

Ольга Фуст

Теория и практика скорочтения

за 28 дней

Ольга Фуст

**Теория и практика
скорочтения. За 28 дней**

«Издательские решения»

Фуст О.

Теория и практика скорочтения. За 28 дней / О. Фуст —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-596643-8

Скорочтение — тот навык, который сейчас и дети и взрослые осваивают быстрее. Мир ускорился в разы, информации стало больше, переучиваться и повышать квалификацию приходится постоянно. В этой книге собраны базовые техники скорочтения, повышающие скорость чтения. За 4 недели вы сформируете умение ими пользоваться. Также вы получите дополнительные техники быстрой работы с книгами: книга в день, книга в неделю, а также 2 самые нужные мнемотехники по запоминанию дат и списков.

ISBN 978-5-00-596643-8

© Фуст О.
© Издательские решения

Содержание

Формируем результат	6
Почему мне это надо? 10 моих «надо»	7
Когда я буду заниматься?	9
Награда за освоение	10
заполним наш путеводный лист	12
Дневник получения навыка скорочтения	13
Неделя 1. Начинаем	15
Теория	15
Практика	16
Результат 1 недели	17
Техосмотр навыка чтения, внимания, памяти	18
Проверяем память	19
Рассчитайте свой коэффициент внимание	20
Проверяем устойчивость внимания	21
3 причины медленного чтения	23
В какой позе читать?	24
Знакомство с брейн-фитнесом	25
Первые повышения скорости чтения до 350 слов/мин.	26
Как построены занятия на каждый день?	27
План 30-минутного занятия чтением и брейн-фитнесом	28
Практика. дни 1—7	29
День 1	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Теория и практика скорочтения За 28 дней

Ольга Фуст

© Ольга Фуст, 2023

ISBN 978-5-0059-6643-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Формируем результат

Навык скорочтения – не теряет своей популярности уже лет 80. Мы с вами ускорились, думаем, смотрим, схватываем информацию быстрее, а значит и техники скорочтения осваиваем быстрее.

Вот только нам, как и 80 лет назад сложно удержать фокус на регулярных занятиях, чаще возникает множество задач и появляются незаконченные дела.

Любой навык требует дисциплины.

Но, мы устроены так, что после радостного начала учебного процесса у нас резко падает мотивация.

Чтобы к этому моменту подготовиться нужно:

- Знать, что так бывает (падение мотивации и желания – это нормально, так у всех и ученые нашли этому обоснование)
- Заранее подготовить 10 причин, почему вам нужно освоить скорочтение
- Заранее определить, когда вы будете заниматься
- Заранее определить, чем вы себя наградите.

Почему мне это надо? 10 моих «надо»

Для того, чтобы сформировать намерение мы с вами найдем 10 причин, почему вам нужно освоить этот навык. Эти причины будут вас поддерживать, когда захочется бросить. Я вам предлагаю варианты, а вы можете выбрать из них или найти свои.

- Возможность изменить свою жизни
- Больше книг прочесть по саморазвитию, творчеству, художественную литературу
- Быстрее работать с материалами для курсовых, дипломных и научных работ
- Быстро готовиться к выступлениям
- Быстро расширять свои профессиональные навыки
- Быть в курсе новостей, новинок в своей профессии
- Быть в курсе новостей, новинок в сфере своего хобби
- Достичь цели, к которой никак не могли подступиться, потому что требовалось многому научиться
- Заниматься любимой работой и расти в ней
- Карьерное преимущество
- Найти новую работу
- Найти удаленную работу
- Не бояться нового
- Опустошить список «хотелок» по чтению, которые копились годами
- Прочитать все книги, которые были куплены и не открыты до сих пор
- Освобождение времени от учебы/работы и больше времени на отдых, развлечение
- Освоить дело/хобби, которое хотели, но боялись, что не освоите
- Улучшить память
- Повышение зарплаты за счет быстрого получения новых профессиональных навыков
- Получать знания, которые приносят пользу здоровью, разобраться в определенных темах
- Получить еще одно высшее образование
- Получить первое высшее образование, о котором так давно мечталось
- Помогать детям быстрее учиться, передать навык им
- Быстрее делать выбор при покупке, сравнивая параметры и характеристики.
- Развить привычка быстрого внедрения полученных знаний
- Прочитать биографии великих людей, чтобы прикоснуться к их жизни
- Прочитать мировую классику
- Самосовершенствоваться во всех сферах
- Стать внимательнее к деталям и запоминать лучше
- Мыслить гибче и оперировать множеством факторов
- Стать номер 1 в своей нише
- Стать образованней
- Стать одухотворенней
- Стать сообразительнее
- Стать тем, кем мечтаю быть.
- Удивлять и заинтересовывать в компании своей эрудированностью

