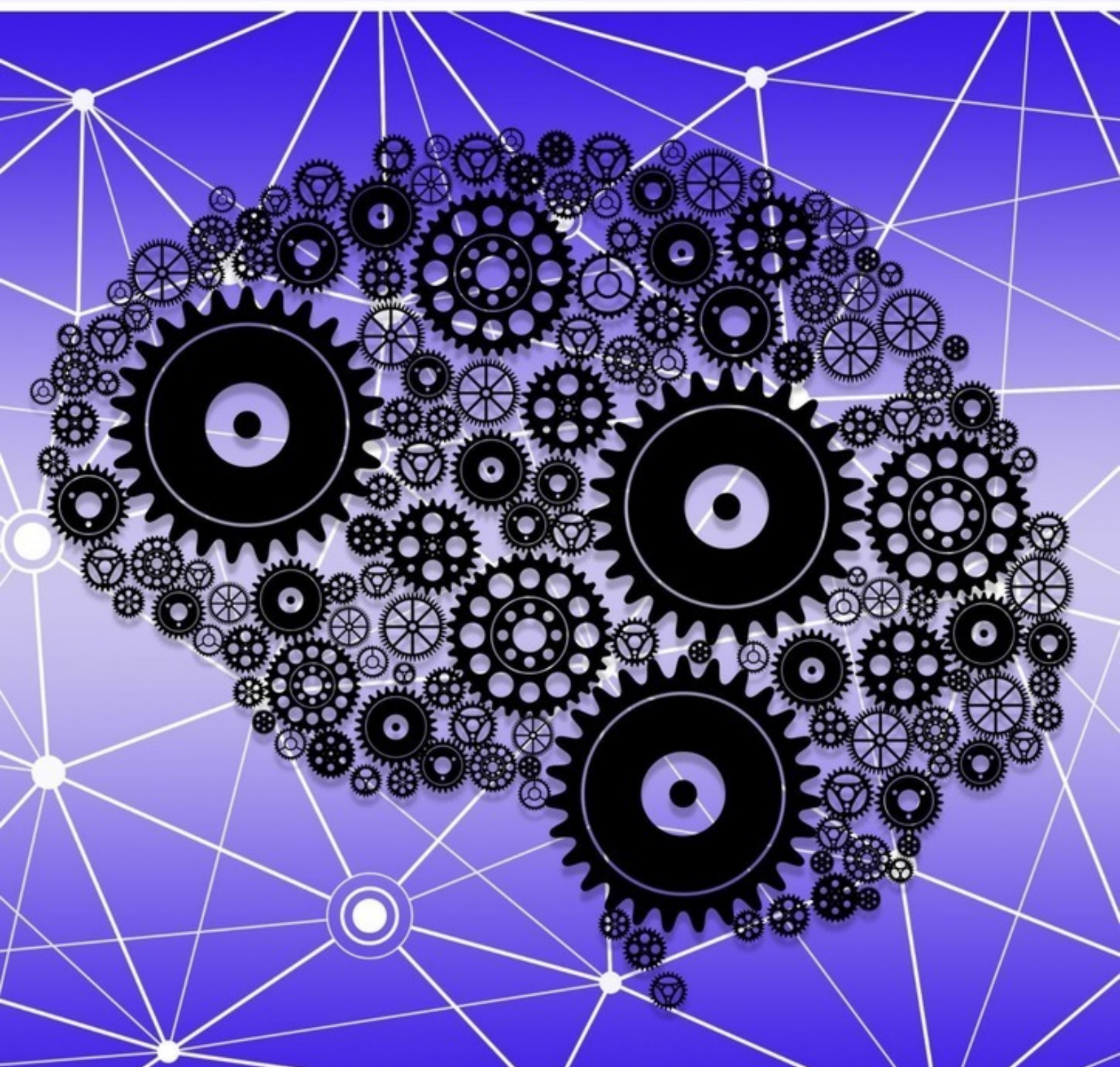


ЛЮБОВЬ БОРИСКИНА

---

# Тренинг «Суперспособности»



Любовь Борискина  
**Тренинг «Суперспособности»**

«Издательские решения»

**Борискина Л.**

Тренинг «Суперспособности» / Л. Борискина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-981954-3

Любовь Сергеевна Борискина, опытный педагог и профессиональный тренер скорочтения, представляет авторскую методику, которая позволит вам развить уникальные способности по усвоению информации, ее анализу и интерпретации. Поверьте, вы можете читать быстрее, при этом отлично запомните прочитанное и легко воспроизведете. После курса динамичных, совершенно не скучных тренировок ждите заметного улучшения памяти и увеличения ее объема, повышения концентрации внимания и даже завидной стрессоустойчивости!

