

Моткова М. А.

БЫТОВАЯ МАШИНОПИСЬ

САМОУЧИТЕЛЬ ДЛЯ САМОУЧЕК

12+

Мария Александровна Моткова
Бытовая машинопись.
Самоучитель для
самоучек (на авторских
выдумках и материалах)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48889006

SelfPub; 2020

ISBN 978-5-532-04205-6

Аннотация

В основе предлагаемого авторского курса обучения скоростной печати на клавиатуре ПК лежат современные знания о формировании умений и навыков: опора на ритм, графический образ, фонематические представления, тактильно-двигательное восприятие, учёт уровневой регуляции движений ЦНС. Среди принципов обучения, предложенных автором, выделяются приёмы ритмического и графического ключей, способствующие беглой ориентации пальцев на клавиатуре. Материал курса охватывает все ступени обучения, но и даёт возможность овладеть печатью с уровня целых слов и фраз. Адресовано широкому кругу читателей.

Содержание

От автора	4
Введение	7
Принципы обучения	7
Урок 1	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

От автора

Эта книга родилась случайно, в ходе работы над речевым материалом для фонетических упражнений. В процессе набора книги на компьютере я, человек, пытающийся печатать письменные работы более 20 лет, почувствовала, как у меня стала набираться скорость печати без использования тренажёров. Тогда я решила попробовать создать эталонные фразы для печати, используя современные подходы в обучении. По специальности я логопед. Пройдя многочисленные повышения квалификации по нейропсихологическим подходам коррекции речи (создатель науки нейропсихологии – А. Р. Лурия), я влюбилась в этот метод, так как он основан на точных клинических данных, а я по первому образованию медик, а по второму – лингвист. Таким образом, я учитываю в обучении и общепедагогические принципы, и специальные коррекционные подходы. Цель данного пособия не стоит в том, чтобы 100 % всех обучить «слепой» печати, но в разы повысить скорость печати любого, кому по роду занятий приходится иметь дело с набором текста.

В чём особенность данного самоучителя? В приёмах освоения клавиатуры, формировании ритмического и графического ключа при печати языкового материала. Основные ме-

тодики, использовавшиеся при обучении машинописи ранее, заключались в следующих принципах освоения клавиатуры.

По этапам освоения аппликатуры:

а) печатание десятью пальцами в пределах одного горизонтального ряда, затем добавление клавиш верхнего ряда и, наконец, добавление клавиш нижнего ряда;

б) освоение клавиатуры вертикальными рядами;

в) метод пакетного письма: используются комбинации клавиш относительно одной заданной и отработка базовых слогов при печати.

По способу закрепления за пальцами клавиш:

а) жесткая связь пальцев с аппикатурой (основная на сегодня);

б) свободная, когда существует взаимозаменяемость пальцев (на стадии экспериментов) – представленная в настоящем пособии методика может быть переходным звеном к освоению этого метода (если это представляется целесообразным) при общем смещении рук относительно клавиатуры и под частично зрительным контролем на начальном этапе, так как основой является коррекция апперцепции вектора движения.

В описанном в этом пособии подходе, наверное, можно увидеть черты всех ранее созданных методик. Однако более всего он ориентирован на использование в тренировочных упражнениях акцентных ритмов, понятия вектора движения

и графического ключа, а при подборе материала упражнений основной упор делается не на слоги, а на слова и фразы, т. е. смысловой контекст и интонационно-ритмические средства речи, позволяющие быстрее и лучше усваивать информацию и формировать двигательные навыки.

Возможно, кто-то найдёт данную работу неидеальной. Но использовать некоторые описанные в этой книге приёмы обучения машинописи будет, несомненно, полезно, легко выполнимо и интересно. А, возможно, и перспективно, поскольку эти приёмы органично вписываются в этапы формирования «слепого» метода печати или содержат прямое указание на них.

Введение

Принципы обучения (Полезное занудство с подсказками на все случаи жизни)

Принцип вектора

Полезный приём для быстрой ориентации в пространстве. Часто движение сковывается невозможностью быстро понять, в какую сторону произойдёт движение дальше: и клавишу уже видишь, и палец для её нажатия, а моторного ответа нет или происходит поиск позы. Это признак ещё недостаточно точной прописи в нервных клетках схемы движения. Для этого мы с Вами введём упражнение «Графический ключ», простота исполнения которого просто окрыляет и даёт нам те положительные эмоции, которые способствуют формированию любого навыка.