- Уметь быстро вникать в новые проекты
- Уметь быстро вылавливать суть в любом тексте
- Уметь быстро оценивать текстовый материал на актуальность/свежесть/интересность
- Уметь быстро читать много текстов (сценариев, документации, договоров, пояснений и т.д.)
- Уметь четко сформулировать мысль и уложить ее в 15 секунд
- Стать более усидчивым и погружаться в работу, а не скакать
- Ускорить выполнение домашних заданий
- Ускорить процесс подготовки к экзаменам
- Учить других скорочтению
- Повысить уровень концентрации
- Читать известные произведения не в кратком изложении, а в полном
- Не испытывать страх перед большим объемом документации
- Обрести чувство свободы от перегруза информацией
- Экономить время на чтении и изучении нового.

Когда я буду заниматься?

Сейчас давайте определим, когда вы будете заниматься?

Варианты:

– Если вы работаете удаленно из дома, то я рекомендую занятия привязать к какому-то делу или периоду. Например, вы занимаетесь перед началом работы или после прогулки. Постарайтесь поставить занятие в первой половине дня. Так вы не только освоите технику скорочтения, но и разомнете мозг перед началом работы.

– Если вы работаете полный рабочий день, то рекомендую заниматься после отдыха, но не перед сном. Если вы будете заниматься прямо перед сном, то мозг наоборот ускорится и включится в умственную деятельность, а ему пора отдохнуть.

– Сколько выделить времени? 30 минут.

– Поставьте ежедневные напоминания о занятиях в телефоне.

Награда за освоение

Не откладывайте достижение цели. Дайте себе в награду насыщенную жизнь, в максимально возможной степени, а также что-то из вот этого списка или исполните свое желание.

А теперь смелее выбирайте, чем вы себя наградите. И, кстати, не обязательно выбирать только один пункт.

- Выкинуть старую вещь, которая уже и не нравится, а выбросить жалко – освободить место для нового
- Выкинуть старую одежду и купить новую
- День/неделя ничего неделания и чтения книги из списка рекомендованных книг
- Для леди: салон красоты, уход, спа – все, что касается своей красоты
- Забронируйте и проведите ночь в хорошем отеле с завтраком
- Завести комнатный цветок
- Заказать уборку домой
- Купить бельгийское мороженое
- Купить готовую еду на неделю
- Купить для себя любимую книгу в подарочном оформлении
- Купить коллекционную книгу
- Купить коробку рафаэлок
- Купить массажор для спины, шеи
- Купить настольную игру и поиграть с друзьями или семьей
- Купить ортопедическую подушку
- Купить солнцезащитный крем, панамку и очки для поездки на море
- Купить что-то новенькое к своему хобби
- Купить что-то новенькое к сезону (осень, зима, лето...)
- Купить эфирное масло лаванды, чтобы лучше думалось
- Купить/сделать что-то новое для своего дома
- Курс обучения другому навыку, ведь вы теперь знаете, что можете освоить все что угодно
- Массаж
- Найти сообщество по интересам и поддерживать общение, двигаясь к другим своим целям
- Однодневная поездка в интересное и веселое место в вашем районе, такое как аквапарк, зоопарк или тематический парк, ваш вариант.
- Определить для себя день эмоций и в этот день посмотреть кино/спектакль/читать книгу
- Отправить пожертвование в Благотворительный фонд
- Оформить подписку на онлайн-кинотеатр
- Погулять в лесу или парке.
- Погулять по городу ночью
- Подать резюме на работу вашей мечты
- Поиграть от души в компьютерную игру
- Покататься на роликах, коньках, сноубординге
- покормить птичек крупой
- Попить кофе в парке
- Попросить отгул на работе
- Посвятить целый день хобби

