

М А Р А Т    З И Г А Н О В

# **СКОРО »» ЧТЕНИЕ**

**»» УНИКАЛЬНЫЙ КУРС  
ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ  
РАЦИОНАЛЬНОГО ЧТЕНИЯ**

**»» МАКСИМАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО  
УСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА  
С МИНИМАЛЬНЫМИ ЗАТРАТАМИ  
ВРЕМЕНИ И УСИЛИЙ**



Москва  
2016

УДК 159.953/02  
ББК 88.4/74.202.5  
3-59

*Зиганов М. А.* — доктор педагогических наук (МАН),  
профессор Европейского университетского права,  
директор Школы рационального чтения,  
основатель Ломоносовской школы

**Зиганов М. А.**

3-59      Скорочтение / Марат Зиганов. — Москва : Эксмо, 2016. — 224 с. —  
(Мозг на 100%).

ISBN 978-5-699-60707-5

Данная книга является уникальным курсом по развитию навыков рационального чтения с максимальным качеством усвоения материала и с минимальными затратами времени и усилий.

Книга содержит оригинальные разработки психологов, лингвистов, физиологов, медиков, социологов и педагогов, прошедшие апробацию в течение 25 лет в Школе рационального чтения и показавшие высокую эффективность.

Ознакомившись с теоретическими вопросами и рекомендациями специалистов, выполнив несложные и увлекательные практические упражнения, развивающие внимание, мышление, воображение, память, читатель получит возможность легко, продуктивно и быстро прочитывать книги любой сложности.

Книга предназначена для широкого круга читателей.»

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства «Эксмо».

**УДК 159.953/02  
ББК 88.4/74.202.5**

**ISBN 978-5-699-60707-5**

© Зиганов М. А., 2011  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

КАК ВЫ ЧИТАЕТЕ СЕЙЧАС . . . . .	5	ПСИХИЧЕСКАЯ	
ОЦЕНКА РАЦИОНАЛЬНОСТИ		УТОМЛЯЕМОСТЬ . . . . .	41
ЧТЕНИЯ . . . . .	5	ПОДГОТОВКА	
ОЦЕНКА СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ И КА-		К ВОСПРИЯТИЮ . . . . .	42
ЧЕСТВА УСВОЕНИЯ . . . . .	7	Интерес . . . . .	46
КАК ВЫ БУДЕТЕ ЧИТАТЬ ПОСЛЕ		Интерес к содержанию . . . .	46
ОБУЧЕНИЯ . . . . .	19	Интерес к процессу	
КАК ЗАНИМАТЬСЯ ПО ЭТОЙ		чтения . . . . .	49
КНИГЕ . . . . .	21	Настроение . . . . .	51
САМОЕ ПЕРВОЕ ЗАДАНИЕ ПО КУРСУ		УВЕРЕННОСТЬ . . . . .	51
. . . . .	22	Уверенность в правильности	
НЕДОСТАТКИ ТРАДИЦИОННОГО		или неправильности	
ЧТЕНИЯ . . . . .	26	содержания . . . . .	52
Внешние шумы . . . . .	26	Уверенность в полезности со-	
Продолжительность		держания . . . . .	52
чтения . . . . .	27	Уверенность в своих читатель-	
Упражнения Релакс . . . . .	28	ских навыках . . . . .	52
Поле восприятия . . . . .	29	ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПАМЯТЬ . . . .	62
Метод ритмичных		УСЛОВИЯ ЗАПОМИНАНИЯ . . . . .	65
фиксаций . . . . .	30	МЕТОДЫ ЗАПОМИНАНИЯ . . . . .	68
Метод ритмичных скольжений		ВАРИАНТЫ ЗАПОМИНАНИЯ . . . .	69
взгляда . . . . .	32	СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕК-	
Метод форсирования скорости		ТИВНОСТИ ПОВТОРЕНИЯ . . . .	72
чтения . . . . .	33	ВНИМАНИЕ . . . . .	74
Проговаривание . . . . .	35	Устойчивость внимания . . . .	78
Метод принудительного		Переключаемость	
артикулирования . . . . .	36	внимания . . . . .	79
Тезаурус . . . . .	38	Избирательность	
РАЗУМНАЯ ТОРОПЛИВОСТЬ И ОЩУ-		внимания . . . . .	81
ЩЕНИЕ ВРЕМЕНИ . . . . .	41	КАЧЕСТВО ЧТЕНИЯ . . . . .	84

