

БУ «Игримский политехнический колледж»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ
СЛЕПОМУ МЕТОДУ ПЕЧАТИ**

2016

Слепая печать (слепой десятипальцевый метод печати) – это методика набора текста всеми пальцами рук, не глядя на клавиши клавиатуры.

Метод десятипальцевой слепой печати обеспечивает:

- низкую утомляемость при продолжительной работе (нет необходимости переводить глаза с монитора на клавиатуру и наоборот, а также с «бумажного» оригинала на монитор при перепечатке текста и наоборот).

Обычным при начальном изучении компьютера является т. н. «зрячий», или «двупальцевый» метод набора, – «найти и нажать». При этом наборе нужно найти каждый следующий символ, зрительно ориентируясь по маркировке на клавишах (что значительно замедляет набор, но, с другой стороны, не требует какой-либо предварительной подготовки пользователя).

Обучение же слепому методу печати может позволить вводить текст «вслепую» быстро и безошибочно. При слепом методе печати больший упор делается на мышечную память и тактильные ощущения пальцев, чем на зрение. Однако этот метод требует специального обучения.

Скорость освоения метода во многом зависит от психофизиологических особенностей человека, а скорость слепой печати зависит от времени тренировок и индивидуальных особенностей человека (строение рук, состояние нервной системы и т. д.). Средний обученный пользователь достигает при прохождении «10-минутного теста» скорости от 200 до 400 ударов в минуту.

Обучение слепому методу печати

Плюсы слепого метода печати не только в экономии времени, но и в здоровьесберегающих аспектах, таких как сохранение зрения и осанки.

Если набирать длинный текст, постоянно переводя взгляд с монитора на клавиатуру и обратно, то глаза очень быстро начинают уставать. Причина в том, что расстояние от клавиатуры до экрана обычно разное, происходит постоянная перефокусировка. К тому же положение глаз при взгляде на клавиши часто близко к крайнему нижнему, в котором их непросто удерживать (это, конечно, зависит от расположения клавиатуры). При плохом освещении ситуация ещё хуже – сказывается большая разница в яркости и контрастности объектов, между которыми перемещается наш взгляд. В результате сначала могут просто начать болеть глаза, а потом, вероятно, и зрение может ухудшиться.

Правильное положение тела при работе за компьютером примерно такое: спина не согнута, плечи расправлены. А если смотреть на клавиатуру, то так и тянет сгорбиться, опустить голову и, как следствие, заработать сколиоз.

Методика обучения слепому методу печати

Правильная посадка и положение рук

Каждое занятие следует начинать с проверки посадки и положения рук.

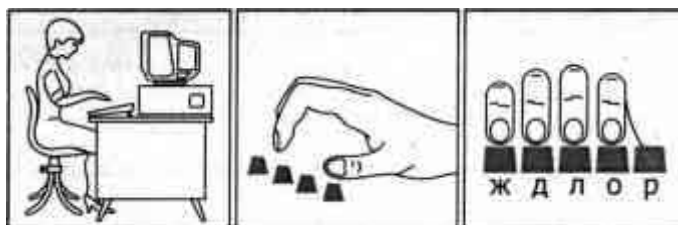
Перед выполнением заданий всегда обращайтесь внимание на посадку и положение рук.

Сидеть желательно на стуле или вращающемся кресле со спинкой. Угол между позвоночником и бедром и между бедром и голенью должен составлять 90 градусов. Сидеть необходимо прямо, не нагибаясь и не наклоняя голову. Взгляд должен быть направлен вперед, в центр экрана монитора. Запястья не должны провисать. Расстояние от глаз до экрана монитора – от 40 до 70 сантиметров.

Потренируйтесь в соблюдении правильной постановки рук и пальцев на клавиатуре ПК:

1. Согните руки в локте, вытяните кисти вперед ладонями вниз.
2. Соедините кисти, соприкасаясь указательными пальцами; большие пальцы опущены вниз.
3. Первые две фаланги пальцев опустите вниз, слегка согнув их.
4. Разведите кисти в стороны, оставив между указательными пальцами расстояние, равное 4 см.
5. Опустите руки на клавиатуру (левый указательный палец попадет на клавишу А, а правый – на О; данные клавиши имеют выступ, что позволяет контролировать правильность расположения рук).

