

УДК 004.42(075.4)

ББК 32.973.26

Ш 70

Шляхова А. Н.

Ш 70 Научись уверенно печатать на компьютере за 10 минут в день / Анна Шляхова. — М. : Эксмо, 2014. — 96 с. — (Компьютер на 100%).

ISBN 978-5-699-70909-0

Вы научитесь быстро набирать тексты любой сложности, не глядя на клавиатуру или вовсе закрыв глаза, и при этом не допускать ни единой ошибки. От такого заманчивого результата вас отделяют 94 специально разработанных упражнения, включающие разминку для рук и гимнастику для глаз.

УДК 004.42(075.4)

ББК 32.973.26

Производственно-практическое издание

КОМПЬЮТЕР НА 100%

Шляхова Анна Николаевна

**НАУЧИСЬ УВЕРЕННО ПЕЧАТАТЬ НА КОМПЬЮТЕРЕ
ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ**
(орыс тілінде)

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *В. Обручев*
Художественный редактор *Г. Федотов*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.02.2014. Формат 60x90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-70909-0



9 785699 709090 >



ISBN 978-5-699-70909-0

© Шляхова А.Н., 2014

© ООО «Айдиономикс», 2014

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Содержание

| | |
|--|----|
| Введение..... | 6 |
| Подготовка рабочего места | 7 |
| Упражнение 1. Знакомство с клавиатурой | 8 |
| Упражнение 2. Правильное положение рук | 10 |
| Упражнение 3. Парные комбинации а – о | 12 |
| Упражнение 4. Дуэт а – о | 14 |
| Упражнение 5. Парные комбинации в – л | 15 |
| Упражнение 6. Дуэт в – л | 16 |
| Упражнение 7. Парные комбинации ы – д | 18 |
| Упражнение 8. Дуэт ы – д | 19 |
| Упражнение 9. Парные комбинации ф – ж | 20 |
| Упражнение 10. Дуэт ф – ж | 20 |
| Упражнение 11. Первая спевка хора ф ы в а – о л д ж ...21 | |
| Упражнение 12. Вторая спевка хора ж д л о – а в ы ф ...22 | |
| Упражнение 13. Парные комбинации е – н | 23 |
| Упражнение 14. Дуэт е – н | 24 |
| Упражнение 15. Парные комбинации г – к | 25 |
| Упражнение 16. Дуэт к – г | 26 |
| Упражнение 17. Новые артисты: к е н г | 27 |
| Упражнение 18. Поют все вместе | 28 |
| Упражнение 19. Парные комбинации п – р | 29 |
| Упражнение 20. Дуэт п – р | 30 |
| Упражнение 21. Парные комбинации и – т | 31 |
| Упражнение 22. Дуэт и – т | 32 |
| Упражнение 23. Снова пополнение: п р и т | 33 |
| Упражнение 24. Парные комбинации м – ь | 34 |
| Упражнение 25. Дуэт м – ь | 35 |
| Упражнение 26. Все 18 артистов на сцене..... | 36 |
| Упражнение 27. Парные комбинации у – ш | 37 |
| Упражнение 28. Дуэт у – ш | 38 |
| Упражнение 29. Парные комбинации с – б | 39 |

| | |
|---|----|
| Упражнение 30. Дуэт с – б | 40 |
| Упражнение 31. Средний палец обрабатывает свой репертуар: ш у с б | 41 |
| Упражнение 32. Споем все вместе..... | 42 |
| Упражнение 33. Парные комбинации ц – щ | 43 |
| Упражнение 34. Дуэт ц – щ | 44 |
| Упражнение 35. Парные комбинации ч – ю | 46 |
| Упражнение 36. Дуэт ч – ю | 47 |
| Упражнение 37. Очередь безымянного пальца: ц ч ю щ | 48 |
| Упражнение 38. Почти все буквы-артисты в сборе | 49 |
| Упражнение 39. Парные комбинации й – з | 50 |
| Упражнение 40. Дуэт й – з | 51 |
| Упражнение 41. Парные комбинации я – э | 52 |
| Упражнение 42. Дуэт я – э | 53 |
| Упражнение 43. Мизинцы выходят на авансцену: я й з э .. | 54 |
| Упражнение 44. Квартет з – х – . – ъ | 56 |
| Упражнение 45. Все артисты на сцене: предварительный прогон | 57 |
| Упражнение 46. Обновление репертуара Большого Театра | 57 |
| Упражнение 47. Гармоничное звучание | 58 |
| Упражнение 48. Генеральная репетиция..... | 59 |
| Упражнение 49. Выступление..... | 59 |
| Упражнение 50. Театр начинается с вешалки: 1 – ! | 60 |
| Упражнение 51. Театр начинается с вешалки: 2 – » | 62 |
| Упражнение 52. Театр начинается с вешалки: 3 – № | 63 |
| Упражнение 53. Театр начинается с вешалки: 4 – ; | 64 |
| Упражнение 54. Театр начинается с вешалки: 5 – % | 64 |
| Упражнение 55. Театр начинается с вешалки: 6 – : | 65 |
| Упражнение 56. Театр начинается с вешалки: 7 – ? | 66 |
| Упражнение 57. Театр начинается с вешалки: 8 – * | 67 |
| Упражнение 58. Театр начинается с вешалки: 9 – (..... | 68 |
| Упражнение 59. Театр начинается с вешалки: 0 –) | 68 |
| Упражнение 60. Цифры левого крыла: 1 2 3 4 5 | 69 |
| Упражнение 61. Цифры правого крыла: 6 7 8 9 0 | 70 |