ISBN 978-5-44-981954-3

© Борискина Л.  
© Издательские решения

# Содержание

Часть 1	7
Предыстория	7
Работа в Международной школе юного менеджера	8
Преимущества и особенности тренинга «Суперспособности»	9
О пользе тренинга	10
Причины низкой скорости чтения	11
Что такое скорочтение и для чего оно нужно	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Тренинг «Суперспособности»**

**Любовь Борискина**

© Любовь Борискина, 2020

ISBN 978-5-4498-1954-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Борискина Любовь Сергеевна

## Часть 1

### Предыстория

Добрый день, друзья! С вами Борискина Любовь Сергеевна. Я педагог с 30-летним стажем. Преподавала в общеобразовательной школе, в Школе юного менеджера, в колледже, институте. Кроме математики, я более 25 лет веду тренинг «Суперспособности». И сегодня я расскажу вам именно о нем. Но немного предыстории:

Когда я училась в институте, в связи с нехваткой времени для подготовки к экзаменам, я решила за лето изучить дисциплину «Скорочтение», которая существенно упростила мои учебные задачи. Благодаря этой дисциплине я сдавала все зачеты и экзамены с первого раза.

Позже я изучила еще несколько полезных техник, которые в значительной мере повышают интеллектуальные способности человека. Это техники развития памяти, устойчивости внимания, стрессоустойчивости в период сдачи экзаменов и в других сложных жизненных ситуациях. Изучила также техники, которые помогают правильно определять приоритеты, экономить время и оптимально распределять нагрузки в течение рабочего дня.

## **Работа в Международной школе юного менеджера**

Когда я работала директором Московской международной школы юного менеджера (ВФ), лекции у нас читали преподаватели престижных московских ВУЗов. В учебном плане Школы юного менеджера была дисциплина «Динамическое чтение», которую вела я. Этот курс как раз и вобрал в себя все изученные мною техники, которые на порядок повышают способности школьников к обучению и помогают развить учебный талант.

У меня были ученики, которые повысили скорость чтения в 12 раз. Они могли читать страницу за 1 секунду! Учащиеся с такими уникальными способностями могут в дальнейшем претендовать на обучение не только в лучших ВУЗах нашей страны, но и за рубежом.

Более 300 человек только в Школе юного менеджера прошли этот курс. В наш век космических скоростей у меня не было, к сожалению, возможности отследить судьбу каждого учащегося, но те выпускники, о которых я имею информацию (это около 40 человек), закончили ВУЗы, работают сейчас не только в нашей стране, но и за рубежом.

Четверо ребят еще учатся в институте – это те учащиеся, которые прошли курс «Суперспособности» в последние 2—3 года. Кстати, эти выпускники сдавали ЕГЭ на 89—96 баллов без дополнительных занятий с репетиторами.

Я поддерживаю отношения с некоторыми бывшими учениками, искренне радуюсь их успехам, наблюдаю за их продвижением по служебной лестнице. Успехи моих учеников вдохновляют меня на совершенствование тренинга «Суперспособности».

Сейчас в Москве и других крупных городах существует много различных курсов для учащихся, но они решают более ограниченный круг задач.

## **Преимущества и особенности тренинга «Суперспособности»**

Главное преимущество данного тренинга состоит в том, что он на порядок улучшает психо-физические способности ребенка и позволяет добиться таких результатов в учебе, что даже троечник может стать отличником, поскольку результаты будут пропорциональны вложенному труду.

Еще одним из преимуществ тренинга «Суперспособности» является его доступность, поскольку занятия проходят в двух форматах: дистанционно и заочно. Любой учащийся из небольшого городка, либо села, где имеется интернет, может заниматься 1 раз в неделю индивидуально либо в мини-группе.

Очень важно проявлять должное усердие в выполнении специальных упражнений, поскольку данный тренинг предусматривает ежедневное выполнение специальных упражнений.

Особенностью этого тренинга является тот факт, что недобросовестные учащиеся высоких результатов получить не смогут. Здесь очень важна регулярность выполнения специальных упражнений. Чтобы получить устойчивые результаты, надо овладеть специальными навыками, а навык приобретается именно путем ежедневных тренировок.

Некоторые учащиеся считают, что ежедневно выполнять специальные упражнения необязательно, можно их выполнить один раз в неделю, повторив какое-то количество раз. Тогда я привожу следующую аналогию: допустим, я знаю технику выполнения сложнейших элементов фигурного катания. Вопрос: достаточно ли этого для того, чтобы стать олимпийским чемпионом по фигурному катанию? Вывод: чтобы стать олимпийским чемпионом по фигурному катанию, нужны годы, а иногда десятилетия регулярных тренировок.