- Пospать
- Поход в музей, кино, выставку, концерт
- Пригласить друзей в гости
- Сделать видео о себе на mail.diktor.ru
- Сделать новую стрижку
- Сделать перестановку дома
- Сделать подарок кому-то
- Сделать подушки из гречихи
- Сделать своими руками кормушки или скворечник и повесить в парке
(сейчас продаются сборные очень удобные модели)
- Сделать то, что давно откладывали
- Сделать фотоальбом netprint.ru
- Собрать головоломку
- Купить цветы домой
- Сходить в квест
- Сходить на завтрак, обед в кафе
- Сходить на обзорную площадку и полюбоваться видами
- Сходить на пикник с бутербродами и термосом в ближайший парк
- Сходить на профилактику здоровья
- Сходить на фотосессию
- Сходить попрыгать на батуте
- Сходить сдать анализы для профилактики
- Съездить на природу
- Устроить вечер со свечами

заполним наш путеводный лист

который будет поддерживать когда будет лень, не охота или появится желания бросить все.

Перепишите фразу: <i>Я знаю, что после энергичного начала обучения, у меня может резко упасть мотивация. Это нормально. Поэтому я продолжу заниматься дальше, зная этот факт, и он мне не мешает освоить скорочтение и пройти курс до конца.</i>		
	Причины, почему мне надо освоить скорочтение	Когда я буду заниматься?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		Чем себя награжу за освоение скорочтения?
8		
9		
10		

путеводный лист, формирующий намерение пройти курс

Дневник получения навыка скорочтения

Имя: _____

Дата старта обучения: _____

Оценка навыков чтения: _____

Период тестирования	Скорость чтения Слов/мин.
На старте курса	
Конец 1-ой недели	
Конец 2-ой недели	
Конец 3-ей недели	
Конец 4-ой недели	

Дневник получения навыка

	Впишите книги, которые вы будете использовать для занятий
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Список книг

		Отчет о выполнении упражнений			
		1	2	3	4
Неделя 1	1 день				
	2 день				
	3 день				
	4 день				
	5 день				
	6 день				
	7 день				
Неделя 2	8 день				
	9 день				
	10 день				
	11 день				
	12 день				
	13 день				
	14 день				
Неделя 3	15 день				
	16 день				
	17 день				
	18 день				
	19 день				
	20 день				
	21 день				
Неделя 4	22 день				
	23 день				
	24 день				
	25 день				
	26 день				
	27 день				
	28 день				
	Скорость чтения	В начале курса		В конце курса	
	Память	В начале курса		В конце курса	
	Внимание	В начале курса		В конце курса	

Отчет о прогрессе

Неделя 1. Начинаем

Теория

- Анализ скорости чтения, внимания, памяти
- 3 причины медленного чтения
- В какой позе читать?
- Знакомство с брейн-фитнесом*
- Техники повышения скорости чтения до 350 слов/мин.
- План каждого занятия

Практика

– отработка чтения и брейн-фитнеса на 7 дней

Результат 1 недели

В результате прохождения модуля вы:

- зафиксируете текущую скорость чтения, уровень памяти и внимания;
- определите свои привычки, которые мешают быстрее читать,
- получите первые навыки скорочтения;
- получите техники улучшения памяти и внимания.

Техосмотр навыка чтения, внимания, памяти

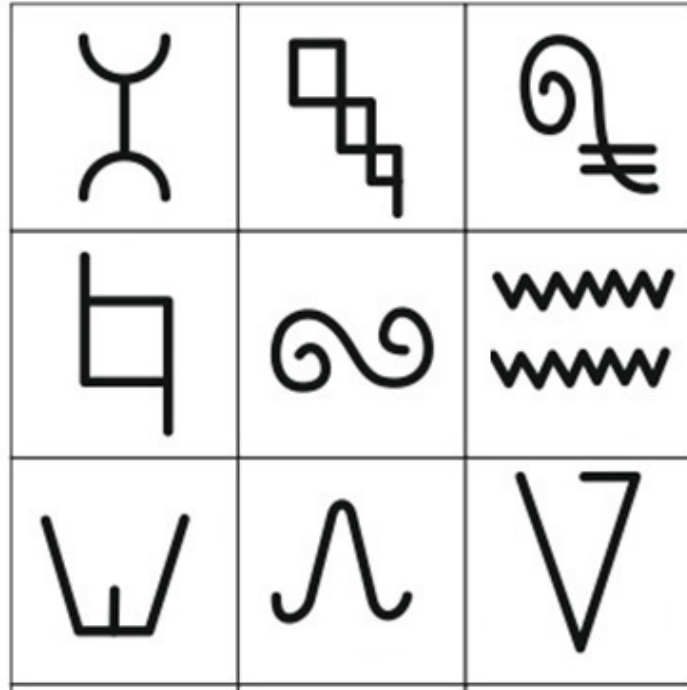
Проверяем технику чтения самостоятельно:

