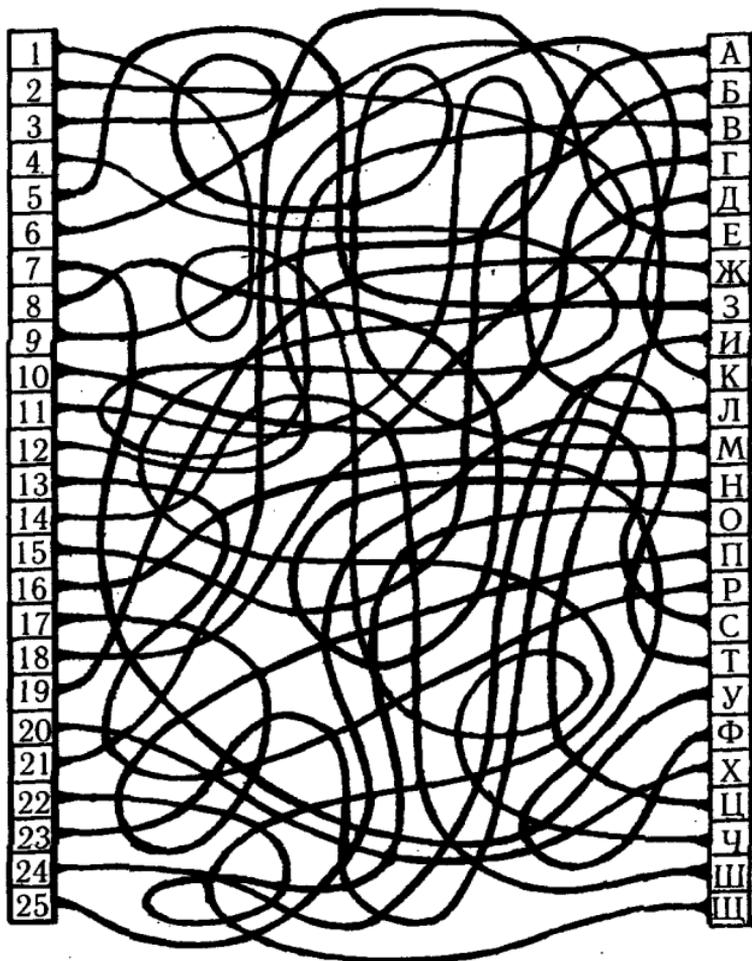
2. В тексте должен быть один сюжет, заглавие.

3. Оцените свою работу от 2 до 5 баллов (2, 3, 4, 5).



Упражнение «Перепутанные линии»

1. На этом рисунке 25 линий.
2. Каждая линия начинается с цифры и заканчивается буквой.
3. Нужно без помощи пальца и т.п. (только глазами) проследить ход каждой линии и определить букву ее окончания.
4. Время выполнения и ответы записываются в рабочую тетрадь.
5. Проследите 5 линий (с 1-й по 5-ю).



Упражнение «Самооценка»

1. Подсчитайте средние значения показателей чтения по всем текстам.

2. Полученные средние значения скорости, коэффициента усвоения и продуктивности отметьте в соответствующих «Графиках динамического чтения» (см. с. 135).
3. Соединяйте эти отметки впоследствии между собой.
4. Определите динамичность чтения, внесите показатели в таблицу.
5. По графику «Классификация читателей» (с. 115) определите свой тип по скорости и коэффициенту усвоения.
6. Внесите в «Графики динамического чтения» результаты других заданий.

Упражнение «Оценка»

Заполните анкету «Оценка читательской деятельности» на с. 138—139.

Занятие 1

Упражнение «АСВТ»

1. Изучите еще раз «Алгоритм смыслового восприятия текста» (с. 118).
2. Вырежьте текст объемом 600—700 слов, вклейте его в рабочую тетрадь так, чтобы остались поля для заметок, подчеркните в нем ключевые слова, передающие основной смысл и эмоции.
3. По ключевым словам сформулируйте одним предложением основную мысль каждого абзаца, запишите ее на полях.
4. На основе предыдущих формулировок одним предложением запишите главную мысль текста в целом, заполните на этот текст анкету оценки усвоения содержания текста (см. с. 126), в течение 35—40 минут.

Упражнение «Окулярная гимнастика»

1. Включите музыку.
2. Возьмите любую книгу, откройте на любой странице.
3. В течение 5 минут читайте первые и последние слова в строках, остальные слова просто прослеживая глазами.
4. Проанализируйте то, что сумели при этом воспринять.

Занятие:	Начальный тест	5-е	10-е	15-е	20-е	25-е	30-е	35-е	Итоговый тест
Дата									
50									
40									
30									
20									
10									
0									
500									
450									
400									
350									
300									
250									
200									
150									
100									
50									
0									
Продуктивность (слов в минуту)									

Занятие:	Начальный тест	5-е I	10-е	15-е	20-е	25-е	30-е	35-е	Итоговый тест
Дата									
Показатели выполнения заданий									
«Память на слова»									
«Перегнутанные линии»									
«Цифровые таблицы»									
«Буквенные таблицы»									
«Буквенно-цифровые таблицы»									
Примечание									

Анкета «Оценка читательской деятельности»

№п/п	Я:	Никогда	Очень редко	Редко	Не всегда	Всегда
1	Понимаю, почему читаю					
2	Определяю цель чтения					
3	Обращаю внимание на фамилию автора					
4	Запоминаю автора					
5	Обращаю внимание на название					
6	Запоминаю название					
7	Обращаю внимание на выходные данные					
8	Запоминаю выходные данные					
9	Использую аннотацию, оглавление, предисловие и др.					
№ п/п	Умею:	Не знаю	Плохо	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1	Определять главную мысль и цель текста					
2	Выделять основные аргументы					
3	Анализировать факты, примеры, иллюстрации					
4	Фиксировать последовательность изложения					

№п/п	Умею:	Не знаю	Плохо	Удовлет- ворительно	Хорошо	Отлично
5	Отмечать вызываемые эмоции					
6	Определять оригинальность стиля, формы, жанра и т. д.					
№п/п	Я:	Никогда	Очень редко	Редко	Не всегда	Всегда
1	Оцениваю прочитанное в связи с: — интересом — значимостью — доступностью — убедительностью					
2	Уточняю значение незнакомых слов					
3	Закрепляю информацию таким образом: — обдумываю — пересказываю про себя — составляю план — составляю тезисы — делаю выписки — конспектирую					

Упражнение «Как бы маска»

1. Возьмите книгу, откройте на любой странице.
2. Наложите на страничку пленку со штрихами № 1 (см. с. 124, «Специальные материалы»).
3. Читайте 15 минут, догадываясь о том, что скрыто за штрихами.
4. Закончив чтение, мысленно воспроизведите содержание текста.

Упражнение «Скорость»

1. В течение 5 минут с максимальной скоростью без пропусков читайте любой текст.
2. Закончив чтение, устно воспроизведите основное его содержание.

Упражнение «Таблицы»

1. Возьмите сначала 5 цифровых, потом 5 буквенных таблиц.
2. Зафиксируйте взгляд только в центре таблицы.
3. Найдите все цифры в возрастающей последовательности.
4. Найдите все буквы в алфавитном порядке.
5. Фиксируйте время работы с каждой таблицей.

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

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

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

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

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

Т	Ц	Ш	С	З
Р	Л	Т	Х	Н
Д	Ж	О	А	Щ
У	Б	И	Ф	Е
В	М	Ч	К	П

К	Р	Х	В	Ф
Г	Ж	У	О	З
Н	А	Ч	М	Т
Щ	И	П	Ц	Е
Л	Ш	Д	С	Б

Р	Н	Т	А	Х
З	Б	Ж	П	К
Щ	Д	У	Л	Ш
П	В	Ц	Ч	Г
С	О	М	Ф	Е

С	З	К	Р	В
О	Д	Н	Х	Т
Ж	Ц	А	Ч	М
Л	Г	Ф	И	Е
Щ	П	Ш	У	Б

Г	Н	Щ	З	А
С	Л	П	Д	М
У	Б	И	Т	В
Х	Е	Ц	Р	Ф
К	Ш	О	Ч	Ж

6. Не «бегайте» глазами, старайтесь находить нужные цифры и буквы, не сводя взгляда с центра таблицы.

7. Вычислите средние значения времени считывания, занесите данные в «Графики динамического чтения» (см. с. 135).

Упражнение «Память на слова»

1. Возьмите 3 первые карточки со словами из тех, которые вы подготовили.
2. Взглянув на карточку, запомните как можно больше слов в течение 20 секунд.
3. Воспроизведите слова письменно в течение 1 минуты.
4. Число правильно запомнившихся слов запишите в «Графики динамического чтения».

Упражнение «Вставка слова»

1. Подберите такие сочетания букв, которые в сочетании со слогами, стоящими по бокам, образовали бы другие слова:

Гор ... олад
 Зав ... яин
 Инкуба ... шер
 Мокр ... ра
 Осно ... нилин
 Пеше ... ули
 Пчело ... оворот
 Фигу ... цители

2. Фиксируйте время выполнения.

Упражнение «Пословицы»

1. Воссоедините части пословиц из левой и правой колонок.
2. Фиксируйте время.

	Первая половина пословицы	Вторая половина пословицы	
1	Своя ноша	Дитя без глазу	1
2	Каждая курица	Не сразу строилась	2
3	Смелость	Просто открывался	3
4	Лбом стены	Свой насест хвалит	4
5	Москва	Не тянет	5
6	У семи нянек	Не прошибешь	6
7	А ларчик	Города берет	7

Упражнение «Антонимы»

1. Сгруппируйте слова в пары, подбирая противоположные по значению.
2. Запишите решение цифрами.

1. Добрый
2. Веселый
3. Чистый
4. Талантливый
5. Большой
6. Высокий
7. Широкий

8. Грязный
9. Грустный
10. Маленький
11. Узкий
12. Бездарный
13. Злой
14. Низкий

Занятие 2

Прodelайте упражнения, аналогичные первым шести упражнениям занятия 1. После этого выполните упражнения предложенные ниже.

Упражнение «Составьте пословицы»

1. Воссоедините части пословиц из левой и правой колонок.
2. Фиксируйте время.

	Первая половина пословицы	Вторая половина пословицы	
1	Чует кошка	К обеду	1
2	Язык	Будет и пища	2
3	Дыма без огня	И умереть сладко.	3
4	Будет день	Того и погоняют	4
5	Дорога ложка	До Киева доведет	5
6	За правду-матку	Не бывает	6
7	Кто везет	Чье мясо съела	7

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Белый
2. Сладкий
3. Молодой
4. Кристальный
5. Живой
6. Чужой
7. Твердый
8. Старый
9. Мертвый

10. Черный
11. Мягкий
12. Горький
13. Свой
14. Мутный

Упражнение «На букву "б"»

1. В течение 2-х минут напишите слова, начинающиеся на букву «б».
2. Избегайте собственных названий.
3. Слова должны быть разными членами предложения.
4. Зафиксируйте количество написанных слов.

Занятие 3

Прodelайте упражнения, аналогичные шести первым упражнениям занятия 1. Затем переходите к ниже предложенным.

Упражнение «Составьте пословицы»

1. Воссоедините части пословиц из левой и правой колонок.
2. Фиксируйте время.

	Первая половина пословицы	Вторая половина пословицы	
1	У страха	Комом	1
2	Поспешить	Добра не ищут	2
3	Риск	Да дорог	3
4	Первый блин	Владыка	4
5	Своя рука	Глаза велики	5
6	От добра	Людей насмешить	6
7	Мал золотник	Благородное дело	7

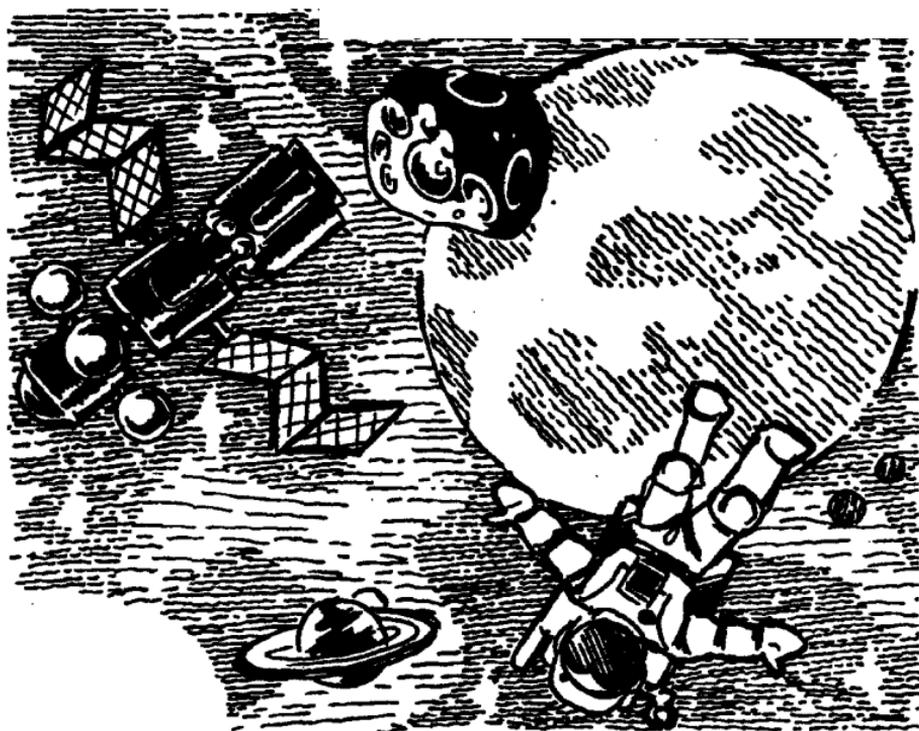
Упражнение «Подберите антонимы»

1. Добро
2. Любовь
3. Мокрый
4. Конкретный
5. Смеяться

6. Кричать
7. Больной
8. Абстрактный
9. Молчать
10. Ненависть
11. Здоровый
12. Плакать
13. Зло
14. Сухой

Упражнение «Слова на тему»

В течение 2-х минут записывайте слова на тему «Космос».



Занятие 4

Проделайте упражнения, аналогичные шести первым упражнениям занятия 1. Затем переходите к ниже предложенным.

Упражнение «Составьте пословицы»

1. Воссоедините части пословиц из левой и правой колонок.
2. Фиксируйте время.

	Первая половина пословицы	Вторая половина пословицы	
1	Без муки	Вышибают	1
2	Учи других	Век учишь	2
3	Без терпенья	Хуже всякого незнания	3
4	Клин клином	И сам поймешь	4
5	Всякое полужнание	Нет ученья	5
6	На всякого Егорку	Нет и науки	6
7	Век живи	Есть поговорка	7

Упражнение «Подберите антонимы»

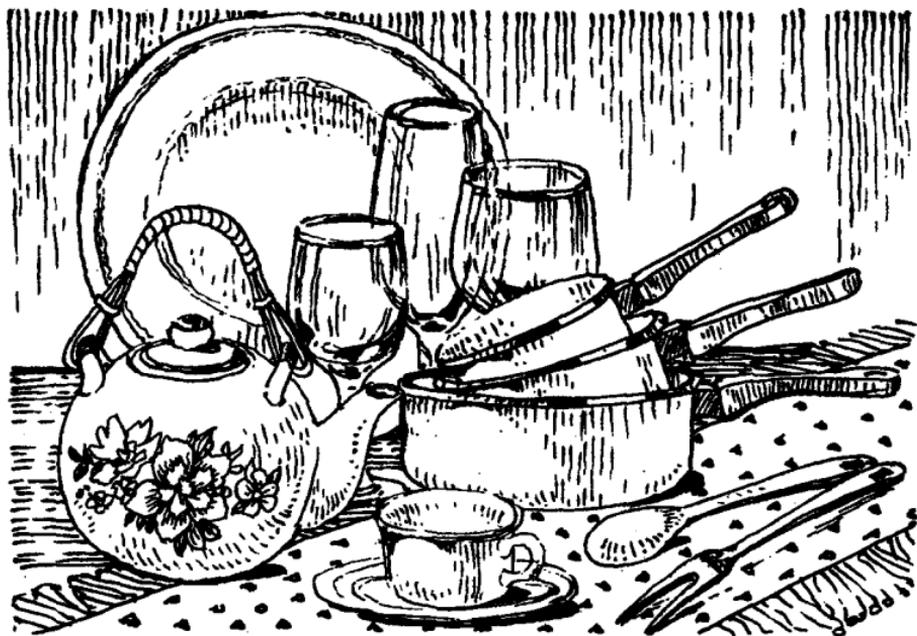
1. Вход
2. Влево
3. Истина
4. Горячий
5. Быстро
6. Присутствовать
7. Богатый
8. Вправо
9. Холодный
10. Бедный
11. Выход
12. Отсутствовать
13. Медленно
14. Ложь

Упражнение «Слова на тему»

В течение 2-х минут записывайте слова на тему «Кухонная утварь».

Занятие 5

Проделайте упражнения, аналогичные первым шести упражнениям занятия 1. Затем переходите к ниже предложенным.



Упражнение «Составьте пословицы»

1. Воссоедините части пословиц из левой и правой колонок.
2. Фиксируйте время.

	Первая половина пословицы	Вторая половина пословицы	
1	Знание	Не пословица	1
2	На пословицу	Пословицей	2
3	Голая речь	Пословица — ягодка	3
4	Пень — не околица	Сила	4
5	Поговорка — цветочек	Лучше богатства	5
6	Пословица	Глупая речь — не пословица	6
7	Красна речь	Не даром молвится	7

Упражнение «Вставка слова»

Бри ... рь

Обы ... ка

Се ... ус

Пше ... чь

Ку ... рнет
 Ста ... дидат
 Цар ... рка

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 3-х минут составьте текст со следующими словами: *мука, рашпиль, ракета, крыша, деньги, кино, танк.*

Занятие 6

1. Выполните упражнение «Окулярная гимнастика» из 1-го занятия.
2. Выполните упражнение «АСВТ» из 1-го занятия, подобрав текст объемом 1000 слов.
3. Выполните упражнение «Таблицы» из 1-го занятия, подобрав таблицы произвольно.
4. Выполните упражнение «Как бы маска» из 1-го занятия.
5. Выполните упражнение «Память на слова» из 1-го занятия, подобрав 2 неиспользованные ранее карточки.
6. Выполните упражнение «Скорость» из 1-го занятия.
7. Составьте пословицы и зафиксируйте затраченное время:

	Первая половина пословицы	Вторая половина пословицы	
1	Без друга	В беде	1
2	Без друга жить	А старых не теряй	2
3	Верному другу	На сердце вьюга	3
4	Друг познается	Не жаль ни хлеба, ни досуга	4
5	Для хорошего друга	В жизни туго	5
6	Новых друзей наживай	Самому себе постылым быть	6
7	Без друга	Цены нет	7

Упражнение «Вставка слова»

Пло ... ла
 Бели ... мя
 Жур ... ог
 Раз ... енок

Ка ... ка
 Днев ... ель
 Слу ... ник

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 3-х минут составьте текст, используя следующие слова:
нянька, укол, циркуль, ложе, Веер, машина, клюв.

Занятие 7

Проделайте упражнения, аналогичные шести первым упражнениям занятия 6. После этого выполните следующие ниже упражнения.

Упражнение «Составьте пословицы»

1. Воссоедините части пословиц из левой и правой колонок.
2. Фиксируйте время.

	Первая половина пословицы	Вторая половина пословицы	
1	Была бы охота	Не говори, что не дюж	1
2	Праздность	Только небо коптить	2
3	Труд человека кормит	Заладится всякая работа	3
4	Всякое уменье	Мать порока	4
5	Без дела жить	Не будет и обеда	5
6	Взялся за гуж	А лень портит	6
7	Не будет хлеба	Трудом дается	7

Упражнение «Вставка слова»

Под ... ок
 Тун ... кон
 Бала ... ман
 Шва ... тья
 Тан ... ган
 На ... ист
 Бу ... ло

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 3-х минут составьте текст, используя такие слова: *паук, Ветка, кафе, трамвай, холод, полоска, афиша.*

Занятие 8

Прodelайте упражнения, аналогичные первым шести занятиям 6. Затем переходите к предложенным ниже.

Упражнение «Составьте пословицы»

1. Каждое слово в пословице поставьте на свое место.
2. Передайте смысл пословиц своими словами.
3. Фиксируйте время.

1. С, кобыле, легче, воза, баба.
2. Да, учат, беды, мучат, уму.
3. И, пруда, без, вынешь, из, труда, не, рыбку.
4. Не, платок, всякий, роток, на, накинешь.
5. Во, еды, приходит, время, аппетит.
6. А, делают, глаза, руки, страшатся.
7. А, найдется, шея, бы, хомут, была.

Упражнение «Вставка слова»

Ве	...	ва
Чино	...	нуть
Шва	...	коньер
Аро	...	рац
Муш	...	гизм
Вер	...	ец
Воз	...	овник

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 3-х минут составьте текст, используя следующие слова: *дрова, сидение, цветок, полка, музыка, ностальгия, сталкер.*

Занятие 9

Прodelайте упражнения, аналогичные первым шести упражнениям занятия 6, после чего переходите к предложенным ниже.

Упражнение «Составьте пословицы»

1. Каждое слово в пословице поставьте на свое место.
 2. Передайте смысл пословиц своими словами.
 3. Фиксируйте время.
1. А, неделю, на, хлеба, едешь, день, бери, на.
 2. И, Богу, расшибет, дурака, лоб, заставь, молиться, он.
 3. А, беду, своей, разведу, чужую, к, ума, не, руками, приложу.
 4. От, ищут, добра, не, добра.
 5. А, бежит, добрая, сама, лежит, слава, худая.
 6. Там, любовь, нет, и совет, горя, и, где.
 7. А, пожалеет, приласкает, жена, мать.

Упражнение «Вставка слова»

Шеп ... дра
Трю ... алка
Лам ... рус
Тре ... ест
Ку ... дник
Ве ... варь

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 3-х минут составьте текст, используя следующие слова:
зонт, шкаф, посуда, ковер, пульс, журнал, торт.

Занятие 10

Прodelайте упражнения, аналогичные первым шести упражнениям занятия 6. Затем переходите к предложенным ниже.

Упражнение «Составьте пословицы»

1. Каждое слово в пословице поставьте на свое место.
2. Передайте смысл пословиц своими словами.

3. Фиксируйте время.

1. Ни, погонишься, одного, поймаешь, двумя, не, зайцами, за.
2. И, где, рвется, тонко, там.
3. Не, свинья, выдаст, не, Господь, съест.
4. Золотом, бей, умеешь, молотом, не, шить.
5. Не, пока, мужик, грянет, перекрестится, гром, не.
6. А, пером, человек, красна, умом, птица.
7. Да, голова, досталась, умная, дураку.

Упражнение «Вставка слова»

Ту ... дарин
 Дур ... баум
 Жем ... ун
 Ры ... тюрн
 Ноч ... енда
 Мас ... мос
 Топо ... леньй

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 3-х минут составьте текст, используя такие слова: *сигнал, помеха, снег, ручка, шомпол, карта, воздух.*

Упражнение «Контрольный текст»

1. Подберите текст объемом 500—600 слов.
2. Прочитайте его, фиксируя время.
3. Перескажите письменно.
4. Определите коэффициент усвоения, скорость и продуктивность.
5. Данные запишите в «Графики динамического чтения».

Упражнение «Аналитика»

Проанализируйте все предыдущие занятия.

Занятие 11

Выполните упражнение «Таблицы» 1-го занятия с еще неиспользованными таблицами и упражнение «АСВТ» 1-го занятия с текстом объемом 1200 слов. Затем переходите к ниже предложенным упражнениям.

