

Юрий Михайлович Жданович Юлия Николаевна Глинская
Книгоед. Курс скорочтения

Юрий Жданович

Книгоед

курс скорочтения



12+

Аннотация

Этот курс скорочтения позволяет за короткое время понять, что нужно делать, чтобы скорость чтения увеличилась. Он написан простым разговорным языком. Упражнения, предлагаемые в курсе, не займут у вас много времени, они просты для выполнения, но, несмотря на простоту, очень эффективны. Во многих моментах курс уникален. К нему прилагаются компьютерные программы для занятий, но можно заниматься и без них. Курс понравится тем, кто верит, что может делать больше, затрачивая при этом меньше усилий и времени. Дизайн обложки и иллюстрация к ней: Юлия Глинская.

Приветствие

Приветствую вас, дорогой читатель, на страницах этой книги! Если вы взяли за чтение книги о скорочтении, значит, у вас есть определённый интерес к этой теме. Возможно, вы скептически относитесь к тому, что можно в разы увеличить скорость чтения, не жертвуя при этом пониманием, но всё же у вас есть надежда. Надежда, что это вполне достижимая цель, если приложить достаточно усилий и знать некоторые секреты. Я предлагаю вам лично убедиться в том, что скорочтение – это такой же навык, как и умение плавать, играть на музыкальных инструментах или водить машину, а значит, у вас есть реальная возможность овладеть скорочтением, если, конечно, вы будете следовать советам из книги и приложите для этого достаточно усилий! Да-да, именно усилий! Как вы думаете, можно ли научиться плавать, только лишь читая руководство по плаванию? Конечно же, нет! Вы не продвинетесь дальше теории, если не будете заниматься практикой! То же можно сказать и о скорочтении. И так, приступим!

Начальный тест

Прохождение начального теста перед тем, как вы начнёте заниматься скорочтением, – это своего рода отправная точка вашего путешествия. Я предлагаю вам узнать скорость вашего чтения для того, чтобы вы могли следить за своим прогрессом не только по ощущениям, но и видели конкретные результаты в цифрах.

Для теста воспользуйтесь секундомером и текстом «Рабочий вариант» (это может быть и любой небольшой текст). Если вы уже проходили тесты на скорость чтения, то вас может удивить, что текст небольшой, и что в конце нет вопросов, которые позволили бы выяснить процент понимания прочитанного текста. На данном этапе нам это не пригодится. Можно провести аналогию с бегунами. Бегуны, которые бегут на скорость – спринтеры – пробегают небольшую дистанцию в 100 метров. Те, кто бегут большую дистанцию, – марафонцы – бегут не так быстро, иначе они не смогли бы преодолеть такое большое расстояние и придти к финишу. Мы в каком-то роде спринтеры, ведь для нас важна скорость. Для нас «Рабочий вариант» – своего рода стометровка, поэтому нам не нужен большой текст.

Про уровень же понимания «Рабочего варианта» нет смысла говорить, так как, постоянно читая один и тот же текст во время занятий, вы скоро выучите его наизусть, а значит, ваше понимание текста будет возрастать, пока не дойдёт до определённого предела. Да, вы будете проходить начальный тест в начале каждого занятия, а не только приступив к занятиям по скорочтению!

Чтение знакомого текста позволяет увидеть свои потенциальные возможности. Согласитесь, скорость чтения будет заметно уменьшаться, если текст будет трудным для понимания. В результате у вас может сложиться неправильное представление о своих возможностях. Чтобы почувствовать скорость, нужно сбросить груз, который мешает вам двигаться с максимальной скоростью. Даже профессиональный гонщик не может быстро ехать по дороге, если то там, то здесь дорогу перебегают люди. Понимание читаемого текста

– это не навык, поэтому нет необходимости усложнять себе задачу, читая каждый раз новые или трудные для понимания тексты. Если вы считаете, что это малоэффективно, то хочу вас заверить, что это не так. Если бы повторение одних и тех же вещей не имело бы смысла, то зачем тогда этим занимаются те, кто хочет овладеть каким-либо навыком? В армии, например, есть короткая полоса препятствий, которую нужно не просто преодолеть, а сделать это как можно быстрее. С каждым разом, проходя полосу препятствий, военные улучшают свои результаты. Представьте, насколько бы это было бессмысленно, если бы навык, приобретённый во время таких занятий, не помогал преодолевать подобные препятствия?! Также и вы, приобретя навык скорочтения, сможете использовать его при чтении других текстов, а не только для чтения «Рабочего варианта».

На самом деле способов измерить скорость чтения может быть много. Например, можно измерить скорость чтения, учитывая количество слов, прочитанных за год. Согласитесь, даже если вы читаете быстро, но мало, скорость вашего чтения будет очень низкой. Напротив, тот, кто читает медленно, но много, будет обладать большей скоростью чтения. Вот такие могут быть парадоксы! Это наглядно иллюстрирует следующая басня Эзопа (переложение в стихи – Жданович Юрий)

Черепаша и заяц

Хвастался как-то заяц пред всеми,
Что нету быстрее его никого,
Одна черепаха, то слыша, сказала:
«Проверить бы надо слова нам его!»
Заяц сказал: «Проверяйте, не против,
Готов я любого из вас победить!
Время назначьте для бега и место,
Делом могу слова подтвердить!»
«Я побегу! – черепаха сказала, —
Обгонишь меня, поверим тебе!»
Все удивились, но согласились,
Никто не хотел проиграть в той борьбе.
Время назначили и разошлись,
Но заяц решил не бежать, а поспать,
Был он уверен, что черепахе
Не может он в беге никак проиграть.
Думал, поспит у дороги, а после
С лёгкостью сможет её обогнать,
Ведь всем известно, что черепахи
Быстрее, чем заяц, не могут бежать.
Что ж черепаха? Бежала, старалась
Без передышки и первой пришла.
Спящего зайца она победила,
Победной наградой довольна была.

Трудом достичь порою можно,
Того, что с даром невозможно.

Какие выводы можно сделать? Если вы хотите овладеть скорочтением, то обращайтесь внимание не только на то, сколько слов вы читаете за минуту во время начального теста, но и на то, сколько книг вы прочитываете за месяц или за год.

Рабочий вариант

«Рабочий вариант» – это ваша полоса препятствий. Запустите секундомер и прочитайте текст вначале вслух, а потом про себя, запишите свои результаты. У вас должно получиться

два результата: скорость чтения вслух и скорость чтения про себя.

Для теста можно использовать «Экспресс-тест», для его прохождения нет необходимости в тексте «Рабочий вариант». Если же вы хотите использовать свой текст для «Рабочего варианта», то для этого надо подобрать небольшой отрывок, который может быть больше или меньше, чем текст «Рабочего варианта», в зависимости от обстоятельств. Для подсчёта слов в тексте можно использовать возможности текстовых редакторов, онлайн-сервисов, либо подсчитать слова самостоятельно, сделать это будет не сложно, так как текст небольшой.

Полезно завести привычку записывать свои результаты. Это можно делать в обычной разлинованной тетрадке, либо использовать программы для работы с таблицами, они позволяют, кроме сохранения результатов, строить диаграммы, наглядно показывающие ваш прогресс от занятия к занятию. Это могут быть как программы, так и онлайн-сервисы.

Для удобства можно распечатать текст теста на карточке. В каких-то случаях текст можно написать на карточке от руки. Можно вырезать отрывок из газеты, ненужного журнала или пришедшей в негодность книги, наклеить на картон и ламинировать (например, скотчем). Проявите немного смекалки!

Чтобы узнать вашу скорость чтения, не производя расчётов, можно воспользоваться таблицей (время, количество слов за минуту):

1-9540; 2-4770; 3-3180; 4-2385; 5-1908; 6-1590; 7-1363; 8-1192; 9-1060; 10-954;
11-867; 12-795; 13-734; 14-681; 15-636; 16-596; 17-561; 18-530; 19-502; 20-477;
21-454; 22-434; 23-415; 24-398; 25-382; 26-367; 27-353; 28-341; 29-329; 30-318;
31-308; 32-298; 33-289; 34-281; 35-273; 36-265; 37-258; 38-251; 39-245; 40-238;
41-233; 42-227; 43-222; 44-217; 45-212; 46-207; 47-203; 48-199; 49-195; 50-191;
51-187; 52-183; 53-180; 54-177; 55-173; 56-170; 57-167; 58-164; 59-162; 60-159;
61-156; 62-154; 63-151; 64-149; 65-147; 66-145; 67-142; 68-140; 69-138; 70-136;
71-134; 72-132; 73-131; 74-129; 75-127; 76-126; 77-124; 78-122; 79-121; 80-119;
81-118; 82-116; 83-115; 84-114; 85-112; 86-111; 87-110; 88-108; 89-107; 90-106;
91-105; 92-104; 93-103; 94-101; 95-100; 96-99; 97-98; 98-97; 99-96; 100-95;
101-94; 102-94; 103-93; 104-92; 105-91; 106-90; 107-89; 108-88; 109-88; 110-87;
111-86; 112-85; 113-84; 114-84; 115-83; 116-82; 117-82; 118-81; 119-80; 120-80;
121-79; 122-78; 123-78; 124-77; 125-76; 126-76; 127-75; 128-75; 129-74; 130-73;
131-73; 132-72; 133-72; 134-71; 135-71; 136-70; 137-70; 138-69; 139-69; 140-68;
141-68; 142-67; 143-67; 144-66; 145-66; 146-65; 147-65; 148-64; 149-64; 150-64;
151-63; 152-63; 153-62; 154-62; 155-62; 156-61; 157-61; 158-60; 159-60; 160-60;
161-59; 162-59; 163-59; 164-58; 165-58; 166-57; 167-57; 168-57; 169-56; 170-56;
171-56; 172-55; 173-55; 174-55; 175-55; 176-54; 177-54; 178-54; 179-53; 180-53.

Рабочий вариант

Одно из самых обычных и распространенных суеверий то, что каждый человек имеет одни свои определенные свойства, что бывает человек добрый, злой, умный, глупый, энергичный, апатичный и т. д. Люди не бывают такими. Мы можем сказать про человека, что он чаще бывает добр, чем зол, чаще умен, чем глуп, чаще энергичен, чем апатичен, и наоборот; но будет неправда, если мы скажем про одного человека, что он добрый или умный, а про другого, что он злой или глупый. А мы всегда так делим людей. И это неверно. Люди как реки: вода во всех одинакая и везде одна и та же, но каждая река бывает то узкая, то быстрая, то широкая, то тихая, то чистая, то холодная, то мутная, то теплая. Так и люди. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто совсем непохож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собою. У некоторых людей эти перемены бывают особенно резки. («Воскресение» Л. Н. Толстой)

Экспресс-тест

«Экспресс-тест» можно провести за 10 секунд. Считайте в течение 10 секунд с максимальной скоростью. Необязательно произносить громко, достаточно невнятного бормотания или шёпота. Можно читать с листа или по памяти. Для чтения про себя нужно читать с листа.

Чтобы узнать вашу скорость чтения, не производя расчётов, можно воспользоваться таблицей (число, количество слов за минуту):

1-6; 2-12; 3-18; 4-24; 5-30; 6-36; 7-42; 8-48; 9-54; 10-60;
11-66; 12-72; 13-78; 14-84; 15-90; 16-96; 17-102; 18-108; 19-114; 20-120;
21-132; 22-144; 23-156; 24-168; 25-180; 26-192; 27-204; 28-216; 29-228; 30-234;
31-246; 32-258; 33-270; 34-282; 35-294; 36-306; 37-318; 38-330; 39-342; 40-348;
41-360; 42-372; 43-384; 44-396; 45-408; 46-420; 47-432; 48-444; 49-456; 50-462;
51-474; 52-486; 53-498; 54-510; 55-522; 56-534; 57-546; 58-558; 59-570; 60-576;
61-588; 62-600; 63-612; 64-624; 65-636; 66-648; 67-660; 68-672; 69-684; 70-690;
71-702; 72-714; 73-726; 74-738; 75-750; 76-762; 77-774; 78-786; 79-798; 80-804;
81-816; 82-828; 83-840; 84-852; 85-864; 86-876; 87-888; 88-900; 89-912; 90-918;
91-930; 92-942; 93-954; 94-966; 95-978; 96-990; 97-1002; 98-1014; 99-1026; 100-1032.

У вас должно получиться два результата, как и при работе с «Рабочим вариантом».

Если вы используете тест для ребёнка, и ребёнок может считать только до 10-ти, то считаем десятками, каждый раз загибая палец. В этом случае не будет числительных, состоящих из двух слов, учитывайте это при подсчёте. Чтобы узнать, сколько вы прочитали слов в минуту, нужно умножить результат на 6. Например, если ребёнок сосчитал до 10-ти, а потом до 5-ти, то результат будет 15, умножаем на 6, получаем: 90 слов в минуту.

«Экспресс-тест» может быть полезен в каких-то случаях, но он не может полностью заменить работу с «Рабочим вариантом» или другими текстами, которые предусмотрены в этом курсе скорочтения.

Экспресс-тест

Один, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять, одиннадцать, двенадцать, тринадцать, четырнадцать, пятнадцать, шестнадцать, семнадцать, восемнадцать, девятнадцать, двадцать, двадцать один, двадцать два, двадцать три, двадцать четыре, двадцать пять, двадцать шесть, двадцать семь, двадцать восемь, двадцать девять, тридцать, тридцать один, тридцать два, тридцать три, тридцать четыре, тридцать пять, тридцать шесть, тридцать семь, тридцать восемь, тридцать девять, сорок, сорок один, сорок два, сорок три, сорок четыре, сорок пять, сорок шесть, сорок семь, сорок восемь, сорок девять, пятьдесят, пятьдесят один, пятьдесят два, пятьдесят три, пятьдесят четыре, пятьдесят пять, пятьдесят шесть, пятьдесят семь, пятьдесят восемь, пятьдесят девять, шестьдесят, шестьдесят один, шестьдесят два, шестьдесят три, шестьдесят четыре, шестьдесят пять, шестьдесят шесть, шестьдесят семь, шестьдесят восемь, шестьдесят девять, семьдесят, семьдесят один, семьдесят два, семьдесят три, семьдесят четыре, семьдесят пять, семьдесят шесть, семьдесят семь, семьдесят восемь, семьдесят девять, восемьдесят, восемьдесят один, восемьдесят два, восемьдесят три, восемьдесят четыре, восемьдесят пять, восемьдесят шесть, восемьдесят семь, восемьдесят восемь, восемьдесят девять, девяносто, девяносто один, девяносто два, девяносто три, девяносто четыре, девяносто пять, девяносто шесть, девяносто семь, девяносто восемь, девяносто девять, сто.

Следующая информация может послужить хорошим стимулом для занятий.

«Утечка» во время чтения

Если вы читаете «Рабочий вариант» про себя со скоростью 30 секунд и вслух за 45 секунд (а такую скорость имеют хорошие чтецы), то скорость вашего чтения про себя будет составлять 318 слов в минуту, а вслух – 212. Обратите внимание, разница в скорости между чтением про себя и чтением вслух составляет на каждую минуту в среднем 106 слов. Кажется, что это небольшая величина, но за час такого чтения набирается 6360 слов! Чтобы

наглядно представить себе эту «утечку», подумайте вот о чём: прочитав 100 книг вслух, вы прочитаете на 50 книг меньше, чем при чтении про себя. Читая книги про себя, вы прочитали бы 150 книг за это же время.