Итак, при формировании любого двигательного навыка важно, чтобы был правильный вектор движения, а конечные позы были четкими. Как только мы достигаем одной позы,

сенсорно-моторные зоны коры мозга уже планируют следующее движение, возникает апперцепция (предвосхищение) следующего звена «кинетической мелодии». Если этого не происходит, возникает поиск позы (неуверенность в пальцах) и подключение энергозатратного произвольного внимания. Поэтому необходимо, в первую очередь, отработать векторы движений между условными точками. Для этого мы с Вами введём блок упражнений для пальцев, достоинством которого является отсутствие необходимости точного попадания на клавиши клавиатуры, а изолированная отработка вектора движения пальцев снимает часть нагрузки с произвольного внимания, а значит, и лишнего стресса из-за сделанных ошибок и необходимости коррекции движений. Кроме того, упражнения можно проводить на столе, на коленке, на имитации клавиатуры на бумаге и не надо таскать за собой клавиатуру, чтобы позаниматься, то есть бесполезное время в транспорте Вы всегда можете использовать для обучения своих пальцев беглости и координации движений.

Чем лучше будет автоматизирован пространственный рисунок движения, тем уверенней и выше будет взмах пальцев и в целом постановка рук (сработает апперцепция – предвосхищение движений) и тем меньше понадобится амплитуда вспомогательных движений, а скорость печати, соответственно, возрастёт.

И это уже начальный этап к переходу на «слепой» метод печати, при котором идёт перешифровка звукобуквен-

ной информации (через внутренние ступени слуховых представлений и кинестетической опоры на микроартикуляции, составляющих основу для процессов декодирования и понимания речи) в тактильно-двигательную работу пальцев, с одной стороны, и перешифровку координат ориентации плоскости поля считываемого текста в координаты плоскости поля клавиатуры. То есть, если Ваш документ лежит слева и выше от Вас, то Вам нужно будет дополнительно задействовать пространственный гнозис с опорой на сформированность схемы тела по направлению вверх-вниз, вперёд-назад и, самое сложное, вправо-влево, а линейную запись текста преобразовать в координаты буквенных клавиш на горизонтальной плоскости по направлениям вправо-влево и вперёд-назад. Если документ расположен в вертикальной плоскости, то, соответственно, нужны умения перевода информации, считываемой с вертикальной плоскости документа, в горизонтальную плоскость положения клавиатуры, а также перешифровка координат фронтальной плоскости по направлению вверх-вниз и влево-вправо в координаты горизонтальной плоскости по направлениям вправо-влево и вперёд-назад.

«Графический ключ» – считывание векторов движения

1. Расчертите большими клетками 2 листка бумаги:

для указательных пальцев – 4 по горизонтали и 3 по вертикали. Это аппликатура указательных пальцев.

Впишите в них буквы какого-либо слова, словосочетания или фразы (в оба или в один). Слова возьмите из упражнений, т. к. в них подобраны слова для отрабатываемого фрагмента клавиатуры. (Для начала можете дополнительно обвести в кружочек первую и последнюю букву слова.) 20 р.

2. Положите размеченный буквами листок там, где Вам удобнее, или там, где будет в будущем лежать Ваш документ.

3. Глядя на размеченный листочек, начните «печатать» пальцами сначала одной руки, а затем и двумя по клеткам второго листка каждое слово. Точность попадания не важна, важен общий вектор движения к клавише с буквой. Именно этот фактор снимает отрицательные эмоции из-за смысловых неудач, к тому же листок бумаги исключает неприятные ощущения при попадании пальцев между клавишами. И наконец, с этим упражнением можно «путешествовать», оно не требует специальной подготовки – печатайте хоть на коленях.

4. Проговаривайте слово по звукам как аббревиатуру «Мэ-О-Рэ-Е» (je), сразу слог или слово. Приём побуквенного проговаривания может понадобиться не всем. Это зависит от характера межполушарного взаимодействия и связанного с ним преобладающего характера стратегии переработки информации. Некоторые легче усваивают общую

геометрию движений при печати всего слова целиком, тогда дополнительно к буквам нарисуйте векторы движения пальцев от буквы к букве (даже если через одну и ту же точку надо будет пройти несколько раз, тогда рисуйте вторую стрелку рядом с первой). Так как человек прибегает при переработке информации ко всем стратегиям, то не лишне будет попробовать обе.