Упражнение «Разрезанные тексты»

1. Возьмите 2 текста из 4-го блока подготовленных вами специальных материалов (см. с. 125).
2. Прочитайте их про себя, не пропуская ни одной строки.
3. После чтения перескажите про себя их содержание.
4. Выполните упражнение «Как бы маска» 1-го занятия с пленкой-маской № 2 (см. «Спецматериалы», 2-й блок, с. 124)

Упражнение «Скорость-2»

1. Возьмите любой текст.
2. Читайте его в течение 7 минут в 1,5 раза быстрее, чем ваша обычная скорость при сплошном чтении.
3. Составьте план прочитанного.
4. Используйте «Таблицу определения времени чтения текста»: .

Количество слов	Скорость чтения (слов в минуту)							
	100	200	300	400	500	600	700	800
	Время чтения (секунды)							
50	30	15	10	7	6	5	4	4
100	60	30	20	15	12	10	9	8
200	120	60	40	30	24	20	17	15
300	180	90	60	45	36	30	26	22
400	240	120	80	60	48	40	34	30
500	300	150	100	75	60	50	43	35
600	360	180	120	90	60	51	45	

Упражнение «Мини-бестселлер-2»

1. Из использованных вами карточек со словами выберите любые 7 слов.
2. По ним в течение 3-х минут составьте текст.

Упражнение «Отсроченное воспроизведение»

1. Воспроизведите по памяти любой текст, который вы читали вчера.
2. Оцените качество воспроизведения.
3. Анализируйте продуктивность разных способов воспроизведения (устного, письменного, мысленного).

Упражнение «Лабиринты стихочтения»

Определите правильную последовательность строк в этих четверостишиях и запишите в своей рабочей тетради:

1. Песня раздается
2. Неисходною струей
3. Громче громче льется
4. Между небом и землей

(Н. Кукольник)

1. Он бежит себе в волнах
2. Ветер по морю гуляет
3. На раздутых парусах
4. И кораблик подгоняет

(А.С. Пушкин)

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Запрещать
2. Отсутствовать
3. Легкая
4. Холостой
5. Начало
6. Ломать
7. Румяный
8. Конец
9. Присутствовать
10. Чинить
11. Разрешать
12. Бледный
13. Женатый
14. Тяжелая

Занятие 12

Прodelайте упражнения, аналогичные первым семи упражнениям занятия 11. После этого переходите к ниже предложенному.

Упражнение «Лабиринты стихочтения»

1. И пуще лишь шумит
2. Та ей в глаза хохочет
3. Зима еще хлопочет
4. И на весну ворчит

(Ф. Тютчев)

1. На полянке у тропинки
2. С бугорка ручей бежит
3. Пробиваются травинки
4. А под елкой снег лежит

(Б. Заходер)

Занятие 13

Прodelайте упражнения, аналогичные первым семи упражнениям занятия 11. После этого переходите к ниже предложенным.

Упражнение «Предлагаемый хаос»

1. Возьмите абзац из 7 предложений любого текста.
2. Попросите кого-нибудь выписать из него каждое предложение на отдельной карточке.
3. Перемешайте карточки.
4. Составьте связный текст.

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Понижение
2. Отсутствие
3. Ускорение
4. Согласие
5. Умножение
6. Сложение
7. Обвинение
8. Деление
9. Повышение
10. Отказ

11. Оправдание
12. Вычитание
13. Присутствие
14. Замедление

Занятие 14

Прodelайте упражнения, аналогичные первым семи упражнениям занятия 11. Затем переходите к ниже предложенным.

Упражнение «Устойчивые выражения»

1. Подберите к каждому слову из первого списка собственное имя из второго так, чтобы получилось устойчивое выражение.

1	Счетчик	Аладдин	1
2	Осел	Буридан	2
3	Конь	Дамокл	3
4	Победа	Морзе	4
5	Лампа	Гейгер	5
6	Меч	Троя	6
7	Азбука	Пирр	7

Упражнение «Совпадения»

1. Вместо точек вставьте слово — синоним слов слева и справа.
2. Число букв в слове должно быть равно числу точек.

Нежность.	Животное
Магазин.	Скамья
Лес	...	Химический элемент
Изъян	Супружество
Оружие	...	Рыба
Паукообразное.	Косточка пальца
Насыпь	...	Вращающийся стержень

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Терять
2. Уменьшать

3. Загрязнять
4. Выздороветь
5. Улучшать
6. Умирать
7. Упрощать
8. Ухудшать
9. Очищать
10. Находить
11. Усложнять
12. Рождаться
13. Увеличивать
14. Заболеть

Занятие 15

Прделайте упражнения, аналогичные первым семи упражнениям занятия 11. После этого переходите к предложенным ниже.

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Худеть
2. Враждовать
3. Стареть
4. Разрушать
5. Осушать
6. Исчезнуть
7. Грустить
8. Молодеть
9. Дружить
10. Появиться
11. Орошать
12. Поправляться
13. Созидать
14. Веселиться

Упражнение «Перепутанные линии»

1. Выполните упражнение «Перепутанные линии» из «Начального теста», используя линии 6—10.

2. Зафиксируйте время в «Графиках динамического чтения».

Упражнение «Контрольный текст»

1. Прочтите любой текст объемом 700 слов.
2. Зафиксируйте время.
3. Письменно перескажите прочитанное.
4. Определите коэффициент усвоения, скорость, продуктивность:
5. Зафиксируйте результаты в «Графиках динамического чтения».

Занятие 16

Выполните упражнение «АСВТ» 1-го занятия с текстом объемом 1500 слов. Затем переходите к следующим ниже упражнениям.

Упражнение «Другие таблицы»

1. Используйте эти буквенно-цифровые *таблицы*.
2. Фиксируйте взгляд в центре таблицы.

14	Т	23	М	9	К	24
А	Г	10	Х	Ж	4	Ч
15	5	8	19	2	Ц	13
Б	И	20	•	Н	В	Р
1	11	3	Л	16	Ф	Д
3	12	17	Е	Ф	7	О
6	18	У	22	П	С	21

Щ	20	6	И	0	Г	12
14	Т	Р	Ч	23	4	Х
К	8	18	Д	15	Ф	3
И	3	А	•	Г	17	9
Л	21	Ц	24	Е	М	22
1	10	13	5	П	Ш	С
Б	16	Ж	Н	19	В	7

И	р	23	Т	7	Е	15
19	П	5	К	Д	2	Ф
3	24	Г	14	У	20	9
1	И	10	•	18	Ж	Л
В	16	3	М	А	Ш	4
Ц	6	Х	21	Ч	12	П
13	22	Н	8	0	С	17

р	17	у	3	0	9	ц
4	е	3	14	19	д	23
л	8	х	21	т	в	13
а	18	н	•	15	2	к
5	10	с	г	22	6	7
16	б	и	20	п	24	ф
м	1	и	11	ш	ж	12

15	а	3	12	ф	4	ж
у	21	5	т	23	19	х
е	8	0	в	9	3	д
16	1	и	•	м	17	ц
п	и	20	13	ш	24	с
10	ь	2	н	р	и	7
к	14	6	г	18	л	22

3. Найдите, чередуя цифры и буквы, цифры в возрастающем порядке, буквы — в алфавитном.
4. Фиксируйте время считывания каждой таблицы.
5. Подсчитайте среднее время, результат занесите в «Графики динамического чтения».

Упражнение «Разрезанные тексты — 2»

Повторите упражнение «Разрезанные тексты» занятия 11 с другими подготовленными текстами.

Упражнение «Полосатое чтение»

1. Возьмите подготовленную полоску картона.
2. Наложите ее на страницу книги вертикально посередине.
3. Читайте 10 минут, делая только 2 фиксации на строке, обо всем остальном догадываясь.

Упражнение «Скорость-3»

Выполните упражнение, аналогичное упражнению «Скорость-2» занятия 11, читая 10 минут со скоростью в 2 раза больше обычной.

Упражнение «Мини-бестселлер»

1. Выберите случайным образом из орфографического словаря 7 слов.
2. В течение 3-х минут составьте с ними текст.

Упражнение «Отсроченное воспроизведение — 2»

Повторите упражнение «Отсроченное воспроизведение» занятия 11.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Автономия
2. Биография
3. Властелин
4. Волнение
5. Время
6. Гибель
7. Жалоба
8. Повелитель

9. Крушение
10. Жизнеописание
11. Тревога
12. Самоуправление
13. Пора
14. Сетование

Упражнение «На букву...»

В течение 3-х минут напишите текст, в котором все слова начинаются на букву «п».

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Близко
2. Глубоко
3. Холодно
4. Светло
5. Грязно
6. Положительно
7. Позже
8. Темно
9. Чисто
10. Далеко
11. Раньше
12. Отрицательно
13. Тепло
14. Мелко

Занятие 17

Повторите первые семь упражнений занятия 16.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Агрессор
2. Актер
3. Молчание
4. Великодушие
5. Сияние

6. Роскошь
7. Трепотня
8. Безмолвие
9. Благородство
10. Захватчик
11. Богатство
12. Лицедей
13. Болтовня
14. Блеск

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 5 минут составьте текст, в котором все слова начинаются на букву «з».

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Рассвет
2. Смелость
3. Подлинник
4. Копия
5. Запрет
6. Скупец
7. Приязнь
8. Оригинал
9. Мот
10. Трусость
11. Отвращение
12. Закат
13. Разрешение
14. Подделка

Занятие 18

Повторите семь первых упражнений занятия 16.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Бороться
2. Ругать

3. Кидать
4. Клокотать
5. Впутывать
6. Воровать
7. Брюзжать
8. Вовлекать
9. Бурлить
10. Драться
11. Бросать
12. Ворчать
13. Похищать
14. Бранить

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 5 минут составьте текст, в котором все слова начинаются на букву «х».

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Утром
2. Набело
3. Активно
4. Благоуханный
5. Тесно
6. Влажно
7. Тревожно
8. Начерно
9. Зловонный
10. Сухо
11. Вечером
12. Просторно
13. Спокойно
14. Пассивно

Занятие 19

Повторите семь первых упражнений занятия 16.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Вращать
2. Сочинять
3. Копать
4. Болтать
5. Пылать
6. Громить
7. Унывать
8. Рыть
9. Говорить
10. Крушить
11. Крутить
12. Гореть
13. Грустить
14. Выдумывать

Упражнение «Мини-бестселлер»

В течение 5 минут составьте текст, в котором все слова начинаются на букву «я».

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Смирный
2. Ясный
3. Уродливый
4. Умный
5. Начальный
6. Тревожный
7. Яркий
8. Глупый
9. Конечный
10. Буйный
11. Прекрасный
12. Тусклый
13. Туманный
14. Спокойный

Занятие 20

Повторите первые семь упражнений занятия 16.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Чумазый
2. Густой
3. Волшебный
4. Добрый
5. Бесценный
6. Темный
7. Целый
8. Дорогой
9. Грязный
10. Дремучий
11. Сердечный
12. Частый
13. Единый
14. Чудный

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Крепкий
2. Щедрый
3. Роскошный
4. Усталый
5. Хилый
6. Словоохотливый
7. Крупный
8. Здоровый
9. Нищенский
10. Жидкий
11. Бодрый
12. Мелкий
13. Скупой
14. Молчаливый

Упражнение «Перепутанные линии»

1. Проследите ход следующих пяти перепутанных линий (с. 133).

2. Зафиксируйте время.
3. Результат запишите в «Графики динамического чтения».

Упражнение «Контрольный текст»

1. Прочтите любой текст объемом около 800 слов.
2. Зафиксируйте время.
3. Перескажите прочитанное письменно.
4. Определите все показатели чтения.
5. Результаты занесите в «Графики динамического чтения».

Занятие 21

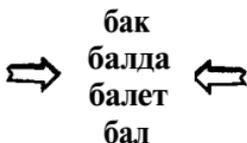
Выполните упражнение «АСВТ» занятия 1, упражнения «Другие таблицы» и «Полосное чтение» занятия 16. После этого переходите к упражнениям, предложенным ниже.

Упражнение «Ромбик»

1. Сосредоточьте взгляд на стрелках ромба, закрыв его пальцем.
2. Убрав палец, одним взглядом увидите словесный ромб целиком.
3. Переходите от меньших к большим ромбам:



 аир
 актер
 акр



 бак
 балда
 балет
 бал



 вал
 валет
 валяние
 валик
 век

гад
газон
газомер
газомет
гайка
газ

дар
давка
двойник
двустишие
дворник
дверь
дом

еда
евнух
единица
евангелие
ежегодник
ермолка
еврей
ель

жар
жабры
живопись
журналист
железобетон
жимолость
журавль
жажда
жир

Упражнение «Еще скорость»

Выполните упражнение, аналогичное упражнению «Скорость» занятия 16, читая 15 минут.

Упражнение «Представляющее чтение»

1. Читайте любую книгу 15 секунд.
2. В течение 5 секунд представьте образно то, что прочитали.
3. Закрепите этот навык — в течение 10 минут повторяйте пункты 1-2.
3. Старайтесь описывать возникающие образы и словесно.

Упражнение «Зигзаг»

1. Прочитайте 20 страниц любого текста, одну страницу читая очень медленно, следующую — очень быстро.
2. Составьте план прочитанного.
3. Проанализируйте усвоение текста.

Повторите упражнение 7 занятия 11.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Природовед
2. Зазнайка
3. Арестант
4. Запах
5. Эмбрион
6. Дом
7. Здоровяк
8. Зародыш
9. Натуралист
10. Крепыш
11. Узник
12. Здание
13. Воображала
14. Аромат

Упражнение «Предложения»

1. Составьте предложения с использованием следующих слов: *дипломник, дипломант, дипломат; цельный, целостный, целый, эксцентрический, эксцентричный, эгоцентричный.*
2. Уточните значение слов в толковом словаре.

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Настоящий
2. Буйный
3. Ничтожный
4. Ошибочный
5. Наружный
6. Возвышенный
7. Дружелюбный
8. Верный
9. Важный
10. Грядущий
11. Враждебный
12. Внутренний
13. Смирный
14. Униженный

Занятие 22

Выполните восемь первых упражнений занятия 21.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Позволительный
2. Душистый
3. Целый
4. Естественный
5. Жадный
6. Плачевный
7. Знойный
8. Пахучий
9. Жалкий
10. Натуральный
11. Единый
12. Жаркий
13. Алчный
14. Допустимый

Упражнение «Подберите антонимы»

1. **Хладнокровный**

2. Просторный
3. Добрый
4. Глубокий
5. Одетый
6. Парадный
7. Крохотный
8. Жестокий
9. Поверхностный
10. Горячий
11. Голый
12. Огромный
13. Тесный
14. Черный

Упражнение «Другие предложения»

1. Составьте с каждым из предложенных слов столько предложений, сколько они имеют значений: *соль, огонь, вставка, печать, язык*.
2. Воспользуйтесь толковым словарем.

Занятие 23

Повторите выполнение первых восьми упражнений занятия 21.

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Жизнь
2. Забота
3. Робость
4. Адвокат
5. Знаменитость
6. Смысл
7. Идол
8. Застенчивость
9. Светило
10. Существование
11. Защитник
12. Кумир
13. Попечение
14. Значение

Упражнение «Подберите антонимы»

1. Мрачный
2. Жестокий
3. Старческий
4. Посредственный
5. Мнимый
6. Короткий
7. Материальный
8. Детский
9. Духовный
10. Развеселый
11. Затяжной
12. Талантливый
13. Подлинный
14. Милосердный

Упражнение «Еще другие предложения»

Повторите упражнение «Другие предложения» занятия 22, но с другими словами: *отрезок, компания, шар, демонстрация, класс.*

Занятие 24

Повторите выполнение первых восьми упражнений занятия 21, после чего переходите к выполнению предложенных ниже.

Упражнение «Пропуск»

Вставьте пропущенные буквы:

- к . м . нь
- ч . йк .
- м . л . т . к
- ч . ел .
- к . р . б . ь
- в . ел .
- б . т . лк .
- п . лк .
- т . бл . ц .

Упражнение «Подберите синонимы»

1. Избавить
2. Печатать
3. Изменять
4. Обладать
5. Искупить
6. Устранить
7. Отведать
8. Модифицировать
9. Загладить
10. Испытать
11. Освободить
12. Иметь
13. Ликвидировать
14. Издавать

Занятие 25

Повторите восемь первых упражнений занятия 21. Затем повторите упражнение «Пропуск» занятия 24 со словами:

п . р . сн . к
 см . рч . к
 тр . нсп . рт
 с . бр . н . .
 тр . ф . р . т
 ф . бр . к .
 сн . р . д
 п . л . нк .
 ц . фр .

После этого повторите упражнение «Перепутанные линии» начального теста со следующими 5-ю линиями. И наконец, повторите упражнение «Контрольный текст» начального теста с текстом объемом 1000 слов.

Занятие 26—29

Упражнение «АСАД»

Поработайте с текстом по «Алгоритму смыслового анализа документов».

Последовательно выполните упражнения занятия 21: «Ромбик» (в течение 5 минут), «Представляющее чтение» и «Зигзаг».

Упражнение «Одновременное чтение»

1. Подберите 2 разных текста.
2. Читайте их, чередуя, по 30 секунд каждый в течение 5 минут.
3. Составьте план прочитанного одного из текстов.

Упражнение «Снова скорость»

1. Читайте любой текст в течение 20 минут.
2. Читайте со скоростью в 2,5 раза большей, чем обычно.

Упражнение «Восстановление разрушенных текстов»

1. Возьмите 2 текста из тех, которые разрезаны на абзацы.
2. Восстановите правильную последовательность абзацев как можно скорее.
3. Сверьте восстановленный текст с целым.

Упражнение «Поиск ориентиров»

1. В течение 5—6 минут отыщите в любом тексте слова-ориентиры *{ таким образом, следовательно, однако, тем не менее, может быть, итак, в результате, в итоге и др. }*.
2. Определите цель включения в текст этих слов.
3. Начните составлять банк слов-ориентиров.

Занятие 30

Повторите восемь первых упражнений занятия 29 и упражнение «Память на слова» занятия 1 с одной карточкой. После этого выполните упражнение, предложенное ниже.

Упражнение «Контрольный текст»

1. Прочтите текст объемом 900 слов.
2. Зафиксируйте время.
3. Письменно перескажите прочитанное.
4. Определите показатели чтения.

Занятие 31—40

Повторите упражнение «АСВТ» занятия 1 с текстом объемом до 1000 слов, а также упражнение «Представляющее чтение» занятия 21, читая художественный текст в течение 5 минут и представляя зрительные, осязательные и обонятельные образы. После этого переходите к выполнению следующего ниже упражнения.

Упражнение «Скорость...»

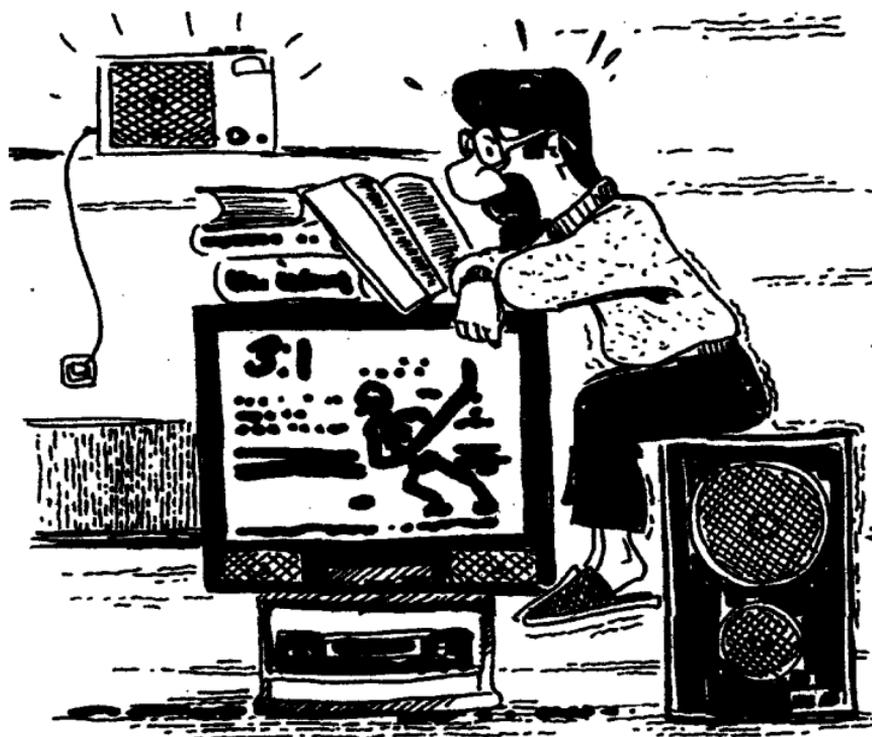
1. Возьмите несложный текст.
2. Прочитайте любой отрывок в обычном темпе в течение 1 минуты.
3. Подсчитайте количество прочитанных строк.
4. Запишите результат.
5. Прочитайте любой текст в темпе 15 секунд на 1 страницу.
6. Повторите пункты 3—4.
7. Сравните результаты.
8. Не забывайте мысленно воспроизводить прочитанное.

Повторите последовательно следующие упражнения: «Одновременное чтение» (занятие 26—29), «Зигзаг» (занятие 21), «Поиск ориентиров» (занятие 26—29) и переходите к следующему ниже упражнению.

Упражнение «Помехи»

1. Включите радио или телевизор с повышенной громкостью.
2. Сосредоточенно читайте что-нибудь 5 минут.
3. Проконтролируйте усвоение прочитанного.

Повторите упражнение «Восстановление разрушенных текстов» (занятие 26—29) с одним текстом.



Итоговый тест

1. Найдите соответствующий конверт.
2. Повторите задание «Контрольный текст» «Начального теста».
3. Повторите все остальные задания «Начального теста», подбирая еще неиспользованный материал.

Постскрипtum

Для закрепления достигнутого в течение последующих 2-х месяцев 2 раза в неделю по 45 минут выполняйте следующие упражнения:

- «Окулярная гимнастика»
- «АСВТ» и «АСАД»
- «Скорость» (15 минут чтения с темпом 15 секунд на страницу)
- «Словарный запас»:
 - а) читая слова из орфографического словаря, определяйте все возможные варианты значений каждого слова;
 - б) уделяйте этому 5 минут на каждом занятии;

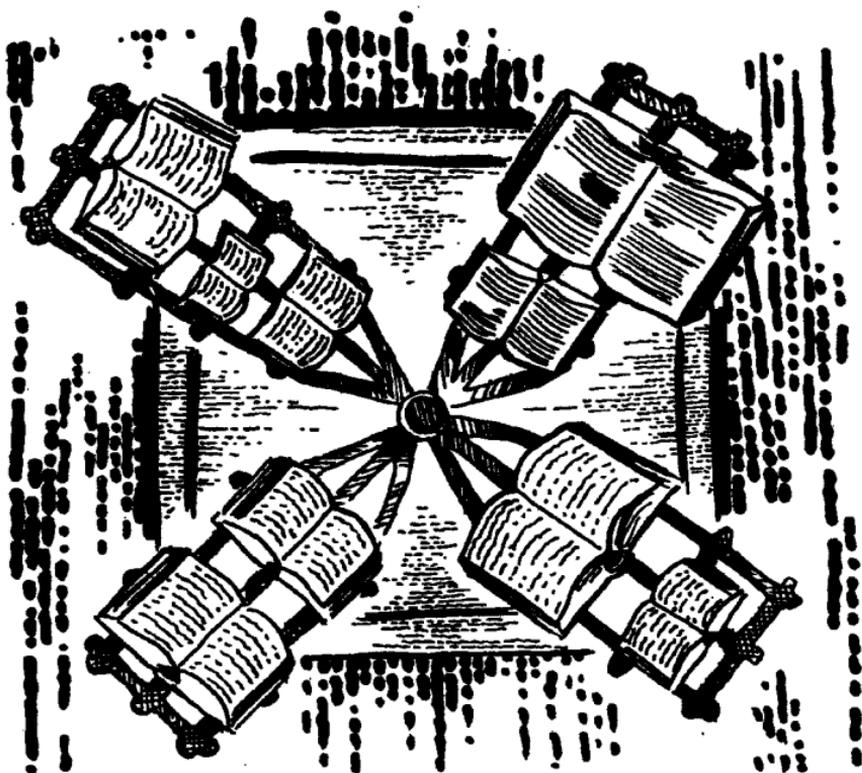
в) в течение 2-х минут подбирайте и записывайте слова (варианты на выбор):

- начинающиеся на одну букву;
- начинающиеся с одной и той же приставки;
- имеющие одинаковый суффикс;
- оканчивающиеся на одинаковые слоги;
- придумайте свой вариант.

