В. Вормсбехер
Д. Кабиń

100 страниц в час

В. Ф. Вормсбехер,
В. А. Кабин

100 СТРАНИЦ В ЧАС

Теория и практика
динамического чтения
и рациональной работы
с книгой

Издание 2-е,
переработанное
и дополненное

Кемерово
Кемеровское
книжное издательство
1980

028+379.1
В 75

В эпоху НТР колоссально увеличился поток информации, справиться с которым традиционными методами чтения нельзя. Книга знакомит с физиологическими и психологическими основами метода динамического чтения, с методикой обучения скорочтению. В книге разработан курс обучения, по которому за несколько месяцев можно увеличить эффективность чтения в два-три раза. Книга рассчитана на безмашинное групповое и самостоятельное обучение скорочтению самого широкого круга читателей.

В $\frac{6000-14}{М\ 145(03)-80}$ 49—80—4304000000

© Кемеровское книжное издательство, 1980

Учиться работать — эту задачу Советская власть должна поставить перед народом во всем ее объеме.

В. И. ЛЕНИН

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Известный поэт, один из образованнейших людей начала XX века Валерий Брюсов, когда ему исполнилось 40 лет, писал: «В наш век нельзя быть энциклопедистом. Но я готов плакать, когда думаю о том, чего я не знаю» [1].

Жажда знаний — характерная черта многих образованных людей. В нашей стране созданы наиболее благоприятные условия для того, чтобы стать высокообразованным человеком. Но получение аттестата о среднем образовании или диплома об окончании вуза еще не делает человека таковым, а только создает возможность стать им. XX век потребовал от людей постоянно пополнять свои знания, чтобы не отстать от жизни. В вопросах самообразования чтение — один из самых главных источников получения знаний. Книги, журналы, газеты читают все, но далеко не все умеют читать.

Чтению мало учат в школе. В начальных классах ученики овладевают элементарными навыками чтения, где главное внимание уделяется выразительному громкому чтению, скорость которого в третьем классе определена в 90 слов в минуту. Нормативы скорости чтения в 5—10-х классах у нас не разработаны. Многие учителя убеждены, что надо читать как можно медленнее, чтобы лучше усваивать материал. Вот почему ученики старших классов читают, как правило, со скоростью 90—100 слов в минуту, а усвоение не превышает 50 процентов.

На начальном этапе обучения это, очевидно, оправдано, так как там чтение играет большую роль в развитии устной речи.

В старших классах традиционное чтение становится тормозом в освоении знаний. На смену старому методу чтения должен прийти более совершенный — метод динамического и рационального чтения. А может быть, стоило бы и в начальных классах вводить элементы динамического чтения. В вузах всех студентов надо обучать методу динамического и рационального чтения.

С большим удовлетворением мы восприняли слова первого заместителя министра высшего и среднего специального образования СССР Н. Ф. Краснова в беседе с корреспондентом журнала «Студенческий меридиан»: «Интенсификация обучения требует все более новых, активных методов — деловых игр, знания техники самостоятельной работы. Возьмите хотя бы скорочтение. Овладение его методикой позволяет убыстрить в три-четыре раза работу над книгой. Представляете, сколько мы сэкономим времени, если научим учащихся правильно читать?! Это дело стоящее.

Вспомните, с каким восхищением и творческой завистью пишут мемуары об искусстве В. И. Ленина читать. Он достиг этого самостоятельно. Мы же благодаря разработанной методике можем приобщить к скорочтению практически каждого студента»[2].

В нашей стране вопросами динамического чтения занимаются отдельные энтузиасты в Актюбинске, Алма-Ате, Караганде, Ленинграде, Москве, Минске, Новокузнецке, Одессе, Усть-Каменогорске, Чите и других городах. Работа ведется разрозненно, зачастую кустарно. Нет единого методического центра.

А пока каждый исследователь и педагог разрабатывает самостоятельно свою методику обучения, затрачивает много времени на изготовление таблиц и приборов, подготовку текстов и упражнений. Все это значительно снижает эффективность научно-исследовательской и учебной работы.

В Новокузнецком педагогическом институте в 1970 году была организована лаборатория динамического и рационального чтения на общественных началах. Сначала в ее работе принимали участие немногие энтузиасты. Сейчас в активе лаборатории более тридцати человек. На научных конференциях было заслушано 56 докладов по вопросам теории и методики обучения динамическому чтению.

На основе зарубежного и отечественного опыта и результатов исследований нашей лаборатории была подготовлена рукопись курса скорочтения, состоящего из восьми уроков. После экспериментальной проверки этот курс был издан в 1976 году в Кемеровском книжном издательстве под названием «100 страниц в час». Курс многократно апробирован, усовершенствован и дополнен в настоящем издании.

Нами обучено более 1500 человек различных категорий читателей. Среди них были учащиеся 9—10-х классов, студенты, учителя, инженеры. Обучение проходило по разным программам в объеме от 8 до 32 часов. Наиболее целесообразным мы считаем курс обучения, состоящий из одной вступительной лекции и восьми практических занятий по два часа. Занятия проходят в группах по 20—25 человек. Срок обучения два месяца. Ежедневные самостоятельные тренировки по выполнению упражнений составляют 30 минут, а чтение текстов — 1,5 часа. Для лиц, изучающих этот метод чтения самостоятельно, срок обучения рассчитан на три месяца.

Мы проверяли целесообразность и эффективность технических средств обучения: фразоскоп, лентопротяжные устройства, диапроектор, кодоскоп, фотоаппарат и др. Не отрицая целесообразности использования технических средств обучения при групповых занятиях, мы пришли к выводу, что можно обойтись и без них, особенно при самостоятельных тренировках, когда можно использовать более простые средства обучения, которые доступны каждому без особых затрат — шаблоны, таблицы и др.

Надо учитывать, что специальных приборов и машин наша промышленность пока не выпускает, а кустарное производство несовершенно. Вот почему наш курс рассчитан на безмашинное обучение, а поиски были главным образом направлены на отработку методики, на решение педагогических и психологических проблем.

Мы осознаем все трудности в нашей работе, однако многолетний опыт показывает, что поставленные нами задачи увеличения скорости чтения в 2—3 раза и значительного повышения эффективности усвоения вполне реальны.

До начала занятий мы проводим диагностическое исследование навыков чтения. Ниже приведены некоторые данные о результатах этой работы (см. табл. 1).

Коэффициент эффективности чтения (КЭЧ) — условный показатель эффективности или продуктивности чтения. Это произведение от умножения скорости чтения на процент усвоения, разделенное на 1000.

Таблица 1

Диагностика

Индекс	Колич.	Скорость, сл/мин			Усвоение, %			КЭЧ		
		средн.	лучш.	худ.	средн.	лучш.	худ.	средн.	лучш.	худ.
Ин-яз, 73	100	130	288	60	55	63	21	7	10	0,8
Ин-яз, 74	100	185	354	62	70	99	36	13	28	3
КМК, 74	19	186	312	100	36	80	13	7	16	2
Филолог, 74	25	246	340	98	41	75	12	10	18	4
Заочник, 74	100	255	378	126	54	88	28	13	27	6
Заочник, 75	100	237	378	123	44	80	14	10	25	2
Заочник, 76	100	213	312	114	41	75	1	8	15	0
Ин-яз, 77	100	173	282	109	53	80	24	9	20	4
Филолог, 78	125	175	268	108	35	68	12	6	21	2

НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ. Средняя скорость чтения составляет 201 слово в минуту. В основном люди читают слоговым методом, небольшая часть — целыми словами. Никто из наших слушателей не обладал навыками чтения целыми словосочетаниями, фразами, блоками, не умел читать мысли.

Наблюдается значительный разрыв между технической стороной чтения — фиксацией букв, слогов и слов — и осмысливанием прочитанного, запоминанием и сохранением информации в памяти.

Учащиеся 8—10-х классов, а часто и студенты, перечитывают учебную литературу по несколько раз, чтобы запомнить. Почти все читатели страдают регрессией.

Средний процент усвоения составляет 52, а коэффициент эффективности чтения—9. У отдельных читателей он доходит до нуля.

А вот как выглядят показатели после обучения (см. табл. 2).

НЕКОТОРЫЕ ВЫВОДЫ. Средняя скорость после обучения составила 438 слов в минуту, т. е. улучшилась в два с лишним раза, усвоение — 68 процентов, КЭЧ — 27,5. Таким образом, эффективность чтения улучшилась в три с лишним раза. Снижение средних показателей произошло за счет заочников: учебной литературы нет, а практических занятий с преподавателем недостаточно.

Таблица 2

Результаты обучения

Индекс	Колич.	Скорость, сл/мин			Усвоение, %			КЭЧ		
		средн.	лучш.	худ.	средн.	лучш.	худ.	средн.	лучш.	худ.
Из-яз, 73	100	486	980	280	74	98	73	36	65	19
Ин-яз, 74	100	421	960	310	71	98	52	32	45	17
КМК, 74	19	640	1380	290	72	90	50	46	110	17
Филолог, 74	25	620	986	321	61	78	61	37	40	23
Заочник, 74	100	298	468	180	74	93	50	20	29	11
Заочник, 75	100	281	366	190	66	85	45	18	22	8
Заочник, 76	100	284	500	138	64	94	46	18	34	8
Из-яз, 77	110	680	850	295	70	89	65	26	35	11
Филолог, 78	125	234	444	132	62	91	22	14	28	7

К тому же, сильная перегрузка не позволяет им систематически тренироваться.

Небезынтересные данные мы получили на факультете иностранных языков, где курс динамического и рационального чтения читается в объеме 20 часов. Там средняя скорость составляет 529 слов в минуту, усвоение — 72 процента, а КЭЧ — 31. Интересные данные дает анализ показателей по количеству читателей. Со скоростью 400—600 слов в минуту после обучения читают около 95 процентов всех обучавшихся, из них более 600 слов — около 10 процентов. Усвоение свыше 70 процентов — около 90 процентов всех обучавшихся. Коэффициент свыше 20 — более чем у 80 процентов обучавшихся.

Примечательно, что особых успехов обычно добиваются те читатели, у кого были диагностические данные особенно низки.

Отличных показателей достигают те, кто серьезно относится к нашим рекомендациям и систематически выполняет их. Несомненно, определенную роль играют индивидуальные данные. Об этом свидетельствуют следующие данные (см. табл. 3).

Таблица 3

Результаты отдельных слушателей

Инициалы	Диагностика			После обучения		
	скорость	усвоение	КЭЧ	скорость	усвоение	КЭЧ
А. М.	80	36	3	550	99	55
И. К.	138	67	9	610	73	45
К. М.	110	45	5	600	99	67
П. И.	192	13	2	1380	80	110
М. М.	200	43	9	1215	90	109

Первые три примера—студенты очного обучения первого курса, последние — инженеры с многолетним стажем работы.

Необходимо отметить еще одно явление. Изучение индивидуальных протоколов показывает четко выраженную закономерность: чем больше скорость чтения, тем выше процент усвоения. Это доказывает, что ускоренное чтение мобилизует интеллектуальные резервы человека.

Все обучавшиеся у нас студенты и специалисты отмечают, что курс обучения дисциплинирует, заставляет более сознательно и разумно расходовать свой бюджет времени. При подготовке к докладу, семинару, при работе над определенной темой, когда нужно просматривать и прочитывать много литературы, прошедший обучение работает в 3—4 раза быстрее, чем раньше, и глубже усваивает материал.

И еще один вывод. Двух-трехмесячные занятия по нашему курсу достаточны для выработки тех навыков, которые мы поставили себе как основную задачу. Однако после обучения нет еще твердого, устойчивого стереотипа приемов рационального чтения. Поэтому те навыки, которые приобретены за время прохождения курса обучения, быстро теряются, не будучи закреплены постоянным практическим трудом. Важным моментом в курсе обучения является воспитание внутреннего стремления к усовершенствованию методики самостоятельной работы с книгой.

Перед изучением курса и тренировками мы хотели бы дать несколько советов.

1. Будьте последовательны. Сначала усвойте теоретическую часть, затем приступайте к тренировкам. По мере тренировок время от времени обращайтесь к теоретической части, чтобы выполнять упражнения, понимая их смысл и значение.

2. Перед выполнением упражнений уясните цель, поставьте перед собой конкретную задачу. Выполняйте упражнения целенаправленно, заинтересованно, с подъемом. Если нет такого настроения, сумейте перебороть себя и создать благоприятный психологический настрой.

3. Такие вопросы, как расширение поля восприятия информации, подавление внутреннего проговаривания, чтение по вертикали, улучшение внимания и памяти,

крупноблочное чтение, не могут быть усвоены сразу. Навыки приобретаются постепенно.

4. Еженедельно проверяйте свои успехи в скорочтении и заносите данные в график. Ведите учет прочитанных страниц. Вы будете видеть свои успехи.

5. Навыки скорочтения разрушаются, если их не закреплять. Помните: читать быстро и эффективно научится тот, кто много и внимательно читает!

Итак, за дело! Желаем успехов!

Авторы

ВВЕДЕНИЕ

ЧИТАТЬ НАДО БЫСТРЕЕ, ЧИТАТЬ МОЖНО БЫСТРЕЕ

За последнее время в обиход читателей вошли такие термины, как «скорочтение», «быстрое чтение», «динамическое чтение». Первые два термина, на наш взгляд, не совсем точно передают смысл нового, более прогрессивного метода чтения графической информации. «Динамическое чтение» — этот термин точнее, так как слово «динамический» в этом понимании означает: силовой, богатый движением, действием, внутренним напряжением.

Новый метод чтения с большим трудом пробивает себе дорогу. У него имеются серьезные противники. Определенную долю сомнений внесли некомпетентные юмористы и сатирики, обыгрывая метод скорочтения. Создалось парадоксальное положение, когда читатели хотят научиться быстро читать, а те, от кого зависит внедрение этого метода, замалчивают, делая вид, что такого метода не существует. У многих читателей превратное представление о скорочтении. Вот почему приходится разъяснять, что такое динамическое чтение.

При традиционном методе чтения из букв составляются слоги, из слогов — слова, из слов — предложения. Слова при медленном чтении обычно мысленно проговариваются. Одновременно в этом процессе участвует и слуховой аппарат (уши). Некоторые читатели при чтении шевелят губами или шепчут, без чего они не могут уяснить смысл прочитанного. Читатель, таким образом, не только видит, но проговаривает и даже слышит слово. Этот процесс называется внутренним проговариванием или артикуляцией. При таком чтении скорость не превышает 150—200 слов в минуту.

Замедляет чтение и малое поле зрения. Под полем зрения понимается участок графической информации, воспринимаемый глазами за одну фиксацию, т. е. ясное поле видения в строке без передвижения зрачков. У нетренированного чтеца за одну фиксацию воспринимается несколько букв, в лучшем случае — отдельное слово. На книжной строке такой читатель делает 12—16 фиксаций. При тренировке число фиксаций в строке сокращается до 2—3.

Значительно замедляет чтение регрессия, т. е. возвратные движения глаз к прочитанным словам и группам слов.

В школе недостаточно внимания уделяется вопросам развития внимания и памяти. Многие ученики, а затем и взрослые не могут сосредоточиться при чтении, не знают элементарных приемов эффективности запоминания, что в конечном счете значительно снижает коэффициент эффективности чтения (КЭЧ).

Большинство читают нецеленаправленно. Ученики «выучивают» заданное учителем, взрослые просто «читают», не обрабатывая надлежащим образом информацию.

Для большинства читателей в тексте «все главное». Неумение найти главное, отсортировать второстепенное значительно снижает эффективность чтения.

В общественно-политической, научно-популярной литературе и литературе по специальности много избыточной информации. Иногда она достигает 70—80 процентов. Эта информация для компетентного читателя не несет никакой новой мысли. Умение быстро пропускать через «фильтр» избыточную информацию повышает культуру чтения и позволяет быстрее найти нужную информацию.

Наконец, незнание рациональных приемов работы с книгой нередко превращает чтение в сизифов труд. Прочитано много, а усвоено мало.

Все это мешает выработке навыков быстрого чтения. Динамическое и рациональное чтение помогает преодолеть эти трудности.

Что такое динамическое чтение?

Динамическое чтение — это такой качественно новый метод, когда читаются не буквы, слоги или слова, а целые группы слов (синтагмы), блоки, когда **читаются не слова, а мысли, когда по ключевым (опорным) словам читатель генерирует мысль автора и становится своеобразным соавтором текста.**

Динамическое чтение не имеет ничего общего с так называемым чтением по диагонали, с чтением первых предложений в абзаце и т. п. При динамическом чтении человек видит всю графическую информацию на странице, он читает весь текст, воспринимает всю информацию. Процесс чтения напоминает рассматривание картины, пейзажа. Слова воспринимаются как образы, символы. Этот процесс чтения напоминает чтение ребенка, когда он еще не знает букв, но читает уже знакомую ему сказку, с увлечением, воспринимая слова по их графическому написанию как целые образы.

Динамическое чтение предполагает чтение **только глазами.** Читатель, минуя речедвигательный и слуховой аппарат (ухо, язык, небо, губы), направляет графическую информацию в мозг только через зрительный анализатор.

Итак, за счет чего увеличивается скорость чтения и повышается его эффективность?

Главным резервом является переход от комплексного чтения к чтению только глазами (подавление внутреннего проговаривания, артикуляции) за счет расширения поля зрения, умения пропускать через «фильтр» избыточную информацию, отказа от регрессии, целенаправленного чтения, улучшения внимания и памяти, приемов рационального чтения и повышения общей культуры чтения.

Опыт работы показал, что при систематических тренировках и соблюдении наших советов каждый читатель за два месяца может увеличить скорость чтения в два-три раза и улучшить запоминание прочитанного на 20—25 процентов.

Л. И. Брежнев в Отчетном докладе на XXV съезде КПСС говорил: «В современных условиях, когда объем необходимых человеку знаний резко и быстро возрастает, уже невозможно делать главную ставку на освоение определенной суммы фактов. Важно прививать умение самостоятельно пополнять свои знания, ориентироваться в стремительном потоке научной и политической информации. Тут нас ждет большая работа» [3].

Динамическое чтение — требование жизни. В наше время оно перерастает в большую народнохозяйственную проблему. От того, как мы читаем, в конечном счете зависят успехи в науке, культуре, производстве. Динамическое чтение позволяет сэкономить много времени, приобрести больше знаний, опыта, не отстать от века, от достижений в своей отрасли, стать эрудированным человеком, специалистом с большой буквы.

«Поэтому сегодня чтение и учение невозможно отделить друг от друга, а способность читающего как можно быстрее и лучше получить информацию на современном уровне считается синонимом его способности учиться, его способности совершенствоваться» [4].

За 500 лет со времени изобретения книгопечатания в мире издано более 30 миллионов наименований книг. Ежегодно во всем мире издается 60 миллионов страниц. Ученые подсчитали, что объем информации к моменту, когда ребенок, родившийся сегодня, окончит институт, возрастет в четыре раза, а когда ему будет 50 лет — в тридцать два раза. Причем 97 процентов всех знаний будет получено после его рождения.

В СССР ежегодно выходит более 80 000 наименований книг и брошюр. Только с 1917 года у нас издано более 2 700 000 названий книг и брошюр.

В библиотеках мира накопились горы книг, прочесть которые весьма желательно, но практически невозможно. Академик С. Вавилов говорил, что «современный человек находится перед гималаями библиотек в положении золотоискателя, которому надо отыскать

крупинки золота в массе песка»[5]. Человечество пока использует только 2—3 процента накопленных знаний в своей практической деятельности.

За последние десятилетия ученых мира серьезно волнует лавинообразный поток информации и те проблемы, которые он порождает. Во многих странах созданы информационные центры, оснащенные совершенной электронно-вычислительной техникой, издаются реферативные журналы, библиографические справочники.

В нашей стране создан Всесоюзный институт научной и технической информации (ВИНИТИ).

Но для рядового читателя пока единственным средством извлечения информации из газет, журналов и книг является традиционное чтение.

Складывать из букв слова — это не проблема. Но это далеко еще не чтение. А. Блок говорил, что литература требует не только талантливого поэта, но и талантливого читателя. А быть хорошим читателем, не говоря уже о талантливом,— не простое дело. Недаром многие считают чтение искусством, овладение которым дается не всем и не легко. Одним словом, чтение — это большая и серьезная работа. Может быть, поэтому великий немецкий поэт В. Гете признавался, что он всю жизнь учился читать.

Сколько книг человек может прочитать за свою жизнь традиционным методом, которому нас обучили в школе?

Если человек будет читать по одному часу в день со скоростью 150—200 слов в минуту, то сможет прочитать 2—3 тысячи книг. А многие читают менее одного часа в день. Некоторые этот час отводят на чтение только газет и журналов. Как видите, расчеты далеко не оптимистические.

В Сибирском отделении Академии наук было проведено исследование того, сколько затрачивают времени в день на чтение научные работники. Оказалось, что младшие научные сотрудники в день затрачивают на чтение специальной литературы 1 час 29 минут, старшие научные сотрудники — 1 час 30 минут, заместители директоров — около часа.

Очень трудно дать рекомендации о том, сколько времени человек должен затрачивать в день на чтение и сколько за это время он должен прочитывать страниц, так как категории чтецов различны и различны их запросы. И все-таки наши наблюдения и анализы анкет разных читателей позволяют нам сделать некоторые выводы. По нашему мнению, советский интеллигент, передовой рабочий, если он не хочет отстать от жизни и быть эрудированным специалистом, должен прочитывать в день не менее двух газет, одного толстого журнала и 150—200 страниц научной, общественно-политической или художественной литературы. Кроме того, необходимо

просматривать 1—2 журнала, 1—2 книги. Таково требование сегодняшнего дня. Другими словами, человек должен за год прочитывать ту норму, которую он прочитывает традиционным методом за всю жизнь. Итак, не 2—3 тысячи книг, а 50—100 тысяч книг человек должен прочитать за свою жизнь!

Нас часто спрашивают о том, не понижается ли усвоение прочитанного при динамическом чтении. Нет, не понижается. Наоборот, усвоение повышается на 20—25 процентов. Это происходит за счет концентрации внимания, целенаправленного чтения, улучшения памяти и общего психологического настроя читателя. Это подтверждается и следующим выводом:

«...быстрое чтение помогает... проникнуть в суть, то есть распознать взаимосвязи и взаимозависимости, и тем самым добиться лучшего понимания содержания» [6].

Все ли могут овладеть методом динамического чтения?

На наш взгляд, все практически здоровые люди могут овладеть этим методом. Одни с большим успехом, другие с меньшим, в зависимости от усилий и личных данных. Молодые усваивают быстрее, пожилые — медленнее. Но все могут улучшить свои показатели в два-три раза!

Не влияет ли это на здоровье?

За многие годы работы мы не встретили ни одного случая, когда бы слушатели жаловались на ухудшение зрения или на утомление. Наоборот, некоторые говорят, что стали меньше утомляться.

Можно ли методом динамического чтения читать художественную литературу?

Мы рекомендуем методом динамического чтения читать прежде всего общественно-политическую и научно-популярную литературу, газеты и журналы. Но опыт подсказывает, что овладевшие методом динамического чтения значительно быстрее читают и художественную литературу. Мы исходим из того, что чтение со скоростью до 600 слов в минуту не наносит ущерба эстетическому восприятию художественной литературы.

Как давно люди занимаются скорочтением?

По всей вероятности, с тех пор, когда они научились читать. На заре цивилизации были люди, читающие медленно, как толстовский Филиппок, были и такие, которые читали быстро.

Истории известны имена великих людей, которые поразительно быстро читали. Среди них называют имена Жан-Жака Руссо, Пушкина, Чернышевского, Горького. Рассказывают, что Наполеон читал со скоростью 2000 слов в минуту, Бальзак — вдвое быстрее. Роман в 200 страниц он прочитывал за 30 минут. Свой метод Бальзак описывает так:

«Впитывание мысли в процессе чтения достигало у него способности феноменальной. Взгляд его схватывал семь-восемь строчек сразу, и разум постигал смысл со скоростью, соответствующей скорости глаз. Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы».

По воспоминаниям Новикова-Прибоя, Горький на страницу затрачивал всего несколько секунд. Это так поразило его, что он усомнился в том, что Горький мог что-нибудь понять из прочитанного. Вечером Новиков-Прибой прочитал несколько рассказов из тех, что были просмотрены Горьким днем. А назавтра он «проэкзаменовал» его. Но к великому изумлению экзаменатора Горький не только хорошо знал сюжет произведения, уяснил главные мысли, идейную направленность, но и цитировал отдельные удачные места, говорил о художественных достоинствах произведения, приводил отдельные удачные сравнения, метафоры [7].

Горькому быстрое чтение не мешало усваивать содержание прочитанного и не лишало его эстетического наслаждения.

Очень быстро читал В. И. Ленин, создавалось впечатление, что он просто перелистывает страницы. Бонч-Бруевич в своих воспоминаниях о В. И. Ленине пишет:

«Читал Владимир Ильич по-особому. Когда он читал, то создавалось впечатление, что он не прочитывает строку за строкой, а смотрит страницу за страницей и быстро все усваивает поразительно глубоко и точно: через некоторое время он цитировал на память отдельные фразы и абзацы, как будто он долго и специально изучал только что прочитанное» [8].

Скорочтение до последнего времени было уделом только избранных. Начиная с сороковых годов нашего века, вопросами скорочтения стали заниматься ученые разных стран. Особенно большое внимание этому вопросу было уделено в США. Первые курсы были организованы при Гарвардском университете. Затем этим заинтересовались бизнесмены, политики, журналисты, администраторы. В настоящее время более чем в 200 городах организованы платные курсы по скорочтению. Их ежегодно заканчивают более 50 000 человек. Курс обучения рассчитан на два месяца. Занятия проходят один раз в неделю по два с половиной часа при ежедневной часовой тренировке дома. Плата за обучение — 300 долларов. Как рассказывают, слушатели добиваются скорости чтения 1500 слов в минуту, а чтение легких текстов (детективов) достигает скорости феноменальной — 10—12 тысяч слов в минуту.

В нашей прессе была помещена статья Роберта Гэнона. Он прошел курс обучения в США. Вот что он пишет:

«Я только что прочитал детективный роман. Это был не очень хороший роман, поэтому я не стал тратить на него много времени.

Чтение заняло у меня 36 минут. Зато вчера я прочитал замечательную книгу. Захотелось ее посмаковать, поэтому я потратил на чтение 1 час 38 минут»[9].

У нас этими проблемами стали заниматься последние 15—20 лет. За это время достигнуты кое-какие успехи, однако имеется и много нерешенных вопросов. Мы видим свою задачу в том, чтобы поднять общую культуру чтения и работы с книгой вообще (скорость чтения и эффективность, качество усвоения) на более высокий уровень. Мы ориентируемся на массового читателя, а не на отдельных рекордсменов.

ДИАГНОСТИКА

Прежде чем приступить к занятиям по развитию навыков быстрого чтения, мы рекомендуем определить:

а) начальную скорость чтения,

б) процент усвоения прочитанного,

в) коэффициент эффективности чтения.

Подготовка к занятию. Проветрите помещение. Наведите порядок на письменном столе. Выключите радио, телевизор. Создайте спокойную рабочую обстановку. Приготовьте часы с секундной стрелкой, ручку, чистый лист бумаги. Сосредоточьтесь на предстоящей работе. Желательно, чтобы кто-нибудь следил за вашим чтением контрольного текста.

Вы должны прочитать текст 1. Читать надо так, как вы привыкли читать научно-популярную, общественно-политическую литературу, газеты и журналы. Не нужно торопиться, не устанавливайте никаких рекордов. Помните, что после прочтения текста вам придется ответить на десять вопросов. Но и не замедляйте темп чтения сознательно, не возвращайтесь к прочитанному. Ваша задача состоит в том, чтобы запомнить главное содержание с первого прочтения.

Будьте предельно внимательны!

Итак, запишите время начала чтения и начинайте читать.

Текст 1. Слов 936

Наследники Геракла

Родиной Олимпийских игр была Древняя Греция. Достоверных исторических сведений о возникновении их не сохранилось. Одни мифы и предания рассказывают, что сам Зевс Олимпийский учредил эти игры, другие — приписывают эту заслугу сыну Зевса Гераклу, самому прославленному герою древности.

В одном из мифов рассказывается о том, как после соверше-

ния знаменитых двенадцати подвигов Геракл учредил в долине реки Алфей, у подножия горы Олимп, Олимпийские игры. Там же он посадил священные деревья оливы, венком из ветвей которых увенчивали победителей.

Вначале спор античных атлетов происходил лишь на беговой дорожке. Расстояние от старта до финиша, по преданию, было отмерено самим Гераклом: 600 ступней его гигантских ног составили один стадий — 192,27 метра. От этого слова идет название места спортивных состязаний — стадион.

Это из легенды. А вот история.

Первое упоминание об Олимпийских играх мы находим у греческого историка Тимея. Оно относится к 776 году до н. э. Но, очевидно, они возникли задолго до этого.

Олимпийские игры были общегреческим праздником, который проводился через каждые 1417 дней, т. е. один раз в 4 года. Этот промежуток времени и составлял олимпиаду. На время Игр на всей территории Греции прекращались войны.

Пять дней продолжались Олимпийские игры. Атлеты к ним начинали готовиться за десять месяцев. Они усиленно тренировались, питались мясом и совершенно не пили вина. В конце лета участники Игр прибывали в Олимпию, куда стекались тысячи зрителей.

В первый день участники соревнований приносили жертвы богам, проводили последние тренировки и вместе с судьями давали клятву строго соблюдать правила состязаний.

В этот же день они демонстрировали свою силу, поднимая на глазах у зрителей тяжелые камни. До сих пор в Олимпии лежит глыба весом в 143,5 кг, которую поднял одной рукой над головой некий Бибон (VI век до н. э.).

Атлетические состязания начинались на второй день на ипподроме. Гонка колесниц — неповторимое по красоте зрелище. От двадцати до сорока четырехконных упряжек одновременно выезжали на старт. Им предстояло пробежать двенадцать кругов, что равнялось 12,5 км. Любопытно — победа присуждалась не возничему, а хозяину лошадей.

В программу второго дня входило самое популярное состязание — пятиборье: бег на 192 м, прыжки в длину, метание диска и копья, борьба.

В Древней Греции не было секундомеров, поэтому время победителей не фиксировалось. Обыкновенно по четыре человека выстраивались на беговой дорожке, и по команде «Вперед!» начинался забег. Победитель забега выходил в финал. Затем стартовали финалисты.

Мы не знаем, с какой скоростью бегали греческие олимпийцы.

Но предание говорит о том, что один пастух, победитель Игр, мог догонять и ловить зайцев. Зайцы бегают со скоростью 14 м в секунду. Значит, пастух пробегал 100 м за 7,2 секунды.

На третий день состязаний устраивали великие жертвоприношения Зевсу, покровителю Игр. Во второй половине дня состязались юноши от 12 до 17 лет по облегченной программе.

Четвертый день открывался бегом на короткие и длинные дистанции: 192 м, 385 м, 4,6 км.

По преданию, бегун на длинные дистанции Агий в IV веке до н. э., одержав победу, в тот же день сбегал в свой родной город сообщить о своей победе и к вечеру возвратился в Олимпию. Он преодолел расстояние в 200 км с двумя горными перевалами.

Бессмертным стало имя юноши Фидиппида, который в 490 году до н. э. в день победы греков над персами в битве при Марафоне, пробежал около 40 км и, крикнув: «Мы победили!», замертво упал на городской площади. В память о его подвиге в программу Олимпийских игр в конце XIX века включен марафонский бег.

Заключительная часть олимпийской программы — вершина спортивного накала, самые популярные состязания: борьба, кулачный бой и панкратий.

В борьбе время не ограничивалось. Надо было бросить противника трижды на песок. Весовые категории не учитывались. Тело борцов натиралось оливковым маслом. В борьбе греки особенно ценили ловкость, мастерство и красоту стиля.

В кулачном бою руки бойцов от локтя до кисти завязывали мягкими ремнями из телячьей кожи, а пальцы были перевиты тонкими ремешками. Разрешалось бить только по голове. Бой продолжался до тех пор, пока один из бойцов не оказывался на земле с поднятой рукой. Бойцам разрешалось бить и лежачего.

Панкратий — своеобразное сочетание приемов кулачного боя, борьбы и разнообразных болевых приемов: выкручивали руки и ноги, выламывали пальцы, разрешалось даже придушить противника до полусмерти. Один поэт писал, что панкратий требует от атлета силы льва и хитрости лисы. Этому виду состязаний греки придавали особое значение, так как видели в нем отличную боевую подготовку юношей к рукопашной схватке с противником на поле брани.

В последний, пятый, день праздника вручали награды олимпионикам, победителям Олимпийских игр. В присутствии десятков тысяч людей главный судья возлагал на голову победителя венок. Глашатай называл имя атлета, имя его отца и название города, который он представлял. Зрители приветствовали победителя и увенчивали его гирляндами цветов. Победа на Играх прославляла имя победителя и город, в котором он родился. Победителя встре-

чал весь город. Он проходил не через ворота города, а через пролом в стене крепости, который для этой цели пробивали граждане.

Победителей олимпиад избирали на высшие государственные должности, им предоставляли лучшие места в театре и на стадионе, иногда освобождали от налогов и кормили всю жизнь за общественный счет.

В священном округе Олимпии разрешалось ставить мраморные или бронзовые статуи олимпиоников, на мраморных плитах высекались имена победителей. О некоторых победителях слагались легенды, которые передавались из поколения в поколение. Олимпиоников называли «наследниками Геракла».

Олимпийские игры проводились до конца IV века. В 394 году римский император Феодосий I запретил их, увидев в них языческий обряд.

И только в конце XIX века по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубертена Олимпийские игры были возрождены. Они проводятся с 1896 года, отсюда ведется счет олимпиадам современности. Но теперь они стали праздником лучших спортсменов всех стран мира.

Советские спортсмены впервые участвовали в Олимпийских играх в 1952 году. В 1980 году Олимпийские игры проведены в Москве.

Так, олимпийский огонь, зажженный в глубокой древности Гераклом, пронесся через века по всем континентам нашей планеты.

Запишите время окончания чтения (минуты и секунды).

Мысленно воспроизведите содержание прочитанного, выделив главное. Через 2—3 минуты ответьте письменно на следующие вопросы. Ответы должны быть точными и полными.

Вопросы к тексту «Наследники Геракла»

(В скобках указан процент
за правильный и полный ответ)

1. Раскройте смысл названия текста (до 10%).
2. Чем занимались атлеты в первый день (до 10%)?
3. Как проходила гонка колесниц (до 10%)?
4. Что вы узнали о происхождении марафонского бега (до 10%)?
5. Как проходили состязания в борьбе, кулачном бою и панкратий (до 15%)?
6. Как в Древней Греции чествовали победителей (до 20%)?
7. Когда и кем были запрещены Игры (до 5%)?

8. По чьей инициативе и когда были возрождены Игры (до 5%)?

9. С какого времени участвуют в Играх советские спортсмены (до 5%)?

10. Добавления (до 10%).

Определение процента усвоения. Сверьте свои ответы по тексту. Обратите внимание на проценты в скобках. Если ваш ответ не совсем точный или неполный, убавьте сумму процентов по вашему усмотрению. Если ответ ошибочный или вы не смогли ответить на вопрос — 0 процентов.

Суммируйте количество процентов за все ответы, это ваш процент усвоения прочитанного.

Определение скорости чтения. Определите, сколько времени (в минутах и секундах) вы затратили на чтение текста. Превратите минуты в секунды. Например, если вы израсходовали на чтение 5 минут 35 секунд, то получится:

$$5 \times 60 = 300 + 35 = 335 \text{ секунд.}$$

В тексте 936 слов. Разделите это количество слов на время, затраченное на чтение. Делить мы рекомендуем до одной десятой. Частное умножьте на 60. В краткой записи это получается так:

$$\frac{\text{Количество слов}}{\text{Время}} \times 60, \text{ или } \frac{936}{335} \times 60 = 168 \text{ сл./мин.}$$

Определение коэффициента эффективности чтения. Допустим, что ваше усвоение составляет 68 процентов, а скорость чтения 168 слов в минуту. Умножьте скорость чтения на процент усвоения, произведение разделите на условное число 1000. В краткой записи это будет выглядеть так:

$$\frac{\text{Скорость чтения} \times \text{процент усвоения}}{1000}, \text{ или } \frac{168 \times 68}{1000} = 11{,}4\%.$$

Это ваш коэффициент эффективности чтения.

Занесите все данные в график динамического чтения на стр. 141.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЧТЕНИЯ

ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ

1. Что влияет на процесс чтения?
2. Каналы восприятия графической информации.
3. Внутреннее проговаривание и выработка навыков мгновенно схватывать графическую информацию.
4. Тренировочные упражнения.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПРОЦЕСС ЧТЕНИЯ

Что такое чтение? Это восприятие графической информации вслух или про себя, особая форма языкового общения. Люди читают газеты, журналы, книги с разной целью. Одни — чтобы получить необходимую информацию, другие — чтобы развлечься, третьи — чтобы убить время. С какой бы целью человек ни читал, он в конечном результате всегда обязан воспринять графическую информацию, логически ее обработать и запомнить. Само чтение — сложный комплекс физиологических и психологических процессов, в котором участвуют органы зрения, речи, слуха и головной мозг.

В дальнейшем мы, в основном, будем говорить о чтении про себя.

Читают люди по-разному. По навыкам и умениям читателей можно разделить на четыре типа чтения:

Побуквенное чтение — читатель складывает слово по буквам. Это самый несовершенный способ чтения. Так читают в первых классах некоторые ученики и малограмотные люди.

Послоговое чтение — слог воспринимается как единица печатной информации, как единое целое. Так читают дети до третьего класса, не имеющие навыка «беглого» чтения.

Чтение по словам — слово воспринимается как единое целое. Это более совершенный способ чтения. Так читают большинство людей. Скорость такого чтения обычно не превышает 150—200 слов в минуту.

Чтение понятиями — читаются не слова, не слоги и буквы, а понятия, читаются мысли. Это высшая ступень читательской

квалификации. По отдельным опорным, или ключевым, словам угадывается мысль предложения, абзаца. При чтении понятиями должно быть развито умение генерировать мысль по отдельным словам. Это активный творческий процесс. В зависимости от того, как развита техника чтения, всех читателей шутливо можно было бы разделить на три типа:

читающие ушами — они видят, проговаривают и слушают себя при чтении. Это самый медленный темп чтения — до 150 слов в минуту;

читающие глазами — это те, кто читает без внутреннего проговаривания; скорость их чтения достигает 600—800 слов в минуту;

читающие носом — чутьем, нюхом, умом (!), как бы угадывая основное содержание текста, воспринимая его целыми блоками. Это сверхбыстрый метод чтения — 1000 и более слов в минуту.

На характер и эффективность чтения влияют многие факторы как объективного, так и субъективного характера.

К объективным факторам относятся внешняя обстановка, место чтения, время, особенности оформления графической информации, стиль изложения, структура текста. Эти факторы создают определенные предпосылки, которые либо способствуют, либо мешают успешному восприятию и обработке информации.

Субъективные факторы определяют отношение каждого отдельного читателя к чтению, его способности и навыки восприятия и обработки текста, его физиологические и психологические особенности. На характер чтения влияет психологический настрой, умение сосредоточиться, прогнозировать. Большое значение для эффективности чтения имеет начитанность, знание языка.