Научившись скорочтению, вы разовьёте скорость более чем 1000 слов в минуту, а это значит, что «Рабочий вариант» будет прочитан вами примерно за 10 секунд.

Говоря о скорочтении, стоит упомянуть о нормах чтения для разных групп. Скорочтение – это чтение на уровне нормы или выше её.

Нормы скорости чтения

Большинство принятых норм соответствуют следующим цифрам (скорость чтения слов в минуту с учетом усвоения содержания текста не менее 70 процентов):

начальные классы от 80 до 158;

средние классы от 175 до 204;

старшие классы от 214 до 250;

студенты от 250 до 280;

специалисты от 340 до 620.

Максимальная скорость чтения вслух согласно некоторым исследованиям составляет 1400 знаков в минуту или 280 слов. Это примерные цифры, и с ними можно поспорить, но фактом остаётся то, что как бы мы не старались, скорость чтения вслух всё равно будет низкой. Если читать без проговаривания, то скорость будет намного выше!

Первая цель, которую можно перед собой поставить – довести свою скорость чтения до нормы. Стремиться к большим числам ради самих чисел не стоит, если вы, конечно, не планируете заниматься скорочтением как видом спорта.

Интересные факты

При быстром чтении утомляемость глаз меньше, чем при медленном.

Уровень понимания при медленном чтении составляет 60, а при быстром – 80 процентов.

Глаза человека со средними навыками чтения делают на одной книжной строке 12-16 остановок, читающего быстро – 4-2 остановки.

У школьников происходит 20 регрессивных (возвратных) движений на одну строку, у студентов – 15.

При медленном чтении теряется 1/6 часть затраченного времени на регрессивные глазные движения.

За счёт регрессий на одной странице глаза пробегают в среднем в 12 раз большее расстояние, чем без них (В. Вормсбехер, В. Кабин).

Наполеон Бонапарт читал со скоростью 2000 слов в минуту.

Оноре де Бальзак прочитывал роман в 200 страниц за полчаса. Стефан Цвейг писал о Бальзаке: «Взгляд его охватывал семь-восемь строчек сразу... Часто одно-единственное слово позволяло ему усвоить смысл целой фразы».

Максим Горький читал со скоростью 4000 слов в минуту. На страницу литературного журнала у него уходило меньше минуты с полным усвоением информации (по воспоминаниям А. С. Новикова-Прибоя).

Томас Эдисон читал сразу 2-3 строки, запоминая текст чуть ли не страницами благодаря максимальному сосредоточению.

Н. А. Рубакин прочитал 250 000 книг.

Гонщик

Посмотрите на гонщика в компьютерной игре. Он уверенно увеличивает скорость,

обходит все препятствия и приходит к финишу первым. Когда-то он начинал с самой маленькой скорости и всё равно постоянно врезался, но теперь он профессионал, и большая скорость ему не мешает. Чтение – это тоже своего рода гонка, где есть свой старт, финиш и препятствия. Со временем, как и у гонщика в компьютерной игре, ваша скорость чтения также увеличится, но самое главное – она не будет мешать понимать и запоминать прочитанное. Скорость мешает лишь тем, кто ещё недостаточно опытен!

Перед тем как приступить к занятиям, ознакомьтесь с теоретической информацией, которая представлена в 11-ти уроках. Важно хорошо уяснить содержащиеся в них мысли. Во время изучения уроков проделывайте практические упражнения, там, где это необходимо. Это поможет лучше усвоить материал. Можно проходить несколько уроков за раз или даже все сразу. Главное вникнуть в суть и понять основные мысли уроков. Теоретическая информация поможет вам заниматься осмысленно и с уверенностью ожидать результатов от своих занятий.

Урок 1

Знание основных причин, которые приводят к снижению скорости чтения, является необходимым условием для их исправления. Как, не зная причины, можно что-то исправить? Работая над каждой из причин, вы значительно повысите скорость чтения. Какие-то исправления дадут больший прирост скорости, какие-то – меньший, но в сумме вы получите ощутимый результат. Вспомните сказку про репку! Каждый участник внёс свой вклад!

Если у вас нет проблем, описанных в этих уроках, то занятия не дадут большого прироста в скорости, хотя и могут быть полезными. В этом случае вам потребуется дополнительное руководство из следующей книги (курс для освоивших скорочтение). Эта же книга для тех, для кого рассмотренные проблемы актуальны.

Основные причины медленного чтения

чтение маленькими порциями (по буквам, по слогам, по словам);

проговаривание про себя – артикуляция;

повторные просмотры текста – регрессия;

нерациональное использование поля зрения;

не умение менять скорость чтения;

маленький словарный запас;

недостаточная практика и старание;

предубеждение (убеждение, что скорочтение вредит пониманию).

Возможно, вам не всё ясно. Главное постарайтесь запомнить эти причины. Скоро вам станет всё понятно. В следующих уроках вы сможете подробнее ознакомиться с каждой из них.

Урок 2

Чтение маленькими порциями (по буквам, по слогам, по словам) сильно замедляет скорость чтения. Чтобы в этом убедиться, проведите эксперимент. Прочитайте вслух «Рабочий вариант» сперва по буквам, потом по слогам, затем, по словам, следя за скоростью по секундомеру. Сравнив результаты, легко убедиться, что читать лучше большими порциями. Попробуйте некоторые слова объединить и прочитать их слитно. Хотя первое время читать так будет непривычно, это заметно увеличит скорость и сформирует новую модель чтения. Порции подбирайте индивидуально.

Если чтение текста порциями вслух даёт ощутимый результат в скорости, то про себя текст будет прочитан гораздо быстрее. Это открытие указывает ещё на одну составляющую, которая влияет на скорость чтения. О ней мы поговорим в следующем уроке.

Читайте словари устойчивых выражений и фразеологизмов, сборники пословиц и поговорок. Это поможет развить способность воспринимать слова и целые предложения за

раз, а не собирать их из кусочков.

Урок 3

Проговаривание или дублирование текста во время чтения про себя (артикуляция) серьёзно замедляет скорость чтения. Вам не нужно полностью избавляться от проговаривания, поскольку это почти не возможно и не всегда полезно. Хотя проговаривание и позволяет усиленно запоминать и вникать в смысл текста, порой в нём нет необходимости. Учитывая, что максимальная скорость передачи информации через речевой канал составляет 1400 знаков в минуту (примерно 280 слов), возникает вопрос: как же тогда читать быстрее? Научиться себя контролировать, ведь, даже читая про себя, вы всё равно будете проговаривать слова, а значит, ваша скорость не будет выше той скорости, с которой вы читаете вслух. В тоже время, если ваша скорость чтения вслух низкая, то стоит поработать над тем, чтобы её увеличить.

Что поможет подавить артикуляцию

читать большими порциями;

создавать помехи для проговаривания (вместо того, чтобы проговаривать, мычите, как гоночный автомобиль, набирающий скорость);

настроиться на безартикуляционное чтение (пресекайте каждую попытку проговаривать текст про себя);

увеличивать скорость чтения, чтобы не успевать проговаривать текст;

расслабленная концентрация.

Во время чтения представьте, что ваш ум как бы «замер», и в голове воцарилась тишина. Читайте расслабленно, словно вас несёт течением большой реки. Старайтесь не читать текст, а просто видеть его.

Ниже представлены три способа чтения, которые позволят увеличить скорость, избавляя при этом от привычки проговаривать. Осваивайте их по очереди. Каждый из этих способов может оказаться полезным в зависимости от цели чтения, однако, для многих основным, скорее всего, будет чтение способом «Слайды». Освоив все три способа, вы сможете переключаться во время чтения с одного способа на другой. Когда учёные исследовали феномен скорочтения, то обнаружили, что у быстрочитающих, которые не обучались этому специально, нет единого способа чтения, каждый читает удобным ему способом.

Упражнение «Слайды»

Нужно проводить взглядом по строке, как бы мысленно закрашивая её фломастером, на счёт «раз, два, три» (разделите строку на три части и прочитайте каждую по отдельности), потом на «раз, два» (строку делим на две части) и затем на «раз» (читаем строку за один раз). Чтобы создать дополнительные помехи проговариванию, во время этого упражнения можно мычать, как гоночный автомобиль, набирающий скорость. Согласитесь, мычать намного проще, чем проговаривать слова, а мычать и проговаривать одновременно у вас не получится! Чтение способом «Слайды» можно также назвать чтением по горизонтали.

Для взрослых «раз» соответствует секунде, для детей же это может быть более длительный промежуток. Для удобства ребёнок может вести пальцем или карандашом под строчкой. Когда ребёнок освоит этот способ, то можно попросить его мысленно вести взгляд по строчке без остановок.

Упражнение «Стекание»

Фиксируем взгляд на центре строки так, чтобы видеть все слова, и медленно «стекаем» по вертикали на счёт «раз, два, три», потом на «раз, два» и затем на «раз». Это движение похоже на стекающую воду или краску. Можно использовать образ спускающегося лифта. Этот способ можно также назвать чтением по вертикали. Таким способом, удобно читать тексты, разбитые на узкие колонки, как в газетах и журналах, либо специально уменьшенные по ширине, это можно сделать в текстовом редакторе, либо в интернет-браузере, сузив окно

до нужной ширины. Для такого чтения подходят электронные книги и телефоны, если их развернуть соответствующим образом.

Упражнение «Фотографирование»

Стараемся зафиксировать свой взгляд на группе слов целиком и мысленно сфотографировать. Сперва на счёт «раз, два, три» (в этом случае фиксируем своё внимание на каждой из трёх частей строки по очереди, пока не поймём содержание), потом на «раз, два» (фиксируем своё внимание вначале на одной половине строки, потом на другой) и затем на «раз» (фиксируем своё внимание на строке целиком).

Если вам трудно фиксировать внимание на полной строке из-за того, что она слишком широкая, то можно отодвинуть текст дальше от себя, смотреть на строку без понимания содержимого, либо просто пропустить это упражнение. Размер шрифта так же может влиять, поэтому, если вы читаете с электронного устройства, настройте размер шрифта так, чтобы вам было удобно читать. Не всем подойдёт такой способ, и не все будут так читать, но пользу от такого упражнения извлекут все.

Вы что-нибудь слышали о панорамных фотографиях, которые собираются из нескольких фотографий? В каких-то случаях вам тоже надо делать несколько «фотографий» текста, чтобы создать общее представление – панораму. В отличие от двух других способов, здесь чтение происходит не за счёт плавного движения, а за счёт скачков с фиксациями, такое чтение часто используется для поиска нужной информации.

Для практики можно играть в такую игру: по очереди находить слово на странице, тот, кто сделал быстрее, получает очко. Вначале вы будете пытаться просматривать текст построчно, но желание победить и практика сделают своё дело – вы будете всё быстрее и быстрее находить слово. Можно работать с географическими картами, загадывая город или реку. Если вы будете записывать свои результаты, то вы заметите, что скорость нахождения нужной информации заметно возрастёт.

Урок 4

Кратчайшее расстояние между двумя точками – это прямая. При медленном же чтении происходят произвольные возвратные движения глаз и повторные фиксации взгляда на уже прочитанных участках текста, что увеличивает расстояние, которое вы просматриваете, читая текст. Обычно при чтении на каждые 100 слов приходится от 10 до 15 таких возвратов. Есть люди, которые незаметно для себя читают дважды любой текст – как лёгкий, так и трудный. Подобные «зацикливания» снижают скорость чтения, поэтому старайтесь читать текст без остановок и возвратов. Часто последующий текст вносит ясность в понимание прочитанного. Повторное прочтение целесообразно лишь по окончании чтения абзаца или страницы.

Чтобы избавиться от привычки возвращаться к прочитанному, можно прикрывать листком прочитанные слова, особенно это может быть полезно для детей, но увлекаться этим не стоит. Важно понять, что иногда возврат к прочитанному происходит не из-за желания понять лучше текст, а из-за привычки. Такое случается, когда мы часто читаем трудные для понимания тексты. Привычка обладает большой силой в нашей жизни! Неправильные привычки закрепляются так же стрессовыми ситуациями, стоит человеку поскользнуться, идя зимой по дороге, и он, скорее всего, уже будет идти осторожнее. А что если он будет постоянно ходить по такой дороге? Скорее всего, через какое-то время, даже идя по чистому асфальту, он будет осторожен. Понятно, что и привычка невнимательно читать, и не возвращаться для того, что бы уяснить мысль, пагубно сказываются на качестве нашего чтения и на уровне нашего образования, что в свою очередь также замедляет скорость чтения, но об этом после.

Выявляйте причины «зацикливания». Это может быть сложный текст или же отсутствие должного внимания во время чтения. Помните: отказ от повторов и остановок повышает скорость чтения в два раза, а качество понимания прочитанного в три! Речь, конечно, идёт не о понимании того, что вы просто не в силах понять, сколько бы раз не

прочитали! Основное, что вам поможет не читать с возвратами, – это чтение с большой скоростью. Человека, который разогнался, тяжело остановить, а тем более сменить его направление на противоположное. Все остальные способы являются второстепенными. Читая продолжительное время на скорости, вы измените свой подход к чтению. Если вы и будете возвращаться к прочитанному, то уже тогда, когда вам действительно это будет необходимо, а не по привычке. Когда-то всё, что вы читали, было вам непонятно, и приходилось перечитывать, чтобы понять. Понимание пришло к вам вместе с привычкой делать возвраты, и вот от этой привычки нужно теперь избавиться. Чтобы она и впредь не появлялась, не стоит читать много сложных текстов, их процент должен быть меньше. Некоторые учёные для таких целей читают художественную литературу и популярные научные журналы.

Урок 5

В данном уроке речь пойдёт о расточении возможностей связанных с шириной зрения. У каждого ширина зрения индивидуальна. В какой-то степени её можно даже увеличить. От ширины зрения и фокусировки внимания зависит то, как много текста можно охватить за раз, а значит и то, насколько большими порциями можно читать текст. На данном этапе нет цели существенно расширить своё поле зрения, поскольку это требует серьёзных и продолжительных усилий. Пусть это происходит постепенно, по мере практики. Сейчас главное правильно использовать уже имеющиеся у вас возможности, и, хочу вас заверить, они не такие уж и маленькие! Давайте, вначале узнаем вашу широту зрения.

Тест ширины зрения

Посмотрите на пирамиду из слова «широта». Выберите ту строку, на которой вы отчётливо видите все слова. Так вы узнаете свою широту поля зрения. Для простоты определения ширины зрения будем различать четыре уровня: одно, два, три и четыре слова. Во время теста смотрите не на первую букву строки, а в её середину!

широта

широта широта

широта широта широта

широта широта широта широта

Смотря на первую букву, мы читаем неэкономно, а значит медленно!

Теперь, учитывая эти особенности, можно видоизменить упражнения «Слайды» и «Стекание», сделав из них «Эконом-слайды» и «Эконом-стекание». Суть изменения заключается в начальной точке фиксации взгляда. Она перемещается с начала строки на одну треть к центру и заканчивается, не доходя до конца строки на одну треть для упражнения «Слайды», а для упражнения «Стекание» начальная точка с отступом две-три строки от начала, конечная – две-три строки до конца.

Выбирайте способ комфортный для вас, но не переставайте работать над тем, чтобы трудное становилось лёгким. Запомните, это не означает, что вам нужно так читать постоянно! Это упражнение! Если вам сложно, то можно его не делать, но, возможно, кому-то оно покажется интересным, особенно тем, кто уже достиг высокой скорости и не хочет останавливаться на достигнутом результате.

