

**РАЙОННАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**  
**«НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ КУРАГИНСКОГО РАЙОНА»**

Направление: Психология, педагогика

**«Влияние методики «Таблицы Шульте»  
на развитие умения скорочтения»**

Кузнецова Алина Владимировна

МБОУ Курагинская СОШ №7, 11 класс

дата рождения участника – 24.06.2006

**Могильников Евгений Владимирович**

МБОУ Курагинская СОШ №7,

учитель истории и обществознания

+79082085823

e-mail – mogiev@yandex.ru

пгт. Курагино, 2024

## ВВЕДЕНИЕ

«Я знаю каждую свою книгу по её запаху, и стоит только сунуть нос между страниц, как они мне напоминают о самых разных вещах».

Джордж Гиссинг

Аутофобия, аблютофобия, бронтофобия, верминофобия, глоссофобия, хрематофобия, ятрофобия... Этот список «фобий», представленных в «психиатрическом энциклопедическом словаре» Й.А.Стойменова, только часть психиатрических расстройств, с которыми приходится сталкиваться психологам и психиатрам в современном XXI веке. О существовании некоторых мы даже не догадывались. Среди фобий, представленных в словаре, имеется «самая главная фобия», которая в ближайшее время может стать причиной для разрушения личности, института образования, общества в целом – библиофобия – боязнь чтения. Данная фобия сопровождается рядом психиатрических диагнозов, таких как «библиосмия», «ридингофобия», «метрофобия».

Из информационной статьи «25 фактов о чтении» мы узнали, что «библиосмия — это реальный термин, который обозначает эффект, оказываемый запахом книги на ноздри»[7], метрофобия – это страх перед поэзией, а ридингофобия определяется как навязчивый страх перед чтением. Среди психологов данное заболевание известно как «синдром Джексона». Люди - «ридингофобы» могут иметь хорошую память, отлично справляться с математическими задачами, но с огромным трудом усваивают печатный текст, читают по слогам, и как следствие – не понимают о чём прочитали. Естественно, при таких проблемах с чтением происходит нарушение процесса познания. Человек начинает испытывать страх перед книгой, отказывается читать, испытывает стресс перед видом книги.

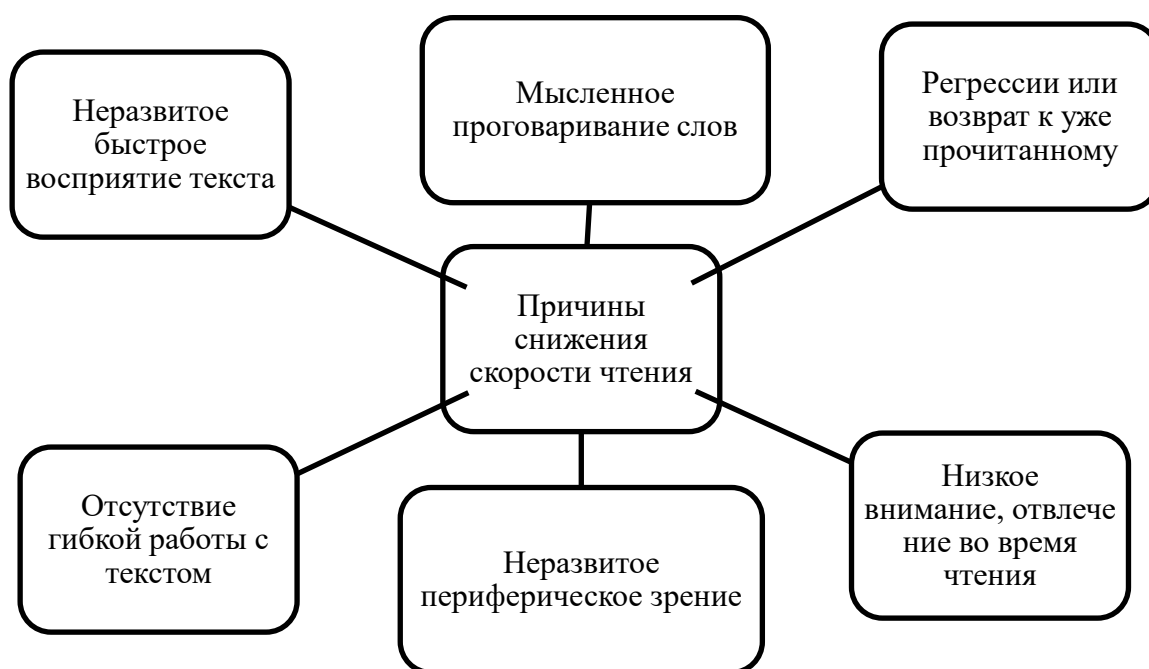
Тот факт, что проблема с чтением является актуальной для нашей школы, мы поняли в прошлом году, присутствуя на защите индивидуального проекта ученицы МБОУ Курагинская СОШ №7, Свиридович Ольги, которая изучала причины снижения интереса к чтению среди подростков. В ходе исследования Ольга выявила три основные причины снижения интереса к чтению: «дефицит времени», «смена морали», «длинные предложения». Более детально Ольга рассматривала аспект влияния «длины предложения» на «желание читать».