Важное значение для чтения имеют такие факторы, как внутреннее проговаривание, поле восприятия графической информации (поле зрения), возвраты к только что прочитанному (регрессии), внимание и память.

Все это в конечном счете определяет скорость и эффективность чтения.

В предстоящих заданиях мы рассмотрим как объективные, так и субъективные факторы, мешающие быстро читать и хорошо усваивать. При помощи соответствующих упражнений можно преодолеть эти трудности и научиться быстро читать.

Начнем с главных вопросов.

КАНАЛЫ ВОСПРИЯТИЯ ГРАФИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

Восприятие графической информации происходит по трем каналам: зрительному — глаза (зрительный анализатор); слуховому —

уши (слуховой анализатор); речедвигательному — органы речи (гортань, язык, зубы, губы, нёбо).

При традиционных методах обучения чтению вырабатывается своеобразный динамический стереотип[10] согласованности в использовании всех трех каналов одновременно. Эта школьная привычка комплексного восприятия на первой ступени обучения способствует лучшему восприятию графической информации, развитию речи, а затем становится тормозом.

Основной канал восприятия — зрительный. Поэтому рассмотрим некоторые функции зрительного аппарата.

Человеческий глаз устроен так, что он может моментально фотографировать целые комплексы графической информации, как это делает фотоаппарат. Глазное яблоко, снабженное мощной мускулатурой, способно перемещаться в минимальную долю, секунды, чтобы через хрусталик пропустить очередную информацию. При чтении глаза передвигаются по строчке скачкообразно, замирая после каждого скачка. Ученые подсчитали, что в течение одного часа чтения глаза двигаются только 3 минуты, а 57 минут находятся в состоянии покоя. Видим мы во время замирания, остановок, когда глаза фиксируют графическое изображение. Скачкообразные движения — это передвижение глаз от одной точки фиксации до следующей. На одну фиксацию, как правило, затрачивается 0,25 се-

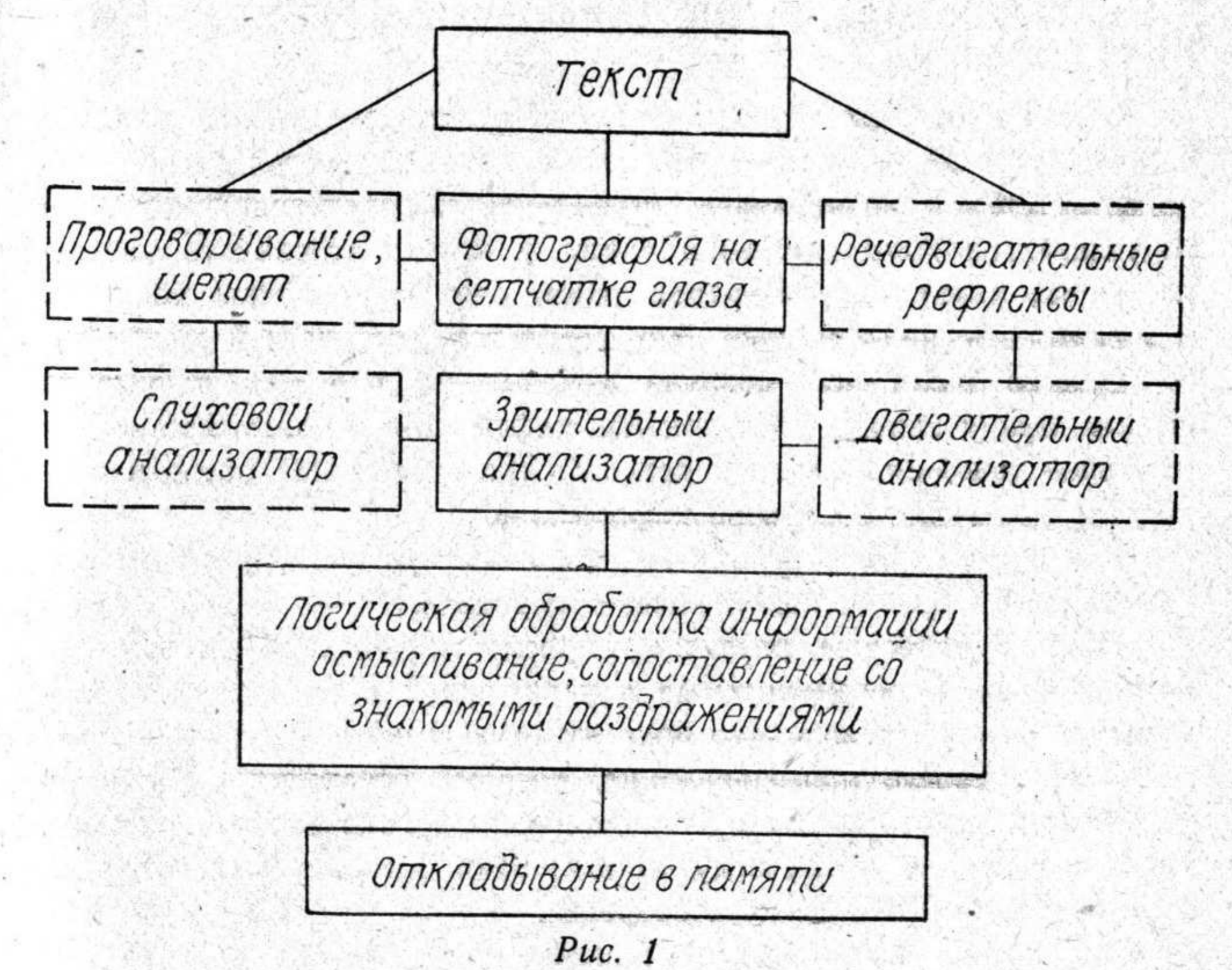


Рис. 1

кунды. За это время взрослый человек воспринимает от 2 до 4 слов, или от 12 до 24 букв.

Пропускная способность каналов восприятия информации различна: через зрительный канал за единицу времени проходит 3 000 000 бит, в то время как по слуховому каналу проходят только 20—50 бит (бит — условная единица измерения полученной за секунду информации) [11].

Таким образом, речедвигательный и слуховой аппараты резко снижают пропускную способность зрительного аппарата, замедляя чтение проговариванием вслух или внутренне про себя, хотя для восприятия информации достаточно одного зрительного канала.

На рисунке 1 показана схема восприятия графической информации.

Задача состоит в том, чтобы научиться воспринимать графическую информацию по прямой через зрительный анализатор (глаза), отключая слуховой и речедвигательный каналы. Нужно до известной степени разрушить создавшийся годами школьной учебы динамический стереотип и выработать новые непосредственные связи между зрительным аппаратом и соответствующими анализаторами в мозгу.

ВНУТРЕННЕЕ ПРОГОВАРИВАНИЕ И ВЫРАБОТКА НАВЫКОВ МГНОВЕННО СХВАТЫВАТЬ ГРАФИЧЕСКУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Одной из самых трудных задач в методике обучения динамическому чтению является преодоление привычки сознательной или подсознательной артикуляции, стремление к озвучиванию читаемого текста. За годы школьной учебы у многих сложилась уверенность, что только проговаривая текст, они могут лучше понимать и запоминать информацию. Это результат долголетней привычки.

Однако наши исследования доказывают, что для понимания смысла при чтении и запоминании информации вполне достаточно только видеть слово и передать его зрительный образ в анализатор мозга для обработки информации.

Как ни трудно освободиться от этой привычки, все-таки это возможно. Требуются настойчивые тренировки.

Нами опробованы различные приемы подавления внутреннего проговаривания, рекомендуемые в зарубежной и отечественной литературе. Мы убедились, что пока нет единственного приема подавления внутреннего проговаривания, который обеспечил бы полный успех, хотя некоторые авторы весьма категорично это утверждают. На наш взгляд, к этому ведут многие пути. Комплексный подход к этой проблеме наиболее целесообразен.

Мы хотели бы обратить внимание читателей на то, что при

чтении до 150 слов в минуту все слова мысленно проговариваются. Чем скорость чтения быстрее, тем меньше слов проговаривается, чем выше категория читателя, тем он больше слов воспринимает только глазами. При скорости чтения в 300 и более слов в минуту практически проговаривание невозможно, читатель не успевает проговаривать, и эта привычка постепенно теряется. Мы успешно тренируем своих слушателей в чтении в заданном повышенном темпе.

Однако наши исследования также показали, что взрослому человеку полностью отказаться от внутреннего проговаривания невозможно. Достаточно встретить незнакомое слово, специальную лексику, сложные расчеты, как мы останавливаемся, прочитываем это место медленнее, проговаривая слова.

Из этого следует, что внутреннее проговаривание тесно связано со скоростью чтения: чем выше скорость, тем меньше мы проговариваем и чем меньше мы проговариваем, тем выше скорость!

Вышеизложенное подтверждается и в исследованиях других авторов.

«С повышением темпа чтения стимулируются такие процессы, как усвоение, ассоциация и воспроизведение, на которых покоится синтез» [12].

Весьма эффективными оказались специальные задания в поиске информации в сжатые сроки. Эти упражнения помогают преодолеть словарный барьер, приучают к чтению мыслей.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений, создайте благоприятный психологический настрой: вы должны быть уверены, заинтересованы в успехе, целесообразности выполнения всех упражнений. Пусть с этого начинается каждый день ваших занятий. Тренируйтесь настойчиво, ежедневно. Выработав навык читать только глазами, вы будете читать в 2—3 раза быстрее! Ежедневно отводите не менее 30 минут в день на тренировки и 1 час на чтение специальной, научной, общественно-политической и учебной литературы.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1. Возьмите небольшую заметку из газеты или журнала с легким содержанием и постарайтесь прочитать текст с одновременным подсчетом слов. Считать надо так быстро, как это только возможно. Подсчет слов — «отвлекающий маневр». Вы должны знать содержание текста и приблизительно уяснить, сколько слов в тексте. К концу недели вы должны выработать навык понимать главное содержание при одновременном подсчете слов. Время тренировки — 5 минут.

Упражнение 2. Шаблон 1 накладывается на колонку газеты или журнала и двигается сверху вниз со скоростью 1 секунда на колонку длиной в 10—15 см. Задача состоит в том, чтобы в прорез шаблона увидеть и узнать слова без внутреннего проговаривания, научиться мгновенно схватывать графическую информацию. С каждым днем шаблон нужно двигать быстрее. Время тренировки — 3—5 минут.

Упражнение 3. В табл. 4 наложите шаблон 1 на первый ряд слов и передвигайте его сверху вниз со скоростью 2 секунды на ряд. Вы должны увидеть слово, узнать его, но не запоминать. Повторите это несколько раз. Затем переходите ко второму ряду, третьему, четвертому. Время тренировки — 3 минуты.

Таблица 4

лоб	писать	секунда	картофелекопалка
нос	бегать	бюллетень	универмаг
зуб	читать	литература	универсам
тын	играть	беседа	продовольственный
рот	любить	портфель	шарикоподшипник
ум	желтый	трактор	телевизор
пот	синий	комбайн	землечерпалка
пол	белый	сеялка	землеустроитель
чек	черный	машина	домоуправление
лак	серый	ученый	садоводство
дверь	розовый	сведения	марксистский
плащ	видеть	будильник	литературоведение
сват	книга	дорога	водонепроницаемый
цвет	ручка	страница	производственный
рост	свинья	противник	разноцветный
змей	кошка	рубашка	радиопередача
свет	рубанок	подготовка	радиолокатор
сок	роза	пасечник	стандартизация
двор	костюм	ботинки	военизированный
вьюн	резать	комбинация	второстепенный
стог	жалить	бурелом	компрессор
трап	спалить	катастрофа	вездесущий
хлеб	косить	переделка	юмористический

Упражнение 4. Тренировка с орфографическим словарем. Ежедневно просматривайте 10—15 страниц со скоростью 2 секунды на колонку. Вы должны научиться схватывать слова за одно мгновение, без внутренне-

го проговаривания. Слова узнаются, но не запоминаются. Время тренировки — 3 минуты.

Упражнение 5. Наложите шаблон 1 на колонку так, чтобы хорошо были видны все цифры. Передвигайте его сверху вниз со скоростью 2 секунды на колонку. Смотрите только на средний ряд цифр и старайтесь видеть все числа справа и слева. Вы должны не запоминать, а только узнавать все числа и буквы. Повторите упражнение 2—3 раза. Время тренировки — 3 минуты.

Таблица 5

1	4	6	х	к	ж
5	1	9	р	ы	ш
8	5	6	с	б	к
4	2	7	м	ш	н
3	8	2	а	е	х
7	1	9	ц	я	ё
8	7	4	л	ф	ж
5	8	1	ц	ч	б
3	4	9	щ	е	ъ
8	0	2	ы	е	й
76	1	89	вы	м	цу
45	3	67	ло	ф	щу
45	4	34	нг	в	зх
38	9	54	жц	ы	фк
65	2	98	ан	ф	дж
44	7	21	мс	я	ка
62	6	22	ол	с	ад
57	8	43	гп	ч	жь
82	4	98	рн	ю	цы
66	1	75	за	я	оу
342	7	436	ека	а	лдо
687	2	876	уци	п	дже
549	6	321	сыф	л	бдв
975	1	753	вом	ы	щзы
631	7	386	нчз	л	шще
909	8	873	она	з	ткр
676	4	623	оср	е	щея
112	6	549	выф	р	хяъ
453	7	273	гсм	ц	цня
223	2	967	жвз	с	юфг

Упражнение 6. Прочтите текст 2 за 25 секунд, распределяя это время на две колонки. Будьте очень внимательны, стараясь запомнить все детали инструкции.

Текст 2. Слов 90

Как ориентироваться

Вы в незнакомом лесу заблудились, и нет ни карты, ни компаса. Как в таком случае поступить?

Стороны горизонта можно определить по положению солнца, звезд и луны. А если небо покрыто тучами, облаками?

Могут вам помочь и часы. Для этого: держите часы в горизонтальном положении, направляйте часовой стрелкой на солнце (оно наверняка где-то проглядывает!). Линия, проходящая из центра часов через середину угла, образованного часовой стрелкой, и направлением на цифру 12 циферблата, укажет, где находится север — юг. При этом до 12 часов юг будет вправо от солнца, а после 12 часов — влево.

Осмыслите прочитанное. Затем перескажите эту инструкцию как можно подробнее. Объясните это с часами в руках своему маленькому сыну или дочери.

Каждый день подбирайте короткие газетные сообщения и прочитывайте со скоростью 200 слов в минуту, выделяя главные мысли. Затрачивайте на это не более 2—3 минут.

Упражнение 7. Вырабатывайте навыки мгновенно схватывать графическую информацию: просматривайте заголовки газет, читайте объявления, лозунги, схватывайте номера проходящих автомашин и т. п. На это можно использовать время прогулок на улице.

Упражнение 8. Научитесь сосредоточиваться, быть внимательным. Для этого:

а) сядьте удобно на стул за рабочим столом. Выберите напротив себя любую точку (сучок, пятно, выключатель и др.);

б) на протяжении одной минуты думайте только об этой точке: какого она цвета, кто ее поставил, зачем, хорошо ли это или плохо, красиво или некрасиво и т. п.

Если внимание переключается на другие объекты, заставьте себя усилием воли думать только об этой точке.

Ежедневно тренируйте сосредоточенность, постепенно увеличивая время, к концу недели доведите время тренировки до 3 минут, а затем до 5 минут.

Упражнение 9. Пристально рассматривайте какой-нибудь предмет (вазу, украшения на стене, мебель и др.) на протяжении одной минуты, стараясь увидеть все детали. Закройте глаза и воспроизведите увиденное во всех деталях. Вновь посмотрите туда же, постарайтесь увидеть детали, ранее не замеченные. Повторите это 2—3 раза с одним и тем же предметом.

Таблица 6

а л щ в н г л и т ю ч с у к п ф х ш к р м д э ц а
а л ш в н г л и г ю ч с у и п ъ х ш в р м д з ц а щ л п в н к я ё ж о а в ъ х ц о ж г и т м ь у й ю щ п п в н к ъ е ж о а к ъ я п о ж г ы т м ъ у й ю
7 6 4 5 2 9 1 8 0 6 4 2 8 6 7 3 4 2 6 9 2 0 6 7 3 7 6 3 5 2 9 1 6 9 6 4 3 8 6 7 3 4 8 6 9 4 0 6 5 3
Т Г Ш Ц К З Х Т Б Ю В А Ф О Я Э Е К У Э Ц Ю Р В Х Ш Г Ш П К Э Х Т В Ю А А Ф С Я З Е К Ч Э П Ю Р В У
пп оо ен жж ог сс цц ёё ои рр фф ча хх ъъ ои ве св пп ао ее жц ог сс ци её ои рр фв ча хх бъ ои вё св
ОЛ КК ВЫ ЧЧ ЭЭ ХД ЛЛ ББ ТТ ММ ЧЕ ЙВ Г ЪЪ НА ЖИ ОЛ КК ВИ ХЧ ЭЭ ХД ДЛ БЦ ТТ МЫ ЧА ИВ ТЬ ЪШ НА ЖИ
66 32 44 55 98 07 11 44 32 76 89 70 44 55 23 49 00 66 32 43 55 98 70 11 44 32 66 89 70 54 75 32 49 02
654 736 900 234 512 648 445 678 980 213 432 567 453 655 736 906 234 512 644 455 678 980 231 432 576 453
ПМР ЛОН ГШК ВЫФ ЛДЖ МСИ ЧЯА ЮБД ЖЭЗ ХХХ ЗЩШ НГЕ ПМР ЛАН ГШК ВЫФ ЛЛЖ МСИ ЧЯА ЮБД ЖЭЭ ХРХ ЭЩЦ НГЕ
оон кеу шнг зхъ орп ваы фяч тья дбж ттт ррр опр авп оан кеу шнг зхъ орп ваи фяч тья ддж тнт ркр опр авп

Таблица 7

л	д	в	а	о	щ	т	и	б	х	б	ю	ц	я	х	ъ	п	щ	ы	ч	к	ц	й	ё р а
л	ж	в	а	з	щ	т	и	з	м	б	ю	у	я	х	ь	н	ш	м	ч	к	ц	и	ё р а
л	д	а	с	з	щ	т	й	з	м	в	ю	ц	ъ	х	ь	п	щ	м	я	к	о	й	е р о

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

А	Ш	К	Ы	Ю	В	Х	П	Д	О	К	Ц	З	А	С	Ы	Л	И	Т	Е	Г	Ш	О	Ш
А	Щ	К	Ы	Ю	В	Х	П	Д	Ю	К	П	З	А	С	Ы	Л	Ы	Г	Е	Г	Щ	Э	Ш
А	Ш	К	Ы	Ь		В	Х	Н	Д	О	Ц	П	З	А	Э	Ы	Н	И	Г	Ё	Г	Ш	О Щ

ор	не	жд	щз	чя	ро	жз	юё	ну	ке	вз	зх	ъх	йо	ра	им	пу							
ор	не	жд	щщ	чя	ра	жз	юё	ци	ке	вы	эх	ъх	йо	ру	ми	пе							
ор	но	жд	щз	чя	ро	жэ	юё	цу	хе	ви	ох	ъх	йо	ра	им	пе							

77	32	45	12	96	67	87	54	32	21	68	42	90	97	36	24	33							
77	23	45	21	90	67	88	54	32	12	68	44	97	97	36	24	33							
76	23	45	12	90	67	87	54	32	21	67	42	90	94	36	24	63							

ОО	КК	ВЫ	ЧА	ДЖ	ЙУ	ЗХ	МИ	АВ	ЪЪ	ЯВ	ФЫ	ВМ	ЩШ	ЬЛ	РЫ								
ОА	КК	ВЦ	ЧА	ДЖ	ЙУ	ЗХ	ИМ	АВ	ВЬ	ЯФ	ДЫ	ММ	ШЩ	ЬЛ	РЫ								
ОО	КК	ВЫ	ЧА	ДЮ	ЙУ	ЗХ	ИМ	АВ	ВЬ	ЯВ	ФЫ	ММ	ШШ	ЬЯ	РП								

кпр	цук	мос	яму	зщи	хжд	ьбл	итр	всм	вуй	юэк	ъхщ	ппк											
кпр	цык	мом	яму	зщи	хжд	ьбл	три	всм	вук	юэх	ъзщ	опк											
крр	цук	мом	яму	зщи	ждх	ьбл	итр	ввм	вук	юох	ъзщ	ппк											

098	789	456	234	321	564	342	123	879	408	352	147	225											
008	789	456	234	331	564	342	132	876	408	632	147	245											
008	789	456	233	331	564	334	123	879	048	632	177	225											

ПРН	БАМ	УКА	ЙФЯ	ЪЗЁ	ЩЛБ	ГОЛ	ЕПИ	КАМ	ЬПУ	ДПВ	ЩЩШ												
ПРН	ЕЕМ	УКА	ИФЯ	ЪЭЁ	ЩББ	ГАЛ	ЕПИ	КАП	ЬПУ	ДДВ	ЩЩШ												
ППН	ЕАМ	УКА	ИФЯ	ЭЭЁ	ЩЛБ	ГОЛ	ЭПИ	КАМ	ЬПУ	ДПВ	ЩЩШ												

Упражнение 10. В табл. 6 дана разная информация в определенной системе: каждые две строчки в принципе одинаковы, только иногда в паре допущены ошибки, когда одна единица информации не соответствует другой. За 10 секунд вы должны определить, сколько и какие ошибки допущены в каждых двух строчках. Закройте таблицу листом чистой бумаги, ос-

тавляя открытым только тот блок, над которым в данный момент работаете.

Упражнение 11. Возьмите художественную открытку или репродукцию из журнала. Посмотрите в центр изображения. Не передвигая зрачков, постарайтесь увидеть изображения по краям. Закройте глаза и воспроизведите в памяти то, что видели, с предельной точностью. Откройте открытку, посмотрите еще раз, стараясь увидеть что-то новое. Повторите так 2—3 раза. Время рассматривания — 20 секунд.

Упражнение 12. Таблица 7. Выполняется так же, как упражнение 10. Разница только в том, что даны три строчки.

Упражнение 13. В табл. 8 вписаны все числа от 1 до 25. Посмотрите в центр таблицы (на расстоянии 35—40 см от глаз), стараясь видеть всю таблицу. Вы должны найти все числа подряд за 25 секунд. Если какое-то число потеряли, ищите его, передвигая глаза по вертикали.

Таблица 8

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

Перечертите эту таблицу на лист плотной бумаги размером 20×20 см. Изготовьте по этому образцу еще 2—3 таблицы с другим расположением чисел (произвольно). С этими таблицами тренируйтесь каждый день по 3—5 минут.

Упражнение 14. Прочтите за 45 секунд текст 3. Постарайтесь запомнить главную информацию.

Текст 3. Слов 144

Наше рабочее место

Третью часть суток проводит человек на работе. Поэтому совсем не безразлично, в

каких условиях он работает. Важное значение имеет удобство рабочего места, правильное размещение оборудования.

Пример. Монтажники АТС жаловались, что при ремонте телефонной аппаратуры они очень устают. На помощь пришли специалисты из Ленинградского института технической эстетики.

Они изменили конструкцию рабочего стола так, чтобы руки работницы не были на весу, а края стола не резали локти. Удобно стало и сидеть за столом: спинка стула регулируется и по высоте, поддерживает позвоночник.

Цвет помещения также создает уют на производстве. Исследования показали, что горячий цех следует окрашивать в холодные тона. Если в цехе изготавливается мелкая продукция, стены должны быть гладкими, без рассеивающих внимание рисунков. Лучше работать за станками, окрашенными в светлые, радостные тона.

Очень важна и освещенность рабочих помещений.

(Из газет)

Закройте текст. Выделите главные мысли. Что вы возьмете для себя из опыта Ленинградского института эстетики?

Подобным образом, с такой же скоростью обрабатывайте небольшие тексты из газет. (Ширина колонки не более 45 мм).

Упражнение 15. Прочитывайте ежедневно со скоростью 200 слов в минуту не менее 25—30 страниц общественно-политической, научно-популярной литературы или литературы по специальности. После прочтения логически обрабатывайте информацию, стараясь запомнить главные мысли.

ВТОРОЕ ЗАДАНИЕ

1. Поле зрения. Сокращение количества фиксаций в строке.
2. Преодоление регрессии.
3. Тренировочные упражнения.

ПОЛЕ ЗРЕНИЯ. СОКРАЩЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ФИКСАЦИЙ В СТРОКЕ

В науке о строении и функционировании глаза имеется понятие «поле зрения». Под ним подразумевается широта охвата информации за одну фиксацию. По обе стороны от точки фиксации различают еще сферическое зрение. Это те световые раздражения, которые отражаются на глазном дне по обе стороны от желтого пятна.

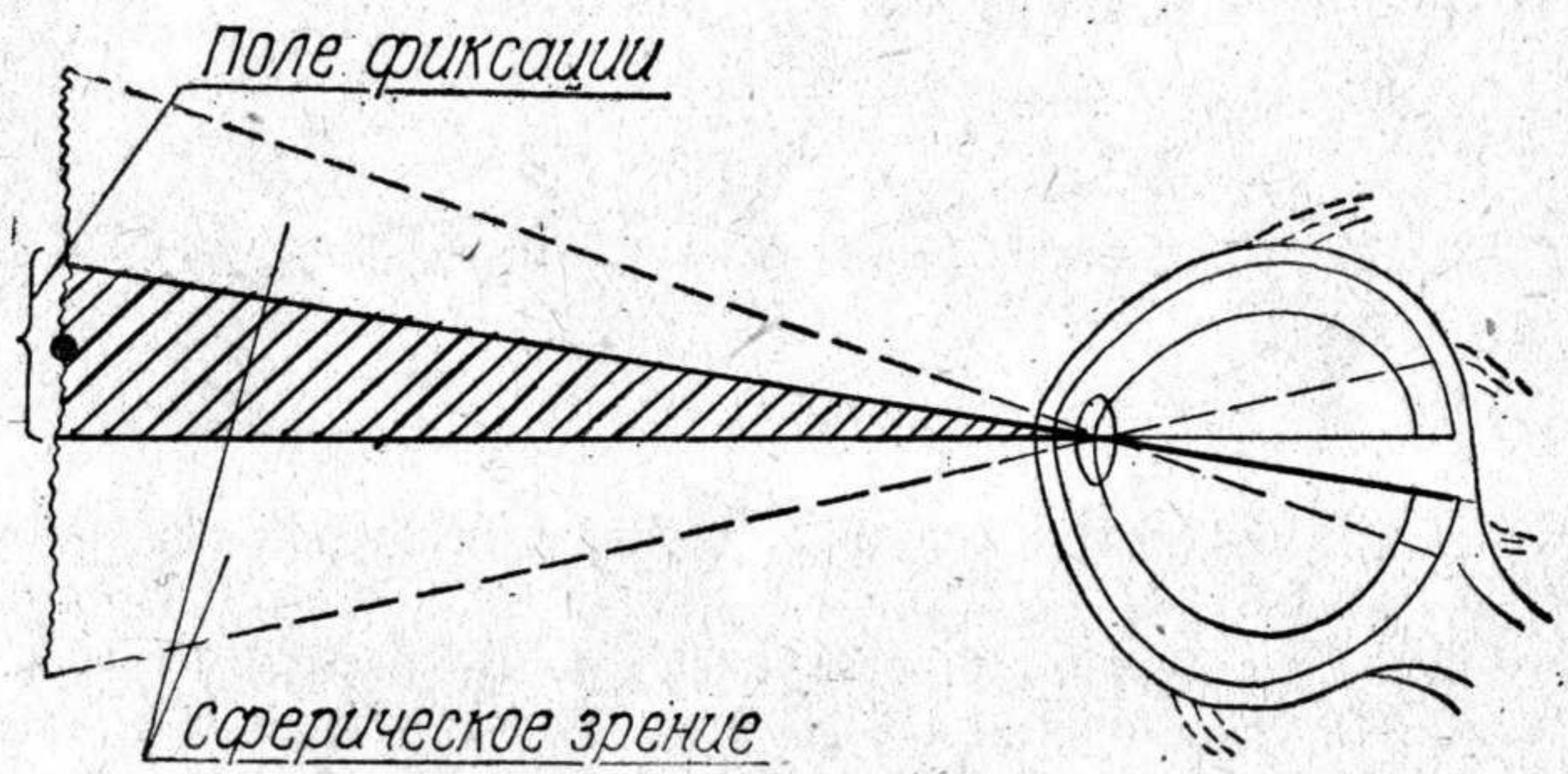


Рис. 2

Физиологически поле зрения не поддается тренировке. Для каждого человека это постоянная величина. Однако есть возможность расширить (или увеличить) объем воспринимаемой за одну фиксацию информации за счет сферического зрения, развить способность угадывать ее содержание по расплывчатым формам.

Человек, обладающий средними навыками чтения, на одной книжной строке делает 12—16 фиксаций. После небольшой тренировки их можно сократить до 4—2.

Динамику развития этого навыка графически можно изобразить следующим образом (рис. 4).

Те люди, которые овладели методом скорочтения, почти не передвигают глаза по горизонтали слева направо. Глаза у них, в основном, двигаются зигзагообразно по вертикали сверху вниз.

При чтении традиционным методом чрезвычайно большая нагрузка падает на глазную мускулатуру. От этого глаза быстро утомляются. Сокращение количества фиксаций освобождает их от множества лишних движений, сокращает путь от первой до последней строки страницы во много раз (рис. 3).

Каждый обучающийся скорочтению должен знать свое поле зрения. Более точно определить поле зрения можно у врача-окулиста. Мы же предлагаем воспользоваться простой пирамидой, по ко-

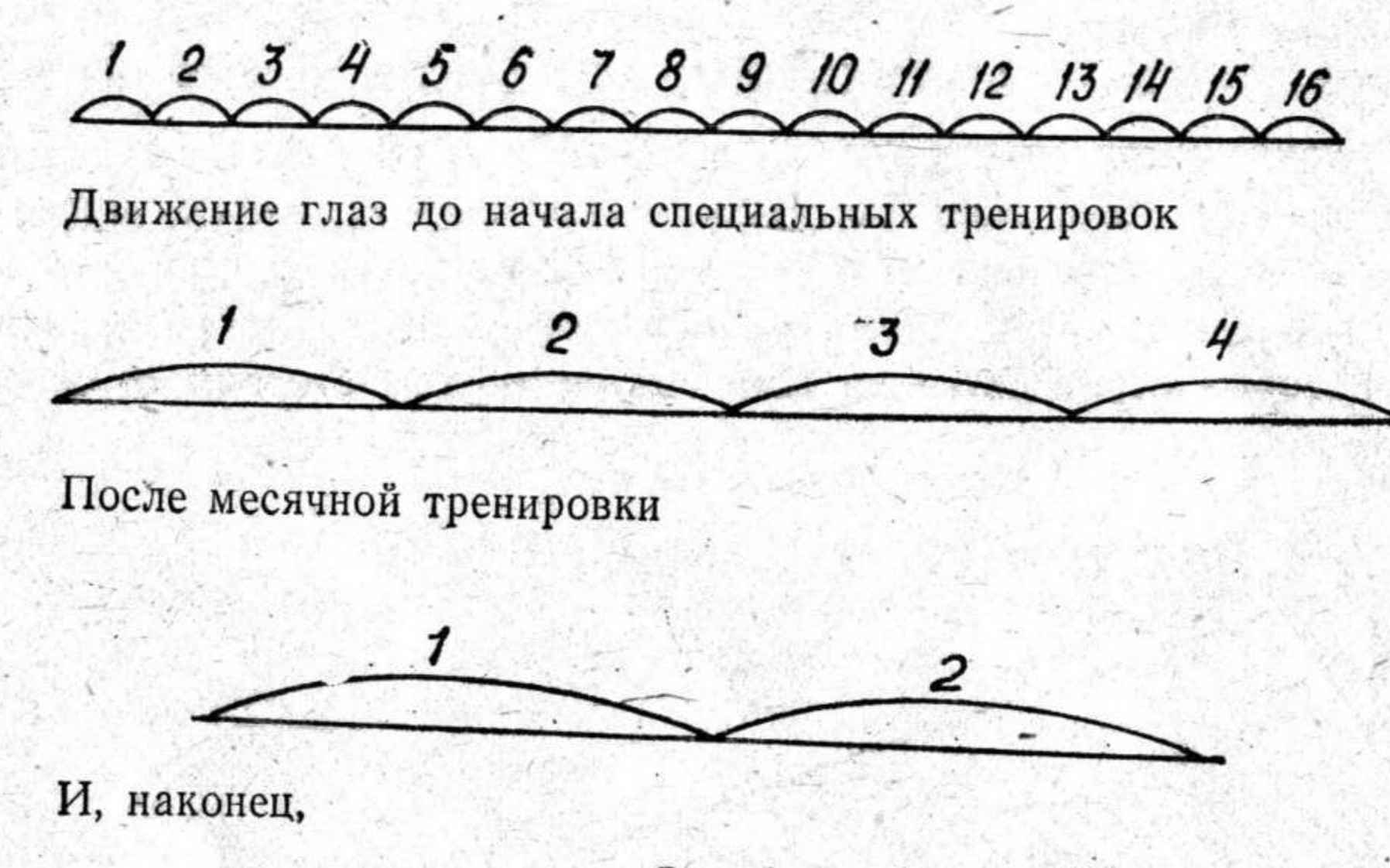


Рис. 3

торой можно определить свое поле зрения с некоторой приближенностью (рис. 5).

Найдите на верхней строчке цифру 4. Не передвигая зрачка, постарайтесь увидеть числа справа и слева по горизонтали. Если вы хорошо видите цифры 3 и 7, спуститесь на строчку ниже. Если видите числа 10 и 41 неясно, ваше поле зрения равняется 4 см.

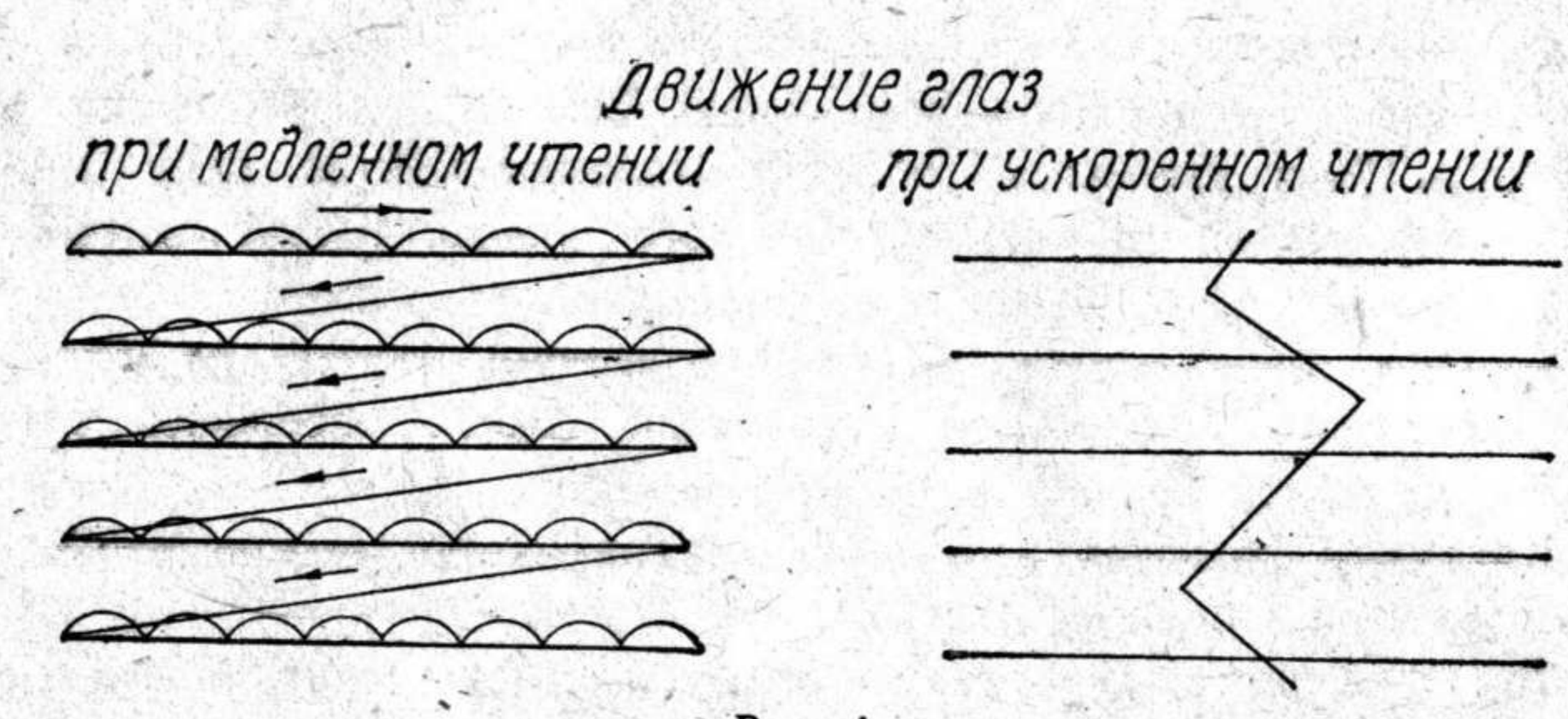


Рис. 4

Если же ясно видите крайние цифры справа и слева, спуститесь еще строчкой ниже. И так до тех пор, пока не расплывутся крайние числа справа и слева. Ваше поле зрения определяется показателем на последней строке ясного видения.

Обычно у человека поле зрения по горизонтали бывает 4—5 см. Задача состоит в том, чтобы увеличить его тренировкой до 10 см.