После «Постскриптума» повторяйте упражнения 1 раз в 2 недели.

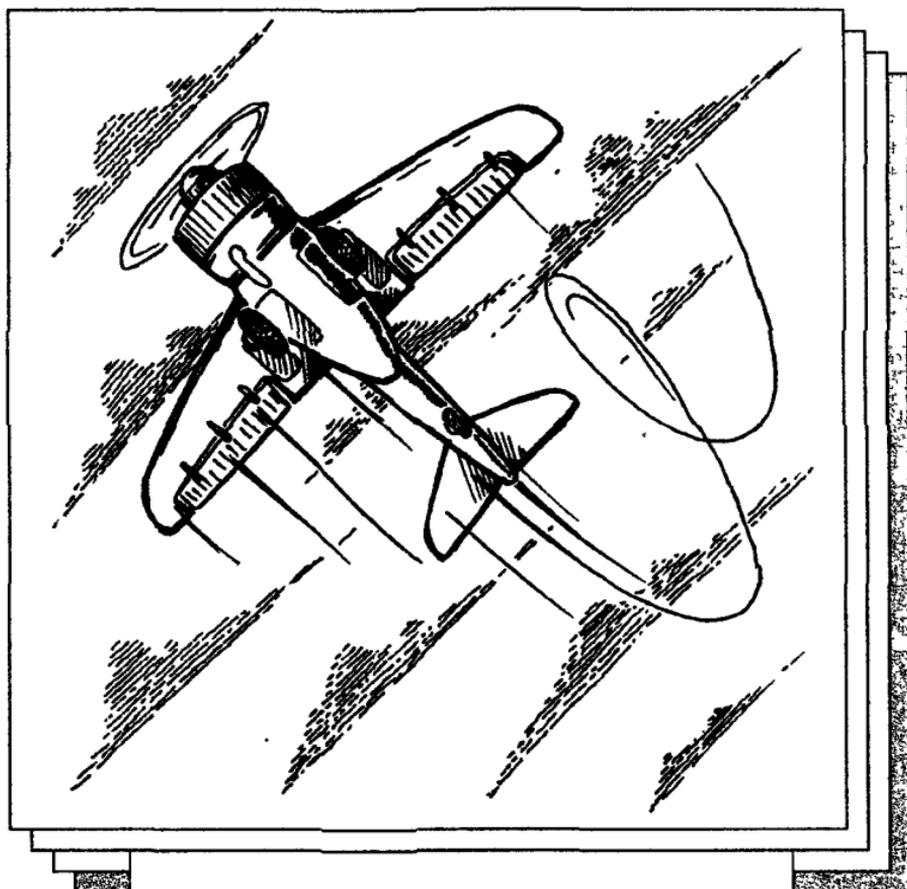
К СЛОВУ СКАЗАТЬ...

• В XVII веке Никола Грольбе де Сервьера придумал машину для ускорения чтения книг: подобие мельничного колеса с подставками для книг вместо лопастей, на которые одновременно помещалось несколько книг, раскрытых на требуемых страницах.



- Ф. Бэкон: «Одни книги можно лишь попробовать, другие — проглотить и, наконец, немногие нужно разжевать и проглотить».
- С. Наровчатов читал 70-100 страниц в час с полным усвоением материала. Некоторые материалы он читал со скоростью 150-200 страниц в час. Дневная норма составляла 300 книжных страниц, без журналов и газет.
- Т.А. Эдисон читал сразу 2-3 строки, запоминая текст чуть ли не, страницами посредством максимального сосредоточения.
- С. Цвейг о Бальзаке: «Взгляд его охватывал семь-восемь строчек сразу... Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы».
- А. Леонтьев: «Мышление, чтобы быть в главном творческим, пластичным, должно в чем-то второстепенном быть застывшим, опираться на стереотипы, алгоритмы».
- 3 стадии развития письма:

Стадия	Название	Сущность
1	Пиктография	Рисунок, передающий целое сообщение
2	Идеография	Определенный символ для отдельного слова или понятия. Такой вид письма сохранился в Китае
3	Фонетика	Буквенное, звуковое письмо, которым мы пользуемся и в настоящее время



**ТРЕНИНГ
ВООБРАЖЕНИЯ**

*Над простором полей —
Ничем к земле не привязан —
Жаворонок звенит.*

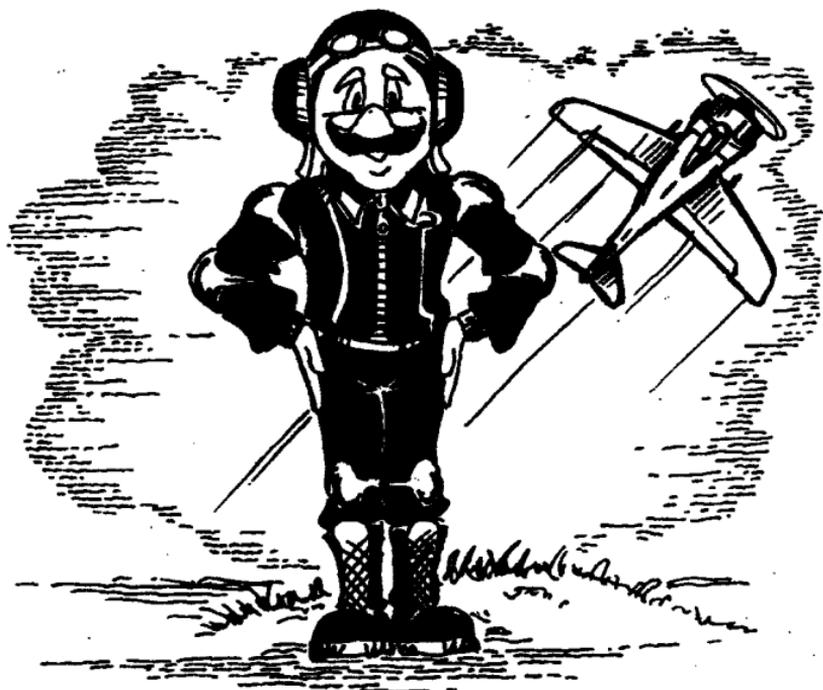
Басе

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ТРЕНИНГА

Практическая польза: ты научишься видеть в обычном необычное, конструировать пространство и время на уровне самых знаменитых фантастов и художников, находить неординарные пути выхода из любых затруднений, моделировать окружающую действительность по собственным представлениям, прогнозировать реальное и фантастическое будущее — 140 упражнений на выбор.

Основная цель: развитие творческого воображения.

Игровой тренер: Летчик.



ВВЕДЕНИЕ

Друзья, прежде чем что-то тренировать, нужно, наверное, иметь четкое представление об этом «что-то». Так что, если вы согласны с этим — вникайте, если нет — запомните: с тренером не спорят, если хотят, конечно, добиться существенных результатов.

Решая какую-либо мыслительную задачу, мы имеем дело с первоначальным объемом некоей информации. Но бывает так, что этого самого первоначального объема информации недостаточно. Тогда мы имеем дело с задачами большей степени неопределенности. Мышление в этой ситуации практически бессильно без активизации воображения.

Теперь я предложу вам схему без дополнительных комментариев — сами разберетесь, большие уже...

ВИДЫ И СПОСОБЫ ВООБРАЖЕНИЯ



Акцентирование — выделение, подчеркивание в создаваемом образе какой-либо части, детали.

Типизация — объединение, подчеркивание в создаваемом образе какой-либо типичной части, детали.

Схематизация — слияние отдельных представлений, сглаживание различий, проработка основных черт сходства.

Гиперболизация — парадоксальное увеличение или уменьшение предмета или отдельных его частей.

Агглютинация — соединение несоединимых в реальности частей.

В каждом комплексе (занятии) вам предлагается на выбор множество упражнений для тренировки воображения. Сами выбирайте, сколько и чего делать.

Удачи, Тренер Летчик.

P.S. Но в начале, для разминки пройдите тест на развитость воображения, ответив на вопросы и сложив все набранные баллы.

№ п/п	Вопросы	Ответ «да»	Ответ «нет»
1	Увлекаетесь ли вы рисованием?	2	1
2	Часто ли грустите?	1	2
3	Когда рассказываете какой-либо реально произошедший случай, украшаете ли рассказ вымышленными подробностями?	1	0
4	Проявляете ли инициативу в учебе или работе?	2	1
5	Размашистый ли у вас почерк?	1	0
6	Спорите ли с родными по поводу одежды, отстаивая свой собственный вкус?	2	1
7	Когда скучно, рисуете ли одно и то же от скуки?	0	1
8	Любите ли поимпровизировать в танцах, стихах, музыке?	1	0
9	Пишете ли длинные сочинения по литературе?	2	1
10	Снятся ли вам необыкновенные сны?	1	0
11	Легко ли ориентируетесь в обстановке, знакомой вам только по описанию?	1	0

№ п/п	Вопросы	Ответ «да»	Ответ «нет»
12	Плачете ли иногда под впечатлением фильма или книги?	1	0
	Сумма:		

Ключ

5-8 — вы, скорее, реалист, не витающий в облаках, но это несколько обедняет вашу жизнь; потренируйте воображение как следует.

9-12 — не слабо, однако резервы для развития есть.

13-16 — у вас буйная фантазия, научитесь умело ею управлять, радуя себя и окружающих.

КОМПЛЕКС «БУКАШКИ ОТДЕЛЬНО И НЕТ»

«В слове нет ничего абсолютного, мы больше воздействуем на него, чем оно воздействует на нас, его сила в образе, который мы в нем видим или в него вкладываем...»

О. Бальзак. Луи Ламбер

ВВ! Эти упражнения — не что иное как манипуляции с буквами и словами.

Упражнения 1-го
уровня сложности

Упражнение «Новый свет»

Составь как можно больше слов из букв, которые имеются в следующих словах: десна, комар, полька, примус, сверло, человек.



Пример. Из букв слова «топор» можно составить еще несколько слов: «пот», «порт», «ропот», «рот» и т.д.

Упражнение «Частота употребления»

Слова из приведенного ниже списка разделите на 3 группы по 7 слов в каждой: в первой группе — часто употребляемые слова, во второй — средне употребляемые, в третьей — редко употребляемые:

автобус, брусника, галстук, гвоздь, здание, ковер, колосок, комбайн, кровать, люстра, мотоцикл, пол, профессор, пыль, ручка, сервант, телевизор, улица, урок, хлеб, чемодан.

Упражнение «Маленькие изобретатели»

1. Дети, сами того не подозревая, изобретают новые слова, необычно произнося обычные.

Пример. Веревочка — бельевоочка, близнецы — одинаковцы, тележка — возилка, колючий — иголкий, птичка — чирика.

2. Понаблюдайте, послушайте, запишите, учась открывать необычное в обычном.

Упражнение «Разделение слов»

1. Превратите несколько слов в словосочетания с иным значением.

Пример. Гимназии — гимн Азии, кларнет — Клар нет, горизонт — гори, зонт!

2. Если хотите, воспользуйся для этих целей «Орфографическим словарем».

Упражнение «Конструктор фраз»

Соедините предлагаемые пары слов при помощи предлога или падежной формы: пирог — капуста, замок — океан, лететь — человек, повар — снег, путешествие — комар, крокодил — паровоз.

Пример. Сыр — лиса: сыр лисы.

Упражнения 2-го уровня сложности

Упражнение «Слияние имени»

1. Придумайте каждой букве своего имени свой особый цвет.

2. Прокомментируйте получившиеся сочетания — общую цветовую гамму своего имени.

Пример. Васька: В — васильковый, А — алый, С — синий, Ь — цвет мягкой травы, К — кошачий цвет, А — аптечный цвет.

Упражнение «Цепочка»

1. Составьте цепочку слов, переходя от начального к заданному конечному путем изменения каждый раз всего одной буквы.

Пример. День — ночь: день — сень — сель — соль — ноль — ночь.

2. Заданные слова: рак — кит, мост — река, гриб — гном, паук — мука, волк — тигр.

Упражнение «Неизвестное из известного»

Подыскав необычные сочетания букв и слогов, выдумайте десять новых слов.

Упражнение «Неологизмы Маяковского и др.»

1. Неологизмы — новые слова, образованные от корней известных слов.

Пример. Громада — громадые («Я планов наших люблю громадые»), заря — взорим («Пойдем, поэт, взорим, воспоем»), ясно — ясь («Но странная из солнца ясь струилась»).

2. Выдумайте десять новых неологизмов и придумайте с ними предложения.

Упражнение «Цифры-помощники»

Придумай несколько слов, которые можно было бы «сократить» с помощью цифр 40 и 100.

Пример. Пу100 (пусто), 100пор (стопор), пи100лет (пистолет), 100рож (сторож), ка100рка (касторка).

Упражнение «Тир +»

1. В словах *бодрствовать, агентство, контрвстреча* одна за другой идут несколько согласных подряд, а в словах *радиоактивный, авиаотряд, радиоаэронавигатор* — та же ситуация, но уже с гласными.

2. Вспомните слова, в которых подряд стояло бы 5 и более согласных, и слова с тремя и более гласными подряд.

Упражнение «Связующая нить»

1. Самые разные, даже самые далекие по смыслу понятия можно связать общим словом.

Пример. Кит и небо (голубой), орешек и характер (крепкий), кузнечик и огурец (зеленый), урок и поход (трудный).

2. Найдите связующие слова для понятий: котенок и человек, любовь и море, овраг и мысль, ночь и тушь, разговор и вопрос.

Упражнение «Пропуск гласных»

1. В телеграммах часто применяется прием пропуска гласных букв.

Пример. ЗПТ — запятая, ТЧК — точка, КВЧ — кавычки.

2. Введите в текст пропущенные буквы, сделав его понятным:

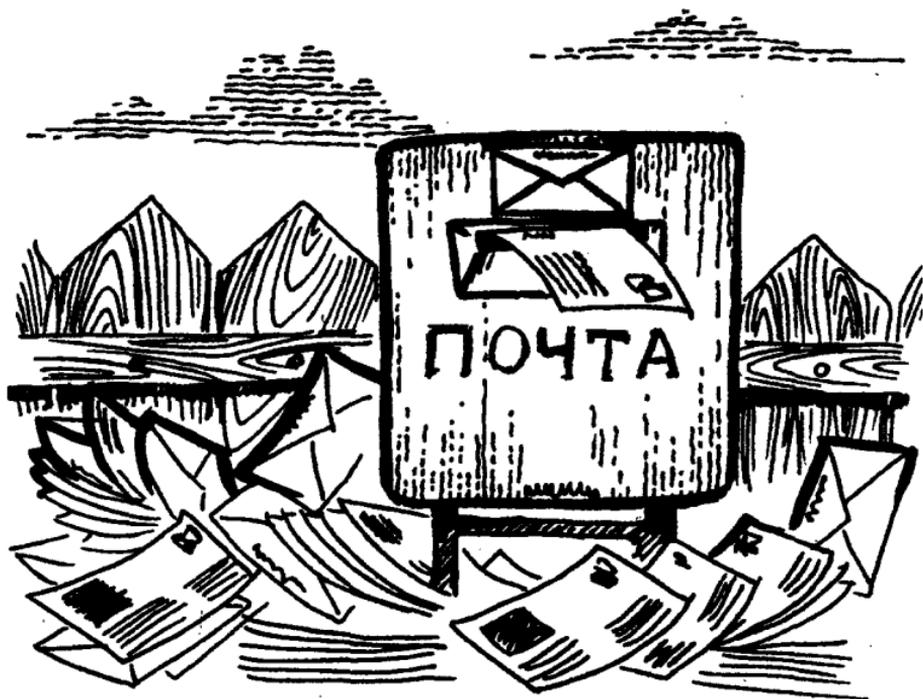
Кшк пгнлсь з мшкй.
 Чдснй цвтчнй зпх.
 Склък здсь члвк.
 Хршнък прглдтсь к нм.
 Цлй днь м брдл п лс.
 Ввк нстпл н клчк.
 В ксмс плтл смлт.
 Пчм тк плчлсь?
 В вгн бл мнг лдй.

Упражнение «Телеграммы с кляксами»

1. Месяца два назад Петров отправил по почте документы, забытые гостившей у него родственницей во время отпуска. В ответ пришла телеграмма с чернильными кляксами, из-за которых нельзя было понять, о чем в ней говорилось (нам же вместо заляпанных букв пришлось поставить точки):

« Д. умен. по. ила. ч. ел. ТЧК. паси. ТЧК. Со. ьев.»

2. Прочтите ее.



Упражнение «Исчезновение букв»

1. При «исчезновении» какой-либо буквы «возникает» масса необычных слов.

Пример. Исчезла буква «Л»: коба (колба), пащ (плащ), баон (баллон), ента (лента), ко (кол).

2. Определите «исчезнувшую» букву в словах и прочтите их правильно: кот, пут, потет, кондо, инг, штоа, пата, кышка.

Упражнения 3-го уровня сложности

Упражнение «Палиндромы»

1. Палиндромы — это фразы, одинаково читающиеся слева направо и справа налево.

Пример. Аргентина манит негра. Я не реву — уверен я. Ты сыт.

2. Придумайте свои палиндромы.

Упражнение «Расчленение»

1. Один из самых простых приемов в шифровальном деле — расчленение слов на слоги или группы слов и составление из них новых слов.

Пример. Ки-бер-не-ти-ка — китика Берне, ма-те-ма-ти-ка — мамати тека, про-фес-си-я — проси, Феся.

2. Разгадайте существительные, от которых по этому способу образованы следующие выражения: Гране Жда, Хатер Рак, Ма сум, Выка Дум, Изотель Брета, Чик Маль, Комция Пози.

Упражнение «Перестановка»

1. При шифровании используется способ перестановки букв в словах.

Пример. Ноки — кино, бар — раб, качур — ручка.

2. Прочтите правильно следующие слова: *зятьивь, дрона, эжат, каур, готс, сиот, колпа, ченьпе, сныйкра.*

Упражнение «Никакой похожести»

1. При убирании двух букв из алфавита получаются слова, страшно не похожие на настоящие.

Пример. Убраны «п» и «т» — аке (пакет), ооль (тополь), лека (плетка), алира (палитра), ло (плот).

2. Определите буквы, убранные в словах, и прочитайте их правильно: *ово, оь, оидо, еза, адкий, аты, едствие, понаышке.*

Упражнение «Постановка проблем +»

Поставьте необычную проблему, связывающую каждую пару понятий: *ребень — земля, компас — клей, колокольчик — стрела, синица — сестра, лейка — трамвай.*

Пример. Жук — кресло: «Жук купил кресло. Как он его переместит домой?»

КОМПЛЕКС «АСС-КРЕАТОР»

Если бы фантазия не могла создавать вещи, которые навсегда останутся загадками для рассудка, то фантазия вообще немногого бы стоила.

И. Эккерман. Разговоры с Гете

Эти упражнения стимулируют рождение новых ассоциаций и просто нового.

Упражнения 1-го уровня сложности



Упражнение «Избиратель способностей»

Придумайте и опишите какое-нибудь новое фантастическое свойство человека.

Упражнение «Звукоигрушка»

Придумайте новую игрушку, издающую звуки.

Упражнение «Игрушка»

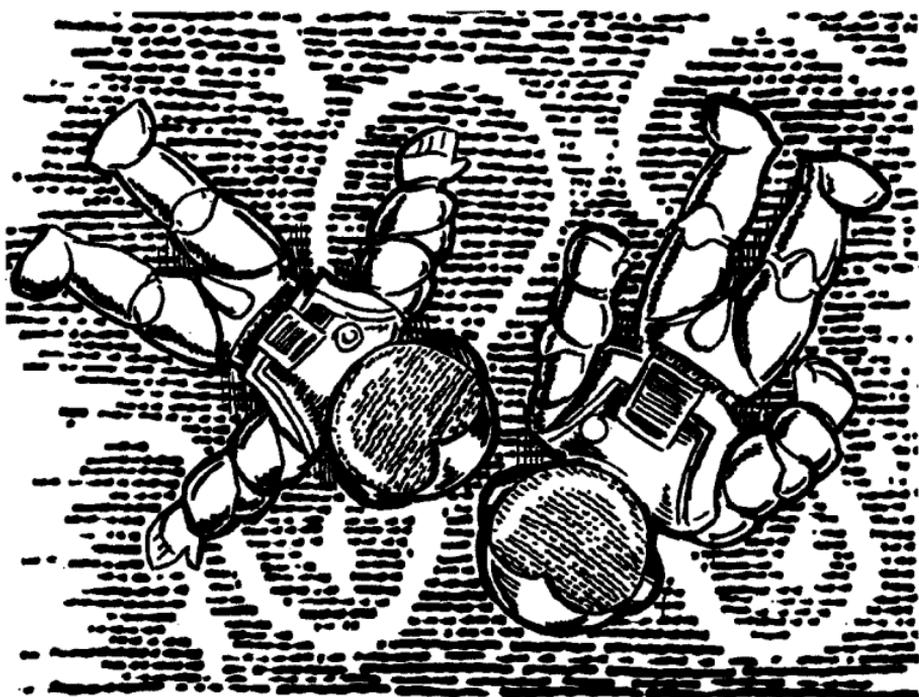
Придумайте игрушку, которой еще не было.

Упражнение «Настигра»

Придумайте необычную настольную игру для космонавтов.

Упражнение «Шутки»

1. Примеры бесполезных изобретений: самоздоравливающие шляпы, велосипеды для лошадей, растворимые ложки, тающие зонтики.
2. Продолжите список бесполезных изобретений, вызывающих положительные эмоции.



Упражнение «Смешные ассоциации»

Назовите к каждому из предложенных предметов и явлений примеры непосредственно связанных с ними объектов:

1. В пространстве: окно, гвоздь, мел.

Пример. Туча — молния (дождь).

2. Во времени: коррупция, рэкет, насилие.

Пример. Утро — восход солнца (подъем).

Упражнение «Подобие ассоциаций»

Назовите к предложенным объектам ассоциации:

1. Подобной формы — спираль, молоток, облака.

Пример. Мяч — шар, солнце, пузырь.

2. Подобного цвета — хамелеон, леопард, небо.

Пример. Зола — кот, ботинок, ночь.

3. Подобных ответных эмоций — удар, анекдот, укол.

Пример. Радость — выигрыш, путешествие, увлечение, подарок.

4. Подобных функций — шланг, дом, парик.

Пример. Ураган — бульдозер, ветер, ночь.

Упражнение «Карта»

1. Возьмите любой географический атлас.
2. Внимательно рассматривая очертания озер, рек, морей, суши, определите не менее 10 объектов, напоминающих что-либо.

Пример. Италия — сапог, Индия — ромб, Сахалин — рыба.

Упражнение «Прилагательные»

За 1 минуту к существительному «лидер» подберите как можно больше подходящих прилагательных.

Упражнения 2-го уровня сложности

Упражнение «Заменители»

Назовите несколько предметов и придумайте как можно больше способов их использования, помимо известных функций.

Пример. Расческа — губная гармошка, линейка и т.д.