Что значит понимать автора текста? . . . . .	84	Активность мышления . . . . .	107
К чему приводит непонимание или частичное понимание? . . . . .	85	ПОЛЕ ВОСПРИЯТИЯ И МЫСЛЕННОЕ ПРОГНОЗИРОВАНИЕ . . . . .	111
Причины неправильного пони- мания . . . . .	87	Двухканальное восприятие . . . . .	137
Как можно научиться понимать автора текста? . . . . .	87	Мысленное прогнозирование . . . . .	144
СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ СТРУКТУРА ТЕКСТА . . . . .	87	НЕГОРИЗОНТАЛЬНОЕ ПЕРЕМЕЩЕ- НИЕ ВЗГЛЯДА . . . . .	150
Основные мысли в абзацах . . . . .	91	СТРАТЕГИИ ЧТЕНИЯ . . . . .	154
Второстепенные мысли и факты в абзацах . . . . .	95	Просмотровое чтение . . . . .	177
Выявление структуры текста . . . . .	97	Аналитическое чтение . . . . .	182
		Поисковое чтение . . . . .	186
		Выборочное чтение . . . . .	190
		Как вы читаете теперь . . . . .	200

## КАК ВЫ ЧИТАЕТЕ СЕЙЧАС

**Д**авайте с самого начала определим ваше читательское мастерство. Вполне может так случиться, что ваши читательские навыки окажутся значительно превосходящими те, которые в этой книге развиваются путем тренировки. Не так ли?

Начнем с подсчета коэффициента рациональности (разумности) вашего чтения. Иными словами, мы с вами постараемся оценить, насколько

ко разумно (экономно и с пользой) вы используете свои возможности: не экономите ли вы их слишком или, наоборот, не разбрасываетесь ли вы своим интеллектуальным трудом во время чтения. Если ваш коэффициент окажется высоким, то вы сможете гордиться этим, но, возможно, из соображений скромности не будете рекламировать, ведь о результатах будете знать только вы...

## ОЦЕНКА РАЦИОНАЛЬНОСТИ ЧТЕНИЯ

*Обведите наиболее подходящие ответы на 11 вопросов*

1. Перед чтением новой книги, новой статьи и т.д. вспоминаете ли вы все, что знаете по данной тематике?  
а) Никогда; б) иногда; в) часто; г) всегда.
2. Просматриваете ли вы весь текст для предварительного ознакомления перед тщательным изучением?  
а) Никогда; б) иногда; в) часто; г) всегда.
3. Удастся ли целиком сосредоточиться на тексте, который вы читаете?  
а) Долго не могу сосредоточиться, часто отвлекаюсь;  
б) иногда удастся, если интересный материал;  
в) удастся только после прочтения нескольких страниц;  
г) сразу удастся сосредоточиться, даже если не очень интересно.
4. Пытаетесь ли вы предугадать содержание, факты, особенности материала, который вы собираетесь прочитать?  
а) Никогда; б) иногда; в) часто; г) всегда.
5. Возвращаетесь ли вы во время чтения к уже прочитанной части текста?  
а) Всегда; б) иногда; в) редко; г) никогда;

6. Проговариваете ли вы вслух или про себя то, что вы читаете?  
 а) Всегда; б) часто; в) редко; г) никогда.
7. Как двигаются ваши глаза при чтении?  
 а) Вдоль строки, останавливаясь на каждом слове;  
 б) вдоль строки, делая 2—3 остановки;  
 в) зигзагообразно от строки к строке;  
 г) вертикально по середине страницы.
8. Как вы запоминаете информацию?  
 а) Запоминаю все, что удастся;  
 б) стараюсь запомнить все, даже самую незначительную информацию;  
 в) отбрасываю ненужное, запоминаю только существенную информацию;  
 г) отбрасываю ненужное, выделяю основные мысли и связываю их логически.
9. Планируете ли вы время, необходимое для прочтения каждого текста?  
 а) Никогда;  
 б) иногда, только во время подготовки к экзаменам;  
 в) часто планирую время чтения;  
 г) всегда планирую время чтения.
10. Перед началом чтения планируете ли вы стратегию чтения (читать основательно или выборочно, или поверхностно просмотреть весь текст)?  
 а) Никогда; б) иногда; в) часто; г) всегда.
11. Как вы повторяете информацию, которую хотите сохранить в памяти надолго?  
 а) Никогда не повторяю;  
 б) перечитываю еще раз;  
 в) самостоятельно вспоминаю информацию;  
 г) самостоятельно вспоминаю и составляю короткий конспект.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
буква											
балл											

