



Скорей читай!

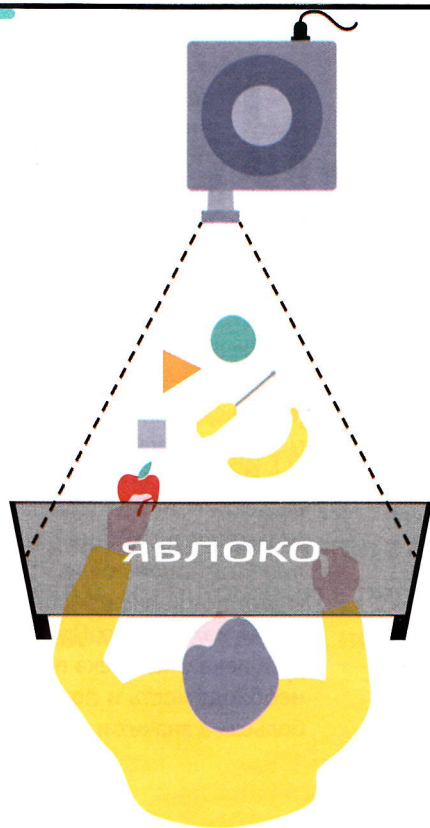
Юлия Мешавкина

По подсчётам *Google*, человечество за всю свою историю создало более 130 миллионов книг (и это только напечатанных!). Да ещё каждый год выходят более 2 млн новых изданий. Целые книжные горы! Прочсть их все, к сожалению, невозможно, но постараться стоит. Тем важнее научиться читать быстрее. И при этом не просто гнаться за количеством, но и понимать прочитанное. Овладеть этим искусством не так легко, но вполне возможно.



Ναдо сказать, что искусство чтения довольно молодо, столетия назад люди читали совсем не так, как сейчас. Например, умение читать «про себя» — достижение эпохи Возрождения, до этого в античном и средневековом мире книги читали только вслух. Да и мир был не так наводнён литературой. Вся библиотека Древней Греции могла уместиться на одной книжной полке, да ещё бы место осталось. В XV веке, после того, как **Иоганн Гутенберг** изобрёл печатный станок, на Земле было уже 30 тысяч разнообразных книг. В XX веке их количество превысило 25 миллионов! И этот поток информации продолжает расти, как лавина. Потому-то именно в XX веке у человека появилась острая необходимость и потребность читать больше, а значит, и быстрее.



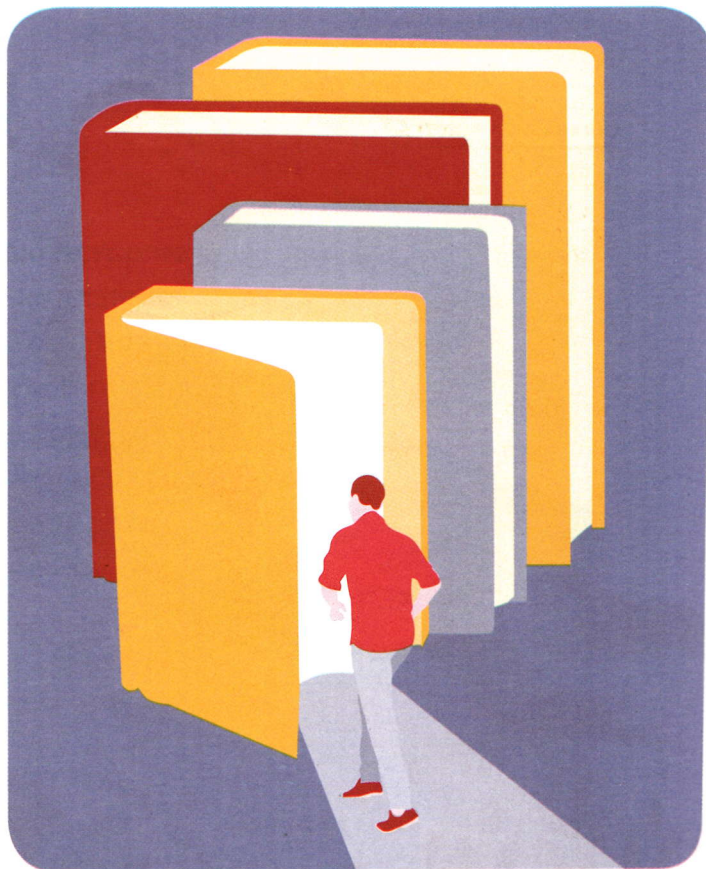


Исследования процесса чтения начались в 1878 году. Французский офтальмолог Луи Эмиль Жаваль обнаружил, что при чтении наш взгляд бежит по строчкам не непрерывно, а скачками, с короткими остановками – фиксациями, во время которых порции слов (по два-три за остановку) проецируются на фовеолярную зону глаза: это пятнышко в центре сетчатки, позволяющее хорошо распознавать очертания предметов. Именно в этот момент мы и воспринимаем текст. Выводы доктора Жавалья начали применять в методиках скорочтения.