Широту зрения можно сравнить с величиной шага. Если вы идёте маленькими шагами, то вам придётся очень постараться, чтобы быстро идти. Напротив, широкий шаг позволит заметно увеличить скорость перемещения, но попробуйте сделать шаг ещё шире! Вы увидите, что это увеличение не пойдёт на пользу, ну, разве что сделать один шаг у вас и получится. Люди используют разные способы перемещения в зависимости от ситуации. Иногда шаги очень маленькие и осторожные, а иногда мы бежим или даже прыгаем, так же и во время чтения нужно действовать по обстоятельствам и по своим возможностям.

При работе с текстом вам может оказаться полезным следующий совет: читая по одному слову, смотрите в его середину, а потом, охватив это слово своим вниманием, прочитайте его. При чтении по два слова ориентируйтесь на пробел между словами. Найдя пробел, охватите вниманием слова по обе стороны от пробела и прочитайте их, потом ищите следующий пробел через прочитанное слово. Повторите заново. Если по ходу чтения в тексте попадаются союзы или предлоги, воспринимайте их как одно слово с тем, что стоит рядом. При чтении трёх слов найдите среднее слово, но смотрите не в середину этого слова, а сразу на всё слово. Охватите вниманием все три слова и прочитайте их. При чтении четырёх слов охватите вниманием два слова от пробела и два слова после него. Прочитайте все четыре слова. При таком чтении важно научиться видеть слова, не понимая их смысла, как пятна на бумаге, это поможет быстро находить точку фокусировки.

Если ваши глаза будут во время концентрации внимания двигаться то вправо, то влево в попытке прочитать порцию текста, то не надо с этим бороться. Со временем эти движения будут для вас незаметны, и будет казаться, что они исчезли, также улучшится и ваша смысловая догадка. Это позволит читать большими порциями без необходимости чётко видеть все слова.

Читать большими порциями вначале нужно только во время упражнения, а не при обычном чтении, также нужно ограничивать время такого чтения. Вы сами почувствуете, когда сможете полностью переключиться на чтение большими порциями. Читать таким способом лучше про себя, так как скорость будет довольно высокой. Во время упражнения можно после прочтения порции про себя произнести вслух прочитанный текст, как бы продублировать его. Это поможет на начальном этапе контролировать качество понимания. Читайте один и тот же текст вначале маленькими порциями, а потом переходите к большим. Применение такого способа чтения не означает, что вы должны читать только по одному, либо по два, либо по три слова. Во время чтения порции могут быть разными. Это позволит вам более гибко менять свою скорость, но об этом в следующем уроке.

Урок 6

Не умение менять скорость чтения во время работы с текстом нередко приводит к тому, что человек читает с одинаковой скоростью весь текст, при этом скорость может быть как медленной, так и быстрой. Такое чтение далеко не всегда эффективно. Если читать постоянно только на большой скорости, появляется риск пропустить что-то важное. Если читать только медленно, то можно так и не добраться до самого важного. Читать нужно с той скоростью, которая соответствует целям чтения. К тому же чтение с постоянной скоростью приводит к быстрому утомлению, а утомление может привести к потере интереса.

Для ознакомления с книгой может подойти беглый просмотр интересующих глав, для серьёзного исследования необходимо вдумчивое сосредоточенное медленное чтение. Меняя скорость чтения, мы можем больше внимания уделять ключевым или новым мыслям. Как результат от этого будет расти скорость чтения и ваше понимание читаемого текста. Согласитесь, понимание всё же важнее, чем скорость чтения без понимания. Какие-то вещи

не стоит читать быстро и по другой причине, например, вам нужно прочувствовать слова автора.

То, насколько хорошо человеку знакома тема книги, также существенно влияет на выбор скорости чтения.

Скорость чтения в чём-то можно сравнить со скоростью передвижения автомобиля. Хороший водитель знает, когда можно развить большую скорость, а когда её нужно сбавить.

Урок 7

Если делать остановки на незнакомых или трудно узнаваемых словах, то скорость и понимание будут снижаться. Исправить это поможет частотный список слов. Используйте частотный список на 5000 слов (приводится в приложении). Прочитайте вслух каждую следующую тысячу слов отдельно (на каждом занятии только одну тысячу), засекая время и контролируя понимание. Обычно слова из первой тысячи читаются быстрее. Если добиться одинаковой скорости чтения для всех 5000 слов, то уменьшится количество остановок на незнакомых словах. Вот почему люди, которые часто и много читают, делают это быстрее. Они встречают меньше незнакомых слов. Используя же частотный словарь, вы потратите гораздо меньше времени и сил, но при этом ваша скорость чтения заметно увеличится.

Те слова, что не понятны в каждой тысяче слов и вызывают проблемы при чтении, выписывайте отдельно для работы с ними. Возможно, это будет 20 или 50 слов. Так вам не нужно будет постоянно читать список из 5000 слов для поддержания своей формы.

Читая книги или газеты, заведите привычку выписывать незнакомые или трудно читаемые слова – имена, города, иностранные слова, научные или специализированные термины.

Некоторые статистические данные о словах русского языка

Средняя длина слова 5,28 символа;

Средняя длина предложения 10,38 слов;

1000 наиболее частотных лемм (основная форма слова) покрывает 64 процента текста;

2000 наиболее частотных лемм покрывают 72 процента текста;

3000 наиболее частотных лемм покрывают 76 процентов текста;

5000 наиболее частотных лемм покрывают 82 процента текста.

Работа с частотными списками больше 5000 слов малоэффективна. Если вы по роду своей деятельности сталкиваетесь с текстами, в которых часто встречаете трудные для понимания или для произношения слова, то прорабатывайте их отдельно. Почему так получается? Потому что создать по-настоящему универсальный частотный словарь невозможно, для каждой книги и даже для рассказа он может быть своим, но в основном они схожи.

Если в тексте много чисел, и вы на них постоянно останавливаетесь, то их проще читать медленнее, либо пропускать, пока в них нет необходимости. Навык работы с частотным словарём поможет вам в будущем, если вы захотите читать литературу на иностранном языке.

Урок 8

Постоянное чтение имеет много плюсов! Заведите привычку прочитывать одну книгу (100-200 страниц) в неделю. Потом одну книгу в день без учёта времени. Потом одну книгу в

день, но уже за час, книга при этом не обязательно должна быть большой, но прочитать её нужно целиком!

В библиотеке выдают в среднем 10 книг на месяц, постарайтесь использовать такие возможности! Если же вы читаете быстрее, вы можете брать по 10 книг каждую неделю, например, выделив один день для похода в библиотеку. Постоянно смотря на книги, перелистывая их в библиотеке, вы разовьёте желание читать. Старайтесь читать книги из разных разделов, берите альбомы с картинками, стихи, а не только художественную или научную литературу. Если книга вам не понравилась, не читайте её, просто верните её обратно непрочитанной. Также необязательно читать всю книгу, прочитайте только то, что вам интересно, и обязательно записывайте какие произведения и у какого автора вы прочитали. У вас может также появиться желание прочитать все произведения какого-либо автора. Это тяжелая задача, но вы получите массу положительных впечатлений, справившись с ней!

Заботы книгоеда

Если читать 30 книг в месяц, стоящих в среднем по 300 рублей, то они обойдутся в 9 000 рублей. В год вы потратите 108 000 рублей, а учитывая, что некоторые книги стоят дороже, возникает вопрос: «где взять книги?» или «где взять деньги?». Допустим, на одной книжной полке помещается от 30 до 100 книг, значит, каждый год вам нужно будет выделять от 4 до 12 полок в своей квартире. Где взять столько места или где взять деньги на новую квартиру?

Где взять книги?

поменяться книгами с кем-нибудь;

взять у друзей на время, но не забывайте вернуть, а то больше не дадут;

сказать друзьям, чтобы дарили книги или деньги на книги;

взять в библиотеке;

покупать в букинистических магазинах дешевле;

купить во время распродаж;

читать с компьютера, электронной книги, телефона;

можно зайти на час в книжный магазин, прочитать или пролистать несколько книг бесплатно, но будьте осторожны, чтобы не вызвать лишних подозрений;

почитать в гостях, пока готовят чай, особенно то, что не дадут на руки;

не бойтесь перечитывать книги.

Урок 9

Если у вас есть предубеждение, что быстрое чтение мешает пониманию, то вы постоянно будете читать медленно, чтобы ничего не упустить и всё понять. Согласитесь, если текст очень сложный, даже медленное чтение не сможет вам помочь, пока вы не будете иметь достаточный объём знаний для его понимания. Нужно понять, что скорость чтения связана с уровнем образования. Медленное чтение оправдано при чтении образовательной литературы, но впоследствии образование, полученное из этих книг, поможет вам читать книги по данной теме намного быстрее.

По этой причине полезно заниматься самообразованием, особенно по интересующей вас тематике. Не думайте, что учат только в школе или в институте! Чтобы читать быстро, важно заниматься самообразованием!

Книги-справочники и книги из серии для «чайников» помогают быстро войти в курс дела и обогатят ваш словарный запас. Читая такие книги в детстве, можно усвоить химию, физику, астрономию и другие предметы до их изучения в школе.

Даже хорошо иллюстрированные учебники часто бывают скучны, поэтому читайте научно-популярную литературу, и ваше понимание и скорость чтения значительно возрастут. Обычно такие книги называются занимательная математика, занимательная биология, занимательная стилистика и т. д.

Урок 10

Пересказ всегда даётся легче, чем цитирование наизусть, поэтому пересказывайте своим друзьям книги или эпизоды из них. Ведите дневник, в котором вы можете записать то, что вам понравилось и выразить свои эмоции. Можно найти в интернете форумы и сообщества, где вы сможете обсуждать и делиться впечатлениями от прочитанного. В таких местах вы, скорее всего, сможете наметить для себя и следующую книгу. Ставьте во время чтения цель понять смысл, а не выучить всё наизусть. Это поможет снять ненужную нагрузку и существенно увеличить скорость чтения. Запоминание слово в слово используйте там, где это действительно необходимо.

Собирайте афоризмы, делайте конспекты, комментируйте книгу при помощи пометок, особенно если это электронный вариант. Собираение ценных мыслей из книг очень похоже на фотографии и сувениры, привезённые из путешествий.

Урок 11

Чтение без концентрации внимания – пустая трата времени. Чтобы развить концентрацию внимания, читайте интересные книги в удобном месте, в удобное время. Если голова занята чем-то другим, не читайте. Успокойтесь или попробуйте себя обмануть, пообещав почитать ровно 10 минут. Позже, когда пройдёт беспокойство или когда затянет сюжет книги, можно продолжить чтение, забыв про обещание.

Вначале не стоит читать в день более часа, тогда ваше чтение будет плодотворным и сконцентрированным! Чтобы развить интерес к чтению, выбирайте небольшие по объёму публикации. Читайте рассказы, эссе, стихи, поэмы, былины. Очень полезно читать газеты для увеличения своего словарного запаса. Конечно, не все газеты одинаково хороши, поэтому выбирайте те, что вам нравятся. Необязательно читать все статьи. Благодаря мелкому шрифту и узким строчкам вы сможете быстрее читать при помощи «Стекания», а также у вас пропадёт страх перед книгами.

Если бы из текста газеты сделали книгу, как вы думаете, сколько бы в этой книге было бы страниц? Если вы заметите, что вам удобнее читать колонками, то можно читать с телефона или в электронной книге, у которых не слишком широкий экран, так же текст можно преобразовать в колонки в текстовых редакторах и даже в браузере, для этого нужно сузить окно до необходимой ширины.

Можно ли слушать музыку во время чтения? Некоторым музыка помогает, некоторым она мешает, поэтому пробуйте! Так же многое зависит от того, что это за музыка.

План занятий

Для того чтобы занятия приносили пользу, важно придерживаться конкретного плана. Такой план вам необходимо составить самостоятельно, предварительно решив, что именно вы

хотите включить в него и сколько времени вы хотите выделить на работу с каждой из его частей. Ознакомьтесь с предлагаемым примерным планом занятий и дополнительными рекомендациями. После этого составьте план личных занятий. Самое лучшее заниматься каждый день по 15-20 минут. Это не означает, что если заниматься раз в неделю, то вы не будете иметь хороший результат. Многое зависит от ваших личных обстоятельств и от начального уровня подготовки. Не стоит откладывать занятия скоротечием только потому, что вы не можете заниматься каждый день. Некоторые бросают попытки освоить скоротечие, просто не найдя времени на ежедневные занятия. Не повторяйте их ошибки!

Примерный план занятий

I. Начало занятия:

Начальный тест «Рабочий вариант» или «Экспресс-тест»

II. Основная часть занятия:

Работа с программой «Анализатор»

Упражнение «Обратный отсчёт» или «Соревновательный метод»

Работа со списком частотных слов (необязательно)

Скороговорки, чистоговорки, подсчёт «Егорок» (необязательно)

Заключительный тест (необязательно)

III. Заключительная часть занятия:

Дыхательные упражнения, упражнения для глаз и других частей тела (необязательно)

Теперь разберём каждую часть занятия подробнее.

О тесте в начале занятий

Начальный тест позволяет оценить свои возможности без предварительной разминки. Этот тест может быть хорошим активизирующим фактором перед занятием, подобно экзамену он создаёт здоровое напряжение и настрой на работу. Регулярное прохождение теста позволяет увидеть кривую прогресса, воодушевляя на занятия.

Если упражнения проходят не каждый день или вяло, тест будет сигналом к тому, чтобы изменить график своих занятий или приложить больше стараний. Нет смысла заниматься, если нет прогресса от занятия к занятию, особенно если вы в начале пути.

Изучайте свои и чужие графики прогресса, это поможет развить уверенность в своих силах и понять, чего вам не хватает. Если ваши занятия регулярны, активны и даже длительны, но не имеют прогресса, возможно, стоит изменить свой график. Вначале уменьшите их длительность, а потом и частоту, посмотрите, как это отразится на результатах. Как и во многих тренировках, мы совершенствуемся и во время отдыха, а не только во время занятий. Старайтесь превзойти себя, а не других! Только так вы не потеряете радость.

Для прохождения теста необязательно покупать секундомер, он может быть в мобильном телефоне или как программа для компьютера. Можно воспользоваться и онлайн-сервисами.

О работе с программой «Анализатор»

Работа с «Анализатором» является основным средством отработки способов чтения вслух и про себя. «Анализатор» позволяет выявить момент, когда наступило утомление, и

упражнение не приносит должного результата. «Анализатор» и другие полезные программы можно скачать по следующей ссылке: <https://yadi.sk/d/tnLdIJv5BW8G7g>. Программа освобождает от подсчётов секунд и сравнения результатов. Она просто говорит нам, что у нас есть прогресс и можно идти дальше. Нам не нужно думать о том, с какой скоростью мы читаем, так как первый наш результат принимается за исходную точку. Если мы чувствуем, что ошиблись и поэтому не смогли улучшить результат, можно начать заново.

«Анализатор» позволяет выявить тех, кто быстро разгоняется, и тех, кому нужно предпринять несколько попыток, чтобы достичь максимального результата, поэтому не стоит обращать внимания на количество попыток, их количество может быть у всех разным. Программа развивает чувство времени и учит выкладываться по полной.

Работая с «Анализатором», читайте текст «Рабочий вариант» одним из трёх способов: «слайдами», «стеканием», «фотографированием». Если вам трудно даётся читать каким-то способом, то читайте так, как вы привыкли читать, но старайтесь читать быстро. В будущем обязательно освоите и выберите один из способов.

