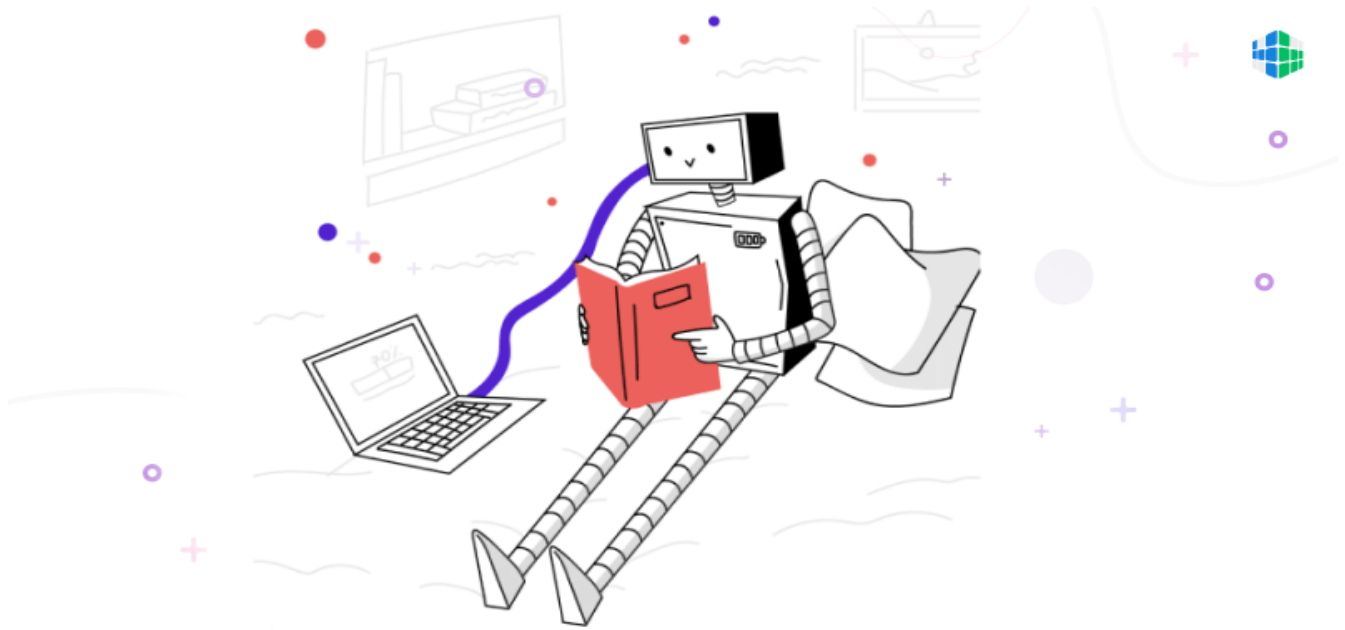


# Интеллект и скорочтение



Знаете ли вы, что Наполеон мог прочесть 2 000 слов всего за минуту? Владимир Ильич Ленин за это же время читал 2 500 слов, а Максим Горький – почти 4 000 слов [М. Сю, 2016]. Удивительная способность, правда? На каждом углу пестрая реклама призывает отдать ребенка в школу [скорочтения](#). Волей-неволей начинаешь задумываться о том, действительно ли это такой необходимый в современном мире [навык](#).

Если вы заботитесь о развитии интеллекта своего чада или сами не прочь подтянуть [умственные способности](#), то ответ очевиден. Скорочтение – это не просто техника, которая помогает увеличить скорость чтения, а особенная комплексная методика, которая запускает работу определенных участков головного мозга одновременно.

В чем же связь развития интеллекта и скорочтения? Как раз об этом поговорим в нашей статье. Поехали!

## О чем, собственно, речь?

Скорочтение – это способность быстро воспринимать текстовую информацию при помощи особых способов чтения. Прежде чем продолжить нашу тему, давайте определимся, с какой скоростью читаете вы: возьмите любой текст на русском языке, засекайте на секундомере минуту и прочитайте отрывок текста за отведенное время.