Рекомендуем определить, сколько фиксаций вы делаете на книжной строке. Для этого положите книгу на 15—20 см выше стола

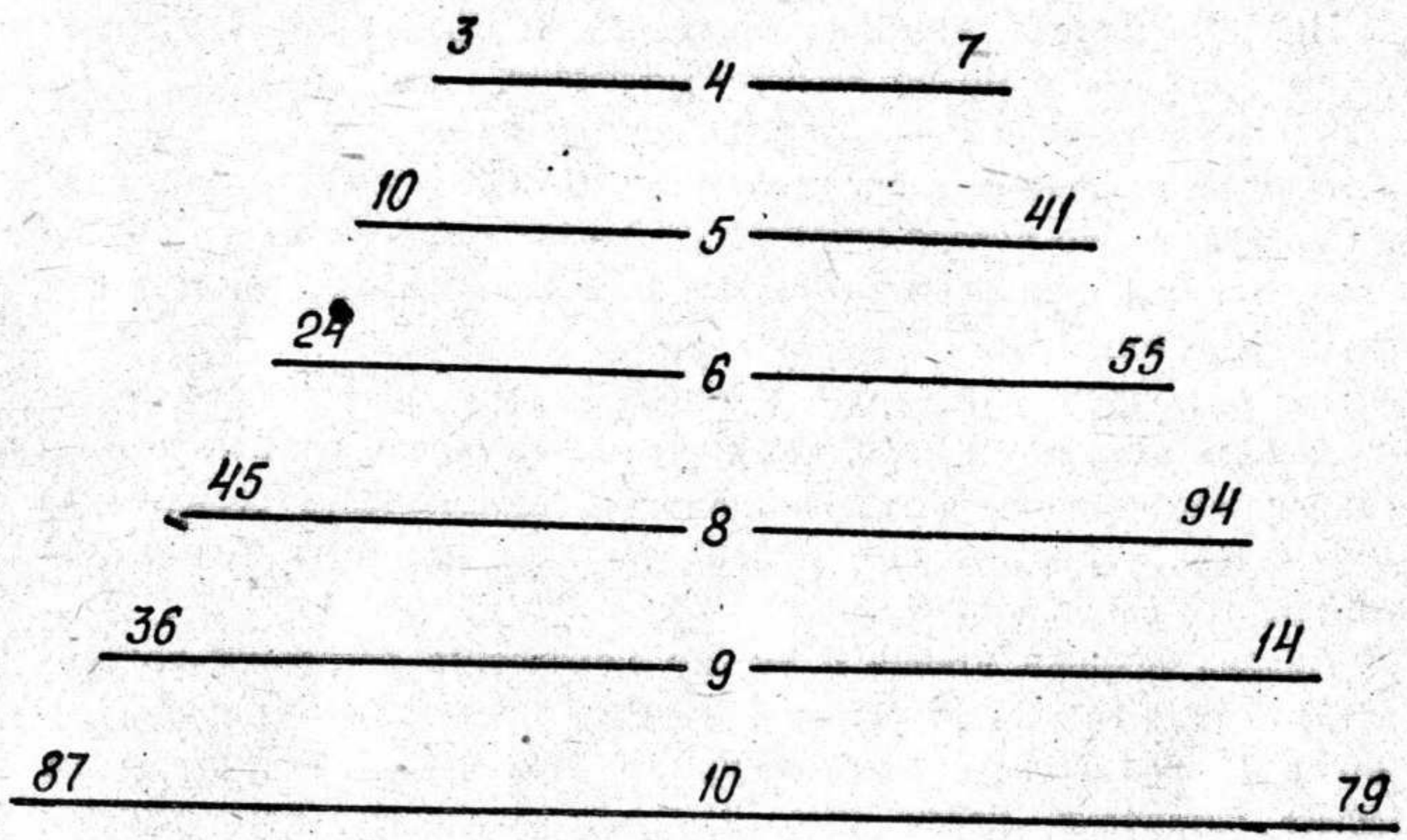


Рис. 5

или поставьте зеркало так, чтобы в нем отражались зрачки. Попросите кого-нибудь понаблюдать за движением глаз и подсчитать, сколько раз зрачки замирают, останавливаясь при движении по строке. После небольшой тренировки вы сможете определить, сколько фиксаций вы делаете на строке.

Тренируйтесь постоянно, чтобы одним взглядом больше воспринимать информации, чтобы научиться «шире смотреть».

ПРЕОДОЛЕНИЕ РЕГРЕССИИ

Под регрессией мы понимаем постоянные возвращения к прочитанному: повторение слогов, слов, целых предложений и даже более крупных блоков текста. При этом, как правило, не ставится цель уточнения содержания. Обычно повторяются новые и трудные слова, имена, географические названия и др. Если повторяются части слов или слова вслух, то слышится своеобразное заикание при чтении, хотя человек в устной речи не заикается.

Причины такого чтения разные.

У некоторых читателей это результат неуверенности, недостаточной тренировки в «беглом» чтении, т. е. в плавном, выразительном чтении «с листа». Без предварительной подготовки такое чтение по скорости и выразительности приближается к темпу устной речи (имеется в виду чтение вслух). При чтении «про себя» в основном сохраняется тот же темп с теми же регрессиями.

У других — рассеянное внимание, неумение сосредоточиваться. Тогда глаза как будто «читают», а мозг не воспринимает информацию, и читатель возвращается к прочитанному.

Неблагоприятная внешняя обстановка — шум, разговоры, хождение и др.— также может вызвать регрессии.

Частые регрессии отрицательно влияют на темп чтения, качество усвоения информации, на утомляемость. Каждая остановка, каждый возврат — это потеря времени, снижение темпа усвоения информации, так как при этом искусственно создаются «пустоты» в потоке информации.

При остановке и возврате к прочитанному разрывается логическая нить развития мысли, чем нарушается общая система осмысливания информации, читатель лишается возможности сознательно доосмысливать прочитанное, приходится начинать весь мыслительный процесс снова.

Анализ техники чтения с учетом количества регрессий показывает, что глаз за счет регрессии в среднем пробегает на одной странице в 12 раз больше расстояние, чем при чтении без регрессии. Частые остановки, кроме того, требуют дополнительного расхода мускульной энергии. Это в свою очередь ускоряет утомление.

Регрессию можно преодолеть. Для этого требуется:

1. Внимательно следить за собой. На начальной стадии тренировок не допускать никаких возвратов или остановок, даже если слово не совсем точно воспринято.

2. Некоторое время тренироваться в чтении вслух. Вырабатывать привычку и умение читать с первого раза грамотно, т. е. соблюдая все требования культуры звучащей речи (читать «с листа» хорошо). Такое чтение по скорости приближается к темпу устной речи.

3. Если регрессии, заикания, паузы являются следствием нервозности, психических расстройств, то в этом случае нужно сначала успокоиться, освободиться от всех посторонних впечатлений и забот, сосредоточиться — и только потом приступить к работе над книгой. Научитесь полностью «уходить» в мир книги, тогда будет меньше регрессий.

4. Если же эти явления — результат дурных привычек, недостаточной внутренней дисциплинированности, то в таких случаях нужно воспитывать в себе строгую дисциплину умственного труда.

5. Определенный успех в выработке навыков «беглого» чтения без регрессий достигается, если на начальной стадии тренировки прочитанную строку закрывать листом чистой бумаги, непрерывно передвигая его сверху вниз. Таким движением можно задавать и темп чтения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 16. Наложите шаблон 1 на верхнюю строчку колонки. Смотрите только в центр каждого бло-

ка, где проходит вертикальная линия. Не передвигая зрачков, постарайтесь видеть крайние цифры и буквы. Повторите упражнение 2—3 раза.

Таблица 9

40 мм

6	3	9
4	8	6
9	5	3
8	3	9
4	2	6
6	4	8
5	7	1
3	8	5
6	9	2
4	2	66

60 мм

70 мм

78	6	39
69	2	45
46	3	14
21	8	56
54	7	45
38	4	52
72	5	87
55	1	63
24	9	66
76	5	38

80 мм

Упражнение 17. Смотрите на среднюю колонку цифр табл. 10. Не передвигая зрачков, старайтесь увидеть крайние справа и слева числа. Работайте опять с шаблоном 1. Каждый блок пройдите по несколько раз.

Упражнение 18. Разграфите страницу книги на четыре равные колонки цветным карандашом. При чтении старайтесь делать по одной фиксации на колонке, выделяя ключевые слова. Таким образом, строчку вы должны научиться прочитывать за четыре фиксации. Тренируйтесь каждый день по 5—8 минут.

Через неделю страницу книги разделите на три ко-

Таблица 10

90 мм

39	1	40
11	9	67
70	5	13
58	7	43
91	8	36
70	7	42
58	9	10
17	5	31
88	2	64
52	3	06

лонки, к концу месяца — на две. Через месяц вы должны научиться читать строчку за две фиксации.

Упражнение 19. Найдите в газетах, журналах, книгах не по вашей специальности небольшие отрывки текстов с трудной и незнакомой лексикой. Ежедневно прочитывайте одну страницу со скоростью 250 слов в минуту. При чтении листом бумаги закрывайте прочитанные строки, передвигая лист сверху вниз в заданном темпе.

Упражнение 20. Научитесь читать вслух «с листа» в темпе плавной разговорной речи незнакомые тексты поэзии, художественной прозы, научно-популярной или общественно - политической литературы выразительно, четко произнося каждое слово, не повторяясь и не заикаясь. Помните, что вы должны добиваться хорошего плавного чтения без подготовки. Каждый текст читается только один раз. Объем текста — 1—2 страницы.

Упражнение 21. Тренируйтесь в быстром узнавании слов по табл. 11. Наложите шаблон 1 на первую колонку слов и передвигайте его со скоростью 2 секунды на ряд. Вы должны видеть слово, узнавать его, но не запоминать. Повторите это с каждой колонкой по несколько раз.

Таблица 11

габарит	зеленый	сельскохозяйственный
луноход	паровой	подготовительный
топорик	устойчивый	призадуматься
поселок	переходный	машиностроительный
паразит	шершавый	картофелекопалка

теленок	авиационный	водонепроницаемый
ксилофон	верховный	злоумышленник
лабиринт	падающий	тромбофлебит
кинескоп	оригинальный	финансировать
кукушка	трудный	сталелитейный
утконос	угрожать	ясновидящий
картина	попытаться	фототелекамера
тесемка	хороводить	хлестаковщина
типично	балансировать	шарикоподшипник
античный	кувыркаться	экстраординарный
микрофон	устраиваться	яровизировать
леспромхоз	интересоваться	безвозмездно
журналист	расширяется	внешнеполитический
верховина	удивляться	автобиография
отказать	восхищаться	электропромышленность
вербовать	полумрак	координировать
пернатые	изотерма	сверхплановый
хищники	лезгинка	металлоконструкция
вербовщик	монтажник	шлакоблочный
отличник	наступление	литературоведческий
беречься	бенефис	консультация
вдрызг	вельможа	великовозрастный
горчица	городище	горнопромышленный
замазать	замещательство	залихватский
колебаться	конъюнктура	материнство

Упражнение 22. Тренируйтесь по табл. 11 без шаблона:

а) за 2 секунды найдите в первом ряду — сначала названия птиц, затем прилагательные и, наконец, — все глаголы;

б) за 2 секунды во втором ряду подсчитайте сначала — сколько глаголов, затем — прилагательных и — существительных;

в) за 3 секунды в третьем ряду найдите сначала — все слова из сельскохозяйственной лексики, потом — из машиностроения, затем — из области строительства;

г) пусть кто-нибудь прочитает вам выборочно 20 слов из всех трех колонок со скоростью 1 слово в секунду; вы должны каждое слово найти и карандашом

на листке бумаги точкой отметить, что вы его нашли; потом сосчитайте по точкам, сколько вы увидели слов.

Выполняйте это упражнение несколько раз.

Упражнение 23. Прочтите текст 4 за 16 секунд (8 секунд на колонку) — без регрессий, без пауз, не проговаривая слова. Обратите главное внимание на содержание текста.

Текст 4. Слов 58

Этна растет

В послевоенных географических справочниках высота сицилийского вулкана Этна отмечена цифрой 3263 метра. Следующие измерения были проведены в 1961 году. Высота оказалась уже другой — 3399 метров.

Еще раз высоту вулкана измерили осенью 1974 года. И вновь было отмечено увеличение Этны. В среднем за 10 лет вулкан поднимается на 80 метров. Происходит это за счет застывания лавы по краям кратера.

(«Знание — сила», 1977, № 8)

Закройте текст листом бумаги. Припомните главные мысли. Перескажите содержание. После этого ответьте на следующие вопросы:

1. Как называется вулкан?
2. Где он находится?
3. Какая высота была отмечена в послевоенных справочниках?
4. А какая высота была в 1961 году?
5. На сколько метров поднимается вулкан за 10 лет?
6. За счет чего это происходит?

По этому образцу тренируйтесь с другими текстами.

Упражнение 24. Отрабатывайте навык мгновенно схватывать графическую информацию. Слова и числа не запоминаются, а только узнаются. По табл. 12 шаблон 1 двигается по колонке сначала со скоростью 2 секунды, затем — 1 секунда на колонку.

Таблица 12

45	лоб	писать	секунда
74	нос	бегать	бюллетень
64	зуб	читать	литература

55	тын	играть	беседа
62	рот	любить	портфель
85	ум	желтый	трактор
99	пот	синий	комбайн
68	пол	белый	сеялка
62	чек	черный	машина
58	лак	серый	ученые
16	дверь	розовый	сведения
42	плащ	видеть	телевизор
47	сват	книга	дорога
57	цвет	ручка	страница
89	рост	свинья	противник
52	змей	кошка	рубашка
64	свет	буря	подготовка
97	сок	роза	пасека
54	двор	костюм	ботинки
64	вьюн	резать	телега

Упражнение 25. Тренируйтесь с этой же таблицей без шаблона. Найдите за 2 секунды:

а) в первом столбце — все числа меньше 50 (сколько их?), все числа больше 70 (сколько их?);

б) во втором столбце — названия частей нашего тела, названия растений и продуктов растительного происхождения, строительные материалы, детали;

в) в третьем столбце — прилагательные, названия домашних животных, глаголы;

г) в четвертом столбце — слова, связанные с умственной деятельностью человека, наименования обуви и одежды, названия сельскохозяйственных машин;

д) пусть кто-нибудь прочтет вам выборочно из всех четырех колонок со скоростью 1 слово в секунду 20 слов; вы должны эти слова найти и карандашом на листке бумаги ставить точку, когда вам удалось увидеть слово. По количеству точек определите свои успехи в мгновенном схватывании информации.

Упражнение 26. За 2 секунды запомните названия крупнейших городов нашей страны:

Москва	Харьков
Ленинград	Горький
Киев	Новосибирск
Ташкент	Куйбышев
Баку	Свердловск

Закройте блоки. Запишите эти слова в свою тетрадь в таком же порядке, как они здесь написаны.

Сверьте точность своего ответа.

Упражнение 27. Отрабатывайте навык мгновенно схватывать информацию по табл. 13. Шаблон 2 накладывайте на блок. За 2 секунды вы должны схватывать как можно больше слов и запомнить их. Тренируйтесь ежедневно по 3—5 минут. Вы должны научиться схватывать не менее 5—7 слов.

Таблица 13

машинистка	булочная	часы	нормировщик
обезьяна	зоопарк	внук	дедушка
букварь	домино	скорочтение	фраза
диван	подушка	лошадь	корова
бабушка	внучка	батарея	подоконник
Марс	Венера	люстра	бра
стекло	карандаш	бумага	перо
кольцо	браслет	подросток	девочка
серьга	кино	художник	писатель
букварь	аппарат	лошадь	осел
абзац	синтагма	платок	косынка
подушка	покрывало	варяг	правнук
столб	пень	Земля	Луна
кольцо	перстень	телега	верблюд
снег	дождь	холодно	жарко
медленно	быстро	долго	скоро
пасмурно	ясно	доцент	профессор
дворец	лачуга	медведь	заяц
волк	лиса	машина	мотоцикл
погреб	сени	шоссе	дорога

Упражнение 28. Сядьте удобно, дышите глубоко, ритмично. Выберите какой-нибудь предмет для наблюдения. При вдохе посмотрите внимательно, при выдохе закройте глаза и представьте себе что вы видели. Повторите это несколько раз, стараясь увидеть каждый раз что-то новое.

Упражнение 29. Двумя листами чистой бумаги закройте табл. 13 так, чтобы каждый раз были открыты

только два соседних блока — по пять слов. Посмотрите 2 секунды на блок, стараясь воспринимать слова по горизонтали попарно. Уясните, существует ли между словами какая-нибудь логическая связь, определите ее характер. Научитесь схватывать не менее трех пар слов.

Упражнение 30. Тренируйтесь с табл. 13 без шаблона. За 4 секунды на каждое задание найдите во всех колонках:

а) слова серьга, корова, телега, пасмурно;
б) названия диких животных;
в) названия школьных принадлежностей;
г) названия домашних животных.

Упражнение 31. Приготовьте себе по 10 карточек с тематически подобранными словами — сперва пять слов, затем шесть, затем семь слов в каждой серии. Например:

тигр	гулять	красиво
леопард	играть	интересно
лев	танцевать	чудесно
гепард	веселиться	хорошо
барс	петь	превосходно
	смеяться	замечательно
		отлично

Ежедневно тренируйтесь сначала с карточками, в которых 5 слов, затем — 6 слов, затем — 7 слов. На каждую карточку смотрите по 2 секунды и старайтесь запомнить все слова в том же порядке, как они написаны: сначала устно, потом записывайте.

Упражнение 32. Прочтите задание к упражнению 13. Таким же образом тренируйтесь с этой таблицей.

30	48	32	47	27
42	34	41	38	45
37	46	26	49	35
29	33	44	31	39
50	40	36	43	28

Перечертите эту таблицу на плотную бумагу размером 20×20 см в 3—5 экземплярах. В каждом экземпляре располагайте цифры по-разному.

Упражнение 33. Тренируйте способность мгновенно схватывать и запоминать информацию по табл. 14.

Таблица 14

Определение времени на чтение в зависимости от объема текста и заданной скорости

Количество слов	Скорость, сл/мин.									
	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
50	30	15	10	7	6	5	4	4	3	3
100	60	30	20	15	12	10	9	8	7	6
200	120	60	40	30	24	20	17	15	13	12
300	180	90	60	45	36	30	26	22	20	18
400	240	120	80	60	48	40	34	30	27	24
500	300	150	100	75	60	50	43	35	33	30
600	360	180	120	90	72	60	51	40	40	36
700	420	210	140	105	84	70	60	52	47	42
800	480	240	160	120	96	80	68	60	53	48
900	540	270	180	135	108	90	77	67	60	54
1000	660	300	200	150	120	100	86	75	66	60

В крайнем левом столбце указано количество слов в тексте, на верхней горизонтали — заданная скорость (слов в минуту). На пересечении этих колонок найдите, сколько времени в секундах выделяется на чтение данного текста при заданной скорости.

Например. В тексте 700 слов. Его надо прочесть со скоростью 300 сл/мин. По таблице на чтение этого текста надо затратить не более 140 секунд. Если в тексте 750 слов, то к этому времени прибавляется время, отведенное на 50 слов, в данном случае 10 секунд.

Упражнения по таблице. Найдите моментально ответ на следующие вопросы.

Сколько времени отводится, чтобы прочитать текст объемом в 400 слов со скоростью 200 сл/мин?

За сколько секунд нужно прочитать текст объемом в 1200 слов, если читать со скоростью 500 сл/мин?

С какой скоростью нужно читать, чтобы за 80 секунд прочитать текст объемом в 400 слов?

Если вы научились читать со скоростью 600 сл/мин, то за 180 секунд сколько вы слов прочтете?

Ставьте себе другие вопросы подобного характера и старайтесь моментально находить ответы.

Упражнение 34. Найдите табл. 8. Из цветной бумаги вырежьте четыре шаблона по образцу на стр. 129 (шаблоны 4, 5, 6, 7).

За одну секунду (счет — двадцать один!) вы должны схватить все числа, открытые шаблоном. Шаблон четыре раза переворачивается вокруг своей оси на одной и той же таблице. Закрыв глаза, повторите в уме увиденные цифры. Затем проверьте правильность своего ответа.

Тренируйтесь сперва по одной таблице со всеми шаблонами, затем по другой.

Упражнение 35. Прочтите очень внимательно текст 5 за 80 секунд, распределите это время на колонки и страницы. Не допускайте никаких регрессий, не проговаривайте слова. Запомните, что вы должны потом передать своими словами основные мысли автора.

Текст 5. Слов 290

Молодость

Когда человек подымается в гору, когда он смело идет вперед и перед ним открываются все новые и новые горизонты, то в какие-то мгновения ему невольно хочется оглянуться назад, на пройденный путь, хочется увидеть те вехи, которые стояли когда-то на его пути, измерить пройденное им расстояние, бросить взгляд на трудности, которые вставали перед ним и с которыми приходилось бороться.

Такое же естественное желание бывает и у человечества, когда оно в своем непрестанном движении вперед достигает определенного этапа общественного развития.

Если бы нашу советскую эпоху надо было охарактеризовать одним эпитетом, то этим эпитетом должно было бы стать слово «молодость».

Люди издревле мечтали о вечной молодости, ибо молодость — это ощущение полноты бытия, это прилив творческих сил, это жажда деятельности, это вера в возможность счастья, в возможность осуществления прекрасной мечты.

Наша эпоха — это эпоха молодости, эпоха дерзновенных исканий и самых смелых достижений

как в области науки и техники, так и в области изменения человеческой психологии: перековки старого человека-собственника в человека с коммунистической психологией. И трудно сказать, от чего больше захватывает дух — от полета в космос, от искусственного спутника или от новых идей, отдающих себя целиком строительству нового мира.

Чтобы строить этот новый мир, надо, чтобы в груди горел тот вечный огонь неудовлетворенности, который непрестанно толкает людей к поискам новых путей познания тайн природы и покорения ее человеку.

В такую эпоху люди, строящие новую жизнь, вне зависимости от их возраста становятся молодыми.

Но оглянемся назад. За эту молодость человечества людям разных стран и народов пришлось долго и мучительно бороться, долго и мучительно искать к ней путей. Эти искания и борьба во многих странах продолжаются и по сей день.

(Из газет).

Обдумайте прочитанное. Старайтесь выделить главные мысли автора. Сформулируйте эти мысли кратко своими словами. А потом с товарищами поговорите на эту тему. Что вы можете добавить к мыслям автора?

Упражнение 36. Ежедневно просматривайте 2—3 газеты, затрачивая 3—5 минут на газету. За это время вы должны схватить основное содержание номера и выделить те статьи, которые потом будете детально читать.

В газетах просматривайте программы телепередач, сводку ЦСУ, таблицы спортивных соревнований, объявления и др. Научитесь за 10—15 секунд находить нужную информацию.

Упражнение 37. Читайте со скоростью 250 слов в минуту не менее 25—30 страниц общественно-политической или научно-популярной литературы каждый день. После прочтения осмысливайте прочитанное.

ТРЕТЬЕ ЗАДАНИЕ

1. Внимание, сосредоточенность.
2. Тренировочные упражнения.

ВНИМАНИЕ, СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Все предметы и явления окружающей нас действительности отражаются более или менее полно в нашей психике. Но не все, что воспринимается нашими органами чувств, доходит до нашего сознания, часть информации остается в подсознании. Осознается только то, на что мы обращаем внимание. Это психологическая основа восприятия информации извне. Отвлечение же от предметов и явлений ведет к тому, что они в психике, в сознательной умственной деятельности не оставляют никаких следов, хотя физиологически они восприняты и запечатлены зрением, слухом, речедвигательными ощущениями.

Внимание — это сосредоточенность психической деятельности на каком-либо определенном объекте или действии, способность удерживать этот объект в поле созерцания на определенный срок и сознательно обрабатывать информацию. Внимание — это один из признаков воли.

К. Д. Ушинский образно определяет сущность внимания так: «...внимание есть именно та дверь, через которую проходит все, что только входит в душу человека из внешнего мира» [13].

Осмысливание и сохранение поступающей извне информации зависит как от определенных природных особенностей каждого человека, так и от способности концентрировать свое внимание.

Способность сосредоточиться, отключиться от случайных посторонних раздражителей вырабатывается длительными тренировками, самовоспитанием. При чтении нужно научиться не думать ни о чем, кроме содержания текста.

Быть внимательным может каждый, но не каждый умеет быть внимательным. В культуре умственного труда научиться быть внимательным — одна из главных задач.

Виды внимания. Различают два вида внимания — непроизвольное и произвольное. Непроизвольное внимание — это пассивное восприятие каких-либо раздражений, когда мы бессильны воспрепятствовать какому-нибудь раздражению, оно захватывает нас помимо нашей воли. Громкие звуки, шум, приятная музыка, резкие удары, вспышки света, сильные боли и др.— все это воспринимается нами благодаря своей интенсивности.

Произвольное внимание зависит от воли человека, его внутренней дисциплинированности, от сознания необходимости заставить себя быть внимательным. Это основа всей сознательной умственной деятельности человека.

На произвольном внимании базируется организация педагогического процесса. В самообразовании успех в конечном результате зависит от того, как развито произвольное внимание. Нельзя учебный процесс построить только на эмоции, на непроизвольном вни-

мании, требуется воля, целевая установка на приобретение знаний и навыков, умение и привычка заставить себя усвоить данную информацию. Это вопрос воспитания, самовоспитания и самовнушения.

При чтении важную роль играет как непроизвольное, так и произвольное внимание. Особая структура текста, его эмоциональная окраска, стиль изложения, интерес к информации — все это захватывает читателя, мобилизует его внимание.

Однако очень часто приходится читать и воспринимать такую информацию, к которой читатель психологически не подготовлен, не убежден в необходимости и целесообразности усвоения ее. Тогда вступает в свои права произвольное внимание, умение человека подготовить себя психологически к процессу чтения.

Систематически заставляя себя при чтении быть внимательным, человек воспитывает в себе эту привычку, и желательно, чтобы эта привычка стала постоянным качеством, чертой характера.

Помимо этого различают общее и направленное внимание. При общем внимании человек воспринимает информацию более широко и всесторонне. Оно легче рассеивается, бывает менее конкретным. В приеме информации участвуют все каналы связи с внешним миром, все аспекты высшей нервной деятельности. При чтении художественной литературы используется общее внимание для более полного и глубокого восприятия текста. Предаваясь эмоциональному воздействию художественного образа непосредственно, без предварительной «установки», читатель вступает в какие-то особо интимные, глубоко индивидуальные связи с автором, с образами произведения, и в сознании остаются более глубокие и устойчивые следы, чем при обычных умозаключениях. Отсюда вытекают некоторые выводы о чтении художественной литературы.

1. Не рекомендуем начинать знакомство с книгой с рецензии. Сначала следует прочитать произведение, а потом сопоставить свои впечатления с теми рассуждениями, которые высказаны в рецензии.

2. Также не советуем просматривать экранизацию какого-либо произведения прежде, чем вы прочитаете его. В противном случае вы теряете свою личную трактовку образов и событий. А после прочтения книги очень полезно просмотреть экранизацию, чтобы увидеть авторизованную оценку и характеристику отдельных образов и событий авторов сценария, режиссеров и актеров.

При чтении научной, учебной и общественно-политической литературы общее внимание требуется тогда, когда стоит задача общего ознакомления с текстом, без специального анализа или особых целевых установок.

Направленное внимание более узко и поэтому более конкретно. Оно обеспечивает лучшее восприятие определенной части

информации и более прочное усвоение. При направленном внимании ставится задача сосредоточиться на восприятии специальной информации из данного текста. Оно настраивает читателя на более рациональное восприятие информации: следить за главной мыслью, не задерживаться на второстепенном или, наоборот, уяснить какие-то детали, не обращая внимания на общий ход мыслей.

Направленное внимание требуется при анализе художественного произведения, когда читатель после первого прочтения задается целью изучения какого-то конкретного вопроса. Теперь он должен прочитать произведение с целью поиска той информации, которая требуется для анализа.

Когда готовятся к лекции, беседе, семинару, читают целенаправленно. В этом случае читателя интересует не книга вообще, а то, что в ней говорится по данному вопросу.

Современный читатель должен вылавливать из огромного потока информации те золотые крупинки самых ценных сведений, которые обогащают его, способствуют его дальнейшему развитию.

«Одна из важнейших задач современной науки,— пишет Кранцев,— научить человека быстро находить и усваивать полезную и «выводить» использованную и устаревшую информацию» [14].

Устойчивость внимания. Для устойчивого внимания требуется сильное сосредоточение. При однообразных раздражениях оно более короткое — от 2 до 20 минут; при разнообразных раздражениях и значительном эмоциональном возбуждении оно длится дольше — около 40 минут. Иногда внимание может устойчиво сохраниться на протяжении 3 часов и более.

В зависимости от яркости и силы раздражения внимание легко переключается с одного объекта на другой. Это явление наблюдается особенно тогда, когда длительное время действуют однообразные раздражения.

В. Леви пишет по этому поводу: «Съедая новизну, внимание ищет следующих порций. Недостаточность новизны на единицу времени вызывает импульс переключения» [15].

При чтении даже кратковременный отрыв глаз от текста и взгляд в окно или на пустую стену дает некоторую разрядку и заряд на новый подъем внимания. Во время этого перерыва нужно думать о прочитанном.

Вот почему при чтении текста следует периодически прерываться, осмысливать полученную информацию, выпрямляться, поднимать руки, вставать, чтобы потом продолжить чтение.

Наше внимание легко отвлекается, иногда совершенно посторонними и случайными раздражениями. В тексте отвлекают слова-паразиты, излишние вставки, многословие, регрессии при чтении и др.

Также отвлекают посторонние шумы, музыка, беспорядочно разбросанные на рабочем столе бумаги и книги, недостаточно четкая организация текста и др. Подготовка к чтению поэтому должна заключаться и в обеспечении такой внешней обстановки, в которой всевозможные отвлекающие факторы были бы сведены к минимуму.

Внимание может распределяться одновременно на разные объекты и раздражения. Это очень важная особенность, которую надо развивать: она требуется лектору, педагогу, студенту. Читатель одновременно видит буквы, слова, обращает внимание на особенности шрифта, воспринимает и логически обрабатывает информацию, осознает при этом особенности стилистической окраски текста.

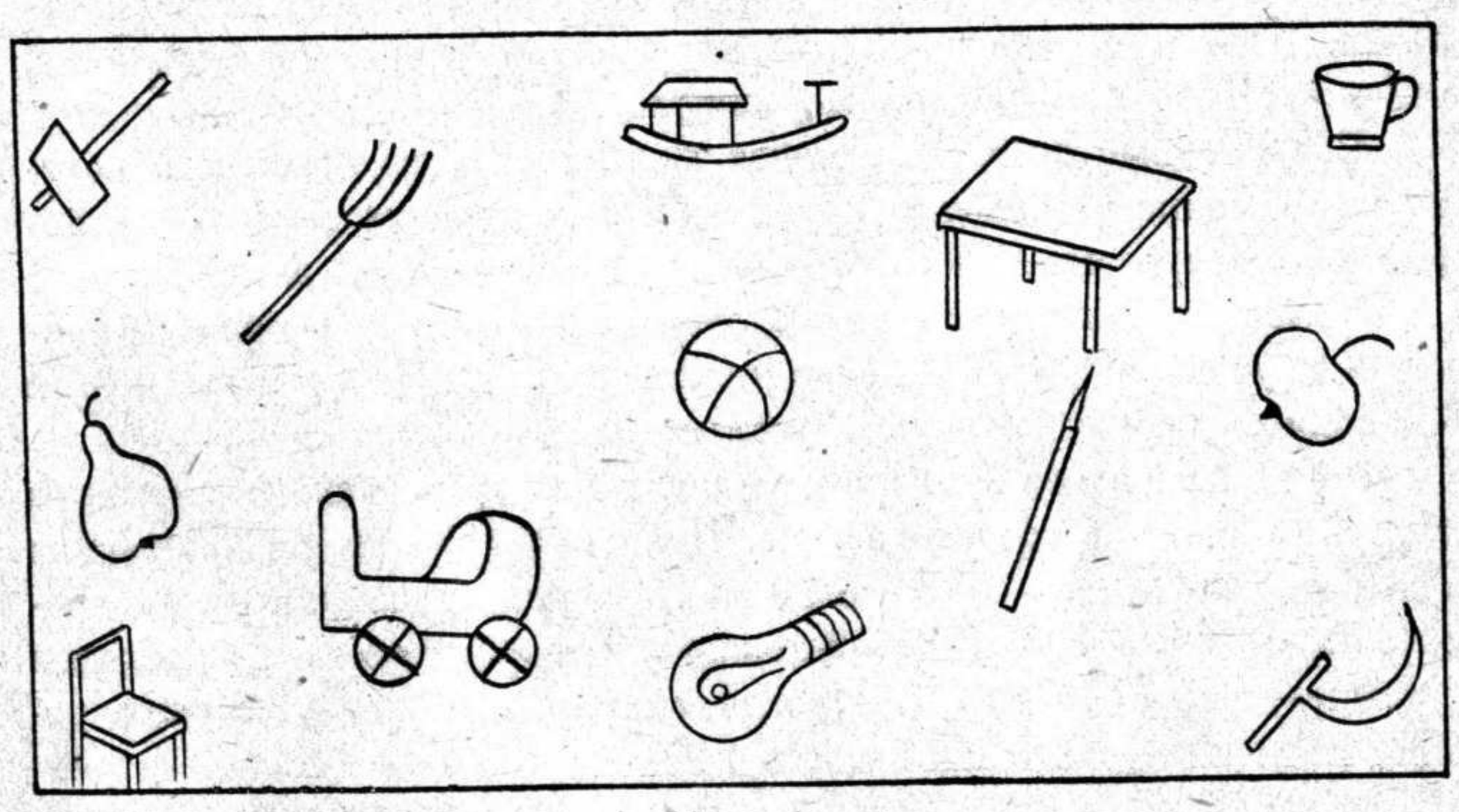


Рис. 6

Устойчивость внимания нарушается в результате рассеянности. Это явление вызывается сильными эмоциями, психическим расстройством, радостью или горем. Причиной рассеянности может быть и сильная жажда или голод. А иногда это просто результат неорганизованности, отсутствия внутренней дисциплины, мыслительной активности, пренебрежительное отношение к тексту. Такое состояние преодолевается воспитанием, самовоспитанием, аутотренингом.

Большое значение имеет также объем внимания. Он у всех людей разный. Без специальной тренировки человек обычно может мгновенно охватить до 7±2 изображений, если объекты не связаны смыслом. При наличии смысловой связи объем внимания резко возрастает.

Проверьте свой объем внимания по рисунку 6. Для этого закройте рисунок листом бумаги, сосредоточьтесь и откройте его на одно мгновение. Постарайтесь запомнить столько изображений, сколько можете. Запишите на листе бумаги запомнившиеся изобра-

жения. Затем сверьте свою запись с рисунком. Если вы запомнили до трех изображений — это плохо, если 4—5 — хорошо, а если больше — отлично.

Вопросам развития и укрепления внимания следует уделять больше времени. От этого во многом зависят успехи динамического чтения.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 38. Перед началом чтения давайте самоприказы: «Я буду очень внимательным 5 минут... 10 минут... За это время я прочитаю... страниц. Я буду читать только один раз... только один раз... Я пойму сразу главное содержание...»

Начинайте с приказов на короткое время и добейтесь, чтобы вы были сосредоточены 45 минут без перерыва. Каждый раз осмысливайте прочитанное, стараясь знать содержание текста.

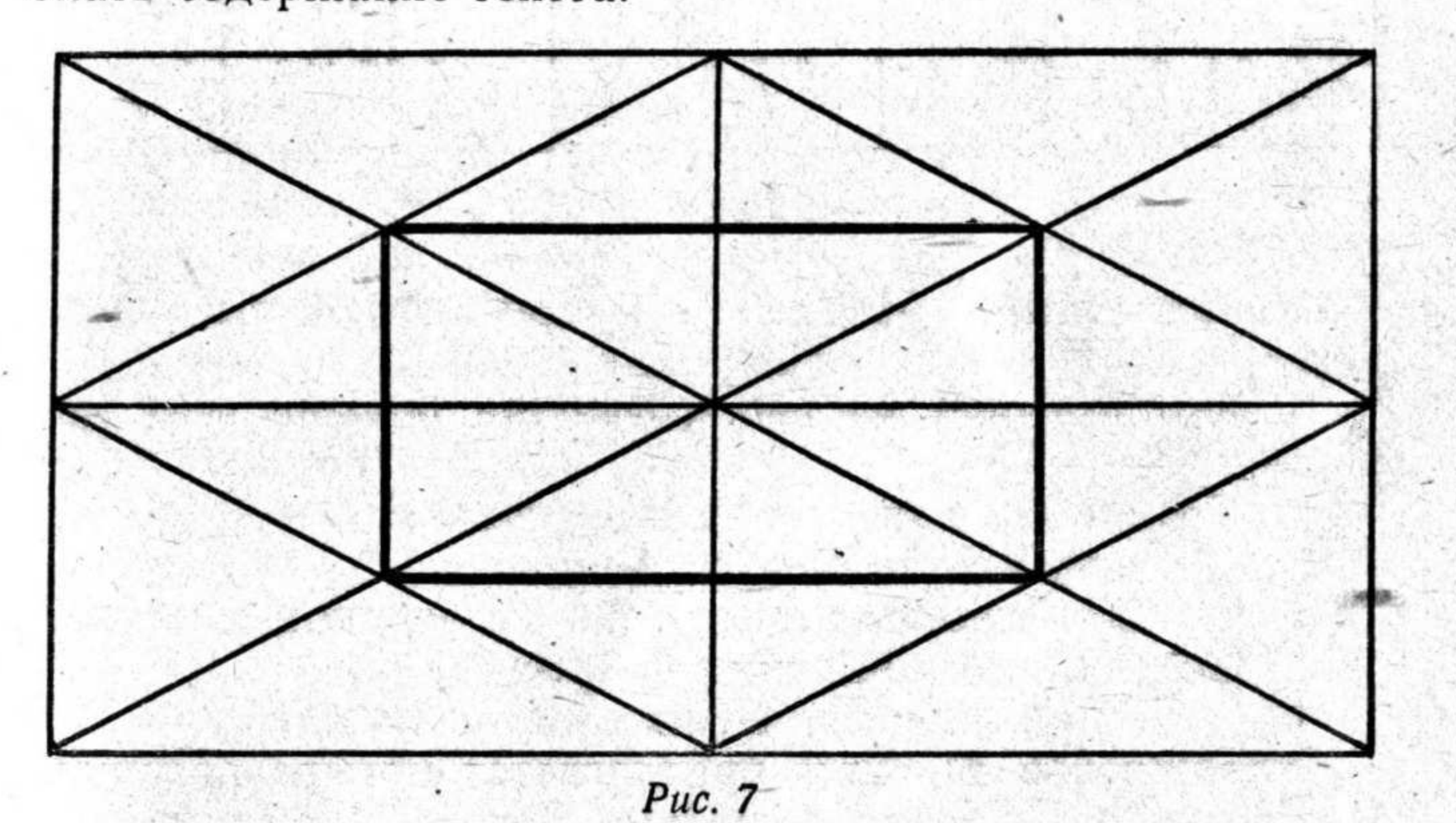


Рис. 7

Упражнение 39. Посмотрите внимательно на прямоугольник (рис. 7). За 2 минуты вы должны определить, сколько в него вписано треугольников.

Для сведения: только в маленьком прямоугольнике в центре, выделенном жирным контуром, вписано 16 треугольников. Найдите их все.

Теперь определите, сколько всего треугольников на чертеже. Попросите кого-нибудь сосчитать их. Потом сопоставьте свои результаты.

А затем ответьте на вопросы (на каждый вопрос — 1 минута).

1. Сколько в чертеже равнобедренных треугольников?

2. Сколько в нем прямоугольных треугольников?

3. Сколько прямоугольников?

4. Сколько квадратов?

5. Сколько вписано в него ромбов?

6. Сколько в нем трапеций? Параллелограммов?

Проверьте результаты по ключу.