Если рекомендации будут выполнены правильно, то все пальцы встанут на основную позицию, касаясь кончиками середины отведенных им клавиш. При постановке на основную позицию пальцы рук должны быть слегка согнутыми, как будто рука держит круглый предмет. Указательные пальцы слегка касаются кончиками середины клавиш А и О, но не опираются на них. Посадка за ПК и правильность расположения руки приведены на рисунке.



Совет: При отработке первых ударов по клавишам не забывайте о положении локтей. Не следует слишком сильно прижимать их к туловищу или далеко отводить в стороны. От плеча руки должны быть свободно опущены вниз, иначе кисти примут неправильное положение на клавиатуре.

Ритм печати

При выполнении упражнений обращайтесь внимание на ритм печати.

Ритм печати – это чередование ударов по клавишам через равномерные промежутки времени. Чем короче промежутки между ударами, тем выше скорость печати.

Совет: При работе на компьютере необходимо соблюдать определённый ритм, равномерно выполнять удары по клавишам. Лишь в этом случае можно добиться высокой скорости печати.

Для выработки ритмичной печати применяется ритмическая тренировка, входящая в систему упражнений по отработке правильных ударов по клавишам и движений пальцев рук. Удары по клавишам должны быть отрывистыми и несильными, но резкими, без задержки пальца на клавише; движения пальцев к клавишам соответствующей зоны – точными. Удар выполняется подушечками пальцев, в нём принимают участие и кисти рук. При печати руку поднимают над клавиатурой примерно на 1–2 см, а затем быстро и энергично ударяют по нужной клавише и возвращают палец на исходную позицию. Сила удара должна быть достаточной для достижения отрывистости удара.

Совет: Для быстрой печати следует соблюдать равномерный ритм с постепенным увеличением темпа, то есть сокращением промежутков времени между ударами по клавишам.

С первых уроков необходимо добиваться независимых движений пальцев: когда один палец выполняет удар, другие расслаблены. Мышцы пальцев должны действовать во время выполнения удара, а сразу после него расслабляться.

На каждом этапе (уровне) нужно рекомендовать учащимся проговаривать про себя те буквы, которые надо печатать.

Автоматизм движения пальцев вырабатывается в результате продолжительной тренировки. **Слепой метод печати** можно считать освоенным только тогда, когда оператор перестает контролировать движение пальцев на клавиатуре.

Совет: Не гонитесь за скоростью, обращайтесь особое внимание на безошибочность печати. Скорость печати легко увеличить в процессе повседневной работы, после того как вы уже освоили клавиатуру в полном объёме.

Десятипальцевый метод печати на клавиатуре

Клавиатуры ПК спроектированы таким образом, что позволяют выполнять все необходимые операции: печатать, редактировать и форматировать тексты при

помощи сочетания клавиш без использования мыши, что существенно повышает скорость оформления текстов.

Совет: Не следует нажимать на клавиши не теми пальцами, впоследствии это может сильно снизить скорость печати.

При выполнении упражнений следует добиваться полного автоматизма, лишь механически и в нужной последовательности нажимая клавиши.

Совет: Чтобы эффективно изучить десятипальцевый метод, лучше заниматься ежедневно.

Совет учащимся: Не следует переходить к следующему упражнению, не добившись достаточной гибкости в пальцах в предыдущем упражнении.

Расположение пальцев на клавиатуре

Обратите внимание, что все компьютеры, независимо от операционной системы и марки, имеют стандартную клавиатуру с буквами алфавита, цифрами и знаками. Клавиатура состоит из четырёх рядов: верхний ряд – цифры и специальные знаки, на остальных расположены буквы и знаки препинания. В центре клавиатуры размещены клавиши с буквами, которые чаще всего повторяются в текстах; их обслуживают более развитые и подвижные пальцы: указательные и средние.