Сколько слов вы успели прочесть за 60 секунд? Вообще, считается, что обычная скорость чтения текста составляет 120-180 слов в минуту. Другие исследования показали, что эта норма достигает примерно 201 слово в минуту. Если речь идет о норме для учащихся начальных классов, то это от 80 до 158 слов в минуту. При скорочтении показатель вырастает в 3-4 раза и достигает 600 слов в минуту, а при применении определенных методик – до 1 000 слов в минуту [Б. Душков, А. Королев, Б. Смирнов, 2005].

[Скорочтение](#) появилось благодаря исследованиям Эмиля Жавая, французского врача-офтальмолога. Он заметил, что во время чтения глаза совершают определенные движения и при этом делают небольшие остановки (фиксации) несколько раз, которые не зависят от знаков препинания. В 1894 году в печать вышли первые статьи о пользе скорочтения, и таким образом начал усиливаться интерес к этой способности.

В дальнейшем появились первые школы скорочтения и даже применялись специальные аппараты – тахистоскопы для увеличения скорости чтения, но эффект от них был кратковременным [[Э. Маркс-Билл, 2013](#)].

На самом деле, умение быстро читать – это не дар, данный с рождения. Скорость чтения зависит от наличия определенных навыков. **Вот они:**

- **Подавление субвокализации:** вы замечаете, как проговариваете про себя текст, который читаете? Если подавлять в себе этот «внутренний голос» и фокусировать [внимание](#) на визуальный типографический образ, можно быстрее справляться с прочтением текста. Для этого есть методики, которые помогают отвлекать внимание при чтении.
- **Концентрация внимания:** во время чтения нас отвлекает не только внутреннее проговаривание текста, но и какие-то внешние раздражители, поэтому при скорочтении особое внимание уделяется [сосредоточенности](#).
- **Устранение регрессии:** при быстром чтении блокируется возвратное движение глаз. Это как раз и способствует развитию памяти.
- **Расширение границ зрительного восприятия:** основной смысл навыка заключается в том, чтобы научиться делать как можно меньше переводов взгляда во время чтения. Это помогает улучшить периферическое зрительное восприятие, т.е. за одну остановку взгляда, о которой говорил Э. Жаваль, читатель будет охватывать большее количество слов, чем нетренированный человек.
- **Поверхностное чтение:** при прочтывании текста выделяются ключевые слова, а дополнительная «пустая» информация во внимание не берется [[Р. Сайп, 2012](#)].

О том, как развить эти навыки, мы поговорим в конце статьи. А если вам уже не терпится познакомиться с методикой быстрого чтения, загляните на наш курс «[Скорочтение](#)». Он, кстати, абсолютно бесплатный.

## А читать вообще полезно?

Признавайтесь, вы прочитывали все книги из списка литературы, который вам давали на лето в школе? Первая мысль, когда получаешь этот впечатляющий своими объемами перечень, о том, как вообще это можно [успеть](#) прочитать всего за три месяца, а вторая – зачем именно сейчас, ведь еще вся жизнь впереди?

Конечно, здесь речь идет об интеллектуальном развитии и просвещении. Ученые доказали, что чем раньше ребенок научится читать, тем его умственные способности будут выше в дальнейшем. Исследователи Эдинбургского университета и Королевского колледжа Лондона провели эксперимент: они наблюдали за развитием однойцовых близнецов в возрасте 7, 9, 10, 12 и 16 лет, которые росли в одинаковых условиях.

Выяснилось, что близнецы, читающие с раннего детства, имели лучшие результаты по интеллектуальным тестам, чем их идентичные братья. Проще говоря, чтение напрямую влияет на [словарный запас](#), кругозор и другие умственные способности ребенка.