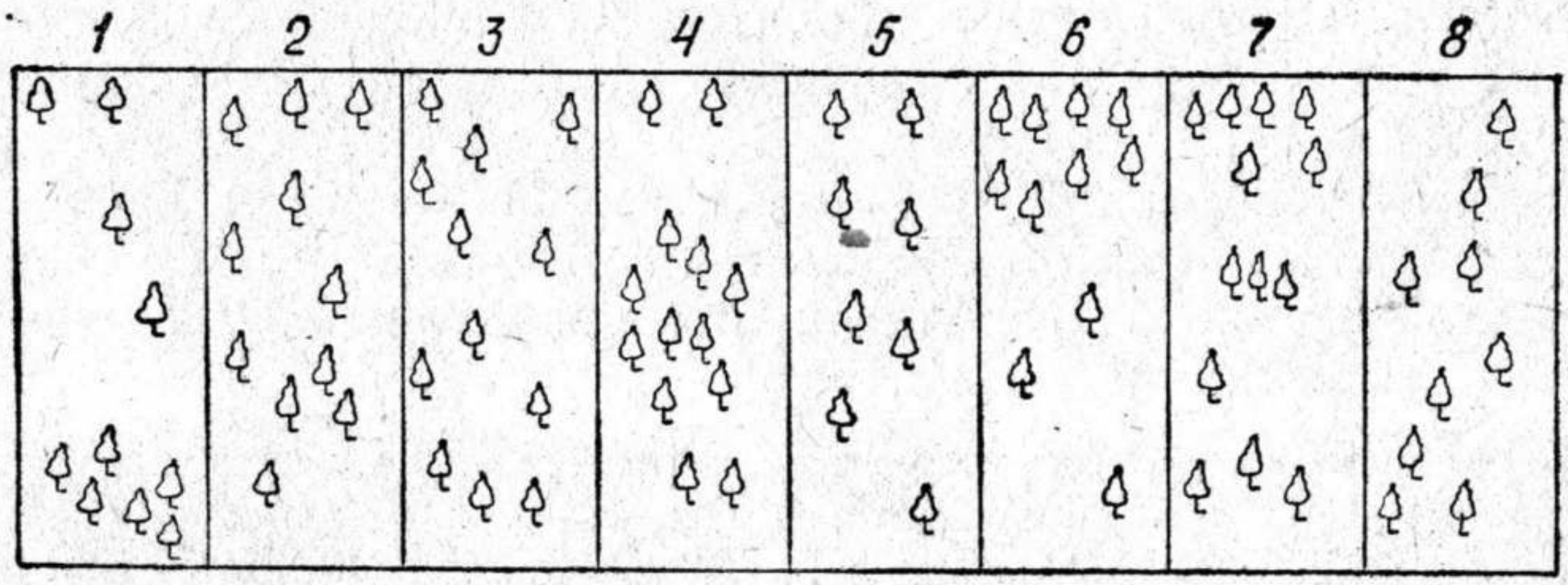


Рис. 8

Упражнение 40. На восьми микроучастках высажены деревья. За 10 секунд определите:

1. Кто высадил на своем участке больше всех деревьев?

2. Кто высадил меньше всех деревьев?

За 3 минуты сосчитайте и запишите:

1. Сколько деревьев высажено на каждом участке?

2. Сколько всего высажено деревьев?

Сверьте правильность своих ответов по ключу.

Упражнение 41. Вам предлагается четыре задания. Каждое задание надо закрывать листом бумаги после прочтения. Читать надо так быстро, как вы уже привыкли (т. е. 250 сл/мин). Затем нужно ответить на вопросы.

1. В комнате 325, в левом ящике шкафа, который стоит рядом с письменным столом, лежит книга Н. Островского «Как закалялась сталь». Принесите ее.

Ответьте на вопросы:

— В каком ящике лежит книга?

— Вас просили пойти в комнату 235, 325 или 435?

— Где стоит шкаф?

— Книга лежит в верхнем или нижнем, в правом или левом ящике?

Сверьте правильность своих ответов.

2. Жена попросила мужа купить масло, мыло, мясо, капусту. Муж купил капусту, мыло, масло, сало.

Ответьте на вопросы:

— Что муж не купил по заданию жены?

— Что он лишнего купил?

Сверьте правильность своих ответов.

3. На улице играют дети: Петя, Оля, Саша, Ваня, Нина, Лиля, Костя. Играют в мяч. Нина бросает мяч Пете, он передает его Косте, тот направляет мяч Оле; затем вступает в игру Лиля, она передает мяч Саше.

Ответьте на вопросы:

— Кто оказался вне игры?

— Кто первым бросил мяч?

— Кому передала Оля мяч?

— А кто последним получил мяч?

Сверьте точность своих ответов.

4. Прочтите один раз и запомните маршрут до места назначения.

Трамваем 3-го маршрута доехать до остановки «Драмтеатр», затем перейти улицу и сесть на троллейбус 5-го маршрута. Проехать три остановки, сойти и пешком пройти около 50 метров в обратном направлении. Там остановка автобуса 10-го маршрута. На нем доехать до последней остановки.

Ответьте на вопросы:

— Какими видами транспорта вы должны пользоваться?

— Где вы должны пересесть на троллейбус? На какой номер?

— На каком номере автобуса вы доедете до места назначения?

— А какой номер трамвая повезет вас до остановки «Драмтеатр»?

— Сколько остановок вы должны проехать на троллейбусе?

Упражнение 42. Научитесь считать в уме. Из расчета 1 секунда на каждое действие произведите расчет в следующих примерах (лучше, если вам их кто-нибудь прочтет с такой же скоростью):

а) $2+3-5+4\times2-6=...?$ (Ответ: 2)

б) $3+7-4+8-6\times2=...?$ (Ответ: 16)

в) $7-4+7:2\times2-6=...?$ (Ответ: 4)
г) $5\times6-10:4+3\times2:4=...?$ (Ответ: 4)
д) $2+5-3\times6:12\times6+6-7=...?$ (Ответ: 11)

Тренируйтесь, составляя все новые и новые примеры. В этой игре может участвовать вся семья, весь коллектив.

Упражнение 43. Развивайте устойчивость внимания. По рисунку 9 определите, какие цифры к каким буквам относятся. Для этого нужно только глазами быстро пробежать по запутанной линии, ведущей от цифры к букве.

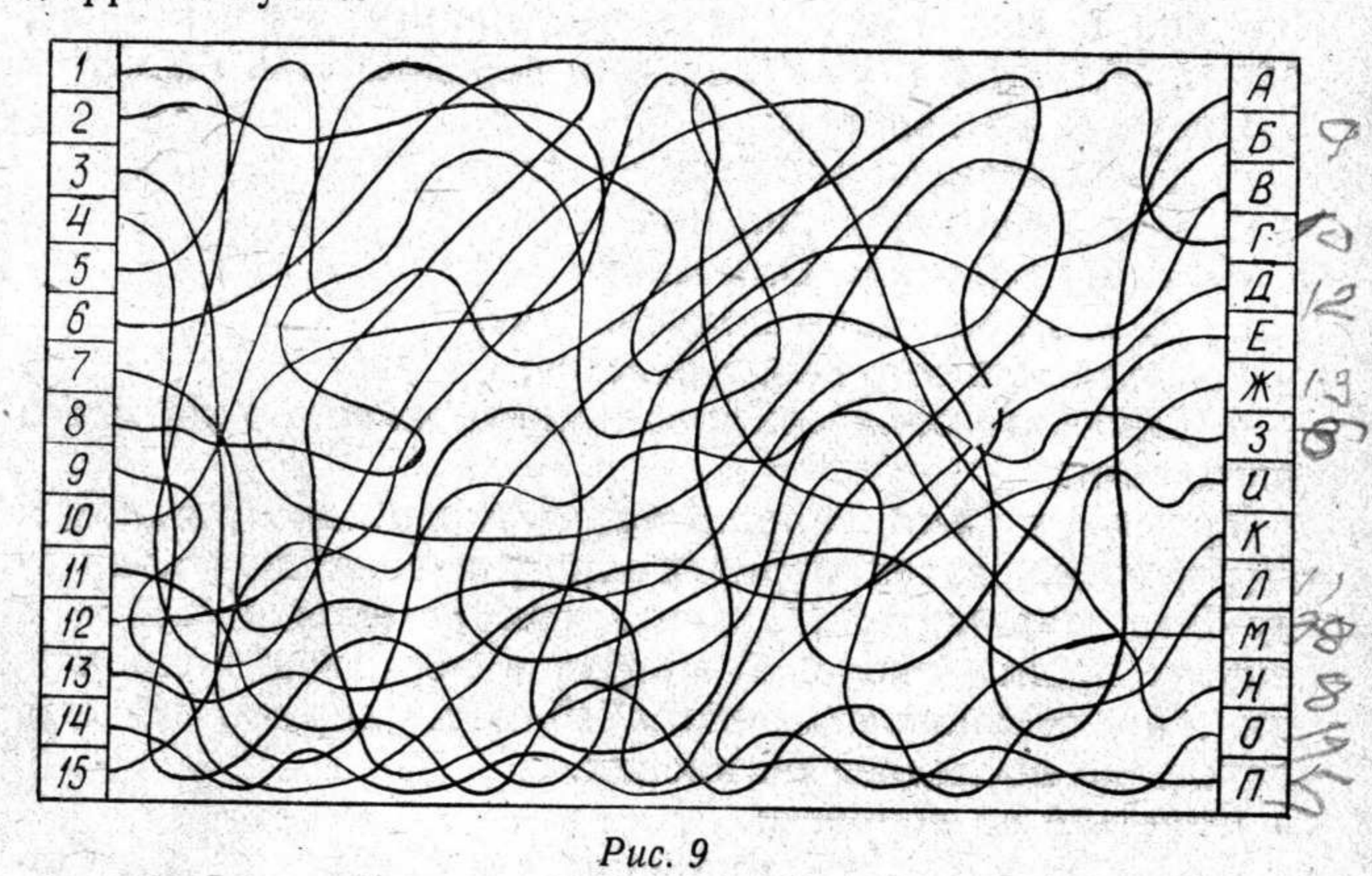


Рис. 9

Сверьте правильность своего результата.

Упражнение 44. Чтобы выработать навыки переключения внимания и активизировать мыслительную деятельность, напишите любые две цифры одну под другой, сумму этих цифр напишите на верхней строчке второго ряда, а верхнюю цифру первого ряда внизу второго ряда. И так до десяти рядов. Десятки при подсчете отбрасываются. Это выглядит так:

Первый способ

1 3 4 7 1 ...
2 1 3 4 7 ...

Теперь пишите сумму первого ряда внизу, а цифру нижнего ряда наверху. И так до десяти рядов.

Второй способ

2 3 5 8 3 1 ...
3 5 8 3 1 4 ...

Затем чередуйте первый способ со вторым.

Третий способ

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

Упражнение 45. Тренируйтесь с табл. 15. Отрабатывается навык мгновенно схватывать графическую информацию. Слова и числа не запоминаются, а только узнаются. Шаблон 1 двигается по колонке сначала со скоростью 2 секунды, затем — 1 секунда на колонку.

Таблица 15

6—44—00	Словарь синонимов	Египетское прикладное искусство
7—42—06	Поэтика мифа	Как беречь время
8—42—08	Полезная книга	Президиум Верховного Совета
3—77—21	Искусство слова	Обучение в первом классе
8—55—62	Сборник текстов	Библиотека Всемирной литературы
4—55—54	Стрельба в цель	Придумывай себе стимулы
5—55—91	Смотреть кино	Точно определи цель
6—44—07	Таблица времени	Сосредоточиться на главном
7—44—05	Быстрое чтение	Определение поля зрения
3—08—56	Тихая заводь	Научись быть решительным
4—87—62	Веселые ребята	Научись говорить „Нет“!
5—06—86	Учись слушать	Научись говорись по телефону
4—07—77	Досадные помехи	Умение работать с книгой
8—09—37	Сольное пенье	Закаляй свое тело
7—45—87	Солнечный загар	Не забывай менять занятия
4—66—92	Родные поля	Зажглась золотая заря
9—06—88	Зеленые чернила	Набор цветных карандашей
5—01—32	Большая перемена	Девятая студия телевидения
2—02—54	Международный обзор	Веселый месяц май
7—57—20	В кругу семьи	В большой профессорской

Без шаблона: пусть кто-нибудь прочтет вам выборочно из всех колонок любую информацию — 10—15 данных — со скоростью 1 выражение в секунду. Вы должны увидеть это выражение и ставить точку на бумажке для последующего подсчета.

Упражнение 46. Сокращайте количество фиксаций в строке. Двумя полосками бумаги закройте в столбце с обеих сторон по 3—4 буквы, старайтесь читать только по воображаемой вертикали в середине столбца, не обращая внимания на отсутствие крайних букв в каждой строке. Время чтения на каждый блок — по 6 секунд.

Текст 6. Слов 46

Где силой взять нельзя

Картофельная нематода — крошечный, едва различимый глазом червячок. Он наносит сельскому хозяйству урон, исчисляемый миллионами рублей в год.

Кандидаты биологических наук Г. А. Ермолин и Г. А. Протопопова сумели разработать простой и надежный способ борьбы с вредителями.

Достаточно всего грамма экологически безвредного препарата на 10 тонн воды, чтобы выманить нематоду из хитинового панциря, без которого она погибнет.

(«Знание — сила», 1977, № 5)

Закройте текст листом бумаги. Подумайте о прочитанном. Затем ответьте на следующие вопросы:

1. Как озаглавлен текст?
2. Почему он именно так озаглавлен?
3. Как называется вредитель?
4. Какой урон он наносит ежегодно сельскому хозяйству?
5. Кто нашел способ борьбы с вредителем?
6. Почему гибнет вредитель?

Откройте текст и уберите полоски. Посмотрите внимательно, много ли вы потеряли информации из-за того, что были закрыты крайние буквы?

То же упражнение повторите с текстом 7. На каждый блок смотреть только 5 секунд!

Текст 7. Слов 42

Почему читать медленнее

Недавно в газете западногерманского городка Санкт-Ингберт появился следующий призыв: «Из-за плохого финансового положения нашего города муниципалитет вынужден резко уменьшить сумму, отпускаемую на городскую библиотеку.

Заведующий библиотекой просит абонентов впредь читать книги помедленнее, чтобы они как можно меньше изнашивались».

(«Знание — сила», 1977, № 5)

Закройте текст. Продумайте прочитанное. Затем ответьте на следующие вопросы:

1. В каком городе это происходило?
2. В какой стране находится этот город?
3. Какое решение было принято муниципалитетом?
4. Чем это было вызвано?
5. Что просил заведующий библиотекой?
6. Чего он хотел достичь этим?

Ежедневно прочитывайте таким образом по нескольку коротких газетных сообщений, каждый раз осмысливая прочитанное.

Упражнение 47. Через день прочтите еще раз очень внимательно тексты 6 и 7, чтобы уточнить детали информации, и одновременно подсчитайте, сколько раз в каждом тексте встречается буква «ф», сколько раз предлог «на».

Таким же образом прочтите другие короткие тексты, ставя себе все новые задачи.

Упражнение 48. Прочтите текст 8 очень сосредоточенно за 40 секунд, распределите это время на страницы и столбцы. Постарайтесь усвоить все содержание текста.

Текст 8. Слов 138

Челюскинцы

Пароход «Челюскин» уже несколько месяцев был скован дрейфующими льдами. Но на корабле велась напряженная научная работа. Руководил экспедицией видный советский ученый О. Ю. Шмидт.

Перед челюскинцами стояла задача пройти за одну навигацию из Мурманска во Владивосток по трассе Северного морского пути. Впервые это должен был сделать пароход ледокольного типа. Но в Беринговом проливе судно захватили в плен льды и вынесли его в Чукотское море.

13 февраля 1934 года на пароход надвинулся ледяной вал. В пробоину хлынула вода. Участники экспедиции высадились на льдину, а «Челюскин» был раздавлен льдами.

Над лагерем покорителей Арктики взвился красный флаг. Мир напряженно следил за мужественными челюскинцами. Для их спасения была создана правительственная комиссия.

Все челюскинцы были доставлены на материк.

В спасательных работах отличились летчики М. Водопьянов, И. Доронин, Н. Каманин, С. Леваневский, А. Ляпидевский, В. Молоков, М. Слепнев, которые стали первыми Героями Советского Союза.

(Из газет)

Логически обработайте информацию. Постарайтесь как можно подробнее пересказать содержание текста. Затем ответьте на вопросы:

1. Когда это было?
2. Какая задача стояла перед экспедицией?
3. Кто возглавил экспедицию?
4. Что случилось в Чукотском море?
5. Когда это произошло?
6. Назовите всех летчиков — первых Героев Советского Союза.

Упражнение 49. Ежедневно просматривайте за 10—15 минут газеты. В читальном зале, в киоске интересуйтесь газетами, которые обычно не читаете. За это время вы должны получить общее представление о содержании газеты, наметить 1—2 статьи для детального прочтения.

Упражнение 50. Ежедневно прочитывайте не менее 30—40 страниц учебной, научной, общественно-политической литературы со скоростью не менее 300 слов в минуту. Каждый раз после прочтения обрабатывайте логически полученную информацию: выделите главное, воспроизведите примеры, факты, доказательства.

ЧЕТВЕРТОЕ ЗАДАНИЕ

1. Определение эффективности памяти.
2. Развитие памяти. Рациональные приемы запоминания.
3. Тренировочные упражнения.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПАМЯТИ

Прежде чем приступить к разбору теоретических вопросов памяти и к тренировочным упражнениям, целесообразно выяснить, какая у каждого читателя память в настоящее время, без предварительных подготовок. В этом вам помогут нижеследующие задания.

Задание 1. Слуховая память. Попросите кого-нибудь прочитать вслух следующие десять слов с их порядковыми номерами со скоростью 1 секунда на слово:

1. Снег
2. Ветер
3. Барометр
4. Велосипед
5. Бурмашина
6. Самосвал
7. Учитель
8. Книга
9. Чернила
10. Вертикаль

Запишите в тетради все запомнившиеся слова с их порядковыми номерами. Оцените свой ответ по десятибалльной системе. Правильным ответом считается тот, в котором порядковый номер совпадает со словом. Его оценивают в 10 баллов. Если слово написано правильно, а его порядковый номер не совпадает или забыт, такой ответ оценивается 5 баллами. Подсчитайте сумму баллов. Это будет процентом эффективности слуховой памяти. Повторите это задание 2—3 раза с разными словами и определите средний показатель слуховой памяти.

Задание 2. Зрительная память. Внимательно посмотрите на следующие десять слов с их порядковыми номерами в течение 20 секунд:

1. Парус
2. Шлюпка
3. Пловец
4. Закрепитель
5. Экспонометр
6. Фотограф
7. Гравюра
8. Рисунок
9. Портрет
10. Аэронавтика

Запишите в тетради все запомнившиеся слова с их порядковыми номерами. Оцените свои ответы по десятибалльной системе. Правильным ответом считается тот, в котором порядковый номер совпадает со словом. Такой ответ оценивается 10 баллами. Если слово записано правильно, но его порядковый номер не совпадает или он не запомнился, такой ответ оценивается 5 баллами. Подсчитайте сумму баллов. Это и будет процентом вашей зрительной памяти.

Повторите этот тест 2—3 раза с другими словами (пусть кто-нибудь их вам напишет) и определите средний показатель.

Задание 3. Зрительная память с пространственными сочетаниями. Внимательно посмотрите на эти прямоугольники в течение 10 секунд. Затем начертите аналогичные прямоугольники и впишите в них слова в точном соответствии с рисунком. Оцените свой ответ. За каждое слово, вписанное в соответствующее место рисунка, выставляется 10 баллов. Если слово написано правильно, но расположено не на том месте — 5 баллов. Сумма баллов будет процентом эффективности зрительной памяти с пространственными сочетаниями.

стол		тетрадь
	окно	
мышь		слон

мать		дочь
отец	сын	дед

Сложите итоги 2 и 3-го заданий и разделите сумму на 2. Это ваш средний показатель зрительной памяти.

Задание 4. Логическая память. Прочтите текст 9 за 2 минуты и запомните 10 основных фраз, выделенных жирным шрифтом и пронумерованных. Вы должны их воспроизвести в логической последовательности, то есть 1, 2, 3...

Текст 9. Слов 140

У большинства людей (1) **восприятие информации идет преимущественно стихийно** — без знания основополагающих принципов, без их осознанного применения. (2) **Зная основные эти принципы, мы можем сделать процесс запоминания эффективнее.**

(3) **Основными фазами памяти являются восприятие, запоминание, забывание, воспроизведение.**

(4) **Сегодня займемся первой фазой процесса памяти — общими принципами восприятия информации.**

(5) Во-первых, **важнейшим принципом является всестороннее использование органов чувств** при получении информации. (6) **При запоминании текстов вы должны** не только осознавать смысл текста, но и по возможности более **образно представить его себе.** (7). **Записывайте все самое главное.** (8) **Произнесите текст вслух с чувством.** интонацией, в определенном ритме. Движения, согласованные по ритму с речью, помогают сделать восприятие более действенным.

(9) Во-вторых, **необходим** ярко выраженный **интерес к информации.**

(10) Третьим принципом является **умение разделить существенное и несущественное** в запоминаемой информации и сосредоточить свое внимание на существенном. Благодаря этому память предохраняется от перенапряжения, и человек может отдавать все свое внимание важному, необходимому [16].

Запишите полные ответы в тетрадь. Оцените свои ответы по десятибалльной системе. Правильным ответом считается такой, в котором порядковый номер соответствует предложению. Такой ответ оценивается 10 баллами; если перепутан порядковый номер или нарушена логика повествования — такие ответы оцениваются от 0 до 9 баллов. Подсчитайте сумму баллов. Это и будет процентом эффективности логической памяти.

Теперь суммируйте проценты по всем заданиям и разделите сумму на 4. Это и будет средним процентом эффективности вашей памяти.

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ. РАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ЗАПОМИНАНИЯ

В предыдущем задании шла речь о возможности развития внимания, об умении сосредоточиваться при чтении. Теперь мы будем говорить о развитии памяти и рациональных приемах запоминания и припоминания.

Память — способность сохранять и воспроизводить в сознании в нужный момент ранее заложенную информацию. Она является базой всех наших знаний. Память поэтапно складывается из трех процессов: восприятия, запоминания и припоминания.

Восприятие — это непосредственное чувственное отражение действительности, способность воспринимать, различать и усваивать явления внешнего мира. Качество восприятия зависит от внимания. Вниманием обусловлен и объем воспринимаемой информации и характер восприятия. Нас интересует прежде всего восприятие графической информации. Успех здесь зависит от многих причин и обстоятельств (внимание, обстановка, освещение, шрифт и др.). Но есть три главных принципа восприятия, от которых зависит успех запоминания:

а) всестороннее использование органов чувств;

б) выраженный интерес к данной информации;

в) разделение существенного и несущественного (см. текст 9).

Информация запоминается лучше, если читатель не только видит, но и образно представляет ее, с эмоциональным подъемом прочитывает текст, когда создается определенный положительный эмоциональный настрой. Нужно убедить себя в том, что данная информация необходима и ее обязательно следует запомнить. Нужно довести себя до такого состояния, чтобы формулу: «Ты должен!» заменить формулой: «Я хочу!».

Наконец, нужно научиться различать в тексте главную информацию и видеть второстепенную.

И во внешней обстановке должны быть созданы оптимальные условия для умственной работы.

Запоминание — откладывание и закрепление информации в памяти. Не все, что воспринимают органы чувств, осознается человеком. Большая часть атакующей нас ежедневно и повсеместно информации тут же исчезает, забывается. Она не фиксируется, не обрабатывается и не запоминается.

Различают кратковременную и долговременную память. Кратковременная память принимает больше информации за единицу вре-

мени (7±2 слов в секунду), но она и значительно быстрее теряет ее.

Полученная при чтении информация закрепляется в памяти различными приемами. Остановимся на некоторых наиболее распространенных.

1. Многократное повторение. При чтении это механическое перечитывание текста с целью полного или частичного заучивания его наизусть. В школе это, к сожалению, самый распространенный метод. Недаром бытует термин: «Выучи!». Этот, на первый взгляд, самый легкий метод запоминания является и самым нерациональным и неэффективным. Мы не отрицаем повторение как метод запоминания, но оно должно быть осмысленным, и каждый раз надо менять формы повторения.

Хороший результат дает целенаправленное четырехразовое «чтение» трудного текста по формуле ОВОД. Она получила свое название по начальным буквам:

О — основные мысли; текст читается с целью уяснения основных мыслей в их взаимосвязи, при этом рекомендуется подчеркивать или выписывать основные мысли;

В — внимательное чтение; вторичное чтение с целью сосредоточения внимания на деталях, подробностях и установления их связи с основными мыслями;

О — обзор; это просмотр текста в обратном порядке с целью уточнения смысловых связей, своего рода «обозрение» прочитанного;

Д — доводка; окончательная смысловая обработка информации, выделение и повторение в уме главных мыслей; пересказ содержания; суждения по тексту; оценка высказанных мыслей; краткая запись основных выводов, не заглядывая в текст.

2. Важное значение при запоминании имеет эмоциональное возбуждение (повышенный интерес, радость познания и др.). Особенно это замечается при чтении художественной литературы. В научном или общественно-политическом тексте такая функция выполняется строгой логичностью и стилем изложения, новизной мысли, иллюстрациями, графическими рисунками и др.

3. Логическая обработка информации. Мыслительная активность читателя один из важнейших факторов закрепления и запоминания на длительное время полученной информации. Наиболее эффективные приемы смысловой обработки информации следующие:

а) простое продумывание прочитанного сразу после прочтения, лучше с закрытыми глазами; важность этого приема подтверждается тем фактом, что в первые секунды после прочтения теряется до 80 процентов только что воспринятой информации, если она сразу же не закрепляется мыслительной активностью;

б) деление текста на главные смысловые группы; эта операция выполняется после прочтения всего текста, всей части, главы;

в) сортировка информации на главную и второстепенную, выделение того, что надо взять «на вооружение»; умение видеть «красную нить» повествования;

г) выделение аргументации, примеров, фактов и оценка их;

д) оценочные мыслительные операции — суждения о прочитанном, определение своей позиции (согласие или несогласие с автором), дискуссии по прочитанному с товарищами, устное изложение основного содержания прочитанной книги или статьи со своей оценкой;

ж) конспектирование — изложение в письменной форме результатов вышеизложенной устной и мыслительной обработки информации.

4. Ассоциативные связи. Это такие связи, когда одно представление, появившееся в сознании, вызывает в памяти другое. Информация запоминается лучше, если она связывается с теми представлениями, мыслями, которые были восприняты ранее и стали уже жизненным опытом. Ассоциативные связи появляются в результате сопоставления по внешнему сходству или по противоположности, по каким-либо случайным сравнениям (запаху, форме, цвету, по повадкам, особому значению и др.).

Научитесь полнее осмысливать образную речь в тексте. Это вам поможет быстрее и полнее усвоить информацию.

В установлении ассоциативных связей важную роль играют структурные особенности текста. Детали запоминаются легче в предложении, чем простым перечислением. Как, например, запомнить цвета радуги в том порядке, как они действительно расположены?

Можно просто выучить: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. На это потребуется много времени, многократное повторение. Легче они запоминаются в предложении

Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидят Фазаны.

А если это выражение еще зарифмовано, то оно тем легче запоминается:

Как Однажды Жак Звонарь Городской Сломал Фонарь.

Иногда для запоминания пользуются так называемыми ассоциативными словами. С их помощью легко запоминается все то, что не имеет логической связи — разрозненные факты, имена, цифры.

Предлагаем прочно заучить десять любых ключевых слов: вы должны их знать со своими порядковыми номерами как таблицу умножения. Каждое слово свяжите с красочным образом, придумайте для каждого слова краткую, легко запоминающуюся легенду в одной фразе. Например, для слов:

1. Сор..., 2. Ракета..., 3. Море...

1. Книга **сор** из избы выметает.
2. Перо летит как **ракета**.
3. Бумага высушила **море**...

Создавайте свои собственные ассоциации. Чем образнее они, тем лучше запоминаются.

Итак, все рассмотренные приемы позволяют более эффективно запомнить нужную информацию. Будет ли читатель пользоваться в своей практике всеми этими приемами или возьмет на вооружение только отдельные из них — это дело каждого. Но всем читателям надо знать принципы запоминания. Надо всегда помнить, что любая информация имеет **смысл**, **форму** и **ассоциации**.

Поэтому при чтении следует сосредоточить внимание в первую очередь на содержании, обратить внимание на форму и установить соответствующие ассоциативные связи.

Залог запоминания — понимание прочитанного! Нужно добиваться осмысленного запоминания, оно во много раз продуктивнее механического. Только в этом случае запоминание будет эффективным, позволит закрепить информацию в кладовых долговременной памяти.

Запоминание взрослым человеком характеризуется в среднем следующими данными: с одного показа запоминается 6 односложных слов (50 бит) или 7 букв (33 биты), или 9 двузначных цифр (9 бит). В предложении количество запоминаемых букв и слов резко возрастает, ибо запоминаются фактически не буквы и слова, а смысл, выраженный в предложении.

Однако возможности мозга перерабатывать информацию практически не ограничены. Мозг выполняет 10^{20} операций в секунду! Столько информации даже при наибольшем уплотнении ее (при ускоренном чтении) практически никогда не поступает в мозг.

Припоминание. Как часто мы слышим: «Я знаю, но сейчас не помню». «Совсем забыл». «Выпало из головы». «Подождите немного, я вспомню». Это те случаи, когда восприятие информации было, информация накоплена в памяти, а выхода ее нет, нет припоминания! А такая информация, которая не припоминается в нужный момент, бесполезна, она не может быть использована в жизненной практике.

Для закрепления информации в долговременной памяти нужен так называемый критический срок. Он специфичен для каждого человека и различен при разных обстоятельствах.

В процессе обработки информация не только запоминается, но и приводится в какой-то определенный порядок, как бы раскладывается по полочкам, чем обеспечивается лучшее припоминание.

Чтобы научиться в любое время припомнить и воспользоваться информацией в жизни, мы рекомендуем следующее:

1. Вырабатывайте привычку логически обрабатывать полученную информацию. Не читать повторно, а мысленно обрабатывать прочитанное!

2. Постоянно меняйте приемы работы над текстом: от простого обдумывания и пересказа содержания до критического разбора и суждений по тексту.

3. Периодически возвращайтесь мысленно к прочитанному. Наибольший эффект дает четырехразовая логическая обработка информации:

первая — сразу после чтения;
вторая — через 20—30 минут, но не позднее 3 часов;
третья — через день, но не позднее 3 суток;
четвертая — через 3 недели, но не позднее 3 месяцев.

Это идеальная схема. Обычно в жизни мы ее не соблюдаем. Но необходимо обязательно произвести первую и вторую обработку. Если этого не случится, то информация может исчезнуть бесследно. Через двое суток ее останется в голове только 16 процентов. Это наглядно видно по графику (рис. 10).

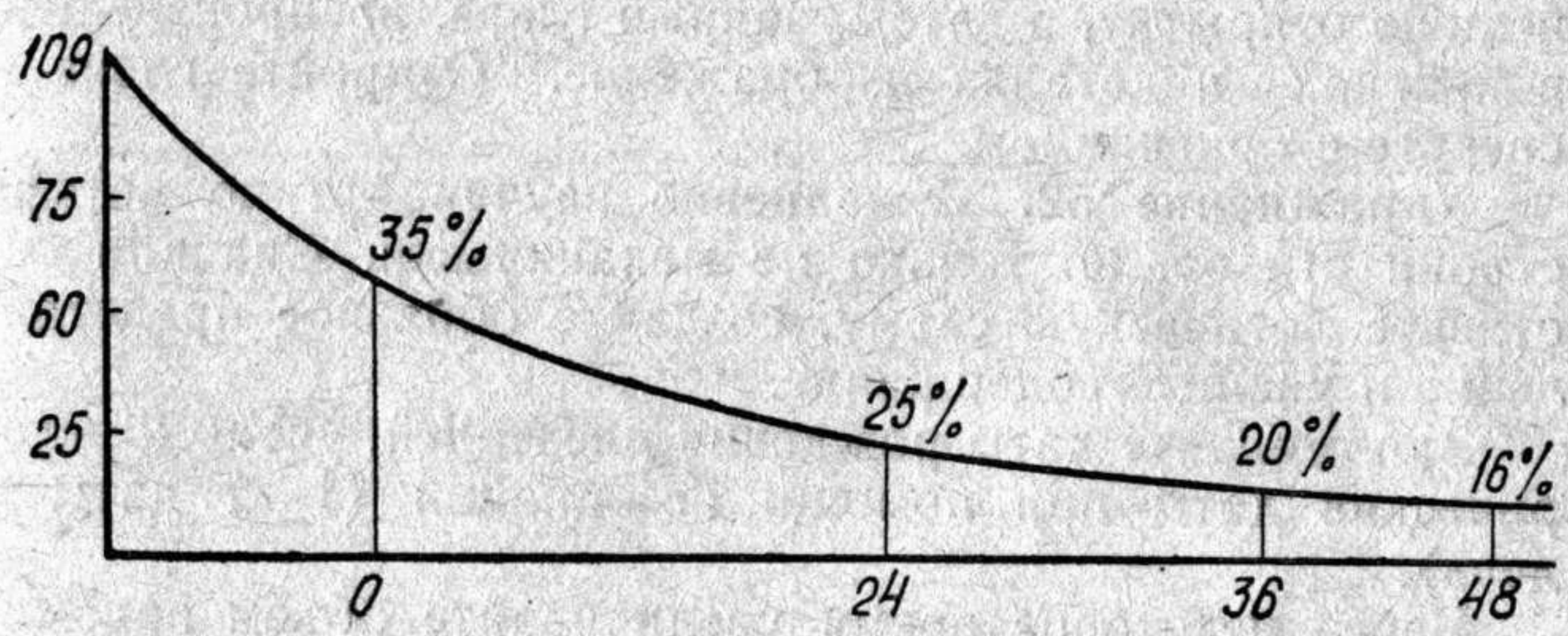


Рис. 10.

Жалобы здорового человека на плохую память чаще всего необоснованны. Забывчивость, как правило,— результат внутренней неорганизованности, мыслительной пассивности, недостаточной или неполноценной обработки информации.

Каждый человек может укрепить свою память. В этом ему помогут систематические тренировки. Какими возможностями обладает человек, об этом рассказывает Юрий Горный:

«Самое удивительное, что создано природой,— это мозг человека. Разобраться в тайнах нашей психики ученые пытаются очень давно. Но за каждым шагом вперед появляется бездна новых проблем и загадок...»

Горный одновременно перемножает многозначные числа, извлекает корни, решает шахматную задачу и подсчитывает количество

букв в читаемом тексте, т. е. он одновременно выполняет восемь действий.

Что это, дар природы? В своих выступлениях Горный подчеркивает:

«Все, чего я достиг,— это результат тренировки, беспрестанной, ежедневной тренировки памяти, мышления, внимания, способностей расслабляться и сосредоточиваться. Словом, всех тех возможностей, которыми наделен каждый из нас, но которыми мы так неумело пользуемся» [17].

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 51. Развивайте зрительную память. Непрерывно на протяжении 3 минут рассматривайте какой-нибудь предмет. Затем закройте глаза и постарайтесь вызвать мысленно зрительный образ предмета во всех деталях. Повторяйте это упражнение 2—3 раза каждый день.

Внимательно рассмотрите иллюстрацию, художественную открытку, а затем, закрыв глаза, воспроизведите в красках и деталях изображение. Откройте глаза и сверьте с оригиналом.

Упражнение 52. Ежедневно заучивайте по четыре строки стихов, но только не механически. Сначала составьте логическую схему, создайте образное представление и уясните содержание.

Запоминайте даты рождения писателей, ученых, исторические даты при помощи ассоциаций (1—2 даты в день).

Через некоторое время увеличивайте объем запоминаемой информации.

Упражнение 53. Систематически тренируйтесь в припоминании:

а) в конце каждого рабочего дня в спокойной обстановке вспомните во всех подробностях прожитый день, проанализируйте свои поступки; в субботу — всю неделю;

б) во время вечерней прогулки припомните, какие книги вы прочитали за последний месяц, за два месяца, за год; вспомните автора, героев книги, интересные события, некоторые детали; поспорьте с автором;

в) таким же образом вспомните просмотренные кинокартины, постарайтесь припомнить режиссеров, авторов сценариев, актеров;

г) вспомните интересные встречи, чем они были при-

мечательны; представьте себе очень живо всего человека, его внешность, манеру держаться, говорить и др.

Упражнение 54. Известно, что лучше запоминается то, что добыто большим трудом. Назовите пятнадцать крупнейших городов нашей страны. Раньше было задание запомнить 10 из них. Припомните их. В разное время в газетах были сообщения о городах, которые перешагнули рубеж миллионного жителя. Постарайтесь припомнить не менее 15 из них.

Упражнение 55. В таблице 16 закройте блоки шаблоном 2. На 1 секунду откройте один блок, посмотрите внимательно в середину его и закройте. Воспроизведите смысл блока.

Таблица 19

Большая сила— мнение народное	Дружно за мир стоять— войне не бывать
Робкого делает храбрым слово „Отчизна“	Не греет солнце на чужбине
Так жизнь скучна, когда боренья нет	Кто втерся в чин лисой, тот будет в чине волком
Труд облагораживает человека	Все живое — есть результат борьбы
Упрямство— вывеска дураков	Где мысль сильна, там дело полно силы
При невежестве ум чахнет за недостатком пищи	Мудрость—есть дочь опыта
Счастье достается тому, кто много трудится	Хотеть недостаточно— надо действовать
Добрая слава лучше красивого лица	Равнодушие— паралич души

Затем проверьте, что вы запомнили: пусть кто-нибудь прочтет вам выборочно первую половину изречения, а вы дополните его.

Через 3—4 дня еще раз просмотрите таблицу — за 4 секунды на колонку. Запишите запомнившиеся изречения.

Упражнение 56. За 3 минуты вспомните содержание текста «Наследники Геракла». Ответьте на вопросы:

1. Когда впервые в истории было упомянуто об Олимпийских играх?
2. Когда и кем были запрещены Олимпийские игры?
3. Когда и по чьей инициативе были возобновлены Игры?
4. С какого времени в Олимпийских играх участвуют советские спортсмены?

Упражнение 57. В блоках таблицы 17 содержится богатая и нужная информация. Закройте таблицу листом бумаги. За 3—5 секунд на блок вы должны запомнить ее. Между блоками делайте маленькие паузы. Поставьте себе твердую задачу запомнить эту информацию.

Таблица 17

Величайшие вершины мира и их горные системы:	Космические скорости:
Эльбрус—Кавказ Казбек—Кавказ Монблан—Западные Альпы Монте-Роза—Западные Альпы	первая—8 км/сек. (выход на орбиту) вторая—11,2 км/сек. (выход на солнечную систему, третья—16,7 км/сек. (выход за пределы солнечной системы)

Порог развития	
Весною лишь с переходом средней суточной температуры воздуха через +5° начинают расти травы. Поэтому эта температура считается биологическим нулем или порогом развития.	При температуре +6° всходы зерновых появляются через 25 дней, при температуре +10° — на двенадцатый день

Биосфера	
Биосфера возникла приблизительно 1,5 миллиарда лет назад. В атмосфере находится около $15 \cdot 10^{15}$ тонн кислорода. Через каждые 2—3 тысячи лет он полностью обновляется. Естественный источник его — фотосинтез в растениях.	„Зеленые фабрики“ работают продуктивно, поэтому кислородный голод планете не грозит. Растения поглощают углекислый газ. Предполагают, что таким образом положение в составе воздуха стабилизируется.

Фауна Кузбасса

Хищники		Грызуны	
медведь	соболь	заяц-беляк	бобр
лисица	барсук	заяц-русак	ондатра
рысь	хорь	белка	суслик
росомаха	колонок	бурундук	пищуха
выдра	норка		

Величайшие вершины Азии

Джомолунгма	Гималаи	8849 м
Пик Коммунизма	Памир	7495 м
Пик Победы	Тянь-Шань	7439 м

Через 3—4 дня вспомните еще раз о прочитанном. Если нужно, освежите информацию, посмотрев только 1—2 секунды на блок. Повторите и закрепите всю информацию.

Упражнение 58. В тексте 10 вы должны за 40 секунд найти ответы на следующие вопросы:

1. Какая музыка и как влияет на нашу память?
2. Кто это установил?
3. С какими другими явлениями он это сравнивает?