*Просуммируйте баллы за каждый выбранный ответ:*

- а) 1 балл; б) 2 балла; в) 3 балла; г) 4 балла.*

### ***Если ваш результат***

***более 40 баллов — вам не нужно заботиться о развитии ваших читательских навыков и стоит обратить внимание на курсы развития памяти;***

***от 33 до 40 баллов — вы привыкли много работать с текстовой информацией, поэтому ваши приемы чтения достаточно эффективны. Курс «Скорочтение» позволит вам быстрее ориентироваться в тексте и усваивать намного больше информации в единицу времени;***

*от 25 до 33 баллов — вам необходимо совершенствовать свое чтение. Ваши приемы чтения не позволяют вам быстро и полно усваивать необходимую информацию. Вам не всегда удается сосредоточиться. Вы переутомляетесь при длительной работе с текстом. Курс «Рациональное чтение» — для вас;*

*менее 25 баллов — вы тратите слишком много времени и сил для того, чтобы запомнить необходимую информацию, часто отвлекаетесь и не всегда понимаете смысл прочитанного. Поэтому вы не испытываете удовольствия во время чтения. Обучение на курсе «Рациональное чтение» позволит вам читать сложные тексты с глубоким пониманием, быстро и точно находить необходимую информацию в тексте большого объема, сделает чтение приятным.*

*Для того чтобы оценить объективные параметры ваших читательских навыков, необходимо измерить скорость чтения и качество усвоения информации.*

## ОЦЕНКА СКОРОСТИ ЧТЕНИЯ И КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ

*Результаты вашего обучения по нашему курсу будут оцениваться по контрольным тестам. В начале и в конце курса обучения вы прочитаете два контрольных текста, различных по содержанию, но примерно одинаковых по степени сложности для понимания и запоминания. Тексты — популярные, рассчитанные на «среднего читателя». Обычно сравнение результатов чтения контрольных текстов в начале и в конце обучения показывает, что качество усвоения и скорость чтения возрастают в несколько раз.*

*Контрольный текст следует читать, зафиксировав по часам или секундомеру время, затраченное на чтение (в минутах и секундах). Время можно определять с точностью до 5 секунд.*

*Текст читайте один раз. Если вам все же понадобится прочитать текст дважды, то зафиксируйте полное время работы с текстом. Читать следует с максимально возможной скоростью и с максимально возможным качеством усвоения. Попытайтесь запомнить все существенные по смыслу и эмоциональному восприятию факты, мысли.*

*По окончании чтения письменно ответьте на вопросы к контрольному тексту. Прочитывать контрольные вопросы до начала чтения контрольного текста не разрешается. Приготовьте секундомер или часы.*

*Если да, то зафиксируйте время (запишите время, которое показывают часы, или включите секундомер) и прочитайте контрольный текст.*

***Не переворачивайте лист, пока не подготовитесь к чтению!***

## М И Д И И

В. Хлебович

Вдоль береговой линии многих морей земного шара, особенно там, где на мелководье волны прибоя разбиваются о скалы или гасятся зарослями водорослей фукусов, живут удивительные двусторчатые моллюски — мидии. Они могут покрывать сплошной щеткой склоны подводных скал или отдельных камней, поселяться среди морской растительности или образовывать большие колонии на илисто-песчаных грунтах, так называемые «мидиевые банки». Эти моллюски оказывают явное предпочтение местам с сильным течением, которому противостоят, прочно прикрепляясь к субстрату нитями биссуса, продукта выделения специальных желез. Они часто бывают главной составной частью сообщества организмов, нарастающих на днищах судов или решетках и трубах водозаборных сооружений и этим причиняющих хозяйственный вред: скорость судов снижается из-за увеличивающегося трения корпуса о воду, а водозаборы (например, для охлаждения промышленных установок) дают воду намного меньше расчетного количества.