Если у вас нет программы «Анализатор», то вы можете работать и без неё. Прочитайте текст «Рабочего варианта» и запишите время. Снова зачитайте этот текст и опять запишите время. Если результат улучшился, и вы прочитали текст быстрее, продолжайте читать таким образом, пока ваш прогресс не прекратится. Подобный принцип можно применить и к таймеру, для этого прочитайте текст в течение 15-30 секунд и посмотрите, где вы остановились. Отметьте это место. Потом опять начните читать этот текст в течение 15-30 секунд и опять отметьте то место, где вы остановились. Если отметка находится дальше по тексту, то продолжайте делать упражнение. Если же прогресс прекратился, то можно остановиться. Подберите такое время таймера, чтобы вы не могли прочитать «Рабочий вариант» полностью, либо используйте страницу какого-либо другого текста.

Об упражнении «Обратный отсчёт» или «Соревновательный метод»

Поставьте таймер на несколько секунд меньше того времени, которое вы тратите на прочтение «Рабочего варианта» на данном этапе. Читая, старайтесь успеть прочитать весь текст. Не расстраивайтесь, если у вас не получилось! Главное – это состояние, которое возникает при выполнении этого упражнения. Это упражнение позволяет активировать резервы организма. «Обратный отсчёт» или «Соревновательный метод» позволяет разнообразить занятия и использовать наше желание «сделать лучше» или «успеть в отведённое время».

Упражнение, если это не тест, рекомендуется делать 3-4 раза. Это позволит расширить свои способности и научиться быстро настраиваться на нужную волну. Время желательно выбирать небольшое – 15-30 секунд. Такое время позволит проделать упражнение несколько раз и развить максимальную скорость. В будущем, ставя перед собой цели прочитать книгу или рассказ за час, навыки, приобретённые при выполнении этого упражнения, помогут достигать целей, создавая чувство неотложности. В армии часто практикуется умение выполнить действие за определённое время. Например, все должны успеть лечь в постель, пока горит спичка. Такие требования могут казаться жёсткими и не выполнимыми, но те, кто прошёл такую школу, так не думают. Умение работать в условиях ограниченного времени очень важно не только для солдат, но и для лётчиков, водителей, хирургов, учителей, дикторов.

В качестве таймера можно использовать песочные часы, промежутки между станциями в метро или рекламные паузы. Так же есть специальные программы-таймеры. Таймер есть в мобильном телефоне, а также существуют онлайн-таймеры. Хотя секундомер не является таймером, его также можно использовать для этих целей. Как только пройдёт 15-30 секунд,

вы останавливайтесь. Если есть тот, кто будет следить за секундомером, то выполнять упражнение будет гораздо проще.

Об упражнениях с частотным словарём

Прочитайте первую тысячу слов вслух три раза, каждый раз засекайте, сколько времени вы потратили. Первый раз читайте чётко, второй раз – быстро, третий раз – как можно быстрее. Запишите все три результата как эталонное время. Доведите вторую тысячу до этих результатов, так же читая по три раза. Постоянно упражняйтесь. Только когда вы справитесь со второй тысячей, можно перейти к следующей.

После пятой тысячи обновите эталон: снова прочитайте первую тысячу слов три раза и запишите результаты. Если ваши результаты хуже того, что были в первый раз, то читайте первую тысячу снова и снова, пока ваш результат не станет лучше хотя бы на несколько секунд. После этого повторите цикл заново.

Во время чтения замечайте слова, на которых часто «спотыкаетесь». Составьте из таких слов отдельный список и многократно его читайте. Перечитывать список нужно до тех пор, пока вы не станете быстро, чётко и без запинок произносить его, после этого старайтесь произносить список ещё быстрее. Когда прогресс прекратится, вновь возвращайтесь к частотному списку. Параллельно записывайте те слова, значение которых вам не понятно. Найдите для таких слов определение в словарях и постарайтесь его запомнить. Так вы не только перестанете «запинаться», читая слово, но и не будете замедлять чтение в попытке понять, что оно означает. Списки со словами приводятся в приложении.

Если прогресс прекратится, то занятия с частотным списком можно отложить. Важно понимать, что под выполнением упражнения подразумевается не многократное чтение за один день, а выполнение упражнения 2-3 раза в день. Выполняйте его каждый день, пока не достигнете улучшений. Можно составить собственный список из тех терминов, которые вам нужны.

При работе с детьми разбейте первую тысячу на пять частей и проделывайте упражнение в том же порядке. Ребёнку работать с остальными 4-мя тысячами слов не нужно. Если у вас очень мало времени, то читайте тысячу не три раза, а один раз, но как можно быстрее.

О скороговорках и чистоговорках

Отберите скороговорки, с которыми хотите работать (список скороговорок можно найти в приложении). Вначале прочитайте скороговорку, потом чётко произнесите её по памяти, после этого произнесите её по памяти быстро и несколько раз. Старайтесь произносить скороговорку несколько раз за минуту или полминуты, при этом не нужно читать скороговорку на одном дыхании. Чтобы было удобнее считать количество повторов, можете загибать пальцы после каждого повторения или оставлять чёрточки на бумаге.

Старайтесь произнести скороговорку как можно большее количество раз. Ищите скороговорки, которые тяжело произносить, и работайте с каждой из них по отдельности. Выучите рассказ из скороговорок, постепенно увеличивая его длину и скорость произнесения. Можно выучить известную скороговорку «Лигурия» (приводится в приложении). Такие рассказы позволяют разработать разные стороны речи и развить внимание. Не стоит гнаться за количеством, нескольких скороговорок будет вполне достаточно.

О подсчёте «Егорок»

Цель упражнения – произнести как можно больше «Егорок» на выдохе (текст приводиться в приложении). Не требуется произносить очень внятно и громко или как-то растягивать счёт. Желательно сделать упражнение несколько раз подряд (3-4 раза). Прогресс может наблюдаться в двух областях: увеличение времени выдоха и параллельное увеличение количества «Егорок». Если количество «Егорок» не увеличивается, то стоит поработать со скороговорками или с дыханием. В любом случае это нормально, если несколько дней нет прогресса. Для упрощения можно не произносить вступление и считать только «Егорки».

По мере тренированности можно увеличивать число «Егорок» или уменьшать, если их для вас слишком много на данном этапе. Например, если вы поставили цель сосчитать 25 «Егорок», то во вступлении к счёту замените число на 25. Так вы поставите себе цель, и не будет создаваться чувство, что вы не смогли сосчитать много «Егорок». Особенно важно это учитывать при работе с детьми.

Чтобы узнать свой максимум, желательно отталкиваться от малых значений, постепенно их увеличивая, а не браться сразу за большое число «Егорок». Следите, чтобы это упражнение не выполнялось больше 3-4 раз, особенно при сильном старании, поскольку это оказывает сильное влияние на нервную и сердечно-сосудистую систему. Детям лучше выполнять менее эмоционально, объясните им, что нельзя выполнять это упражнение вне занятий, так как их результаты могут ухудшиться. Хорошо, если вы будете сопереживать, хвалить, утешать ребёнка, если он достигает каких-то результатов или, наоборот, медленно прогрессирует. Будьте осторожны со сравнениями! Некоторые, видя успех других, могут мотивироваться, другие же – потерять интерес. Самое лучшее соревнование – когда человек соревнуется сам с собой, а не с кем-нибудь другим. Родители могут намеренно вместе с ребёнком считать «Егорок», пытаясь уложиться в то число, к которому стремиться ребёнок, и даже сознательно поддаваться и уступать. Такая хитрость позволит ребёнку иметь положительное отношение к занятию. Более взрослые дети, наоборот, нуждаются в примере, и вы можете им показать, чего вы смогли сами достигнуть в этом упражнении путём тренировок. Если ваши результаты хорошие, им будет, чем гордиться и к чему стремиться. Попросите их, чтобы они проверили своих друзей и родителей своих друзей, так они смогут лучше оценить свои результаты. Один неуверенный в себе подросток, достигнув результатов, которые превосходили результаты его родителей, значительно повысил свою самооценку. Родители также изменили своё мнение о нём. Согласитесь, когда кто-то может произнести на несколько «егорок» больше, это впечатляет, а что если это число больше в разы?!

О заключительном тесте

Заключительный тест – это чтение «Рабочего варианта» на время вслух и про себя. Делать этот тест необязательно, если ваше время сильно ограничено. Однако если вы всё-таки располагаете временем и хотите получить максимум пользы, то не пренебрегайте этим тестом. Заключительный тест выполняется на пределе ваших возможностей, ведь вы уже проделали большую работу. Этот тест особенно полезен для тех, кто медленно разгоняется, поскольку такие люди только в заключительном тесте могут показать свой лучший результат. Тест раскрывает заложенный в них потенциал. Сколько людей бросили занятия или были исключены из секций за то, что они не давали быстрых результатов, пока учёные не выяснили, что это просто особенность этих людей, и она не как не связана с их возможностями!

Если же занятия были слишком длинными (более получаса), то к заключительному тесту вы, скорее всего, не будете на пике своих возможностей, поэтому такой тест бесполезен и его можно пропустить.

Заключительный тест полезен не только тем, что помогает получить лучший результат, но и тем, что развивается выносливость. В будущем вам предстоит читать не маленькие отрывки,

а по многу страниц за раз, так что воспринимайте его как упражнение на выносливость.

Заключительный тест можно проделывать, чтобы понять, как на вас влияют занятия, какой продолжительности и интенсивности они должны быть. Для одних занятия могут длиться не больше двадцати минут, другие же могут заниматься и по часу. Научившись выделять от 20 минут до 1 часа интенсивным занятиям, после окончания занятий вы сможете посвятить это время чтению и изучению.

О дыхательных упражнениях

Дыхательные упражнения помогут вам восстановиться. Сделайте 3-4 медленных и глубоких вдоха и выдоха. Поднимите руки на вдохе и опустите их на выдохе. Ритмичное дыхание – это дыхание, при котором вдох и выдох осуществляются без пауз, одинаковой длины. Дышите без напряжения. Плавный вдох и плавный выдох. Главное снять лишнее напряжение с нервной системы и обеспечить организм достаточным количеством кислорода. Желательно проделывать упражнения в хорошо проветриваемом помещении.

Чтобы объяснить это дыхание ребёнку, используйте образ с кисточкой, которой вы окрашиваете стены. Кисточка вверх – вдох, кисточка вниз – выдох. Движение рукой плавные, амплитуда постепенно увеличивается.

О гимнастике для глаз

Гимнастика для глаз поможет вам восстановить зрение. Прилягте на минуту или больше. Закройте глаза, положив на них сложенное полотенце. Сняв полотенце, сделайте несколько (5-6) круговых движений глазами, быстро моргайте в течение 5-10 секунд. Если вы стоите, глубоко вдохните, прижмите подбородок к груди, немного согнитесь. Постоите несколько секунд с закрытыми глазами, а после выпрямитесь. Обратите внимание, что ваше восприятие мира стало ярче. Полезно умыться прохладной водой и хорошо проветрить помещение. Принимайте солнечные ванны с закрытыми глазами в течение 5-10 секунд, но открывайте глаза, обязательно наклонив голову вниз, если вы стоите, если лежите, то перевернитесь на живот и откройте глаза. Главное снять излишнее напряжение и улучшить кровообращение глазных мышц.

Вы можете сами подобрать те упражнения для глаз, которым доверяете. Главное, чтобы в вашей гимнастике для глаз были не только упражнения, тренирующие мышцы, но и упражнения для снятия напряжения, так как чтение, особенно длительное, оказывает большую нагрузку на глаза. Берегите своё зрение!

О восстановительных упражнениях

В восстановительных упражнениях нуждаются не только глаза, но и всё тело. Несколько раз сожмите и разожмите кулаки. Встряхните руки. Помаршируйте на месте, высоко поднимая колени. Сделайте плавное вращение плечами, сделайте несколько плавных вращений головой. Несколько раз обхватите тело руками, совершите несколько вращательных движений тазом. Небольшие наклоны вперёд, назад и в стороны, тоже пойдут на пользу. Главное снять общее напряжение, улучшить кровообращение и поддержать мышцы тела в тонусе.

Когда наше тело работает физически, мозг отдыхает от умственного труда. Не нужно стремиться к количеству, каждое упражнение проделайте по 10-12 раз. Эти упражнения не предназначены для тренировки мышц и укрепления суставов, у них другая цель – снять напряжение, которое накапливается во время чтения в неподвижной позе. Кто-то читает с наклонённой головой, кто-то держит книгу в руках, крепко сжимая края, кто-то читает, склонившись над книгой, – все эти статические нагрузки ведут к переутомлению. Если вам

надо долго читать, делайте перерывы через каждые 15-20 минут, во время которых можно проделывать как дыхательные, так и восстановительные гимнастические упражнения.

О чтении вслух

Хотя чтение вслух замедляет скорость чтения, если вы хотите достигнуть прогресса, то не переставайте читать также и вслух. Пусть ваша скорость вслух не будет увеличиваться, но вы сможете таким образом работать над трудными словами и над чтением с выражением. Чтение вслух, согласно некоторым исследованиям, сильнее активизирует работу нашего мозга, включая в работу больше областей, чем при чтении про себя. А чтение с выражением позволяет получить большое удовольствие, лучше понять и прочувствовать глубину и красоту текста. Чтение про себя никогда не заменит чтение вслух, а чтение вслух не заменит чтения про себя! Они, как два крыла, нужны нам для полёта! Вспомните птиц в небе, они то быстро летят, да так что даже их трудно заметить, то медленно парят в восходящих потоках воздуха. Будьте как птицы!

Заключение

Прочитав книгу, постарайтесь составить для себя приемлемый план занятий. Выберите те рекомендации и советы, с которыми вы хотели бы работать, и приступайте к занятиям, если вы ещё начали заниматься. Обязательно записывайте свои результаты.

Для того чтобы сформировался навык, нужно заниматься регулярно и продолжительное время. Умение читать правильно и иметь навык читать правильно – это не одно и то же! Приобретя навык, начните применять его при регулярном чтении как художественной, так и специальной литературы. Конечно, мастерство чтеца не ограничивается теми советами, которые содержатся в этой книге. Вам предстоит ещё много узнать о том, как заниматься самообразованием, но свой первый шаг вы уже сделали сейчас!

Приложение

«Егорки»

На горе, на пригорке

Стояли двадцать два Егорки.

Раз Егорка,

Два Егорка,

Три Егорка,

Четыре Егорка,

Пять Егорка,

Шесть Егорка,

Семь Егорка,

Восемь Егорка,

Девять Егорка,

Десять Егорка,

Одиннадцать Егорка,

Двенадцать Егорка,
Тринадцать Егорка,
Четырнадцать Егорка,
Пятнадцать Егорка,
Шестнадцать Егорка,
Семнадцать Егорка,
Восемнадцать Егорка,
Девятнадцать Егорка,
Двадцать Егорка,
Двадцать один Егорка,
Двадцать два Егорка.

«Лигурия»

В четверг четвёртого числа, в четыре с четвертью часа, лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии, но тридцать три корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали, и потом протокол про протокол протоколом запротоколировал, как интервьюером интервьюируемый лигурийский регулировщик речисто, да не чисто рапортовал, да так зарпортовался про размокропогодившуюся погоду, что дабы инцидент не стал претендентом на судебный прецедент, лигурийский регулировщик акклиматизировался в неконституционном Константинополе, где хохлатые хохотушки хохотом хохотали и кричали турке, который начерно обкурен трубкой: Не кури, турка, трубку, купи лучше кипу пик, лучше пик кипу купи, а то придёт бомбардир из Брандесбурга – бомбами забомбардирует за то, что некто чернорылый у него полдвора рылом изрыл, вырыл и подрыл!