Луи Эмиль Жаваль – известный французский офтальмолог и политический деятель. Решил изучать офтальмологию в надежде помочь своей младшей сестре, страдавшей сильным косоглазием.

Самые первые из них были разработаны вовсе не для школьников или студентов, а для военных лётчиков. Во время Первой мировой войны британские учёные тренировали пилотов как можно быстрее различать свои и вражеские самолёты. Для этого они использовали **тахистоскоп** – прибор, отображающий картинку в течение определённого времени. Позднее это устройство участвовало и в первых тренингах по увеличению скорости чтения. На экран с постепенным ускорением выводились слова: сначала одно, потом два, три, четыре, время показа слайдов постепенно сокращалось, и даже за 1/500 долю секунды люди ещё успевали поймать и понять четыре слова.



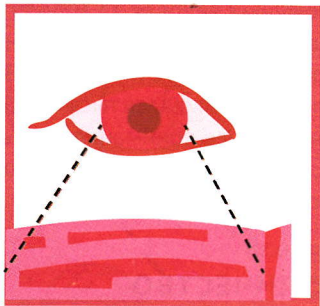
Как определить свою скорость чтения?

Выберите книгу для тренировок и рассчитайте среднее количество букв в строке (для этого нужно посчитать, сколько букв в 5 строках, и разделить это число на 5).

Засеките минуту и начните читать, но при этом не подгоняйте себя. Это не соревнование, а проверка навыков. Затем посчитайте, сколько строчек вы осилили, и умножьте на среднее количество букв, которые мы ранее посчитали. Начните тренироваться и проверьте себя заново через некоторое время. Надеемся, результаты улучшились?

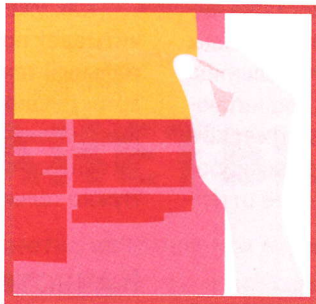
СКОРОСТЬ	УРОВЕНЬ
300–500 букв/мин	Слабый
500–800 букв/мин	Средний
800–1300 букв/мин	Выше среднего
>1300 букв/мин	Высокий

Навыки скорочтения



МЕНЬШЕ ОСТАНОВОК

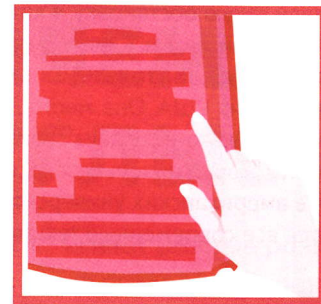
Если вы сейчас закроете один глаз и положите на веко палец, а другим глазом будете перемещаться по этой строке, вы сможете уловить чёткие «остановки» — это и есть периоды фиксации, задержки, во время которых мы воспринимаем текст. У нетренированного читателя фиксации длятся по полсекунды, но их можно сократить. При этом одна фиксация должна включать в себя не пару слов, а несколько. Этого можно добиться, если не фокусироваться на центре картинки, а использовать горизонтальное периферическое зрение. Конечно, «запечатлеть» сразу всю страницу невозможно просто по биологическим причинам. Но можно не тратить время на то, чтобы «прочитывать», например, поля, на которых нет текста.



НИ ШАГУ НАЗАД

Иногда мы перечитываем даже простой текст, неосознанно возвращаясь на предыдущие строки. Это и есть регрессия, неподготовленный читатель тратит на неё почти треть всего времени чтения! При этом всего 10% повторов действительно необходимы, потому что мы не уловили слово, а чаще всего нам просто кажется, что оно «пропущено».

Не возвращаться «в прошлое» многим помогает **метод «карточка»**, когда прочитанные строки сразу закрываются листом бумаги, который рукой сдвигается вниз. Поначалу будет сложно, но со временем вы сможете побороть регрессию. Тогда можно начать двигать лист быстрее и быстрее.