Примечание: выполнение этого задания ещё эффективнее с присоединением ритмического ключа. Об этом смотрите ниже.

Принцип одного вектора

Этот принцип необходим в разминочных упражнениях для мелкой моторики рук. Выполняя упражнение, надо сосредоточиться на одном звене кинематической цепи и одном векторе движения. Если Ваши движения будут нечёткими, неориентированными, постоянно меняющимися по объёму, будет происходить зашумление следов памяти.

Принцип масштаба

Используйте схемы клавиатуры и исходных печатных документов любого масштаба, от крупного на первых порах тренировки до мелкого по мере возрастания степени навыка с целью снизить нагрузку на зрительный и двигательный

анализаторы в начале обучения.

Принцип минимального шага

Данный принцип также подходит более всего для разминочных упражнений первого блока. Приращение скорости, точности или объёма движения надо производить поочерёдно (общепедагогический принцип одной сложности), а также самому определять доступный следующий шаг (принцип зоны ближайшего развития), например, могли Вы отставить мизинец в сторону на 0,5 см, хорошо, следующий шаг может быть 1 см. Упражнения расположены так, чтобы их трудность возрастала постепенно (общепедагогический принцип – от простого к сложному), каждый раз вовлекая в работу уже пройденный материал (общепедагогический принцип концентричности).

Принцип физиологичности

Выполняйте только те упражнения, которые физиологичны в норме, например, разогнуть безымянный палец так же, как и указательный, не получится. Вместе с безымянным пальцем сгибаются и мизинец (больше), и средний (меньше). Отведение пятого, четвертого пальцев происходит ограниченно и частично содружественно, четвертый палец приво-

дится к третьему пальцу. Отведения и приведения среднего пальца происходит с частичным вовлечением пятого, четвертого и второго пальцев. Это связано с их анатомическим строением, иннервацией и функцией. Поэтому если Вы чувствуете боль в ходе выполнения упражнений, эти упражнения надо прекратить и выполнить следующие рекомендации:

ладонь тренируемой руки наложить на кулак другой руки и кулаком помассировать центр ладони;

зафиксировать тренируемую руку в лучезапястном суставе, обхватив запястье пальцами другой руки, и пассивно покачать, потряхивая, больную кисть руки в стороны;

дать руке отдохнуть и приступить к занятиям во второй половине дня или даже спустя сутки.

Принцип эмпирического объёма упражнений

Все упражнения по объёму рассчитаны на минимум **20-кратное повторение** нажатия символа, слога или слова (кроме фраз – они набираются один раз, но их буквенный и слоговой состав как раз решает задачу необходимого повтора сочетаний клавиш). Это важно! Но это значит, что отбирать материал для занятий нужно небольшими порциями.

Мне как-то пришлось составлять лечебную гимнастику себе самой для восстановления двигательных функций мышц руки. Дело шло трудно, пока я не вспомнила, что когда-то мельком прочла о наблюдениях психологов за малень-

кими детьми: они повторяют свои действия с предметом минимум 20 раз, прежде чем автоматизируют его. Число оказалось магическим. Восстановление пошло очень быстрыми темпами. Мало того, этот приём универсален для разных сфер применения. Меньше упражняться не стоит, т. к. недостаточно эффективно упрочняются следы памяти, а больше нет смысла – начинается переутомление мышц и произвольного внимания.

Критерии усвоения двигательного навыка (особенно при проведении гимнастики).

Примерно до 10–12-го повтора движения медленные, неточные, как бы ощупывающие (поиск позы), ощущается работа мышц, в том числе в межкостных промежутках пясти. Присутствует чувство неловкости. Это полностью произвольный этап, чрезмерно контролируемый сознанием.

С 10-го по 15-й раз резко падает напряжение в кисти – это отключаются ненужные для данного движения мышцы, а в ЦНС прокладывается оптимальный нейрональный путь (об этом подробно описано в книге Бернштейна Н. А. «Биомеханика и физиология движений»). На этом этапе происходит таким образом оформление принципиальной схемы движения и формирование двигательного стереотипа.

С 15-го по 20-й раз происходит нивелировка двигательного стереотипа и его индивидуализация, сопровождающаяся нарастанием ощущения свободы движения, убыстрением темпа и падением доли произвольного контроля (внимание

переносится с движения на речевое сообщение, т. е. не как печатать, а что печатать). Это и есть автоматизация.