Но на самом деле турка не был в деле, да и Клара-кряля в то время кралась к ларю, пока Карл у Клары крал кораллы, за что Клара у Карла украла кларнет, а потом на дворе деготниковой вдовы Варвары два этих вора дрова воровали. Но, грех – не смех, не уложить в орех. О Кларе с Карлом во мраке все раки шумели в драке, вот и не до бомбардира ворам было, но и не до деготниковой вдовы, и не до деготниковых детей.

Зато рассердившаяся вдова убрала в сарай дрова: раз дрова, два дрова, три дрова – не вместились все дрова, и два дровосека, два дровокола-дроворуба для расчувствовавшейся Варвары выдворили дрова вширь двора обратно на дровяной двор, где цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.

Цыпленок же цапли цепко цеплялся за цепь; молодец против овец, а против молодца сама овца, которой носит Сеня сено в сани, потом везёт Сенька Соньку с Санькой на санках: санки – скок, Сеньку – в бок, Соньку – в лоб, все – в сугроб, а оттуда только шапкой шишки сшиб, затем по шоссе Саша пошёл, саше на шоссе Саша нашёл.

Сонька же – Сашкина подружка шла по шоссе и сосала сушку, да притом у Соньки-вертушки во рту ещё и три ватрушки – аккуратно в медовик, но ей не до медовика – Сонька и с ватрушками во рту пономаря перепономарит, перевыпономарит: жужжит, как жужелица, жужжит, да кружится: была у Фрола – Фролу на Лавра наврала, пойдёт к Лавру на Фрола Лавру наврёт, что – вахмистр с вахмистршей, ротмистр с ротмистршей, у ужа – ужата, у ежа – ежата, а у него высокопоставленный гость унёс трость, и вскоре опять пять ребят съели

пять опят с полчетвертью четверика чечевицы без червотчины, да тысячу шестьсот шестьдесят шесть пирогов с творогом из сыворотки из-под простокваши, – о всём о том охало кола колокола звоном раззванивали, да так, что даже Константин – зальцбургский бесперспективняк из-под бронетранспортёра констатировал:

Как все колокола не переколоковать, не перевыколоковать, так и всех скороговорок не перескорговорить, не перевыскорговорить; но попытка – не пытка.

Скороговорки

Пётр Петру пёк пироги.

Шесть мышат в камыше шуршат.

Баран буян залез в бурьян.

У ежа и ёлки иголки колки.

У четырёх черепашек по четыре черепашонка.

У гусыни усов ищи не ищи – не сыщешь.

Проворонила ворона воронёнка.

Батон, буханку, баранку пекарь испёк спозаранку.

Огурцы-молодцы зеленобелогубы.

У осы не усы, не усищи, а усики.

Веселей, Савелий, сено пошевеливай.

Сух сук нёс барсук.

Борона боронила неборонованное поле.

Дали Глаше простокваши, а у Глаши каша.

На возу лоза, у воза коза.

Ткёт ткач ткани на платье Тане.

Оса боса и без пояса.

Влас у нас, а Афанас у вас.

У Сени и Сани в сетях сом с усами.

Один Клим клин колотил, колотил и выколотил.

У Кондрата куртка коротковата.

На рынке Кирилл крынку и кружку купил.

Коваль Кондрат сталь ковал, ковал да перековывал.

Поля пошла полоть петрушку в поле.

Дуб дубовыстый, широкозеленолистный.

Опять пять ребят нашли у пенька пять опят.

Рубили дроворубы сыры дубы на срубы.

Валин валенок провалился в прогалинок.

Коля колет колья.

Соломы воз возница вёз.

Тимошка Трошке крошит в окрошку крошки.

Наш Полкан попал в капкан.

Шёл Егор через двор, нёс топор чинить забор.

Перепёл перепёлку и перепелят

В перелеске прятал от ребят.

Кричал Архип, Архип охрип.

Не надо Архипу кричать до хрипу.

Съел Валерик вареник,

А Валюшка – ватрушку.

Наменял старик мочал,

А лапти не вылапотничал.

Носит Сеня в сени сено,

Спать на сене будет Сеня.

Выскочила мышка из-под рундучка

И опять под рундучок.

Тетерев сидел у Терентия в клетке,

А тетёрка с тетеревятами в лесу на ветке.

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом,
И все со сметаной и с творогом.

Шёл косою козёл с косою;
Пришёл косою козёл с косою.

Росла за горой, за пригорочком
Сосенка с подприсосёночком.

Три сороки тараторки
Тараторили на горке.

Варвара караулила цыплят,
А ворона воровала.

У тридцати трёх полосатых поросят
Тридцать три хвостика висят.

Зимой поле белое —
Промёрзло-заледенелое.

Бык тупогуб, тупогубенький бычок,
У быка бела губа тупа.

У нас на дворе, подворье
Погода размокропогодилась.

Пилил Филипп полено из лип,
Притупил пилу Филипп.

Летела гагара над амбаром,
А в амбаре сидела другая гагара.

У Феофана Митрофаныча
Три сына Феофаныча.

Купили Валерику и Вареньке —
Варежки и валенки.

На дуб не дуй губ,
Не дуй губ на дуб.

Бобры храбры идут в боры;
Бобры для бобрят добры.

Около кола – колокола,
И на колах – колокола.

Летят три пичужки
Через три пустых избушки.

Не хочет косой косить косой;
Говорит: «Коса коса».

Бежит лиса по шесточку: —
Лизни, лиса, песочку!

Карась, в лаз не лазь.
Застрял в лазе карась.

Курочка-ряба – пестра, с носа востра.

Уточка-белогрудочка с носка плоска.

Дал Макар Роману карамель,

А Роман Макару карандаш.

Портной клин с приподклинком

Выкроил и перекроил, перекроил и выкроил.

Ест Федька кисель с редькой,

Ест редька с киселём Федьку.

Сшила Саша Сашке шапку,

Сашка шапкой шишку сшиб.

В поле полет Фрося просо,

Сорняки выносит Фрося.

Съел Слава сало,

Да сала было мало.

На улице Лаврентий с лаптем, с девятириком, —

На людях Лаврентию не до лаптей, не до девятириков.

Около кола вьон и хмель вьются на плетень,

Вьются, плетутся, заплетаются, расперезавеваются.

У Антипа росла одна липа,

А Филипп посадил семь лип.

Села Алеся, с печи ноги свеса,

Не смейся, Алеся, а на печи грейся.

Возьми у белобородого мужика

Полкрынки кислого молока.

Столы белодубовые,

Гладкотесовыструганные.

Был баран белорыл,

Всех баранов перебелорылил.

Торопке порка не впрок,

Торопке коврижка впрок.

Купи кипу пик,

Кипу пик купи,

Пик кипу купи.

Шла Саша по шоссе,

Несла сушку на шесте.

И сосала сушку.

Коваль ковал коня,

Конь копытом коваля,

Коваль кнутом коня.

Краб крабу сделал грабли,

Подарил грабли крабу.

– Грабь граблями гравий, краб.

Везёт Сеня Саню с Соней на санках.

Санки скок, Сеню с ног, Саню в бок,

Соню в лоб, с санок все в сугроб.

Щетинка у чушки,

Чешуйка у щучки,

Щели-щёлочки и щёчки.

Из-под кислого молока,

Из-под простокваши —

У Маши сыворотка в каше.

Ты, молодец, скажи молодцу:

Пусть молодец молодцу скажет,

Пусть молодец телёнка привяжет.

Хоть щука и востра,

Да не съест ерша с хвоста.

На ерша хороша верша.

Пошёл спозаранку

Назар на базар,

Купил там козу

И корзинку Назар.

Хитрую сороку

Поймать морока,

А сорок сорок —

Сорок морок.

Шильце, мыльце,

Кривое веретенце,

Шёлковое полотенце —

На полотенце под дверцей.

У Степана есть сметана,
Простокваша да творог,
Семь копеек – туесок.

Берёзка коренистенькая,
По корню – криволистенькая,
По середке – суковатенькая,
По вершинке – высококудреватенькая.

Тень-тень-потетень,
Весь день, где пень —
Заплетаю плетень
И прирасплетываю.

Шли сорок мышей,
Несли сорок грошей,
Две мыши поплоше
Несли по два гроша.

Дед Данила
Делил дыню —
Дольку Диме,
Дольку Дине.

Тимошкина шавка
Тявкнула на Пашку.
Бьёт Пашка шапкой
Тимошкину шавку.

Карпу Поликарповичу
Поликарп Карпыч
Подкарауливал в пруду карпов.
А в пруду у Поликарпа —
Три карася и три карпа.

Кукушка кукушонку
Купила капюшон.
Надел кукушонок капюшон,
В капюшоне кукушонок смешон.

Заяц косой
Сидит за осокой-травой,
Смотрит косой,
Как девушка с косой
Косит траву косой.

Вёз Анос Сеять овёс.
Посеял овёс.
Уродился овёс.
Пришёл Анос,
Скосил овёс,
Повязал овёс,
Смолотил овёс,
Повеял оёес,
До зерна Анос —
Повыбрал овёс,
Увёз овса воз.

Стоит Пётр на копне,
В попоне и колпаке.

А в попоне у Петра

Гороха полколпака.

Собрала Маргарита

Маргаритки на горе.

Потеряла Маргарита

Маргаритки на дворе.

Не смейся надо мной,

Не пересмехотствуйся,

Я сам тебя пересмехотствую

И высмехотствую.

Рыла свинья, тупорыла, белорыла,

Полдвора рылом изрыла,

Вырыла, подрыла,

До норы не дорыла.

На то хавронье и рыло,

Чтобы она рыла.

Шли три пекаря,

Три Прокопия пекаря,

Три Прокопьевича;

Говорили про пекаря,

Про Прокопия пекаря,

Про Прокопьевича.

На воротах сорока,

На заборе ворона,

На дороге воробей —

Клюёт конопель,

Конопель, конопель

Конопляносеменистую.

Михейка на скамейке

Плетёт лапти Андрейке.

Не годятся лапти Андрейке на ножки,

А годятся лапти

На лапки кошке.

Сшит колпак, вязан колпак,

Да не по-колпаковски.

Вылит колокол, кован колокол,

Да не по-колоковски.

Надо колпак переколпаковать,

Да перевыколпаковать.

Надо колокол пере-колоколовать,

Да перевыколоколовать.

На дворе трава,

На траве дрова:

Раз дрова, два дрова, три дрова.

Отвори, Варвара, ворота,

У двора на траве коли дрова.

На опушке в избушке

Живут старушки-болтушки.

У каждой старушки лукошко.

В каждом лукошке кошка.

Кошки в лукошках

Шьют старушкам сапожки.

Списки слов

1 тысяча слов

И, в, не, он, на, я, что, тот, быть, с, а, весь, это, как, она, по, но, они, к, у, из, мы, за, ты, вы, так, же, сказать, от, этот, который, мочь, о, человек, один, еще, бы, такой, только, себя, свое, какой, для, уже, когда, кто, вот, да, год, знать, если, до, говорить, или, мой, время, рука, самый, нет, ни, стать, большой, наш, даже, другой, свой, дело, под, где, чтобы, ну, сам, есть, раз, два, чем, там, глаз, первый, день, жизнь, во, тут, ничто, потом, со, очень, ли, при, хотеть, надо, голова, без, видеть, теперь, идти, друг, сейчас, стоять, дом, тоже, после, можно, слово, через, место, думать, здесь, спросить, лицо, тогда, что, должный, ведь, новый, каждый, хороший, жить, почему, потому, сторона, смотреть, иметь, просто, понять, сидеть, об, нога, делать, сделать, вдруг, никто, работа, перед, ваш, нужный, над, взять, конечно, понимать, дверь, казаться, три, конец, город, несколько, начать, голос, час, пока, уж, последний, более, земля, хорошо, хотя, сила, вода, второй, увидеть, всегда, давать, случай, куда, пойти, стол, машина, мир, ночь, женщина, остаться, сразу, совсем, ребенок, выйти, вид, отец, вопрос, дать, работать, оказаться, ряд, почти, снова, старый, страна, твой, между, ответить, много, война, подумать, деньги, любить, значить, белый, главный, минута, лишь, товарищ, опять, ждать, однако, правда, посмотреть, про, никогда, будто, часть, именно, найти, дорога, свет, жена, никакой, лежать, окно, Россия, мать, решить, получить, Москва, писать, улица, вернуться, вообще, некоторый, далекий, маленький, считать, комната, утро, советский, вечер, сегодня, душа, книга, плечо, вместе, таки, чуть, пол, помнить, сколько, народ, хоть, взгляд, русский, зачем, история, полный, узнать, любой, бог, прийти, ходить, заметить, известный, палец, словно, наконец, общий, имя, назад, бывать, мысль, слышать, уйти, прошлый, бояться, быстро, давно, слушать, прямо, разговор, долго, нельзя, похожий, право, лес, пять, глядеть, сын, путь, тысяча, пора, красный, сесть, оно, кроме, стена, оставаться, ж, высокий, хотеться, совершенно, поэтому, написать, пусть, ранний, читать, чувствовать, спина, месяц, целый, вести, молодой, огромный, тело, настоящий, продолжать, точно, язык, мама, среди, старик, успеть, смерть, власть, мальчик, также, брат, образ, письмо, живой, отношение, сердце, ко, начальник, пройти, начинать, вокруг, появиться, черный, девушка, солдат, иногда, забыть, вспомнить, небо, затем, система, воздух, оба, собственный, пытаться, находиться, держать, просить, показать, разный, ребята, брат, квартира, откуда, выходить, четыре, поднять, генерал, называть, третий, послать, подойти, рассказать, особенно, кровь, встать, шаг, спрашивать, хозяин, внимание, следовать, поставить, бросить, вроде, великий, например, оставить, туда, действительно, мало, школа, равно, труд, капитан, сюда, слишком, следующий, тяжелый, парень, группа, солнце, любовь, отвечать, ухо, уходить, неделя, войти, чтоб, рассказывать, молчать, ответ, десять, спать, готовый, являться, двадцать, берег, помощь, мужчина, момент, искать, остановиться, личный, газета, длинный, видно, против, верить, чувство, порядок, семья, армия, немного, играть, возможность, сильный, разве, впрочем, становиться, движение, муж, нос, тихо, знакомый, огонь, двор, смочь, иной, бежать, черный, скорый, наверное, приехать, простой, принять, угол, смысл, открыть, общество, грудь, военный, происходить, дерево, немец, губа, снег, либо, дядя, ехать, очередь, кой, форма, закон, собираться, показаться, собака, домой, попасть, услышать, приходиться, кричать, состояние, произойти, сон, подняться, ладно, карман, часто, случиться, зеленый, девочка, камень, сначала, ветер, проблема, связь, стараться, гость, лучший, зуб, мера, век, поехать, номер, странный, страшный, средство, единственный, действие, ход, государство, российский, короткий, уметь, данный, необходимый, глава, партия, край, вперед, река, судьба, рота, добрый, речь, заниматься, вполне, положить, причина, гора, никак, страх, темный, едва, море, зал, серый, врач, возле, довольно, командир, основной, медленно, ясно, боль, господин, вчера, вещь, результат, число, цель, начаться, легкий, звать, положение, бывший, писатель, далеко, бумага, проходить, утаться, план, черта, около, подобный, широкий, завтра, прийти, документ, снять, плохо, представить, прежний, произнести, небольшой, пустой, обычно, знать, волос, объяснить, пара, след, представлять, решение, купить, существовать, особый, иначе, умереть, класс, условие, центр, красивый, скоро, прежде, пить, встреча, директор, рубль, однажды, служба, процесс, близкий, чистый,