Из мидий особого значения заслуживают два вида: широко распространенная в северной части Атлантического океана и в водах Дальнего Востока мидия съедобная и немного более теплолюбивая мидия средиземноморская, обычная в Черном и Азовском морях. Оба вида очень близки по строению тела и образу жизни и иногда рассматриваются просто как подвиды одного вида.

Мидия съедобная часто поселяется на литорали — в зоне, осушаемой во время отлива. На севере она может 6—8 месяцев быть вмерзшей в лед при температуре до  $-20^{\circ}\text{C}$ . Продвижение ее на юг ограничено температурой  $+27^{\circ}\text{C}$ , выше которой моллюски погибают. Нерест мидий начинается при температуре  $+10^{\circ}\text{C}$ . Мельчайшие яйца в огромном количестве выбрасываются в толщу воды, где и оплодотворяются. Очень быстро формируется



плавающая личинка. Личинка оседает на подходящий субстрат, приобретает раковину и превращается в миниатюрного моллюска привычного вида.

Мидии — типичные фильтраторы. Биением ресничек жабр они пропускают через себя массу воды, отбирая из нее взвешенные микроскопические водоросли или частицы детрита — полуразложившиеся, напигованные бактериями фрагменты погибших животных и растений.

Жители морских побережий издавна использовали мидий в пищу. Об этом свидетельствуют громадные скопления раковин, так называемые «кухонные кучи» — следы трапез древних людей. И сейчас мидии — традиционная и в то же время лакомая пища многих европейских народов, особенно французов и голландцев. Моллюсков едят свежими, отваривают или консервируют. Во Франции в Лилле проводится ежегодно праздник, на котором на столе царствует мидия. Например, в 1980 г. за 48 часов в городе было съедено 400 тонн этого морского моллюска.

Мидия издавна пользуется большой популярностью у хозяек. Лет пятнадцать назад на знаменитом одесском рынке «Привоze» продавались кучки свежих моллюсков, из которых приготавливали очень вкусный плов. Специальные «мидиевые дни» бывают в ресторанах Керчи. Предприятия Мурманска выпускают мидиевые консервы — отваренные и слегка прокопченные моллюски в банках с маслом. Во многих городах с мидией как с пищей практически не знакомы. И напрасно. Потому что мясо этих моллюсков не просто питательно, а обладает изумительным тонким вкусом. Когда-то одесситы научили меня готовить мидию, сначала отваривая ее, а затем поджаривая на сковородке. В экспедициях на Белом и Баренцевом морях и на Дальнем Востоке я предлагал это блюдо многим коллегам, и не было случая, чтобы оно кому-нибудь не понравилось.

В мире ежегодно добывается, перерабатывается в высококачественные продукты питания около 300—400 тысяч тонн мидий, причем больше половины этого количества приходится на

европейские страны. Почти все поступающие на рынок моллюски выращиваются в специальных хозяйствах. Особенно хорошо зарекомендовал себя способ выращивания мидий на канатах, спускаемых с поставленных на якоря плотов.

Принцип работы мидиевого хозяйства чрезвычайно прост. Парящие в толще воды личинки моллюсков оседают на свисающие с плотов канаты, прикрепляются к ним нитями биссуса и начинают питаться, профильтровывая массу воды. Со стороны человека никаких забот о кормах. Мидии добывают пищу сами, не двигаясь с места. Нужно только таким образом подобрать место для постановки плотов, чтобы в толще воды развивалось достаточное количество микроскопических водорослей, которыми в основном и питается моллюск. Важно также, чтобы плоты стояли на течении, потому что в застойных местах мидиям приходится профильтровывать одну и ту же массу воды многократно, в значительной мере вхолостую. Когда моллюски достигают товарного размера, канаты с ними поднимаются на поверхность.

Собранных мидий обрабатывают горячим паром, в результате чего мясо их уплотняется, а раковины приоткрываются. В больших вращающихся барабанах мясо отделяется от раковин и поступает на дальнейшую переработку, обычно в консервы. Раковины же размалывают в муку, которая как отличная минеральная подкормка пользуется постоянным спросом в животноводстве, особенно на птицефабриках.