СЛЕЖКА ЗА ТЕКСТОМ

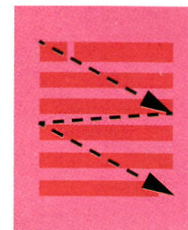
Один из самых важных методов — **чтение с указателем**. Вспомните, как вы в первом классе при чтении водили по строчкам пальцем или карандашом. Оказывается, такие указатели помогают нам делать правильные движения глазами, перемещать взгляд только в нужном направлении, что в итоге способствует концентрации, помогает поддерживать нужный темп и сокращать регрессии, а также укорачивать время фиксации. Его можно дополнить метрономом: чтобы каждый такт сопровождался движением карандаша (переходом на другую строку или от левого поля страницы к правому). Время от времени частоту метронома нужно ускорять, чтобы подстроиться под новый темп.

В качестве указателя можно использовать собственную руку — только не для того, чтобы вести ею по строчкам. Руку надо положить на страницу и медленно сдвигать вниз во время чтения. С движением ваших глаз, казалось бы, это никак не связано, однако поможет «подгонять» процесс чтения. Если вы правша, книгу держите в левой руке, а по странице двигайте правую; если левша — наоборот.

Метод «прыжок» поможет вам тренировать фокусировку: сложите вместе средний и указательный пальцы и делайте ими два удара на каждой строке. При каждом ударе вы будете схватывать порции по три-четыре слова. Движение нужно выполнять не только запястьем, а всей рукой.



Метод «зигзаг» — это чтение по диагонали, которое практиковал писатель Максим Горький. Нужно двигать руку по диагонали от начала первой строки к концу третьей, потом от начала четвёртой к концу шестой, и так по всей странице. При этом вы не прочитываете все слова подряд, а сканируете фрагменты, которые позволяют понять смысл. Конечно, такой способ больше подходит для лёгкого художественного текста, а не для сложного параграфа в учебнике.



Однако такие аппаратные тренинги были неэффективны: скорость чтения подскакивала, но затем скатывалась на прежний уровень. Всё потому, что подобные тренировки создавали такую обстановку, в которой люди никогда не читают в обычной жизни. К этому выводу пришла в 1950-е годы **первая исследовательница скорочтения**, учительница **Эвелин Вуд** из США. Она много лет изучала быстро читающих людей и в итоге создала свою систему «**Динамическое чтение**», которая использовалась на первых курсах скорочтения в американских университетах. Именно от неё отталкиваются все современные техники.



Эвелин Вуд – американский социальный педагог и учитель чтения. В 1958 году она написала учебник «Динамическое чтение». Методы Вуд и сейчас являются основой для всех курсов скорочтения. Кстати, рекорд самой Эвелин – 2700 слов в минуту.

Ещё Эвелин Вуд установила, что всех быстро читающих людей отличает схожая «манера чтения»: их взгляд движется по странице сверху вниз (а не слева направо), они воспринимают слова группами и почти не перечитывают текст. У обычного чтения тоже есть характерные черты: это **субвокализация** (проговаривание текста про себя), **малое поле зрения** (когда один взгляд захватывает только одно-два слова) и **регрессии** (то есть возвращение к прочитанному). И главный секрет скорочтения состоит в том, чтобы избавиться от этих недостатков: перестать проговаривать слова в голове,

привыкнуть не перечитывать текст и научиться «схватывать» за одну остановку взгляда как можно больше информации. Как это сделать?

Как уже говорилось, обычный человек за минуту прочитывает по 100–150 слов. Это не начальный и не минимальный темп, а скорость разговорной речи, к которой наш артикуляционный аппарат приспособился тысячелетиями, именно она обеспечивает наилучшее понимание текста. Это не означает, что и скорость, и понимание нельзя поторопить. Нужно только освоить всего три навыка.

КАЧЕСТВО, А НЕ КОЛИЧЕСТВО

Высокая скорость чтения нужна не только для того, чтобы «глотать» книги одну за другой. Такой навык подстёгивает мышление и помогает в учёбе независимо от возраста. Первоклассники, которые быстрее читают, в будущем обычно становятся отличниками и хорошистами. А школьники, у которых хромает техника чтения, просто «захлёбываются» в потоке информации.

Тем, кто осваивает скорочтение, чтобы лучше учиться, специалисты советуют не гнаться за количеством, а стремиться к качеству. Например, если вы начали справляться с параграфом в три раза быстрее, чем до обучения, лучше потратить оставшееся время на то, чтобы прочесть нужный текст ещё дважды для того, чтобы как следует разобраться в материале.

Главный секрет быстро читающих людей – читать как можно больше. Чем весомее багаж прочитанных книг и чем шире кругозор, тем проще ориентироваться в новых книгах, и тем легче не просто прочитать текст, а понять его и запомнить. 🌱

