

Скорочтение

— это навык, который помогает быстро структурировать и усваивать текстовую информацию. Чтобы его развить, пригодится ряд специальных методик.

Задача скорочтения

— оптимизировать процесс чтения, чтобы воспринимать более крупные единицы информации, используя способность мозга «достаивать» недостающие части картины по имеющимся данным.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>

Развитие скорочтения позволяет школьникам и студентам тратить меньше времени на домашнее задание, на подготовку к экзаменам, поиск материала для рефератов и дипломных работ. Способность быстро читать полезна и взрослым, ведь во многих профессиях приходится иметь дело с большим потоком информации.

К вопросу о том, как развить скорость чтения, есть несколько подходов. Многие из них основаны на том, что данная скорость зависит от порядка считывания информации, а его можно перестроить. В школе детей учат читать по определенной схеме: сначала отдельные слоги, затем слова, которые складываются в предложения и, наконец, осмысленный текст. Повзрослев, многие продолжают использовать тот же алгоритм: слово – предложение – текст. Но нашему мозгу доступен и более сложный порядок, который поможет сэкономить время. Давайте рассмотрим, как освоить скорочтение при помощи конкретных упражнений и техник.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>

Интересный факт!

По Книге рекордов Гиннеса за 1990 год самым быстрым чтецом в мире был объявлен Говард Берг (Howard Berg), который заявил о результате 25 000 сл/мин. Внешне такое чтение должно выглядеть как обычное перелистывание страниц. Но в достоверности этого рекорда еще в 1990-е годы возникли сомнения, и в итоге Говарду запретили рекламировать его курсы скорочтения. Более реалистичные данные были получены Рональдом Карвером (Ronald Carver) — профессором Университета Миссури в Канзас-Сити, который исследовал быстрое чтение в 1980-х годах. Для испытаний он пригласил победителей профильных конкурсов, редакторов журналов и газет — словом, людей, которые умеют быстро работать с текстами. Но в итоге оказалось, что

при понимании текста хотя бы на 75% никто из участников не смог преодолеть барьер 600 сл/мин. Да, этот результат намного выше среднего, но от рекорда он очень далек. Вероятно, примерно на такой показатель и стоит рассчитывать, осваивая технику скоростного чтения.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>

Что мешает нам быстро читать

Чтобы понять, как читать быстро, нужно разобраться, как вообще происходит этот процесс. Что мы делаем во время чтения? Следим глазами за текстом, но не линейно, а скачками — фиксируемся на одной группе слов, затем переходим к следующей, а иногда останавливаемся на осмысление или отходим назад. Такие движения (их называют саккады) занимают считанные доли секунды, но они происходят непрерывно, поэтому в целом замедляют чтение. На устранении этих «скачков» основана одна из техник скорочтения. Специалисты советуют непрерывно отслеживать, куда направлен взгляд, и тренировать навык линейного движения — слово за словом, без забеганий вперед и возвратов назад.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>

У ребенка такой подход сначала снизит скорость чтения еще больше, но постепенно выработается привычка, и он сможет охватывать взглядом два-три слова сразу. Этот способ не сделает его рекордсменом, но поможет читать быстрее и лучше запоминать информацию. Помимо привычки двигаться по тексту скачками, есть еще несколько факторов, которые влияют на скорость чтения. Ограниченное поле зрения — наши глаза устроены так, что вмещают в поле центрально зрения всего 5-30°. Все остальное воспринимается периферическим зрением, которое развито намного слабее. Все, что не попало в видимый участок, мозг попросту «дистраивает» по имеющимся данным. Поэтому нельзя прочитать страницу целиком за считанные секунды, но можно научиться понимать смысл текста по отдельным фразам.

Субвокализация или проговаривание слов — даже читая про себя, ребенок может мысленно проговаривать текст, поскольку ему не хватает навыка воспринимать слова, как зрительные образы, и моментально схватывать их суть. Чтобы избавиться от субвокализации, можно попросту больше читать, но эффективнее будут все-таки уроки скорочтения.

Проблемы с концентрацией внимания — низкая скорость чтения у младших школьников может быть связана со слабо развитой способностью сосредотачиваться на задаче. Так бывает, когда ребенок часто отвлекается,

«витают в облаках» или не может усидеть на месте. Это может быть как признак СДВГ (синдрома дефицита внимания), так и последствия стресса, плохого сна, отсутствия дисциплины. Навык концентрации тоже можно развивать.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochnie>

Подавление субвокализации

Если ребенок приобрел привычку мысленно проговаривать текст, он будет читать про себя с той же скоростью, что и вслух. Один из эффективных способов избавиться от такого проговаривания — ритм Жинкина. Это короткая ритмичная композиция, которую создал психолог Н. Жинкин в ходе исследований внутренней речи. Особенность ритма в том, что он не совпадает с мелодикой русского языка, обладающего переменным ударением. При выстукивании его рукой создается зона индуктивного торможения вокруг зоны Брока — области головного мозга, отвечающей за моторную речь. Это, образно говоря, отключает речедвигательный канал и делает невозможным мысленное проговаривание текста. Мозг учится сенсорному восприятию — обработке информации, поступившей в виде зрительного образа, без проговаривания.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochnie>