| | |
|--|----|
| Упражнение 62. Знаки - _ + = \ / | 72 |
| Упражнение 63. Цифры приглашаются на сцену | 73 |
| Упражнение 64. Цифры солируют | 74 |
| Упражнение 65. Совместное представление со строгим режиссером..... | 74 |
| Упражнение 66. Представление посвящается знакам | 75 |
| Упражнение 67. Внимание самым маленьким: ф й 1 я | 76 |
| Упражнение 68. Внимание самым маленьким: ж ъ | 77 |
| Упражнение 69. Внимание самым маленьким: ж з 0 | 78 |
| Упражнение 70. Внимание самым маленьким: ы ц 2 ч | 78 |
| Упражнение 71. Внимание самым маленьким: ж э х - | 79 |
| Упражнение 72. Внимание самым маленьким: д щ 9 ю | 80 |
| Упражнение 73. Внимание самым маленьким: ж э ъ = | 80 |
| Упражнение 74. Внимание самым маленьким: ф 1 ! Ф | 81 |
| Упражнение 75. Внимание самым маленьким: ж э х ъ \ | 82 |
| Упражнение 76. Внимание самым маленьким: д 9 д (Д | 83 |
| Упражнение 77. Внимание самым маленьким: Э - э _ | 84 |
| Упражнение 78. Внимание самым маленьким: ъ = ъ + | 84 |
| Упражнение 79. Внимание самым маленьким: э / ж з \ ъ | 85 |
| Упражнение 80. Небольшие сценки..... | 86 |
| Упражнение 81. Снова на представлении аншлаг!..... | 87 |
| Упражнение 82. Тренируем точность: ф ы в а — о л д ж | 88 |
| Упражнение 83. Выступления уже отработаны | 88 |
| Упражнение 84. Тренируем точность: к е н г — м и т ь | 89 |
| Упражнение 85. Тренируем точность: с у ш б | 90 |
| Упражнение 86. Тренируем точность: щ ю ч ц | 91 |
| Упражнение 87. Тренируем точность: й я ю з х ъ э | 91 |
| Упражнение 88. Тренируем точность: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 | 92 |
| Упражнение 89. Тренируем точность: ! » № ; % ? * () _ + = \ / | 93 |
| Упражнение 90. Оттачиваем каждое движение | 94 |
| Упражнение 91. Тренируем точность: импровизация | 95 |
| Упражнение 92. Фантазийное | 95 |
| Упражнение 93. Фантазийное контрольное | 96 |
| Упражнение 94. Маленький праздник | 96 |

Введение

Тридцать лет назад, когда компьютеры еще не были распространены, печатные документы создавались на пишущих машинках. Для того чтобы набрать текст быстро и без ошибок, люди прибегали к услугам машинисток. Специалисты превосходно владели методом набора, с которым вам предстоит познакомиться. Они могли во время работы даже поглядывать одним глазком на телевизор или разговаривать с коллегами.

Сегодня люди по-прежнему сталкиваются с необходимостью набирать тексты вручную, но уже на компьютере. Чтобы этот процесс был более эффективен, появились методики быстрого и безошибочного набора текста на клавиатуре. Они позволяют не только экономить время, но и получать удовлетворение от работы на компьютере.

На следующих страницах вы заново познакомитесь с клавиатурой, узнаете интересные факты о происхождении букв русского алфавита, освоите упражнения для зрительной гимнастики, для разминки пальцев и кистей рук.