- Возьмите книгу любую (роман, нонфикшн), не берите энциклопедии, словари
 - Возьмите секундомер
 - Включите таймер на минуту и начните читать.
 - Посчитайте количество слов в пяти строках, поделите их на 5. Вы получите среднее количество слов в строке. Например, 6
 - Сосчитайте количество прочитанных за минуту полных строк. Короткие строки объедините до полных строк. Например, вы прочитали 34 строки.
 - Теперь умножаем среднее количество слов на количество строк:
 $6 \cdot 34 = 204$
 - Ваша скорость чтения составляет 204 слова в минуту.
- Внесите показатели в график прогресса.

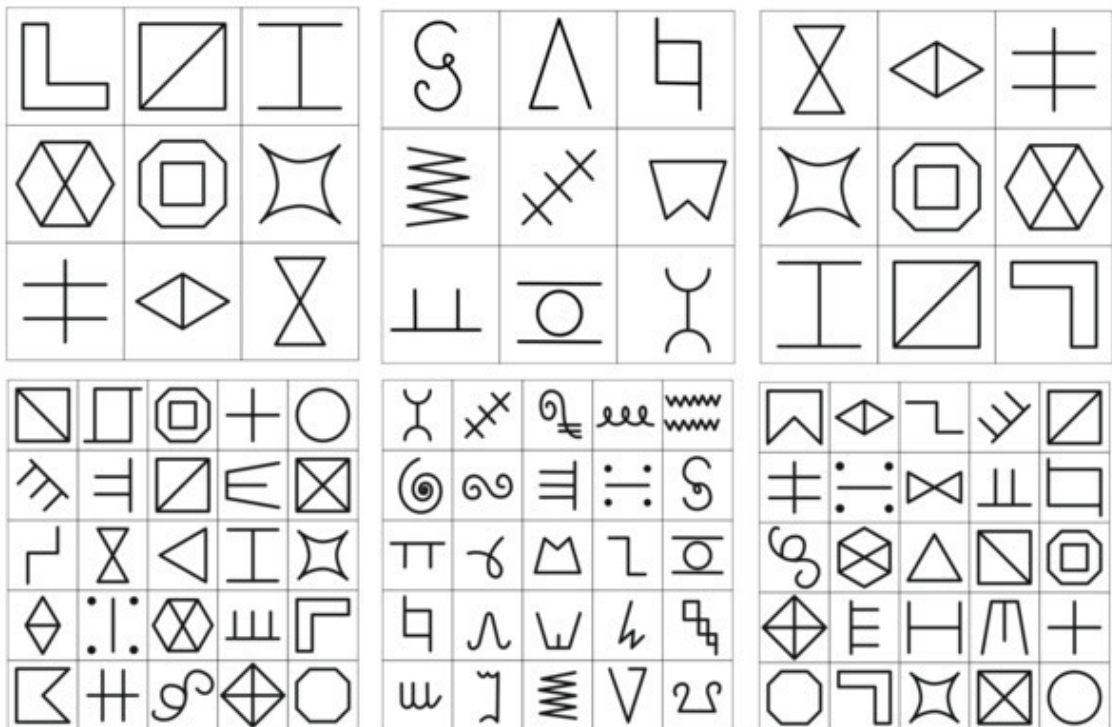
* Брейн-фитнес: специальные упражнения для ускорения деятельности мозга, вхождения в ресурсное состояние, он настраивает наш мозг на продуктивное чтение.

Проверяем память

Внимательно посмотрите на эти 9 фигур в течение 10 секунд.



Переверните страницу и найдите в 25 фигурах эти девять. Зачеркните их.



Рассчитайте свой коэффициент внимания

Формула:

$$E = M/9 + N,$$

где:

E – коэффициент узнавания,

M – число правильно зачеркнутых фигур,

N – число ошибочно зачеркнутых фигур.