Упражнение «Телепат»

1. Представьте, что обладаете способностью узнавать мысли и побуждения других людей на любом расстоянии.
2. Напишите о том, как бы вы это использовали.

Упражнение «Творчество животных»

Приведите пример изобретательности недрессированных животных.

Упражнение «Плюсы и минусы вещей»

1. Составьте перечень каких-либо предметов и вещей и определите их положительные и отрицательные качества.
2. Предложите варианты их усовершенствования {ликвидации отрицательных качеств}.

Упражнение «Аккумулятор шума»

1. Представьте, что вы изобрели аккумулятор звуков.
2. Придумайте способы использования такого аккумулятора.



Архимед

Упражнение «Архимед и "Эврика!"»

Решите одну из проблем: разведение сада на Луне, машина для расчесывания собак, преобразование мухи в слона, полет на Марс без космического корабля, машина для приготовления уроков, оживление кукол.

Упражнение «Определения»

Назовите все предметы, вещества, существа, которые были бы одновременно:

- а) твердыми, хрупкими, черными;
- б) рассыпчатыми, серыми, маслянистыми;
- в) сильными, синими, безобидными;
- г) быстрыми, серебристыми, неживыми.

Пример. Белые, съедобные, скользкие — молочный кисель, вареное яйцо, некоторые грибы, мороженое, снег.

Упражнение «Другие определения»

Назовите предметы, к которым подходит следующее определение:

- а) круглые длинные;
- б) круглые острые;
- в) тонкие с отверстиями;
- г) прямоугольные со скруглениями.

Пример. Шарообразные пустотелые — воздушный шарик, лампочка, плафон, флакон, ваза, мячик, аквариум.

Упражнение «Сложные назначения»

Назовите предметы, приборы, машины, сходные по назначению:

- а) с батареей водяного отопления;
- б) с шариковой ручкой;
- в) с автобусом;
- г) с оконным стеклом.

Пример. Портфель — ранец, рюкзак, саквояж, чемодан, сумка.

Упражнение «Повседневные вещи»

Составьте список возможного применения следующих предметов: куска провода, ржавой лопаты, гнutoго гвоздя, прокисшего молока, битого стекла, пластмассовой пробки, куска пенопласта.

Пример. Старый журнал — получение новой бумаги, утепление окон, приготовление папье-маше.

Упражнение «Съедобные вещества»

Назовите съедобные вещества, которые можно использовать не только как пищу.

Пример. Горох в качестве бисера, виноградный сахар в качестве красителя.

Упражнение «Скрытые свойства»

Найдите скрытые свойства в окружающих предметах и веществах.

Пример. Вода — кирпич в состоянии льда.

Упражнение «Пословицы»

Выберите из правого ряда пословицы, аналогичные по смыслу пословице левого ряда.

Куй железо пока горячо	За деревьями не видно леса
	Большое дело не бывает без потерь
	Ржавое железо не блестит
	Одного поля ягоды
	Делай все вовремя
Один в поле не воин	Теперь обуви не шьют без шила
	Трудно дереву одному расти
	О книге не суди по переплету
	Чистое золото ценится дорого
	Из угольного мешка не выходит белой пыли
Не все то золото, что блестит	Не по виду суди, а по делам гляди
	Как аукнется, так и откликнется
	Не сделавши дела — не хвались
	Сытый голодного не разумеет
	Рука руку моет
Что посеешь, то и пожнешь	Не смотри на человека, а смотри на его дело
	Не говори «оп», пока не перепрыгнешь
	Что даешь, то и имеешь

Упражнения 3-го уровня сложности

Упражнение «Прошлое, настоящее и беспроблемное будущее»

1. Назовите какой-либо известный предмет (систему).
2. Опишите проблему, связанную с этим предметом (системой).
3. Назовите над- и подсистемы этого предмета (системы).
4. Опишите прошлое и будущее этого предмета (системы), его над- и подсистемы, а также, описывая будущее, предложите решение названной проблемы.

Пример. Тарелка; после использования всякий раз приходится мыть; надсистема — мойка, подсистема — дно, бока; до появления

тарелки человек ел руками, использовал подходящие черепки и т.д., для мытья использовал траву или воду из реки, в будущем, возможно, тарелку не нужно будет всякий раз мыть, поскольку она может стать съедобной.

Упражнение «Антисистема»

Составьте список систем по схеме:

Система	Функция системы	Функция антисистемы (противоположная)	Антисистема (противоположность)
Лампочка Якорь	Освещение Удерживание	Затмение Перемещение	Абажур Двигатель

Упражнение «Цепочка от "-" к "+"»

1. По предложенным двум словам придумайте и опишите событие или постройте цепочку рассуждений, из которых вытекает вывод, что первое слово — система, а второе — антисистема.
2. Слова: коллектив — гвоздодер.

Упражнение «От В.И. Волосяного»

Представьте, что обладаете способностью, обладая каким-то полем, изменять дистанционно по своему усмотрению массу предметов, не разрушая их и не меняя их формы. Как вы воспользуетесь такой способностью?

Упражнение «Эдисон»

1. Молодой и нищий Т. Эдисон как-то сидел в гостях у друга и просто вертел в руках стальную проволочку, придумывая способ «сделать деньги». Чуть позже его друзья получили патент на изобретение булавки.
2. «Повертите что-нибудь в руках», придумывая способ «делания денег» на изобретении.

Упражнение «Нереальные явления»

1. Примеры реальных природных явлений: ветер, дождь, град, снег, радуга, эхо, приливы, отливы, полярное сияние.
2. Придумайте фантастические природные явления.

Упражнение «"Круги на воде" Дж. Родари»

1. За 1 минуту подберите как можно больше слов на начальную букву слова «лидер».
2. За 1 минуту подберите как можно больше слов, начинающихся на слог «ли».
3. За 1 минуту подберите как можно больше рифм к слову «лидер».
4. Расставьте буквы слова «лидер» в столбик и напишите первые пришедшие в голову слова на соответствующие буквы:

Л	-
И	-
Д	-
Е	-
Р	-

5. Возле этих букв напишите слова, обозначающие законченное предложение.

Упражнение «Дно»

1. Назовите дела, которые нельзя выполнять под водой.
2. Найдите способы их выполнения под водой.



КОМПЛЕКС «ОПУСЫ»

...Существует примерно пять тысяч способов выражения одной и той же мысли.

*М. Ларни. Четвертый позвонок,
или Мошенник поневоле*

Упражнения 1-го уровня сложности

Упражнение «Событие»

Опишите событие, которое вы никогда бы не хотели, не смогли пропустить.



Упражнение «Ни о чем»

Напишите импровизацию на тему: «Я хотел бы ни о чем еще раз поговорить».

Упражнение «Перевод»

Переведите с древнерусского на современный русский язык сообщение очевидцев падения метеорита 25 июня 1290 года:
«Бысть же о полудни внезапно надъ Устюгь облакъ темень и бысть яко ночь темная... И посемь явившаяся и восташа со все четыре страны тучи великия, изъ нихъ же исхождаше молнія огненная беспрестани, и грому убо многу и страшну бывшу надъ градомъ Устюгом, яко же не слышати, что другъ с другомъ глаголати».

Упражнение «Чтение мыслей»

1. Представьте, что каждый человек с рождения приобретает свойство читать мысли других.
2. Напишите о том, как изменится жизнь на Земле.

Упражнение «Знания и умения»

1. Представьте, что знаете и умеете все. Кем бы вы хотели стать в этом случае?
2. Представьте, что очень мало знаете и ничего не умеете. Кем бы вы хотели стать в этом случае?

Упражнение «Вечный день»

1. Представьте, что ночь исчезла и веками продолжается день.
2. Что было бы?

Упражнение «Непрочность времени»

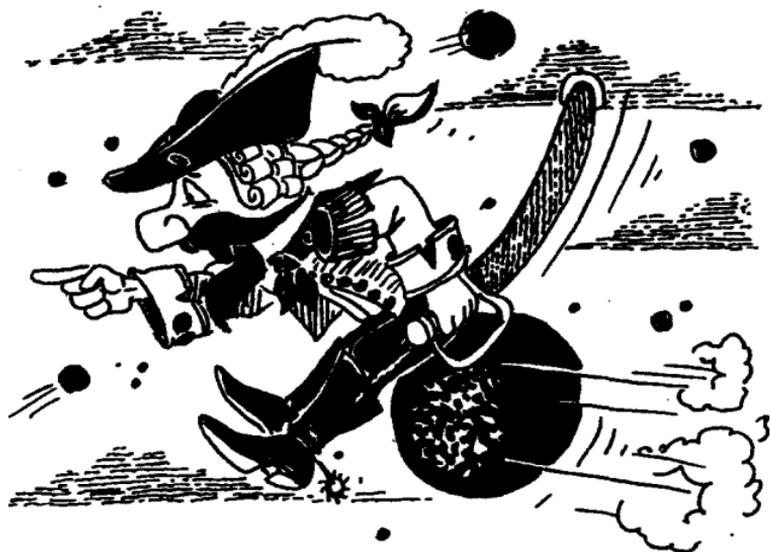
1. Представьте, что течение времени «убыстрится» или «умедлится» в 10 раз.
2. Что произойдет?

Упражнение «Омонимы»

1. Вспомните, что такое «омонимы».
2. Объясните смысл следующих омонимов: атлас, бокс, ключ, проводник, узел, ерш, месяц.

Упражнение «Мюнхгаузен»

Выдумайте историю, подобную мюнхгаузеновской или еще более невероятную.



Пример. Барон Мюнхгаузен вытащил сам себя за волосы из болота, вывернул живого волка наизнанку, летал на пушечном ядре, ехал на половине лошади.

Упражнение «Разные истории»

Сочините какие-нибудь истории, пользуясь следующим приемом:

- а) возьмите два любых слова, далеких друг от друга по смыслу;
- б) соедините их с помощью предлогов и падежей;
- в) полученную фразу положите в основу выдумки какой-то ситуации;
- г) опишите заданную ситуацию.

Упражнение «Кровать»

1. Представьте, что, подойдя вечером к своей кровати, вы слышите, что она... заговорила.
2. Ваши действия.

Упражнение «Звуки»

1. Придумайте новые звуки, обозначьте их буквами, придумайте слова, которые бы содержали эти звуки.

Пример. Дьж, кль, бг — кльндьж, дьжабг, бгукль.

2. Напишите маленькую фантазию с придуманными словами.

Упражнение «Банка с ветром»

1. Представьте, что найден способ ловить и консервировать в банках ветер и, когда нужно, использовать его порциями.
2. Напишите маленький рассказ, в котором объясняются некоторые ситуации использования ветра.

Упражнения 2-го уровня сложности

Упражнение «Мини-сочинение»

В течение 5 минут напишите мини-сочинение со следующими словами: *хандра, ножницы, гуру, стадион, клавиши, звезда, вариации.*

Упражнение «Разговор вещей»

1. Представьте, что все предметы и вещи, которые вас окружают, разговаривают между собой на своем языке.
2. Определите из вороха окружающих предметов и вещей «двоих», чей «диалог» может быть самым интересным.
3. Запишите этот «диалог».

Упражнение «Биография»

Назовите любой предмет и напишите его биографию.

Упражнение «Антисказка»

Перескажите какую-либо сказку «наоборот»: положительных героев сделайте отрицательными, а отрицательных — положительными.

Упражнение «Этюд»

Сочините этюд с задуманными условиями:

- а) тема: «Какая досада!»;
- б) начальная фраза: «Стою я как-то в подвале, вдруг...»;
- в) финальная фраза: «...жжение».

Этюд должен быть логически последователен и целостен.



Упражнение «Лермонтов»

Опишите ситуацию: «Лермонтов на самом деле был увлеченным нумизматом...»

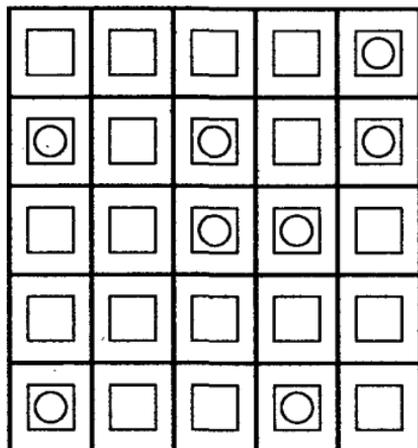
Михаил Лермонтов

Упражнение «Утро и вечер»

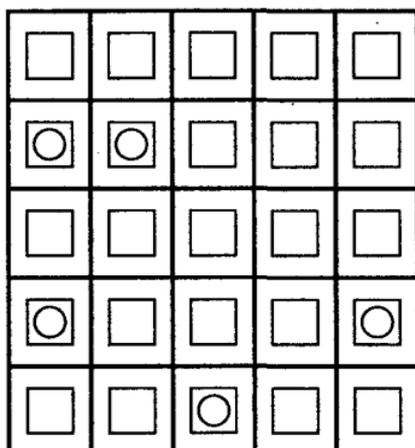
Расскажите о жильцах дома, свет в окнах которого почти всегда загорается так, как показано на рисунках на странице 205. Учтите

при этом, что в доме 25 квартир, а свет горит в «отмеченных» окнах.

1



2



6.00, темно

19.30, сумерки

Упражнение «Маленькие вопросы»

1. Малыши любят задавать вопросы, на которые не всегда просто бывает ответить.

Пример. «Почему корова не летает?» — «У нее нет крыльев». — «А почему тогда курица не летает?»

2. Приведите примеры таких вопросов и варианты ответов на них.

Упражнение «5 предложений»

Придумайте историю, состоящую из 5 предложений и из слов: *мухомор, ливень, базар, страшная девочка, часы, отстукивающих время назад.*

Упражнение «Кеннинги»

1. Викинги при создании стихов применяли кеннинги — поэтические образы, которые создавали посредством сочетания двух существительных: первого — в именительном, второго — в родительном падежах.

Пример. Конь моря — корабль, треск стрел — битва, шип ран — меч, оса трупов — ворон.

2. Составьте собственные кеннинги на слова: *асфальт, волк, ржавчина, солнце, фонтан.*

Упражнение «Буриме»

1. Во Франции в 17 в. возникла литературная игра «буриме» — стихотворение, обычно шуточного характера, на заранее заданные рифмы, которые нельзя переставлять, изменять и которые должны быть связаны осмысленным текстом.

Пример: тишина — весна. Вмиг настала тишина. По земле прошла весна!

2. Придумайте собственные буриме на рифмы: *ветерки — мотыльки, краски — сказки, роса — небеса.*

Упражнение «Загадки»

Придумайте несколько собственных загадок. Для этого достаточно загадываемый предмет представить в форме (или по действию) чего-то другого, сильно напоминающего этот предмет.

Пример. Капустные листья плотно укутывают в свои одежды кочан, причем эти одежды без всяких пуговиц — «сто одежек, и все без застежек».

Упражнение «Считалки»

1. Придумайте несколько считалок или просто забавных фраз, в которых каждое слово начиналось бы с одной и той же буквы или с одного и того же слога.

Пример. «Петр Петрович Петухов поймал птицу-перепелицу, пошел продавать, просил полтину, получил половину», «Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж».

2. Начните работу с выбора подходящих слов по «Орфографическому словарю».

Упражнение «Яркие образы и неожиданные сравнения»

1. Обратите внимание на образы и сравнения в поэзии С. Есенина: «...И березы стоят, как большие свечи» (сравнение прямоствольных

берез со свечами), «Там, где капустные грядки красной водой поливает восход...» («красная вода восхода» — небо, красное от поднимающегося от солнца).



Сергей Есенин

2. Дайте толкование следующих есенинских образов:

а) *Отражаясь, березы ломались в пруду.*

б) *Кудри черные змеино трепал ветерок.*

в) *Сыплет черемуха снегом.*

г) *Выткался на озере алый свет зари.
На бору со звонами плачит глухари.*

д) *Туда, где льется по равнинам Березовое молоко.*

е) *В хворосте белые веки луны.*

Упражнение «Комбинации»

1. Допишите в таблицу любые существительные:
2. Скомбинируйте разные префиксы с разными существительными,
3. Выберите наиболее интересные получившиеся слова и объясните их значение.

Префиксы	Существительные
Архи- Анти- Полу- Сверх- Мини- Макси- Недо-	

Упражнение «Наоборот»

Придумайте какие-либо ситуации по принципу «наоборот».

Пример. Г. Уэллс «Первые люди на Луне» — антигравитация. П. Буль. «Планета обезьян» — обезьяны — разумные существа, а люди — дикие.

Упражнение «Портрет»

Опишите портрет землянина — человека, с точки зрения вездомного разумного существа, в форме, например, божьей коровки или плесени на камне.

Упражнения 3-го уровня сложности

Упражнение «Элементы В.А. Проппа»

1. Придумайте историю, используя либо последовательное, либо по своему усмотрению соединение ходов в развитии сюжета волшебной сказки, выделенных фольклористом В.А. Проппом.
2. Основные элементы сюжетно-композиционной структуры волшебной сказки В.А. Проппа:

1. Предписание или запрет.
2. Нарушение.
3. Вредительство или недостаток.
4. Отъезд героя.
5. Задача.
6. Встреча с дарителем.
7. Волшебные дары.
8. Появление героя.
9. Сверхъестественные свойства противника.
10. Борьба.
11. Победа.
12. Возвращение.
13. Прибытие домой.
14. Ложный герой.
15. Трудное испытание.
16. Беда ликвидируется.
17. Узнавание героя.
18. Ложный герой изобличается.
19. Наказывание противника.
20. Свадьба.

Упражнение «Строчки»

Каждая строчка стихотворения Х.Л. Борхеса является темой сочинения. Выберите любой вариант и напишите.

Простота

Садовая калитка
 Откроется сама.
 Как сонник на зачитанной странице.
 И незачем опять
 Задерживаться взглядом на предметах,
 Что памятны до мелочи любой.
 Ты искушен в привычках и сердцах,
 И красноречье недомолвок тонких —
 Как паутинка общности людской.
 А тут не нужно слов
 И мнимых прав:
 Всем, кто вокруг, ты издавна известен,
 Понятны и ущерб твой, и печаль.
 И это — наш предел:
 Такими, верно, и предстанем небу —
 Не победители и не кумиры,
 А попросту сочтенные за часть
 Реальности, которая бесспорна,
 За камень и листву.

Упражнение «Басня»

1. Повторите понятие «басня» в словаре, полистайте сборник басен Крылова, например.
2. Назовите любые четыре существительных.
3. Напишите басню, соблюдая следующие правила:
 - а) повествование ведется от имени животного, растения, вещи;
 - б) сюжет строится по схеме:
 - что было раньше;
 - что происходит сейчас;
 - что будет или что может случиться;
 - мораль;
 - в) названные четыре слова обязательно должны присутствовать: первое — при описании прошлого, второе — настоящего, третье — будущего, четвертое — при формулировании морали.
4. Это должно быть целостное произведение со сквозным сюжетом, а не набор отдельных предложений.

Упражнение «Лабиринт нереального»

1. Придумайте любое фантастическое явление или действие.
2. Выберите объект, обладающий такими же свойствами.
3. Сформулируйте цель для этого объекта.
4. Простой сюжет рассказа — описание взаимоотношений объекта с обществом в процессе движения к цели.
5. Придумайте новый сюжет, в котором таких объектов много, опишите их взаимоотношения и дополнительные цели.
6. Постройте сюжет, в котором цель достигается без выбранного объекта, т.е. другим каким-то способом.
7. Опишите условия, при которых отпадает необходимость в достижении основной цели.

Упражнение «Лимерик»

1. Лимерик — это английский вариант организованной и узаконенной нелепицы.

Пример. Лимерик Дж. Родари:

Раз в Ферраре некий доктор поутру
Удалить надумал гланды комару.
Насекомое взвилось
И куснуло прямо в нос
Гландодера из Феррары поутру.

2. Придумайте свои лимерики по схеме:
 - а) первая строка — выбор героя;
 - б) вторая — указание на его признак, проявившийся в действии;
 - в) третья и четвертая — само действие;
 - г) пятая — эпитет, пародирующий героя.

Упражнение «Послание»

1. Представьте, что вам доверили составить послание к инопланетянам, которые понимают русский язык.
2. Составьте его!

Упражнение «Новые поселения»

Земле грозит перенаселение. Напишите, где и как строить новые поселения.

Упражнение «Что произойдет»

Ответьте полно и оригинально на поставленные вопросы: «Что произойдет, если...

- а) дождь будет идти, не переставая;
- б) все животные начнут говорить человеческим голосом;
- в) у вас вырастут крылья;
- г) оживут все сказочные герои;
- д) исчезнут все учебные заведения?»

КОМПЛЕКС «РУЧНОЙ МИР»

Все в нас так зыбко, что в конце концов мы проникаемся чувствами, которые сначала только...

Б. Констан. Адольф

Эти упражнения основаны на рисовальных императивах (технический уровень рисования не имеет особого значения).



Упражнения 1-го уровня сложности

Упражнение «Зеркало»

1. Станьте перед зеркалом с бумагой и карандашом и нарисуйте с первого раза квадрат с диагоналями.
2. Не смотрите ни на свою руку, ни на бумагу, следите только за отраженными в зеркале движениями руки.

Упражнение «Шаблон»

1. Приготовьте какие-либо шаблоны: круги, квадраты, треугольники и пр.
2. Заполните страницу, обрисовывая эти шаблоны.
3. Случайные пересечения дорисуйте или раскрасьте.

Упражнение «Нитки»

1. Пропитайте нитку (№ 10) яркими чернилами, гуашью или акварелью.
2. Нитку аккуратно уложите на лист и накройте другим листом.
3. Придерживая верхний лист, вытащите нитку.

Упражнение «Фотокопия»

1. Свечкой нарисуйте что-нибудь.
2. Затем лист покройте красками.
3. Ждите «проявления» рисунка.

Упражнение «Царап-царап»

1. Нанесите на страницу пятна разных цветов без просветов.
2. Когда краска высохнет, натрите страницу свечой.
3. В шампунь или жидкое мыло влейте черную тушь, тщательно размешайте.
4. На высохшей смеси процарапайте толстой иголкой, которую предварительно окуните в раствор, приготовленный в пункте 3, какой-нибудь рисунок до слоя краски.

Упражнение «Фантазии»

1. Гуашью крупно нарисуйте что-нибудь.
2. После высыхания гуаши покройте лист черной тушью.
3. Затем окунайте лист в воду — что-то будет смываться, что-то оставаться.

Упражнение «Растительная печать»

1. Просушите несколько листочков или цветочков (между газетами под грузом).
2. После подсыхания растений покройте их краской.
3. Уложите растения окрашенной стороной вниз, сверху примните другим листом, а затем осторожно снимите лист.
4. Отпечатки растений, при необходимости, закрасьте, зарисуйте или объедините с другими растениями.

Упражнение «Псевдовитраж»

1. Нарисуйте что-нибудь простым карандашом.

2. Набирая силикатный клей в пипетку, нанесите его по карандашному контуру.
3. После подсыхания клея пространство между контурами раскрасьте яркими красками.

Упражнение «Помятость»

1. Хорошенько скомкайте лист.
2. А теперь что-нибудь нарисуйте, особо не разглаживая бумагу.

Упражнение «Пластилин»

1. Расплавьте пластилин.
2. Нарисуйте что-нибудь им.

Упражнение «Пятна»

Нарисуйте что-нибудь цветными пятнами.

Упражнение «Контур»

Нарисуйте что-нибудь контурами чего-либо (звездочками, белочками, грибами).

Упражнение «В гостях у Геометрии»

Нарисуйте что-либо геометрическими фигурами.

Упражнение «Мороз»

Нарисуйте что-нибудь так, как рисует мороз на окнах.

Упражнение «Лампочки»

Нарисуйте что-нибудь бликами лампочек.

