

Александр Чечельницкий

# ДЕСЯТИПАЛЬЦЕВЫЙ НАБОР НА КЛАВИАТУРЕ

*печать со  
СКОРОСТЬЮ  
МЫСЛИ*

- Овладение слепым десятипальцевым методом набора на русском и английском языках
- Нарботка скорости печати 200–400 знаков в минуту
- Запоминание раскладки клавиатуры с помощью образов
- Обучение на тренажерах

Александр Чечельницкий

**ДЕСЯТИПАЛЬЦЕВЫЙ  
НАБОР на  
КЛАВИАТУРЕ**

Санкт-Петербург  
«БХВ-Петербург»  
2006

УДК 681.3.06  
ББК 32.973.26-018.2  
Ч-57

**Чечельницкий А. В.**

Ч-57 Десятипальцевый набор на клавиатуре. —  
СПб.: БХВ-Петербург, 2006. — 48 с.: ил.

ISBN 978-5-94157-826-9

Книга представляет собой эффективный курс обучения слепому десятипальцевому методу печати на русском и английском языках. Представлена методика запоминания раскладки клавиатуры в течение пяти минут. Показано, как правильно располагать пальцы на клавиатуре для быстрой печати. Приведены практические упражнения для выработки первичных навыков слепой печати. Рассмотрено использование клавиатурных тренажеров для достижения высокой скорости слепого набора.

*Для пользователей ПК  
всех уровней и возрастов*

УДК 681.3.06  
ББК 32.973.26-018.2

ISBN 978-5-94157-826-9

© Чечельницкий А. В., 2006  
© Оформление, издательство "БХВ-Петербург",  
2006

# ОГЛАВЛЕНИЕ



<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>5</b>
<b>ШАГ ПЕРВЫЙ: СТАВИМ ЦЕЛИ .....</b>	<b>8</b>
Изучаем алфавит .....	10
<b>ШАГ ВТОРОЙ: ПЕРВИЧНЫЙ НАВЫК ПЕЧАТИ .....</b>	<b>24</b>
Зоны работы .....	26
Первая зона .....	26
Вторая зона .....	27
Третья зона .....	27
Четвертая зона .....	27
Пятая зона .....	27
Шестая зона .....	27
Седьмая зона .....	28
Тренажеры .....	28
Milton .....	29
Stamina .....	30
Куда дальше? .....	32

---

<b>БЕГ ТРУСЦОЙ.....</b>	<b>33</b>
Упражнение 1 .....	33
Упражнение 2 .....	34
Упражнение 3 .....	35
Упражнение 4 .....	35
Упражнение 5 .....	36
Упражнение 6 .....	36
Упражнение 7 .....	37
<b>ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ .....</b>	<b>38</b>
<b>РЕЛАКСАЦИЯ.....</b>	<b>43</b>
Пальминг.....	44

# ВВЕДЕНИЕ



Привет, меня зовут Александр Чечельницкий, я — инструктор эффективных систем обучения. Сегодня помогу вам научиться писать. Да, да именно писать, только на компьютере. Я ежедневно пишу не менее трех страниц машинописного текста, т. е. где-то десять страниц рукописного, и занимает это минут 40 (интервал — одинарный, размер шрифта 10). Набираю на клавиатуре в несколько раз быстрее, чем пишу от руки, порядка 400 знаков в минуту. И знаю, что вы можете достичь такого же результата. Являюсь руководителем Негосударственного учреждения дополнительного образования "Radiant Peak" г. Иркутска.

Миссия компании — практичные навыки. Сто процентов времени обучения должно быть эффективным. Человек должен уметь обрабатывать новую информацию, обучаться в любое время с максимальной скоростью, чтобы всегда быть в потоке реальной жизни. Должны предъявляться высокие требования к физическому и психическому здоровью, к знаниям по саморегуляции и самовосстановлению. Минимальные требования: читать 100 страниц в час, печатать 300 знаков в

минуту, запоминать любые телефоны и слова с первого предъявления в количестве 25 единиц.