Чем ближе коэффициент к единице, тем лучше.

Внесите показатели в график прогресса.

Проверяем устойчивость внимания

В течение 150 секунд обводите в кружок в корректурной пробе (бланк с набором цифр см ниже) цифру 3.

873529752116754122976903435426114164898240532752
195502522863552247292665473304223501195288660552
873227062690536198224440195227644599508872863190
382279512887575687357268964221086645221986765542
876864722193384521167944228337726723309429906613
557844226739814876542139876365522798331566339879
885647211300982144653009821446501698355441254788
306127589622783459827565211983635443776211236578
599518764529830052219774174176603398476212263077
945696752327810370162546798214300833547229766510
142552577099334562116874636378210198765293100874
413898411088743873529752116754122976903343354241
648982405327521955025228635522472926654733042235
011952886605528732270626905361982244019522762445
995088728631903822795128875756873572689642210886
452219867655428768647221933845211679442283377266
723309429906613557844226739814876542139876365522
798331566339879885647211300982144653008214465301
698355441254788306127589622783459827565281983635
443776211236578599518764529830052219774174176603
398476212263077945696752378100370162546798214300
835472297665140142552577099334562116874636378210
198765293100874413898411088743873529752116754122
976903435426114164898240532752195502522863552247

Каждые 30 секунд ставьте вертикальную черту в бланке.

В результате проведенной диагностики посчитайте 5 чисел по 5 интервалам по 30 секунд:

N – количество просмотренного материала,

n – количество пропущенных цифр + количество неправильно зачеркнутых цифр.

Устойчивость внимания определяется по формуле:

$$S = (0,5 * N - 2,8n) / t$$

где:

S – устойчивость внимания,

N – количество просмотренного материала,

n – количество пропущенных цифр + количество неправильно зачеркнутых цифр,

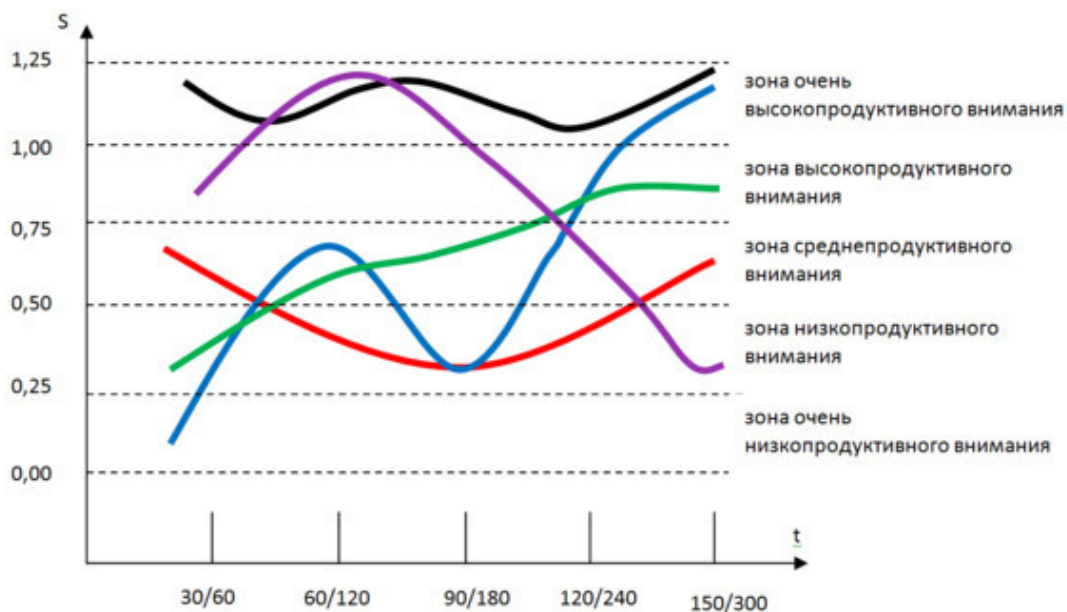
t – время работы.

По всем показателям строится график.

Проанализировав этот график, можно судить о динамике изменения во времени продуктивности и устойчивости внимания.

Давайте рассмотрим график.

