

Скорочтение

Автор: Муратова Камила

Редактор: Олжабаев Асылбек

Мы живём в современном мире, в веке новейших технологий и разработок. Каждый день мы можем узнавать тысячи вещей, обрабатывать огромное количество информации, но её нужно уметь правильно "поглотить", не перегружая свой мозг. Для этого существует множество различных методик, которые позволяют развивать соответствующие навыки. Одно из таких - скорочтение.

Это, пожалуй - самый простой и эффективный метод запоминания текстовой информации в огромном количестве. Однако же, мнения людей относительно скорочтения разделяются. Одни утверждают о пользе скорочтения, другие же, напротив, убеждены во вреде данного метода.

Я не стану дискутировать ни с одними, ни с другими, а хочу лишь просто подчеркнуть плюсы скорочтения и его пользу для формирования склада ума. Скорочтение помогает открывать новые горизонты - его можно использовать при изучении материалов, которые не требуют глубокой мыслительной деятельности и тщательного запоминания текста, тем самым экономя своё время. Постоянная практика чтения позволяет нам усваивать и запоминать новые слова, увеличивая словарный запас. При этом научиться скорочтению реально для каждого.

Итак, скорочтение - это:

1. Быстрое восприятие многочисленной информации за счёт использования особых способов чтения.
2. Развитие памяти и логики.
3. Запоминание прочитанной информации на 80-100%
4. Развитие мелкой моторики и периферийного зрения.
5. Улучшение работы мозга.
6. Экономия времени и бюджета.
7. Помощь в изучении иностранных языков.
8. Огромное преимущество при поступлении в заграничные ВУЗы.

А что такое чтение в целом?

Чтение - очень нужная способность для человека, влияющая на его формирование, на формирование его мировоззрения. Благодаря чтению, мы расширяем свой кругозор, учимся чувствовать пунктуацию, развиваем грамотность речи. Польза чтения очевидна: чтение обогащает внутренний мир человека, увеличивая его словарный запас, способствует выработке более чёткого и ясного мышления, что позволяет формулировать и выражать свои мысли и чувства яснее, грамотнее и красноречивее, помогает открыть свой ум новым возможностям и взглянуть на окружающий мир по-новому. Так же оно способствует формированию собственной нравственности, собственных знаний, внося значительный вклад в становление личности человека.

Скорочтение - это то же самое, что и обычное чтение, только с повышенной скоростью.

Как можно освоить этот навык?

Как и любой другой навык, скорочтение нужно практиковать из-за дня в день, уделяя как можно больше времени, желательно - по 1,5 часа в день.

Чтобы за короткое время освоить этот метод чтения, можно выполнять элементарные упражнения, такие как таблица Шульте, арифметика, тест Струпа, соединение цифр и букв и упражнения для концентрации.

1. Таблица Шульте

Одним из самых эффективных упражнений для развития навыка скорочтения является таблица Шульте (ТШ).

Это упражнение направлено на улучшение бокового зрения или, как говорят, периферийного зрения, для того, чтобы ускорить темп восприятия информации. Широкое поле зрения помогает сэкономить время поиска информации в тексте.

Автором таблицы является немецкий психиатр Вальтер Шульте.

Что такое таблица Шульте?

Как показано на примере ниже, это таблица с цифрами в порядке возрастания, которые размещены случайным образом

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

Как с ней работать?

Это упражнение, как и все остальные, нужно выполнять на время. Чем быстрее Вы справляетесь, тем лучше, но уделять ей нужно не менее 20 минут в день.

Чтобы выполнить это упражнение, Вам нужно будет сфокусировать своё внимание на центральной ячейке так, чтобы видеть всю таблицу целиком.

Смотрите в центр на расстоянии 30-40 см от глаз (чем дальше, тем легче). Число в центре таблицы выделено полужирным.

Когда Вы будете смотреть на неё, старайтесь найти цифры в порядке возрастания, не бегая глазами. Если Вы не можете найти нужную цифру, не паникуйте. Сделайте глубокий вдох и выдох; продолжая смотреть в центр таблицы, подумайте о том числе, что Вы не можете найти, и оно будто бы само начнёт выделяться среди остальных.

Поначалу, при выполнении упражнения у вас могут появиться трудности и желание поскорее его оставить, но с каждой таблицей вам будет легче находить нужные числа. Поэтому желательно уделять этому упражнению хотя бы 20 минут ежедневных тренировок.

Важно понимать, что благодаря этой тренировке глаз Вы не только ускоряете навык чтения, но и улучшаете своё периферийное (боковое) зрение.

2. Арифметика

Как показали исследования, арифметика способствует сохранению психологического здоровья мозга. Ежедневно решая простые примеры по математике, мы развиваем способность больше запоминать и активно применять это в жизни.