Результат любого эффективного обучения — это навык, который вы можете применять в любое время и в любом месте. Компьютерная грамотность, на мой взгляд, начинается с умения профессионально работать на клавиатуре. Ребенок учится писать буквы, потом слоги, потом слова. Процесс обучения занимает не один день. Также и для освоения десятипальцевого слепого метода печати требуется время. За один месяц при занятиях три раза в неделю по два часа можно добиться полной слепой печати со скоростью 120—130 зн./мин. Далее за три месяца регулярных занятий можно увеличить скорость до 250 зн./мин, что мы и будем считать профессиональной скоростью. Хотя офис-менеджеров и диспетчеров многие фирмы согласны брать и со скоростью 160—180 зн./мин. Стоит заметить, что именно скорость 250 зн./мин более-менее близка к медленной разговорной речи, а соответственно наиболее эффективна в работе, позволяя практически сразу же из головы набирать без пауз письма, договоры, заметки; успевать печатать за медленно диктующим человеком, не отвлекаться ни на что, кроме набора текста.

Для работы нам нужны будут следующие инструменты:

- свободно распространяемая программа-тренажер;
- четкий план занятий;
- теория обучения.

Также будет предложена версия обучения без программ, только используя Microsoft Word или другой текстовый редактор. По опыту советую новичкам начинать знакомиться с компьютерами именно с текстовых редакторов — научиться соз-

давать, сохранять, редактировать, вырезать и вставлять текст, рисунки, диаграммы. Это позволяет намного сократить время освоения любого другого программного обеспечения.

Всю нашу работу мы можем разбить на несколько этапов:

- ❑ овладение десятипальцевым слепым методом печати;
- ❑ наработка скорости печати до 200—300 знаков в минуту;
- ❑ набор текста на слух;
- ❑ набор текста с листа, не глядя на монитор.

### Внимание

При нерегулярных занятиях результат будет достигнут через 1—2 года.

Я надеюсь, что убедил вас в необходимости десятипальцевого слепого метода печати. Дальше у нас не будет времени на отступления — мы будем эффективно работать.

Свои замечания и предложения присылайте на **info@radiantpeak.com**.

Делитесь своими достижениями на нашем форуме **www.radiantpeak.com**.



## ШАГ ПЕРВЫЙ: СТАВИМ ЦЕЛИ



*Уделяя слишком большое внимание зеркалу заднего вида,  
вы просто разобьетесь.*

*Джим Уард*

Сознание каждого человека нацелено на успех в достижении цели. Однако мы слишком много времени уделяем негативным событиям. Следовательно, если вы концентрируетесь на негативных событиях, то ваш мозг будет стремиться совершить их еще в большем количестве.

Поочередно задавайте себе перечисленные далее вопросы. Не торопитесь, каждый раз тщательно продумайте ответ, включая стадию выполнения задачи.

1. Какого бы результата я хотел достичь в скорости печати на компьютере?
2. Какой первый шаг я должен предпринять, чтобы этот результат стал реальностью?
3. Отвечаю ли я лично за этот результат?
4. Что мешало мне это сделать раньше?
5. Если я достигну цели, то какие позитивные изменения произойдут в моей жизни?

Прямо сейчас выберите один результат и сконцентрируйтесь на его достижении.

И помните, что существуют четыре типа людей:

- те, которые позволяют произойти событиям;
- те, которые наблюдают за происходящими событиями;
- те, которые заставляют их произойти;
- те, которые удивляются происходящему.

Вы готовы начать обучение? Тогда вперед!

1. Изучим клавиатуру с помощью образов (методика от "Радиант Пик").
2. Изучим правильную постановку пальцев на клавиатуре.
3. Выработаем первичный навык печати слепым методом с помощью программ Milton и Stamina (только для людей с чувством юмора). Нароботаем правильность слепого метода печати.
4. Научимся набирать текст на слух (если это возможно): ваш помощник диктует вам художественный текст.
5. Научимся набирать текст с листа, не глядя на монитор. Нароботаем максимальную скорость печати.