По вертикальной оси откладывается коэффициент, показывающий устойчивость внимания:



0—0,25 очень низкопродуктивное внимание,
0,25—0,5 низкопродуктивное внимание,
0,5—0,75 среднепродуктивное внимание,
0,75 – 1,00 высокопродуктивное внимание,
1,00—1,25 очень высокопродуктивное внимание.

По горизонтальной оси шаг 30 секунд: 30, 60, 90, 120, 150

По результатам можно построить график, который отражает продуктивность и устойчивость внимания.

Черный график – высокопродуктивное устойчивое внимание.

Красный график – низкопродуктивное устойчивое внимание.

Зеленый график – среднепродуктивное среднеустойчивое внимание.

Фиолетовый график – среднепродуктивное неустойчивое внимание.

Синий график – среднепродуктивное крайне неустойчивое.

Внесите показатели в график прогресса.

3 причины медленного чтения

Проговаривание вслух и мысленно.

Регрессии – возвращение на текст обратно.

Отвлечение внимания.

Наш мозг за время медленного чтения успевает подумать еще о чем-нибудь и отвлечься от книги.

Еще причины.

Неразвитое поле зрения – туннельное зрение.

Скудный словарный запас.

Отсутствие интереса.

А также нам мешает чувство вины: читать книгу от корки до корки дословно.

Увы, сейчас вам не нужно этого делать, есть техники, которые позволяют понять информацию из книги, не вчитываясь в каждое слово.

Вы узнаете разные техники работы с книгами.

Пройдитесь по чек-листу и отметьте, какие привычки медленного чтения у вас есть.

В нашем курсе много упражнений, каждое из которых направлено на устранение одной из причин. Зная свои привычки, вы сможете уделить больше тем заданиям, которые направлены на их устранение.

Да/нет	
	1 Я когда читаю возвращаюсь назад, чтобы понять смысл
	2 Я проговариваю вслух то, что читаю
	3 Я мысленно проговариваю то, что читаю
	4 Я отвлекаюсь и теряю мысль книги
	5 Мне не интересно читать
	6 Я читаю по буквам, по слогам
	7 Я считаю, что книгу надо читать от корки до корки и лучше не начинать, если не прочитаю ее целиком

В какой позе читать?

Идеальная поза для чтения: сидя с ровной спиной, книга на уровне глаз на расстоянии 30—33 см.

Лежа мы можем читать, когда расслабляемся.

Но если надо книгу прочитать с целью обучения, то тут возникают негативные факторы: книга обычно на груди или животе – это не очень для позвоночника и второго подбородка.

Расстояние до книги может быть больше или наоборот меньше комфортного. Организм принял позу отдыха и не особо склонен в ней работать.

Знакомство с брейн-фитнесом

Важным этапом является подготовка к чтению текста.

- Психологическая готовность: постановка цели, сроки, настрой, припоминание
- Физическая готовность: состояние организма и мозга.

Вопросы и этапы психологической готовности к чтению:

- Постановка цели: зачем я сейчас это буду читать?
- Сроки: за сколько я это хочу/надо прочитать?
- Настрой: мне это важно потому что ... (причина чтения)
- Припоминание: что я помню по этой теме?
- Со знакомой темой мы разбираемся быстрее.
- Свободная голова.
- Интерес к теме.
- Настроение.
- Уверенность, что это нужно.

Состояние организма

Если присутствуют: усталость, сонливость, голод, болезнь, то в этом состоянии читать продуктивно сложно. Нужно сначала удовлетворить базовые потребности организма.

Брейн-фитнес: специальные упражнения для ускорения деятельности мозга, вхождения в ресурсное состояние, он настраивает наш мозг на продуктивное чтение.

Для продуктивной работы к этому самоучителю дополнительно можно приобрести тетрадь с занятиями брейн-фитнесом на каждый день.

Каждый ваш тренировочный день начинается с выполнения упражнений на развитие: периферического зрения, межполушарных взаимодействий, внимания, памяти.

А еще в тетради по брейн-фитнесу в каждом уроке предусмотрен комплекс упражнений для снятия напряжения, укрепления мышц глаз. Обязательно выполняйте эти комплексы до чтения. А если вы еще их повторите после чтения, то это будет совсем замечательно!

Первые повышения скорости чтения до 350 слов/мин.

На первой неделе мы с вами освоим 5 техник повышения скорости чтения.