Текст 10. Слов 115

Если вы хотите иметь хорошую память

Непрерывный поток развлекательной музыки может привести к тому, что некоторая часть информации, заложенная в человеческом мозгу, становится недоступной или совсем стирается, утверждает западногерманский ученый, профессор Герман Раух.

По его мнению, определенные формы развлекательной музыки способствуют выделению стресс-гормона, который может стирать в мозгу некоторую часть запечатлевшейся там информации.

То же происходит и во время предэкзаменационной лихорадки, когда в результате подобного стресса знания «вылетают из головы».

Опасность представляет не только громкая музыка, но и тихий музыкальный фон. Эффект его подобен алкоголю: восприятие его небольшими дозами, но систематически в течение длительного времени также причиняет вред организму.

(«Знание — сила», 1977, № 8)

Каждый день подбирайте короткие газетные сообщения и прочитывайте со скоростью 250 слов в минуту, выделяя главные мысли. Перескажите основное содержание.

Упражнение 59. Таблица 18, шаблон 2. Приготовьте лист чистой бумаги и карандаш. Таблицу закройте шаблоном. Передвигайте шаблон так, чтобы в окошко был виден только один квадрат первого ряда. Посмотрите на него 2 секунды. Закройте квадрат и запишите запомнившиеся числа квадрата в таком же расположении, как вы их видели.

Подождите 3—5 секунд с закрытыми глазами, постарайтесь представить себе весь квадрат, припомнить цифры. Сверьте свою запись с таблицей.

Продолжайте тренировку с остальными квадратами первого ряда, затем второго и третьего.

Таблица 18

25 74 55	86 94 79 84	62 51 44 30 12
88 66 64	25 70 25 90	90 62 38 42 14
46 72 64	61 37 69 13	98 26 73 49 11
85 77 36	95 63 22 17	51 70 85 80 37

Упражнение 60. Игра на припоминание и быстроту реакции. Ведущий называет какой-нибудь город, последняя буква которого должна быть первой буквой следующего города. Например:

Омск — Калуга — Армавир — Рига...

Время на обдумывание — не более 2 секунд. Кто не смог назвать очередное слово, выбывает или получает штрафное очко.

Упражнение 61. Посмотрите 10 секунд внимательно на этот блок. За это время вы должны запомнить имена и их значение:

Александр — мужественный, защитник; алексо — защищаю, андрос — мужественный.

Георгий — земледелец; Ге — земля, эргон — работа.

Аполлон — погубитель; Аполло — солнце сжигающее.

Василий — царственный; Василевс — царь, базилика — царская усыпальница, василиск — царек, мифический дракон.

Анфиса — цветущая.

Через несколько дней припомните значение имен.

Упражнение 62. Тренируйтесь с таблицей 18 теперь без шаблона. За 1 секунду постарайтесь запомнить числа квадрата. Закройте глаза и воспроизведите содержание квадрата. Записывать не надо.

Упражнение 63. Тренируйтесь с таблицей 19. Закройте таблицу двумя листами бумаги. Передвигайте оба листа таким образом, чтобы был открыт только один блок, сперва левая сторона, затем правая. На каждый блок посмотрите только 5 секунд. Запомните слова с их порядковыми номерами. Закройте блок и записывайте слова с их порядковыми номерами.

Если упражнение окажется слишком трудным, то начинайте упражняться с пятью словами, создавая ассоциативные связи.

Через 2—3 дня повторите упражнение, но теперь уже с десятью словами. Добейтесь запоминания не менее 8 слов с их порядковыми номерами.

Упражнение 64. Прочтите текст 11 за 70 секунд, распределив это время на столбцы и страницы. Помните, что вам после прочтения придется ответить на следующие десять вопросов:

1. Кто автор вальса?
2. Когда и где была написана музыка?
3. Когда вальс «родился заново» и приобрел вокальную форму?

Таблица 19

1. Ветер	6. Космонавт
2. Снег	7. Аэродром
3. Дождь	8. Спутник
4. Учитель	9. Ученик
5. Тетрадь	10. Сказка

1. Лошадь	6. Пшеница
2. Лось	7. Просо
3. Медведь	8. Рис
4. Кибернетика	9. Аэродинамика
5. Физика	10. Море

1. Фиалка	6. Монтер
2. Роза	7. Счетчик
3. Ландыш	8. Динамомашина
4. Паровоз	9. Трактор
5. Водовоз	10 Тротуар

1. Учить	6. Желтый
2. Читать	7. Зеленый
3. Писать	8. Синий
4. Великолепный	9. Очаровательный
5. Внезапно	10. Заяц

4. Когда и где родился композитор?

5. С кем он познакомился по дороге во Владивосток?

6. Когда и где были выпущены пластинки вальса «Амурские волны»?

7. Какое событие произошло в 1919 году?

8. Кем и где работал Кюсс после Октябрьской революции?

9. Что произошло с композитором в 1942 году?

10. Кому он посвятил свой вальс?

Запомнив эти вопросы, вы обеспечите направленное внимание, т. к. у вас конкретная целевая установка на усвоение определенной информации. Сосредоточьтесь и начинайте читать.

Текст 11. Слов 443

Амурские волны

Кому не известен вальс «Амурские волны»? Наряду с вальсами «Грусть», «На сопках Маньчжурии», «Березка» и другими произведениями он

стал сокровищницей русской духовой музыки, популярной во многих странах. Владивостокский инженер Николай Филипецкий собирает архивные материалы об авторе вальса, готовит книгу о нем.

Его исследования позволили восстановить биографию «Амурских волн».

— У этого вальса — преклонный возраст, — рассказывает Николай Филипецкий. — В молодости, особенно в первом десятилетии нашего века, он был популярен в России и за границей, а затем забыт. И только на четвертом десятке жизни, в 30-х годах, вальс новой волной покатился по стране, родившись как бы заново, обрел вокальную форму.

Вальс родился на берегу Тихого океана, во Владивостоке. Написал его композитор Макс Кюсс, и владивостокская публика впервые услышала его в исполнении военного оркестра под руководством автора в 1903 году.

Жизнь одаренного композитора, написавшего около 300 вальсов, маршей, полонезов, сложилась так, что он не смог получить музыкального образования. Макс Кюсс родился в бедной семье в Одессе в 1874 году. Он окончил общеобразовательное училище, затем стал воспитанником военного оркестра. Молодой Кюсс начал выступать в частных оркестрах города, упорно занимался и вскоре стал дирижером.

Весной 1903 года он поступил на военную службу, получил должность капельмейстера, его направили на Дальний Восток. По дороге он познакомился с Верой Кирилленко, известной общественной деятельницей Уссурийского края. Обаяние, красота молодой женщины пленили Кюсса, навсегда оставили след в его жизни.

Композитор весь был напоен музыкой. На нотных листах появлялись все новые и новые мелодии вальсов. «Моя тайна» и «Скорбь души» быстро получили признание публики. А вслед за ними кюссовский шедевр — «Амурские волны» — шквалом прокатился по всей России.

Первые пластинки «Амурских волн» были сделаны во Владивостоке в 1903 году. На обложке было напечатано посвящение композитора и рядом портрет Веры Кирилленко. Эти пластинки име-

ли везде и всюду колоссальный успех.

Макс Кюсс прожил во Владивостоке около 12 лет. В годы первой мировой войны его перевели дирижером на Юго-Восточный фронт. В марте 1919 года известный композитор добровольно вступил в ряды Красной Армии.

После Октябрьской революции Кюсс работал военным дирижером в Одессе, Симферополе, Харькове, Москве. В старости поселился он в родном городе, где руководил духовым оркестром милиции.

В 1942 году дом, где жил композитор, был разрушен, а он сам как бывший командир Красной Армии был расстрелян гитлеровцами.

Кюсс подарил «Амурские волны» Великому океану, любимой женщине, любителям Владивостока. Отсюда вальс отправился в свое долгое, непрекращающееся путешествие по белому свету.

(Из газет).

Обдумайте прочитанное, затем ответьте письменно на вопросы. Определите процент усвоения, КЭЧ.

Упражнение 65. Ежедневно просматривайте не менее 2—3 газет. За 3—5 минут вы должны получить общее представление о содержании газеты и наметить те статьи, которые следует прочитывать полностью.

Упражнение 66. Ежедневно прочитывайте не менее 40—50 страниц учебной, научной, общественно-политической литературы со скоростью не менее 350 сл/мин. После прочтения мысленно восстановите полученную информацию, выделите главное и второстепенное. Выделите наиболее яркие места, изречения, цитаты.

ПЯТОЕ И ШЕСТОЕ ЗАДАНИЯ

1. Структура текста.
2. Языковая организация текста.
3. Графическое оформление текста.
4. Тренировочные упражнения.

СТРУКТУРА ТЕКСТА

Под структурой текста мы подразумеваем особенности построения письменной (печатной) речи: типы текстов, их композиция, логика повествования, деление текста на части, главы, разделы, абзацы. Важное значение мы придаем роли синтагмы как семантико-

синтаксической и смысловой единицы речи. Также выделяем языковую организацию текста и его графическое оформление как существенные компоненты в передаче информации.

Знание особенностей структуры текста помогает более эффективно и быстро воспринимать передаваемую информацию.

Остановимся только на некоторых, на наш взгляд, самых важных особенностях структуры текста.

Типы текстов. Вся печатная продукция делится на четыре основных типа текстов: 1) художественный, 2) научный и учебный, 3) научно-популярный и 4) общественно-политический.

Такая классификация текстов условная, в практике нередко художественный текст бывает и учебным, а общественно-политическая литература может быть глубоко научной. Однако такое деление на основные типы позволяет лучше разобраться в работе с текстом, в методике чтения его.

Для каждого типа текстов характерен свой стиль изложения, своя структура, методика изложения материала.

Тексты художественной литературы отличаются образностью, эмоциональной насыщенностью, символикой, подтекстом, монологической и диалогической речью и другими стилистическими особенностями. Текст рассчитан на то, чтобы его не только поняли, но и «сопережили», чтобы читатель полностью вошел в мир художника.

Для научной литературы характерно логическое развитие мысли, обилие фактов, формулировок, обобщений, выводов, специальной лексики, характерных синтаксических конструкций. Одним словом, все то, что мы часто называем «сухостью» изложения. Типичными текстами являются все специальные издания по отраслям знаний, издания Академии наук СССР, вузов и др.

Тексты научно-популярной литературы пишутся с целью ознакомления массового читателя с новыми проблемами науки и производства, литературы и искусства. В них популяризируются новые открытия, изобретения, гипотезы. Цель этой литературы — расширить кругозор человека, ввести в курс дела как можно больше читателей, особенно молодежи. Типичными изданиями можно назвать книги, выпускаемые издательствами «Знание», «Просвещение» и др. Вступительные статьи к отдельным изданиям трудов выдающихся ученых, писателей, мастеров искусства, как правило, являются образцами научно-популярной литературы. Подавляющее число статей таких журналов, как «Наука и жизнь», «Знание — сила», «Вокруг света», «Семья и школа», являются научно-популярными.

Общественно-политическая литература — самая массовая в нашей стране. Она отличается актуальностью, целенаправленностью, тенденциозностью. Эта литература адресована самому

широкому кругу читателей, поэтому она написана так, чтобы быть понятной для всех категорий читателей. Тематика ее злободневная, поэтому она значительно быстрее устаревает.

Каждый читатель в зависимости от интересов и общей культуры читает по-разному. Одни затем, чтобы только ознакомиться с поставленными проблемами, другие — чтобы изучить их, третьи — чтобы извлечь какую-нибудь конкретную информацию, а некоторые — чтобы «убить свободную минуту».

Один и тот же текст читается по-разному в зависимости от конкретной цели и категории читателя. Один читатель лишь бегло просмотрит текст, другой — с карандашом в руках вникает во все детали. Литературный критик будет читать художественное произведение не так, как массовый читатель.

В зависимости от типа текста и категории читателей выбирается темп чтения. Каждый должен научиться правильно определить его в каждом отдельном случае, чтобы значительно повысить эффективность чтения.

Композиция. Статьи, очерки, монографии, как и художественные произведения, имеют свой план построения, свою композицию, своеобразный алгоритм повествования. Как правило, в тексте легко выделяются три составные части: введение, основная часть и заключение.

Вступление бывает коротким и длинным. Иногда оно в нескольких предложениях вводит в круг вопросов статьи или книги, иногда же оно значительно расширено, затрагивает историю вопроса, подробно излагает воззрения различных ученых по затронутой проблеме. Это дает возможность одним читателям, знакомым с данным вопросом, бегло просмотреть вступление, другим — познакомиться с вопросом обстоятельно. Вступление мы рекомендуем прочитывать быстрее, иногда только просмотреть, а детально читать главную часть и заключение.

В главной части излагается основная информация. Она обычно делится на главы, разделы, части. В ней дана суть исследования, итоги эксперимента, сообщение о событиях. В этой части дается большое количество фактографического материала. Нередко автор делает отступления от главной мысли, возвращается к истории вопроса, полемизирует с противниками, старается убедить читателя в правоте своих мыслей, подводит к выводам.

По объему это самая большая часть. При чтении надо выработать навыки быстро ориентироваться в тексте, уметь выделять главное, быстро прочитать фактографическую часть и детально разобраться в логике доказательств и умозаключений.

Эту часть следует читать с большим вниманием: ради нее написана книга или статья, ради этой информации мы решились читать

всю работу. Обычно ее изучают по разделам, осваивая таким образом весь комплекс информации поэтапно, оценивая ее.

В любом тексте в конце имеется заключение. Оно может быть дано в виде отдельной главы, абзаца или нескольких предложений. Здесь подводится итог, делаются выводы, обобщения. Эту часть текста следует прочитать очень внимательно, а иногда, может быть, с этой части стоит начать знакомство с книгой.

Логика повествования. За многие тысячелетия развития человеческой культуры сформировались определенные принципы мышления, наиболее рациональная и общедоступная система повествования. В литературе это принято называть логикой повествования. Умение видеть ее помогает читателю полнее и легче понять содержание текста. Но кроме общих законов логики есть еще и частные, особые, личные черты мышления. Они создают особенности стиля автора.

Укажем на некоторые моменты общей логической структуры текста.

Обсуждение вопроса, как правило, начинается с основного тезиса. Это одно или несколько предложений, в которых кратко сформулирована мысль. Тезис затем разъясняется: приводятся доказательства, факты, примеры, дополнительные сведения, объяснения. В конце обсуждения проблемы формулируются предварительные выводы.

Но бывает и наоборот: автор на основе изложения материалов исследования постепенно подводит читателя к оценке фактов, к выводам. Выводы иногда делаются поэтапно, в порядке оценки каждого факта, примера. Выводы бывают наиболее важной частью текста, их нужно читать особенно внимательно.

В тексте иногда встречаются вставки, отступления от главной мысли. Но они бывают важны для всестороннего освещения вопроса.

Полемика, дискуссионные вопросы также выделяются особо, для неспециалиста они почти не представляют интереса.

Как при прослушивании симфонии слушатель должен уметь выделять лейтмотив, так и читатель должен научиться видеть логику повествования, чтобы не заблудиться в лабиринте мыслей. Установить мысленный контакт с автором, уяснить его способ мышления — важнейшая предпосылка для повышения эффективности чтения.

Синтагма — семантико-синтаксическая единица речи, образуемая группой слов в составе предложения, объединенных в смысловом и ритмомелодическом отношениях. В смысловых группах заключена главная информация. В синтагме важно видеть опорное слово, вокруг которого группируются другие слова, согласованные с ним. Например:

Три **девицы** **пряли**
под **окном** поздно **вечерком.**

А. С. Пушкин

В этом стихотворении ярко выделяются четыре синтагмы. Или такой пример:

Часто **слышишь,**
что **молодежь** говорит:
я **не хочу** жить
чужим умом,
я **сам** обдумаю.

Зачем же тебе **обдумывать обдуманное?**
Бери готовое
и **иди дальше.**
В этом **сила** человечества.

Л. Н. Толстой

Выделенные в синтагмах слова являются смысловыми, они, как опорные колонны, выдерживают тяжелые перекрытия информационного здания.

Читателю важно научиться видеть синтагмы, так как в них заключена «красная нить» повествования. При чтении нужно делать особый упор на ключевые слова.

Абзац — часть текста от одного отступа до другого, от одной красной строки до другой. Если синтагма внешне в тексте ничем не обозначается, то абзац — наименьшая внешне выделяемая структурная единица текста. Деление текста на абзацы наглядно помогает видеть логическую структуру текста. Абзац — цельный информативный блок с законченной мыслью.

По своему содержанию и значимости абзацы бывают разные. Текст обычно начинается с вводного абзаца. В нем ставится проблема или определяется ее место в повествовании, указывается место и время описанных дальше событий. Читатель вводится в курс дела. В общественно-политической литературе часто делаются ссылки на руководящие документы партии и правительства.

Последующие абзацы раскрывают тему, проблему, знакомят читателя с подробностями, подводят его к изучению вопроса.

Если вводный абзац можно бегло просмотреть, то остальные нужно читать внимательно.

Наряду с главными абзацами, в которых излагается основная информация, имеются и менее значительные по содержанию, где излагаются подробности, приводятся примеры, ведутся споры, допускаются лирические отступления, даются исторические справки, пояснения.

Эти абзацы можно просмотреть быстрее, чтобы получить общее представление об этом материале.

В последних абзацах главы, раздела или книги делаются выводы, обобщения, дается оценка всему сказанному. В них — итог работы.

Это очень важно, торопиться здесь не надо!

Абзац имеет и свою внутреннюю структуру. В первом предложении обычно содержится основной тезис. Он затем раскрывается, обосновывается, доказывается. В последнем предложении абзаца обычно подводится предварительный итог.

При овладении методом динамического чтения нужно хорошо изучить роль абзаца в повествовании. Читатель должен видеть абзац как единое целое и читать не слова в абзаце, а мысли, воспринимать смысл абзаца одним взглядом. Если же абзац большой, нужно стремиться понять смысл двумя-тремя фиксациями. Вначале это делается с трудом, иногда даже кажется невозможным. Не отчаивайтесь. Начинайте с синтагм, затем переходите к небольшим предложениям, к маленьким абзацам, а потом старайтесь воспринимать и большие абзацы. Научитесь воспринимать информацию крупными информативными блоками!

ЯЗЫКОВАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКСТА

Развитие навыков и умений эффективного чтения тесно связаны с особенностями языковой организации текста. Мы здесь не имеем возможности заниматься анализом функциональных стилей, это и не входит в нашу задачу. Нас интересует зависимость процесса чтения и восприятия информации от синтаксической структуры текста и его лексического состава. Укажем на некоторые особенности в этом плане.

Синтаксические особенности текста. Анализ техники чтения показывает, что между скоростью чтения и синтаксической структурой текста есть прямая зависимость. Простые предложения воспринимаются легче и быстрее, чем сложные. Зато сложные предложения несут больше информации.

Предложения с многоступенчатыми подчинениями трудно воспринимаются, вызывают частые регрессии, читающий иногда «теряет нить» повествования. Такие предложения следует читать особенно сосредоточенно, сохраняя в памяти все степени подчинения и сочинения.

Рассмотрим несколько примеров.

«В образовании этой связи от каждого атома участвует по одному валентному электрону, которые отщепляются от атомов (коллективизируются кристаллом) и при своем движении большую часть времени проводят в пространстве между соседними атомами»[18].

Основное сообщение об образовании связи и участии в ней электронов дополняется сообщением об отщеплении, о том, что они коллективизируются, что они находятся в движении и часто большую часть времени проводят в пространстве, что это пространство расположено между

соседними атомами. Прилагательные и существительные в свою очередь дополняют основную информацию многими деталями.

По синтаксической структуре это предложение не слишком сложное: сложноподчиненное предложение с одним главным и одним придаточным предложением. Однако смысловая структура очень сложная: в главном предложении имеются четыре ступени подчинения, в придаточном — пять. Помимо этого имеются несколько сочинений, сложная вставка.

Такой текст требует от читателя (ученика девятого класса!) перекодировки по упрощенной схеме логического развития мысли, то есть специальной подготовки комплексного мышления, умения обзорно мыслить.

Нам могут возразить, что стиль изложения здесь связан с обилием передаваемой информации. В известной степени это так. Но давайте приведем еще один пример.

«В морях тропических и экваториальных широт водятся морские змеи. Детенышей своих большинство морских змей рождают прямо в открытом море. Яд многих морских змей действует гораздо сильнее, чем яд самых опасных наземных змей. В случае укуса человек погибает, если вовремя не оказать ему помощь. Однако такое случается редко: морские змеи отличаются удивительно спокойным характером»[19].

В этом отрывке текста четко сформулирована мысль. Обилие информации ничуть не мешает читателю проследить логику повествования и сохранить информацию в памяти, так как она поступает шаг за шагом в логической последовательности и сразу обрабатывается. В этом суть удобочитаемой и доступной для понимания логической организации текста.

Чтобы лучше и быстрее разобраться в синтаксических конструкциях текста, важно знать особенности функциональных стилей. В этом вам поможет любая практическая стилистика русского языка.

Лексический состав текста. Содержание текста полно и правильно воспринимается читателем, если понятно значение основного словарного состава текста. Лексический состав языка постоянно меняется: «отмирают» устаревшие слова и словосочетания, возникают новые. В связи с этим явлением меняется и содержание одного и того же понятия.

В научной, общественно-политической и научно-популярной литературе, кроме того, всегда встречается специальная лексика, которая в основном знакома только специалистам данной области науки, техники и др. Поэтому необходимо знать хотя бы основные выражения и слова, чтобы понять текст.

В раскрытии конкретного значения слова или изречения играет

большую роль способность смысловой и языковой **догадки**. Она вытекает из многозначности слов, из контекста, когда у читателя на основе уже полученной информации возникают определенные ассоциативные связи. Они дают возможность логически дополнить информацию.

Культура чтения предполагает хорошее знакомство с лексикой языка. Чем больше лексический багаж читателя, тем он быстрее и глубже осваивает текст. Пренебрежение к лексическому обогащению приводит многих читателей к превратному истолкованию общеизвестных фактов. Особенно это сказывается при чтении общественно-политической литературы.

Нас очень заинтересовали исследования Т. М. Дридзе из института социологических исследований АН СССР, о которых рассказано в нашей прессе. И мы решили исследовать это явление у себя. Мы предложили своим студентам объяснить общеизвестные и часто встречающиеся в газетах и журналах слова. Среди них были такие: агентура, блокада, бундесвер, вояж, вермахт, демократ, координация, курс акций, либерал, левые силы.

В эксперименте участвовали 112 человек. Это были студенты 1 курса факультета русского языка и литературы.

Из 1120 ответов: правильных — 89, или 7 процентов; неправильных — 605, или 54 процента; неточных — 426, или 39 процентов.

Из общего количества ответов — 296 прочерков, т. е. студенты не смогли ничего сказать.

Из 112 человек слово «вояж» не знают 57 человек, слово «вермахт» — 95 человек, слово «координация» — 66 человек, «либерал» — 65, термины «курс акций» — 94, «левые силы» — 58 человек.

Вот некоторые объяснения слов (из текстовых материалов):

агентура — «общество, руководимое работой», «что-то вроде, что было при Шерлоке Холмсе», «управление или контора какая-либо»;

вояж — «поклажа», «человек», «свадебное путешествие», «большая сумка»;

левые силы — «малочисленные люди при расколе партии», «люди антисоветских взглядов», «отходники, которые отошли от основной партии», «сторонники капиталистических идей»;

курс акций — «следование определенным взглядам» (?), «денежная валюта», «определенная работа по вопросам политики», «выпуск денежных лотерей»;

либерал — «пессимист», «человек, относящийся к высшим слоям».

Вывод напрашивается сам!

У многих студентов такое мнение, будто они общеизвестные термины знают хорошо, а на самом деле — плохо. Но это характерно не только для части молодежи, но и для взрослых.

Вот почему каждому человеку систематически надо работать со словарями, постоянно обогащая свою лексику.

Слова-ориентиры. Кроме основного лексического состава в тексте встречаются слова, которые непосредственно не передают основную информацию, но имеют значение в наглядном оформлении текста. Это, по выражению профессора Ф. Лезера, своеобразные «дорожные знаки». Мы их называем словами-ориентирами[20]. Они помогают предвидеть, где и когда появится нужная информация.

Прямое развитие мысли сопровождается часто такими словами:

и еще также	таким образом более того к тому же и др.

Обычно они стоят в начале абзаца или предложения. Они подсказывают нам, что начатая мысль развивается дальше, что к сказанному добавляется новый материал, даются уточнения.

Увидев эти слова-ориентиры, можно читать быстрее, так как новых мыслей пока не будет, просто добавляются новые факты.

Предупреждение об изменении хода мыслей, противопоставление фактов, выводов сигнализируется такими словами:

однако но хотя	тем не менее иначе несмотря на и др.

Они обращают наше внимание на новое, иногда противоположное направление мыслей. Это поворот, не спешите с выводами! Разберитесь сперва.

Подготовка к разбору нового вопроса, переход к другой мысли, сопоставление фактов часто сопровождается словосочетаниями:

еще другая точка зрения разберем еще вопрос может быть и так	а если так смотреть еще говорят но бывают взгляды и др.

Так обычно высказывается еще одна новая мысль, которую нельзя оставить без внимания. Не торопитесь!

Выделение особо важного, существенного предсказывается такими словами:

таким образом поэтому тем более	следовательно стало быть в сущности и др.

Увидев такие слова, читатель должен быть внимательным. Это как раз то, что надо извлечь из текста. В этом месте не следует торопиться. Притормозите немного! Может быть, надо записать кое-что.

Подготовка итога, вывода выделяется такими словами:

в итоге в результате наконец	итого итак подводя итоги и др.

Это самое главное место в тексте, здесь излагается суть вопроса. Надо запомнить, записать главные мысли, выводы. Не спешите!

Научитесь вовремя видеть слова-ориентиры. Они помогут вам свободно ориентироваться в тексте и приспосабливать темп чтения к характеру изложения, находить безошибочно главные мысли. Слова-ориентиры — своеобразная нить Ариадны, которая не дает заблудиться в лабиринте текста.

ГРАФИЧЕСКОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ТЕКСТА

Скорость и качество восприятия графической информации, кроме вышесказанного, еще зависит от способа и качества ее печатного оформления. Яркость и четкость визуального восприятия усиливает глубину раздражения и этим способствует более прочному усвоению.

Способы выделения информации. Современная типографская техника позволяет при помощи дополнительных средств выделить отдельные мысли из общего потока информации. Назовем некоторые из них:

а) вставки другим шрифтом — курсивом, более мелким шрифтом, крупными буквами, заглавными буквами; обычно этими способами выделяются дополнительные, менее значительные, или, наоборот, особо важные части текста;

б) отдельные слова или целые блоки текста печатаются жирным шрифтом или в разрядку; так выделяются наиболее важные слова или отрывки текста — имена, географические или исторические названия, выводы, обобщения и др.;

в) иногда применяется другая окраска букв: если текст напечатан черным шрифтом на белом фоне, то отдельные слова или

блоки, иногда только заглавия, выделяются красным (зеленым, желтым, голубым) шрифтом.

Надо научиться мгновенно выделять места, где изложены мысли менее важные, а где особенно значительные.

Таблицы, диаграммы. В таблицах и диаграммах обычно содержится особо важная комплексная информация. Очень важно научиться быстро понимать их.

В таблицах сосредоточено много цифровой информации. Знакомство с ней начинайте с изучения значения граф по горизонтали и вертикали. Прочтите примечания к графам, разберитесь в сокращениях. Затем изучите цифровой материал. Он часто дается в сопоставлениях. Сравните сопоставляемые цифры, сделайте выводы. Запишите некоторые самые интересные вам цифры. Будьте внимательны. Помните, что таблицы не изучаются наспех.

Диаграмма служит целям наглядного оформления описанной в тексте информации. Начинайте с общего обзорного анализа диаграммы, знакомьтесь с ее структурой, а затем рассматривайте детали.

Просматривайте, например, в газетах таблицы ЦСУ, таблицы спортивных соревнований и др., стараясь моментально найти интересующую вас информацию.

Научитесь читать таблицы и диаграммы аналитически, это поможет вам глубже постичь суть обсуждаемого вопроса.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 67. Возьмите несколько (3—5) книг, определите типы текстов и назовите особенности каждого. Регулярно просматривайте несколько книг.

Упражнение 68. Прочтите текст 12 по синтагмам. Обратите особое внимание на подчеркнутые ключевые (опорные) слова. Уясните мысли с первого прочтения. Будьте предельно внимательны!

Текст 12. Слов 119

/Французская и английская **аристократия**/ по своему историческому **положению**/ была призвана к тому, /чтобы писать **памфлеты**/ против современного **буржуазного общества.** /Во французской июльской **революции** 1830 года /и в английском **движении**/ в пользу **реформы** /ненавистный **выскочка**/ еще раз нанес ей **поражение**/. /О серьезной **политической борьбе**/ не могло быть и **речи.** /Ей **оставалась**/ только **литературная борьба.** /Но и в области **литературы**/ ста-

рые **фразы** времен Реставрации/ стали уже **невозможны.**/ /Чтобы возбудить **сочувствие**, /**аристократия** должна была/ сделать **вид**, /что она уже **не заботится**/ о своих собственных **интересах**/ и **составляет** свой обвинительный **акт** /против **буржуазии**/ только **в интересах** /эксплуатируемого **рабочего класса.** /Она доставляла себе **удовлетворение** тем,/ что сочиняла **пасквили** /на своего нового **властителя**/ и **шептала** ему на ухо /более или менее зловещие **пророчества**./

«Манифест Коммунистической партии», гл. III.

Сформулируйте основные мысли текста своими словами.

Упражнение 69. Посмотрите в центр блока табл. 20 на протяжении 2 секунд, обратив особое внимание на опорные слова. За это время вы должны уяснить главную мысль блока и сформулировать ее своими словами. Остальные блоки закрывайте листом бумаги.

Таблица 20

1. **Луковица снимает** пятна **ржавчины** с железных предметов.	2. Сырой **картофель** прекрасно **чистит** потемневшую **мебель.**
3. Положите в чемодан **тюбик ментола**. Это **предохранит** вещи от **моли.**	4. **Грелка** дольше сохранится **горячей**, если в воду **добавить** немного **соли.**
5. Кофейная **гуща устраняет** неприятный **запах** у **кастрюли.**	6. Чтобы **маникюр** дольше **продержался, окуните** ногти с непросохшим лаком в **холодную воду.**
7. Для **укрепления десен** рекомендуется **раз в неделю полоскать рот соленой водой.**	8. Два кусочка **сахара** в сочетании с **уксусом** заменяют **белое** столовое **вино** в любом **соусе.**

Выпишите опорные слова. Через день-два постарайтесь по опорным словам восстановить в памяти весь блок.

Упражнение 70. Карандашом разделите вертикальными чертами текст 13 на синтагмы, в каждой синтагме подчеркните опорное слово.

Текст 13. Слов 61

Самый длинный в истории футбольный матч состоялся в июне 1977 года в австралийском городе Сиднее.

Две местные команды, не желая уступать друг другу, играли в течение 42 часов.

Когда все-таки прозвучал финальный свисток, все футболисты попадали на землю, а на табло зажегся счет — 204: 194.

(«Наука и жизнь», 1977, № 10)

Через 2—3 дня прочтите текст по опорным словам. Постарайтесь уяснить главную мысль. Затем проверьте по тексту, что упущено.

Таким же образом обрабатывайте другие короткие сообщения из газет и журналов.

Упражнение 71. Изучите структуру текста одной статьи из газеты, журнала, книги. Найдите введение, главную часть, заключение. Критически оцените деление текста на абзацы. Постарайтесь разобраться в логике повествования.

Через два-три дня быстро восстановите содержание текста в своей памяти, не читая вторично.

Упражнение 72. Создавайте разные ассоциативные, смысловые и структурные связи, чтобы быстро запомнить годы рождения и смерти выдающихся людей:

Сервантес —	1547—1616	Маркс —	1818—1883
Шекспир —	1564—1616	Энгельс —	1820—1895
Тургенев —	1818—1883	Ленин —	1870—1924

Пример установления связей:

Годом основания Москвы считается 1147 год.

Смысл: основание Москвы 1147. Структура: необычное начало, инверсия. Возможные ассоциативные связи: номер телефона моей квартиры 11-47; или: я родился через 800 лет после основания Москвы.

Упражнение 73. Учитывая свои интересы, специфику своей работы, подготовьте серию карточек (10—15).

На каждую карточку занесите 5—7 сведений. При помощи различных ассоциативных связей постарайтесь запомнить эту информацию, взглянув на карточку 1—2 секунды. (После составления карточек пусть пройдет 3—5 дней, прежде чем начать тренировку на запоминание.)

Упражнение 74. Найдите текст по своей специальности (или то, что вас интересует) объемом не менее 10—15 страниц. Сначала за 1—2 минуты ознакомьтесь с общей структурой работы, затем прочтите текст со скоростью 300 слов в минуту.

Логически обработайте информацию, выделив главные мысли.

Упражнение 75. Каждое из предложений в тексте 14 дано в двух вариантах. Обратите внимание на их структуру. Выберите лучший, на ваш взгляд, вариант и докажите правомерность вашего выбора.

Текст 14. Слов 169

Иван Середа

Это произошло в августе 1941 года.
В августе 1941 года произошло следующее.
Советские воины начали атаковать противника.
Советские воины шли в атаку.
Внезапно на помощь вражеской пехоте подошел танк.
Вдруг вражеский танк подошел на помощь пехоте.
Гитлеровцы двинулись в атаку.
Теперь в атаку двинулись гитлеровцы.
Но вот повар Иван Середа, взяв в одну руку связку гранат и в другую топор, стал подкрадываться навстречу танку.

Но вот повар Иван Середа взял в одну руку связку гранат, в другую — топор и стал подкрадываться к танку.

Фашистские захватчики заметили солдата и открыли огонь.

Когда фашистские захватчики заметили солдата, они открыли огонь.

Иван сделал вид, что сражен пулей, и упал в траву.

Тогда Иван упал в траву, притворяясь, что сражен пулей.

Через мгновение танк поравнялся с ним.

С ним поравнялся через мгновение танк.

Тогда отважный воин прыгнул на машину и ударил топором по стволу пулемета.

На машину прыгнул отважный воин и по пулемету ударил топором.

В атаку бросились советские бойцы и танк захватили.

Советские войска бросились в атаку и захватили танк.

Упражнение 76. Прочтите текст 15 со скоростью 300 слов в минуту, то есть за 60 секунд, распределив это время на страницы и столбцы. Текст не разделен на абзацы. Вы должны, опираясь на синтагмы и ключевые слова, видеть «красную нить» сообщения, разделив текст в уме на основные абзацы и таким образом полностью усвоить основную информацию.

Текст 15. Слов 289

Угри не забыли свою Атлантиду

5 июня 8498 года до нашей эры сверхгигантский метеорит с массой в два миллиона раз большей, чем у его тунгусского собрата, приблизился к Земле. Со скоростью 15—20 километров в секунду он врезался в земную атмосферу и упал в океан где-то в районе юго-западной Атлантики. Взрыв вызвал волну высотой около десяти километров, которая с огромной скоростью налетела на близлежащие острова и североамериканское побережье, сметая все на своем пути. Последующий взрыв остатков метеорита разорвал морское дно и вызвал смещение его. Морская бездна бесследно поглотила многочисленные прибрежные города и пристани. Лишь вершины высоких гор, образующих сейчас Азорские острова, остались как печальное напоминание о минувшей катастрофе. Так, согласно мнению западно-германского физика Отто Мука, погибла легендарная Атлантида. Что же касается точной даты гибели Атлантиды, то ученый пытался выяснить ее, изучая календарь майя, древних жителей Америки. Самым важным косвенным доказательством гипотезы о существовании «большой земли» в месте предполагаемой катастрофы Мук считает

неразгаданную и по сей день загадку угрей. Тысячелетия назад путь течению Гольфстрим вдоль восточного побережья Северной Америки преграждал огромный остров — предполагаемая Атлантида. Она отрезала большую часть потока и заставляла его совершать круговорот в зоне нынешнего Саргассова моря. Одновременно туда несли свои воды реки Атлантиды. Этот круговорот соленой морской воды в бассейне, насыщенном пресной речной водой, представлял идеальное место для развития угрей. После гибели Атлантиды препятствие для свободного движения Гольфстрима на север исчезло, и круговорот в Саргассовом море прекратился. Однако остался инстинкт, выработанный многими поколениями угрей. Поэтому американские угри мечут икру в западной, а европейские— в восточной части Саргассова моря. Каждый раз новорожденные угри вновь и вновь тянутся на восток, к заветной земле. «Каждый угорь,— утверждает исследователь,— немой свидетель существования Атлантиды».

(«Знание — сила», 1977, № 9)

А теперь проанализируйте смысловую структуру текста. Выделите введение, заключение. В главной части определите основные информативные блоки. Затем перескажите содержание текста кому-нибудь из знакомых. По тому, как ваше сообщение воспринимают, вы можете судить о качестве уяснения информации.

Теперь карандашом разделите текст на абзацы. Подчеркните в каждом абзаце основной тезис и его ключевые слова.

Поговорите с товарищами о содержании текста. Попробуйте оспорить выводы ученого, доказать необоснованность его выводов или, наоборот, поддержите его гипотезу.

Это упражнение должно убедить вас в целесообразности обоснованного деления текста на абзацы, развивать способность по абзацам воспринимать информацию.

Упражнение 77. Прочтите быстро, подбирая к каждому выражению соответствующий по содержанию фразеологический оборот:

1. Праздно проводить время...
2. Совсем рядом...
3. Чрезвычайно ценное...
4. Стоять неподвижно...
5. Кого-либо жестоко эксплуатировать...
6. Говорить без свидетелей с кем-либо...
7. С большим усердием что-то делать...
8. Совершенно точно...
9. Безгранично любить кого-либо...
10. Делать что-то наугад...
11. Всем ставить одинаковые оценки...
12. Вводить в заблуждение, обманывать...
13. Своевременно; тогда, когда нужно...
14. Извлекать выгоду из чьих-либо затруднений...
15. Очень громко, во всеуслышание...
16. Не щадя своей жизни...
17. Правильно, по достоинству оценивать...

Сверьте правильность своих ответов по ключу.

Упражнение 78. В этих сообщениях довольно «тяжеловесный» язык из-за многоступенчатых подчинений. Найдите наиболее удобный, на ваш взгляд, вариант, отредактируйте блок так, чтобы вам было легко и удобно не только узнать, но и сохранить в памяти информацию. После обработки информации задайте вопросы к каждому блоку. О чем говорится в тексте? Что надо запомнить?

Самую высокую цену за рукопись, созданную в двадцатом веке, заплатил Ален Делон, который отдал тридцать тысяч фунтов стерлингов за двухстраничный призыв полковника Шарля де Голля к французским патриотам, написанный им в 1940 году в Лондоне и начинающийся словами: «Франция проиграла сражение, но не проиграла войны».

Самый большой кусок амбры — 455 килограммов, которую продали в Лондоне за 23 тысячи фунтов стерлингов, был обнаружен у кашалота, которого в декабре 1912 года норвежские рыбаки выловили у берегов Австралии.

Самый крупный почечный камень, весом в 6,3 килограмма, согласно данным, опубликованным в медицинских журналах, был извлечен 29 декабря 1952 года лондонским хи-

рургом Хомфри Артуром в госпитале Черинг Крос из тела восьмидесятилетней женщины.