президент, память, сквозь, сообщить, человеческий, назвать, сей, герой, дух, худой, мимо, возможно, враг, убить, кстати, чужой, согласиться, счастье, удар, старший, вместо, самолет, трудно, улыбнуться, деревня, картина, улыбаться, почувствовать, будущее, коридор, толстый, нравиться, правый, больной, ум, менее, привести, предложить, вызвать, мало, кабинет, многие, легко, колено, хватать, принести, всякое, бутылка, государственный, рабочий, сто, телефон, компания, крупный, открытый, доктор, принимать, вниз, автор, мужик, вовсе, интерес, провести, хватить, двое, холодный, счет, спокойно, местный, лейтенант, оружие, игра, приходится, крикнуть, попросить, требовать, бой, качество, смеяться, родной, желтый, член, достаточно, хлеб, прислать, золотой, политический, обычный, развитие, важный, банк, совет, столько, возвращаться, трубка, ладонь, железный, оказываться, институт, потерять, молодая, правительство, остальной, выпить, показывать, идея, точка, уровень, профессор, наука, событие, союз, король, половина, метр, отдать, вера, кивнуть, область, исчезнуть, ситуация, кухня, надежда, род, офицер, синий, течение, информация, получиться, помочь, теплый, молча, немецкий, видимо, бить, частый, поздний, создать, сорок, граница, слеза, поскольку, рассказ, вспоминать, получать, трава, шесть, упасть, тридцать, борьба, достать, шея, десяток, надеяться, толпа, московский, родитель, правило, слать, секунда, прийтись, вздохнуть, уверенный, неизвестный, программа, фамилия, звук, роман, много, неожиданно, вон, тонкий, чай, внутренний, роль, сознание, верный, команда, спасибо, прекрасный, петь, магазин, впервые, американский, ворот, простить, полковник, природа, сильно, запах, поэт, район, лист, перестать, стекло, выше, количество, этаж, тип, пожаловать, свобода, сапог, суд, чей, выход, дед, лоб, кресло, дочь, серьезный, ожидать, характер, опыт, площадь, вновь, быстрый, появляться, управление, связанный, мнение, впереди, использовать, взглянуть, революция, долгий, улыбка, рост, лошадь, тихий, глубокий, левый, кожа, пришлый, звезда, поезд, протянуть, служить, сестра, пожалуйста, уехать, поверить, баба, нечего, цветок, дождь, желание, болезнь, вызывать, называться, встретить, сосед, пример, разговаривать, позволить, обнаружить, дама, повернуться, орган, поле, ящик, цена, подходить, горячий, милый, слабый, ах, карта, слава, радость, зато, тень, висеть, операция, выглядеть, действовать, нести, музыка, голубой, гореть, завод, добавить, лето, весьма, садиться, ибо, мелкий, помогать, любимый, станция, повод, воля, литература, детский, правильно, дурак, приказ, гражданин, интересно, счастливый, крыша, цвет, веселый, повторить, невозможно, статья, круг, стол, факт, бок, относиться, причем, учиться, стул, удивиться, средний, современный, лагерь, войско, недавно, удовольствие, вино, возраст, погибнуть, способный, лестница, держаться, министр, фронт, передать, обратно, стрелять, Петербург, неужели, сад, проводить, задача, острый, мол, осторожно, свободный, входить, темнота, название, двигаться, возникнуть, большинство, организация, дым, высший, километр, позвонить, закричать, ради, председатель, приказать, прямой, прочее, слегка, попробовать, вскоре, вверх, ночной, доллар, носить, выражение, кончиться, плакать, танк, мешать, сухой, зима, знак, семь, получаться, мозг, учитель, желать, обязательно, майор, привыкнуть, понятно, судить, тишина, кровать, очередной, деятельность, США, рыба, щека, птица, обещать, страшно, ставить, странно, папа, касаться, водка, здание, колоть, зеркало, собраться, искусство, начало, пахнуть, возникать.

2 тысяча слов

Несмотря, вагон, отсюда, автомат, свежий, мокрый, милиция, срок, боевой, спокойный, одежда, здоровый, корабль, кулак, художник, курс, куст, состав, западный, дорогой, лететь, явно, чудо, крайний, кусок, интересный, заявить, оттуда, фирма, миллион, разумеется, пространство, тема, начинаться, мировой, ударить, напоминать, заставить, линия, поговорить, мешок, наверно, бабушка, крик, рот, сутки, малый, ключ, звонить, процент, ощущение, немедленно, остров, конь, объявить, узкий, театр, живот, производство, штаб, детство, резко, придумать, броситься, сотня, попытаться, пора, стакан, всякий, умный, трое, материал, ужас, схватить, приняться, значение, труба, отказаться, виноватый, стихи, способ, обстоятельство, четвертый, степень, Германия, СССР, отправиться, вставить, волна, обратиться, плохой, мертвый, предлагать, глубина, специальный, представитель, нож, точный, рынок, шум,

студент, впечатление, засмеяться, отдел, запад, очко, падать, закончить, снимать, успех, инженер, население, животный, встречаться, некий, вдоль, пыль, следовать, зайти, спасти, знание, различный, секретарь, побежать, ошибка, боец, женский, масса, черт, одновременно, царь, естественно, позволять, закрыть, фигура, велеть, противник, даль, знаменитый, нормальный, журнал, направление, замок, иметься, победа, суметь, сотрудник, заговорить, несколько, крепкий, подниматься, вытащить, редкий, мягкий, всякий, городской, социальный, адрес, обращаться, период, еврей, слух, пользоваться, клуб, верно, хвост, восемь, пошлый, предмет, честь, общественный, открывать, отдельный, лечение, экономический, взяться, встретиться, зрение, замечать, наблюдать, наоборот, голый, круглый, беда, столица, обед, грязный, опустить, культура, спешить, высота, территория, костюм, светлый, деревянный, гораздо, громко, поздно, обернуться, попытка, дно, пятьдесят, остановить, полностью, страница, лишний, многое, еда, размер, курить, состоять, предприятие, сцена, английский, проснуться, устроить, понравиться, явиться, фотография, заболевание, принцип, миг, Европа, платить, помочь, нынешний, вероятно, тетя, лечь, мастер, отряд, старуха, руководитель, житель, меч, научный, дышать, господь, наиболее, тюрьма, ой, подождать, ближайший, внутри, дворец, яркий, ученый, камера, привезти, существо, билет, соседний, фраза, повторять, Америка, весна, лодка, считаться, фильм, родиться, больница, смех, специалист, образование, спасти, пятый, мальчишка, проговорить, выбрать, тяжело, определенный, продукт, пистолет, раздаться, постепенно, родина, возможный, личность, собственно, собрать, насчет, внимательно, скорость, участок, учить, технический, видимый, текст, зверь, вслед, ездить, злой, извинить, дикий, народный, артист, усмехнуться, автомобиль, участие, кот, мост, примерно, находить, здоровье, костер, заходить, человечество, пуля, сомнение, морской, отсутствие, случайно, сложный, мясо, нечто, собирать, отметить, исторический, читатель, доска, убийство, дальний, тянуть, мгновение, восток, обратить, отпустить, бегать, настроение, означать, составлять, реальный, пауза, прием, порог, фон, национальный, выдержать, ясный, весело, пропасть, рыжий, постоянно, песок, долг, настолько, пьяный, поступить, предложение, внешний, работник, проверить, отправить, прекрасно, наступить, объяснять, сожаление, пожать, сверху, торчать, оставлять, горло, навстречу, ресторан, список, задний, праздник, Господи, покой, шутка, автобус, рада, летний, вариант, занимать, дыхание, признаться, организм, дрожать, поймать, опасный, жертва, далее, начальство, каменный, рукав, занятие, северный, признать, охрана, бедный, постоянный, масло, сунуть, захотеть, дорогой, кость, международный, воскликнуть, пиво, полтора, принятый, вскочить, центральный, чиновник, эхо, внизу, здравствовать, потолок, легкое, руководство, защита, разрешить, важно, энергия, звонок, построить, сигарета, закрытый, пустить, тепло, кошка, установить, зона, диван, встречать, внезапно, предел, единый, напротив, зря, полагать, перейти, мечтать, пятнадцать, терять, трудный, испытывать, постель, тайна, лезть, туман, древний, бросать, книжка, жалко, воспоминание, оглянуться, Ленинград, густой, практически, вечный, существование, сзади, королева, принадлежать, вход, церковь, преступление, музей, планета, опасность, прочитать, говориться, пускать, прочий, болеть, положенный, иностранный, низкий, поиск, палатка, пригласить, добратся, французский, источник, честно, основание, видать, родственник, угодный, выступать, всякая, определить, взрослый, заглянуть, осень, представление, способность, понятие, тон, итак, аппарат, водитель, утверждать, глупый, больно, тайный, крыло, изменение, беседа, пост, вывод, комиссия, стоить, множество, явление, торопиться, розовый, вынуть, красота, дальнейший, мороз, дача, очевидно, пастух, вернуть, рано, строить, дон, догадаться, остальное, младший, строго, площадка, ниже, усилие, приятель, честной, ручка, повернуть, расти, столик, журналист, наверняка, выстрел, озеро, разобраться, приятно, сумка, кино, должность, зло, позиция, поглядеть, готовить, верхний, удивление, следовательно, ученик, серьезно, приятный, основа, горе, выскочить, повезти, рождение, песня, готовиться, полук, выполнять, старшина, колесо, вряд, шофер, проект, совесть, навсегда, зависеть, суть, режим, поднимать, стен, чемодан, платье, возразить, хозяйство, полиция, пункт, ствол, толк, вкус, приезжать, тотчас, добро, портрет, спустя, полк, кофе, отделение, подать, обстановка, пятно, жениться, бровь,

телевизор, найтись, звучать, база, отличаться, отдавать, тревога, послушать, помещение, русский, делаться, перевести, урок, выдать, поведение, создание, собрание, бабушка, безопасность, нервный, обо, функция, нарушение, требоваться, экран, забрать, шапка, убивать, выпустить, полоса, хозяйка, штаны, врать, грязь, жалить, заявление, нижний, жалеть, труп, неожиданный, занятый, подарок, рубашка, август, превратиться, крепко, объект, открыться, мощный, университет, охота, штука, муха, обойтись, махнуть, довольный, твердый, молоко, катить, отчего, никуда, вынужденный, направить, буква, полезть, вершина, поверхность, терпеть, рассматривать, сходить, обращать, большой, товар, доказать, лапа, одетый, спуститься, гостиница, воевать, абсолютно, продать, середина, солнечный, назначить, домашний, бригада, прочесть, богатый, признак, среда, политика, капля, вес, измениться, комитет, отойти, плащ, нету, поток, решать, вырасти, познакомиться, занять, гулять, посадить, бледный, стремиться, составить, задуматься, холод, Париж, незнакомый, решительно, позвать, выполнить, записка, появление, платок, двинуться, обладать, успокоиться, забывать, обязанный, корпус, останавливаться, захватить, близко, окончательно, сведение, удивительный, волноваться, забор, октябрь, строй, морда, прожить, редко, изменить, краска, темно, спорить, кружок, состояться, могила, приводить, облако, шкаф, варить, милиционер, сумма, святой, сеть, грех, помолчать, ожидание, необходимость, инспектор, сообщение, стенка, подъезд, слышно, напомнить, парк, физический, вокзал, несчастный, орать, глухой, бороться, дойти, включить, борт, сумасшедший, интересоваться, умирать, убитый, взрыв, особенный, еле, расстояние, локоть, актер, ус, прибыть, куртка, заставлять, соответствующий, частный, ох, официальный, луна, скала, экономика, мужской, подтвердить, тянуться, обыкновенный, песнь, здорово, буквально, испугаться, пожилой, резкий, шинель, лед, волк, структура, сержант, совершить, съесть, клетка, поколение, газ, значительный, пила, файл, кругом, оружие, коллега, запомнить, просьба, согласный, выбор, седой, куча, корень, блестящий, содержание, разница, непонятный, остаток, расчет, приближаться, чисто, участвовать, восточный, ловить, температура, республика, пояс, удивляться, сомневаться, шепот, сентябрь, дивизия, гриб, сравнение, строгий, замереть, бабка, гражданский, записать, реакция, тоска, поселок, полчаса, кольцо, достоинство, двенадцать, радоваться, вывести, создавать, слой, подарить, оттого, страсть, ровно, напряжение, столовый, стыдный, коммунист, глянуть, участник, подруга, изба, голод, замечательный, временный, пес, заместитель, истина, колонна, мгновенно, прикрыть, оборона, скрывать, поступать, поразить, везти, предстоять, элемент, пиджак, приносить, убедиться, телефонный, крыльцо, отличие, брюки, исследование, орден, юный, научиться, техника, сойти, канал, девчонка, горький, крест, печальный, теория, луч, молчание, литературный, батарея, устройство, палка, тащить, фонарь, лесной, естественный, контроль, крутой, произвести, проклятый, покрыть, глубоко, страдать, ветка, влияние, разведка, справа, девять, польза, дочка, надпись, ненавидеть, истинный, обезьяна, замолчать, твердо, склад, передний, север, покупать, печать, крестьянин, южный, пальто, любопытство, тарелка, следствие, насколько, выбирать, заранее, семейный, продолжаться, громкий, подписать, выясниться, ракета, заняться, завести, зарплата, топор, убийца, сообразить, сущность, сперва, одинокий, сохранить, домик, менять, запись, пожар, пачка, ага, широко, указать, спрятать, свидетель, привычный, пища, забота, изо, таков, открытие, девица, ощущать, специально, вождь, одеяло, храм, стучать, сделаться, летать, пассажир, строительство, поездка, рана, веревка, погода, двести, валить, паспорт, привычка.