– Чтение с шаблоном

Цель: убрать возвраты к прочитанному тексту

Возьмите белый лист А4, сложите его под формат книги

Наложите шаблон НАД читаемой строкой.

Читайте и передвигайте шаблон вниз.

– Чтение с помощью указки/карандаша/пальца

Размещаем указку под строкой, которую читаем и двигаемся по строчкам.

– Фразовое чтение. Обычно мы за один раз видим одно слово. Ваша задача за один раз охватить 2—4 слова, объединенные смыслом.

Техника требует начитки 300 страниц.

– Избавление от артикуляции

Избавление от внешней артикуляции – палец у рта и не даем губам проговорить текст.

Избавление от внутренней артикуляции – когда вы читаете, проговаривать вслух тра-та-та, бла-бла-бла, стихотворение, любую фразу, скороговорку, песню, которую нравится или считать.

Норматив: 30 минут в день

– Чтение вверх ногами. Читаете страницу, переворачиваете, читаете в привычном положении.

Норматив: 20 страниц в день.

Техники можно повторять до достижения 350 слов в минуту.

Как построены занятия на каждый день?

Все занятия построены по одному плану:

- Физминутка – насыщаем организм кислородом, даем крови к нашему мозгу
- Брейн-фитнес – подготавливаем основные познавательные процессы (внимание, концентрация, память).
- Зарядка для глаз – даем разминку для глаз
- Чтение – основной набор упражнений.

Если у вас очень мало времени, но вы хотите освоить навык, то можно не придерживаться всех заданий, которые есть в тетради по брейн-фитнесу и не все делать задания дня. В таком случае навык будет приобретаться дольше, но при этом будут регулярные занятия, которые приведут вас к результату.

План 30-минутного занятия чтением и брейн-фитнесом

- Физминутка -1 минута
- Брейн-фитнес – 3 минуты
- Зарядка для глаз -1 минута
- Чтение – 25 минут

Практика. дни 1—7

День 1

– Прочитайте анаграммы

зшдкыноГё

Пикчта салив ыёзшикогд ан кстеу. Дите шриипл в лес. Они ншлаи нкдыошёгз и лсняи его ан леюмз. — яГилд, сВяа, ирт тепникач! руаНот пирилш дтеи, а дознег быол оступе. локаЖ лыбо еядтм еиткпч.

Бкеал ан еервд

лиЖа блека в ледпу. Ела лбека ижуёлд, реохи, еенмса шкшие. В лсе ипшрли тиед и удвелии еуклб па еверде. ниО её аимполй. Дтемя ослат олках уелбк. Дтеи иилспут клбеу на девоер.

– Чтение с шаблоном

Цель: убрать возвраты к прочитанному тексту
Возьмите белый лист А4, сложите его под формат книги.
Наложите шаблон НАД читаемой строкой.
Читайте и передвигайте шаблон вниз.
Время чтения 15 минут.

– Чтение с помощью указки/карандаша/пальца

Размещаем палец под строкой, которую читаем и двигаемся по строчкам слева направо от начала до конца строки. Поднимите палец в конце строки, перенесите его на начало следующей. Повторите цикл.

Откройте книгу.

В течение 3 минут тренируйте чтение, перемещая палец под строкой.

Поставьте таймер.

Откройте новый фрагмент и выполните задание еще раз.

Посчитайте количество слов.

Запишите свой результат в дневник прогресса.

– Фразовое чтение. Обычно мы за один раз видим одно слово. Ваша задача за один раз охватить 2—4 слова, объединенные смыслом.

Техника требует начитки 300 страниц.

На одно занятие – 20 страниц

Возьмите книгу. Откройте абзац на 7—10 строк.

Возьмите карандаш и разбейте предложения на фразы по 2—4 слова.

Уберите карандаш. Теперь читайте абзац, стараясь ухватить фразы.

Пример разбитого текста на фразы.

Прочитайте текст так, чтобы видеть фразу целиком между слэшами / ... /

Котенок (Лев Толстой)

Были брат и сестра / – Вася и Катя/; и у них была кошка/. Весной кошка/ пропала/. Дети искали/ её везде/, но не могли найти.

Один раз/ они играли /подле амбара/ и услышали – / над головой кто-то/ мяучит тонкими голосами/. Вася влез/ по лестнице /под крышу амбара/. А Катя стояла /и всё спрашивала:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.