(«Неделя», 1977, № 45)

Упражнение 79. Дополните словосочетания по ассоциации, отвечая на вопрос. На обдумывание — 2—3 секунды на слово:

Вахта — какая?
Вносить — что?
Путевка — куда?
Волна — какая?
Аплодисменты—какие?
Протест — против чего?
Внедрять — что?
Кризис — чего?
Загрязнять — что?
Поле — какое?

Через 1—2 дня еще раз восстановите в памяти свои ассоциации. Постарайтесь припомнить, когда и в какой связи вы раньше встречали это сочетание. Может быть, сейчас вспомнили другие, более яркие сочетания?

Упражнение 80. Расшифруйте аббревиатуры. Дайте устно краткое объяснение. Если не знаете, обратитесь к словарям, справочникам.

Таблица 21

СЭВ—	ГРЭС—	СЕАТО—
ЮНЕСКО—	ДНК—	ГОЭЛРО—
НАТО—	АПН—	КамАЗ—
БИНТИ—	ФРГ—	РСФСР—
ЦСУ—	ЦРУ—	ЦДСА—
ВАЗ—	ТАСС—	ЦСКА—
ООН—	ЛЭП—	НОТ—
ВДНХ—	ТЭЦ—	МАЗ—
ЮАР—	ГТО—	ЖКО—
ФБР—	МБА—	МГУ—

Упражнение 81. Ежедневно при чтении статей, книг обращайте внимание на слова-ориентиры, подчеркивая их слегка карандашом. Вырабатывайте привычку по словам-ориентирам определять ход мыслей автора и приравнивать к нему динамику чтения.

Упражнение 82. В блоках текстов 16, 17 подчеркните специальную лексику, затем прочтите текст, пытаясь осмыслить информацию. Если это не получится, обратитесь за помощью к словарю. После того, как вы поняли основной смысл сообщения, отредактируйте его, заменяя по возможности специальную лексику обиходными выражениями. Затем сопоставьте тексты и выясните, ка-

кая формулировка наиболее экономична, точна и полнее передает информацию.

Текст 16. Слов 60

Цитохром Р-450 интересует токсикологов. Изучить его — значит понять, как организм борется с токсическими веществами, как можно помочь ему в этой борьбе.

Цитохром Р-450 интересует онкологов, исследующих действие канцерогенов. Введение ряда канцерогенов крысам показало, что организм животного отвечает на это вмешательство усиленным синтезом цитохрома Р-450. Изучить его — значит понять механизм превращения канцерогенов в организме человека и животных.

(«Наука и жизнь», 1977, № 5)

Текст 17. Слов 96

Нежная, певучая лирика, связанная с образом Одетты, выходит за пределы частной характеристики...

Чутко аккомпанируют главному образу многочисленные медленные танцы. Это певучие танцевальные элегии или задушевные песни с мечтательно-светлой меланхолией. Такова интродукция к балету — первый эскиз красивой и печальной повести о зачарованной девушке-птице. В первом действии это обаятельный русский напев (Andante sostenuto), изложенный в форме дуэта «женского» и «мужского» голосов (гобой и фагот), и чудесное соло скрипки, входящее в состав Pas de deux.

Во втором действии — сцена появления лебедей, в третьем — Andante con moto, наиболее глубокий по содержанию номер из большой сцены обольщения принца (Pas de deux).

(«Музыкальная жизнь», 1977, № 4)

Упражнение 83. Просматривая книгу, журнал или газету, обратите внимание на курсив, жирный шрифт, подчеркнутые слова. Выясните, чем отличается эта информация от общего содержания: менее важное ли в нем сообщение, выделен ли особо важный момент.

Упражнение 84. Возьмите книгу по вашей специальности. Просмотрите все таблицы, диаграммы, чертежи, расчеты, иллюстрации и постарайтесь по ним получить общее представление о содержании книги.

Через 2—3 дня прочтите эту книгу. Сопоставьте свои первые представления о содержании книги, полученные при просмотре, с тем, что вы сейчас узнали.

Упражнение 85. В газетах и журналах найдите интересные карикатуры. Не прочитав текст к ним, осмыслите их, составьте к ним свой текст. Затем сопоставьте свой текст с текстом карикатуры.

Упражнение 86. К данным словам в табл. 22 подберите другие равнозначные или близкие по значению слова и обороты (синонимы):

Таблица 22

состав—	загон—	любовь—	обнаружить—
блеск—	финтить—	ясный—	абсурд—
время—	жара—	мгновение—	палка—
оговор—	урезать—	напрасно—	птичка—
упущение—	кисть—	однажды—	страх—

Например: обыденный — обыкновенный — заурядный.

Сверьте свою запись по словарю. Постарайтесь раскрыть конкретное значение каждого слова в предложениях.

Упражнение 87. Изучите лексический состав разных текстов. Вы должны видеть специальную лексику, терминологию, фразеологические обороты, образные выражения. Постарайтесь путем смысловой догадки расшифровать их значение.

Упражнение 88. По учебнику русского языка повторите разделы: причастные и деепричастные обороты, распространенные обособления, вводные предложения.

При чтении научитесь быстро определять их, не теряя главной мысли предложения.

Упражнение 89. Постарайтесь за 10 секунд уяснить по подчеркнутым словам основное содержание текста.

Текст 18. Слов 64

Дно океана

Океаны сформировались 150—200 млн. лет назад. Они занимают 71% всей поверхности

планеты. Рейсы **океанологических** судов **«Академик Курчатов»** и **«Дмитрий Менделеев»** позволили провести великое **географическое открытие** дна океана.

Глубина этой гигантской равнины около **4 км. В середине** ее находятся **хребты. Они тянутся** на многие **тысячи километров.** К примеру, **Среднеатлантический хребет** начинается с **Северного полюса** и заканчивается у **Южного.**

Упражнение 90. В таблице 23 вставьте слова, которые означали бы то же, что и слова, стоящие вне скобок:

Таблица 23

Рука (. . .) гроздь	Шум (. . .) большое решето
Залив (. . .) часть лица	Овраг (. . .) опорный брус
Лес (. . .) химический элемент	Металл (. . .) кожа
Скамья (. . .) магазин	Супружество (. . .) изъян
Кабина (. . .) сеча	Ткань (. . .) состояние вещества
Шалость (. . .) болезнь	Животное (. . .) монах
Собака (. . .) прейскурант	Родник (. . .) отмычка
Гримаса (. . .) снаряд	Битва (. . .) ругань
Собака (. . .) кожа	Рыба (. . .) наклонная поверхность
Должность (. . .) воздержание от пищи	Животное (. . .) нежность

Сверьте свои записи по ключу.

Упражнение 91. Подберите к следующим словам антонимы:

быстрый —	медленно —	мрак —
легкий —	глубоко —	друг —
суровый —	таинственно—	мир —

Упражнение 92. Вставьте пропущенные буквы в следующие слова:

к—п—т—н	в—т—р—к	к—в—р
с—м—л—т	с—л—ц —	т—т—а—ь
к—р—к—м —	с—л—м —	б—л—р—н —
п—р—в—з	к—и—а	п—с—т—л —
п—л—т	т—л—в—з—р	с—к—е—а—ь

Сверьте свою запись с ключом.

Упражнение 93. Объясните многозначность слов в табл. 24 (без словаря).

Пример: тупик — 1) улица, не имеющая сквозного прохода; 2) конец ж.-д. станционного пути; 3) безвыходное положение.

Таблица 24

школа—	юморист—	работа—
холст—	юг—	ядро—
следователь —	ячмень—	урок—
тыл—	тупой—	ясли—
якорь —	язык—	бросить—

Сверьте свою запись по словарю.

Упражнение 94. Посмотрите 3 секунды на блок в табл. 25. Закройте глаза и повторите изречение, скажите, кто это говорил.

Таблица 25

Люди перестают мыслить, когда перестают читать. Дидро	Среди книг, как среди людей: можно попасть в хорошее и дурное общество. К. Гельвеций
Есть много людей, которые читают, чтобы не думать. Лихтенберг	Автор создает книгу, общество принимает или отвергает ее. Гюго
Творец книги—автор, творец ее судьбы—общество. Гюго	Великий праздник—хорошая, правильная книга. Горький

Вдумайтесь в значение этих слов, скажите это по-своему.

Упражнение 95. В тексте 19 немного истории и интересное утверждение ученого, которое в дальнейшем не оправдалось. Уясните себе эти три момента за 15 секунд.

Текст 19. Слов 105

Эликсир жизни

В первом веке нашей эры некоторые народы употребляли сливочное масло в пищу, но оно

считалось предметом роскоши.

В средних веках его воспевали как эликсир жизни. В конце XIX века немецкий ученый Флейшман писал: «...сливочное масло никогда не было народным пищевым продуктом, но всегда предметом роскоши. Предметом народного питания оно никогда не может сделаться: являясь самым редким в природе жиром, оно слишком дорого».

Это пророчество не оправдалось. В нашей стране масло стало продуктом ежедневного питания всего народа.

СССР производит свыше 1 000 000 тонн масла в год — больше, чем какая-либо другая страна мира.

(Из газет).

Подумайте о прочитанном. Затем перескажите текст как можно подробнее, назовите фамилию ученого, цифры.

Упражнение 96. В тексте 20 много специальной лексики из сферы экономики и промышленности. Найдите ее. В трех абзацах — три основные мысли. За 15 секунд уясните основное содержание текста, опираясь на ключевые слова.

Текст 20. Слов 100

Национальное богатство нашей страны

По объему производства большинства видов промышленной продукции СССР ныне занимает ведущие позиции, а по ряду важнейших видов — производству стали, металлорежущих станков, тракторов, магистральных тепловозов и электровозов, цемента, по объему производственного строительства и многим другим показателям — вышел на первое место в мире.

Национальное богатство нашей страны (не считая земли и леса) оценивалось в 1972 году примерно в 1 триллион 500 миллиардов рублей, то есть увеличилось по сравнению с дореволюционным периодом в 20 раз.

И это несмотря на огромные потери, нанесенные Советскому Союзу, которые только в Великой Отечественной войне составили около 30 процентов национального богатства.

Логически обработайте информацию. Ответьте на следующие вопросы:

1. По объему каких видов промышленной продукции СССР вышел на первое место в мире?

2. Во сколько оценивалось национальное богатство нашей страны в 1972 году?

3. На сколько оно увеличилось по сравнению с дореволюционной Россией?

4. Сколько процентов национального богатства потерял Советский Союз в Великой Отечественной войне?

Упражнение 97. Прогнозирование. Прочтите быстро, дополняя эти предложения:

1. Не следует дружбу заводить с первым...
2. Нужно больше общаться с людьми, не замыкаться...
3. Нет, эти воспоминания я не могу вырвать...
4. Не надо эти слова принимать за...
5. Они ругались на чем...
6. Ты мне надоел как...
7. Создается такое впечатление, как будто на нем свет...
8. Они работают по старинке, как при...
9. Его это не тревожит, с него все как с...
10. Рассуждает она трезво, не строит воздушных...
11. Мне так стыдно, хоть в землю...
12. Он часто говорит лишнее, пустословит, он любит чесать...
13. Это пустяк, оно не стоит выеденного...
14. Они пожелали друг другу удачи, ни...
15. Они должны сейчас прийти, мы их ждем с...

Сверьте свои ответы по ключу.

Упражнение 98. Прочитывайте ежедневно не менее 40—60 страниц общественно-политической или научно-популярной литературы со скоростью не менее 400 слов в минуту. Каждый раз логически обрабатывайте прочитанное, поспорьте с автором, старайтесь запомнить особо яркие места. Сформулируйте своими словами главные мысли.

МЕТОДИКА РАБОТЫ С ТЕКСТОМ

СЕДЬМОЕ ЗАДАНИЕ

1. Поиск информации.
2. Методика чтения.
3. Тренировочные упражнения.

ПОИСК ИНФОРМАЦИИ

Главной целью чтения является извлечение информации из текста. Каждому читателю необходимо найти свои оптимальные возможности приема и обработки ее. Однако найти нужную информацию быстро и обработать ее не так-то легко. Для этого надо знать, какой бывает информация.

Основная и дополнительная информация. В каждом тексте содержится основная мысль, главное содержание, то, из-за чего написан текст. Это «красная нить» повествования. Читатель должен научиться найти ее и следить за развитием мысли. Сначала она излагается или как проблема, или как тезис. Завершается она выводами, обобщениями.

Основная мысль сопровождается дополнительной информацией, которая нужна для большей убедительности, доказательности, ясности. Это, как правило, примеры, факты, цифровые данные, описания и др.

Дополнительная информация — это одежда для основной информации. Читатель должен научиться видеть за одеждой суть, ядро. Главную мысль читает разум, дополнительную — чувства. В их рациональном сочетании, в оптимальной согласованности между ними — залог успешного усвоения информации в процессе чтения.

Избыточная информация. Основная мысль обычно встречается в тексте в нескольких местах, в разных формулировках, подобно тому, как в музыкальном произведении время от времени повторяется основная тема в разных вариациях. Множество примеров также характеризуют данное явление с разных сторон, иногда как будто без особой надобности.

В результате получается некоторая избыточность инфор-

мации. Это явление наблюдается как в устной, так и в письменной речи. Избыточность обычно оправдана целевой направленностью повествования. В художественном произведении она убеждает, усиливает эмоциональность, в ней вырисовывается основная нить сюжета. В научной, научно-популярной и общественно-политической литературе избыточность помогает концентрировать внимание на основной мысли, глубже понять сказанное. Такая избыточность нужна для всестороннего освещения вопроса. Без нее текст получился бы телеграфным, слишком сухим, его трудно было бы воспринимать. Классическим примером сжатого текста без избыточной информации может служить формула:

Пришел — увидел — победил,

в которой фактически все сказано, но в то же время и ничего не сказано о тех обстоятельствах, при которых это все произошло. Избыточность нужна для лучшего «переваривания» основной информации читателем.

Однако бывает и так, что избыточность ничем не оправдана. Тогда она загромождает основной поток информации, усложняет процесс извлечения основной мысли, является тормозом в процессе чтения. Нередко, к сожалению, такая избыточность достигает 50, а иногда и 75 процентов.

Наиболее частые случаи неоправданной избыточности информации:

1. Повторения — повторяются отдельные слова, группы слов, предложения, нередко целые ситуации, мысли в другой формулировке или просто по забывчивости.

Такие повторения в большинстве случаев свидетельство того, что у автора нет ясных мыслей, плохо освоена проблема, или она просто «еще не сложилась в голове».

2. Ненужные вставки — они не вносят ничего нового в изложение, затрудняют восприятие главной мысли, часто уводят читателя в сторону от начатой мысли.

При чтении важно видеть такие «заторы» вовремя и на них не задерживаться.

3. Слова-мусор — они не имеют никакого значения для ясности изложения мысли или для эмоционального воздействия. В устной речи они часто вставляются для заполнения пауз неловкости, неуверенности, для прикрытия замешательства. Проскальзывают они и в письменную речь.

Особенно много избыточной информации в статьях и книгах, написанных на одну и ту же или на смежные темы, где часто повторяются общие положения и рассуждения по данному вопросу.

Избыточная информация — понятие относительное. Для одной категории читателей она избыточная, то есть не сообщает никакой

новой мысли; для других она может быть не избыточной, так как читатель с ней встречается впервые.

Полезная и «бесполезная» информация. Пишущий всегда хочет передавать определенную информацию, из-за нее он пишет текст. А читатели по-разному подходят к тексту, как говорят, каждый «со своей колокольни»: одному хочется узнать основную мысль, а другому требуется какая-то частная информация, не имеющая ничего общего с основной мыслью. Например: кого-то интересует лексический состав текста, знаки препинания, характеристика примеров, фактов и др. В таких случаях «основная информация» становится второстепенной, а дополнительная — главной. Иными словами: читатель ищет в тексте то, что ему сейчас нужно, для него это в данный момент полезная информация. Остальное он или уже знает, или знать не хочет. Это для него сейчас бесполезная информация.

Из сказанного вытекает, что понятия «полезная» и «бесполезная» весьма условные. Этот вопрос решается в каждом отдельном случае читателем.

Если перед вами стоит задача общего ознакомления с текстом, то вы должны усвоить как можно полнее основную информацию. Если же стоит специальная задача извлечения частной информации, то вы обращаете внимание именно на эти явления в тексте, чтобы их лучше усвоить.

Читатель должен научиться с самого начала определить свое отношение к книге, выяснить, какую ценность она для него представляет, исходя из целевой установки. Вырабатывая эти навыки, вы можете экономить время и полнее изучить свою проблему.

МЕТОДИКА ЧТЕНИЯ

В практике встречаются следующие основные методы работы с текстом:

1) просмотр, поиск информации;
2) сосредоточенное или детальное чтение;
3) прогнозирование;
4) чтение по вертикали;
5) крупноблочное чтение;
6) компрессия текста.

В наше время читатель лишен возможности прочитывать полностью всю печатную литературу традиционным методом. Чтобы в какой-то мере справиться с потоком информации, необходимо овладеть методикой поиска информации.

Поиск информации начинается с просмотра. Цель его — извлечение нужной, или «полезной» информации, а иногда — определение главного направления мыслей. Различают три вида просмотра.

Предварительный просмотр. С него начинается любое

ознакомление с книгой, газетой, журналом. Выработав привычку предварительного просмотра, можно сэкономить много времени, избежать возможных разочарований от чтения неинтересных, ненужных книг. Предварительный просмотр проводится в ограниченное время — за 10—15 минут. За это время читатель должен получить общее представление о характере исследования, сюжете произведения, главном направлении мыслей. И это дает ему возможность в общих чертах определить свое отношение к работе, решить вопрос: читать или не читать книгу.

Сквозной просмотр проводится для более глубокого ознакомления с книгой. Цель этого просмотра — уяснить основные мысли, получить представление о методике исследования, об использовании фактографического материала, расчетов и т. п.

Сквозной просмотр — это чтение всего текста с большой скоростью. При этом методе информация ищется по опорным словам скольжением глаз по странице. Внимание должно быть направлено на своеобразные «ключи» — заглавные буквы, цифры, курсив, жирный шрифт, знаки препинания.

Большой объем текста пропускается через оценочный «фильтр», усваивается только та информация, которая нужна в данный момент.

Повторный просмотр ранее прочитанных книг проводится с целью освежения в памяти мыслей, уточнения некоторых деталей, восстановления в памяти фактографического материала (цифр, названий). Этому просмотру, как правило, предшествовало детальное чтение.

Такой просмотр необходим перед семинаром, экзаменом, выступлением с докладом, лекцией, для написания статьи.

Чтение-поиск отличается от вышеназванных видов просмотра и по форме и по содержанию. Это скольжение глазами по странице с целью нахождения определенной информации. Ускорение обеспечивается за счет фиксации большого объема текста с целью «увидеть» только одну какую-нибудь деталь, не обращая внимания на содержание текста. Этим методом обычно читаются те работы, которые дополняют ранее прочитанную основную литературу, но и тогда, когда требуется только общее ознакомление с вопросом, или при чтении легкого, популярного текста, в котором нас интересует не столько сама проблема, сколько общий характер изложения ее.

Все виды просмотра и чтения-поиска значительно увеличивают скорость извлечения информации из второстепенных источников и высвобождают время для детального чтения основных, наиболее важных работ. Это помогает восстановить утерянную информацию, не тратя времени на повторное чтение всего текста.

Наиболее углубленное, всестороннее и прочное усвоение информации осуществляется методом сосредоточенного чтения.

Цель этого чтения — усвоение всей информации, как основной, так и дополнительной. Здесь спешите медленнее! Обдумывайте прочитанное, размышляйте над текстом. Этим методом прочитывайте учебную литературу, философские очерки, специальную литературу. Если перед вами стоят определенные задачи, как, например, подготовка к семинару, докладу, выяснение дискуссионных вопросов, тогда сосредоточивайтесь на той информации, которую следует усвоить в связи с поставленной задачей.

Чтобы обеспечить эффективность этого чтения, необходимо создать соответствующую внешнюю обстановку: установить порядок на рабочем столе, в комнате, проветрить комнату, обеспечить нормальное освещение. И прежде всего — устранить отвлекающие моменты: шум, громкую музыку, разговоры.

Имейте в виду, что при этом способе чтения особенно важно, чтобы информация была обработана логически сразу же после чтения.

Не забывайте о психологическом настрое. Вы должны себя подготовить к углубленному чтению текста.

Однако и при сосредоточенном чтении можно варьировать темп: более серьезные тексты с трудной или незнакомой лексикой читать медленнее, а развлекательную, научно-популярную литературу — быстрее.

Детальное чтение мы рассматриваем как разновидность сосредоточенного чтения, то есть как углубленное, внимательное чтение с целью анализа текста, смыслового, лексического, структурного. При этом способе чтения важно узнать не только **что** говорится в тексте, какая передается информация, но и **как** она передается, какими языковыми средствами, как оформлен текст.

Такое чтение обычно осуществляется в несколько этапов: сперва текст читается для общего ознакомления, затем просматривается с целью выявления главных мыслей, нахождения той специальной информации, которая нам сейчас нужна.

В главе «Память» мы рассказывали о запоминании по формуле «ОВОД». Сосредоточенное и особенно детальное чтение — это и есть чтение по формуле «ОВОД».

Несколько слов о чтении газет и журналов.

Чтение газет, как правило, начинается с просмотра. Он не должен занимать более 3—5 минут. За это время вы должны определить, о чем говорится на каждой странице, кроме того, вы должны увидеть короткие, но важные сообщения. Выделите при этом те статьи, которые должны быть прочитаны детально.

Информация в газетах делится на общую и специальную. Общая информация одинаково ценна для всех читателей. Ее должны усвоить все читатели газеты. Специальная информация касается

какой-либо узкой области знаний, жизни, партийного или государственного строительства. Она представляет особую ценность для тех специалистов, которые в своей работе непосредственно связаны с данными проблемами. Детские и юношеские газеты печатаются для определенного круга читателей.

Все вышеизложенное касается и чтения журналов. Учитывая, что в журнале, как правило, детально изложены материалы новейших исследований, открытий, его следует читать сосредоточенно, очень внимательно, а иногда детально, с анализом всех расчетов, экспериментальных данных и т. п.

Чтение научной и научно-популярной литературы обычно требует большой сосредоточенности и внимания. Тем не менее и здесь есть резервы времени: литературу по своей специальности, монографии или статьи в научном журнале врач, учитель, геолог, электрик, машиностроитель, агроном будут читать быстрее с целью поиска той крупинки новой информации, которая может дополнить уже известное. Если сообщается что-то принципиально новое, то темп чтения замедляется.

Философские, исторические труды читаются медленнее, с глубоким проникновением в каждую мысль, в способ трактовки каждого события.

Популярную литературу обычно читают быстрее, она написана более легким языком, в ней нет глубокого анализа серьезных проблем, она не требует специальных знаний.

Художественную литературу также следует читать по-разному. Легкую, развлекательную литературу типа детективов читают быстрее, следя только за основной нитью развивающихся событий. А серьезную литературу с психологическим анализом, со сложными переплетениями социальных проблем следует читать медленнее, чтобы не только узнать что-то новое, но и пережить вместе с героями описываемые события. Здесь важную роль играет восприятие не только логической, фактографической информации, но и эстетические и эмоциональные раздражения.

Таким образом, перед читателем стоит задача: не вообще читать быстро или медленно, а умело приспосабливать темп чтения к задачам и особенностям текста. Ускорение темпа чтения не должно мешать пониманию и усвоению, а наоборот, должно способствовать лучшему усвоению и сохранению в памяти информации.

Динамическое чтение предполагает творческий подход к тексту. При этом методе читатель становится как бы соавтором: усвоив структурные особенности текста, манеру мышления и изложения мыслей, он может предугадать ход мысли автора, опережая читаемую строку.

Эта способность прогнозировать поступающую информа-

цию существенно облегчает поиск и сокращает время на усвоение информации. Как правило, такая деятельность повышает мыслительную активность читателя и тем самым увеличивает объем восприятия, улучшает качество усвоения информации.

На способность прогнозирования влияют разные факторы: общее развитие читателя, его эрудиция, знание лексики, знакомство с темой исследования, с методами логического мышления и др.

Однако следует помнить: научно обоснованное, логически оправданное прогнозирование не имеет ничего общего с безответственными выдумками и догадками, которые приводят к искажению сообщаемой автором информации. Обоснованное прогнозирование — большое искусство, и оно характеризует высокую культуру чтения.

При традиционном чтении глаза двигаются по горизонтали, повторяя это движение на каждой строке. Мы уже говорили, как можно сократить количество фиксаций в строке. Дальнейшее совершенствование этого навыка вырабатывает умение читать газетную строку шириной 4—5 см за одну фиксацию, то есть чтение газетного столбца вертикально по воображаемой зигзагообразной линии. Метод вертикального чтения основан на нахождении опорных слов в синтагме. Это наиболее совершенный метод чтения газетного столбца. При тренировке можно добиться чтения одной фиксацией одновременно 2—3 строчек колонки.

В нижеприведенном примере опущены по нескольку букв слева и справа. Прочтите колонку 1, предварительно проведя вертикальную линию в середине колонки. Постарайтесь увидеть все слова строки. Прочитав колонку вертикально до конца, закройте глаза, уясните смысл заметки.

Колонка 1	Колонка 2
Вот так рябина	Вот так рябина
...отрудники Всесо...	Сотрудники Всесоюзного на-
...го научно-иссл...	учно-исследовательского ин-
...вательского ин...	ститута консервной про-
...консервной пром...	мышленности обратили вни-
...ности обратили...	мание на черноплодную
...ие на чернопл...	рябину, выведенную алтай-
...ябину, выведенную ал...	скими садоводами. Привле-
...ми садоводами. Привлекатель...	кательна она тем, что
...тем, что быстро восста...	быстро восстанавливает дав-
...вает давление, отдает лю...	ление, отдает людям многие
...огие необходимые вещест...	необходимые вещества, в
...ом числе и красящ...	том числе и красящие.

Таким же методом прочтите колонку 2. Уясните смысл этой колонки и определите, много ли вы узнали нового.

Навыки чтения по вертикали можно развивать систематическими тренировками. Сперва закрывайте с обеих сторон 1—2 буквы, затем 2—3, а потом 4—5 букв. Большую роль в развитии этого навыка играет способность прогнозирования.

После недельной тренировки переходите к чтению газет и журналов без закрывания букв и без прочерченной в середине линии. Разделите мысленно колонку на две равные части, смотрите только в середину строки и читайте по вертикали, без горизонтальных передвижений зрачков.

Выработка навыков вертикального чтения требует много сил и терпения. По нашим наблюдениям, нужно потратить не менее месяца, чтобы научиться читать по вертикали газетные материалы.

Следующий этап тренировок — чтение по вертикали журнальных статей, в которых ширина строки в столбце составляет 42 и больше миллиметров. Лучше начать тренировки с журнала «Наука и жизнь», где ширина строки в колонке бывает 42 мм, затем можно перейти к чтению других журналов, например «Журналиста», ширина колонки в котором доходит до 75 мм.

После этого можно переходить к чтению книжных страниц таким же методом. На это уйдет еще месяц. В дальнейшем этот навык следует постоянно совершенствовать. Надо выработать умение догадываться о смысле слов справа и слева по одному-двум опорным словам в книжной строке, умение видеть строку за 1—2 фиксации. Отклонение глаз от середины строки не должно превышать 2—3 см.

Дальнейшее совершенствование техники чтения должно развивать способность фиксировать одним взглядом более крупные блоки текста, когда воспринимается несколько строк, а затем и целые абзацы за одну или две фиксации. При таком крупноблочном чтении вся страница усваивается обычно за 3—4 фиксации, при этом читаются не слова, а мысли. Это самое трудное чтение, но и самое совершенное.

Мы уже говорили о таких блоках, когда советовали читать по синтагмам. Синтагмы — это маленькие блоки, из которых строится предложение. Предложение — это уже целый блок с законченной мыслью.

Начинайте тренировку с газетного столбца. В нем легче охватить одним взглядом весь абзац. Старайтесь смотреть только в центр блока-абзаца, отыскивая опорные слова в сообщении. Выбирайте сперва абзацы с легкой, минимальной информацией, затем переходите к более сложным. Например, попробуйте схватить за одну секунду:

Длина сети нефте- и газопроводов, проложенных в странах СЭВ, превышает 120 тысяч километров.

Затем переходите к абзацам примерно такого содержания:

По данным чехословацких охотоведов, сейчас на территории ЧССР живет 580 медведей, 6800 ланей, 284 тысячи косуль и полтора миллиона зайцев.

Упражняйтесь каждый день. Когда убедитесь, что в газетном столбце это у вас уже получается, переходите к журналам, а затем и к книжной странице.

Ставьте перед собой задачу: **научиться прочитывать страницу за 10 секунд!**

Крупноблочное чтение — венец динамического чтения, тот идеал, к которому нужно стремиться. Для достижения этой цели требуются не только постоянные тренировки, но должна быть и большая эрудиция.

Каким бы вы способом ни читали, после чтения необходимо сделать компрессию текста. Под компрессией мы имеем в виду концентрат мысли в предельно логической формулировке.

Для этого прочитывается один или несколько абзацев до перехода к новой мысли или проблеме. Затем делается логическая обработка текста и формулируется в одном-двух предложениях главная мысль. Компрессия текста, записанная на бумагу в четкой формулировке, является тезисом. Целесообразно делать компрессию текста самостоятельно, не заглядывая в книгу, добиваясь совершенства в передаче главной мысли.

Например, текст:

«Никакие другие формы записи, кроме плана, не могут в такой яркой и легкообозримой форме отразить последовательность изложения материала. Хорошо составленный план раскрывает и само содержание материала произведения. В этой записи есть уже элементы обобщения, которые могут быть развиты в тезисах и конспектах».[21]

Компрессия: План отражает последовательность изложения и обобщает.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 99. В библиотеке, читальном зале, книжном магазине найдите любую интересующую вас книгу, за 3—5 минут уясните ее ценность для вас. Сначала по-

смотрите на титульный лист, запомните автора, заглавие, узнайте, когда издана, где издана, каким издательством. Прочитайте краткую аннотацию. Если ее нет, просмотрите предисловие или обращение автора к читателю. Затем ознакомьтесь с оглавлением: отсюда вы можете выяснить, все ли главы вам одинаково важны, какие главы прочитать детальным чтением, какие беглым просмотром, а какие опустить.

Полистайте книгу, посмотрите чертежи, рисунки, таблицы, просмотрите последнюю главу, где даются выводы.

После этого решайте — брать эту книгу для чтения, купить ее или нет. Такой просмотр двух-трех книг рекомендуем делать ежедневно.

Упражнение 100. Каждый день просматривайте газеты. За 2—3 минуты вы можете получить общее представление о содержании газеты и выделить те материалы, которые потом будете прочитывать детально. В читальном зале просматривайте ежедневно другие газеты, которые сами не выписываете.

Вырабатывайте навык за 10—15 минут познакомиться с главными событиями дня.

Упражнение 101. Тренируйтесь вдвоем, давая друг другу задание: в статье, сводке, телефонном справочнике за 2 секунды найти фамилию, дату, цифру, цитату, интересную мысль и т. п.

Затем — эти же поиски в книге на 3—4 страницах. Следующий этап — поиск в целом разделе, главе книги.

Упражнение 102. В таблице 26 за 1—2 секунды найдите телефонные номера следующих граждан: врача Петровой М. Г., писателя Петрова А. В., гражданина Петрова, который живет на улице Маркса, 1-126, бухгалтера Максимилиана Семеновича Петрова. Найдите гражданина Петрова, который живет по улице Набережной, 65—22, Петрова, у которого номер телефона 4-77-43, Петрова, работника горпромторга...

Таблица 26

Петров В. М.	ул. Ударников, 15—26	инженер	4-15-33
Петров М. С.	ул. Окрайная, 10—65	бухгалтер	4-00-43
Петров А. И.	пр. Ленина, 11—38	горпромторг	6-52-12
Петров В. Н.	ул. Соревнования, 3—5	нач. шахты	3-76-00
Петров С. К.	пр. Маркса, 1—126	учитель	4-99-28
Петрова М. Г.	пр. Гагарина, 60—83	врач	7-54-18
Петров И. Н.	ул. Фестивальная, 8—6	монтажник	3-55-11
Петров В. П.	ул. Пугачева, 115—3	электрик	4-77-43

Петров О. Х.	ул. Набережная, 65—22	сталевар	6-78-52
Петров А. В.	ул. Горького, 53—78	писатель	4-00-65

Придумайте другие задания по этой таблице.

Упражнение 103. В таблице 27 найдите за 1—2 секунды следующую информацию:

1. Кто живет по улице Дружбы, 4-167?
2. Найдите номер телефона гражданина Бондарь О. А.
3. Найдите номер телефона некоего Эдуарда Харитоновича.
4. Как фамилия директора школы, который живет по проспекту Пионерскому, 4-65?
5. Найдите адрес гражданина с телефонным номером 4-56-12.
6. Какой номер телефона у директора швейфабрики?
7. Найдите адрес преподавателя СМИ.

Таблица 27

Иваницкий Э. Х.	ул. Водная, 36—16	нач. промбазы	4-43-11
Арбузова К. Ф.	ул. Туристов, 2	дир. швейфабрики	7-22-54
Ипполитов Н. А.	пр. Курако, 33—79	упр. комбинатом	6-88-59
Гусев Д. В.	ул. Дружбы, 4—167	препод. СМИ	4-37-80
Васильев Я. Л.	ул. Кирова, 6—23	артист театра	4-44-00
Бондарь О. А.	ул. Школьная, 57-123	врач 1-й больницы	5-67-12
Шишкина Е. Р.	пр. Пионеров, 4—65	директор школы	5-76-68
Кириллова М. Г.	ул. Солнечная, 7—40	гл. архитектор	4-66-87
Сухов Н. И.	ул. Глинки, 6—34	строитель СУ-1	8-65-48
Харитонова Е. У.	ул. Торцевая, 70—34	учитель шк. № 56	4-66-10

Придумайте другие задания по этой таблице.

Упражнение 104. Найдите последнюю программу телевидения. По этой программе найдите за 1—2 секунды ответы на следующие вопросы:

1. Какая передача будет по системе «Орбита» в среду в 13 часов?
2. Что передают в этот же день в 18 часов?
3. Когда передаются в пятницу новости?
4. Какой фильм можно посмотреть в субботу?
5. В какие дни будут спортивные передачи?
6. Когда можно будет смотреть передачу «В мире животных»?
7. Какие будут детские передачи, в какое время?

Ежедневно тренируйтесь в поиске информации по программе телевидения.

Упражнение 105. В своей местной газете найдите

объявления «Сегодня в кинотеатрах города». За 1—2 секунды найдите ответы на следующие вопросы:

1. Какой фильм можно посмотреть в ближайшем (по месту жительства) кинотеатре в 18.30?

2. В каких кинотеатрах можно посмотреть новый цветной художественный фильм?

3. В каких кинотеатрах объявлены специальные детские сеансы?

4. Какой фильм демонстрируется в самом современном кинотеатре вашего города в 10 часов утра?

Ежедневно тренируйтесь по этим материалам вашей газеты.

Упражнение 106. Ежедневно делайте просмотр книг по вашей специальности:

а) предварительный — 2—3 книги;

б) сквозной — 1—2 книги;

в) повторный — 1—2 книги.

Обдумайте полученную информацию и постарайтесь запомнить, что узнали.

Упражнение 107. В Отчетном докладе Генерального секретаря ЦК КПСС Л. И. Брежнева на XXV съезде КПСС найдите за предельно короткое время следующие цитаты:

«И здесь большая роль принадлежит новой пятилетке — недаром ее назвали пятилеткой эффективности и качества».

«Не может быть партийным руководителем тот, кто теряет способность критически оценивать свою деятельность, оторвался от масс, плодит льстецов и подхалимов, кто утратил доверие коммунистов».

«В современных условиях, когда объем необходимых для человека знаний резко и быстро возрастает, уже невозможно делать главную ставку на усвоение определенной суммы фактов. Важно прививать умение самостоятельно пополнить свои знания, ориентироваться в стремительном потоке научной и политической информации. Тут нас ждет большая работа».

Обдумайте эти цитаты и постарайтесь запомнить каждое изречение.

Упражнение 108. Определите логику повествования настоящей книги, правомерность ее структуры, поспорьте с авторами, выдвигая свои аргументы, другие варианты развития мыслей.

Также проанализируйте раздел «Прогнозирование»

на стр. 103. В тексте 5 (стр. 45) аналитически обсудите деление на абзацы.

Упражнение 109. Учитесь читать по вертикали, начинайте с узкого газетного столбца, затем переходите к более широким журнальным колонкам, к книгам.

Сначала закрывайте по одной букве слева и справа, затем по две, дойдя постепенно до пяти букв. Особое внимание обращайте на ключевые слова. Движения глаз должны быть вертикальными, приблизительно по середине строки. Старайтесь видеть строку за одну фиксацию.

Упражнение 110. Тренируйтесь по таблице 28 с шаблоном 2. За 2 секунды вы должны уяснить содержание изречения, опираясь на ключевые слова, и запомнить его.

Таблица 28

Человек! Это — великолепно! Это звучит гордо!
Старайся дать уму как можно больше пищи.
За родной край и жизнь отдай.
Слово ласковое — мастер дивных див.
Прилагай труд к справедливому делу.
Не желай невозможного.
За народное дело стой смело.
Горячее стремление делает путь коротким.

Упражнение 111. Прочтите в темпе интересную журнальную статью по вашей специальности. Особенно внимательно проследите за выводами, умозаключениями и толкованиями фактов. Затем в уме восстановите

весь ход мыслей автора, найдите нить, которая привела его к выводам. Согласны ли вы с этими выводами? Поспорьте с автором.

Упражнение 112. Тренируйтесь по таблице 29. За 3 секунды вы должны усвоить весь блок и запомнить советы. Выделите 2—3 опорных слова в блоке. Работайте с шаблоном 3.

Таблица 29

Сливочное масло при жарении не темнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.	Переложите томатную пасту в стеклянную банку, залейте подсолнечным маслом — она долго сохранит свежесть.
Ящик стола все время застревает. Выньте его, протрите края и пазы сухим мылом или свечкой.	Когда лучше солить блюда? Мясной бульон — за 30 минут до окончания варки, а рыбный — в начале варки.
Очищенный картофель солят в начале варки, чтобы меньше были потери минеральных солей.	Бобовые (горох, фасоль) солят лишь после того, как они станут достаточно мягкими, разварятся.

Упражнение 113. Прочитывайте ежедневно не менее 40—50 страниц научной, учебной или общественно-политической литературы со скоростью не менее 450 слов в минуту. Каждый раз обрабатывайте информацию логически, выделяя главные мысли.

ВОСЬМОЕ ЗАДАНИЕ

1. Планирование бюджета времени.
2. Работа над темой.
3. Гигиена чтения.
4. Тренировочные упражнения.
5. Контрольный срез.

Динамическое чтение — это не только быстрое чтение. При выработке навыков быстрого чтения мы неоднократно говорили о рациональных приемах работы с текстом. Мы глубоко убеждены, что быстрота чтения никогда не должна быть самоцелью. Важен конечный результат — продуктивность чтения. Вот почему мы придаем большое значение вопросам рационального чтения. Конечный результат работы с текстом зависит и от умения планировать свой бюджет времени, и от соблюдения основных правил гигиены умственного труда, и от знания основ библиографии и других факторов. Все эти вопросы требуют особого внимания, и им посвящены многие труды. Мы вынуждены обо всем сказать только в плане информации. Того, кто захочет изучить эти вопросы глубже, мы отсылаем к специальным исследованиям.