△	●	◇	◎	★
1	7	4	2	8

$8 - \bullet = \square$	$\diamond - 1 = \square$	$2 \times \triangle = \square$
$3 \times \triangle = \square$	$7 \times \odot = \square$	$\star - 4 = \square$
$\diamond \times 8 = \square$	$\bullet + 3 = \square$	$8 + \bullet = \square$
$9 - \odot = \square$	$6 \times \star = \square$	$\diamond + 1 = \square$
$\odot + 2 = \square$	$4 - \diamond = \square$	$5 + \bullet = \square$
$\bullet - 6 = \square$	$\diamond \times 9 = \square$	$6 - \odot = \square$
$\star \times 5 = \square$	$\star + 7 = \square$	$\star + 2 = \square$
$8 - \star = \square$	$5 - \triangle = \square$	$9 \times \odot = \square$
$7 + \triangle = \square$	$3 \times \odot = \square$	$7 + \diamond = \square$
$4 \times \bullet = \square$	$9 + \triangle = \square$	$8 - \triangle = \square$

3. Тест Струпа (ТС)

Как известно, человеческий мозг разделён на два полушария. В то время как левое отвечает за логику, анализ и изучение языков, правое отвечает за креативность, фантазию, интуицию и т.д. Упражнение Струпа направлено на равномерное развитие обоих полушарий.

ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ
СИНИЙ КОРИЧНЕВЫЙ РОЗОВЫЙ
БЕЖЕВЫЙ ЧЕРНЫЙ ЗЕЛЕНый
ЖЕЛТЫЙ СЕРЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
КРАСНЫЙ ЧЕРНЫЙ САЛАТОВЫЙ
СИНИЙ ЗЕЛЕНый МАЛИНОВЫЙ

Что такое тест Струпа?

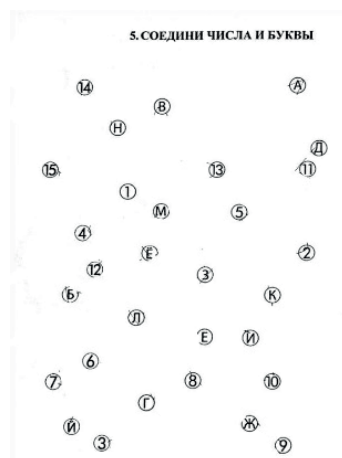
В данном упражнении Вам нужно произнести вслух название цвета, которым написано слово. Скорее всего, вначале Вы будете читать само слово, а не говорить, каким цветом оно написано. Как нам говорили в центре скоротечения, нужно всего лишь сконцентрироваться и, не думая, что Вы читаете слово целиком, сказать цвет. Лишь тогда Вам будет легко выполнять условия упражнения Струпа.

4. Соединение букв и цифр

Данное упражнение, как и многие вышеописанные, развивает внимательность и скорость движения глаз.

Для чего надо ускорять движение глаз?

Как известно, чтобы быстро читать, нужно мгновенно и четко видеть каждое слово в тексте. Чтобы видеть каждое слово и замечать мелочи в тексте, нужно быстро двигать глазами. Для этого и придумано это упражнение. В нём Вам нужно находить цифры и буквы в порядке возрастания, чередуя: 1-> А->2-> Б ...



Упражнения для концентрации.

Перед тем как начать читать, Вам нужно найти удобное место с правильным освещением и расслабиться. Это делается для того, чтобы при чтении Вы воспринимали больше информации. При этом нет необходимости добиваться полного понимания и вчитываться в каждое слово.

Упражнение 1 Упражнение 2

Приложите ладонь или палец на ту строчку, где читаете, водите ею и читайте в темп. С помощью этого упражнения Вы будете читать быстрее; по крайней мере, стараться.

Пока вы читаете, попробуйте считать цифры в порядке возрастания и обратно (про себя). Этим упражнением вы улучшите не только концентрацию, но и терпение при чтении. Лишние шумы вскоре не будут Вас отвлекать.

Упражнение 3

Это упражнение почти ничем не отличается от второго. Только вместо счета цифр надо будет напевать какую-нибудь песню; главное, в конце постарайтесь пересказать и понять, о чем был отрывок из текста.

Каждое упражнение следует выполнять по 20 минут под ритм метронома.

Совокупность этих упражнений поможет Вам овладеть навыком скорочтения. Более того, это возможно в любом возрасте; если Ваши бабушки и дедушки захотят научиться читать быстро, то они смогут добиться этого.

Дата	Название книги	Страница	Количество слов/мин	Шульте	Арифметика	Струпа	Соединение букв и цифр
Начальный этап							
Итого							

- Советы:
- Не ленитесь
 - Не оставляйте ни дня без занятий
 - Выполняйте все упражнения
 - Занимайтесь хотя бы 1.5 часа в день
 - Записывайте ежедневный результат в чек-лист

Главное - не теряйте время попусту. Старайтесь заниматься с желанием, а не «потому что так надо»!