Вот что об этом говорит Стюард Ричи, ведущий автор исследования: «Чтение помогает обучить детей [абстрактному мышлению](#), т.к. во время чтения они представляют себе других людей, предметы и места. Этот навык полезен в решении других вопросов, например, при сдаче [теста на IQ](#). Кроме того, чтобы научиться лучше читать, нужно много практиковаться и концентрироваться на задаче, что тоже развивает интеллект» [[D. McNamee, 2014](#)].

Еще один эксперимент проводился с несколькими типами людей: со взрослыми людьми, которые с детства любили читать; с теми, кто начинал читать позже предыдущих, и с группой людей, которые не умеют читать вообще. Результаты МРТ головного мозга испытуемых показали, что те, кто читал с

ранних лет, имели более развитую затылочную долю [мозга](#), чем все остальные, а это значит, что они могут эффективнее других анализировать визуальную информацию.

Эта особенность способствует [развитию творческих качеств](#), помогает планировать и [принимать решения](#) более осознанно. Также у данной группы людей были больше развиты теменные доли мозга, т.е. они лучше пишут и воспринимают прочитанную информацию [[M. Szwed, P. Ventura, L. Querido, L. Cohen, S. Dehaene, 2011](#)].

Еще одно исследование провели ученые из Университета Ливерпуля. Их объектом исследования стали студенты литературных факультетов. Благодаря измерению их когнитивной активности, было установлено, что у более начитанных и способных к анализу тестов наблюдалась повышенная активность мозга [[N. O'Sullivan, P. Davis, J. Billington, V. Gonzalez-Diaz, R. Corcoran, 2015](#)].

Станислас Деан, французский нейробиолог, наблюдал за реакцией мозга детей во время чтения (они читали, находясь прямо в аппарате МРТ). В итоге было замечено, что даже одно прочитанное слово запускает мозговую деятельность. Сначала мозг воспринимает буквы, как картинку или объект, а потом он подключает в работу визуальный код со знаниями о буквах. Получается, что человек сначала видит буквы, а потом уже воспринимает их значение.

Изначально у человека мозг не был «настроен» на чтение, это не дано природой. В процессе чтения через первичную зрительную кору проходит сигнал по веретенообразной извилине, которая ответственна за распознавание лиц. Эта же область мозга отвечает за хранилище знаний о языках [[S. Dehaene, F. Pegado, L. Braga, P. Ventura, 2010](#)].

Ученые Университета Эмори выяснили, что во время чтения у человека повышается активность в центральной борозде мозга. В этом отделе нейроны преобразовывают реальные [ощущения](#) и размышления. Проще говоря, читатель испытывает эмпатию к герою книги или событию, о котором прочитал, на уровне нейронных изменений, и эти ощущения способны сохраняться несколько дней подряд. Об этом свидетельствуют результаты МРТ участников эксперимента [[Emory University, 2013](#)].

А теперь давайте подытожим: чтение обогащает словарный запас, развивает речь, расширяет кругозор, [улучшает память](#) и концентрацию, развивает воображение и «тренирует» чувства. Особенно полезно скорочтение для детей: чем раньше ребенок научится читать, тем сильнее у него будет развит вербальный и невербальный интеллект. Все эти факты доказывают многочисленные исследования ученых.

Чтение для мозга подобно силовой нагрузке для мышц: регулярная правильная [физическая нагрузка](#) укрепляет мышцы, то же самое происходит и с мозгом человека. А что будет, если усилить тренировки, сделать их более частыми и качественными? Правильно — мышцы начнут расти еще быстрее. Такой же эффект оказывает скорочтение на [развитие интеллекта](#), ведь оно позволяет получать в разы больше информации, чем при привычном темпе прочтения книги, и при этом активизирует работу многих участков головного мозга.

## Несколько интересных фактов о скорочтении

При медленном чтении уровень [понимания информации](#) составляет 60%, при скорочтении – 80%. Получается, читая текст в обычной скорости, мы теряем 20% информации, хотя, казалось бы, должно быть наоборот. Во время обычного чтения глаз человека делает 12-16 остановок на одной строке, а при быстром – максимум 4 остановки, и этот факт еще раз доказывает, что скорочтение здорово тренирует концентрацию и внимание. При медленном чтении 1/6 часть времени уходит на регрессивные движения глаз, а, как мы уже знаем, устранение регрессии способствует улучшению памяти.