При работе выполняйте следующие рекомендации:

- работайте по 15—30 минут 2—3 раза в день;
- разминайте кисти рук и пальцы перед началом работы;
- повторяйте перед сном все, что вам удалось сделать за сегодняшний день;
- не работайте, если чувствуете усталость;
- научитесь быть более эффективным с помощью метода Хозе Сильвы.

*Метод Хозе Сильвы* — это метод расслабления тела и разума, чтобы затем, используя замедленные частоты мозговых волн и активизацию правой половины головного мозга, приходиться к какому-то позитивному результату.

Мозг среднего человека функционирует в частотном диапазоне от 1 до 20 циклов в секунду: 20 циклов в бодром состоянии, от 1 до 4 во сне и крайне

редко на промежуточных частотах, только при засыпании и пробуждении. Однако именно промежуточные частоты обеспечивают сознательное использование правой половины головного мозга, нашей духовной связи. Идеальная для мышления частота находится в районе 10 циклов в секунду. Именно эту частоту ученые именуют *альфа-состоянием*.

Перечень необходимых действий для входа в альфа-состояние:

1. Сядьте поудобнее.
2. Закройте глаза.
3. Сделайте глубокий вдох и, выдыхая, расслабьте тело.
4. Представьте компьютерную клавиатуру, представьте, как вы правильно расставляете пальцы (см. далее) на ней и начинаете печатать только вам понятные слова. Визуализируйте себя (представляйте) печатающим на клавиатуре в течение 1—2 минут.
5. Скажите, что когда вы откроете глаза, вы будете чувствовать себя прекрасно, бодро и лучше, чем когда-либо.
6. Откройте глаза.

Перед каждым занятием входите в альфа-состояние и представляйте будущий урок: с какой скоростью вы печатаете, какие буквы и т. д. Для разминки в любой удобный момент, даже без клавиатуры, вспоминайте расположение букв и пальцев.

## ИЗУЧАЕМ АЛФАВИТ

Нам нужно изучить расположение русского алфавита на стандартной клавиатуре (рис. 1).

Используя образную память, мы выучим расположение букв за ПЯТЬ минут! Прочитайте и представьте (это главное!), представьте ярко, контрастно следующий мультик.