## О пользе тренинга

К счастью, для повышения скорости чтения, повышения устойчивости внимания, улучшения памяти при ежедневных тренировках потребуется значительно меньше времени! Всего за 5—7 месяцев вы вполне сможете овладеть этими навыками и развить свой учебный талант. Приобретенные навыки будут служить вам всю оставшуюся жизнь и выгодно отличать вас от других учащихся или сотрудников.

Имеется возможность проходить этот курс заочно, поскольку цикл занятий в записи выложен на YouTube. Материал структурирован по модулям, и продолжительность тренинга зависит не только от возраста ученика, но и от выбранного пакета.

Данный тренинг может быть полезен как школьникам и студентам, так и молодым специалистам.

Первые два модуля включают в себя развивающие методики, поскольку предназначены для младших школьников. Эти модули не только повышают скорость чтения без потери качества усвоения, развивают память и устойчивое внимание, но, кроме этого, еще улучшают дикцию, даже в период смены молочных зубов. Важной особенностью курса является тот факт, что ребенок учится быстро находить в тексте важную информацию. Приобретенные навыки позволяют значительно сократить время подготовки домашних заданий.

Более широкий круг задач решает тренинг «Суперспособности» для старших школьников и студентов. Это третий модуль. Он проходит в четырех форматах. Специальные упражнения позволяют улучшить зрение, расширить его поле. А, кроме того, большие объемы информации запоминаются с первого прочтения и не требуют заучивания. Скорость чтения возрастает до 12 раз. Возрастает также словарный запас и интеллект учащегося, новые знания даются легко. Благодаря специальным упражнениям повышается самооценка и стрессоустойчивость. С такими способностями вы без особого труда успешно окончите школу и перед вами будут открыты двери престижных ВУЗов не только нашей страны, но и за рубежом.

Пусть лентяи обзавидуются!

## Причины низкой скорости чтения

А теперь давайте разберемся в причинах низкой скорости чтения.

При переходе в среднюю школу ребенок сталкивается с необходимостью перерабатывать непривычно большие для него объемы информации, поскольку в 5 классе добавилось много устных предметов. На самом деле причин снижения успеваемости существует много, но главная из них – низкая скорость чтения.

Чтобы успевать выполнять домашнее задание по всем предметам и повысить успеваемость, возникает необходимость овладеть скорочтением. Некоторые родители думают: «Ничего, подрастет и сам научится читать быстрее, и успеваемость подтянется». Но вынуждена вас огорчить: само по себе ничего не изменится. Сложившийся стереотип чтения изменить довольно сложно. Сам ребенок с этой задачей не справится. Из класса в класс у ребенка увеличивается не только количество учебных предметов, но и объем домашних заданий. При низкой скорости чтения проблемы с успеваемостью будут нарастать, как снежный ком. Единственный выход из положения – повышать скорость чтения с помощью специальных техник. Это позволит серьезно подтянуть успеваемость ребенка.

Ученые называют следующие причины медленного чтения:

1. Часто во время урока ребенок отвлекается, поскольку у него не сформирован навык произвольного внимания. Устойчивое внимание – весьма важный фактор при подготовке устных предметов. Ведь эту информацию необходимо не только прочесть, но и осмыслить, запомнить, а затем пересказать.

2. У нас, как правило, развито бинокулярное зрение, которое позволяет нам видеть окружающий мир, взаимодействовать с предметами окружающего мира, а также способствует нашему обучению посредством чтения, письма. Однако бинокулярное зрение очень сильно сужает наши возможности и границы познания окружающего мира. Бинокулярное зрение является одной из причин низкой скорости чтения. Именно поэтому следует развивать периферическое зрение.

3. Возвратные движения глаз во время чтения, когда ребенок перечитывает несколько раз слова, фразы, абзацы, а также всю страницу – все это снижает скорость чтения.

4. Малый словарный запас. Непонимание значений каких-то слов также способствует медленному чтению.

5. Когда мы учились читать по слогам, то произносили слоги и слова вслух. В последующих классах школы, да и во взрослом состоянии, мы продолжаем проговаривать читаемые слова. Этот фактор также препятствует быстрому чтению.

6. В школе, к сожалению, не учат находить и выделять в тексте главное, поэтому коэффициент усвоения прочитанного текста, как правило, невысокий.

## **Что такое скорочтение и для чего оно нужно**

Вообще говоря, скорочтение – это комплексный навык, который состоит из нескольких составляющих. И, чтобы его освоить, надо основательно перестроить психо-физические способности ребенка. То есть, если ребенок будет читать быстро, но ничего не запомнит, какой смысл в таком чтении? Значит, надо развивать еще и память в увязке с формированием устойчивого внимания.

Поэтому если у вас есть возможность выбирать специальные курсы, чтобы помочь своему ребенку успешно закончить школу, то поинтересуйтесь не только ценой за курс обучения, но и тем, какие задачи решает данный курс. Вы должны понимать, что быстро эту задачу решить не получится.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.