ПЛАНИРОВАНИЕ БЮДЖЕТА ВРЕМЕНИ

В наш динамический век все в один голос говорят: «Не хватает времени!» Все это так. Но многие ли могут похвалиться умением работать, целенаправленно использовать каждую минуту? Кто с уверенностью может сказать, что он знает, как расходует свое время, как и где искать его резервы?

Мы хотели бы дать некоторые советы не только по технике чтения, но и по рациональному использованию времени.

С чего надо начинать?

Прежде всего следует изучить вопрос, как тратится время и на что. Проведите хронометраж. На протяжении недели, а может быть, месяца заполняйте график учета времени (табл. 30).

Таблица 30

Дни недели / Часы	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятн.	Суббота	Воскресенье
1							
2							
3							
4							
. . . . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .	. . .
22							
23							
24							

Подчеркиваем еще раз: записывается только фактический расход времени — когда и чем были заняты (с точностью до 15—20 минут).

По горизонтали указаны дни недели, по вертикали — часы суток. Если вид занятий не занимает полностью час, заполняется, соответственно, половина или четверть клетки. Каждый вид занятий отмечается условным знаком. Мы предлагаем такие условные обозначения (рис. 11).

Часы сна можно объединить в одну клетку. Настоятельно рекомендуем не нарушать «биологические часы» сна при любых обстоятельствах. Если ваша работа связана с ночной сменой, то выделяйте другое время суток на сон, соблюдая 8-часовой режим.

В конце недели или месяца подведите итог своих наблюдений и, взвесив самокритично целесообразность расхода каждого часа, сделайте выводы. Мы уверены, что вы обнаружите много неразумного расходования времени.

После этого можно приступить к планированию работы. Целесообразно составлять план на неделю, воспользовавшись следующей формой (табл. 31).

Преимущество такого плана-графика перед другими еженедельниками в том, что он предусматривает все виды занятости по часам и заставляет более строго подходить к вопросам использования времени.

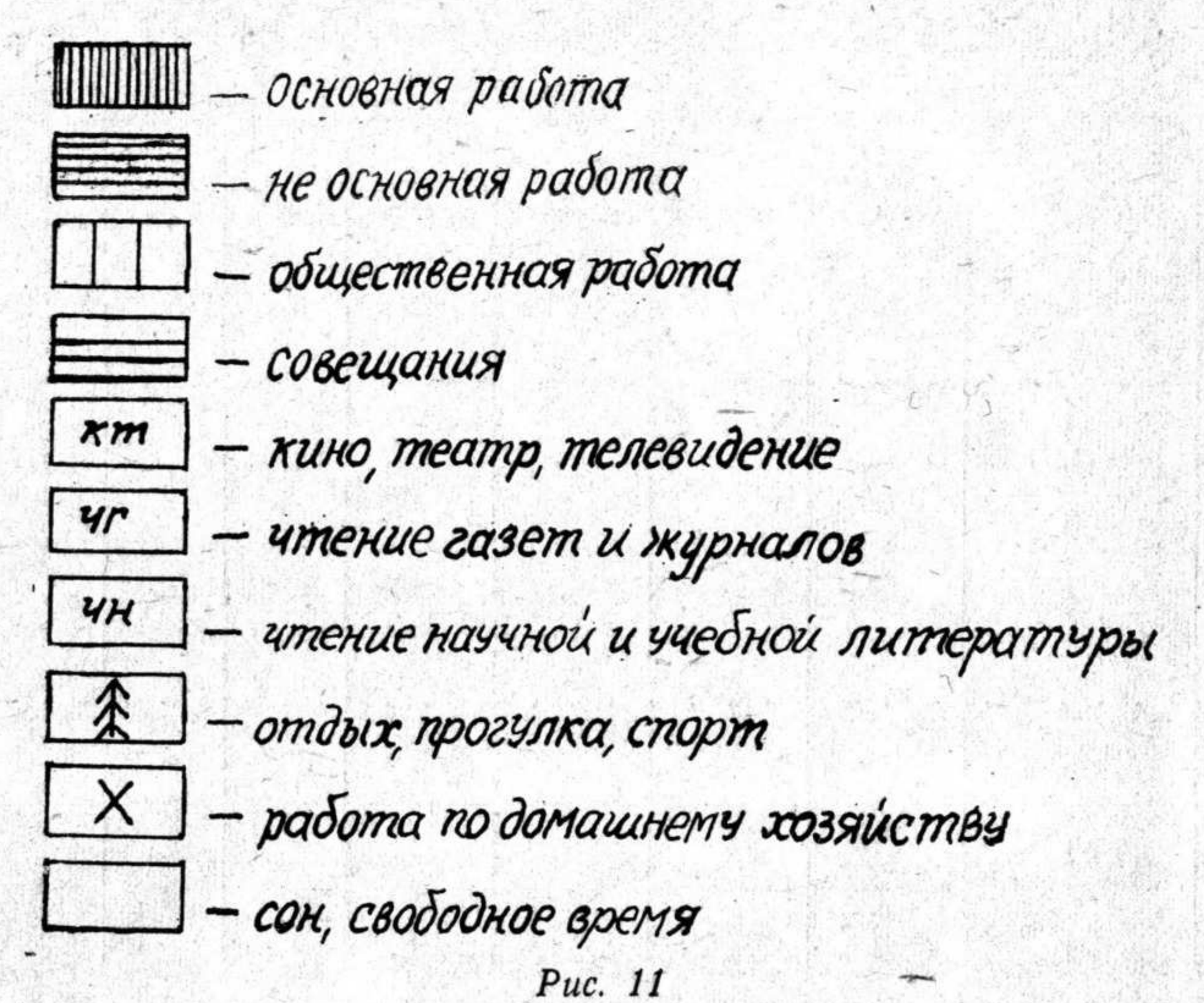


Рис. 11

Таблица 31

Важные дела

Часы	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
8						
9						
10						
. . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .	. . . .
21						
22						

Чертить его рекомендуем на листе бумаги размером 20×30 см. На обратной стороне записываются предложения, принятые решения, делаются различные пометки. Сложив эту хронокарту вчетверо, можно вложить ее в карманную книжечку и всегда иметь при себе. После каждой недели листки складываются, являясь хорошим днев-

ником, основой для последующего отчета о проделанной работе.

Все это поможет вам рациональнее использовать свое время.

В конце мы хотели бы дать несколько советов, как беречь свое время. Истины эти всем известны, но не всеми выполняются. И только бездумное разбазаривание времени заставляет нас еще раз говорить, казалось бы, о тривиальных вещах.

1. Точно определите свою конечную цель в любом начатом деле. Сосредоточьтесь на главном и начинайте с дела № 1. Установите твердые, но реальные сроки выполнения дела и неукоснительно придерживайтесь их.

2. Будьте решительны. Научитесь говорить: «Нет!» Не тратьте время на бесконечные разговоры по телефону. В беседах по деловым вопросам укладывайтесь в 3—5 минут, по личным — не более 15 минут.

3. Будьте разборчивы в просмотре кинокартин, в выборе телепередач, в чтении газет, журналов, книг. Умейте выбирать наиболее полезное времяпрепровождение.

4. Экономьте каждую минуту. Помните, что прожитая минута никогда не вернется.

РАБОТА НАД ТЕМОЙ

Библиография. Итак, вы научились планировать свое время, узнали свои слабые стороны. Теперь предстоит сделать еще один шаг — научиться рационально использовать высвободившееся время для самообразования.

Здесь возникает новая трудность — выбор нужной книги. В наше время есть реальная возможность заблудиться в «книжном лесу» и не прочитать те книги, которые составляют золотой фонд.

Существуют ли какие-нибудь лоции в мире знаний? По вопросам самообразования написано много полезной литературы. Однако составить универсальную программу для этой цели почти невозможно.

С чего надо начинать, прежде чем пускаться в долгое плавание по книжному океану? Сначала надо ознакомиться с основами библиографии.

В читальных залах имеются систематические и алфавитные каталоги и всевозможные картотеки газетных и журнальных статей, художественных произведений и т. д., по которым читатель может подобрать нужную литературу.

В помощь читателю Всесоюзная книжная палата издает «Летопись журнальных статей» (с 1926 г.), «Книжную летопись» (с 1907 г.), «Летопись рецензий» (с 1935 г.), «Летопись газетных статей» (с 1936 г.), «Книжное обозрение» (с 1966 г.), «Новые книги» (с 1953 г.), каталожные карточки на все выпускаемые книги. Все-

союзный институт научной и технической информации (ВИНИТИ) выпускает «Реферативные журналы» по различным отраслям знаний. В помощь читателю издаются такие журналы, как «В мире книг», «Литературное обозрение», «Новое в науке» и др.

Многим из нас приходится выступать с докладом, читать лекции, писать рефераты, готовиться к семинару. Как лучше это сделать? Вот некоторые советы.

Первый этап. Определите направление своей работы, приступайте к подбору литературы по каталогам. В каждой библиотеке имеется такая возможность. В систематическом каталоге подобраны карточки по различным отраслям знаний, по тематике, в алфавитном каталоге — по авторам книг. Почти в каждой библиотеке можно найти каталоги газетных и журнальных статей.

Центральной библиографической службой — Всесоюзной книжной палатой и библиотекой имени Ленина — высылаются карточки во все библиотеки страны. Они бывают двух типов:

а) книжная палата высылает карточки с выходными данными издательства — автор, название книги или статьи, где издана, тираж;

б) библиотека имени Ленина к этим данным добавляет краткую аннотацию — для кого написана работа, какие освещены проблемы, характер исследования.

Если у вас возникнут затруднения, неясности, советуем обратиться к библиографу библиотеки, в обязанности которого входят консультации читателей.

Библиографические карточки, подобранные к теме, следует рассортировать на три категории по их значимости: наиболее важные — их выставляйте вперед, менее важные — за ними и дополнительные — на последнем месте. При сортировке карточек надо исходить из того, что говорится о содержании книги в аннотации. Каждую книгу надо просмотреть, обратить особое внимание на выходные данные. Предпочесть следует новейшие исследования.

На карточках первой категории можно посередине провести жирную цветную вертикальную полосу, на карточках второй категории — две, на дополнительных — три полосы. Очень хорошо вести цветные карточки.

Если в библиотеке нет какой-то книги, ее можно заказать по межбиблиотечному абонементу (МБА) через местную библиотеку в любой другой библиотеке нашей страны.

Второй этап. Подобрав библиографию, приступайте к изучению литературы. Сначала надо решить вопрос, что читать, в каком порядке читать и как читать.

Литературу по карточкам первой категории, как правило, следует читать методом детального чтения, второй категории — методом чтения-поиска, выборочно, третьей категории — методом просмотра.

При изучении источников мы рекомендуем делать записи на отдельных стандартных карточках (листочках) бумаги размером в пол-листа ученической тетради (15×20 см). При этом целесообразно:

— записи делать только на одной стороне;

— на каждом листке записывать только одну мысль, один факт, одну цитату;

— внизу обязательно делать ссылку на первоисточник.

По мере работы над темой у вас возникнут свои мысли, возражения, дополнения. Сразу записывайте это на отдельных карточках.

Карточки можно хранить в конвертах, папках или картотечных ящиках, разделив их на соответствующие вашим интересам темы, разделы индикаторами (разделительными картонными вставками).

Если ваша работа носит характер научного исследования, если это дипломная работа, диссертация, если проводились самостоятельные эксперименты — то ваши собственные мысли, материалы эксперимента, самостоятельных исследований также нужно записывать на такие же листы (карточки). Сюда же следует записывать предварительные обобщения.

Третий этап. После изучения литературы и логической обработки материалов своих собственных исследований у вас накопится большой фактический материал, который надо обрабатывать.

Вначале составьте план-набросок, затем по нему рассортируйте свои записи. Внесите кое-какие поправки, уточнения в план. Через день-два еще раз обдумайте свою работу и теперь составьте развернутый план своей будущей работы.

Обдумав весь ход логического развития мыслей, приступайте к написанию тезисов — в них должны быть отражены все основные мысли, вся логическая структура вашей работы. Через некоторое время вернитесь к тезисам, обдумайте еще раз каждый шаг, каждую формулировку, внесите свои поправки.

Только после этого можно приступить к написанию чернового варианта — пишется полный текст, со всеми примерами, фактами, доказательствами.

Через 2—3 дня приступайте к тщательной отделке (редактированию) своей работы. Наряду с окончательной отработкой текста по содержанию следует большое внимание обратить на стиль работы.

Все те, кто думает заняться серьезно изучением наук, кому придется много и долго работать с газетами, журналами и книгами — студенты, аспиранты, научные работники, пропагандисты — найдут много полезного в книге Г. Гецова «Приемы рациональной работы с книгой» (Москва, «Книга», 1975), а также в работе того

же автора «Техника умственного труда» («Молодой коммунист», 1977, 4).

ГИГИЕНА ЧТЕНИЯ

Чтение — чрезвычайно многогранная и напряженная умственная деятельность. Это нагрузка одновременно физиологического и психологического характера: утомляются глаза и весь аппарат восприятия информации, утомляются нервные центры, занятые ее обработкой и откладыванием в кладовых памяти. Чтобы сохранить на длительное время работоспособность, необходимо разумно использовать те огромные резервы нейрофизиологической энергии, которые заложены природой в нашем мозгу.

Некоторые рекомендации помогут вам предупредить умственное переутомление и сохранить работоспособность.

1. Начинайте работать в хорошо проветренном помещении. Лучше читать при открытой форточке.

2. Комнатная температура воздуха должна быть примерно 18—20° С, относительная влажность воздуха — 40—60 процентов.

3. Рабочее место должно быть хорошо освещено. Свет должен падать с левой стороны, спереди. При электрическом освещении лучше пользоваться настольной лампой с электрической лампочкой не менее 75 вт.

4. Читать лучше, сидя за столом. Расстояние между книгой и глазами должно быть не менее 30—35 см. Лучше читать, положив книгу на подставку с наклоном в 15°.

Постарайтесь выработать привычку не читать во время еды, в трамвае, автобусе, лежа на кровати или диване.

5. Никогда не беритесь за книгу, не подготовив себя психологически к чтению. Внешние условия, направленные на преодоление внутреннего сопротивления, нежелание, неуверенность в целесообразности и эффективности этого акта умственной деятельности снижают качество работы и ведут к быстрому утомлению.

Настраивайте себя на необходимость чтения серией внутренних самоприказов, на сознательное сосредоточение.

6. Если вы чувствуете какое-то недомогание или усталость после напряженной физической работы, после спортивных соревнований — не приступайте к чтению серьезной литературы. Сначала отдохните.

7. Через каждые 20—30 минут прерывайте чтение. На несколько секунд закройте глаза, посидите спокойно, продумайте прочитанное. Не надо разговаривать, думать о посторонних делах. Меняйте позу без особых мускульных напряжений, потяги-

вайтесь слегка, выпрямляйте спину, поднимайте руки, вытягивайте ноги. Несколько раз глубоко вдохните. Научитесь расслабляться. Это освежает и повышает тонус.

8. Через каждые 40—50 минут необходим перерыв на 5—10 минут. Оторвитесь от книги, обдумайте только что прочитанное. Затем встаньте, пройдитесь по комнате, откройте на несколько минут окно, дверь, прогуляйтесь по коридору. Сделайте несколько легких дыхательных упражнений.

Выпейте глоток холодной воды, освежите лицо водой.

Все это должно происходить в спокойной атмосфере, без особых затрат умственных и физических сил.

9. После 4—5 часов напряженной умственной работы следует прервать чтение на более длительное время, на несколько часов.

Прервав чтение, подведите итог прочитанному, осмыслите полученную информацию, закрепляя таким образом все новое, что узнали из книги.

Затем отключитесь полностью от этого текста, от всех мыслей о прочитанном. Освежитесь немного, поешьте и отправляйтесь на прогулку по городу, в лес, искупайтесь, примите душ, займитесь физическим трудом.

После этого отдохните немного, садитесь за стол, продолжайте работу.

10. В полдень полезен кратковременный сон, на 10—15 минут. После небольшой тренировки вы можете выработать привычку моментально засыпать и в назначенное время просыпаться.

По возможности включите этот перерыв в ваш режим дня!

11. Не нарушайте выработанный природой и веками установившийся ритм жизни, соблюдайте «биологические часы»![22]. Спите ночью и работайте днем! Разговоры о том, что ночью работается лучше, в большинстве случаев — самообман, попытка (сознательно или подсознательно) замаскировать неспособность строго организовать свой рабочий день. При других равных условиях дневная работа всегда намного продуктивнее, чем работа ночью, особенно умственная.

12. Выработайте свой оптимальный режим умственной работы вообще и работы с книгой в особенности. Научитесь планировать свой рабочий день с учетом индивидуальных возможностей и особенностей местного характера. Тогда вам будет легче работать, и вы меньше будете уставать.

13. Выходные и праздничные дни вы должны использовать для того, чтобы полностью восстановить силы, энергию и здоровье! Разумный отдых —

залог работоспособности и сохранения здоровья. Лучший отдых — активный отдых вместе с семьей, с товарищами, на свежем воздухе, у реки, в горах, в лесу.

Отпуск должен быть использован для «капитального» восстановления всего организма, для устранения всех болезненных явлений.

Научитесь правильно отдыхать!

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 114. Составьте список литературы обязательного прочтения. Начинайте с подбора литературы на месяц, затем составьте на год, на ближайшие 3—5 лет. Постарайтесь неукоснительно выполнять свои планы изучения литературы.

Упражнение 115. Изучите из библиографии этой книги одну-две работы о рациональных приемах работы с книгой, сделайте на карточках рекомендации и постарайтесь их применить в своей работе.

Упражнение 116. Начертите недельный график фактического расхода времени (см. стр. 113) и заполните его, записывая фактически выполненную работу по часам и минутам. Вписывайте все виды занятости.

Каждый вечер изучайте степень целесообразности и разумности расхода времени за день.

Упражнение 117. Изучите график расхода времени за неделю, а затем и за месяц и найдите резервы свободного времени.

Упражнение 118. На основе проведенного анализа составьте график-план расхода времени (см. стр. 114), заполняя каждый час времени целенаправленной деятельностью. Сперва планируйте один день, а затем и неделю, и месяц. Не забудьте — в этом плане должно быть предусмотрено время для сна и отдыха!

Старайтесь не отступать от намеченного плана. Пусть он станет законом для вас.

Упражнение 119. Ознакомьтесь в разных библиотеках с местными каталогами и картотеками и научитесь быстро находить интересующую вас литературу.

Упражнение 120. Изучите структуру библиографических справочников, журналов, летописей, реферативных журналов. Научитесь в этих изданиях быстро находить нужную вам литературу. Один раз в неделю просматривайте библиографические издания, следя за новинками.

Упражнение 121. Составьте библиографию по предмету. Определите очередность проработки отобранной литературы.

Упражнение 122. Проанализируйте свои навыки динамического и рационального чтения. Определите «узкие места», пробелы. Составьте план повторения некоторых упражнений за неделю. Обязательно выполните эти упражнения.

Вы теперь должны читать текст научно-популярной или общественно-политической литературы со скоростью не менее 300 слов в минуту при усвоении не ниже 65 процентов. Если вы добросовестно выполняли все наши рекомендации, ваша скорость должна быть в пределах 400—600 слов в минуту, а усвоение 65—85 процентов.

КОНТРОЛЬНЫЙ СРЕЗ

Прочтите текст 21 так быстро, как вы можете. Не забудьте, что вам придется ответить на 10 вопросов по содержанию текста. Не устанавливайте никаких рекордов. Помните, что ваша задача — уяснить главные мысли статьи.

Сосредоточьтесь на чтении, засеките время и начинайте читать.

Текст 21. Слов 833

Музыкальный момент

Рассказ о детском оркестре
из таежного поселка Мундыбаш

В Большом зале Московской консерватории представители музыкальной общественности сорока государств мира зачарованно слушали Шуберта в исполнении маленьких артистов из таежного поселка Мундыбаш...

Это было почти тридцать лет назад. Студент Томского педагогического института Николай Капишников страстно увлекался тогда театром, музыкой. Студенческий оркестр народных инструментов готовил новую программу, где гвоздевым номером был «Музыкальный момент» Шуберта. Но концерт так и не состоялся. И не по вине оркестрантов...

Июньским утром 41-го года студентов-старшекурсников досрочно выпустили из института, и «свежеис-

печенный» учитель Капишников стал артиллеристом.

Только шесть лет спустя, осенью сорок седьмого года, впервые переступил он в качестве учителя порог школы — той, которую в свое время окончил.

На первый урок Николай Алексеевич пришел восторженный, захлебывающийся от радости и сразу осекся: перед ним сидели маленькие старички, придавленные совсем не детскими заботами. Нет, у Капишникова не было еще никакой программы эстетического воспитания детей. Было лишь одно стремление — отогреть заледеневшие души ребят, подарить им радость.

Так и родилась мысль создать в школе оркестр народных инструментов.

Учитель принес свою институтскую мандолину. В клубе отыскали чудом сохранившийся контрабас. По всему поселку собирали инструменты, потерявшие за войну своих хозяев, осиротевшие, как дети. Образовался оркестр: семь гитар, балалайка, мандолина и контрабас.

Репетировали на лестничной клетке. Другого помещения не было. Ребята садились на ступеньки, а учитель с дирижерской палочкой стоял внизу.

И вот оркестр заиграл. На первом же концерте среди русских народных мелодий прозвучал «Музыкальный момент» Шуберта. Пусть не было еще чистоты звучания инструментов, пусть предстояло поднять не один «музыкальный пласт», чтобы дойти до светлых хрустальных родников истинной музыки. Но история школьного оркестра началась с «Музыкального момента». Учитель пронес его по грохочущим дорогам войны, сберег, сохранил в своем сердце и подарил детям...

Несколько лет назад лауреат международных конкурсов, известный советский скрипач Виктор Пикайзен побывал в поселке Мундыбаш и, восхищенный игрой воспитанников Капишникова, пригласил ребят во время каникул совершить с ним гастрольную поездку по городам Кузбасса.

Юные музыканты выступали перед металлургами и строителями Новокузнецка, горняками Таштагола и Междуреченска, перед студентами Сибирского металлургического института.

Да, школьный оркестр народных инструментов под управлением Н. А. Капишникова — поистине редкое явление. Старейший композитор Н. Нолинский в руко-

писи присылал в Мундыбаш свои произведения, выверяя их в этой маленькой творческой лаборатории. Оркестр выступает по радио, телевидению, едет в пионерский лагерь «Орленок» на Всесоюзный фестиваль детского искусства.

Однако история мундыбашского оркестра — это не только летопись успехов на смотрах, конкурсах и фестивалях. Это история смелого педагогического эксперимента, который длится двадцать с лишним лет.

Высокий исполнительский уровень и профессиональное мастерство оркестра всегда были для Капишникова лишь средством достижения главной цели — широко поставленного эстетического воспитания школьников. Глубоко прав учитель в своих убеждениях: музыка — не пропуск в культурное общество, а один из инструментов формирования личности, воспитания взглядов и художественного вкуса.

И радость, и скорбь, и страдания — все это ребенок может познать через музыку, театр, живопись. Отраженные силой искусства, радость или горе научат его уважать, ценить человека, вырабатывают стойкий иммунитет против черствости, пошлости, жестокости. Вот почему учитель Капишников считает себя ответственным за эстетическое воспитание всех маленьких жителей поселка.

Уроки литературы в старших классах, постоянные репетиции с оркестром, с отдельными исполнителями — казалось бы, нагрузка вполне достаточная для пятидесятилетнего человека. Но Капишникову и этого мало. Оркестрантов в школе тридцать-сорок, а как же остальные ребята? Для них учитель вводит постоянные музыкальные часы с прослушиванием грамзаписей. Он заключает договор с областной филармонией и берет четыреста с лишним абонементов на весь концертный сезон.

О выпускниках оркестра — а их уже больше двухсот — Николай Алексеевич может рассказывать без конца. Разные это люди, с разными характерами, но всех объединяет общая страсть — любовь к прекрасному. И там, где живет хоть один ученик Капишникова, ведется активная пропаганда музыки.

Трогательная дружба связывает воспитанников оркестра — и тех, кому уже перевалило за сорок, и тех, кому еще нет семнадцати. Она, эта дружба, особен-

но проявилась в дни, когда оркестр готовился к поездке в Москву на IX Международную конференцию по музыкальному воспитанию детей и юношества.

Из Омска, Новосибирска, Тольятти, Братска — отовсюду шли в Мундыбаш письма: бывшие участники оркестра слали ребятам свои напутствия. Один из учеников Капишникова, кандидат технических наук Валерий Кушнарев, в пять утра примчался из Новосибирска на станцию Инскую, чтобы несколько минут повидаться с малышами. А в Москве, на Казанском вокзале, их ждали офицер Анатолий Суродин, инженер-химик Алексей Павлов...

Перед отъездом из Мундыбаша точно по секундомеру подсчитали: программа оркестра будет звучать двадцать три минуты. Кто-то из старших заметил в раздумье: «А ведь нашему оркестру как раз двадцать три года».

Мальчишки на минуту примолкли, удивившись такому совпадению, и все разом посмотрели на Капишникова. А учитель подумал — с грустью за себя и с гордостью за ребят,— что каждая из этих «поющих минут» — это год его жизни.

В Москве после концерта к ребятам пришел Дмитрий Кабалевский: «Играли вы сегодня не кончиками пальцев, а сердцем. Спасибо!» Это был поистине момент, ради которого стоило жить, жить и нести в сердца детей любовь к прекрасному.

А. Богачук

(Из газет)

Закройте текст. Запишите время окончания чтения. Подумайте несколько минут о прочитанном. Затем ответьте на следующие вопросы:

1. О ком говорится в статье (15 %)?
2. Что вы узнали о студенческой жизни этого человека (10 %)?
3. Когда он как учитель вошел впервые в класс (5%)?
4. Как зародился оркестр (10%)?
5. Как оценил оркестр скрипач В. Пикайзен (10%)?
6. В чем учитель видит свою главную задачу (15%)?
7. Что он еще организовал в школе для эстетического воспитания (5%)?

8. Что вы узнали о выпускниках оркестра (15%)?

9. Где и по какому случаю выступал оркестр в Москве (5%)?

10. Дополнения (10%).

Сверьте свои ответы с текстом и оцените каждый ответ по шкале оценок (в скобках к каждому вопросу). В зависимости от полноты и точности ответа, вы оцениваете каждый ответ от 0 до процента, указанного в скобках.

Суммируйте количество баллов-процентов, подсчитайте скорость чтения и КЭЧ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, вы изучили курс динамического и рационального чтения, выработали определенные навыки, которые позволили вам улучшить эффективность чтения. Если эти навыки не закреплять, они постепенно теряются, и вы со временем перейдете на старый метод чтения. Что надо помнить, чтобы навыки не разрушались, а закреплялись и улучшались?

Вот некоторые советы:

1. Старайтесь каждодневно читать только визуально, только глазами, избавляясь от внутреннего проговаривания, воспринимать графическую информацию зрительными образами.

2. Постоянно расширяйте поле зрения и доведите узнавание слов в строке до десяти сантиметров за одну фиксацию. При чтении стремитесь за одну фиксацию увидеть как можно больше информации.

3. Откажитесь от регрессии. Добивайтесь понимания текста с первого прочтения.

4. Будьте предельно внимательными, умейте сосредоточиваться в любых обстоятельствах. Создавайте благоприятный психологический настрой перед чтением. Переделайте формулу «Надо» на «Я хочу!».

5. Постоянно тренируйте память. Не забывайте в рекомендованные сроки логически обрабатывать информацию трижды.

6. Постоянно работайте над лексикой. Чаще обращайтесь к словарям.

7. Выработайте привычку ежедневно просматривать не менее 2—3 газет, 2—3 книг. Накапливайте библиографию по вашим интересам, собирайте нужный материал из периодической печати.

8. Систематически изучайте бюджет времени. Используйте каждую свободную минуту разумно. В конце недели анализируйте, рационально ли использовано время.

9. Составьте рекомендательные списки литературы и читайте только самые нужные книги. Будьте разборчивы в выборе книг.

10. Читайте с разной скоростью в зависимости от трудности текста и поставленных задач. Не ставьте цель только увеличить скорость чтения. Главная ваша задача — эффективность чтения.

11. Выработайте навык при чтении видеть опорные (ключевые) слова, синтагмы, смысловые ряды. Помните, что при чтении запоминаются не отдельные слова, а мысли. Научитесь читать не слова, а мысли.

12. Венцом динамического чтения является чтение блоками, чтение по вертикали. Настойчиво вырабатывайте эту способность. Поставьте для себя задачу понимать смысл страницы за десять секунд.

13. Научитесь пропускать через «фильтр» избыточную информацию. Помните, что очень важно запомнить основную информацию текста.

14. Берегите зрение. Соблюдайте гигиенические нормы при чтении.

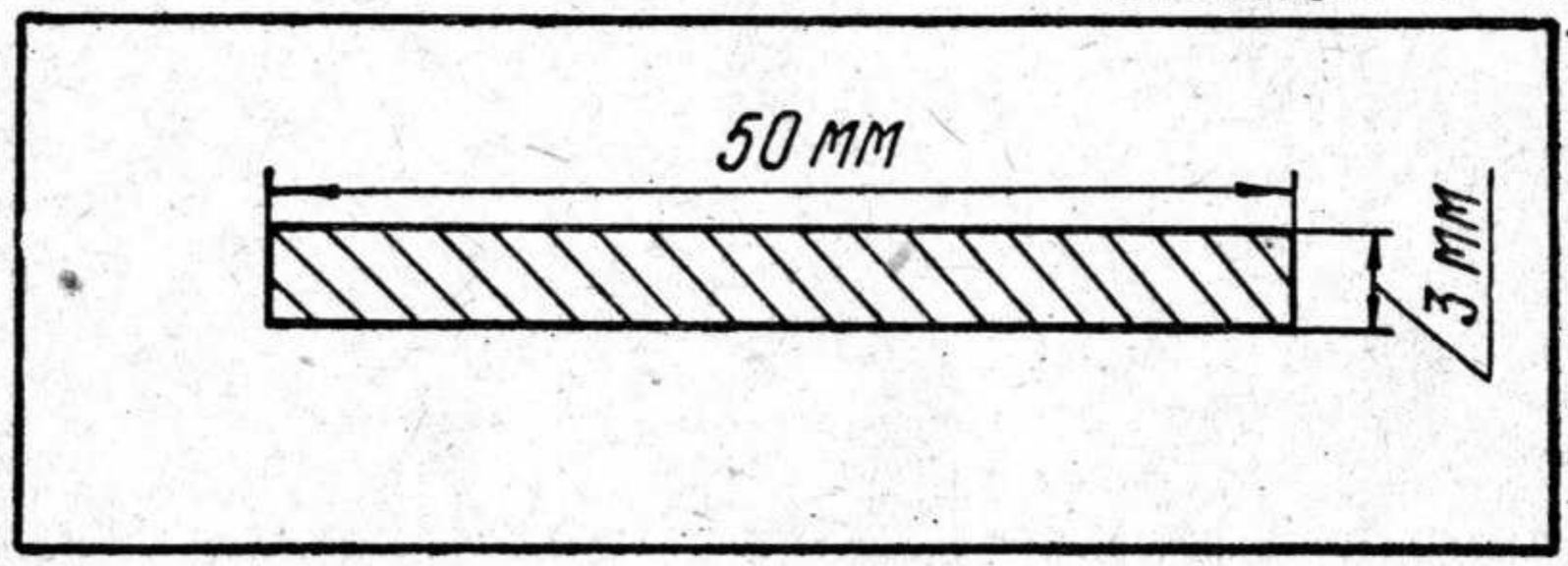
15. Вы научились читать значительно лучше, но не закончили курс самообразования. Он продолжается всю жизнь. Чтобы шагать в ногу с жизнью, в наше время надо ежедневно прочитывать 100—200 страниц текста. Это возможно, если вы поставите для себя такую цель, если вы сумеете укрепить свою волю.

Дорогой читатель! Эти рекомендации позволят вам читать 100 страниц в час с пониманием не менее 65—75 процентов.