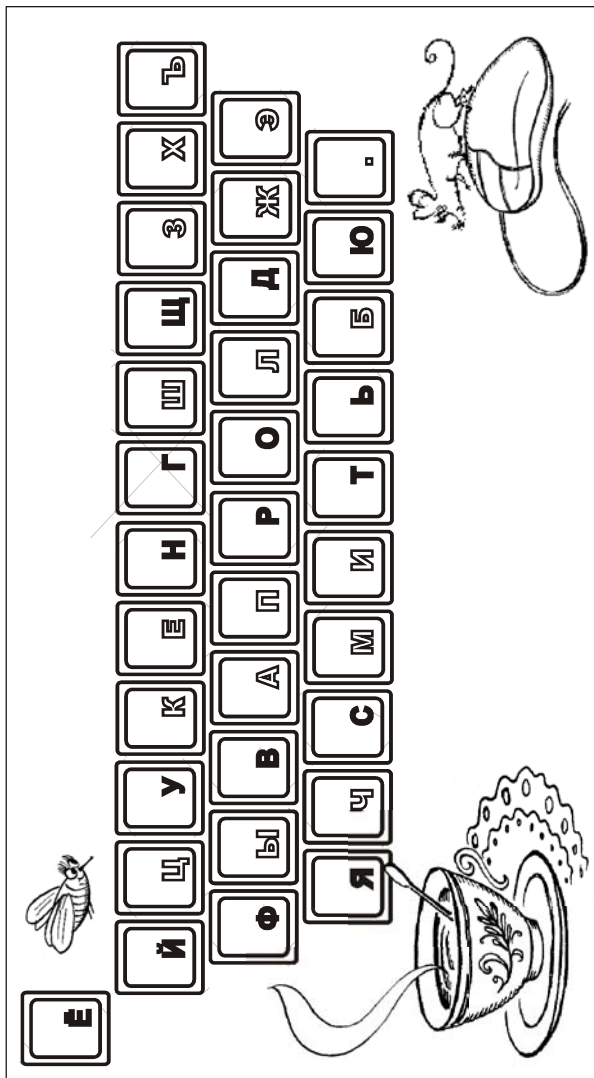


Рис. 1. Стандартная русская клавиатура

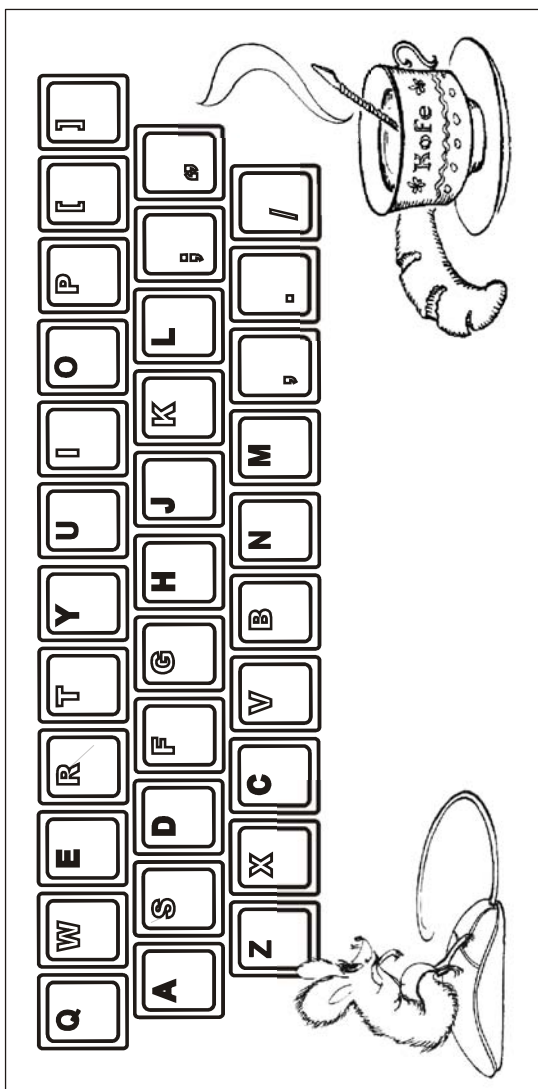


Рис. 2. Стандартная английская клавиатура

Й

Все любят свежий  
**ЙОГУРТ**

Ф

Йогурт  
выливается  
на **ФАРТУК**

Я

В кармане  
фартука лежит  
**ЯБЛОКО**

Ц

Яблоком  
поперхнулась  
**ЦАПЛЯ**

Ы

"Вахх!, – сказал  
грузин, увидев  
цаплю, – какая  
**ЫРЫСКА!"**

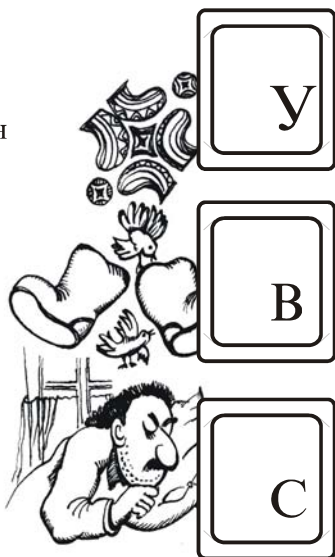
Ч

Ырыска похожа  
на маленький

На чемодане нарисован  
замысловатый **УЗОР**

Узор чем-то похож  
на **ВАЛЕНКИ**

Как только я одел  
валенки, меня сразу  
ододел **СОН**



Во сне я увидел  
огромный колючий  
**КАКТУС**

Кактус стоит на  
подоконнике  
**АРХИВА**

В архиве почему-то  
вместо шороха бумаг  
слышится **МУЗЫКА**



Е



Под звуки  
музыки хорошо  
усваивается  
любая **ЕДА**

П



Еда такая жест-  
кая, что похожа  
вкусом на  
**ПАПИРУС**

И



Папирус загорается  
даже от маленькой  
**ИСКРЫ**

Н



Последняя искра  
жизни исчезнет при  
попадании в тело грамма  
**НИКОТИНА**

Р



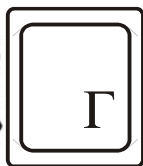
Никотин вызывает  
**РАК** легких

Т

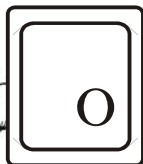
Другой рак  
(живой) живет в  
**ТИНЕ**



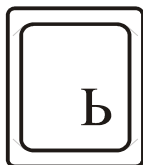
Болотная тина  
высохла на солнце  
и превратилась в  
**ГЕРКУЛЕС**



Если кушать один  
геркулес, можно  
похудеть так, что  
унесет как  
**ОБЛАКО**



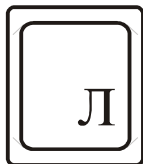
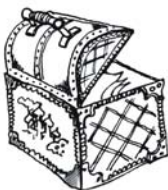
Облако приняло  
вид огромного **Ь**  
(мягкого знака)



"Из такого облака  
обязательно пойдет  
снег", – подумал я  
и надел **ШАПКУ**



