

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
-------------------	---

Часть I. Десятипальцевый метод «слепой» печати

Глава 1. Эргономика работы за компьютером	7
Правильная рабочая поза при работе за компьютером	7
Обзор устройств ввода.....	14
Положение рук на клавиатуре.....	21
Глава 2. Увеличение производительности	24
Причины опечаток.....	24
Тренировка внимания	27
Гимнастика для глаз.....	30
Гимнастика для рук и шеи.....	34
Глава 3. Увеличение скорости набора	36
История развития машинописи.....	36
Преимущества метода.....	40
Программы-помощники.....	42
Глава 4. Набор кириллицей	49
Средний ряд клавиатуры	49
Второй ряд клавиатуры.....	54
Четвертый ряд клавиатуры	56
Цифровой ряд клавиатуры и тренировка мизинцев	59
«Игра аккордами».....	62
Глава 5. Набор латиницей	63
Средний ряд клавиатуры	65
Второй ряд клавиатуры.....	66
Четвертый ряд клавиатуры.....	69
Английские «аккорды»	71

Часть II. Практические занятия

Глава 6. Организация занятий	73
Время и продолжительность тренировки.....	74
Принцип работы клавиатурных тренажеров.....	75
Советы по выбору тренажера.....	78

Глава 7. Игровые тренажеры	80
Babytype	80
Bombina	85
QWERTY	89
Typing Bubble.....	94
The typing of the dead.....	97
Keyboard Simulator	107
Глава 8. Русскоязычные тренажеры	110
Milton.....	111
APE Клавиатурный тренажер.....	113
Simple Keyboard Trainer	114
Klava O'Key Free	115
Виртуоз.....	123
VerseQ.....	126
Соло на клавиатуре	130
Маэстро	140
Stamina.....	144
Typing Reflex.....	155
Y.A.N. – Keyboard.....	160
Глава 9. Англоязычные тренажеры	162
Rapid Typing.....	162
Touch Typing.....	169
Typing Tutor	175
Typing Test & Tutor.....	179
Заключение	183

ПРЕДИСЛОВИЕ

Компьютер довольно прочно вошел во многие сферы нашей жизни, и общаться с ним приходится людям из разных слоев населения с различным уровнем подготовки. Поэтому для тех, кто занимается набором текста и недоволен своими результатами, материал данной книги будет весьма полезен.

Книга, предлагаемая вниманию читателей, посвящена освоению техники десятипальцевого «слепого» набора на клавиатуре. В первой ее части можно ознакомиться с советами по эргономике и устройству рабочего места за ПК, выбору клавиатуры. Рекомендации по тренировке памяти и внимания позволят сэкономить время не только на поиске нужной клавиши, но и при перепечатывании текста целыми фразами без увеличения количества опечаток. Специальные комплексы физических упражнений помогут избежать нарушений в работе опорно-двигательного аппарата и проблем со зрением. Также описываются основные методы изучения техники «слепой» печати, из которых читатель выберет наиболее оптимальную. Приведен тщательно подобранный комплекс упражнений для развития основных навыков печати и увеличения скорости набора текста с использованием наиболее распространенных раскладок клавиатуры – кириллицы и латиницы.

Вторая часть состоит из четырех глав, ориентированных на непосредственную работу с распространенными клавиатурными тренажерами. Для детей будет интересна глава, в которой описываются игровые тренажеры. Отдельная глава, посвященная организации занятий, позволит рационально распределить время для достижения максимальной эффективности обучения.

Кроме помощи в построении собственного графика тренировок, данная книга поможет выбрать один из клавиатурных тренажеров, который бы максимально хорошо сочетался с предпочтениями пользователя и был достаточно эффективным средством в процессе обучения.

Для совершенствующихся пользователей данная книга позволит выбрать тренажер для улучшения одной из характеристик печати, а также освоить другие раскладки клавиатуры.