На этом надо прекратить занятия, чтобы не утомлять двигательный анализатор и не зашумлять следы памяти (перейти к другим видам деятельности, которые послужат гетерогенной интерференцией).

Принцип отдыха

В закреплении следов памяти (консолидации) играет роль также обязательный отдых – навык полностью формируется на следующие сутки. Так что заниматься достаточно один раз в день, а результат оценивать на следующем занятии.

Принцип ритма

На сегодняшний день ритмам в педагогике уделяют большое внимание, особенно, когда надо оптимизировать процесс обучения или найти путь коррекции. Ритмам подчинены физические процессы в живой и неживой природе – это изменение характеристик электромагнитного поля, колебание атомов и молекул в кристаллических решетках, изменение биоэлектрической активности органов и регуляции функциональных систем в живых организмах. При дисфункциях мозга, когда нет возможности воспринимать, оцени-

вать ритмы и продуцировать ритмы, не формируется речь у детей и может быть утрачена речь у взрослых.

Ритмы (повторение определённых последовательностей сигналов) бывают равномерные (безакцентные) и акцентные (выделенные по интенсивности и качеству каких-либо параметров, например ударение в слове). Интересным для нас является акцентный ритм. Этот ритм присутствует в словах (барабАн), в синтагмах (синтагма – фонетическое слово или единство: в комнате = фкОмнате (кстати, предлог со словом произносятся слитно), гром и молния = громимОлния (синтагма)), во фразах (логическое ударение) и даже в текстах. Эти ритмы могут накладываться друг на друга. Фраза в одно слово содержит одновременно словесное, синтагматическое и фразовое ударение. Фразовое (оно же логическое) ударение самое сильное. Но чтобы не запутаться, можно обратиться за помощью к искусству: у нас есть СТИХОТВОРНАЯ речь, которая еще нередко положена на музыку. Можно и любую фразу положить на известную мелодию, а слоги можно воспроизводить в известных стихотворных ритмах, рассказать стих ритмическим повторением слогов. А ещё лучше будет сочетать эти два способа, и получится логоритмика для обучающихся машинописи.

В траве сидел кузнечик...

таТА-таТА-таТАта...

В методиках обучения машинописи ранее всегда использовался равномерный способ нажатия на клавиши. Однако

наблюдения показали, что машинистки редко следуют этому критерию. Это понятно, ведь машинопись – это письмо с опорой на устную речь со всем многообразием акцентных ритмов, реализуемую с помощью клавиш, то есть кинетическое письмо, особым образом организованное в пространстве. Кинема – произвольно взятое пространственное движение – при письме ручкой содержит комбинации прямых и кривых линий, а при печатании это удар по точке в заданных координатах. Слово на письме – это «кинетическая мелодия» (Лурия А. Р.), при печатании это та же мелодия, но не из пластических линий, а ломанная прямая по графическому ключу. Исследование показали, что, чем лучше навык печати, тем крупнее пакет информации, обрабатываемой произвольным вниманием. Это то же самое, как обучение чтению: от букв к слогам, от слогов к слову, от слова к фразе, и в этом большую роль играет ритмическая организация речевого материала. Поэтому и мы попробуем воспользоваться ритмами, а именно, акцентными ритмами.

Ударный звук в русском языке произносится с большей силой и в более медленном темпе, растянуто. Известно также, что чтение и слушание сопровождаются микропроговариваниями, т. е. с кинестетической опорой на артикуляцию. Печатание – такая же кинестетическая опора, значит и тут будут те же процессы. На языке мышц – это большее напряжение при сокращении, а так как такое сокращение требует больше времени, то и большая протяжность звучания. И

подобно тому как в слове выделяется ударный, увеличенный по силе и протяжённости звучания слог и безударные слоги, ритмически подстроенные к ударному, мы будем выделять ритмически сильный, чуть удлинённый удар по клавише и остальные удары в слабых позициях, подстраивающиеся по убывающей силе, но большему темпу и более сглаженному ритму.

Мы будем различать:

а) истинные слоги – слоги с гласными **тАтАтА**;

б) аббревиатуры – $ВДНХ = В^Э Д^Э ЭН Х^А$, где слогообразующим является редуцированный гласный;

в) произвольные сочетания клавиш-букв с ударением на последний звук – РД, РДТ, КМПА и т. д., в общем-то, аналогичные в произношении аббревиатурам.