Шапка драгоценная  
(Мономаха) – прячем  
в **ЛАРЕЦ**



Открыв ларец, я  
обнаружил там  
**БУМАГУ**



Щ



Бумага была грязная  
и мне пришлось  
почистить ее  
**ЩЕТКОЙ**

Д



Заодно щеткой  
убираемся  
во всем  
**ДОМЕ**

Ю



Дом начал  
раскручиваться  
словно **ЮЛА**

З



Раскрутив юлу  
можно перемолоть  
все **ЗЕРНО**  
в амбаре

Ж



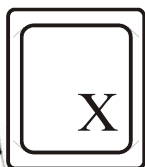
Мое зерно  
повадился красть  
по утрам  
**ЖАВОРОНОК**

.

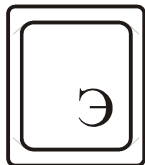


Жаворонок в  
небе похож на  
малюсенькую  
**ТОЧКУ**

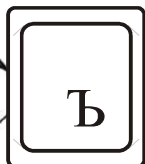
Из точки начинает  
капать в бокал  
вино **ХЕРЕС**



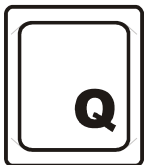
Пить одному херес —  
это эгоизм, чтобы  
отстоять свое **ЭГО**



Вы должны быть тверды  
как **Ъ** (твердый знак)



Закройте книгу, возьмите чистый листок А4 и напишите алфавит, так же в три ряда, как он размещен на клавиатуре (см. рис. 1). Запомните: Й — первая строка (верхняя), Ф — вторая строка, Я — нижняя, затем Ц — первая и т. д. Запомните правильную позицию рук: указательный палец правой руки на А, левой на О; средний палец правой руки — В, левой — Л; безымянный — Ы и Д; мизинец — Ф и Ж, Э. Требуется повторить мультик сегодня, завтра, через три дня и через неделю. Это называется *правильное повторение*, именно в нем кроется успех запоминания любой информации. Старайтесь ставить в правильную позицию руки даже без клавиатуры, например, пока едете в маршрутном такси, поперебирайте пальцами по воображаемой клавиатуре. Делайте часто, но без утомления, и результат не заставит себя ждать. Так же можете выучить английскую раскладку (рис. 2).