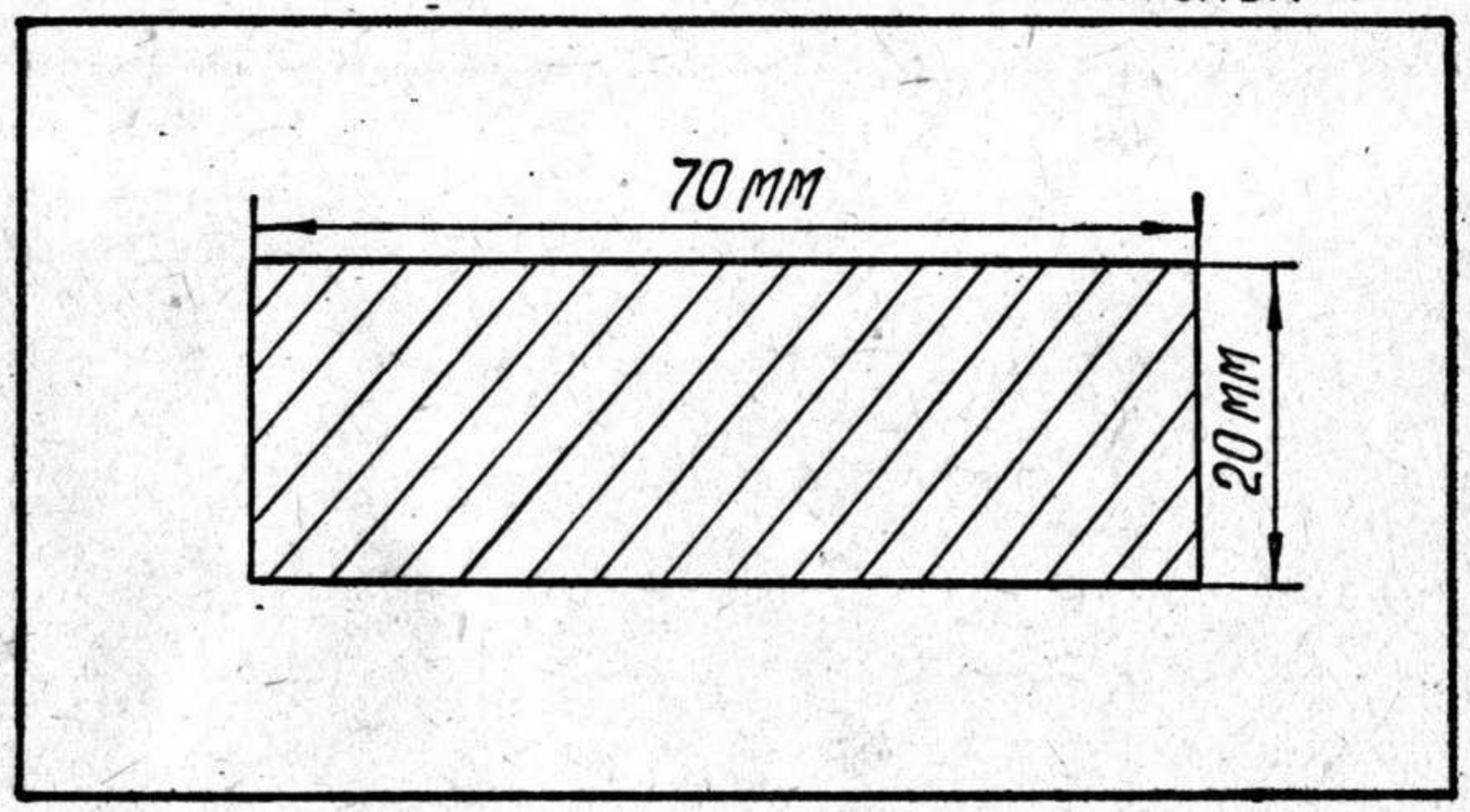
ПРИЛОЖЕНИЯ

ШАБЛОНЫ

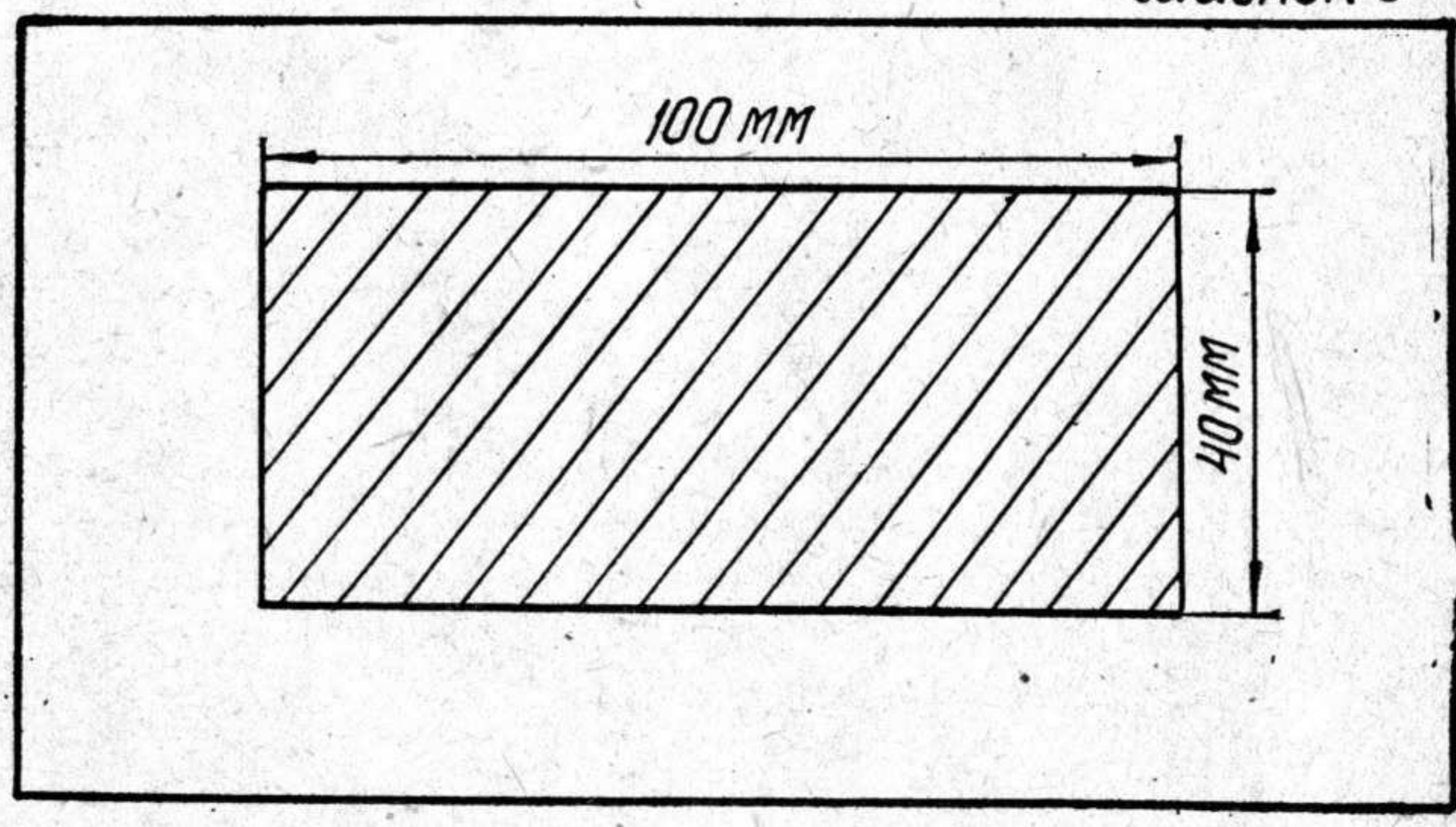
Шаблон 1



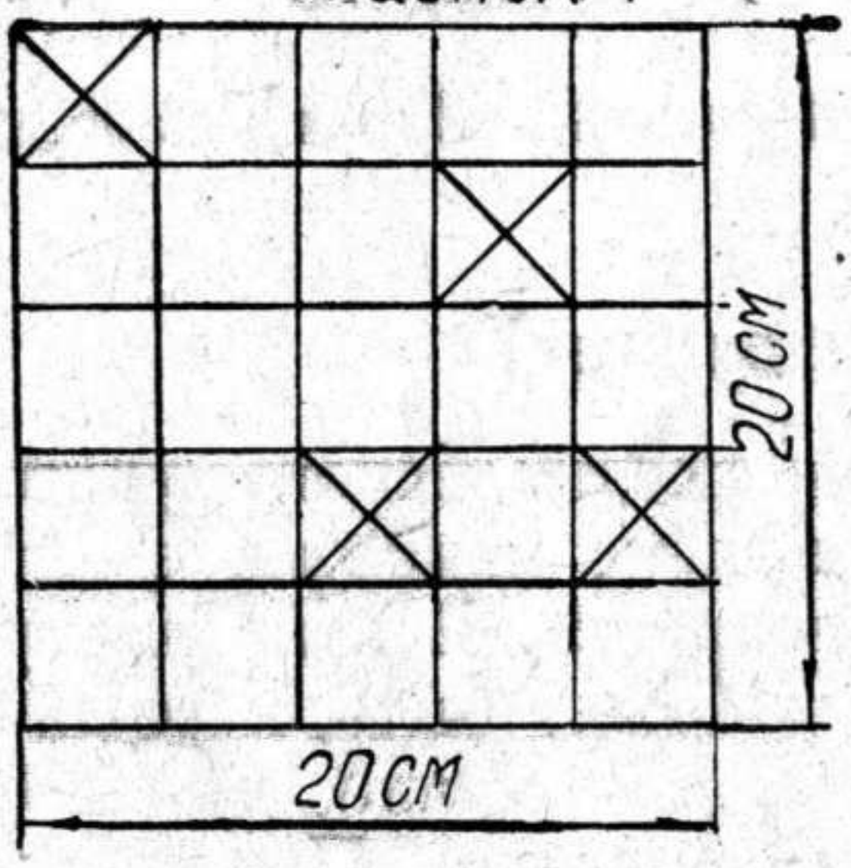
Шаблон 2



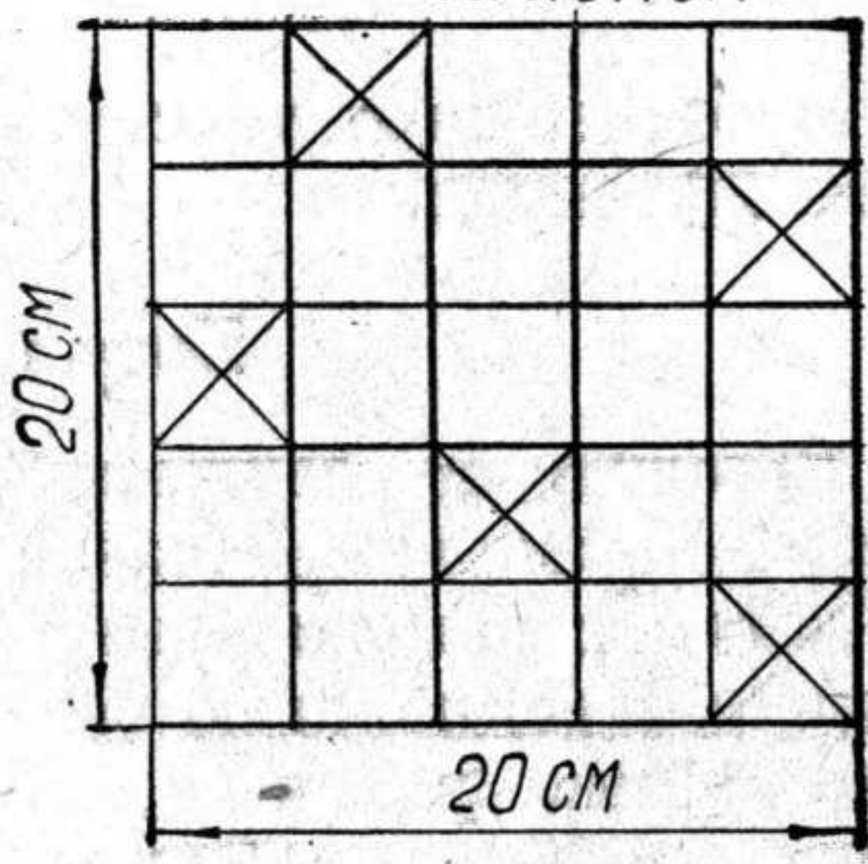
Шаблон 3



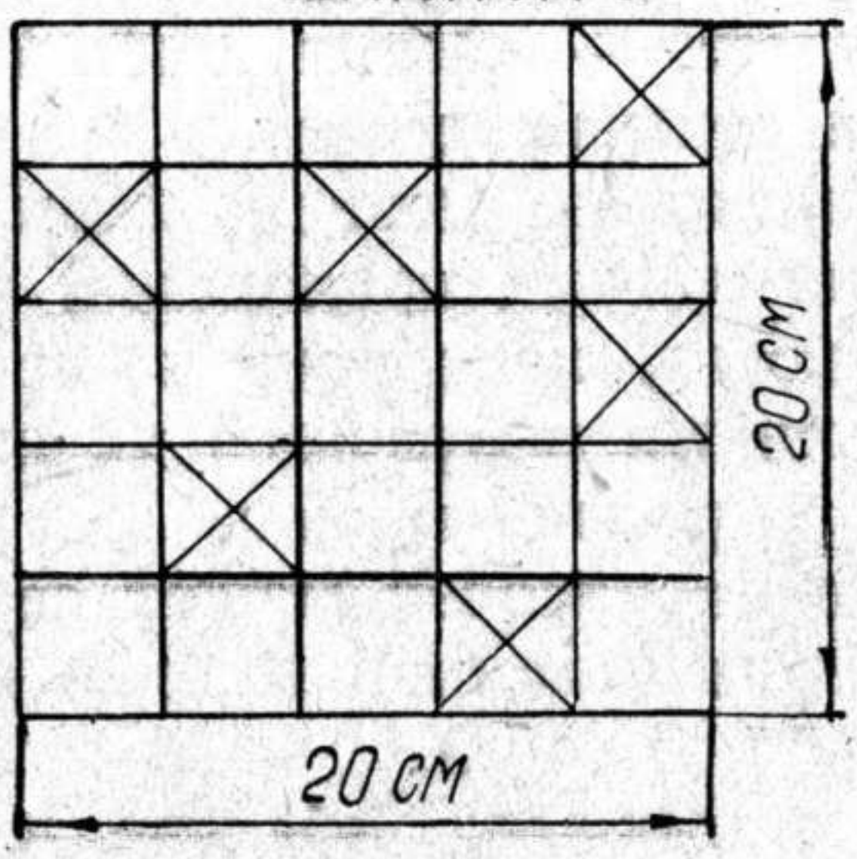
Шаблон 4



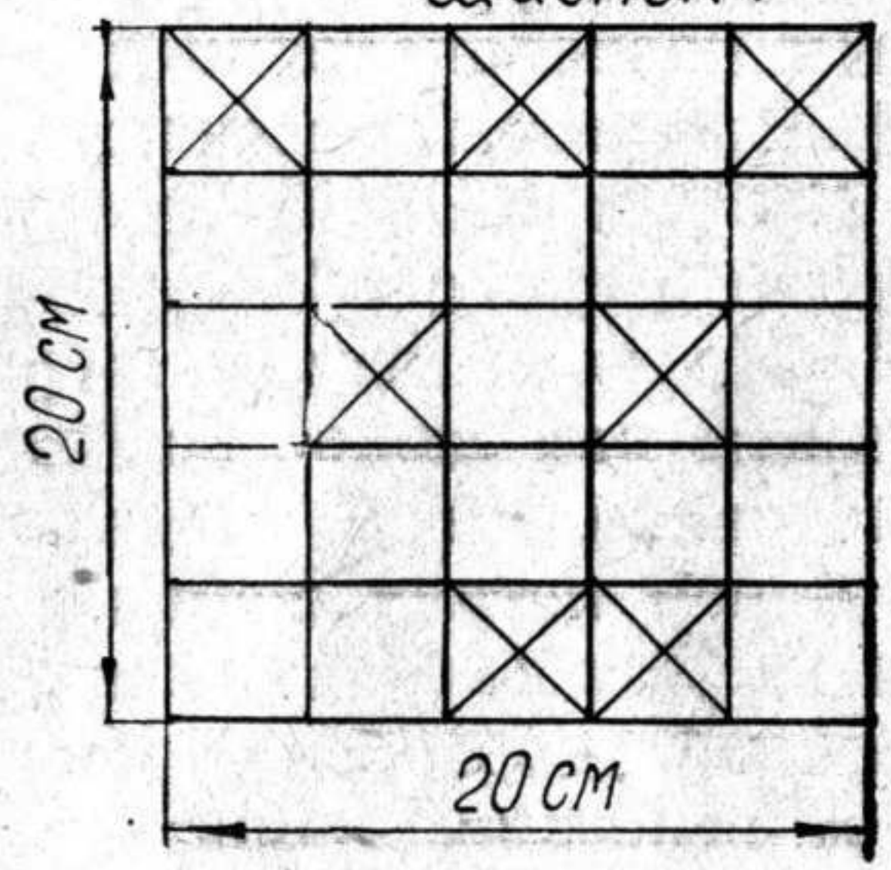
Шаблон 5



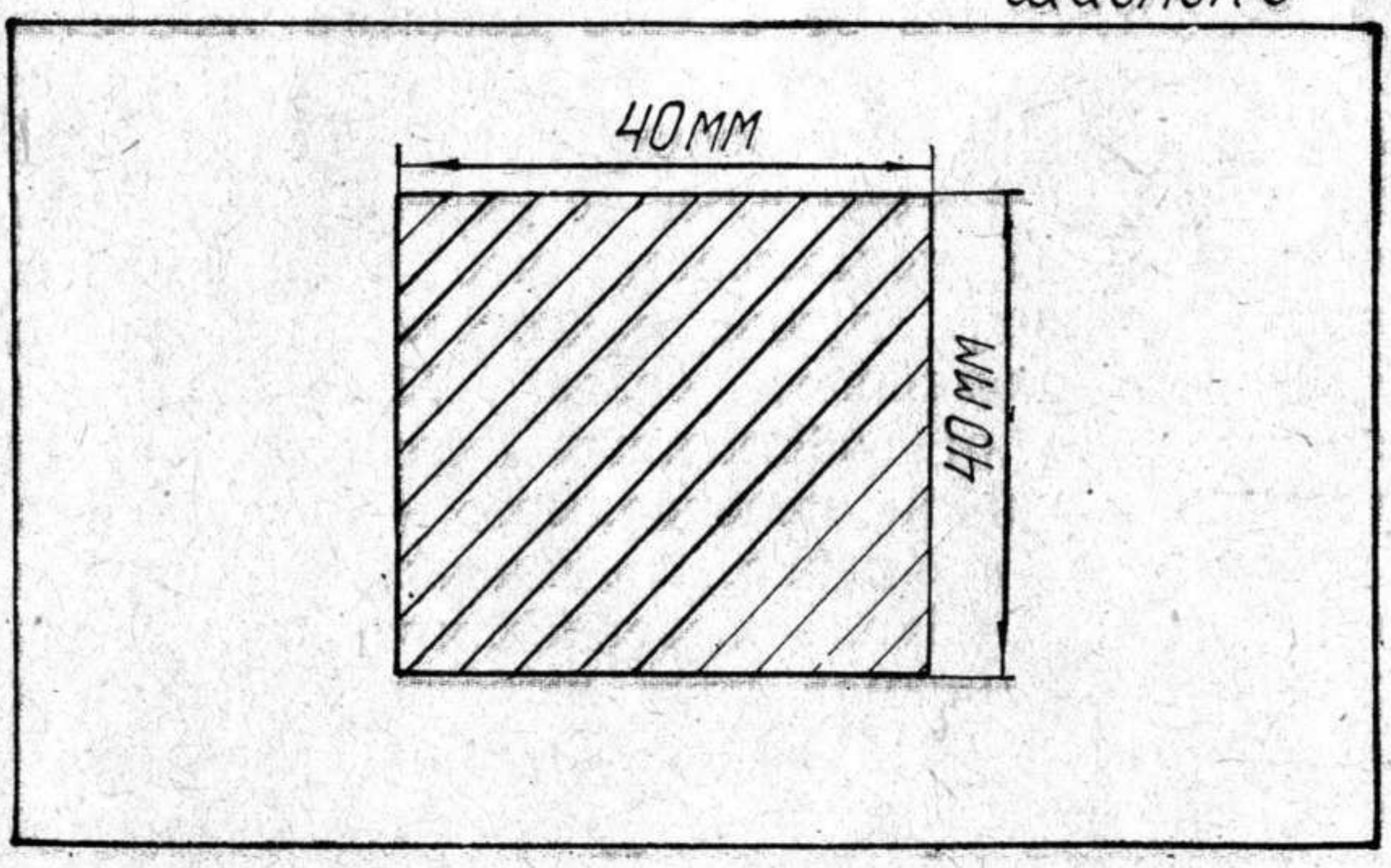
Шаблон 6



Шаблон 7



Шаблон 8



ТЕКСТЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ

Текст 22. Слов 800

Прочтите этот текст со скоростью 300 слов в минуту за 20 секунд.

Хочу или должен?

Беседую со слушателями родительского университета, спрашиваю, какой рефлекс наиболее свойствен их детям с самого раннего возраста. В зале наступает тишина. Предполагаю вслух: «Может быть, первый рефлекс вашего ребенка — «Мама, дай! Папа, дай!» Аудитория отвечает одобрительным шумком. Прошу все-таки поднять руку тех родителей, у которых детям свойствен противоположный рефлекс — «Мама, на! Папа, на!» Слушатели отвечают горестным вздохом.

Беседуя на темы воспитания, мы нередко отмечаем грустный факт: обилие эгоистических проявлений у детей. Но ведь эгоизм, черствость, недоброта в детстве чреваты для людей осложнениями в будущей их семье, в личной жизни, в общении с другими людьми.

В чем истина любви и когда человек может ее осознать? Как сказал поэт: «Лишь там любовь, где человек, любя, способен отрешиться от себя».

А вспомним пушкинское щемящее: «Я вас любил так искренне, так нежно, как дай вам бог любимой быть другим». Отречение от самого дорогого тебе существа во имя не своего личного, а во имя его счастья. Приходит ли эта истина к человеку прозрением зрелого возраста или к ней надо идти с первых шагов детства? Семейный опыт показывает, что дети, выросшие в дружных семьях, лучше подготовлены к устройству собственного домашнего очага. Преодолеть эгоизм, уметь отречься от собственных интересов, от чего-то желаемого и крайне необходимого нельзя просто так.

Вспоминаю парадокс, высказанный современным драматургом: «Брак — соревнование двух эгоизмов». Соревнование эгоизмов двух любящих? Чепуха какая, скажет читатель. Но во многих бракоразводных процессах, объясняя причину разрыва, молодые супруги дают стереотипный ответ: «Не сошлись характерами». Что же стоит за этим стереотипом? Увы, нередко действительно печальный итог соревнования двух эгоизмов.

Тот самый результат, о котором мы потом горько сожалеем: «Ну почему они не могли сдерживать себя, уступать друг другу, притормаживать свои желания?» А ведь процесс, подводящий к этому итогу, в сущности, начинается издалека, с той поры, когда ребенка, едва выучившегося произносить первые слова, пичкают всем, что бы он ни просил.

Естественно, нам хочется, чтобы детям жилось лучше нас и духовно, и материально. Но почему же непременно так категорически ставить вопрос: «Все лучшее — детям?» Можно ли от ребенка, который с детства привык только брать и брать, ожидать, что он научится отдавать и радоваться, отрекаясь от чего-то желанного и необходимого ему во имя другого человека?

Большинство современных психологов и педагогов считают, что ребенок как личность складывается в возрасте от двух до пяти лет, что в этот период происходит формирование основы человеческого характера, его костяка. Именно в раннем возрасте и необходимо формировать у ребенка умение сдерживать себя, тормозить свое «я хочу», воспитывать в нем прекрасный рефлекс щедрости. Иначе не воспитанные у человека **НЕ**умение уступать, **НЕ**умение считаться с другим, **НЕ**умение сдерживаться, **НЕ**умение приспособиться к другому характеру, **НЕ**умение понять другого, быть терпимым и еще множество «**НЕ**» обернутся рано или поздно бедой в человеческих отношениях и прежде всего в семье. Но как раз в ранний период детства нашего ребенка мы об этом забываем. И лишь пожиная плоды, удивляемся, отчего в первый же период брака нашего сына или дочери обнаруживаются тревожные симптомы будущей трещины. Ставшее с детства законом «я хочу!» молодого супруга и непререкаемое «я хочу!» юной жены, сталкиваясь, приводят к обоюдному «не хочу!».

Формирование эгоистических свойств у ребенка происходит не только в семье. Вам знакома такая картинка: после тяжелого рабочего дня вы входите в трамвай, автобус или троллейбус. Вы устали, да еще тяжелая продовольственная сумка оттягивает руку. Неожиданно в вагоне освобождается место, и вы садитесь передохнуть. Но на ближайшей остановке в вагон входит женщина с ребенком 4—6 лет, а иногда и старше. И вот тут-то начинается дружная «педагогика общественного транспорта». «Гражданка, уступите место ребенку!» —

суетятся вокруг пассажиры. И усталая женщина виновато поднимается с места, а деловитый малыш немедленно вскарабкивается на освободившееся сиденье. Обратите внимание, с каким победным видом он смотрит на взрослых, освободивших ему место. Я привела простой и популярный пример того, как мы сами, не задумываясь об этом, развращаем ребенка излишками внимания, заискивания, сюсюканья, тепличной заботы.

Эгоизм, которому не дали развиться в детстве, постепенно подавляется, уступая место психологической контактности, умению тормозить себя, доброте и доброжелательности,— всем тем качествам, которые обеспечивают правильное поведение человека в обществе и семье.

Г. Бельская. (Из газет).

Закройте текст. Подумайте о прочитанном. Затем ответьте на вопросы:

1. О чем пишется в статье?
2. Какие выводы делает автор?

Запишите ответы. Просмотрите еще раз текст и проверьте, получилась ли в ваших ответах компрессия, концентрат основных мыслей статьи.

Текст 23. Слов 1313

Заметьте время начала чтения. Прочтите текст за 250 секунд со скоростью 300 слов в минуту.

Что такое «победа над собой»

Б. С. Алякринский — один из ведущих в нашей стране специалистов в области биоритмологии. Он — руководитель лаборатории Института медико-биологических проблем Министерства здравоохранения СССР, автор монографии «Основы научной организации труда и отдыха космонавтов», а также других популярных книг.

Интерес этого ученого к проблемам самовоспитания вызван не только теоретическими соображениями. Он убежденный сторонник того мнения, что силы человека практически неисчерпаемы. И это положение он проверил собственной жизнью. Вот некоторые примеры.

Будучи студентом медицинского института, он одновременно закончил металлургический институт. В Отечественную войну он был не только врачом, но и стрелком-радистом, совершил более 40 боевых вылетов. За

личное мужество награжден орденом Красного Знамени. Он много внимания уделял вопросам поведения человека в крайних обстоятельствах, особо трудных. В этих экспериментах ученый участвует лично. Так, он однажды полтора месяца жил по так называемым 48-часовым суткам: 40 часов работы и только 8 — отдыха.

«Комсомольская правда» в мае 1978 года открыла новую рубрику «Хочешь стать лучше?». Эта рубрика многим читателям пришлась по сердцу. И вот в редакцию пришло письмо: «Хочу помочь вам найти незаменимого собеседника для вашей рубрики о самовоспитании. Лекции Бориса Сергеевича Алякринского в Политехническом музее действуют вдохновляюще. Во всяком случае, я и сотни таких, как я, благодаря этому человеку научились лучше владеть собой».

Корреспондент «Комсомольской правды» Л. Графова встретилась с Борисом Сергеевичем Алякринским и попросила его ответить на некоторые вопросы:

1-й вопрос. Что вы скажете о письме Татьяны Д.?

«А если человеку нравится жить, как он привык, если не хочет он хватать звезд с неба, зачем ему утруждать себя самовоспитанием?»

— В искренность вашей Татьяны я не верю. Не верю, что она не хочет жить интересно, яркой жизнью, а предпочитает — тусклую. К сожалению, нередко молодые люди думают о жизни как о дороге, усыпанной розами, а чуть споткнутся о камень — разочарование.

У меня-де не хватает способностей, пусть другие, более одаренные, стремятся к «звездам», а я — средненький и не трогайте меня.

Ничто так не мешает людям жить, как неверие в собственные силы. Главная оптимистическая идея самовоспитания — уверенность, что ты богат неисчислимо.

2-й вопрос. А что вы скажете по поводу письма из Подмосковья?

«Зачем нас обманывают сказками о том, что каждый человек рождается столь же талантливым, как Пушкин, Ньютон, Моцарт. Почему тогда среди взрослых так мало гениев?»

— Чайковский сказал, что упорной работой, напряжением воли можно всегда добиться своего, и таким людям все удается больше и лучше, чем гениальным лодырям. Федор Шаляпин говорил, что не верит в спасительную силу таланта без упорной работы.

3-й вопрос. Не совершаем ли мы в самом деле невольного обмана по отношению к обыкновенному человеку, когда говорим ему о гении как о примере для подражания?

— Не согласен! Самой наукой, разными ее областями, многократно доказано: человек — всякий! — обладает огромными возможностями, колоссальными резервами. Но эти резервы приходят в действие только в том случае, если мы научимся их реализовывать.

О неисчерпаемости человеческих резервов свидетельствует физиология нашего мозга, который является материальной основой духовной жизни, психологической деятельности — мышления, памяти, чувств, воли. Кора больших полушарий нашего мозга содержит 14 миллиардов нервных клеток. Причем каждая клетка по своему устройству сложнее, чем самая совершенная электронно-вычислительная машина. Но — увы! — как утверждают ученые, в умственной деятельности участвует всего-то пять-семь процентов от общего количества этих клеток.

По своим психофизиологическим свойствам любой нормальный человек имеет задатки ко всем видам человеческой деятельности.

Другое дело, что этот одинаковый у всех набор задатков в количественном отношении у разных людей разный. Кому-то больше дано в одном, кому-то — в другом. Ведь задаток — всего лишь потенция, и пусть меньшие задатки требуют больших усилий, зато они чаще реализуются в устойчивую способность. Если же человеку с самого начала все было легко, он может так и не приучиться к систематическому труду, и тогда самые богатые задатки оказываются мертвым сокровищем.

4-й вопрос. Ваша мысль о том, что меньшие задатки чаще реализуются в устойчивую способность, представляется мне спорной.

— Сила духа не дается от природы, она — воспитывается! Нет нужды пересказывать судьбу Николая Островского. Всем известна судьба Ольги Скороходовой — слепоглухонемая стала поэтессой! Если даже эти люди, потерявшие вроде бы все, сумели реализовать остаток своих возможностей в блестящие результаты, то смеем ли мы, здоровые, сомневаться в своих силах?

Чаще всего мы бываем не бессильны, а безвольны. Свою же неспособность к напряженному труду прикры-

ваем разговорами о недостатке природных данных. Так удобнее и перед другими, и перед собой, а главное — не стыдно. Но это самообман. Если у тебя малые природные данные, значит, работать тебе нужно больше.

5-й вопрос. Отсутствие воли — самая непреодолимая преграда в самовоспитании. Вот типичная жалоба из писем: «Много раз я пытался начать жизнь сызнова, видел себя в мечтах гармонично развитым человеком, но проходила неделя-другая, а я вдруг обнаруживал, что меня «несет», как и прежде».

— Если ты не прочувствовал, для чего именно это тебе нужно, если не знаешь, как конкретно будешь это осуществлять, — лучше не начинай. В психологии есть закон, согласно которому состояние, снова и снова испытываемое человеком, становится особенностью его характера. Да, лучше не принимать решений, чем, приняв, не выполнять их. Основным условием воспитания воли является требование: каждое принятое решение должно быть обязательно выполнено.

6-й вопрос. Но что же такое победа над собой? Не можете ли Вы привести пример из своей жизни?

— Долго рыться в памяти мне не нужно. Мы с Николаем Ковалевым, отличным летчиком, успешно отбомбились, возвратились на аэродром и пошли в столовую. Там узнали, что нам снова лететь. И тут вдруг меня охватила такая тоска, что буквально руку не могу поднять. Зачем, думаю, обед, зачем поздравления, улыбки друзей, когда через какой-то час меня все равно убьют? Вышел из столовой — ноги заплетаются, влез в свою кабину, захлопнул колпак, и этот щелчок был страшен.

Когда в полете Ковалев передал по рации: «Будь особенно внимателен. Нам грозит встреча с отборными летчиками-истребителями из «бриллиантовой авиации Геринга», — я подумал: «Чего и стоило ожидать». Сижу, опустив голову, весь согнулся и только переживаю свою тоску. Да что там «бриллиантовый летчик», любая случайная пуля может сбить меня, ведь я же обречен. И вдруг эта мысль будто встряхнула меня: а почему я, собственно, обречен, почему не сопротивляюсь? Ну пусть смерть, но лучше уж смерть бойца, чем трусливой курицы. Я взялся за пулемет. Апатия сменилась каким-то веселым и злым азартом. Нет, так просто не дамся! Мгновенно я почувствовал себя неимоверно сильным.

В том бою нашлось наконец психологическое объяс-

нение «мистическому феномену»: летчики гибнут от того, что «предчувствие», наступившее от усталости, превращается в расслабленность, и в таком состоянии даже ничтожная помеха может стать роковой.

Любому человеку, который попал в чрезвычайно тяжелые обстоятельства, я рекомендовал бы не думать, что силы уже исчерпаны. Оказывается, мы способны вынести ровно столько, сколько взваливает на нас жизнь!

7-й вопрос. Ваш рассказ заражает уверенностью. Помню, и на лекции вы говорили: «Вера в себя — залог успеха! Если человек, собираясь что-то сделать, сомневается: а вдруг не выдержу? — он уже не выдержал, заранее подставил себе подножку».

— Да, каждый из нас гораздо сильнее, чем ему самому кажется. Однако реальная уверенность в своих возможностях приходит исподволь, складывается из мелочей, из небольших, но ежедневных добровольных усилий.

Человек, который ушел из суток, ничего нового не узнав, ничего хорошего не сделав, потерял очень многое. Лично у меня выработалась с годами привычка: подводить вечером итог дня. И если я обнаружу, что, замотавшись, не успел за день и на шаг продвинуться вперед, спешу, пусть за счет сна, прочесть хоть одну страницу в книге или, для тренировки памяти, выучить одну строфу в стихотворении.

Для меня образцом высочайшей организованности жизни является Александр Александрович Любищев. Этот советский ученый, биолог и философ, оставил оригинальные исследования в самых разных областях науки. Но, пожалуй, самое удивительное, что он оставил,— это Система учета времени, по которой он жил. На протяжении десятков лет (каждодневно!) Любищев будто ставил над собой жесткий эксперимент, стараясь следить, на что же уходит время человеческой жизни. Делая отметки о каждом часе, Любищев установил свои особые отношения с Временем. Как ни удивительно, времени у него стало как бы вдвое больше. «Это был труднейший подвиг мерности, каждодневности», — пишет Даниил Гранин. Его книгу о Любищеве «Эта странная жизнь» я рекомендовал бы каждому, кто вступил на путь самовоспитания.

(«Комсомольская правда», 1978, 21 октября)

Заметьте время окончания чтения. Подумайте о прочитанном. Затем ответьте на вопросы:

1. Что запомнили из жизни В. С. Алякринского (15%)?

2. О чем писала Татьяна Д.? Что о ее письме сказал ученый (5%)?

3. Рождается ли каждый человек талантливым? Каково мнение ученого (15%)?

4. Стоит ли обыкновенным людям подражать гениям (10%)?

5. Сила духа воспитывается. Кого ученый привел в пример (5%)?

6. Какие советы ученый дает безвольным (15%)?

7. Перескажите, как Алякринский одержал победу над собой (15%).

8. Кого ученый считает образцом организованности? Что он о нем говорит (10%)?

9. Как называется книга Д. Гранина (5%)?

10. Дополнения (5%).

КЛЮЧИ

К упражнению 38:

треугольников, всего — 68
равнобедренных — 32
прямоугольных — 36
прямоугольников — 9
квадратов — 4
ромбов — 13
трапеций — 56
параллелограммов — 20

К упражнению 40:

деревьев на микроучастках:
больше на участках — 4, 7
меньше на участке — 5
всего — 87

К упражнению 43:

1 — К	4 — В	7 — М	10 — Г	13 — Ж
2 — Е	5 — П	8 — Н	11 — Л	14 — О
3 — А	6 — И	9 — Б	12 — Д	15 — З

К упражнению 77:

1. ...бить баклуши, лодыря гонять
2. ...бок о бок, плечом к плечу
3. ...на вес золота
4. ...как вкопанный, замерев на месте
5. ...высасывать кровь, выжимать последние соки
6. ...наедине, один на один, с глазу на глаз
7. ...прилагая все силы, в поте лица, из последних сил
8. ...точь-в-точь, тютелька в тютельку
9. ...не чаять души в ком-либо
10. ...вслепую
11. ...стричь под одну гребенку
12. ...водить за нос
13. ...в самый раз
14. ...ловить рыбу в мутной воде
15. ...во весь голос
16. ...не на жизнь, а на смерть
17. ...знать цену

К упражнению 90:

кисть	проказа	грохот	лама
губа	такса	балка	ключ
бор	мина	хром	брань
лавка	лайка	брак	скат
рубка	пост	газ	ласка

К упражнению 92:

капитан	ветерок	ковер
самолет	солнце	тетрадь
каракумы	солома	балерина
паровоз	книга	писатель
пилот	телевизор	секретарь

К упражнению 97:

1. ...попавшимся
2. ...в самом себе
3. ...из своего сердца
4. ...чистую монету
5. ...свет держится
6. ...горькая редька
7. ...клином сошелся
8. ...царе Горохе
9. ...гуся вода
10. ...замков
11. ...провались
12. ...язык
13. ...яйца
14. ...пуха ни пера
15. ...минуты на минуту

ССЫЛКИ

[1] Брюсов В. Я. В чем я считаю себя специалистом. Избр. произв. М., «Детская литература», 1973.

[2] Краснов Н. Ф. В беседе с журналистами о скорочтении.— «Студенческий меридиан», 1978, № 9, с. 2.

[3] Брежнев Л. И. Отчетный доклад на XXV съезде КПСС.— В сб.: Материалы XXV съезда КПСС. М., 1976, с. 77.

[4] Илиева А. Психолингвистические основы чтения и создание системы упражнений для развития умений и навыков чтения.— В сб.: Методика преподавания иностранных языков за рубежом. М., 1976, т. 2, с. 241.

[5] Вавилов С. И. Несколько замечаний о книгах.— «Советская книга», 1971, № 1, с. 15; В мире мудрых мыслей. М., 1962, с. 201.

[6] Илиева А. Там же, с. 242.

[7] Васильченко Г. Где и когда нужно динамическое чтение.— «Наука и жизнь», 1971, № 9.

[8] Волк С. Читать можно быстрее.— «Неделя», 1969, № 13.

[9] Гэнон Р. Вы хотите читать быстрее? — «Знание — сила», 1970, № 8.

[10] Павлов И. П. Избр. труды под редакцией Усиевича. М., 1954, с. 323.

[11] Молибог А. Г. Вопросы научной организации педагогического труда в высшей школе. М., 1971, с. 47.

[12] Илиева А. Там же, с. 246.

[13] Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Собр. соч., М., 1950, т. 8, с. 319.

[14] Кранцев И. Сверхпамять случайного прохожего.— «Знание — сила», 1971, № 7.

[15] Леви В. Л. Искусство быть собой. М., 1973, с. 47.

[16] Киященко Н. К. Узелок на память.— «Неделя», 1976, № 8.

[17] Горный Ю. Твои возможности, человек.— «Огонек», 1978, № 39.

[18] Физика. Учебник для 9-го кл. М., 1976, с. 212.

[19] Детская энциклопедия. М., 1973, т. 4, с. 334.

[20] Loeser F. Rationelles Lesen. Leipzig—Jena—Berlin, Urania — — Verlag, 1971.

[21] Гецов Г. Г. Рациональные приемы работы с книгой. М., 1975, с. 57.

[22] Доскин В., Лаврентьев Н. Человек и его биологические часы. —«Наука и жизнь», 1974, № 3.

БИБЛИОГРАФИЯ

Артемов В. А. Воспитание и понимание речи. — В сб.: Психология обучения иностранным языкам. М., «Просвещение», 1969, вып. 6.

Бородина В. А. Десять уроков динамического чтения. Ленинград, 1976.

Владимиров С., Карев М. Информация и мы. М., «Знание», 1970.

Вормсбехер В. Ф., Кабин В. А. Методические указания учителям-заочникам по динамическому и рациональному чтению. Новокузнецк, 1975, вып. 1—2.

Вормсбехер В. Ф., Кабин В. А. 100 страниц в час. Кемерово, 1976.

Гастье А. К. Как надо работать. М., 1966.

Гецов Г. Г. Рациональные приемы работы с книгой. М., «Книга», 1975.

Глезер В. Д. Механизмы опознания зрительных образов. М.—Л., «Наука», 1966.

Гоноболин Ф. Н. Внимание и его воспитание. М., 1972.

Гуревич С. А. Как читать художественную литературу? М., Учпедгиз, 1962.

Доблаев Л. П. Психологические основы работы над книгой. Саратов, 1970.

Емеличев В. Е. Вы можете научиться читать в три раза быстрее, ЭКО, 1973, № 4, 5.

Завадская Т. Ф. Искусство чтения в художественном развитии подростка. М., «Просвещение», 1968.

Калитин Н. И. Искусство быть читателем. М., «Молодая гвардия», 1962.

Кирпичева И. К. Что надо знать каждому читателю? Ленинград, 1960.

Клычникова З. И. Психологические особенности обучения чтению на иностранном языке. М., «Просвещение», 1973.

Кузнецов О. Х., Хромов Л. Техника быстрого чтения. М., «Книга», 1977.

Кузнецов О. Х., Хромов Л. Быстрое чтение. М., «Наука», 1976.

Леви В. Л. Охота за мыслью. М., «Молодая гвардия», 1967.

Леви В. Л. Искусство быть собой. М., «Знание», 1973.

Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека. М., 1974.

Молибог А. Г. Вопросы научной организации педагогического труда в высшей школе. М., «Высшая школа», 1971.

Пекелис В. Твои возможности, человек. М., «Знание», 1973.

Поварнин С. Как читать книги? ЛГУ, «Книга», 1971.

Попов Г. Техника личной работы. М., 1968.

Примаковский А. П. О культуре чтения. М., «Книга», 1969.

Рассадин С. Б. Книга про читателя. М., «Искусство», 1965.

Раченко И. П. Научная организация педагогического труда. М., «Педагогика», 1972.

Севбо И. П. Структура связного текста и реферирование. М., «Наука», 1969.

Соколов. Внутренняя речь и мышление. М., «Просвещение», 1968.

Трухачев А. И. О некоторых возможностях рационализации и машинизации самостоятельного чтения. Новосибирск, СО АН СССР, 1968.

Фролов Ю. П. Гигиена умственного труда. М., «Медицина», 1967.

Ямпольская Н. Можно ли управлять памятью? М., 1970.

Ярбус А. Л. Роль движения глаз в процессе чтения. М., «Наука», 1965.

ГРАФИК ДИНАМИЧЕСКОГО ЧТЕНИЯ

Слов в минуту	Скорость									Усвоение									Коэффициент							
	уроки								% усв.	уроки								КЭЧ	уроки							
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6	7	8
Свыше 600																		Свыше 100								
600									100									100								
550									90									90								
500									80									80								
450									70									70								
400									60									60								
350									50									50								
300									40									40								
250									30									30								
200									20									20								
150									10									10								
Меньше																										
Дата																										

ОГЛАВЛЕНИЕ

СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ 3
ВВЕДЕНИЕ 10
Читать надо быстрееэ читать можно быстрее 10
Диагностика 16
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЧТЕНИЯ 21
Первое задание 21
Что влияет на процесс чтения 21
Каналы восприятия графической информации . . . 22
Внутреннее проговаривание и выработка навыков мгновенно схватывать графическую информацию . . . 24
Тренировочные упражнения (с 1 по 15) 25
Второе задание 32
Поле зрения. Сокращение количества фиксаций в строке 33
Преодоление регрессии 35
Тренировочные упражнения (с 16 по 37) 36
Третье задание 46
Внимание, сосредоточенность 47
Тренировочные упражнения (с 38 по 50) 51
Четвертое задание 58
Определение эффективности памяти 58
Развитие памяти. Рациональные приемы запоминания. 61
Тренировочные упражнения (с 51 по 66) 66
Пятое и шестое задания 74
Структура текста 74
Языковая организация текста 79
Графическое оформление текста 83
Тренировочные упражнения (с 67 по 98) 84
МЕТОДИКА РАБОТЫ С ТЕКСТОМ 96
Седьмое задание 98
Поиск информации 98
Методика чтения 100
Тренировочные упражнения (с 99 по 113) 106
РАЦИОНАЛЬНОЕ ЧТЕНИЕ 112
Восьмое задание 112
Планирование бюджета времени 112
Работа над темой 115
Гигиена чтения 118
Тренировочные упражнения (со 114 по 122) . . . 120
Контрольный срез 121

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 125
ПРИЛОЖЕНИЯ 127
Шаблоны 128
Тексты для дополнительного чтения 130
Ключи 137
Ссылки 139
Библиография 139
График динамического чтения 141

Вормсбехер В. Ф., Кабин В. А.

В75 100 страниц в час. Кемеровское книжное издательство, 1980.

ИСБН

Книга знакомит с физиологическими и психологическими основами метода динамического чтения, с методикой обучения скорочтению. Книга рассчитана на безмашинное обучение самого широкого круга читателей.

В $\frac{6000-14}{М145(03)-80}$ 49—80—4304000000 028+379.1

Виктор Фридрихович Вормсбехер
Валентин Александрович Кабин

100 СТРАНИЦ В ЧАС

Редакторы *О. Б. Романова, А. М. Титова;* художественный редактор *А. С. Ротовский;* технический редактор *Г. Н. Манохина;* корректор *В. А. Лузина.*

ИБ № 446

Сдано в набор 18.10.1979 г. Подписано к печати 14.08.1980 г. ОП 00629. Формат 84×108 1/32. Бумага типографская № 3. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 7,56. Уч.-изд. л. 8,3. Тираж 100000. Заказ 3378. Цена 30 коп. Кемеровское книжное издательство, Кемерово, Ноградская, 5. Типография издательства «Омская правда», Омск, пр. К. Маркса, 39.

30 коп.