Названия букв в действительности – слоги, например: А-Кэ-Тэ-Гэ. Связано это с тем, что, несмотря на то, что единица восприятия речи – звук, единица артикуляции – всегда слог, то есть в названии согласной буквы всегда будет присутствовать призвук слогообразующего звука – гласного. В буквенных аббревиатурах ударение падает на последний звук: АКТГ^Э. Если это согласные, то последний из них произносится чётко, как слог, в алфавитном (как в алфавите) или фонетическом варианте (сам звук, обозначаемый этой буквой). Выбор будет зависеть от удобства формирования ритмического рисунка.

Интересно, что такой подход совпадает по способу с про-

изношением любых инициальных сокращений. Обратимся к краткой справке из специальной литературы.

(Полностью с указанием источника читайте в приложении в конце книги.)

Особую проблему в орфоэпии представляет чтение-произношение инициальных сокращений (акронимов) – инициально-буквенных и инициально-звуковых, ср. МГУ и ГУМ, ВВЦ и ООН. Например, всегда по названиям букв произносятся аббревиатуры, не имеющие в своем составе гласных, а те, что строятся по моделям СГС, ГГС, ССГС, СГСС, обычно читаются по звукам [см. Вопросы культуры речи, 4, 1963, 30–32; Русский язык: Энциклопедия, 2003, 9–10].

1. Все инициально-буквенные **аббревиатуры** (читаемые **по названиям букв**) имеют словесное ударение **на последнем слоге** [а-зэ-эл-ка, ка-эн-дэ-эр, эм-пэ-эл-а, а-эф-тэ-ка-пэ-пэ (АФТ-КПП), вэ-дэ-эн-ха] и т. д. При возникновении произношения по просторечным названиям букв ([фэ, сэ, хэ, рэ]), т. е. в объективных моделях живой речи, словесное ударение в аббревиатурах всегда стоит на последнем слоге: ССО, ФРГ, НСО, ССХО, ФБР, ЦРУ, ЦСУ. Это свидетельствует о том, что **финальное ударение в инициально-буквенных аббревиатурах – живое, продуктивное явление в современном русском языке.** Попутно заметим, что неверное чтение букв в немногих аббревиатурах закреплено

массовой практикой и кодифицировано: произносится [эн-сэ-о, дэ-сэ-о, фэ-зэ-о, фэ-бэ-эр, фэ-эр-гэ, цэ-сэ-у] [см. Агеенко, Зарва; Словарь ударений, 788–790]. С другой стороны, ни в одной инициально-буквенной аббревиатуре **нет алфавитного** названия буквы «л», **везде произносится [эл]:** ЛДПР, РЛС, ЛСД и т. д. [см. Словарь сокращений русского языка].

В подавляющем большинстве **инициально-звуковых аббревиатур**, т. е. читаемых по звукам как фонетическое слово, **ударение также падает на последний слог:** ВАСХНИЛ, ВИНТИ, ГАИ, ДОСААФ, ЕЭС, КОСПАС-САРСАТ, МАГАТЭ, МОНЦАМЭ, НИИ, ООН, ОСНАА и др. Как **исключение** приблизительно в трех десятках подобных звуковых аббревиатур словесное ударение стоит на предпоследнем слоге: АМО, АНЗЮС (хотя на практике здесь чаще слышится окончательное ударение), АНСА, ВАО, ВАФА, **ВИА, ДЕФА, ДЖАНА, ГИТИС, НАСА, НАТО, РОСТА, РОЭ, САНА, СЕНТО, СЕАТО, ЮНЕСКО** и т. д.

2. При произношении инициальных аббревиатур (или акронимов) в профессиональной речи не происходит качественной редукции безударных гласных. Это касается обоих типов чтения – и побуквенного, и звукового, например [а-эф-пэ, бэ-эс-э, фэ-эр-гэ, вэ-вэ-цэ, вэ-тэ-о, дэ-эр-а] и т. д.; [ас'еан, гоэдро, йээс].