Тренируйтесь больше на клавиатуре — и вы сможете ускорить общение в Сети, тратить меньше времени на создание сообщений, документов, статей, сценариев и т. д. В этом вам помогут 94 специально разработанных упражнения. Мы рекомендуем выполнять в день по одному упражнению.

Желаем успехов!

Подготовка рабочего места

Правильно организованное рабочее место — не только залог успеха в учебе, но и забота о своем здоровье. У людей, которые работают за компьютером, зачастую возникают проблемы со спиной. При неправильной организации работы болям в спине сопутствуют ухудшение зрения и отечность ног.

Высота рабочего стола должна быть такой, чтобы руки не тянулись вверх к клавиатуре, без напряжения перемещались над ней. Всегда помните, что оптимальной считается высота стола 70–73 см. Лучше всего, когда спинка компьютерного стула не слишком высокая и имеет изгиб для поясницы, то есть повторяет ее анатомическую форму. По гигиеническим нормам нужно, чтобы сидение стула находилось на высоте 42–45 см над уровнем пола, а расстояние между столешницей и сидением составляло 25–30 см. Если у вас пока нет хорошего компьютерного стула, то обычный тоже подойдет. Главное, чтобы он был удобным именно для вас. В крайнем случае, если его высоты не достаточно, положите на сиденье подушку.

Монитор должен находиться на расстоянии 60–70 см от вас, то есть на расстоянии вытянутой руки. Крайне желательно, чтобы вы смотрели на монитор немного сверху, угол падения взгляда на центральную часть экрана должен составлять с горизонтальной линией 10°. При этом экран не должен быть слишком ярким, контрастным и очень тусклым.

Монитор нельзя располагать напротив окна. В этом случае на экране появятся блики. Свет от ярких настольных ламп также отсвечивается, что мешает работе. В идеале плоскость экрана должна находиться перпендикулярно окну.

При работе за компьютером не сутультесь и следите за своей осанкой. Кроме того, откажитесь от вредной привычки совмещать прием пищи с работой на компьютере.

Упражнение 1. Знакомство с клавиатурой

Для начала вспомните расположение клавиш (букв и цифр) на клавиатуре. Его еще называют раскладкой, которая сформирована таким образом, что при наборе текста активнее задействованы указательные и средние пальцы. Они наиболее подвижные и сильные.

В прошлом веке методики набора основывались на активной работе именно этих пальцев, поскольку при использовании старых печатных машинок четкость букв на бумаге зависела от силы удара по клавише.

Возьмите лист бумаги в клеточку, зарисуйте раскладку клавиатуры и закрасьте разными цветами зоны доступности для разных пальцев.

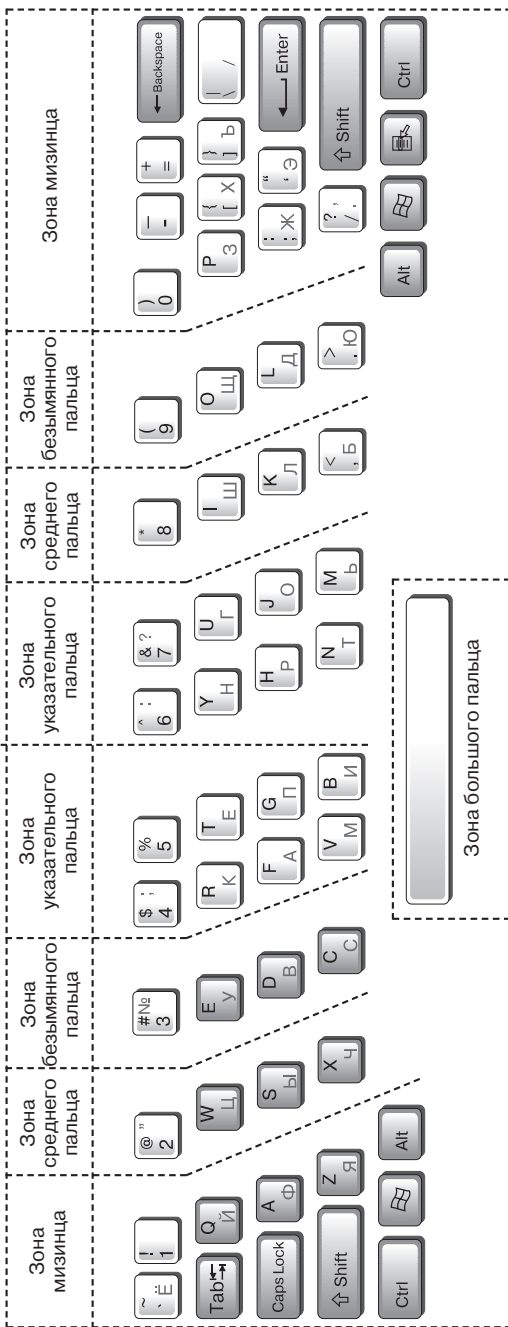
Зона доступности — это группа клавиш, которые следует нажимать только одним определенным пальцем.