3 тысяча слов

Холм, сдать, благодаря, сообщать, подавать, устать, скрыться, шоссе, могучий, поворот, восторг, мечта, кабина, картошка, дожидаться, уничтожить, земной, надоест, Израиль, борода, неприятный, убрать, запас, закурить, эй, благородный, тайга, молодец, пресса, добиться, понадобится, позади, подробность, талант, поддерживать, мирный, отлично, особенность, предупредить, разглядывать, дружба, памятник, помощник, шляпа, жаловаться, произведение, подготовка, вызов, покинуть, слева, доложить, предполагать, везде, третий,

послышаться, батальон, решиться, школьный, смена, потеря, торопливый, медицинский, случаться, сигнал, духовный, затылок, мотор, устраивать, обида, профессия, сегодняшний, юноша, юг, уезжать, доля, воин, медведь, ведро, прыгать, сказка, ЦК, грозный, кормить, полет, пулемет, железо, направиться, рассчитывать, механизм, тьма, расположить, новость, уснуть, строка, шестой, тщательно, сфера, комиссар, равный, прозрачный, малыш, повесть, профессиональный, жесткий, поражение, цифра, компьютер, уважать, угроза, исключение, бумажка, грубый, договор, башня, секрет, лампа, ремень, повести, глупость, зимний, библиотека, ботинок, попадать, покачать, ткань, халат, отдыхать, путем, переходить, океан, полицейский, деталь, молодежь, радио, гнать, плыть, лидер, наступать, партийный, корова, преступник, подхватить, итог, боже, исчезать, задание, посидеть, заседание, папка, Франция, согласно, депутат, обрадоваться, некогда, молодость, ложиться, выяснить, удобный, норма, отвести, гном, генеральный, ровный, перебить, удаваться, цепь, метода, ответственность, седьмой, задержать, жар, финансовый, неплохо, пакет, уважение, контакт, пот, подвал, ужин, переход, вынести, проверять, бег, спускаться, американец, традиция, привет, столб, услуга, продавать, шеф, нежный, подозревать, вещество, баня, радостно, снаряд, вор, валяться, разведчик, заметно, полезный, редактор, бандит, немало, подушка, налить, обратный, холодно, грузовик, шутить, раствор, яма, ха, оглядываться, министерство, старинный, потребовать, модель, попасться, отозваться, инструмент, золото, раненый, водить, поглядывать, стрелок, жест, непонятно, ноябрь, выступить, мрачный, эпоха, массовый, договориться, отдых, выдавать, пробормотать, передача, вырваться, серебряный, металлический, пропустить, шар, звание, кожаный, обязанность, волнение, щель, акция, узел, гроб, свернуть, непременно, скромный, прислушиваться, редакция, дежурный, высоко, распоряжение, май, поддержка, запретить, дверца, многочисленный, нигде, мягко, Чечня, марка, закончиться, разрешение, император, листок, задумчиво, бродить, двигатель, присутствие, вооруженный, производить, правильный, присесть, лев, справиться, возвращение, сыграть, коробка, закрывать, печка, кончить, смешной, заснуть, поступок, постараться, симптом, конкретный, разбитый, вчерашний, захотеться, кладбище, комплекс, повесить, больной, выбраться, шанс, ложка, старушка, коричневый, наблюдение, сладкий, декабрь, палата, обидеться, судья, произносить, коротко, порт, винтовка, горизонт, женить, плотный, осветить, портфель, достигнуть, опуститься, посылать, подобрать, ужасный, распахнуть, исключительно, спутник, июнь, требование, прекратить, ценность, обеспечить, стоящий, дешевый, голодный, организовать, душевный, набрать, гений, пламя, стиль, задавать, лук, госпиталь, агент, доставить, меняться, костя, коньяк, публика, вечно, князь, ненависть, отечественный, собственность, пилить, март, вертолет, дар, моряк, бесконечный, ползти, активный, отвернуться, драться, поинтересоваться, жизненный, перо, колхоз, владелец, концерт, вечерний, сырой, знакомство, слабость, приобрести, отказываться, аккуратно, рыбак, яйцо, незаметно, волшебный, отель, освободить, лаборатория, утренний, степь, особо, смешно, объяснение, туча, пояснить, каков, шагать, взвод, предположить, огород, клиент, танцевать, ввести, случайный, Константин, мелочь, склон, верх, пушок, тетка, летчик, подготовить, вступить, лекарство, передавать, поддерживать, воздушный, гвоздь, европейский, сложиться, заорать, якобы, ружье, победить, кандидат, разум, погодить, трогать, благо, назначение, сиять, увы, усесться, спортивный, нерв, администрация, невидимый, белье, подбородок, этап, бомба, арестовать, продолжить, жалкий, политик, ощутить, карьера, удивительно, прощать, посвятить, вслух, действительность, заяц, дума, представляться, метро, потянуться, выпускать, ленинградский, побывать, значительно, ужасно, невольно, коммунистический, городок, творческий, вещий, экзамен, гибель, смелый, кнопка, уставиться, беспокоиться, ангел, огонек, военный, доклад, дрова, последствие, махать, сволочь, китайский, роза, бормотать, яблоко, кадр, изучать, дорожка, губернатор, тяжесть, последовать, частность, деловой, совместный, противоположный, оценить, пенсия, июль, фонд, воображение, описать, отдохнуть, искра, опытный, ныне, развести, заплатить, отчаяние, бизнес, болото, неведомый, доноситься, вовремя, сэр, блеснуть, виза, отпуск, изображение, выбросить, разбудить, одинаковый, оценка, еврейский, догадываться,

полагаться, биться, защищать, груз, бюджет, использование, допустимый, кролик, доказательство, содержать, танец, ярко, внук, гордость, посреди, получение, кривой, стук, снизу, печь, январь, жестокий, поправить, меж, гигантский, половой, японский, шкура, приглашать, заключение, немножко, Санкт, ковер, обнять, де, койка, ошибиться, недостаток, потянуть, наличие, интересоваться, статус, поход, училище, заключаться, сорвать, рыцарь, прибор, выборы, обойти, понятный, расстрелять, карточка, государь, разобрать, применять, художественный, путешествие, зритель, пожалеть, исключить, империя, девка, давление, патрон, мина, дважды, спектакль, достойный, хрен, применение, плавать, лекция, желудок, ледяной, супруг, потребность, галстук, дополнительный, док, социализм, свадьба, сбить, прижать, вне, воспользоваться, пробовать, соль, петербургский, пережить, руль, мука, допустить, хлопнуть, раскрыть, класть, штат, оторвать, слышаться, стеклянный, полететь, приготовить, бочок, заплакать, указывать, ловко, сопровождать, скандал, завтрак, сиденье, версия, понимание, прервать, материальный, шуметь, охотник, прошептать, таинственный, пустыня, течь, речка, заработать, бревно, торговый, стрела, украсть, секретный, академия, дожидаться, промышленность, окружить, посуда, идиот, суровый, разглядеть, служебный, горный, дурной, допрос, необыкновенный, русский, др, нынче, продажа, достаться, конфликт, заглядывать, свойство, заметный, предпочитать, рваться, кусочек, судно, отличный, относительно, рамка, карандаш, собеседник, бригадир, возражать, крайне, выставить, переживать, грохот, драка, мак, учесть, анализ, переговоры, выступление, охотно, неприятность, выразить, торговля, москвич, транспорт, справедливость, остановка, развиваться, невеста, рукопись, громадный, мастерская, подвести, блок, экспедиция, снежный, уверенность, устроиться, командовать, внутрь, дура, вздрогнуть, красавица, запереть, разбираться, обмануть, крышка, владеть, удача, сарай, контора, отрезать, скамейка, родить, рухнуть, одиночество, дьявол, рассвет, академик, недалеко, сплошной, обмен, каша, провожать, спичка, спора, Корея, перевод, кафе, осмотреть, кончаться, уснуть, режиссер, воскресенье, отчет, оглядеть, блеск, культурный, проверка, негромко, восьмой, сахар, прятаться, лопата, ранить, надел, питание, прокурор, неторопливый, экипаж, лифт, посторонний, такси, накануне, трус, трудовой, открываться, чрезвычайно, иностранец, научить, лента, подчеркнуть, успокоить, космический, цех, балкон, мода, ступенька, выставка, окончание, ломать, замуж, срочно, сбросить, всеобщий, суп, сено, акт, указание, перенести, четверо, прятать, молния, развернуть, засыпать, нажать, социалистический, поток, поза, помимо, пустота, реальность, музыкант, славный, сложить, свидание, брак, глазок, свинья, рубаха, спирт, принц, намерение, грустно, плод, рубеж, майка, проявить, соответствовать, ножка, обсуждать, проход, мистер, происхождение, доказывать, заменить, сломать, миновать, слышать, достижение, выехать, проявление, цивилизация, кивать, нормально, вытянуть, окоп, поцеловать, надежный, лишенный, вежливо, неловко, использоваться, грозить, творчество, хранить, шевелиться, туалет, наверх, царский, волга, сидя, доставать, бросаться, определять, заключить, коммунизм, убежать, шестьдесят, малейший, доходить, визит, корреспондент, всерьез, посоветовать, учреждение, успевать, нация, прибыль, атмосфера, светиться, рисковать, величество, стоимость, характерный, впоследствии, рвать, соображать, решаться, страдание, постучать, походить, явный, превращаться, вина, ведьма, зависимость, сбежать, рисунок, германский, отнюдь, ноготь, ложь, соображение, белок, плоский, повышение, длительный, присутствовать, электрический, охватить, вспыхнуть, папироса, тряпка, барон, посетитель, перемена, деревенский, хохотать, кинуться, неподалеку, исходить, ласково, плита, испытать, сменить, разойтись, Китай, собачий, окружающее, картинка, сердито, комбат, предупреждать, рассмеяться, вдвоем, коллектив, чтение, объем, исполнение, триста, пароход, подвиг, продукция, воздействие, кирпич, копейка, стальной, наказание, готовность, уголок, установка, федерация, жирный, слуга, способствовать, ванный, подпись, сохраниться, сбор, гордиться, отказ, металл, рисовать, пещера, тротуар, атака, решетка, подземный, божий, переулок, препарат, спасать, совещание, поначалу, нужда, тыл, рассуждать, отчетливо, братья, помешать, нестись, наряд, советник, гимнастерка, очнуться, догнать, жалость,

чашка, радостный, люк, шагнуть, музыкальный, носок, спорт, окружение, арест, оперативный, прочь, великолепный, флот, налог, сорваться, слепой, демократия.

4 тысяча слов

Выделить, приемный, подходящий, олень, турист, изображать, заложить, эффект, тихонько, отыскать, конференция, разрыв, сосна, барин, некуда, поспешно, будущий, соединить, нападение, суббота, Украина, ругаться, задать, мыло, невероятный, возиться, скрытый, напрасно, протокол, лавка, рассмотреть, соглашаться, примета, усталость, величина, съезд, выражать, эксперимент, боцман, образоваться, свеча, болтать, жаркий, асфальт, масштаб, вылезть, фактор, небесный, стоя, обращение, почта, монах, рюмка, беседовать, приподнять, приключение, старость, зад, недавний, точность, полевой, четверть, тронуть, влажный, дурацкий, ценный, перспектива, охранник, искусственный, уважаемый, справка, письменный, попадаться, гнев, почва, плюс, рог, хитрый, колдун, полгода, последующий, надеть, довести, сочинение, сопротивление, мчаться, осенний, реформа, долина, десятый, красиво, издание, доход, выслушать, окошко, расход, жир, змея, рай, уложить, проспект, несомненно, психический, схема, заказать, несчастье, минимум, Англия, покраснеть, спасение, подоконник, неправильный, подъем, авиация, изредка, выпасть, признание, кончать, советовать, вырвать, солдатский, альбом, гудеть, усталый, сжечь, блюдо, благодарить, включая, мебель, ранее, нарушить, апрель, толкнуть, приличный, кремль, старичок, тесный, ай, спальня, учебный, стремление, облегчение, пропадать, вставить, барак, заслужить, целовать, глупо, сок, подозрение, грустный, пообещать, наклониться, деятель, совершать, полюбить, отходить, ручей, отсутствовать, небось, нуждаться, выиграть, общение, колбаса, мелькнуть, оборачиваться, чудесный, любитель, трястись, соответствие, ошибаться, показание, испуганно, легенда, резать, испытание, окружающий, потрясти, один, кровавый, удержаться, мышка, цветной, челюсть, опасаться, отобрать, ночевать, Италия, жарко, тратить, понести, недовольный, уход, ремонт, осколок, соседка, телеграмма, отправляться, вольный, загадочный, уголь, согласие, заключенный, звон, угадать, заказ, доверять, разумный, чеченец, растеряться, практика, стойка, железнодорожный, интеллигенция, лампочка, застыть, уверенно, сметь, ген, мышца, благодарность, шелкнуть, категория, НКВД, уголовный, тупой, пуговица, подлинный, четко, высказать, наступление, козел, лечить, вытереть, внезапный, удивленно, надолго, раб, максимальный, включать, привлечь, превратить, наверху, образец, давний, ответственный, стесняться, скучно, поделать, наполнить, выполнение, фактически, девятый, падение, имущество, свалиться, ток, напряженный, подослать, приезд, пляж, заболеть, сюжет, слон, просыпаться, монастырь, подросток, богатство, передо, следовательно, дневник, жевать, базар, исполнить, прыгнуть, проволока, записывать, ярость, искренне, уверять, химический, окончить, охранять, необычный, задумываться, предыдущий, клясться, воротник, рослый, подполковник, разрушить, аэропорт, издали, длина, забытый, авторитет, мысленно, принцесса, туфля, таскать, нанести, мудрый, ветвь, кризис, дескать, осторожный, пожелать, отъезд, КГБ, накрыть, залить, нередко, предок, жидкость, оркестр, дыра, поесть, годиться, волшебник, счесть, скрываться, обвинение, бред, рис, старательный, маршрут, привязать, маршал, дошлый, завидовать, большевик, спинка, аж, общежитие, представиться, определение, смертный, спалить, гад, медный, традиционный, рвануть, размышлять, приблизиться, приложить, хлопать, ерунда, приступ, крепость, треск, интервью, сумерки, проводник, демократический, подобно, учительница, конверт, анекдот, изобразить, физиономия, обижаться, виднеться, трамвай, вылететь, квартал, риск, дружок, семьдесят, колючий, военно, прыжок, фабрика, отмечать, оболочка, описание, свидетельство, взор, адвокат, раскрытый, жуткий, настаивать, заведение, восстановить, рядовой, покидать, архив, сердиться, замысел, попалить, всюду, курсант, фуражка, февраль, капитал, учитывать, федеральный, фашист, вздыхать, полотенце, инструкция, маг, лужа, наружу, тонна, свободно, напиток, моральный, пьеса, раздражение, переставать, неподвижный, телевидение, осознать, одиннадцать, жилье, недолго, шампанский, выражаться, процедура, головной, столичный, конечный, жених, натура, докладывать, внести, сельский, нелепый, маска, конкурс,