Наполеон Бонапарт в минуту прочитывал 2 000 слов. Оноре де Бальзак мог прочитать роман в 200 страниц за полчаса. Томас Эдисон читал сразу по несколько строк, запоминая текст страницами, благодаря сосредоточению. Вряд ли эти и другие выдающиеся личности обладали навыком быстрого чтения на генетическом уровне. Это результат кропотливого труда и работы над собой, а не врожденный талант [[Ю. Жданович, 2019](#)].

Некоторые техники скорочтения действуют по принципу [Бритвы Оккама](#) – философского утверждения, что для объяснения явления нужно привлекать минимум предположений. В процессе быстрого чтения читатель старается не тратить время и силы на то, что не обязательно брать во внимание, т.е. отбрасывает «воду» в тексте, исключает механизм проговаривания про себя и блокирует возвратное движение глаз. Проще говоря, при скорочтении происходит более глубокая взаимосвязь подсознания с мозгом в отличие от прочтения книги в привычном темпе.

Многие считают, что скорочтение – это просто чтение в ускоренном темпе, но на самом деле это более сложная интеллектуальная работа, чем может показаться на первый взгляд. Она помогает не просто быстро «поглощать» слова, но и формировать образы, раскладывать [информацию](#). Навык скорочтения в прямом смысле слова способен повысить качество уровня жизни. Все логично: человек получает и обрабатывает в несколько раз больше информации, это увеличивает его плодотворность и, следовательно, повышает его ценность на рынке труда, как профессионала [[А. Клименко, 2020](#)].

## Развеиваем мифы о скорочтении

Несмотря на наличие доступной информации, вокруг скорочтения до сих пор ходит много споров. Кто-то считает, что это занятие для избранных, а кто-то думает, что оно может и вовсе навредить.

Ирина Пермякова, автор проекта «Развивай Мегаинтеллект», чемпионка по скорочтению в школе Александры Рудамановой, выделяет **несколько популярных мифов**, которые мешают обучиться технике быстрого чтения:

- **«Скорочтение – поверхностное и неполное чтение»:** этот миф является самым распространенным. Скорочтение – это интеллектуальная работа с текстом. Читатель сам решает, что ему нужно: поверхностное знакомство с информацией или глубокое ее изучение. Оба варианта возможны при быстром темпе прочтения текста, при этом понимание сути от скорости не ухудшается.
- **«При быстром чтении мало что можно понять»:** мозг [думает быстрее](#), чем читает среднестатистический человек. Задача скорочтения – сравнить скорость восприятия текста и скорость его прочтения. Таким образом достигается понимание прочитанной информации в полном объеме.
- **«Мне сложно сосредоточиться. Скорочтение мне не подойдет»:** т.к. мозг думает быстрее, чем мы читаем, он начинает скучать, отвлекаться, размышлять о посторонних вещах. Как только скорость мысли будет равна скорости прочтения, времени на отвлечение не останется, а значит, [концентрация](#) достигнет максимального уровня.
- **«Я плохо запоминаю тексты. Скорочтение – не моя история»:** при быстром чтении текстов происходит комплексная тренировка нескольких навыков, в том числе и умения запоминать информацию. Так что, наоборот, тем, кто страдает [плохой памятью](#), скорочтение необходимо.
- **«Скорочтение дано только избранным»:** конечно, есть уникальные люди, которые способны прочесть за секунду несколько страниц. Но отличным результатом будет, если человек научится читать быстрее в 3-5-10 раз своего привычного темпа. Показатели вполне реальные для каждого, т.к. соответствуют скорости обычного мышления человека. Мы все когда-то начинали читать по слогам, и нам это давалось нелегко. И только ежедневные тренировки помогли достичь такого уровня, который мы имеем сейчас. Тот же самый подход работает и в освоении скорочтения [[И. Пермякова, 2017](#)].