Каждому ряду клавиатуры присваивается номер. Нумерация при этом происходит снизу вверх. Принято выделять четыре ряда в основной части клавиатуры: первый ряд — нижний (тот, что располагается над рядом, содержащим пробел), второй — основной, третий — верхний, четвертый — цифровой. Второй ряд содержит наиболее часто встречающиеся в русских текстах буквы, поэтому он и называется основным.

Обратите особое внимание на ряд букв **ф ы в а** (слева) и **о л д ж** (справа). Это исходная позиция для размещения пальцев, и именно с нее начинается обучение быстрому набору.

Посмотрите на клавиатуру с буквами компьютера. Наверняка вы раньше замечали на клавишах с буквами **а** и **о** специальные засечки. Это сделано для того, чтобы перед началом набора вы могли автоматически ставить на них указательные пальцы, не глядя на клавиатуру. Таким образом руки принимают необходимое базовое положение.

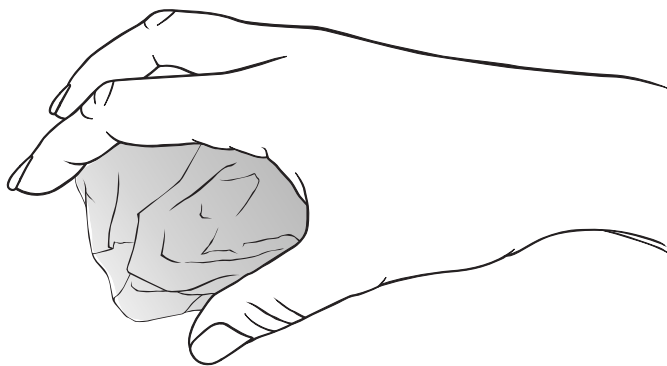
Правая рука



Упражнение 2. Правильное положение рук

Поставьте указательные пальцы на клавиши с буквами **а** и **о**. Средний, безымянный и мизинец при этом должны легко касаться следующих по порядку букв среднего ряда клавиатуры: **ф** **ы** **в** и **л** **д** **ж** для левой и правой рук соответственно. Ладони округлите, представьте, что они держат яблоко. Проверьте, чтобы каждый палец мог свободно двигаться.

Чтобы закрепить расположение кистей, скомкайте бумагу в шар размером с яблоко. Легко удерживайте его в руке ладонью вниз. Держите свободно, чтобы он почти выпадал. Отпустите и поймайте снизу бумажный шар другой рукой по 20 раз.



Сохраняя ладонь в такой форме, вам будет удобнее набирать текст. Вы сможете дольше и продуктивнее работать на клавиатуре. Повторите это упражнение перед выполнением нескольких последующих.

Когда вы устаете, точность снижается, мозг уже не может координировать работу пальцев без зрительного подкрепления. Поэтому следите за тем, как вы сидите за компьютером. Разместите локти на поверхности стола, слегка разведите руки в стороны. Главное, вам должно быть удобно.



СОВЕТ

Каждые 30–45 минут работы с текстом отвлекайтесь от экрана, разминайте пальцы, плечи, шею, сделайте зарядку для глаз.

Для пальцев можно использовать такую разминку.

- Вытяните руки перед собой и, напрягая мышцы, с усилием сгибайте и разгибайте пальцы. Повторите упражнение 10–15 раз.

- Соедините пальцы в замок, выверните ладони наружу. Поднимите сомкнутые руки вверх, затем вытяните вперед перед собой и отведите назад.

- Вытяните руки вперед, соедините ладони в замок. Вращайте руки по часовой стрелке, чтобы предплечье одной руки оказалось над другим. И наоборот.

Для эффективного обучения соблюдайте рекомендации:

- изначально приучайте себя набирать тексты всеми десятью пальцами, используя каждый палец строго для определенного набора букв (зоны);

- переучиваться намного сложнее, поэтому следите за правильной постановкой пальцев, начиная с первых упражнений;

- набирайте первые тексты не спеша (важна правильность движений, скорость придет с опытом).