Ряды клавиатуры располагаются снизу вверх: 1-й ряд называется нижним, 2-й – основным, 3-й – верхним, 4-й – цифровым. **Изучение клавиатуры** начинают со второго ряда. Этот ряд получил название основного, поскольку на нём расположены буквы алфавита, наиболее часто повторяющиеся в текстах. От этого ряда, расположенного в центре клавиатуры, удобно делать движения пальцами при ударах во время письма в пределах отведённой им зоны.



На рисунке приведена схема русской клавиатуры. Схема дает представление о зонах движения соответствующих пальцев к нужным клавишам, приучает к слепому методу письма десятью пальцами.

Особое внимание учащихся следует обратить на расположение пальцев на клавишах основного ряда (см. рисунок):



Эти клавиши называют «основной позицией».

Не вошедшие в этот перечень буквы располагаются на так называемых дополнительных клавишах второго, основного ряда клавиатуры.

Клавиши с буквами распределяются следующим образом:

- левая рука: мизинец – ф, безымянный – ы, средний – в, указательный – а;
- правая рука: указательный – о, средний – л, безымянный – д, мизинец – ж;
- к левому указательному пальцу – а, п, к, е, м, и;
- к правому указательному – о, р, н, г, т, ь;
- к левому среднему – у, в, с;
- к правому среднему – ш, л, б;
- к левому безымянному – ц, ы, ч;
- к правому безымянному – щ, д, ю;
- к левому мизинцу – й, ф, я;
- к правому мизинцу – з, ж, э, х, ь;
- большими пальцами обеих рук нажимают на клавишу пробела.

На начальном этапе обучение слепому десятипальцевому методу печати проводится без учёта регистра. Регистры, знаки препинания, цифры, вспомогательные символы – это уже следующий этап, к которому можно переходить, овладев навыком слепой десятипальцевой печати в нижнем регистре (строчными буквами). Практика показывает, что их изучение занимает не более 5–10% времени, потраченного на изучение нижнего регистра клавиатуры. Да и расположение их на разных клавиатурах, в разных операционных системах различно.

Прежде чем приступить к освоению набора текстов на русском языке, обратите внимание на следующие клавиши: **Backspace**, **Delete**, **Enter**, **Space**.

- Клавишу **Backspace** нажимают мизинцем правой руки. Данная клавиша используется для удаления символа, находящегося слева от курсора. Она

предназначена для исправления ошибок, которые возникают при наборе текстов.

- Действие клавиши **Delete** напоминает действие клавиши Backspace. Её также нажимают мизинцем правой руки. Служит для удаления символа, находящегося справа от курсора.
- Клавишу **Enter** нажимают мизинцем правой руки. Используется для перевода строк.
- Клавишу **Space** нажимают большим пальцем левой или правой (свободной в данный момент) руки. Она предназначена для проставления пробелов между словами в предложении.

Комплекс упражнений, необходимых для овладения методом слепой печати

Упражнения 1 уровня (начальный уровень)

Упражнение 1.1. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте поочередно буквы основной позиции. Под левой рукой получится ФЫВА, под правой – ОЛДЖ. Печатая, старайтесь запечатлеть в памяти ощущения, возникающие при движении пальцев. После каждого удара воспроизводите его мысленно.

Упражнение 1.2. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Р и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.3. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише П и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.4. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Н и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.5. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Г и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.6. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Т и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.7. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем правой руки по клавише Ъ и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.8. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише Й и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.9. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише М и верните назад. Палец должен совершить

резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.10. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише К и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.11. Установите руки в основную позицию. Ударьте указательным пальцем левой руки по клавише Е и верните назад. Палец должен совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.12. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте правым средним пальцем Ш и Б, левым – У и С. Пальцы должны совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.13. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте правым безымянным Ю и Щ, левым – Ц и Ч. Пальцы должны совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Упражнение 1.14. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте правым мизинцем Э, З, Х, Ъ и Ё, левым – Я и Й. Пальцы должны совершить резкий удар, отскок и возврат на основную позицию. Неработающие пальцы расслаблены. Следите за тем, чтобы кисти в стороны не смещались.