Упражнение «Первобытные»

1. Представьте, что вы первобытный человек.
2. В соответствии с вашим новым внутренним состоянием (вы — первобытный человек) нарисуйте что-нибудь.

Упражнение «Паучок»

Нарисуйте кусочек мира с точки зрения паучка.

Упражнение «Собака»

Нарисуйте что-нибудь с точки зрения собаки, для которой мир почти черно-бел.

Упражнение «Змея»

1. Представьте себя змеей, которая видит в основном теплые объекты и нем теплее, тем ярче.
2. Нарисуйте что-нибудь.

Упражнения 2-го уровня сложности**Упражнение «Сновидения»**

Нарисуйте свой самый интересный сон.

Упражнение «Дом»

Сделайте коллаж дома, в котором вы хотели бы жить.

Упражнение «Дом Дождя»

Нарисуйте «дом, в котором живет Дождь».

Упражнение «Дом Солнца»

Нарисуйте «дом, в котором живет Солнце».

Упражнение «Символы»

Выразите символично, одной деталью, пять каких-нибудь понятий.

Упражнение «Клякса»

1. Сложите листок пополам, на одну сторону накапайте несколько капель краски и прижмите ее второй стороной.
 2. Постарайтесь увидеть в этом нечто, если необходимо — дорисуйте это «нечто» карандашом или фломастером.
 3. Дайте этому красивое название.
- P.S. Можно капать краской одного или нескольких цветов.

Упражнение «Каракули»

1. Зарисуйте страницу всякими каракулями.
2. Постарайтесь потом увидеть в них какие-то объекты.
3. Увиденные объекты выделите, дорисуйте.
4. Все это как-то назовите.

Упражнение «Штамп»

1. Сделайте какой-нибудь штамп (вырежьте из морковки или приклейте к деревянному брусочку заданной конфигурации кусочек картона).
2. На печать «накладывайте» краску и штампуйте рисунок на странице.

Упражнение «Вода»

1. Смочите лист водой и что-нибудь нарисуйте на мокром листе.
2. Подсохнет — снова что-нибудь дорисуйте, смочите и т.д.

Упражнение «Коллаж»

1. Вырежьте какие-нибудь картинки из рисунков, фотографий и т.п.
2. Приклейте их, соединив в какую-либо композицию.
3. Дорисуйте что-нибудь и все это как-то назовите.

Упражнение «Пуантилисты»

Нарисуйте что-нибудь цветными точками.

Упражнение «Ван-Гог»

Нарисуйте что-нибудь линиями или отрезками.

Упражнение «Перевоплощение»

1. Представьте себя кем-нибудь (Чапаевым, Карлсоном, Русалкой).
2. Нарисуйте что-нибудь такое, что, на ваш взгляд, могли бы рисовать эти герои.

Упражнение «Дом, который построил Некто»

Нарисуйте дом, который... «наоборот»: непривычного цвета, расположенный на боку, вниз крышей или висящим в воздухе, прямые линии сделайте округлыми, а мягкие — жесткими.

Упражнение «Объединение»

1. Придумайте два любых объекта, которые будете рисовать.
2. Объедините их в один объект — новый, несуществующий.

Пример. Домик, бабочка — домик с крылышками или бабочка, в которой еще кто-то живет.

Упражнение «Недостающее звено»

1. Выберите любой объект.
2. Нарисуйте его без какой-то особо важной детали.

Пример. Мотоцикл без колеса, пианино без клавиш.

Упражнение «Оживление»

1. Выберите любой неодушевленный предмет.
2. Нарисуйте его одушевленным, живым.

Пример. Дом: дверь как рот; окна как глаза; крыша как берет.

Упражнение «Музыка души»

1. Сосредоточьтесь на своем внутреннем состоянии.
2. «Побродите по закоулкам собственной души», свободно рисуя что угодно и как угодно.

P.S. Пожалуйста, не рисуйте каких-то явно слишком личных вещей.

Упражнение «Не хватило места»

Нарисуйте что-нибудь, что просто целиком не поместилось на странице.

Упражнение «Продолжение»

1. Выберите какое-либо очень известное произведение живописи.
2. Представьте, что сюжет, изображенный на картине, имеет продолжение.
3. Нарисуйте какой-либо следующий момент в развитии сюжета.

Пример. Джоконда, спустя какое-то время, повернула голову в сторону, или вообще отвернулась, или начала плакать, или...

Упражнение «Зодиак»

Нарисуйте свой знак зодиака, при этом придайте ему свойственные только вам индивидуальные черты.

Упражнение «Мысли»

Нарисуйте свои мысли.

Упражнение «Чувства»

Нарисуйте свои чувства.

Упражнение «То, чего нет»

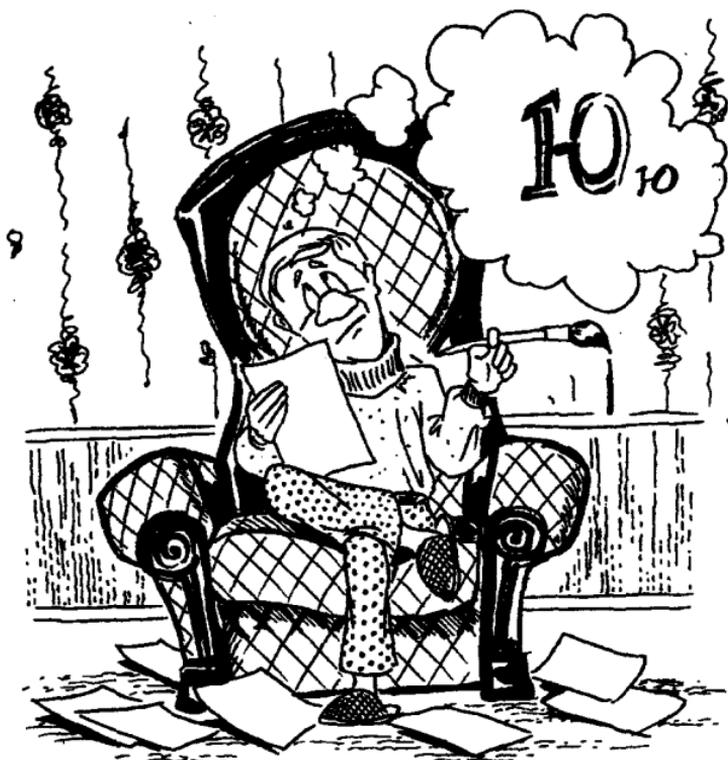
Нарисуйте то, чего нет.

Упражнение «Алфавит»

Изобразите то, что напоминает вам каждая буква алфавита.

Упражнение «Звуки»

Нарисуйте какие-нибудь звуки, которые вы слышите (но только не источники звуков, а именно сам звук, шум).



Упражнение «Запахи»

Нарисуйте какие-нибудь запахи (но только не источники запахов, а именно запахи как таковые).

Упражнение «Вкус»

1. Нарисуйте что-нибудь, что имеет вкус — выразите вкусовые ощущения.
2. Например, нарисуйте свой обед как комплекс вкусовых ощущений, но только не пищу саму по себе.

Упражнение «Осязание»

Нарисуйте, как могут выглядеть ощущения шершавости, тяжести, влажности, тепла и т.д.

Упражнение «То, чего никогда...»

Нарисуйте что-нибудь такое... или то, что никто никогда не рисовал до вас!

Упражнение «Схемы»

Нарисуйте что-то или кого-то, последовательно соблюдая «Схему ассоциативного фантазирования»:

1. Выберите обычный объект.
2. Поставьте этот объект в необычные условия.
3. Поставьте объект в необычное время.
4. Поставьте объект в необычное место.
5. Придайте объекту необычные свойства.
6. Придайте объекту несвойственные ему части.
7. Придайте объекту несвойственные ему функции.

Пример. 1. Крокодил Гена. 2. В университете. 3. Ночью. 4. В астрономической обсерватории. 5. Белого цвета. 6. В костюме водолаза. 7. Клеит обои.



ТРЕНИНГ ПАМ'ЯТИ

*Срезан для крыши камыш.
На позабытые стебли
Сыплется мелкий снежок.*

Басе

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ТРЕНИНГА

Практическая польза: при помощи профессиональных тестов, упражнений, развивающих зрительную, слуховую и обонятельную память, упражнений, развивающих двигательную, осязательную и вкусовую память, вы сможете усовершенствовать свои способности.

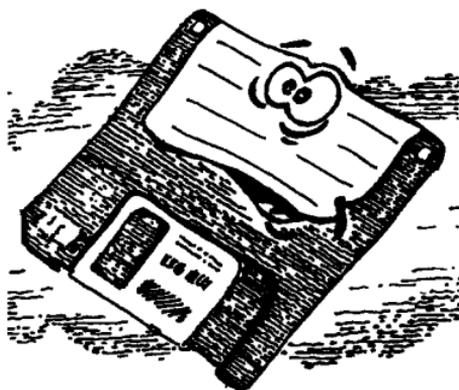
Основная цель: развитие памяти.

Игровой тренер: Байт.

ПЕРВАЯ ПАПКА

*Я не зря себя хвалю,
Всем и всюду говорю,
Что любое предложенье
Прямо сразу повторяю...*

Э. Успенский



Файл «Тест 1. Определение объема кратковременной зрительной памяти»

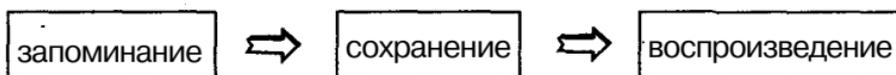
1. В течение 20 секунд запомните максимальное количество чисел из этой таблицы:

15	39	87	23
94	65	79	46
83	19	94	52

2. Запишите числа, которые запомнили.

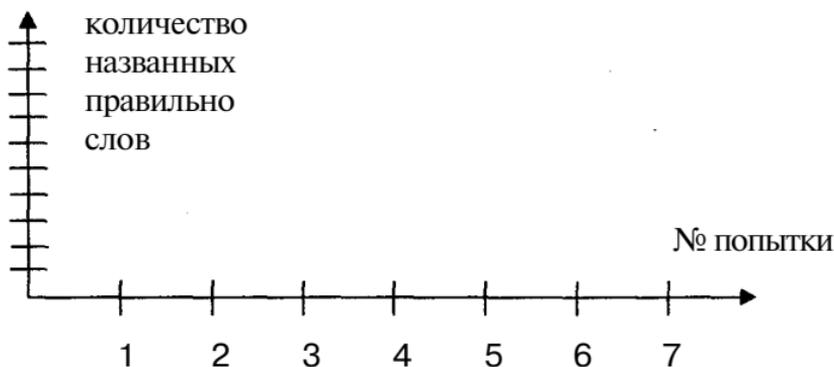
3. Количество правильно воспроизведенных чисел и будет объемом вашей кратковременной зрительной памяти в данный момент. Средний уровень 6—7 чисел.

Файл «Процесс памяти»



Файл «Тест 2. Заучивание 10 слов» (по А. Лурия)

1. Вам необходимо прослушать несколько слов (попросите кого-нибудь вам их прочитать), а потом повторить сколько возможно, в любом порядке. Слова указаны в протоколе на с. 222. Сделайте пять попыток.
2. Прослушайте их еще раз и назовите те, которые уже называли, и те, которые запомните в этот раз.
3. Через 1 час назовите слова еще раз без дополнительного прослушивания.
4. Каждый раз заполняйте протокол (см. с. 222).
5. По протоколу составляется график «Кривая запоминания» (см. с. 223).
6. Сделайте анализ графика (см. с. 223).



Анализ графика

1. Увеличение правильно названных слов свидетельствует о здоровье, а уменьшение или «застревание» на «лишних» словах — об ослабленности, повышенной утомляемости, забывчивости, рассеянности.
2. Большое количество «лишних» слов свидетельствует о расстройстве сознания.
3. Зигзагообразный график свидетельствует об эмоциональной вялости и отсутствии заинтересованности.
4. Результат, показанный через час, свидетельствует о долговременной памяти.

Классификация памяти

По времени сохранения информации:

- кратковременная
- оперативная
- долговременная

По преобладающему анализатору:

- двигательная
- зрительная
- слуховая
- словесно-логическая
- эмоциональная
- осязательная
- обонятельная
- вкусовая
- другие виды памяти

Файл «Тест 3. Пиктограмма» (адаптированный вариант)

1. Пусть кто-нибудь почитает слова, а вы к каждому слову нарисуйте картинку, по которой потом будете вспоминать слова.
2. Интервал между словами не должен быть более 30 сек. Слова должны произноситься только один раз.
3. Записывать буквы или слова, естественно, нельзя.
4. Варианты слов и словосочетаний:

I	II
веселый праздник	глухая старушка
тяжелая работа	война
развитие	строгая учительница
вкусный ужин	голодный человек
смелый поступок	слепой мальчик
болезнь	богатство
счастье	девочке холодно
разлука	власть
дружба	больная женщина
темная ночь	обман
печаль	веселая компания

5. Произнести слова нужно, по крайней мере, через час по своим рисункам.

Файл «Средний объем кратковременной памяти»

7 ± 2 единицы интегрированной информации.

Файл «Тест 4. Объем памяти»

1. Прочитайте подряд по одному разу каждый ряд слов и цифр. Прочитывая каждый ряд, закрывайте его и записывайте то, что запомнили:

а) крот, стена, пальто, окно, книга, туча, воображение, крючок, нос, лист;

б) стул, танк, беда, еж, карандаш, кольцо, ток, лист, газ, ведро;

в) 1 7 3 2 5 4 9 0 6 8 ;

г) 3 1 7 5 4 2 8 0 9 6 .

2. Определите свой объем памяти, подсчитав количество запомненных слов и цифр.

Файл «Информация и память»

Вид восприятия информации	% запоминания
Прочитано	10
Услышано	20
Увидено	30
Услышано и увиденно	50
Проговорено самостоятельно	70
Практически использовано	90

Файл «Тест 5. Образная память»

1. В течение 20 секунд запомните максимальное количество символов из этой таблицы:

!	#	\$	%
@	&	*	+
®	©	?	♣
=	♠	~	«
+	»	✈	●
◆	§	♥	☎

2. Запишите или нарисуйте все, что запомнили.
3. Подсчитайте количество правильно воспроизведенных образов и оцените свой результат:

Количество воспроизведенных образов	15-16	13-14	10-12	7-9	6	5	4	3	1-2
Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Файл из теста 6 «Объем памяти»

1. Представь себе большого темно-зеленого крокодила, то, как он плывет по мутной воде, как начинает медленно выползать на берег.
2. В течение 3 минут ни разу не подумайте о нем...

Файл «Методы развития памяти»

Мнемотехника:

1. Логические закономерности.
2. Последовательные ассоциации.
3. Связанные ассоциации.
4. Фонетические ассоциации.
5. Автобиографические ассоциации.
6. Цифро-буквенный код.
7. ОЧОГ.
8. Рациональное повторение.

Эйдотехника:

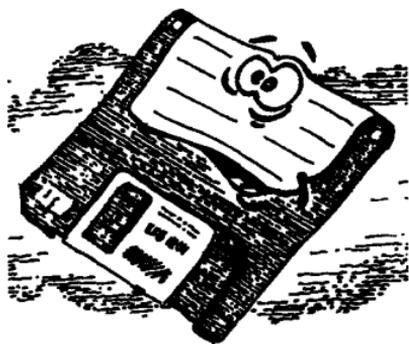
9. Оживление.
10. Вхождение.
11. Трансформация.
12. Образные крючки.
13. Образное мышление.
14. Соощущения.

15. Графические импровизации.
16. Отстраненность.
17. Регрессия.
18. Избыточность.
19. Метод Цицерона.
20. Перевоплощение.
21. Изменение модальности.
22. Динамическое соответствие.
23. Импринтинг.
24. Эхо.
25. Забывание.
26. Фотографическая память.

ВТОРАЯ ПАПКА

*...Ехал Ваня на коне,
Вел собачку на ремне,
А старушка в это время
Мыла кактус на окне...*

Э. Успенский



Файл «Упражнения для развития зрительной памяти»

1. Прочитайте ряд слов:
телевизор, бабочка, турникет, лавр, басист, капля, воронка.
Прикройте их и ответьте на вопросы:
 - а) сколько букв в четвертом слове?
 - б) сколько слов начинается с буквы «в»?
 - в) какие слова заканчиваются на букву «а»?
 - г) какое слово было пятым?
 - д) встречалась ли в названных словах буква «г»?

2. Прочитай текст:

«Юноша пошел в магазин и купил аудиокассеты на 6 грн., компакт диск за 21 грн., плакаты на 80 коп., штеккер за 8,10 грн.»

Прикрой текст и ответь на вопрос: «Сколько у юноши осталось денег на шоколад, если перед посещением музыкального магазина у него было 36 грн.?»

3. Прочитайте слова, закрывайте их и произносите задом наперед:
шаднарак, кос, аклытуб, атевелк, кичбур, арки, акжол.

4. Посмотрите на ряд чисел:

2 4 19 68 20 2 33

Прикройте их и ответьте на вопросы:

- какое в этом ряду самое большое и самое маленькое число?
- сколько всего чисел в ряду?
- какова сумма второго и последнего числа?
- какое число было четвертым?
- сколько в ряду чисел может указывать на единицу времени?

5. Посмотрите и запомните расположение элементов в квадратах на странице 229.

Закройте таблицы и попытайтесь воспроизвести их самостоятельно (мысленно, письменно).

6. Сразу, без подготовки, произнесите алфавит наоборот.

Файл «Первые пять из двадцати шести» («Методы развития памяти» с. 226)

/. Метод «логических закономерностей»:

<i>преимущества</i>	хорош для мыслительного типа со слабым воображением
<i>недостатки</i>	большое умственное напряжение возможное упущение «нелогичных» деталей,
<i>суть</i>	мыслительный анализ, построение логической цепочки, поиск ассоциаций
<i>пример</i>	запоминание номера 2364410: 2 × 3 = 6, 4 — четвертая цифра, 10 — 4 + 4 + 2 (первая цифра)...

		+
		△
	○	

		○
△	+	

	+	
○	△	

2. Метод «последовательных ассоциаций»:

<i>суть</i>	запоминаются не единицы информации, а ассоциации, которые придумываются к ним
<i>пример</i>	нужно запомнить ряд слов — придумывается рассказ, связывающий эти слова в некий сюжет.

3. Метод «связанных ассоциаций»:

<i>недостаток</i>	ограничивает творческую импровизацию, воображение
<i>суть</i>	надо запомнить слова — используются ранее запомненные слова — ассоциации, новые слова связываются ассоциативно с запомненными ранее.

4. Метод «фонетических ассоциаций»:

<i>преимущества</i>	хорош для запоминания иностранных слов, телефонов
<i>недостатки</i>	возможные ошибки в произношении
<i>суть</i>	подбор созвучных ассоциаций к иностранному слову
<i>пример</i>	carote — морковь, созвучное слово — карета...

5. Метод «автобиографических ассоциаций»:

<i>суть</i>	использование ассоциаций с реально пережитыми событиями
<i>пример</i>	ruddle (падл) — лужа, созвучное слово — падал, возможное событие — падание в лужу.

Файл «Упражнения для развития двигательной памяти»

1. Вспомните и попытайтесь воспроизвести какие-либо характерные движения одного из любимых литературных героев.
2. Придумайте подражание каждой букве алфавита (это может быть что-то вроде пантомимы) и запомните эти позы. А теперь этими позами изобразите:
 - а) свое имя;

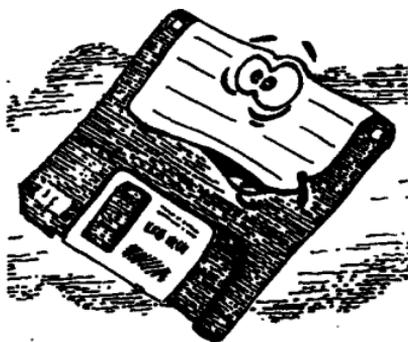
- б) свою фамилию;
- в) имя своего друга.

3. Сочините «пластическую презентацию» каким-либо буквам. Эта «презентация» должна иметь маленький сюжет и должна состоять только из движений вашего тела.

ТРЕТЬЯ ПАПКА

*«...Ехал Ваня на коне,
Вел собачку на ремне,
Ну а кактус в это время
Мыл старушку на окне...»*

Э. Успенский



Файл «Упражнения для развития слуховой памяти»

1. Прослушайте текст:

«Дочь попросила папу съездить за покупками и приобрести:
для мамы — духи, колье, пластырь, карамель;
для брата — спиннинг, наушники, кеды, лосьон;
для собаки — расческу, витамины, шампунь, намордник;
для себя — газету, журнал, конверт, лыжи».
Запишите все, что заказала дочь папе.

2. Прослушайте текст:

«Между Маленьким городом и Большой деревней 6 километров.
Если сесть на четырнадцатый автобус и сойти, не доезжая до
конечной остановки метров 600, у предпоследнего поворота
направо перед вами будет киоск «Соки-Воды». Слева от него будет
доска объявлений. На ней нужно найти желтый листок с рекламой
приюта для животных. Запишите его телефон».

Ответьте на вопросы:

- а) куда нужно доехать и сколько нужно не доехать?
- б) возле какого поворота стоит киоск?
- в) с какой стороны киоска нужно найти доску?
- г) какого цвета реклама приюта?
- д) какой автобус идет до Большой деревни?

3. Прослушайте ряды слов и на слух определите общий звук во всех словах ряда:

- а) караван, агат, Багдад, салат;
- б) море, поле, сено, полено;
- в) дилижанс, жаба, экипаж, журнал;
- г) ветер, ствол, равенство, здравствуй;
- д) редут, дуплет, драндулет, дупло.

4. Прослушайте пары-тройки слов, затем ваш ассистент будет называть вам первое слово, а вы будете вспоминать второе-третье:

- а) ручка-карандаш;
- б) терка-свекла;
- в) теремок-колокольчик;
- г) варенье-рождение-подарок;
- д) картина-галерея-вернисаж;
- е) баян-оркестр-дирижер.

5. Прослушайте текст:

«Вас попросили отправить три факсимильных сообщения в Самару, Афины и Красногвардейск с планом работ для знакомых вашего приятеля. Причем попросили сделать это в таком порядке: Афины, Красногвардейск, Самара. Отдельно попросили передать привет тете из Греции, которая родом из Самары, хотя школу она закончила в Красногвардейске.

Скажите, правильные или нет следующие утверждения:

- а) тетьа будет рада плану работ;
- б) первым должен быть факс в Самару;
- в) вас попросила отправить факс ваша подруга.

6. Прослушивая слова, записывайте их определения без указания самого слова: *блокнот, скрипка, медведь, стакан, дерево, дверь, лужа.*

А теперь вспомните по своим определениям сами слова.

7. Прослушайте ряд слов:

Пятачок, Тортила, Карлсон, Пиноккио, Мальвина, Буратино, Золушка.

Ответьте на вопросы:

- а) кто автор сказки, герой которой был третьим?
- б) есть ли среди названных один и тот же герой, который носит разные имена?
- в) каких имен больше — мужских или женских?
- г) какие герои из названных из «Золотого ключика»?
- д) в написании каких имен есть удвоенные буквы?

Файл «Вторые пять из двадцати шести» («Методы развития памяти» с. 226)

6. Метод «цифро-буквенный код»:

недостаток самый неэффективный метод, требующий изначально хорошей памяти и воли

суть перекодирование цифр в буквы, букв в слова, слова в предложения, предложения в рассказ...

7. Метод «ОЧОГ» (ориентировка, чтение, обзор, главное):

суть запоминание текста по схеме:

- 1) понимание основной мысли;
- 2) выделение второстепенных деталей;
- 3) анализ разделения текста на главные и второстепенные мысли;
- 4) пересказ с выделением главной мысли.

8. Метод «повторения»:

недостаток самый неэффективный метод (по мнению эйдетиков).