Страной правит  
**КОРОЛЕВА**  
(**QUEEN**)



Королева резала  
**АНАНАС** (**ANANAS**)



Кружочки ананаса  
очень похожи на  
**НОЛЬ** (**ZERO**)



Ноль превращается  
в ошейник и надевается  
на шею **ВОЛКУ** (**WOLF**)



Волк убегает  
на **ЮГ**  
(**SOUTH**)



В город  
**X** (**X**)

Где бесплатная  
**ЕДА (EAT)**



E

Поев несвежей еды,  
волк отравился, и  
к нему пришел  
**ДОКТОР (DOCTOR)**



D

Доктор принес ему  
**КОТА (CAT)**

C

Коту стало скучно  
и он включил  
**РАДИО (RADIO)**



R

От красивой  
музыки зацвели  
**ЦВЕТЫ (FLOWER)**  
под окном



F

Цветы поставили в  
**ВАЗУ (VAZE)**

V

T



А вазу –  
на **СТОЛ**  
(**TABLE**)

G



На столе стоит  
**ЗЕЛЕНАЯ**  
(**GREEN**)  
**БУТЫЛКА**  
(**BOTTLE**)

B

Y



Бутылка так долго стояла  
на солнце, что выгорела  
и стала **ЖЕЛТОЙ**  
(**YELLOW**)

H



Заглянув в бутылку,  
обнаруживаем там  
**МЕД** (**HONEY**)

N



Мед вкуснее есть  
с **ОРЕХАМИ**  
(**NUT**)

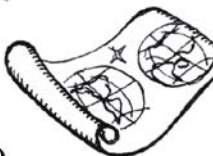
За орехами придется  
ехать в **США (USA)**



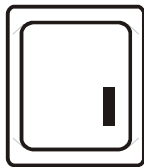
Одним **ПРЫЖКОМ (JUMP)** в США  
не попадешь



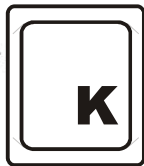
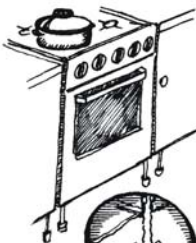
Поэтому будем  
идти по **КАРТЕ (MAP)**



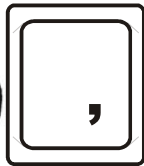
Карта нарисована  
на куске **ЛЬДА (ICE)**

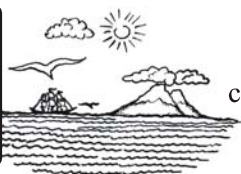
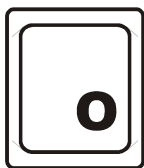


Лед нам пригодится  
для напитков, поэтому  
несем его на **КУХНЮ (KITCHEN)**



На полу кухни лужа  
в виде **ЗАПЯТОЙ (,)**

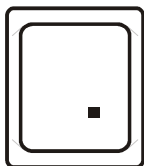




Лужа увеличивается  
с огромной скоростью  
и превращается  
в **ОКЕАН (OCEAN)**



Под жарким солнцем  
океан высыхает  
до размеров  
**ОЗЕРА (LAKE)**



Озеро продолжает  
уменьшаться  
до размеров  
**ТОЧКИ (.)**



Присмотревшись,  
мы видим, что это  
семечко, из которого  
стремительно вырастает  
**ПАЛЬМА (PALM)**

Мы будем работать с русской раскладкой (обычно переключение между языками осуществляется нажатием клавиш <Ctrl>+<Shift>). Когда достигнете на русской скорости 150 знаков в минуту или больше, тогда вам потребуется затратить всего лишь 15—20 процентов времени на обучение новой раскладке. Упомянутый в тексте тренажер Stamina может работать и с русским, и с английским текстом, Milton — только с русским.