И еще несколько важных моментов: если вас уверяют, что научиться быстро читать можно за несколько дней – это миф. За процесс обучения данному навыку отвечают определенные структуры головного мозга и нейропсихологические факторы, которые сформировать за такой короткий промежуток времени невозможно.

Также не стоит надеяться, что, однажды освоив технику быстрого чтения, эта способность останется с вами навсегда. Любой навык требует регулярной тренировки, и скорочтение в том числе. Эффективнее будет прибегнуть к услугам тренера в этой области и пройти соответствующее обучение, ведь сейчас существует множество школ по скорочтению и развитию интеллекта.

Рекомендуем заглянуть к нам на онлайн-программу [«Быстрое чтение»](#), где вы научитесь качественно работать с информацией и закрепите умение запоминать изучаемый материал.

Многие считают, что скорочтение заключается в способности читать по диагонали. Такое чтение – один из методов ускоренной работы с текстом. Чтобы его освоить, сначала нужно выполнить основные упражнения, которые тренируют концентрацию, внимание, работу глаз, память, фиксацию взгляда, умение правильно обрабатывать и [анализировать](#) большой объем информации, и только потом приступать к диагональному чтению. Как видите, это поэтапный процесс, который подразумевает последовательное развитие интеллектуальных способностей человека и приобретение полезных навыков [[А. Полищук, 2021](#)].

## Немного практики

Итак, теперь, когда вы окончательно убедились, что скорочтение – это уникальный тренажер для мозга, который по силам каждому, предлагаем перейти от слов к практике. Конечно, курсы и школы по скорочтению помогут вам освоить определенные методики быстрее и эффективнее, чем при самостоятельном их изучении, но любое обучение должно обязательно подкрепляться практикой и полезной литературой. Рекомендуем вам **следующие книги**:

- Эбби Маркс-Бил, «Быстрое чтение за 10 дней».
- Беннет Джозеф, «Скорочтение со скоростью света».
- Гузель Абдулова, «Скорочтение для детей».
- Питер Камп, «Скорочтение. Как запомнить больше, читая в 8 раз быстрее».
- Олег Андреев, «Техника быстрого чтения».
- Павел Палагин, «Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное».

Юрий Жданович, автор книги «Книгоед. Курс скорочтения» описал поэтапную работу над скоростью чтения. Вот что **он рекомендует делать**, чтобы добиться максимального успеха в скорочтении:

- **Определите факторы, которые способствуют снижению вашей скорости чтения:** чтобы что-то исправить, необходимо понять, [что является причиной появления проблемы](#). Чаще всего причинами медленного чтения являются артикуляция, регрессия, неумение изменять скорость чтения, нерациональное использование поля зрения, недостаточная практика и т.д.
- **Научитесь читать большими порциями:** чтение по слогам и по буквам значительно замедляет скорость чтения. Если читать текст словами полностью, вы заметите, что разница во времени, затрачиваемом на процесс, существенна. Можно читать по несколько слов сразу и формировать удобные для себя порции.
- **Избавьтесь от проговаривания текста:** есть несколько методов, которые помогут избавиться от привычки повторять текст про себя. Например, попробуйте выполнить упражнение «Слайды»: проведите взглядом по строке и мысленно закрасьте ее фломастером. Сначала разделите строку на три части и прочитайте каждую из частей, потом на две, и в итоге прочитайте строку за один раз. Чтобы наверняка избавиться от привычки проговаривать текст, во время прочтения попробуйте мычать, как гоночный автомобиль.