В отличие от общих правил в инициально-звуковых аббревиатурах кодифицировано (**рекомендуется**)

произношение звонкого шумного согласного в слабых для этой категории позициях (конец слова, положение перед глухим): **БелАЗ, ВАЗ, КРАЗ, НОРАД, ОРУД, ОАГ, ОСВОД, ЛАСВ, СЭВ, ТАНЮГ, ВХУТЕМАС** [см. Агеенко, Зарва. Словарь ударений]; здесь на практике сохраняется «наме́к» на звонкость [з, д, г, в], т. е. они произносятся с неполной звонкостью. Наряду с ними имеются аббревиатуры того же типа с **нормальным оглушением согласных: втуз, загс, ГАБТ и др.** [см. Вопросы культуры речи, 4, 25].

В аббревиатурах имеются свои особенности в слогеделении, отличные от общих правил. В буквенных акронимах словари рекомендуют проводить границы слогов между названиями букв (см. примеры в п. 1), в устно-речевой практике обычны случаи переразложения границ по правилам обычного фонетического слова: вместо [эр-эл-эс – э-рэ-лэс] (РЛС), нар. арт. [эр-эс-эф-эс-эр] звучит [э-рэ-сэ-фэ-сэр] и т. д.

В сложносокращенных словах из-за слоговой границы сохраняется свистящий [с] перед шипящим [ш] (США, Росшелк, Мосшвейпром); [т] сохраняется перед [с], не «переходя» в [ц] (партсобрание, педсовет).

3. В ряде звуковых акронимов (инициально-звуковых аббревиатур), в том числе русского происхождения, **перед «е» звучит твердый согласный:** эсер, эсдек, ВХУТЕМАС (Высшие художественно-технические мастерские, 1921–

1926 г.); МЕН (информационное агентство, АРЕ), ФИДЕ, ЮНЕСКО и т. д. Твердо звучат согласные в названиях русских букв (перед [э]) и, соответственно, в буквенных акронимах: [бэ-тэ-а] БТА (Болгарское телеграфное агентство), [бэ-тэ-эр, вэ-тэ-о, гэ-дэ-эр] и т. д. Разумеется, твердо произносятся согласные, находящиеся на письме перед буквой э: [гэс], а не [г'эс], СЭВ, нэп, ГРЭС.

Вместе с тем в русском нормированном языке имеется ряд инициально-звуковых **аббревиатур иноязычного происхождения**, где перед буквой «е» произносится мягкий согласный: **ОПЕК, СЕАТО, СЕНТО, ФРЕЛИМО**. Во всех случаях произносятся (читаются) мягкие согласные перед буквой «и», в том числе в названиях английских букв: ФИАТ, ФИДЕ, ЮПИ, Би-би-си, Си-би-эс и т. д. (т. е. как в ВИНИТИ, ВАСХНИЛ и т. д.) [Дмитренко, 1989].

Порядок упражнений при работе над слогами и словами

Слоговые упражнения на клавиатуре можно начинать с печатания серий однотипных слогов и букв, постепенно переходя к серии отдельных сочетаний. Но лучше **начинать с тех слогов, которые входят в выбранные для отработки слова**, т. к. смысловой контекст способствует лучшему запоминанию материала, например:

горка – отработать слоги;

ГОР, ритмический рисунок – хХх (средний удар сильнее);

КА, ритмический рисунок – хХ;

число повторов – 8 раз (ритмический рисунок числа 4 – хххХ хххХ).

В принципе, я рекомендую Вам быстрее переходить к печатанию слов и фраз. Но, если слоговые упражнения всё же нужны, то оптимальна следующая последовательность: закрытые слоги (оканчиваются на согласный) типа ГС, ГСС, СГ, ССГ, СССГ (С – согласный, Г – гласный), далее открытые слоги типа СГ, ССГ, СССГ, отрабатывать типа СГС, ССГС и СГСС. Обратные слоги позволяют утрированно произнести гласный и нажать на клавишу с последующей небольшой паузой, а потом произнести и допечатать согласные. Дело в том, что артикуляция слога, особенно прямых слогов, где происходит звукослияние, осуществляется намного быстрее, чем производятся удары по клавишам, в результате весь слог может оказаться на одной клавише или слог разваливается на отдельно произносимые звуки и названия букв, входящих в состав слова. Но и этот феномен можно использовать себе на пользу: в работе над слогами используйте сначала прочтение по звукам (бухштабирование) и печатание в равноударном ритме, а затем слитное произнесение слога и печатание слога в акцентном ритме. Так Вы

быстрее заучите сначала клавиатуру, а затем нужный ритм. По мере усвоения ритма нарастает и темп печати. Детально работу со слогами смотрите в 1-ом уроке.