Отсутствие необходимости производить корма, возможность полной механизации на всех этапах выращивания и обработки продукции, безотходность производства делают мидиеводство одной из выгоднейших отраслей прибрежного морского хозяйства. К этому нужно еще добавить колоссальную, просто фантастическую продуктивность мидиевых ферм. Так, с одного гектара плантаций моллюсков в Испании собирают до 120 тонн чистого (без раковин) мяса мидий. Это в 500 раз больше того количества говядины, которое дает один гектар пашни. Исследования

биологии мидий показывают, что не меньшей может быть урожайность мидиевых хозяйств во многих районах Черного и Азовского морей.

Высочайшая продуктивность мидиевых хозяйств обеспечивается пока выращиванием исключительно диких животных. Каждый раз на субстраты плотов садятся личинки, принесенные от родителей из природных поселений. Никакого подбора производителей, никакого искусственного отбора в мидиевых хозяйствах никогда не производилось. Но можно не сомневаться, что в результате планомерного отбора мы можем получить истинно домашнюю форму мидий с продуктивностью, превышающей ту, которая сейчас достигнута на морских фермах.

Одомашнивание мидий, конечно, очень не простое дело. Поселения, в которых предстоит вести отбор на быстрый рост или большую массу мяса, должны быть надежно изолированы от диких популяций. На каком-то этапе селекционная работа должна производиться с племенным материалом, содержащимся в аквариальных установках. Специалисты из американского штата Орегон создали искусственную морскую воду такого состава, что в ней можно проводить оплодотворение яиц мидии и подращивание личинок вплоть до стадии, когда они могут оседать на субстрате.

*Остановите секундомер и зафиксируйте время чтения.*

*Переверните страницу.*

*Больше не заглядывайте в текст.*

*Запишите время, затраченное на чтение: \_\_\_\_ минут \_\_\_\_ секунд.*

*Теперь, не заглядывая в текст, письменно ответьте на две группы вопросов. Старайтесь давать краткие, но исчерпывающие ответы. Запишите все возможные варианты ответов. Если вы не можете ответить на какой-либо вопрос, поставьте прочерк и больше к нему уже не возвращайтесь.*

**ВОПРОСЫ ПО ОСНОВНОЙ ИНФОРМАЦИИ**

1. В каких местах морского дна обычно обитают мидии и каким условиям они отдают предпочтение?

1	

2. Какие виды мидий имеют особое значение в народном хозяйстве и чем они отличаются друг от друга?

2	

3. В каком температурном интервале проживает мидия съедобная?

3	

4. Что выбирают из воды мидии во время фильтрации?

4	

5. В каком виде обычно употребляют мидии в пищу?

5	

6. В каких городах мидия пользуется популярностью среди хозяек в качестве продукта питания?

6	

7. В каких условиях вырастает большинство мидий, поступающих на рынок: в море, в естественных условиях или в специальных хозяйствах?

7	

8. Опишите принцип работы мидиевых хозяйств.

8	

9. Опишите способ обработки мидий и объясните суть каждой операции.

9	

10. Перечислите все преимущества мидиеводства перед другими видами прибрежного морского хозяйства.

10	

11. За счет чего может быть достигнута наивысшая продуктивность мидиевых хозяйств?

11	

12. Назовите обязательное условие процесса одомашнивания мидий?

12	

Коэффициент усвоения главных мыслей и фактов = \_\_\_\_%.

***ВОПРОСЫ ПО ВТОРОСТЕПЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ***

1. Какой вред может наносить людям мидия?

1	

2. Чем отличается строение тела мидии съедобной и мидии средиземноморской?

2	

3. Что происходит с мидиями, если вода, в которой они находятся, замерзает?

3	

4. С каких пор люди употребляют мидии в пищу?

4	

5. В каких странах мидия является традиционной и лакомой пищей?

5	

6. Сколько мидий ежегодно перерабатывается в продукты питания?

6	

7. Как используют раковины мидий после их отделения от мяса?

7	

8. Сравните продуктивность мидиевых ферм с продуктивностью животноводческих хозяйств.

8	

9. Какие этапы селекционной работы проводятся в искусственной морской воде?

9	