- **Отучитесь перечитывать текст:** когда мы читаем медленно, непроизвольно происходят возвратные движения глаз. На 100 прочитанных слов может быть 15 таких возвратов. Представляете, сколько времени мы теряем на это? Чтобы избавиться от такой [привычки](#), закрывайте листком бумаги ту часть текста, которую вы уже прочитали.
- **Увеличивайте широту зрения:** при работе с текстом читайте по одному слову и останавливайте свой взгляд на его середине. Затем охватите взглядом все слово целиком. Если вы читаете по два слова, фокусируйтесь на пробеле между ними.
- **Меняйте скорость чтения:** если читать весь текст медленно, можно не дойти до сути прочитанного, а если слишком быстро – просто пропустить эту суть. Скорость чтения должна соответствовать [цели](#). Изменение темпа чтения помогает уловить ключевые мысли и исключить переутомление.
- **Изучайте слова:** остановки на трудных или неизвестных словах снижают скорость чтения и понимание текста. Если вам встречаются подобные слова в газетах, рекламе и других источниках, выписывайте их. Если в тексте много чисел, читайте их медленно или пропускайте, если они не несут для вас особой смысловой нагрузки.
- **Читайте постоянно:** заведите себе привычку читать по несколько сотен страниц в неделю. Для начала делайте это в спокойном темпе, потом постарайтесь прочитывать по одной книге в день без учета времени, при этом книга может быть небольшой. Так вы разовьете в себе желание читать, научитесь анализировать большой объем информации и пополните свой словарный запас.
- **Постоянно подтягивайте свой уровень образования:** понимание текста не зависит от скорости его прочтения. Очень сложный текст непросто понять, даже если читать очень медленно. Чтобы быстрее войти в курс дела, начните практику со справочников, учебников, научно-популярной литературы.
- **Делитесь эмоциями о прочитанном:** главная цель чтения – понять смысл текста, а не вы зубрить его. Пересказывание помогает быстрее [запомнить информацию](#). Расскажите о прочитанном своим друзьям, выпишите интересные фразы, поделитесь эмоциями.
- **Концентрируйтесь:** невозможно понять смысл текста, не фокусируя свое внимание на нем. Выбирайте для практики удобное время и место, чтобы вас ничего не отвлекало. Для начала читайте не более часа в день, постепенно увеличивая время. Попробуйте слушать музыку и читать одновременно, некоторым это помогает концентрироваться [[Ю. Жданович, 2019](#)].

Интересный метод, который подавляет внутреннее проговаривание текста, разработал Николай Иванович Жинкин, советский психолог и лингвист. Все просто: во время прочтения текста простукивайте определенный ритм, который отличается от ритма вашей [внутренней речи](#). Так в коре головного мозга вы запустите зону индуктивного торможения, т.е. рефлекс чтения про себя срабатывать не будет.

Многие упражнения для развития скорочтения настолько доступны и универсальны, что их можно выполнять по дороге на работу, в обеденный перерыв и в любую свободную минуту. Например, это: попробуйте читать слова наоборот. Это здорово тренирует концентрацию, ведь чтобы прочитать набор букв, понадобятся определенные усилия [[В. Рипа, 2021](#)].

Конечно, техник освоения навыка быстрого чтения очень много, все они направлены не просто на увеличение скорости чтения, а на развитие отдельных интеллектуальных способностей, тренировку определенных зон головного мозга, и при этом методики доступны абсолютно для каждого: не нужно быть гением, чтобы их освоить. Главное – терпение, усердие и понимание, для чего вы это делаете.

## Резюме

Скорочтение – это суперспособность, которую может освоить абсолютно каждый. Этот навык будет полезен всем: тем, кто медленно читает, проговаривая каждое слово про себя по слогам; тем, кому необходимо изучить максимум информации за короткий срок. Скорочтение развивает интеллект,

тренирует память, концентрацию, внимание, усидчивость, учит работать с большим объемом информации.

Конечно, есть уникальные случаи, когда техника быстрого чтения осваивается интуитивно, но это, скорее, исключение из правил. Чтобы научиться быстро читать, необходимо постоянно практиковаться и быть готовым к тому, что результат не придет сразу. Мы же знаем, что накачать пресс с одного посещения спортзала невозможно. То же самое и с освоением скорочтения: только понимание цели, зачем вам это нужно, и регулярные тренировки помогут прийти к требуемому результату. Как видите, никакого волшебства. Ваша волшебная палочка – это личное желание и усердие, и она в ваших руках.