Ритмический ключ слова и фразы тоже имеет свои особенности: ритм в слове подчинён ударному гласному. Динамическое ударение задерживает нас на столько на гласном, что именно к произнесению ударного гласного мы как раз и подстраиваем все остальные звуки и удары по клавишам, а вернее, мышечное усилие и ритм работы пальцев с эпицентром на ударном гласном. (Автор шла от печатания сразу целых фраз, но для книги в обучающем жанре требуется создать полный перечень возможных ступеней обучения, наиболее удачными и новыми оказались упражнения графического ключа – они позволяют быстрее заучивать клавиатуру и создавать двигательный стереотип слова.)

Пример:

тропа xX – для слуха и голосовых связок,

xxxxX – для усилия пальцев xxxxX.

И здесь Вы можете, как и в работе со слогами, использовать сначала позвуковое произнесение слов в комбинации с равномерными ударами по клавишам, а затем с ритмическим рисунком вокруг ударного элемента моторной программы.

Облегчённый вариант: ТРОПА – рисуем векторы и ритмично печатаем слово.

А	П	Р	О
		Т	

Мало автоматизированное письмо будет достаточно монотонно, а затем появится акцент усилия нажатия пальца на клавиатуру на ударном слоге и подстраивающиеся к нему другие степени силы работы пальцев:

мрА-мор,

О-гу-рЕц,

ка-ран-дАш.

На самом деле, в артикуляции звука участвует и артикуляционный, и голосовой, и дыхательный (диафрагма) аппараты, и мышечные усилия распределяются в разные фазы (произношение гласных и согласных; согласных сонорных, звонких и глухих; щелевых, смычных или взрывных, смычно-щелевых или аффрикат, а также смычно-проходных и вибрантов) на этих органах по-разному и описываются кривой с главной вершиной на ударном гласном и небольшими подъемами на безударных гласных. Самый сильный слог – ударный, затем 1-й предударный и гласный в начале слова, 2-й предударный и все заударные; в длинных словах могут по-

являться дополнительные более слабые ритмические ударения, так же как и в сложных ритмах, которые распадаются на более простые ритмические звенья, хотя и в целом продолжают существовать единой ритмической группой. При печати же все динамические изменения протекают в сфере движения пальцев, поэтому надо начинать печатать слова в относительно среднем темпе, а темп проговаривания подравнивать под быстроту ориентирования своих пальцев на клавиатуре. Причём лучше, если Вы сначала ударите по клавише, а потом назовёте слог или звук, чем наоборот. Идеально делать удар и проговаривание одновременно. (Таким образом, мы создаём имитацию текущего контроля над деятельностью. Строго говоря, к этому моменту переход внутренней речи, её полуавтоматического глубинного регуляторного механизма во внешний уровень развёрнутой в высказывание речи, которая оформлена по правилам фонетики и грамматики данного языка, уже состоялся. Иначе мы бы не смогли прочесть и понять высказывание, а также осуществить перекодировку знаков языка в движения пальцев на клавиатуре. Поэтому регуляция движений пальцев в наших упражнениях проходит двойной текущий контроль: первый раз – когда Вы решили, какую клавишу нажимать, и нажали её, а второй раз – когда подкрепили действие произношением.) Среди многообразия речевых ритмов мы будем учитывать, прежде всего, словесный ритм с противопоставлением ударного слога и безударного, а на уровне высокой степени

автоматизации навыка печати фраз неизбежно должен подключиться фразовый ритм с логическим ударением. Окончательный ритм движений пальцев оформляется под влиянием живой речи, когда есть опора на слуховые представления и микроартикуляцию. **Ударный гласный словно перекрёсток с красным светом на пути Ваших пальцев. Также Вы будете выполнять печатание фраз.**

Принцип разных стратегий

В заключение темы хочу заметить, что люди по стратегиям познания и усвоения навыков делятся на разные группы. Одним помогают формировать навык ритмические динамические схемы, а также ритмика и интонации целостного слова и фразы, а кому-то монотонный ритм подойдёт больше, чем акцентированный. Другим поможет пространственный образ графического ключа, а третьим нужна фонетическая запись и артикуляторная подсказка (кинестетическая опора) в момент удара по клавишам, например: город = Г^Э, О, Р^Э, О, Д^Э. Это связано с функциональными особенностями мозгового обеспечения высших психических функций, определяющих преобладающую стратегию переработки информации у данного конкретного человека. В практических целях, чтобы долго не определять свои особенности межполушарного взаимодействия, попробуйте все способы, а выберете

тот, который для Вас окажется эффективней.