технология, проехать, революционный, юность, рев, Сибирь, ад, струя, гордый, видется, непосредственно, мучить, аккумулятор, нетерпеливый, Берлин, кисть, проведение, ставка, провод, нарисовать, сдавать, передовой, стрельба, исполнять, реклама, комендант, оторваться, премьера, поворачиваться, поцелуй, нехорошо, прогулка, Япония, нарочно, орел, приступить, техник, прогресс, новенький, трудность, казарма, набитый, часовой, нары, кислота, плотно, удивить, защитить, юбка, вначале, промолчать, полдень, растерянно, овраг, неприятно, красный, пешком, достигать, череп, доверие, предоставить, отнять, рожа, талантливый, каюта, символ, дата, промышленный, физика, неудобно, регион, игрушка, шептать, прозвучать, сниться, стыд, матрос, противный, поклониться, испортить, оказать, пугать, мутный, отложить, гараж, жрать, выпилить, фюрер, вступать, отчаянный, выжить, окраина, издательство, живой, происшествие, извлечь, ноль, приход, премия, чайник, прихожая, сосуд, свести, проводиться, отказать, огненный, здешний, косой, котелок, безусловно, влезть, юмор, округ, забросить, хор, бокал, Лондон, заполнить, машинка, щит, рюкзак, вытирать, фантазия, учет, сверкать, ткнуть, благодарный, молчаливый, отстать, мероприятие, делиться, трагедия, чудовищный, трести, развернуться, награда, партнер, соответственно, отступить, провалиться, отпускать, вопль, перерыв, прощаться, приниматься, набережная, пыльный, ругать, воспитание, весенний, недоумение, оглядеться, казенный, проявлять, преподаватель, приговор, стадо, калитка, тревожный, торговать, копия, отнести, гениальный, ласковый, вица, увеличение, стремительно, мадам, унести, катиться, разделить, гладкий, греметь, наслаждение, табак, космос, придавать, катастрофа, избавиться, командировка, плюнуть, убедить, холодильник, рассчитать, выгнать, пройти, зажать, прижаться, подход, цепочка, зависть, действующий, гул, королевский, зерно, мучиться, коммерческий, пустяк, классический, котел, таковой, обидно, подряд, стукнуть, свидетельствовать, скрыть, хоббит, флаг, наблюдаться, ступать, пионер, повышенный, манера, злость, покончить, жалоба, положительный, двойной, популярный, учение, медаль, откровенно, шпион, сезон, пришелец, поверх, мелькать, одеваться, кинуть, танцор, преимущество, завалить, дернуть, облик, формула, сынок, беспокоить, раздаваться, хронический, неуверенный, МК, намек, командование, убежденный, застать, протягивать, грек, оборот, прилететь, термин, денежный, извиняться, неподвижно, погаснуть, чеченский, обидеть, идеал, марш, решительный, умение, волновать, стройный, стихотворение, возбудить, торжественный, некого, прохожий, психологический, покупатель, безнадежный, спокойствие, сгореть, располагаться, нефть, желающий, вена, трактор, разноцветный, килограмм, этакий, проникнуть, слышный, направо, зажечь, Эстония, очутиться, оказывать, налево, любопытный, добыча, роскошный, ежели, возить, обычай, опубликовать, мотоцикл, книжный, разбить, ванна, продолжение, политбюро, диск, ссылка, совершенный, ценить, подчиненный, теща, палуба, меньший, перчатка, вложить, выбить, корейский, пузырь, серия, прибавить, верховный, выносить, просторный, неопределенный, велосипед, коснуться, ресурс, задыхаться, эффективный, тетрадь, храниться, зловещий, абсолютный, жажда, постоянный, алый, разорвать, мусор, петух, порошок, религиозный, донестись, перехватить, растение, воспринимать, удав, башмак, сего, лыжа, пропаганда, руководить, задержаться, бык, бешеный, снижение, опасно, пасть, плач, перевернуть, типичный, салон, надевать, замечание, беспокойство, братец, увезти, нарушать, выходной, завернуть, гостинный, оборудование, буфет, аргумент, рекомендовать, лет, праздничный, спустить, набирать, неожиданность, цирк, светло, зарабатывать, луг, переводить, подозрительный, инвалид, исход, обрести, ненужный, бюро, отдельно, бедро, допускать, квадратный, подробно, сжать, вздох, зелень, освобождение, покоситься, преступный, село, отступить, аэродром, чин, влюбленный, расстегнуть, племя, медленный, лагерный, мышь, грубо, шуба, всадник, доступ, крючок, упереться, небрежно, очевидный, медицина, крутиться, боевик, осведомиться, дронуть, посольство, бумажный, прикрывать, пребывание, кончик, упомянуть, вцепиться, миллиард, напечатать, монета, свист, несколько, солидный, шерсть, предположение, сталинский, раздражать, повар, тварь, торжественно, уточнить, казак, обеспечивать, неудача, электронный, приглашение, размышление, градус, школьник, засунуть, предстоящий, биография, симпатичный, дровосек, критика, обедать,

китаец, философия, заодно, видный, набор, пошло, загадка, характеристика, проживать, фантастический, расстаться, поэзия, англичанин, бинокль, благополучно, беспомощный, колодец, седло, украинский, повязка, корточки, существующий, темнеть, задумать, порыв, пробить, взглядываться, граната, итальянский, хутор, комсомольский, непосредственный, густо, чувствоваться, практический, воспаление, добавлять, пациент, добыть, подъехать, печально, палочка, развитый, графа, покупка, объявление, роса, сдвинуть, безумный, воробей, простыня, Одесса, десятилетие, направляться, научно, невысокий, дремать, корзина, петля, болезненный, кампания, вспышка, наказать, гнездо, столкнуться, нежно, вмешаться, лысый, перебирать, своеобразный, опоздать, общаться, покойник, известие, Польша, качать, ягода, столетие, сдаваться, длиться, бензин, окружать, француз, уговаривать, упор, отверстие, рама, польский, одиночка, описывать, законный, указ, спрятаться, уловить, финский, ограда, ступень, злоба, скамья, смесь, ведать, неплохой, управлять, кран, пожарный, погладить, смертельный, лениво, открыто, ежедневно, успешно, жидкий, успокаивать, суета.

5 тысяча слов

Зрелище, возмутиться, обширный, учебник, повиснуть, потихоньку, противоречие, выстрелить, ресница, изумление, полно, пристально, крутить, башка, пропасть, священник, сердечный, переспросить, подтверждать, побег, приветствовать, опираться, дуб, бурный, сжимать, протяжение, подмигнуть, штурман, похороны, плевать, налоговый, хата, мрачно, сбоку, немалый, занести, мм, крохотный, философ, сонный, заботиться, двадцатый, шепнуть, невозможный, уцелеть, помереть, таять, поди, расположение, разработать, модный, отбросить, швырнуть, природный, ребятишки, пленный, эпизод, официально, упустить, прижимать, знамя, расставить, яд, сук, сухо, полоска, зарубежный, сохранять, рабочий, обман, стонать, вооружение, капуста, беречь, звенеть, аппетит, нуль, группировка, проиграть, партизан, дуть, закат, тропинка, вестись, реветь, справедливый, самостоятельный, деться, чепуха, историк, хозяйственный, удовлетворение, презрительный, разнообразный, дерьмо, специальность, каблук, японец, фрукт, чертовый, равнодушно, инициатива, опускаться, буркнуть, забирать, горько, сценарий, целиком, милость, вселенная, пустынный, доступный, нравственный, поручить, купаться, крупнейший, привлекать, сочинять, сводить, бесплатно, молиться, официант, головка, продавец, гитара, тройка, напиток, независимый, досада, увести, простор, театральный, выключить, танковый, битва, мирно, добиваться, вздрагивать, утверждение, стратегический, выделяться, очаг, энергичный, обходить, нервно, применяться, копыто, чистота, информационный, бульвар, оранжевый, интеллигент, метаться, утратить, дракон, матерый, мэр, пилот, поднести, заговор, кол, шлем, сложенный, окуроч, крыса, вой, госпожа, кушать, поворачивать, объясняться, приоткрыть, пропускать, здоровенный, оттенок, обреченный, правитель, весло, уникальный, кишка, буря, прокуратура, снимок, армейский, реагировать, удержать, пробежать, негодяй, проза, терпение, предназначить, отчаянно, призывать, низко, схватиться, районный, склониться, терпеливо, прошедший, кузов, внешность, потребоваться, вдали, строчок, диплом, интеллигентный, смутный, почитать, обманывать, забраться, порция, слушаться, витрина, материя, провал, нахмуриться, бессмертный, скучный, походка, травма, связывать, любоваться, отражение, глухо, лопнуть, тяжкий, пусто, оборвать, поперек, гладить, бак, освободиться, поползти, восемьдесят, метод, бесшумно, мяч, нищий, скрипеть, трасса, вплоть, отвезти, грамм, торжество, свойственный, преследовать, купол, мрак, подсказать, хребет, шестнадцать, обязательный, проявляться, идеология, выдающийся, издать, узнавать, угрожать, ребро, командующий, повсюду, залезть, религия, батюшка, размахивать, преодолеть, основать, улететь, парадный, упираться, артиллерия, трудиться, поспешить, пехота, поп, вылезать, уронить, победитель, водиться, выглянуть, эмоциональный, уговорить, прыгнуть, платформа, матч, ржавый, эмоция, дружно, пацан, воровать, убеждение, окончательный, обрыв, пленка, изнутри, посадка, невыносимый, блокнот, разбойник, откликнуться, обитатель, расходиться, четкий, сверкающий, мотив, сооружение, одинаково, уничтожение, полость, насквозь, расспрашивать, удалиться, уличный, выводить, расследование, нитка, подавить,

сопротивляться, младенец, подчиняться, постоять, резиновый, фигурка, трезвый, образованный, вкусный, поморщиться, драгоценный, игрок, коза, поискать, интонация, качаться, порода, лозунг, уступать, профессионал, сотрудничество, темп, обещание, презирать, переводчик, занавеска, жадно, соглашение, давить, печаль, тюремный, неважно, вырезать, знающий, выпуск, незнакомец, гром, указанный, формирование, недостаточно, изделие, казнь, местность, невроз, прощение, подчеркивать, запеть, покачиваться, крошечный, висок, банда, хохот, рассуждение, избежать, траншея, подбежать, вытаскивать, отвратительный, кружиться, холл, гордо, понедельник, чистить, подать, мундир, голубчик, запустить, неясный, упорно, кукла, бессмысленный, вправо, конструкция, наивный, печатать, выложить, складываться, распространить, капитализм, производственный, веко, корпорация, тьфу, тощий, текущий, поручение, протест, баран, кличка, погон, потомок, лунный, сдерживать, толкать, бассейн, пребывать, попросту, удерживать, порядочный, уволить, печень, мостовой, податься, непривычный, защитник, обеспечение, потерпеть, заслуга, отвращение, прислушаться, судебный, строитель, ось, устало, приобретать, стон, пестрый, землянка, спохватиться, идеальный, хирург, равнодушный, сексуальный, установленный, пригодиться, молоденький, тесно, рельс, изучение, призыв, вспыхивать, объединить, быт, рождаться, отдаленный, сорт, пластинка, брюхо, вправду, стоянка, правление, падаль, испуг, увеличить, британский, будка, постановление, Рим, опускать, издалека, жилец, обсуждение, дорого, заря, разработка, отправлять, касса, уступить, впрямь, кипеть, царство, поплыть, ворваться, ничуть, создаваться, таблетка, изложить, сейф, нагрузка, горожанин, горечь, римский, пейзаж, посетить, студенческий, почетный, шумно, секретарша, толчок, замерзнуть, визг, прохладный, атомный, существенный, дымиться, соединение, заявлять, млрд, различать, внимательный, семя, осел, делить, слизистый, изучить, похоронить, отрицательный, багровый, сетка, ложный, подразделение, контракт, устав, равновесие, том, пруд, плоть, употреблять, дымок, снисходительный, самоубийство, посол, провинция, грань, поздороваться, публикация, шумный, комар, купец, офис, фокус, выкинуть, разряд, гонять, трещина, бытие, Кавказ, изящный, кастрюля, нагнуться, мудрость, ведомство, тронуться, заросль, щенок, таблица, людской, вплотную, содержаться, сбегать, презрение, болтаться, пошутить, творить, гусь, красавец, делегация, выраженный, подробный, чудак, повторяться, доза, взлететь, эксперт, сантиметр, убирать, трибуна, застрять, деловитый, напасть, ветерок, конструктор, уютный, плясать, выразиться, активно, влево, стоп, Питер, лишить, невский, скатерть, скучать, боковой, опомниться, обувь, пробираться, присутствующий, телега, областной, вал, прорваться, наткнуться, дневной, склонный, почка, око, елка, офицерский, свалить, скакать, прибежать, паровоз, умолять, змей, рвануться, проглотить, вручить, скользить, па, неизбежный, мелодия, даваться, ура, переносить, расстройство, объективный, прозвище, номенклатура, отставать, барьер, премьер, плакат, вредный, тonya, вытянуться, снаружи, босой, санитар, орех, обочина, райком, смело, кататься, превышать, убежать, сопровождаться, угодить, расстрел, распорядиться, задрать, навестить, огурец, переехать, отменить, отмечаться, удобно, воинский, самостоятельно, зарости, мороженный, усмешка, валюта, туго, переглядывать, правительственный, определяться, веранда, обломок, рассердиться, курица, придать, пена, предатель, крестьянский, пожить, звонкий, проникать, достаточный, высунуться, дырка, факультет, тропа, ручной, паника, виновато, связаться, торговец, натянуть, шарик, предчувствие, вопреки, фальшивый, избегать, копьe, перестройка, одеться, молочный, введение, дипломат, перец, твориться, гроза, сравнительно, индивидуальный, вонючий, ближний, трагический, интеллектуальный, минутка, возбуждение, отставка, бронзовый, случайность, живо, заведующий, КПСС, настать, практик, выезд, сало, приказывать, нарастать, малость, инстинкт, объявлять, наливать, сомнительный, бетонный, катер, съездить, северо, пятьсот, прогноз, дежурить, попрощаться, изумрудный, прочный, виски, фиолетовый, магический, механический, сектор, прихватить, виновный, мед, размах, неправда, возвращать, пяток, посещение, пополам, насмешливо, продемонстрировать, агентство, слушатель, затянуться, кодекс, коса, удовлетворить, аккуратный, собор, толь, восстановление, чудовище, прилавок, оправдать, поделиться, песенка, разделять,

славка, восемнадцать, сталкер, угрюмый, подавлять, выгодный, топливо, убеждать, глина, оглядывать, почтительный, располагать, удачный, объятие, фонарик, мучительно, пазуха, дорожный, обнимать, эшелон, Ир, будить, распахнуться, обходиться, сохранение, осуществить, испуганный, откинуть, листва, раздел, усадьба, недаром, миллион, злиться, пропуск, аналогичный, выпрямиться, газетный, мыть, обвинять, сажать, мораль, вертеться, человек, сустав, нежность, поражать, комсомолец, пострадать, осложнение, мучительный, священный, предпринять, митинг, дрожь, местечко, рассыпаться, противно, ленинский, связать, кредит, весть, строиться, бабочка, снятой, сослаться, ущелье, строительный, выбежать, ветеран, шахта, отодвинуть, разбирать, вс, тревожно, сытый, бесконечно, ноздря, видимость, питаться, светило, вскричать, выхватить, потрясать, встречный, единица, пышный, пятница, разводить, звездный, трижды, сложность, воспитывать, бесплатный, вдова, идеологический, излишний, пятеро, береза, валенок, предварительный, позор, мировой, фонтан, затихнуть, бес, оригинальный, тусклый, пепел, цепляться, призрак, восхищение, бурый, возникновение, стража, паренек, предъявить, алкоголь, ранг, золото, посещать, сионистский, просидеть, ахнуть, удаляться, поздравлять, чують, дергать, намеренный, горячо, тоненький, уничтожить, союзник, живопись, парламент, худший, смуглый, семейство, негр, разыскать, почерк, коллекция, молитва, ритм, стая, блин, расставаться, внешне, ишь, загнать, Азия, пересечь, подружка, израильский, срочный, пианистка, развод, круто, ограниченный, смутиться, реализация, пробка, миска, пан, раздавить, юридический, пенсионер, подводной, утвердить, шорох, горшок, незначительный, невероятно, матушка, верхушка, национальность, тигр, складка, независимо, вполголоса, икона, заканчиваться, артиллерийский, распространение, учеба, украсить, котенок, спортсмен, добывать, серебро, осматривать, контролировать, полотно, прелесть, всемирный, вскинуть, помчаться, претензия, сражение, шевелить, конфета, растерять, рывок, опрокинуть, икра, послушно, погрузить, потный, дрянь, возвратиться, категорически, худо, недовольно, адмирал, взорваться, обхватить, распространяться, легкость, сочувствие, скотина, вскрикнуть, возглавлять, округа, табуретка, Финляндия, показатель, овца, бессмысленно, откинуться, дружить, акцент, враждебный, заметка, робко.