Эта техника быстрого чтения подходит для детей и взрослых. Не обязательно знать нотную грамоту, можно просто скачать ритм Жинкина, и ребенок легко освоит его за несколько минут. Но не переживайте: ребенку не придется все время постукивать пальцем или карандашом по столу. Достаточно около 20 часов практики, чтобы мозг перестроился и в дальнейшем воспринимал текст без проговаривания.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochnie>

Развитие периферического зрения

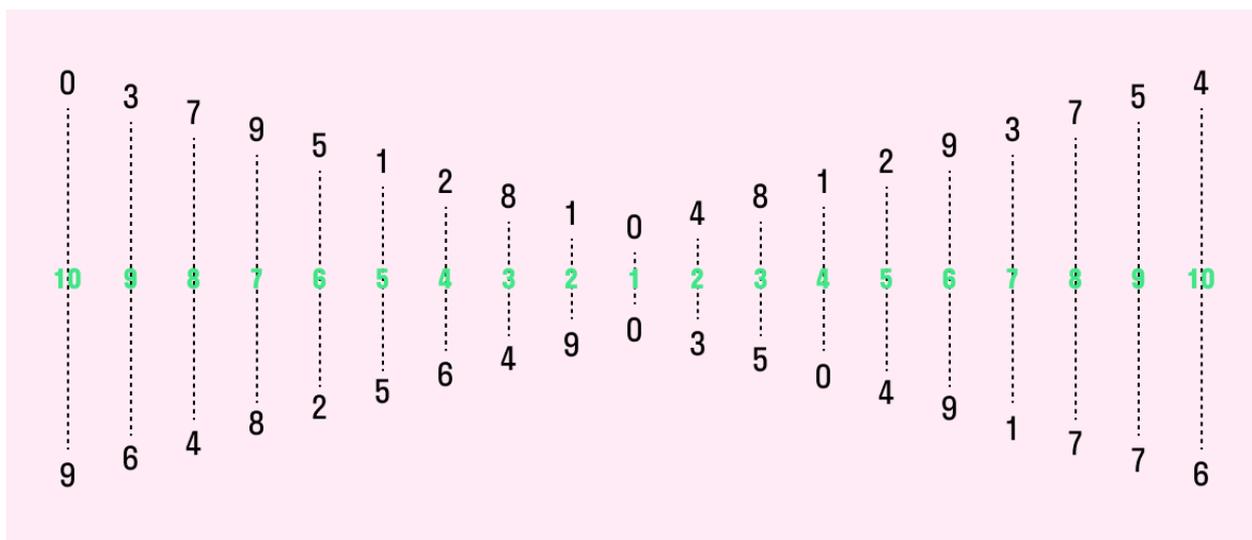
Поле центрального зрения весьма ограничено, и это мешает воспринимать целиком не только страницу текста, но даже одну строку. Однако с этим можно бороться, тренируя периферическое зрение. Чтобы расширить «видимую зону» текста, используют клиновидные таблицы. Это еще одна техника скорочтения, полезная для детей и взрослых. Как работать с таблицей: попросите ребенка прочитать боковые цифры, глядя только на центральный столбец. Нужно двигаться по таблице сверху вниз, удерживая взгляд в центре

и стараясь не перебегать глазами направо и налево. **Источник** - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>

7...1...7
6.....2.....6
1.....3.....1
9.....4.....9
4.....5.....4
2.....6.....2
6.....7.....6
3.....8.....3
5.....9.....5
7.....10.....7
4.....11.....4
0.....12.....0
6.....13.....6
1.....14.....1
3.....15.....3
8.....16.....8
0.....17.....0
4.....18.....4

Тренажеры скорочтения для детей могут быть направлены на расширение поля зрения не только по горизонтали, но и по вертикали. Для того, чтобы увеличить угол обзора сверху и снизу, нужно двигаться глазами по следующей таблице и при этом удерживать взгляд на центральной строке.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>



Если с цифрами не возникает сложностей, переходите к слогам. Воспринимать одновременно по два символа с каждой стороны ребенку будет сложнее. Но поскольку слоги складываются в слова, здесь подключится способность мозга «достраивать» недостающую информацию.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>

| | |
|---------|-----------|
| МА – МА | МУ – ХА |
| ШИ – ЛО | МЫ – ЛО |
| КЕ – ДЫ | ЛИ – ЦО |
| РЕ – КА | ПО – ЯС |
| ВО – ДА | БО – ЕЦ |
| ОЧ – КИ | ПИ – ЛА |
| ДЫ – НЯ | ЯД – РО |
| ЮБ – КА | ЗОН – ТИК |
| ПУ – ЛЯ | БАЛ – КОН |
| АР – ФА | ПЕЧ – НИК |
| БУ – СЫ | БАН – ДИТ |

Зачем это нужно: привычка использовать только центральное зрение приводит к тому, что ребенок читает текст по одному слову. Например, чтобы осознать смысл предложения «Весной трава зеленее», он должен вначале представить себе весну, затем прочитать о траве, а потом уже вызвать в памяти зеленый цвет. В итоге для восприятия текста должны последовательно сменить друг друга три зрительных образа и скомпоноваться в один. Если ребенок сможет увидеть все предложение целиком, у него в голове сразу появится образ зеленой весенней травы, что значительно ускорит процесс.

Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/media/texts/study/kak-razvit-skorochtenie>