9. Метод «оживления»:

преимущества дополнительно развивает воображение и образное мышление

суть «оживление», визуализация информации, представление картинок, иллюстрирующих информацию.

10. Метод «вхождения»:

суть введение самого себя в представляемые картинки, рассказы, фильмы; ты — участник представляемого события.

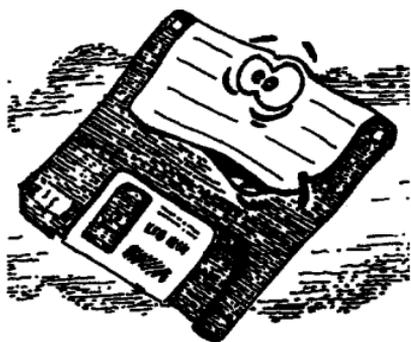
Файл «Упражнения для развития осязательной памяти»

1. Составьте перечень природных объектов, которые холодны даже летом или горячи зимой.
2. Постройте буквы из своих собственных пальцев — сделайте «ручную» азбуку. При этом запомните точки особого напряжения кисти при построении той или иной буквы. И эти комбинации вспомните через некоторое время по запомненным ощущениям.
3. Вспомните свои ощущения от соприкосновений со всеми объектами, к которым вы прикасались в течение дня. Составьте их список.

ЧЕТВЕРТАЯ ПАПКА

*«...Ехал кактус на коне,
Вел старушку на ремне,
А собачка в это время
Мыла Ваню на окне...»*

Э. Успенский



Файл «Упражнения для развития обонятельной памяти»

1. Возьмите 5 флаконов с запахами, перепишите номера флаконов в таблицу. Поочередно открывайте флаконы и запоминайте запахи

и их последовательность. Сделайте это за 2—3 минуты, не забывая плотно закрывать флаконы.

Перемешайте флаконы, выбирая любой, определяйте номера запахов.

2. Придумайте то же самое, но теперь определите «цвет» каждого запаха.

Потом вспомните «цвет» каждого запаха, проверяя себя.

3. Прodelайте то же самое, но теперь определите символ, язык, образ каждого запаха — нарисуйте каждый запах.

4. Возьмите набор каких-нибудь картинок. Перебирая их, постарайтесь почувствовать звуки и запахи, которые бы соответствовали содержанию картинок. Картинки оживают...

5. Возьмите опять те же 5 флаконов и, чувствуя запахи, постарайтесь услышать их звучание.

Опишите звук словами, запишите ощущения.

6. Возьмите набор картинок с цветами, знакомыми и незнакомыми. Представьте, что эти цветы настоящие и вы чувствуете их запахи.

7. Представьте себя парфюмером и придумайте запах.

Опишите его цвет, ощущения, человека, которому он подойдет, символ, воспоминания и др.

Файл «Упражнения по развитию вкусовой памяти»

1. Есть вкусовые ощущения, есть лица... Почему бы не совместить их? Нарисуйте кислое, сладкое, горькое, соленое и т.д. лицо.

2. Составьте портреты своих любимых литературных героев из фруктов, овощей и т.д.

3. Придумайте новую вкусовую комбинацию, совместив известные вам вкусовые ощущения. Опишите ее.

Файл «Натюрморт»

1. Посмотрите внимательно на эту картину в течение трех минут и запомните как можно больше предметов.
2. Прикройте картину и запишите все, что вы запомнили.
3. Откройте изображение и сравните его с тем, что вы записали.



Файл «Третьи пять из двадцати шести» («Методы развития памяти» с. 226)

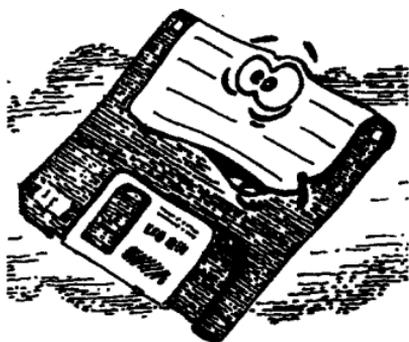
11. *Метод «трансформации»:*
суть трансформация запоминаемого объекта: черно белого в цветной, плоского — в объемный, маленького — в большой и т.д.
12. *Метод «образных крючков»:*
суть применяется при запоминании цифр: на каждую цифру создается картинка — образ, похожий на нее...
13. *Метод «образного мышления»:*
суть превращение запоминаемых знаков, цифр, слов в действующих героев какого-либо сюжета.
14. *Метод «соощущений»:*
суть усиление представлений о запоминаемом объекте, посредством связывания его с конкретным цветом, звуком, вкусом...
15. *Метод «графических импровизаций»:*
суть графическое (или мысленное) «дорисовывание» запоминаемого объекта до узнаваемого образа.

Для более полного знакомства с современными методами развития памяти — см. серию книг «Школа эйдетики».

P.S.

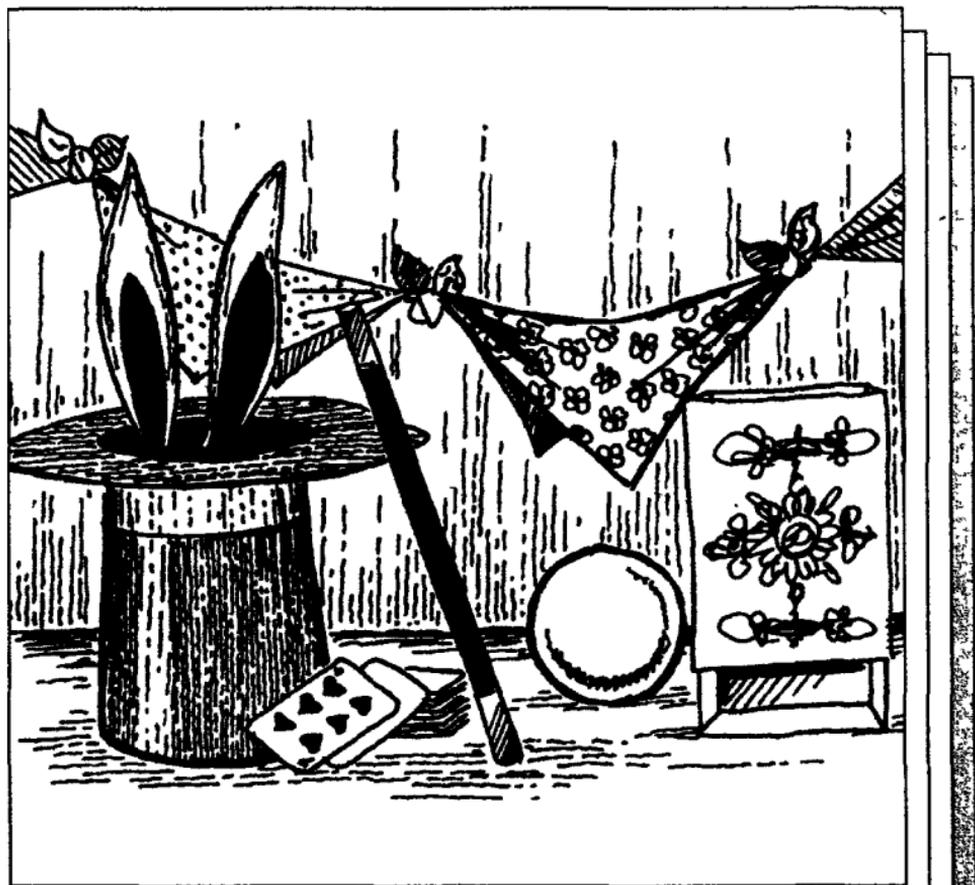
*...Знаю я, что говорю,
Говорил, что повторяю,
Вот и вышло без ошибок,
А чего хвалиться зрю?*

Э. Успенский



Файл «Приемы забывания»

1. Нарисуйте воспоминание, которое вас пугает (это может быть абстрактный рисунок: линии, пятна, фигуры), разорвите этот листок на мелкие кусочки и выбросьте. Вы почувствуете, как воспоминания и страх уходят вместе с мусором.
2. Не выбрасывайте «треснувшую чашку» воспоминаний. Она сейчас, быть может, выглядит не так красиво, но спустя какое-то время эта «чашка» вызовет у вас снисходительную улыбку.
3. «Положите» то, что хотите забыть, на ладонку и сдуйте это «что-то».
4. «Нарисуйте» то, что хотели бы забыть, на прибрежном песке — и вы увидите, как морская волна смывает в конце концов этот «рисунок».
5. Выберите из воспоминания, которое хотелось бы забыть, ключевое слово и, представив себя в горах, мысленно прокричите его. Вы услышите, как вместе с эхом оно затихает и улетучивается безвозвратно.
6. Представьте себя свободной чайкой в ситуации, которая вас тяготит, и, расправив крылья, полетайте где-нибудь в другом месте.
7. Посмотрите на то, что вам неприятно, глазами мудрого, уверенного в себе льва — и вы почувствуете, что это беспокоит вас все меньше и меньше.



**ТРЕНИНГ
ВНИМАНИЯ**

*О нет, готовых
Для тебя сравнений не найду,
Трехдневный месяц!*

Басе

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ТРЕНИНГА

Практическая польза: в тренинге, помимо полезных информационных блоков, находятся более 10 тестов и более 60 специальных упражнений, тренирующих тот или иной вид внимания.

Основная цель: развитие внимания.

Игровой тренер: Фокусник.

Привет!

Кио, Акопян, Копперфильд,...

Почему бы рядом не написать свою фамилию?

Потренируемся? Если какой-то «фокус» вам не понравится — идите дальше. Итак, больше тумана и... удачи,

Фокусник.



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ПЕРВОЕ

...Никто...: не станет делать того же, что раньше, коль скоро возможно нечто лучшее. Быть ниже самого себя — это не что иное, как невежество, а быть выше самого себя — не что иное, как мудрость.

Платон Протагор

Фокус «Слепой желток»

Ответь на вопросы:

1. Как правильно сказать: «нет белый желток» или «нет белого желтка»?

2. У двух зрячих есть слепой брат, но у слепого нет двух зрячих братьев — как такое может быть?

Фокус «Экскурсия»

1. Попросите кого-нибудь прочитать вам текст. Слушайте и отвечайте на вопросы. Переспрашивать запрещается.

«3 мальчика и 5 девочек с гидом и двумя родителями поехали на экскурсию. Все они сели в 15-местный автобус».

Сколько осталось свободных мест?

«В 10 утра некто раздал детям поровну 16 пирожков с ливером».

Сколько пирожков получил каждый ребенок?

«Дети осмотрели достопримечательности Гатчины, побродили по привокзальной площади, зашли в закусочную пополдничать. Экскурсия закончилась в 3 часа дня. Почти все получили удовольствие».

Сколько времени прошло с момента раздачи пирожков до окончания экскурсии?

АНТРАКТ

Тест «Объем внимания»

1. Посмотрите на какую-либо незнакомую картинку в течение 3—4 секунд.

2. Перечислите детали (предметы), которые запомнились.

Ключ:

- запомнилось менее 5 деталей — плохо;
- запомнилось от 5 до 9 деталей — хорошо;
- запомнилось более 9 деталей — отлично.

Комментарий

У большинства людей объем внимания составляет 7 ± 2 единицы.

К СЛОВУ СКАЗАТЬ...

- Ампер однажды, выходя из дома, написал мелом на дверях, предупреждая гостей: «Господина Ампера нет дома». Возвратившись через час, увидел надпись и снова ушел.
- Ньютон однажды решил сварить яйцо. Взял часы, заметил время, через некоторое время он обнаружил яйцо в руке, заметив при этом, что варит часы.
- Жуковский (авиатор) однажды провел чудесный вечер с друзьями, беседуя с ними в своей гостиной. После чего встал, попрощался и ушел, извинившись, что засиделся.

Фокус «Код»

1. Попросите кого-нибудь почитать вам ряды слов.
2. Запоминайте их в том же порядке и затем, сложив первые буквы прочитанных слов, назовите новое слово. *Пример:* сурьма, лак, огонь, токовище — СЛОН).

Ирис, небо, октава, кiset —...

Пирога, аквамарин, рубка, иволга, корона — ...

Сироп, рак, енот, дятел, арка — ...

Глаз, ондатра, решение, орел, хвост — ...

Лимон, аэробус, репка, ерш, циклоп —...

Фокус «Грузди»

Назовите количество групп из трех последовательных цифр, которые в сумме дают 15:

4 8 9 5 6 1 3 4 8 5 2 6 4 1 9 5 6 9 7 2 4

Фокус «Раздел»

Сколько цифр одновременно делятся на 3 и на 2:

33 74 56 66 18

Фокус «Ошибки»

Сколько ошибок вы можете найти за 2 минуты?

$3 + 12 = 15$	$11 + 4 = 16$	$18 - 7 = 13$
$13 + 3 = 10$	$14 + 9 = 23$	$18 - 8 = 10$
$16 - 9 = 7$	$19 - 6 = 13$	$1 + 11 = 13$
$12 - 6 = 6$	$12 - 7 = 5$	$2 + 6 = 9$
$16 - 5 = 11$	$6 + 15 = 22$	$12 - 4 = 16$
$7 + 17 = 15$	$7 + 18 = 25$	$13 - 2 = 9$
$18 - 5 = 14$	$14 - 9 = 5$	$13 - 4 = 9$
$14 = 6 = 20$	$20 + 5 = 24$	$16 + 4 = 22$
$15 - 2 = 3$	$15 - 8 = 7$	$5 + 13 = 18$
$15 + 5 = 10$	$16 + 8 = 23$	$13 - 5 = 8$
$5 + 17 = 25$	$6 + 9 = 28$	$16 - 2 = 14$
$4 + 18 = 22$	$15 + 9 = 25$	$12 + 9 = 21$

Фокус «Тесные таблицы»

1. Найдите в таблицах пропущенные цифры в пределах от 1 до 20:

7	10	13	3
17	14	18	1
16	2	5	19
9	4	15	8

14	13	19	6
2	18	1	11
4	10	5	17
8	16	20	9

2. Произнесите найденные числительные на всех иностранных языках, которыми владеете.
3. Вспомните, в названиях каких литературных произведений имеются цифры, обнаруженные во второй таблице.

Фокус «Цифры — номера»

Расшифруйте этот список:

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

Ключ:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
О	Р	Т	М	А	О	Ч	К	В	Е	С
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
У	Ж	Б	Л	Н	Ы	Ш	П	И	Ц	Д

Фокус «Античасы»

1. Поставьте часы перед телевизором во время трансляции какой-либо интересной передачи.
2. В течение 2-х минут удерживайте внимание только на секундной стрелке, не отвлекаясь на ТВ-программу.

Тест «Таблица "Красное и черное"»

1. Отыщите в таблице «красные» и «черные» числа (числа, выделенные курсивом, соответствуют красному цвету; выделенные жирным шрифтом — черному) попеременно: красные — в убывающем порядке (от 25 до 1), черные — в возрастающем (от 1 до 24).

8 - к	<i>24-у</i>	13 - м	<i>7-ф</i>	22 - 6	<i>12-н</i>	5 - 6
<i>8-х</i>	14 - ф	<i>14 -р</i>	17 - ш	<i>15-д</i>	6 - г	<i>3-е</i>
19 - к	<i>3 - х</i>	<i>18-г</i>	23 - к	<i>16 -р</i>	18 - х	<i>17-р</i>
21 - р	<i>13-а</i>	<i>1 - р</i>	<i>22 -ш</i>	<i>11 - р</i>	<i>23-г</i>	20 - д
<i>5 - м</i>	10 - е	<i>4-ф</i>	25 - р	<i>21 -ц</i>	2 - т	<i>19-ж</i>
12 - ж	<i>6-6</i>	16 - у	<i>20 -м</i>	4 - с	<i>10-б</i>	9 - а
<i>2-н</i>	7 - н	<i>11 -л</i>	15 - у	<i>9-к</i>	24 - н	<i>1 -в</i>

2. Запишите только буквы, стоящие рядом с числами. Время работы — 5 минут. *Пример.* «Красная» цифра — 25, пишем букву «р», потом «черная» цифра 1 пишем букву «в». На листе ответов получается ряд букв: р, в...).

Ключ:

Чем больше правильно воспроизведенных пар букв, тем выше переключаемость внимания.

Фокус «Крестики»

1. Прочитайте и запомните 7 слов, рисуя при этом крестики («+» или «х»), причем крестиков должно быть больше, чем слов (чем больше, тем лучше), а на каждое слово дается 3—4 секунды.

Пума
Деньги
Сок
Морковка
Речка
Джинсы
Море

2. Потренируйтесь рисовать крестики быстро, отдельно и правильно.

3. Прикройте слова и, вспомнив, запишите их.

4.. Оцените результат по системе:

<p>слова: меньше 5 — плохо; 5-6 — средне; 7, но не по порядку, — хорошо; 7 по порядку — отлично.</p>	<p>крестики: (неправильно нарисованные — не считаются); 10-15 — плохо; 15-30 — средне; больше 30 — хорошо.</p>
---	---

5. А теперь еще раз:

Гонка
Чай
Моська
Сигнал
Окно

Норка
Оппозиция

Фокус «Крестики-нолики»

1. Все так же, но рисовать нужно поочередно: крестик, нолик, крестик, нолик (так: + 0 + 0 + или так: x 0 x 0 x).

Лес
Север
Колесо
Подушка
Кекс
Холод
Прибор

2. А теперь еще раз:

Стена
Лед
Уха
Дым
Хрусталь
Сахар
Зал

Фокус «Слова и палка»

1. Найдите палку около 40 см длиной.

2. Запоминайте слова, удерживая палку вертикально на ладони:

Чебурашка
Бумага
Мышка
Любовь
Купюра
Клетка
Напиток

3. Потренируйтесь. Если будет очень сложно — попросите кого-нибудь почитать вам слова.

4. Вспомните и запишите слова. Оцените самостоятельно свой ответ. Сколько запомнили слов?

Фокус «Слова и много палок»

1. Найдите много палочек.
2. Постройте из них колодец, запоминая слова:

Тайга
Печка
Домино
Иголка
Карандаш
Волк
Повидло

3. Вспомните и запишите слова. Оцените ответ и качество построенного колодца.

Фокус «Двумя руками»

1. Возьмите два фломастера.
2. Попробуйте рисовать двумя руками, одновременно Начиная и заканчивая: одной — круг, другой — треугольник. Круг должен быть без углов, а треугольник — с острыми углами.
3. А теперь попробуйте нарисовать за одну минуту максимум кругов и треугольников (правильных!).
4. Система оценивания:

меньше 5	плохо
5-7	средне
8-10	хорошо
больше 10	отлично

Фокус «Три дела»

1. Теперь попробуйте одновременно рисовать двумя руками и запоминать слова (на одно слово 3—4 секунды):

Подушка
Луна
Машина
Монета
Тахта
Конверт
Медведь

2. Вспомните и запишите слова. Оцените себя.

Фокус «Два пальца»

1. Нарисуйте одновременно круг и треугольник двумя разными пальцами одной руки.
2. Придумайте, как закрепить фломастеры, потренируйтесь.
3. Сколько вы нарисуете кругов и треугольников (правильных!) таким образом за 5 минут?
4. Система оценивания:
 - ни одного — плохо
 - 1–3 — средне
 - 4–5 — хорошо
 - более 5 — отлично

Фокус «Цифры пальцами или пальцы цифрами?»

Рисуйте так же, но 2 разные цифры: 1 и 2, или 2 и 3, или 3 и 4 и т.д.

Фокус «Пять»

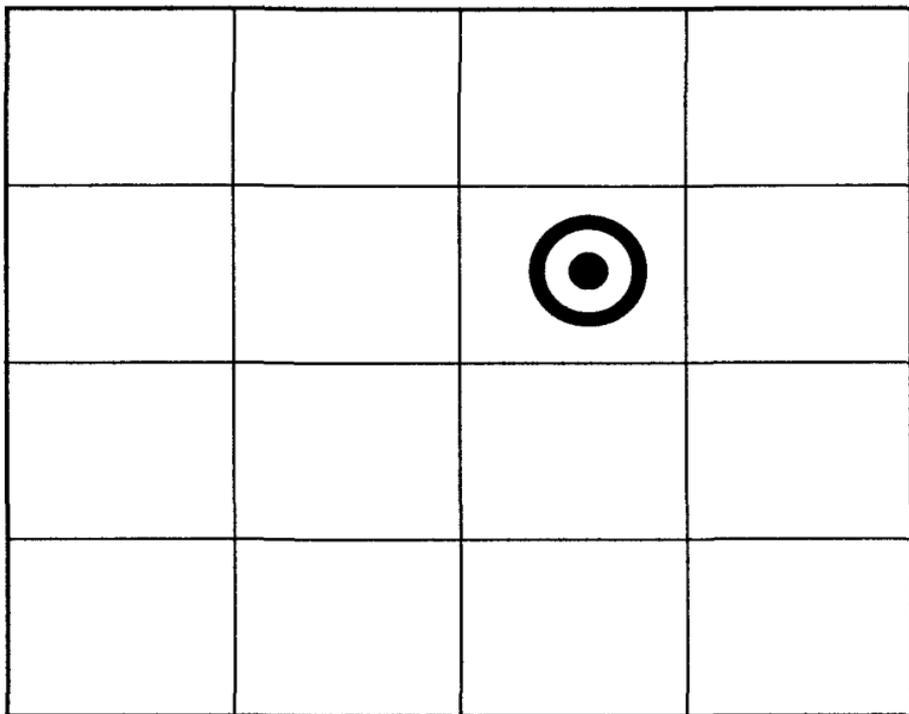
Вы, наверное, уже поняли. Да, нужно одновременно пятью разными пальцами нарисовать 5 разных цифр!

Фокус «Десять»

Да, да, вы не ошиблись — 10 разных цифр десятью пальцами одновременно!!!

Фокус «Фишкодвижение».

1. Вот доска с секторами. По ней двигается фишка.



2. Попросите кого-нибудь продиктовать ходы, а вы мысленно передвигайте фишку по доске (рисовать или водить пальцем нельзя).

Ходы: 2 влево, 2 вниз, 1 направо, 2 вверх, 1 влево, 1 вниз.

3. Где остановилась фишка?

Фокус «Фишкодвижение Плюс».

1. То же самое, но при этом вам нужно еще и слова запоминать: ход — слово.

2. Представьте, что фишка находится в левом верхнем углу.

3. Попросите кого-нибудь продиктовать вам

слова:

ходы:

Грязь _____ 2 вниз

огурец _____ 2 вправо

примат	_____	1 вверх
змея	_____	2 влево
балет	_____	1 вверх
палка	_____	1 вправо
луноход	_____	2 вниз

4. Где остановилась фишка? А теперь вспомните слова.

Фокус «Без доски».

1. «Подвигайте» фишку без «доски». Представляйте их мысленно.
2. Ходы: 1 вправо, 2 вниз, 1 влево, 1 вверх, 2 вправо, 1 вверх, 2 вниз.

Фокус «Без доски Плюс».

1. То же, но при этом еще и запоминайте слова.

<i>слова:</i>	<i>ходы:</i>
усы	_____ 2 вправо
томат	_____ 1 вниз
каштан	_____ 2 влево
еда	_____ 1 вниз
скамейка	_____ 2 вправо
фейерверк	_____ 2 вверх
луч	_____ 1 влево

АНТРАКТ

Тест «Расстановка чисел»

1. За 2 минуты расставьте в свободных клетках нижней таблицы в возрастающем порядке числа, расположенные в случайном порядке верхней таблицы. Числа записывайте построчно, в верхней таблице никаких пометок делать нельзя.
2. Сколько правильно записанных чисел? Средняя норма — 22 числа и выше.

16	37	98	29	54
80	92	46	59	35
43	21	8	40	2
65	84	99	7	77
13	67	60	34	18

Фокус «Несколько вопросов»

Ответьте на вопросы, прочитывая их только один раз.