Приятного и осмысленного обучения!

Немного о клавиатуре

Клавиатура создавалась по принципам эргономии. В центре поля, наиболее удобном для обозрения, наиболее частотные буквенные символы. В то же время они обслуживаются наиболее активными пальцами (указательный, большой и средний – обеспечивают пинцетный захват предмета, манипуляции с ним.)

Ориентиры положения рук

СРЕДНИЙ РЯД: 5 п. л. р. – **Ф**, 3 п. л. р. – **В**, 3 п. п. р. – **Л**, 5 п. п. р. – **Ж**.

3-и пальцы могут слегка касаться клавиш.

Поза ладони и пальцев напоминает **обхват большого яблока**.

При вытянутых пальцах ладони расположены параллельно друг другу, иначе возникнут трудности с использованием 4-го и 5-го пальцев.

Кисть руки может вместе с пальцами делать небольшие броски вверх-вниз и в стороны, в зависимости от использу-

емых клавиш. Пальцы высоко поднимаются перед нажатием клавиши (это дается тогда, когда усвоен вектор движения и его актуализация происходит моментально).

Броски кисти, в свою очередь, требуют сохранения удобной позы и степени подвижности для предплечья и плеча. От пальцев к плечу и корпусу тела подвижность убывает, т. к. корпус тела и плечо составляют при данном виде работы опору. Ближайшие к пальцам кисти суставы частично подвижны.

«ПРОБЕЛ» – нажимает **большой палец**.

Если предшествующая пробелу клавиша нажималась левой рукой, то пробел нажимается большим пальцем правой руки и наоборот.

«ENTER» нажимайте **мизинцем правой руки**. При нажатии «ENTER» курсор спускается на строчку вниз.

«SHIFT» нажимать также **свободным мизинцем**. «SHIFT» включает дополнительные функции клавиш, а также прописной (большой) вариант буквы.

«ТОЧКА» – **мизинец правой руки**.

«ЗАПЯТАЯ» (= «точка» + «SHIFT») – или **3-й и 4-й палец правой руки**, или мизинцы левой р. («SHIFT») и правой р. («ТЧК»).

Клавиши «Ь», «Ъ» предлагаю для краткости называть «ерь», «ять».

Урок 1

АПЛИКАТУРА 2-Х (УКАЗАТЕЛЬНЫХ) ПАЛЬЦЕВ

22

КЕНГ/АПРО/МИТЬ

или в другой записи:
КАМ/ЕПИ/НРТ/ГОЪ

I. Разминка

Разминку и упражнения на схеме клавиатуры, а также слововые упражнения на реальной клавиатуре используйте, если возникли сложности с непосредственной печатью фраз, когда Вы уже знаете, что мешает более быстрому формированию навыка.

Гимнастика для указательных пальцев

«Шажки»

И. п. Рука над столом в позе обхвата большого яблока. Кисть не двигается относительно средней горизонтальной

линии.

Шажки на столе указательными пальцами:

вперёд, выпрямляя указательный палец в проекции клавиш АК-АК-АК; АККА-АККА-... КА-КА-КА-.../АЕ//ОГ/ОГГО/ОН/ОННО,

назад, подгибая указательный палец под ладонь в проекции клавиш АМ/АММА/АИ/АИИА.

«Брёвнышко»

Перескакиваем пальцем с одного места на другое, высоко поднимая палец:

а) через тонкий карандаш;

б) через толстый карандаш (отрабатывается высота подъёма);

в) самостоятельно, без предмета.

Первоначальная опора на предмет вводится для облегчения формирования навыка: от действия с предметом к символическому действию.

«Шнуровка»

И. п. То же.

Рисуем указательным пальцем зигзаги:

в проекции ЕК НГ,

ПА РО,

ИМ ТЬ,

ПА РО.

«Чертежи»

Выполняется на столе без клавиатуры и ее схем.

(Буквенные символы даны для примерной ориентировки движений.) Последний буквенный символ соответствует более сильному нажатию, в результате чего складывается определённый ритмический рисунок: та-та-ТА.

И. п. Рука над столом в позе обхвата большого яблока. Кисть не двигается относительно средней горизонтальной линии.

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.