Совет: Прodelайте заново упражнение со всеми буквами: один раз ударяете и три раза мысленно воспроизводите, держа руки в основной позиции. Проследите за тем, чтобы напряжённым был только работающий палец. Кисти должны совершать лишь вертикальные движения, иначе пальцы основную позицию потеряют. Все упражнения выполняйте ритмично, не торопясь.

Выполняя упражнения начального уровня, вы должны научиться:

во-первых, уметь ставить руки на основную позицию автоматически и во время работы их не смещать;

во-вторых, знать расположение букв на клавиатуре в совершенстве;

в-третьих, запомнить движения пальцев к каждой клавише;

в-четвёртых, все упражнения, в том числе мысленные, выполнять только ритмично, то есть с одной скоростью.



Совет: Для быстрого запоминания клавиатуры мы задействуем воображение и органы чувств. Вообразите, что ваши указательные пальцы и клавиши, закреплённые за ними, зелёного цвета, средние пальцы с их клавишами – красные, безымянные – синие, а мизинцы – жёлтые.

Посмотрите на рисунок.



Возможно, лучшим вариантом цветового расположения станет расположение цветов в радуге. Порядок цветов подсказывает известная фраза: Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан. По первой букве из слов легко вспомнить порядок цветов.

Но в данном случае раскраска клавиатуры выполнена четырьмя противоположными цветами. Красному цвету противоположен зелёный, а жёлтому – синий.

Совет (физминутка «Я – палец»):

Встать прямо, согнуть руки так, словно вы собираетесь печатать. Вообразите себя жёлтым мизинцем левой руки. Вы висите над жёлтой квадратной клавишей Ф. Прыгните вперёд и как бы немного вверх на жёлтую треугольную клавишу Й. Чуть задержитесь и представьте у себя под ногами большую мягкую и горячую клавишу. Вернитесь на прежнее место. Во время прыжка мизинцем левой руки выполняйте движения, подобные тем, что вы делаете при печати. Отскочите назад и как бы немного вниз на жёлтую круглую клавишу Я. Ощутите под собой холод колючих льдинок. Возвратитесь обратно. Подпрыгните вверх и вообразите, что вы ударили по клавише Ф. Прodelайте упражнение с имитацией движений всех пальцев. Если не устали, повторите ещё раз. Во время упражнений пальцы, движения которых вы имитируете, в точности повторяют действительные движения за клавиатурой.

Одно занятие должно длиться не менее 20–25 минут. Уделяйте учёбе ежедневно как минимум час. И лучше проводите в день два-три коротких урока, разделённых временем, чем один длинный непрерывный. Не переутомляйтесь.

Совет: При усталости рук сожмите пальцы в кулак и резко выпрямите, опустите вниз и расслабьте. Прodelайте 8–10 раз. Помассируйте кисти движениями, напоминающими одевание тесных перчаток.

Упражнения 2 уровня (базовый уровень)

Обратите внимание на необходимость использования при наборе текста знаков препинания. Вспомните правила расстановки знаков препинания.

- Клавишу Backspace нажимают мизинцем правой руки. Данная клавиша используется для удаления символа, находящегося слева от курсора. Она предназначена для исправления ошибок, которые возникают при наборе текстов.
- Действие клавиши Delete напоминает действие клавиши Backspace. Её также нажимают мизинцем правой руки. Служит для удаления символа, находящегося справа от курсора.
- Клавишу Enter нажимают мизинцем правой руки. Используется для перевода строк.
- Клавишу Space нажимают большим пальцем левой или правой (свободной в данный момент) руки. Она предназначена для проставления пробелов между словами в предложении.

Установите руки в основную позицию. Напечатайте знаки препинания: точку, запятую, восклицательный и вопросительный знаки. Мысленно всё повторяете трижды. В процессе выполнения упражнения пытайтесь запомнить пространственно-мышечные ощущения.