1. Три человека заменили буквы своих имен их порядковыми номерами в алфавите. Как их зовут?

	1	15	15	1
2	16	18	10	19
	4	1	13	33

2. В 9 часов встретились Сергей, Ольга, Николай, Егор, Марина и Зоя. Спустя пару минут к ним подошел Саша с двумя своими сестрами. Сколько мальчиков и сколько девочек ждали прихода Саши? Сколько всего собралось человек?

3. Какого цвета волосы у Мальвины?

Фокус «Спрятанные имена»

Найдите во фразах спрятанные имена. *Пример:* «Принесите кофе Дяде, Сара» — «ФЕДЯ».

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!

2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.

3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!

4. Ковал я железо ярким днем.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ВТОРОЕ

Пусть не хватает сил, все же стремление заслуживает похвалы.

Овидий. Письма с Понта



Перед представлением

Представьте, что сидите в вестибюле в ожидании представления и медленно и рассеянно листаете программку предстоящего действия. Мимо вас ходят люди, играет музыка, рядом кто-то настойчиво шелестит фольгой шоколада. Неожиданно вы замечаете в программке портрет знакомого лица и... перестаете замечать суету вокруг. Вы заинтересованы. Вы сосредоточены и сконцентрированы.

Итак, внимание! Это «сосредоточенность деятельности субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте (предмете, событии, образе, рассуждении и т.д.)».

Внимание характеризуется:

- объемом, интенсивностью, устойчивостью
- колебаниями, переключаемостью

Внимание бывает:

- произвольным (пассивным, эмоциональным)
- непроизвольным (активным, волевым)

Условия, способствующие формированию произвольного внимания:

- четкая постановка цели
- планомерная организация работы (создание благоприятных внешних и внутренних условий)
- сочетание умственных и физических действий (например конспектирование при чтении)
- нормальное физическое и психическое состояние
- чередование видов деятельности (например попеременное чтение учебника и детектива)

Фокус «Медитация»

1. Исключите возможность резких звуков.
2. Попросите оставить вас одного.
3. Проследите, чтобы температура воздуха в комнате была комфортной.
4. Подберите специальное (шерстяное, хлопчатобумажное, шелковое или деревянное) сиденье.
5. Проследите, чтобы ваша одежда была чистой, свободной, легкой, удобной, без пояса.
6. Примите контрастный душ, массируя все тело, особенно стопы ног, кисти рук, уши, лицо (в любом случае — почистите зубы, вымойте и промассажируйте уши).
7. Положительно настройтесь психологически.
8. Наиболее полезна медитация утром, после пробуждения, натошак, между 4 и 8 часами (можно в другое время, но не раньше, чем через 2 часа после еды и не позже, чем за один час перед сном).
9. Время медитации — около 20 мин в любой удобной медитативной позе, но в любом случае позвоночник должен быть выпрямлен, тело расслаблена
10. Положение лица — на север или восток, руки должны расслабленно лежать на коленях ладонями вверх.
11. Вначале закройте глаза и посидите спокойно 30 секунд, затем — сделайте полный, максимальный выдох.
12. Дышать необходимо через нос и все внимание должно быть сконцентрировано на дыхании.
13. Дыхание должно быть полным, ровным, свободным, без усилий, в комфортном индивидуальном ритме.
14. Как только покажется, что время, отведенное на медитацию, прошло, нужно прекратить концентрацию внимания на дыхании, посидеть спокойно с закрытыми глазами 30 секунд, затем медленно открыть глаза.
15. После медитации необходимо лечь, накрыться одеялом и глубоко расслабиться, отдыхая 10—20 мин (не усните!).

Фокус «Пальминг»

Слово «palm» переводится как «ладонь». Это упражнение позволяет добиться полного расслабления глаз. Его можно выполнять лежа (на спине или на животе) и сидя.

В позе «сидя за столом» следует опираться на стол локтями (можно подложить под них подушку). При этом лоб должен оказаться на уровне пальцев рук, а позвоночник до головы выпрямлен.

Необходимо максимально расслабиться. Ноги поставить на пол полной ступней, не скрещивая и не закидывая их друг на друга. Легко обоприте голову на ладони.

Не должно быть никакого дискомфорта.

Согрейте ладони, потерев их друг о друга. Сложите их чашкообразно и положите четыре пальца одной руки на четыре пальца другой (крест-накрест), основание одного мизинца на основание другого. Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу. Руки не должны ограничивать дыхание, кисти должны быть расслаблены и точка пересечения мизинцев лежать на твердой, а не на хрящевой части переносицы.

Закройте глаза — ладони не должны мешать свободно открывать и закрывать глаза. Повернитесь к источнику света и, открыв глаза, исправьте недостатки в положении ладоней — свет не должен пробиваться под них.

Цель — перейти от «видения "калейдоскопа"» к глубокому, насыщенному черному полю. Это получается не сразу.

В идеальном варианте — это упражнение должно выполняться минимум 10 мин.

К СЛОВУ СКАЗАТЬ..:

- Чтобы разрушить старую привычку, нужно бороться с ней около 40 дней, а чтобы установить новую — 90!..

Фокус «Вещь»

1. Поставьте перед собой какую-нибудь вещь.
2. Спокойно и внимательно смотрите на нее несколько минут.
3. Закройте глаза и вспомните вещь во всех деталях.
4. Откройте глаза и найдите «пропущенные» детали:
5. Закройте глаза.

6. Повторяйте так до тех пор, пока не будете в состоянии абсолютно точно воспроизвести вещь в своей памяти.

Фокус «Рисунок вещи»

1. Спрячьте использованную в предыдущем фокусе вещь подальше.
2. Нарисуйте ее во всех деталях.
3. Найдите припрятанное и сравните с рисунком.

Фокус «Перед сном»

1. Сегодня перед сном вспомните все лица и предметы, с которыми сталкивались за день.
2. Ну, как у вас с наблюдательностью и памятью?

Фокус «Симультанное опознание»

«Симультанное» значит «мгновенное»: за одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации.

Как этого добиться? Тренировками:

- выполнение пальминга не менее 10 мин
- короткий взгляд на ярко освещенную страницу с целью увидеть и опознать как можно больший объем информации.

К СЛОВУ СКАЗАТЬ...

- Человеческий глаз при идеальных условиях может заметить ночью с вершины горы свет горящей спички на расстоянии 80 км.
- Чувствительность глаза к свету после пребывания в темноте в течение 1 минуты увеличивается в 10 раз, после 10 мин — в 6000 раз, после 20 мин — в 25 000 раз (достигает предела). Однако, например, у ночного паука чувствительность глаза в 10 раз выше, чем у нас.

• Вальдшнеп видит все на 360° (имеет круговое зрение). Но хищники лучше видят то, что движется, а не стоит на месте.

Фокус «Ролик»

1. Примите исходное положение тела на север или восток.
2. Лягте на спину на коврик, согните ноги, подтяните их к груди.
3. Плотно прижатые друг к другу ноги обхватите руками у лодыжек или колен, крепко соединив пальцы обеих рук.
4. Выполняйте перекаты на спине вперед-назад, вправо-влево (с боку на бок) — 3—6 раз.
5. Движения должны быть плавными, дыхание — спокойным.

Фокус «Махамудра»

1. Сядьте на коврик.
2. Ноги вытяните вперед, разведите их пошире.
3. Согните правую ногу в колене, ступню поверните вдоль бедра левой вытянутой ноги.
4. Сплетенными пальцами обеих рук захватите носок вытянутой ноги. Сделайте глубокий вдох.
5. Выдыхая, наклонитесь вперед, попытайтесь коснуться лбом колена вытянутой левой ноги, сосредоточив внимание на щитовидной железе. Находитесь в этой позе столько, сколько сможете.
6. Расслабьте мышцы, медленно, выдыхая, вернитесь в исходное положение.
7. Поменяйте положение ног, повторите упражнение.

Фокус «Шавасана»

1. Лягте на спину на коврик, руки вытяните вдоль тела ладонями вверх, ноги сомкните и вытяните (носки и пятки ног свободно расходятся).
2. Смотрите вверх вертикально, закройте глаза, максимально расслабьте мускулатуру тела (поочередно и сознательно — все мышцы) до той степени, когда перестанете ее ощущать.
3. Насколько можно, без напряжения, замедляйте дыхание.
4. Не думайте ни о чем, дождитесь «опустения» мозга.

5. Обращайте внимание на сердце, сконцентрируйтесь на отдыхе и расслаблении.

Фокус «Ваджрасана»

1. Встаньте на колени на коврик.
2. Очень плавно сядьте на пятки, от кончиков пальцев до колен касаясь коврика.
3. Колени держите вместе, а голову, шею, туловище прямо. Руки положите на колени ладонями вниз.
4. Продолжительность — 1 минута.

Фокус «Медитация на пламени свечи»

1. Сядьте в удобную для вас медитативную позу лицом на север или восток.
 2. Расслабьтесь, держите голову, шею и спину на одной линии. Руки положите на колени ладонями вверх.
 3. Широко открытыми глазами вглядывайтесь в центр пламени свечи (которое должно находиться на уровне глаз на расстоянии 0,5—1 м) до тех пор, пока глаза не станут слезиться.
 4. Закройте глаза, светлый «след» пламени спроецируйте в точку межбровья.
 5. После исчезновения «следа» повторяйте упражнение 10—15 мин.
- Внимание!** Немедленно прекратите медитацию, если почувствуете жжение в межбровье или просто беспокойство. В этом случае — медитируйте просто открывая и закрывая глаза.
6. Сделайте пальминг в течение 2—5 мин.

Фокус «Лица»

1. Сосредоточьтесь и опишите черты лица (нос, глаза, рот, подбородок, цвет волос, форму головы) некоторых своих друзей.
2. При очередной встрече с друзьями обратите внимание на те детали, в которых вы засомневались.

Фокус «Здания»

1. Вспомните подробности одного из зданий, мимо которого вы ходите ежедневно (стиль, контур, окраску, число окон, форма крыши, карнизы).
2. Проверьте, сколько деталей вы упустили, проходя мимо него в следующий раз.

Фокус «Пранаяма»

«Пранаяма» — (букв.) обуздание дыхания, овладение жизненной энергией.

1. Сделайте как можно более полный выдох.
2. Просто полно и свободно дышите, чередуя ноздри: вдох и выдох совершайте через разные ноздри.
3. Не допускайте, чтобы конец вдоха и выдоха совершался с усилием, не считайте, дыхание должно быть плавным и равномерным, без напряжения и усилий.

Фокус «Семь предметов»

1. Поставьте на стол семь различных предметов, накройте их чем-нибудь.
2. Снимите покрывало, сосчитайте медленно до десяти, снова накройте предметы и опишите предметы на бумаге как можно лучше.
3. Увеличивайте количество предметов.

Фокус «Опыт Гудэна»

1. Попросите кого-нибудь помочь вам: помощник бросает в воздух, стоя за занавесом, какой-нибудь предмет.
2. Видя предмет в течение 1—2 секунд, пока он взлетает и опускается, запомните все детали.
3. Ясно и точно опишите его.
4. Помощник бросает несколько предметов одновременно.

Фокус «Очки»

1. Попросите кого-нибудь помочь вам. Приготовьте домино или карты.
2. Помощник показывает одну (2,3,4,5 и т.д.) доминошную пластину или игральную карту (сначала медленно, потом — быстрее).
3. Сразу, не считая, называйте общую сумму очков.

Фокус «Комната»

1. Войдите в незнакомую комнату.
2. Быстро осмотрите обстановку и «сфотографируйте» в уме как можно большее число характерных черт и предметов.
3. Выйдите и запишите все, что видели.
4. Сравните записанное с оригиналом.

Фокус «Плюс звук»

1. Представьте, что изучаете изображение, например движущегося автомобиля.
2. Вызовите при этом характерные звуковые ощущения.
3. Делайте это всегда, когда нужно что-то основательно запомнить.

Фокус «Голоса»

1. Вспомните голоса известных вам людей.
2. Подумайте о характерах этих людей, анализируя их голоса и вызывая зрительный образ «говорящего».

Фокус «Слова»

1. Точно припомните слова, обращенные к вам в течение прошедшего дня.
2. Дословно повторите то, что было сказано.

Фокус «Анализ лектора»

1. Вспомните последнее собрание, лекцию или т.п., на которой вы присутствовали.

2. Вспомните речи, манеры и жесты ораторов, проанализируйте их.

Фокус «Пальцы»

1. Переплетите пальцы лежащих на коленях рук.
2. Медленно вращайте большие пальцы друг вокруг друга с одинаковой скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга.
3. Делайте это 5—15 минут.

Фокус «Моцарт и Сальери»

1. Найдите книгу А.С. Пушкина «Моцарт и Сальери».
2. Начните не спеша вслух декламировать это произведение.



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ТРЕТЬЕ

*Для полного совершенства
надо, чтобы подготовка была
труднее самого дела.*

Ф. Бэкон.

Опыты, ИЛИ Наставления
нравственные и политические

Фокус «Ритмическое дыхание»

1. Подышите одинаково долгим дыханием: длительность вдоха и выдоха должна быть одинакова.
2. Может помочь в этом зрительное представление раскачивающегося маятника, например.
3. Прекратите упражнение, когда оно станет утомительным.

Фокус «Непрерывное дыхание»

Попытайтесь сгладить переходы от вдоха к выдоху и наоборот, так, чтобы дыхание получилось непрерывным, а потом — незаметным.

Фокус «Третий глаз»

1. Расслабьтесь и мягко закройте глаза.
2. Ощутите пульсацию в затылке, под мочками ушей, в межбровье.
3. Поднимите внутренний взор вверх и посмотрите на межбровье как бы изнутри.
- 4. Просто наблюдайте за тем, что происходит.
5. Выйдите из этого состояния когда захотите, медленно открыв глаза.
6. Успокойтесь, если почувствуете жжение в межбровье — смажьте это место маслом или кремом.

Фокус «Биолокация»

Много лет во многих странах занимались «лозоходством» — поиском воды, полезных ископаемых с помощью новой лозы.

Этот феномен до сих пор не получил полного теоретического объяснения. Группа академика В. Казначеева доказала проявление при этом биоэнергетических сил. В. Вернадский ввел понятие «ноосфера» — «сфера разума», о «лучистой энергии» писал К. Циолковский, феномен проявления психической энергии обсуждается в эзотерической литературе восточных философий.

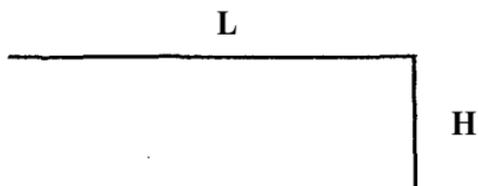
В середине XVII в. иезуит А. Кирхер пришел к выводу, что лоза — не локатор, а индикатор человека — детектора, человека, считывающего пространственно-временные вибрации энергоинформационного поля. Качество же «считывания» зависит от уровня интеллекта, духовности, личной способности настраиваться.

1. Из стальной, алюминиевой или медной спицы или проволоки (если это не спица — заострите один конец) изготовьте специальную рамку:

- а) диаметр проволоки — 1,5 мм,

б) согните проволоку буквой «Г» с соотношением сторон Н: L = 1:2 или Н:L = 1:3

Где Н — ширина ладони, L — горизонтальная часть рамки.



Например, если ширина ладони Н = 7,5 см, то L = 7,5 x 2 = 15 см, значит, длина спицы должна быть примерно 25 см.

2. Согните пальцы руки в кулак так, чтобы осталось отверстие. Вставьте в отверстие короткий палец вертикально так, чтобы нижний конец упирался в боковую поверхность мизинца.

3. Отрегулируйте отверстие так, чтобы короткий конец мог свободно вращаться вокруг своей оси, поворачивая большой конец (горизонтальную часть) вправо-влево.

4. Длинный конец направьте вперед. Рамка работает при движении вперед руки или человека. Исследуемый объект должен располагаться справа, если рамка находится в правой руке. При этом, если объект излучает «+» энергию, рамка поворачивается вправо, если «-» — влево.

5. Предварительно сделайте пробу на «+» и «-». «+» энергию дают герань, папоротник, роза, луковичные растения, «-» — соль, сахар. Необходимо помнить, что все это верно в том случае, если сам человек имеет «+» заряд. В противном случае — все будет наоборот («-» заряд имеет примерно 3 % людей).

6. Рамка — индикатор вашего состояния. Поэтому ответ о своей готовности нужно «получить» у рамки — можно или нет с ней работать («да» — поворот вправо, «нет» — поворот влево). Нельзя работать с рамкой при утомлении, опьянении, в грозу, в новолуние или полнолуние, около отопительных батарей и приборов. А также с 11 до 13 и с 15 до 19 часов.

7. Очень четко сформулируйте вопрос. Биолокация может быть использована для поиска вещей, получения ответов на вопросы, определения биопатогенных зон в квартире.

P.S. Самым «плохим» местом считается узел «+» или «-», причем хуже «+». Самое «лучшее» место — отсутствие и «+», и «-». На «плохих» местах хорошо себя чувствуют только кошки. По рекомендации индийских йогов человек должен спать головой на север или восток.

Фокус «Три фигуры»

1. На белом листе бумаги начертите три фигуры:
 - зеленую точку
 - ярко-желтый круг диаметром 20—25 см, в центре которого наклейте темно-синий или черный круг диаметром 2—2,5 см.
 - символ инь-ян диаметром 40 см
 2. Примите удобную медитативную позу, расположив лист бумаги на расстоянии 1,5—2 м (неяркий и рассеянный свет должен быть направлен из-за вашей спины).
 3. Начните пристально смотреть на зеленую точку 20—30 секунд (до рези в глазах). Доведите этот прием до 3—5 мин.
 4. Потом бездумно смотрите на желтый круг, потом на знак инь-ян.
 5. После того как вы сможете смотреть на любую из трех фигур не мигая 50—60 секунд, закройте глаза и представляйте любую из фигур. Добивайтесь отчетливого и ясного видения без каких-либо мыслей.
- Упражнение лучше всего делать утром и вечером в течение 10—15 минут.

Фокус «Образная ткань»

1. Возьмите какое-либо стихотворение.
2. Прочитайте его, обращая внимание на каждое слово, расположение строк.
3. Сделайте его «образный анализ»: воссоздавайте зримые образы, оживляйте память тех ощущений, которые соответствуют содержанию стиха. («Ты должен видеть, как в кино, и чувствовать, как в реальности то, что читаешь»).

Пример. XXVIII строфа 2-й главы романа А.С. Пушкина «Евгений Онегин»:

Она любила на балконе
 Предупреждать зари восход,
 Когда на бледном небосклоне
 Звезд исчезает хоровод,
 И тихо край земли светлеет,
 И, вестник утра, ветер веет,
 И всходит постепенно день.
 Зимой, когда ночная тень
 Полмиром доле обладает,
 И доле в праздной тишине,
 При отуманенной луне,
 Восток ленивый поживает,
 В привычный час пробуждена
 Вставала при свечах она.

Фокус «Вопросы к...»

1. Возьмите любое известное стихотворение.
2. Расчлените его на фразы.
3. К каждой фразе поставьте несколько вопросов.
4. Делайте это всякий раз, когда вам нужно хорошо запомнить текст.

Фокус «Примечательный маршрут»

1. Выберите себе маршрут движения от пункта «А» до пункта «Б».
2. Пройдите пешком этот путь, замечая все яркие приметы.
3. Составьте карту необычных примет.

Фокус «Пешком по карте»

1. Возьмите какую-нибудь карту.
2. Совершите по ней «путешествие», зримо представляя весь маршрут движения.

Фокус «Другим путем»

1. Сходите куда-нибудь.
2. Вернитесь оттуда совершенно другим путем.

Фокус «Сканирование»

Понаблюдайте одновременно за несколькими объектами сразу, одинаково хорошо воспринимая каждый из них, при этом концентрируйте внимание на главном.

Фокус «Гуси»

«Летит стая гусей. Ей навстречу летит один гусь и говорит: "Здравствуйте, сто гусей!" Они ему отвечают: "Нас не сто гусей, а вот если бы еще столько, да полстолько, да четверть столько, да ты бы, гусь, с нами, то и было бы нас сто гусей"».

Сколько же их летело?



ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Хороший пианист любит свое мастерство, плохой — саму музыку.

Г. Честертон.
Идеальная игра

Фокус «Тройкое чтение»

1. Возьмите какой-нибудь текст.
2. Прочитайте его, не понимая.

3. Прочитайте, понимая, что написано.
4. Прочитайте, понимая то, что имеется в виду в подтексте.

Фокус «Партитурное чтение»

Прочитайте нижеследующее стихотворение 5 раз по схеме:

1. Просто почитайте.
2. Прочитайте, вникая в содержание, смысл и логичность изложения.
3. Прочитайте, обращая внимание на лексику и грамматику.
4. Прочитайте, обращая внимание на возникающие эмоции и места, вызывающие особый интерес.
5. Прочитайте, выявляя смысл подтекста, второго плана.

Закон природы

(Подражание Беранже)

Ать-два, левой-правой,
Три-четыре, левой-правой,
Ать-два-три,
Левой — два-три!

Отправлен взвод в ночной дозор
Приказом короля.
Выводит взвод тамбур-мажор,
Тра-ля-ля-ля-ля-ля!

Эй, горожане, прячьте жен,
Не лезьте сдуру на рожон,
Выводит взвод тамбур-мажор,
Тра-ля-ля-ля!

Пусть в бою труслив, как заяц,
И деньжат всегда в обрез...
Но зато — какой красавец!
Черт возьми, какой красавец,
И какой на вид храбрец!

Ать-два, левой-правой,
Три-четыре, левой-правой,

Ать-два-три,
 Левой — два-три!..

Проходит пост при свете звезд,
 Дрожит под ним земля.
 Выходит пост на Чертов мост,
 Тра-ля-ля-ля-ля-ля!

Чеканя шаг при свете звезд,
 На Чертов мост выходит пост,
 И, раскачавшись, рухнул мост,
 Тра-ля-ля-ля!

Целый взвод слизнули воды,
 Как корова языком.
 Потому что у природы
 Есть такой закон природы:
 Колебательный закон!

Ать-два, левой-правой,
 Три-четыре, левой-правой,
 Ать-два-три,
 Левой — два-три!

Давно в музей отправлен трон,
 Не стало короля.
 Но существует тот закон,
 Тра-ля-ля-ля-ля-ля!

И кто с законом не знаком —
 Пусть учит срочно тот закон,
 Он очень важен, тот закон,
 Тра-ля-ля-ля!

Повторяйте ж на дорогу
 (Не для кружева-словца!),
 А поймите, ей же Богу,
 Если все шагают в ногу —
 Мост обру-ши-ва-ет-ся!

Ать-два, левой-правой,

Три-четыре, правой-левой,
 Ать-два-три,
 Лево́й-право́й... Кто как хочет!

А. Галич

Фокус «Превращение слова».

Заменяя каждый раз только одну из пяти букв, постройте цепочку слов, которая превратит «шпагу» в «спорт»:

Ш	П	А	Г	А
С	П	О	Р	Т

Фокус «Звездное небо»

1. Достаньте карту звездного неба и начните находить и запоминать место расположения созвездий на реальном небе.
2. Начните с Большой Медведицы.

Фокус «Чтение икон»

1. Найдите репродукцию «Троицы» А. Рублева.
2. Найдите на ней знаки-символы: чашу-потир, трапезу-стол, гору, здание (палаты), пещеру, дерево.

Фокус «Смотреть и видеть»

1. Начните наблюдать за природой.
2. Пусть внимание организуется само собой, не предпринимайте усилий. Оно само покажет, что нужно увидеть и на чем сосредоточиться.

Фокус «Рисование глазами»

Поводите глазами вверх-вниз, в стороны, «рисуя» при этом взглядом какие-либо фигуры на стене или на небе.