## ШАГ ВТОРОЙ: ПЕРВИЧНЫЙ НАВЫК ПЕЧАТИ



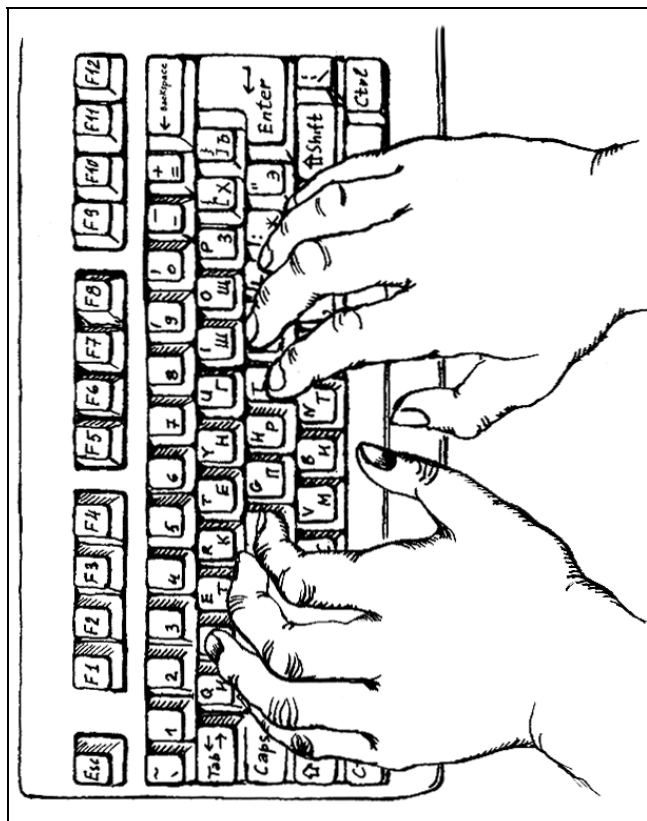
Главное отличие десятипальцевого метода слепой печати в том, что кисти рук всегда находятся в определенной позиции (основной). Пальцы механически запоминают куда им нужно двигаться, чтобы набрать ту или иную букву.

Запомните, что основная позиция пальцев — клавиши **ФЫВА** (левая рука) **ОЛДЖ** (правая рука) второго ряда клавиатуры. Всегда возвращайтесь в основную позицию. Ранее мы называли это — правильная позиция рук. Выбирайте любой термин, главное, чтобы руки лежали на нужных клавишах!

Прочитайте об основных пяти зонах, с которыми приходится работать пальцам. Если вы предпочитаете работать без тренажера клавиатуры (которые можно скачать с [www.radiantpeak.com/download](http://www.radiantpeak.com/download)), то выполняйте упражнения, соответствующие номеру зоны (зона 1 — упражнение 1 и т. д.). Все упражнения даны далее в *разд. "Без трусцой"*. Если же будете работать с тренажерами — подробная информация к действию будет дана после описания всех зон. Рекомендую рабо-

тать с клавиатурными тренажерами, это интереснее и увлекательнее.

Не забывайте, что при работе на клавиатуре достаточно легкого, но резкого (как легкий удар) касания клавиш. Ваши пальцы не должны "прилипать" к клавиатуре, от этого зависит скорость печати. Пальцы как бы парят в воздухе и опускаются на клавиатуру, только оказавшись над нужной клавишей. При паузе в печати лежат руки в основной позиции:



## ЗОНЫ РАБОТЫ

### ПЕРВАЯ ЗОНА

Основная позиция для пальцев правой руки:

- О — указательный палец;
- Л — средний;
- Д — безымянный;
- Ж — мизинец.

Основная позиция для пальцев левой руки:

- А — указательный палец;
- В — средний;
- Ы — безымянный;
- Ф — мизинец.

Большие пальцы находятся на пробельной клавише.

Пальцы запоминают "свои" клавиши благодаря движениям из основной позиции. Чем меньше вы смотрите на клавиатуру, тем быстрее вы запомните клавиши и движения станут автоматическими. Работа на клавиатуре будет доставлять удовольствие, будет легкой и неустойчивой.

На клавишах А и О есть рельефная подсказка — точки или черточки (в зависимости от производителя клавиатуры). Поставьте в основную позицию руки, не глядя на клавиатуру. Делайте это три дня подряд по 5—7 раз. Одновременно с этим начните заниматься с тренажерами или выполняйте упражнения (см. разд. "Бег трусцой").