Упражнение 2.2. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строку:

я могу я могу я могу я могу

Совет: В начале урока печатайте строчными буквами и без знаков препинания 3–4 раза с обязательным мысленным повтором каждого нового слова. Предложения отделяются друг от друга пробелом. Нужно стараться не смотреть на клавиатуру, печатать без опечаток и соблюдать одинаковые интервалы и поля.

Упражнение 2.3. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

я умею (мысленный повтор) я умею (мысленный повтор)

я умею (мысленный повтор) я умею (мысленный повтор)

Совет: Ударяйте по клавишам ритмично, но не спешите. Ритм снижает утомляемость и повышает производительность труда.

Упражнение 2.4. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строку:

я могу печатать я могу печатать я могу печатать я могу печатать

Упражнение 2.5. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строку:

печатать быстро я могу печатать быстро я могу

Упражнение 2.6. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

печатаю я всё быстрее печатаю я всё быстрее

печатаю я всё быстрее печатаю я всё быстрее

Упражнение 2.7. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

печатать проще и быстрее печатать проще и быстрее

печатать проще и быстрее печатать проще и быстрее

Упражнение 2.8. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

могу я хорошо печатать могу я хорошо печатать

могу я хорошо печатать могу я хорошо печатать

Упражнение 2.9. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

печатаю я мигом всё печатаю я мигом всё

печатаю я мигом всё печатаю я мигом всё

Упражнение 2.10. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

умею это хорошо умею это хорошо

умею это хорошо умею это хорошо

Упражнение 2.11. Установите руки в основную позицию. Напечатайте строки:

и проще с каждым мигом и проще с каждым мигом

и проще с каждым мигом и проще с каждым мигом

Упражнение 2.12. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте четыре раза двестише:

печатать быстро я умею

и с каждым мигом всё быстрее

Упражнение 2.13. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте строки:

Я запомню быстро всё. Я запомню быстро всё.

Я запомню быстро всё. Я запомню быстро всё.

Упражнения на освоение знаков препинания.

Упражнение 2.14. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте строки:

Запомню я стишок простой:

Кавычки, точка с запятой,

Звезды знак, скобка и другая,

Плюс, равенство и перенос,

Проценты, номер, запятая,

И восклицанье, и вопрос.

Упражнение 2.14. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте те же строки, заменяя название знака препинания его символом:

Запомню я стишок простой:

“ ;

(и)

+ = и –

% № ,

и ! и ?

Упражнение 2.15. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте те же строки, заменяя постепенно все знаки на слова по правилу сцепки. Сначала четыре раза:

Запомню я стишок простой:

Кавычки ;

(и другая,

+ = и перенос,

% № запятая,

И ! и вопрос.

Потом четырежды:

Запомню я стишок простой:

Кавычки, точка с запятой,

(и другая,

Плюс = и перенос,

% номер, запятая,

И восклицанье, и вопрос.

И так до полной замены знаков. Каждое новое слово печатайте ещё и мысленно.

Упражнения по освоению цифр.

Упражнение 2.16. Установите руки в основную позицию. Отпечатайте считалку следующим образом:

Не устану повторять:

Раз, два, три, четыре, пять.

Ну а дальше просто столяр:

Шесть, семь, восемь, девять, ноль.

Затем четыре раза таким образом:

Не устану повторять:

1 2 3 4 5

Ну, а дальше просто столяр:

6 7 8 9 0

Повторите опять четырежды, добавив в цифровые ряды знаки:

Не устану повторять:

№1, №2, №3, №4, №5.

Ну, а дальше просто столяр:

№6, №7, №8, №9, №0.

Упражнения 3 уровня (основной уровень)

Упражнение 3.1. Установите руки в основную позицию. Напечатайте текст:

На пасеке.

Алёша Соловьев живет в деревне Сосновка. Она стоит на берегу реки Быстрицы.

У Алёши есть старший брат Костя. Он работает пасечником. Алёша любит помогать ему.

Ранним утром братья приходят на пасеку. Среди деревьев стоят ульи. Жужжат пчёлы.

Братья готовят рамки, чистят летки.

Быстро проходит день.