Фокус «Цветные полосы»

1. Нарезьте полосы цветной бумаги чистых тонов и разных цветов.
2. Рассматривайте их поочередно, а затем воспроизведите их в воображении с закрытыми глазами.

Фокус «Обиды»

Запишите свои обиды и огорчения или поговорите о них откровенно с людьми, которым доверяете.

Фокус «Прожектор Станиславского-Леви»

- К. Станиславский все пространство внимания разделил на три круга:
- большой — все обозримое и воспринимаемое пространство (в театре — весь зрительный зал)
 - средний — круг непосредственного общения и ориентировки (в театре — сцена с актерами)
 - малый — сам человек и ближайшее пространство (в театре — сам артист и ближайшее пространство, в котором он играет роль)
- В. Леви добавил четвертый круг:
- внутреннее психологическое пространство человека.
1. Представьте, что у вас в голове находится мощный прожектор.
 2. Выберите точку в большом круге и точку на границе малого и внутреннего.

3. Совершите «взмахи» луча «прожектора» от одной точки до другой, туда и обратно, туда и обратно. При этом предельно цепко «впивайтесь» в выбранные точки.
4. Успокойтесь и расслабьтесь, вы полностью владеете своим лучом (прожектором) — вниманием.

Фокус «Индийское детство»

1. Посидите тихо и посмотрите, когда не на что смотреть.
2. Посидите тихо и послушайте, когда нечего слушать.

ПРИЛОЖЕНИЕ. ЗРИТЕЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ



Сколько тут лиц?
Одно? Два? А может быть три?



Зайце-утка во весь рост.



Жена или теща

Кого здесь вы видите?

Молодую девушку или грустную старуху?

(Авторами считаются психологи
Е.Г. Боринг и Р.В. Липер
(E.G. Boring, R.W. Leeper, 1930)).



Кого вы видите?

Грустного старика или ковбоя?



Это осел или тюлень?



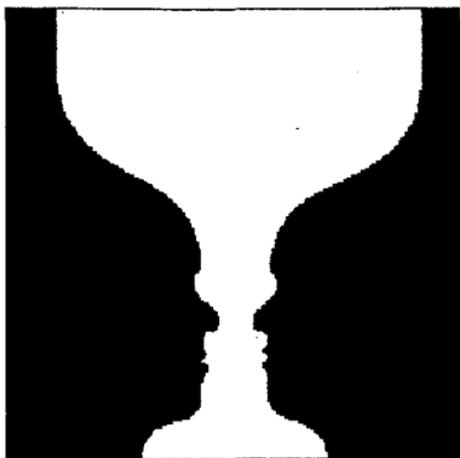
Кто это?
Американский индеец или эскимос?



Что это?
Профиль лица? А если приглядеться?
Все равно не видите?!
А надпись «Liar» (врун, обманщик) вы
увидели?



Портрет Зигмунда Фрейда.



Ваза Рубина

(Edgar Rubin, 1915)

Классическая пример соотношения фигуры и фона. Можно увидеть как вазу, так и два лица.



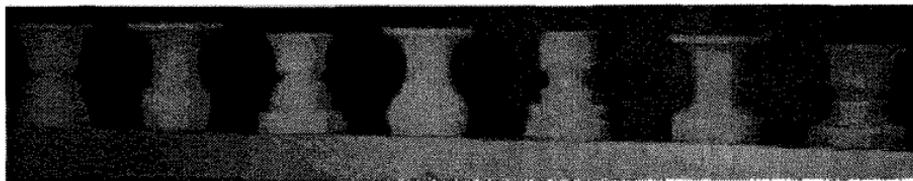
Иллюзия Клинтона и Моники.

Что Вы здесь видите?
Женское лицо или мужчину,
играющего на саксофоне?

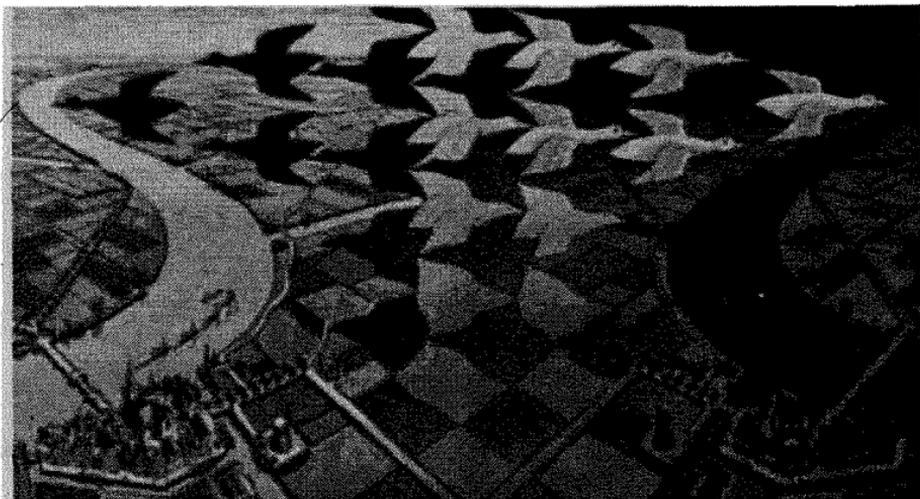


Портрет Авраама Линкольна.

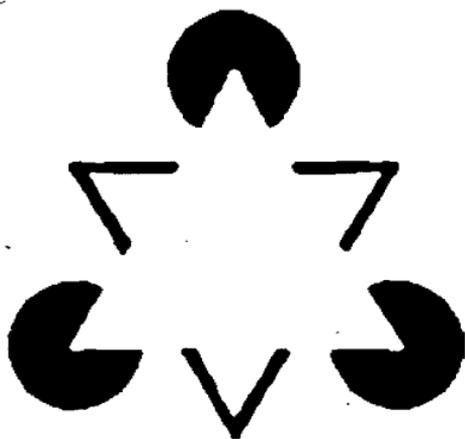
Найдите тут волка, лошадь,
улитку, мышь, птицу, молящегося
человека, клоуна и рыбу.



На фоне ваз можно увидеть головы.

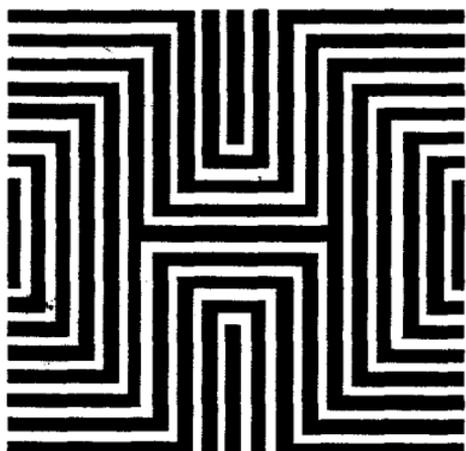


Мауриц Эшер. День и ночь.

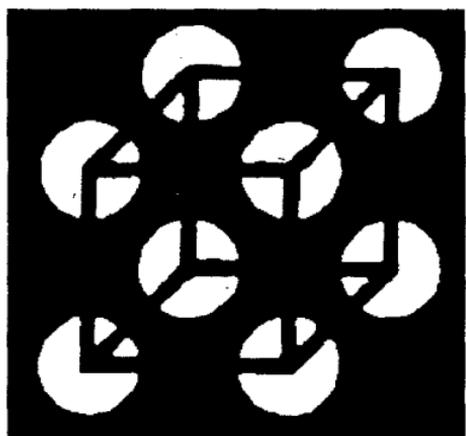


Треугольник Каниша.

Равностороннего треугольника, на самом деле, нет. Он только кажется.



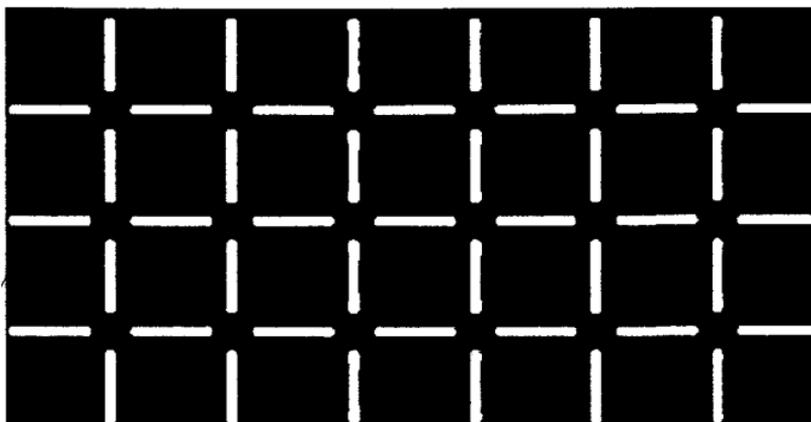
Большой и маленький ромбы
тоже лишь кажутся.



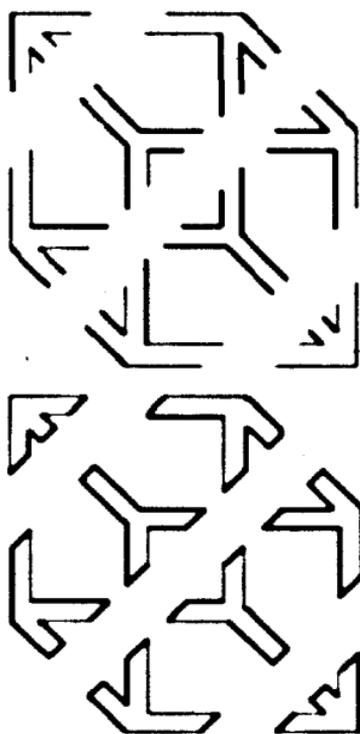
Видите ли вы здесь куб Неккера?
А куба ведь нет! Это иллюзия.



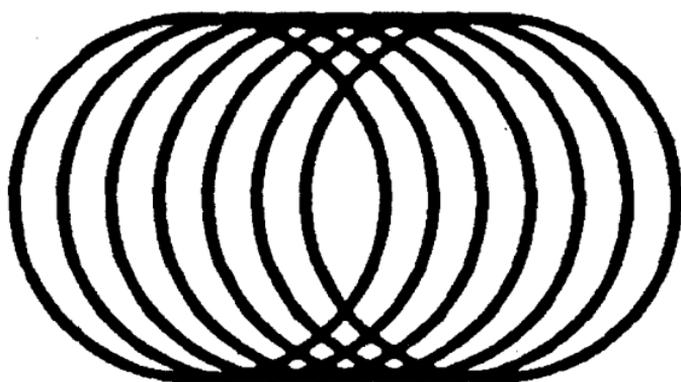
Квадрат, которого нет.



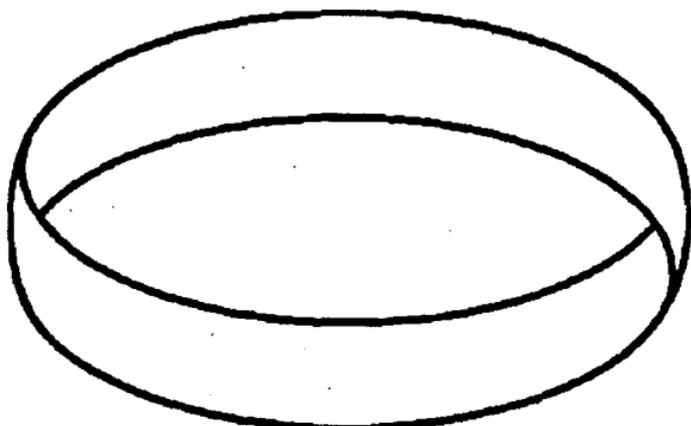
Вы видите черные кружки на пересечении белых линий?
А ведь на рисунке нет ни одного кружка.



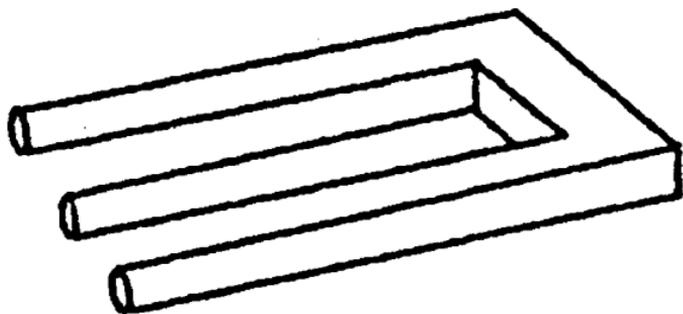
Эффект стремления к замкнутому контуру
Фигура на верхнем рисунке воспринимается как куб, а на нижнем
лишь как набор отдельных кусков.



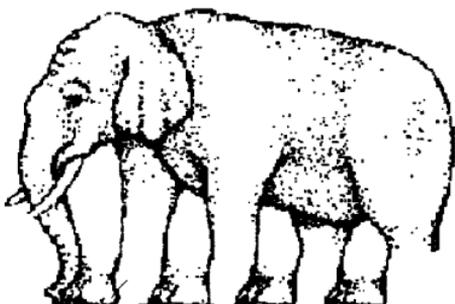
Как расположен этот цилиндр?
Справа налево или слева направо?



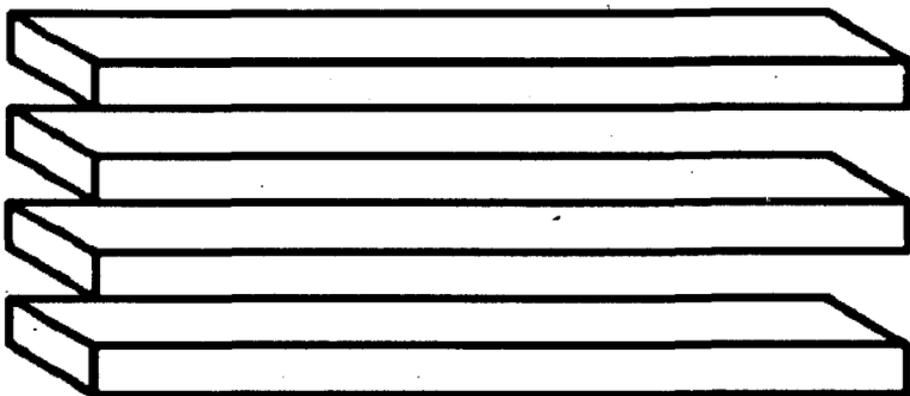
Какая часть кольца спереди?



Невозможный трезубец
Впервые иллюзия была опубликована в журнале «Mad» в 1965 году
(художник Норман Минго).



Сколько у слона ног?
Автор Роджер Шепард
(Roger Shepard)



Сколько тут полок? Три или четыре?

СПИСОК ПРИМЕЧАНИЙ

- ¹ Создано по мотивам методики «БИИЧ» В. М. Мельник.
- ² Создано по мотивам методики «Скоростное чтение» Ю.А. Черного.
- ³ Создано по мотивам методики «Скорочтение» (рижская публикация).
- ⁴ Создано по мотивам «Уроки рационального чтения» А. Чирвы.
- ⁵ Толстой Л.Н. Филипок. М.: Худ. лит., 1982. С. 12 (Собр. соч.: В 22 т. Т. 10).
- ⁶ Гарема Маркес Г. Сто лет одиночества. М.: Правда, 1987. С. 369.
- ⁷ Создано по мотивам методики «Рациональное чтение» Франца Лезера.
- ⁸ Все результаты всех упражнений всегда фиксируйте в дневнике.
- ⁹ Не забывайте все результаты упражнений фиксировать в дневнике.
- ¹⁰ Создано по мотивам методики «Динамическое чтение» В.А. и С.М. Бородиных.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Мельник В.М.* Искусство быстрого и интенсивного чтения (часть I).— Киев: О-во «Знание», 1990.
2. *Нин А.* Дельта Венеры. Рассказы.— М.: Астрель, Олимп, АСТ, 2000.
3. *Черный Ю.А.* Скоростное чтение. Методика-самоучитель.— Донецк, 1992.
4. Скорочтение.— Рига: «Классика», 1991
5. *Бородина В.А., Бородин СМ.* Учим... читать: Уроки динамического чтения.— Л.: Лениздат, 1985.
6. *Щерба Л.В., Матусевич М.И.* Русско-французский словарь: 50000 слов.— 11-е изд., стереотип.— М.: Русский язык, 1983.
7. *Лезер Франц.* Рациональное чтение: Более быстрое и основательное.— М.: Педагогика, 1980.
8. *Чирва А.* Уроки рационального чтения // Библиотекарь. № 1-12, 1991.
9. *Козловский О.В.* Игровая программа «Каждый "охотник" желает знать, где сидит "фазан"».— Донецк: Школа лидеров ЦПДОО УДСМТ ОГА, 2000.
10. *Андреев О.А., Хромов Л.Н.* Тренировка внимания.— Минск, 1997..
11. *Басе.* Стихи.— М.: Худ. литература, 1985.
12. *Винокурова Н.К.* Подумаем вместе. Развивающие задачи. Упражнения. Задания.— М.: Роспедагентство, 1997.
13. *Казанский О.А.* Игры в самих себя.— М., 1995.
14. *Лантушко Г.Н.* Управление вниманием // Обдарована дитина.— К., 1999.—№ 4.
15. *Матюгин И.Ю., Аскочинская Т.Ю. и др.* Как развивать внимание.— Донецк: Сталкер, 1997.
16. *Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И. и др.* Как запоминать слова.— Донецк: Сталкер, 1997.

17. *Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И. и др.* Как развивать память.— Донецк: Сталкер, 1997.
18. *Матюгин И.Ю., Чакаберия Е.И., Слопенко Т.Е.* Как запоминать лица.— Донецк: Сталкер, 1997.
19. *Методическое* пособие по развитию творческого воображения детей «Икар-4» / Сост. Иванов С.В., Иванова М.И., Макмак Л.В.— Ейск, 1993.
20. *Падалко А.Е.* Задачи и упражнения по развитию творческой фантазии учащихся: (IV-V классы). Кн. для учителя.— М., 1985.
21. *Паскаль М.В.* Методические и теоретические разработки разных лет (методический материал).
22. *Переключка веков: Размышления, суждения, высказывания* / Сост. Носков В.Г. — М., 1990.
23. *Психологические* аспекты подбора и проверки персонала / Сост. Литвинцева Н.А. — М., 1997.
24. *Психологические* тесты / Сост. Ахмеджанов Э.Р. — М.: Лист, 1996.
25. *Психологические* тесты — 1 / Сост. Коновалов В.Д. — М.: Светотон, 1996.
26. *Субботина Л.Ю.* Развитие воображения детей.— Ярославль, 1997.
27. *Немое Р.С.* Психология.— М., 1990.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Тренировочный комплекс	
«Влюбленная мельница»	7
Тренировочный комплекс	
«Ночное золото»	35
Тренировочный комплекс	
«Рижские корни»	51
Тренировочный комплекс	
«Знал бы прикуп...»	69
Тренировочный комплекс	
«Рацион: более быстро и основательно»	85
Тренировочный комплекс	
«Бородинская Динамика»	111
Тренинг воображения	183
Тренинг памяти	219
Тренинг внимания	239
Приложение. Зрительные иллюзии	274
Список примечаний	284
Литература	285

Популярное издание

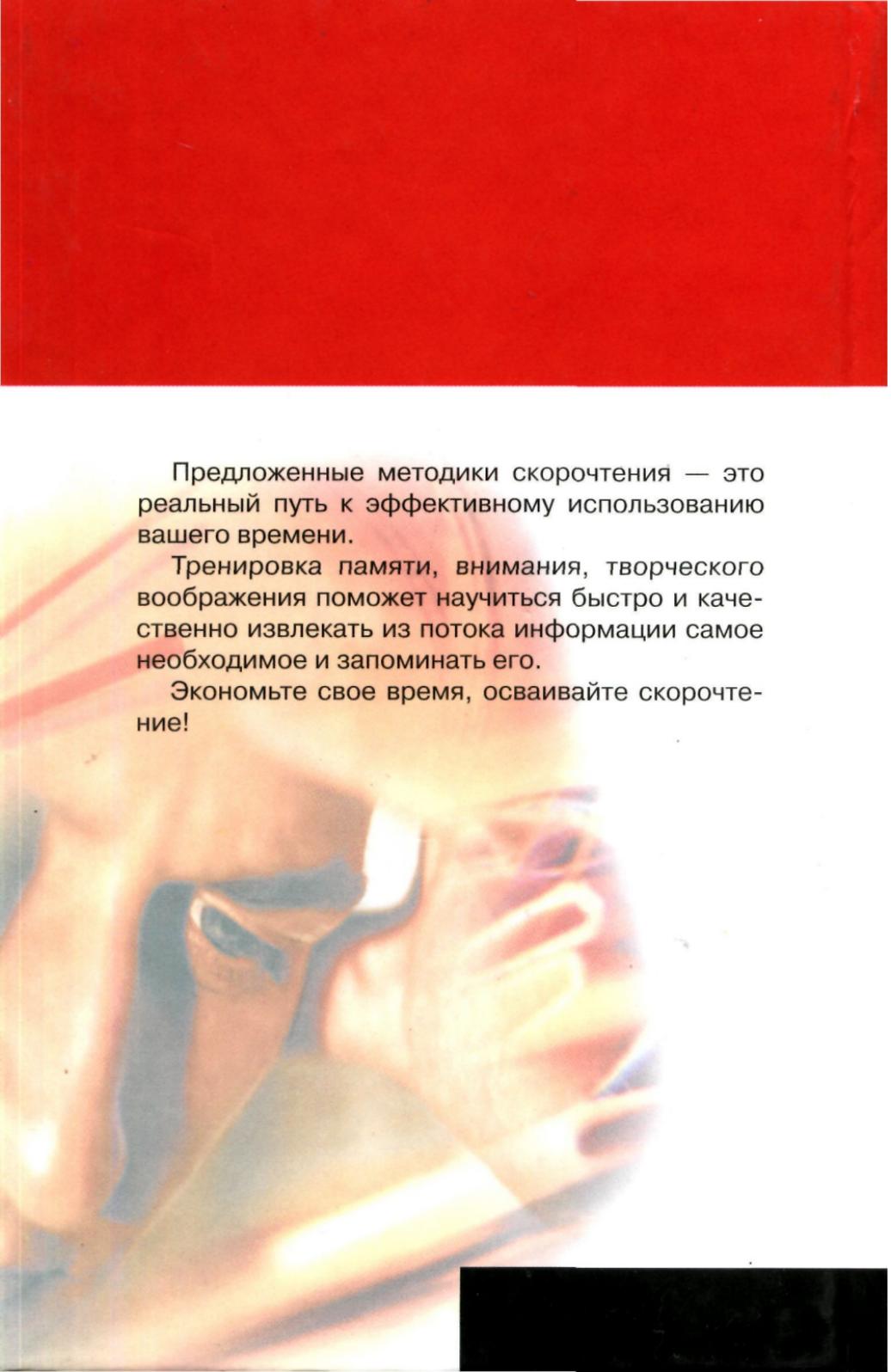
СКОРОЧТЕНИЕ

Автор-составитель
Козловский Олег Валериевич

Технический редактор *А. В. Полтьев*
Художественный редактор *И. Ю. Селютин*
Оформление обложки *В. И. Гринько*

«Издательство Сталкер»
83114, Украина, г. Донецк, ул. Щорса, 108а
Свидетельство ДК 146 от 11.08.2000

Отпечатано с готовых фотоформ на АП
«Днепропетровская книжная типография»,
49038, г. Днепропетровск, ул. Горького, 20.
Свидетельство о внесении до государственного реестра
№ 251 от 17.11.2000 г.



Предложенные методики скоротчения — это реальный путь к эффективному использованию вашего времени.

Тренировка памяти, внимания, творческого воображения поможет научиться быстро и качественно извлекать из потока информации самое необходимое и запоминать его.

Экономьте свое время, осваивайте скоротчение!