Сначала произносите ту букву, которую хотите напечатать, а только потом нажимайте клавишу. Старайтесь не смотреть на клавиатуру, хотя если очень хочется, то можно, но прогресс в обучении замедлится.

## ВТОРАЯ ЗОНА

Зона указательных пальцев:

- АПКЕМИ — левая рука;
- ОРНГТЬ — правая рука.

Проговаривайте буквы каждый раз перед нажатием и возвращайте руки в основную позицию.

## ТРЕТЬЯ ЗОНА

Зона средних и безымянных пальцев.

Левая рука:

- УС — средний палец;
- ЦЧ — безымянный палец;

Правая рука:

- ШБ — средний палец;
- ЩЮ — безымянный палец.

## ЧЕТВЕРТАЯ ЗОНА

Зона мизинцев:

- ЙЯ — мизинец левой руки;
- ЭЗХЪ — мизинец правой руки.

## ПЯТАЯ ЗОНА

Символы.

Пройдитесь по всему верхнему ряду с нажатой клавишей <Shift>, и у вас получатся следующие символы — ! " № ; % : ? \* ( ). Заучите их местоположение.

## ШЕСТАЯ ЗОНА

Цифровой ряд.

Практика показала, что цифровой ряд лучше осваивать не как четвертый ряд, а как отдельную

вынесенную справа цифровую клавиатуру. Печатаются цифры одной правой рукой, основная позиция пальцев:

- 4 — для указательного;
- 5 — для среднего;
- 6 — для безымянного.

## СЕДЬМАЯ ЗОНА

Верхний регистр, прописные буквы, знаки препинания.

Нажмите мизинцем <Shift> и любую другую клавишу — получится прописная буква. Нажимайте той рукой, которой вам удобнее. Над левым <Shift> есть клавиша <Caps Lock>, если нажать ее один раз, все буквы будут печататься прописными. Нажав ее еще раз, вы вернетесь в обычный режим. Точка находится в нижнем ряде, это одна из последних клавиш, она нажимается мизинцем. Чтобы получилась запятая, нажмите <Shift> и точку.

Отточите свои знания по упражнению 7 (см. разд. "Бег трусцой").

## ТРЕНАЖЕРЫ

Выполнение упражнений по книге требует высокой концентрации, так как необходимо постоянно переводить взгляд с монитора в книгу и обратно. Такого недостатка лишены тренажеры клавиатуры. Приведу методику работы с двумя бесплатными тренажерами, на которых нет запрета копирования и использования в некоммерческих целях; кроме того, их более чем достаточно для нашей задачи.

Тренажеры можно скачать по следующим ссылкам:

- ❑ [www.radiantpeak.com/download](http://www.radiantpeak.com/download) (Milton);
- ❑ [www.stamina.ru](http://www.stamina.ru) (Stamina).

## MILTON

Назначение Milton — выработка навыка слепой печати без учета регистра букв. Это достаточно простой тренажер, однако эффективный, так как вы не отвлекаетесь на посторонние вещи.

Приведем схему работы с тренажером Milton.

1. Скачайте тренажер с сайта (см. ранее).
2. Установите его на свой компьютер (в любое удобное для вас место на диске).
3. Прочитайте инструкцию (текстовый файл в папке).
4. Разбейте обучение на четыре части.
  - Работа с Milton 8—10 часов, включая разминки, метод Хозе Сильвы, вспоминание сказки (раскладку клавиатуры) каждый раз (в прямом и обратном порядке). За эти 6 часов нужно пройти 10 этапов, каждый содержит от 4 до 9 упражнений. Можно ошибаться, программа вас не будет исправлять. После окончания всех этапов вы достаточно хорошо освоите позиции пальцев.
  - Работа на слух: кто-нибудь диктует текст, а вы его набираете в текстовом редакторе. Работайте по 15 минут. Периодически делайте замеры скорости с помощью Milton. Текст для диктовки возьмите из любого художественного произведения, сначала не ставьте задачей соблюдать все знаки препинания, просто научитесь набирать текст.