Нас заинтересовала другая проблема – скорость чтения. Осенью 2023 года в нашей школе проходила акция «Читаем вместе». Цель акции - привлечь внимание обучающихся, педагогов, сотрудников школы, родителей к проблеме снижения интереса к чтению. Всего в акции приняло участие – 138 человек. Самым быстрым чтецом оказалась учитель музыки

Ибрагимова Е.Е. (238 слов в минуту). Обучающиеся 8 классов читают от 125 до 173 слов в минуту. Мои одноклассники прочитали от 122 до 198 слов. Учителя нашей школы читают от 157 до 238 слов. Лично я прочитала 186 слов. В классе моей младшей сестры (2 «А» класс) есть ребята, которые прочитали 101 слово, а есть ребята, которые только 20 слов.

Различная скорость чтения у взрослых очевидна и определяется рядом внешних факторов: интерес к чтению, физиологическими особенностями, уровнем образования и другие. Нас насторожил другой факт - почему такая значительная разница в количестве прочитанных слов среди обучающихся начальных классов, ведь они начали постигать процесс чтения совершенно недавно и читают ребята 2-4 классов в большей степени вслух?! Проблемный вопрос, который оказался в центре нашего внимания: «Почему обучающиеся начального общего образования медленно читают?»

С целью поиска ответа на поставленный вопрос мы обратились к сети Интернет. Причины, указанные различными психологами, лингвистами, филологами, мы систематизировали в виде ассоциограммы:



Количество причин, снижающих скорость чтения, значительное, а решение данных проблем одно - развитие концентрации внимания читателя. Мы занялись подбором методик для развития данного психического процесса, а также способствующих развитию скорости чтения.

В сети Интернет мы нашли следующие: «Клиновидные таблицы», методика Павла Палагина «Сбор урожая», «Метод беглого скольжения». Все данные методики предполагали непосредственную работу со словом, предложением, текстом. Среди литературных источников

наше внимание привлекла книга Антона Могучего «Развитие интеллекта, внимания, памяти: секретные методы спецслужб».

Одним из способов развития внимания предлагалась методика немецкого психотерапевта Вальтера Шульте – «Таблицы Шульте». Особенность данной методики заключалась в том, что формирование внимания и скорости чтения осуществлялось на использовании не букв и слов, а цифр и чисел. Перед нами возник проблемный вопрос – могут ли числа способствовать развитию скорости чтения?! Данное обстоятельство и определило тему нашей исследовательской работы – «Влияние методики «Таблицы Шульте» на формирование умения скорочтения».

Целью нашей работы является определение влияния применения таблиц Шульте на скорость чтения. Исходя из поставленной цели, мы поставили следующие задачи:

1. Изучить теоретические основы формирования умения скорочтения.
2. Изучить варианты использования методики «Таблицы Шульте» для формирования умения скорочтения.
3. Проверить на практике влияние методики «Таблицы Шульте» на развитие умения скорочтения.

Объектом исследования являются восемь обучающихся 2«А» класса МБОУ Курагинская СОШ №7. Предмет исследования – техника чтения обучающихся 2 «А» класса.

Достижение поставленной цели мы планируем через использование следующих методов исследования: анализ и синтез, метод дедукции, метод восхождения от абстрактного к конкретному, сравнение, измерение.

Мы считаем, что предложенные методы исследования позволят утвердить выдвинутую гипотезу – таблицы Шульте способствуют развитию навыка скорочтения и повышают концентрацию внимания.

## **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ СКОРОЧТЕНИЯ**

### **1.1. Скорочтение: способность или набор методик?!**

Важность чтения в нашей жизни не подлежит обсуждению. Исследованию вопроса психологии чтения посвящены научные труды Вильгельма Дильтея, Н.А.Рубакина, Х.Д.Алчевской, М.М.Бахтина. В.П. Шереметевский исследовал вопрос «внеклассного чтения», а Валентин Таловов и Иосиф Баренбаум исследовали такое понятие, как «читателеведение». А.А. Мосунова в своей статье «Исторические и теоретические предпосылки психологии чтения» подробно освятила процесс зарождения историко-аналитического подхода к

изучению вопроса психологии чтения. Аспектом исследования данной работы является умение скорочтения.

Согласно информационной статье Википедии понятие «скорочтение» определяется как «способность быстро читать при использовании особых методов, включающих группировку информации и уменьшение проговаривания» [8].

Олег Валерьевич Козловский, эксперт по современным методикам обучения, в своей книге «Программа быстрого обучения. Скорочтение» даёт следующее определение данному понятию: «Скорочтение — это набор методик, которые помогают быстро «проглатывать» большой объем текста» [2, с.4]. Основу обоих определений составляет словосочетание «набор методик». Следовательно, чтобы сформировать навык быстроты чтения, необходимо овладеть рядом специальных методик. Нам стало интересно узнать, какие приёмы и технологии использовались для развития скорочтения в прошлом, а какие появились в век информационных технологий?

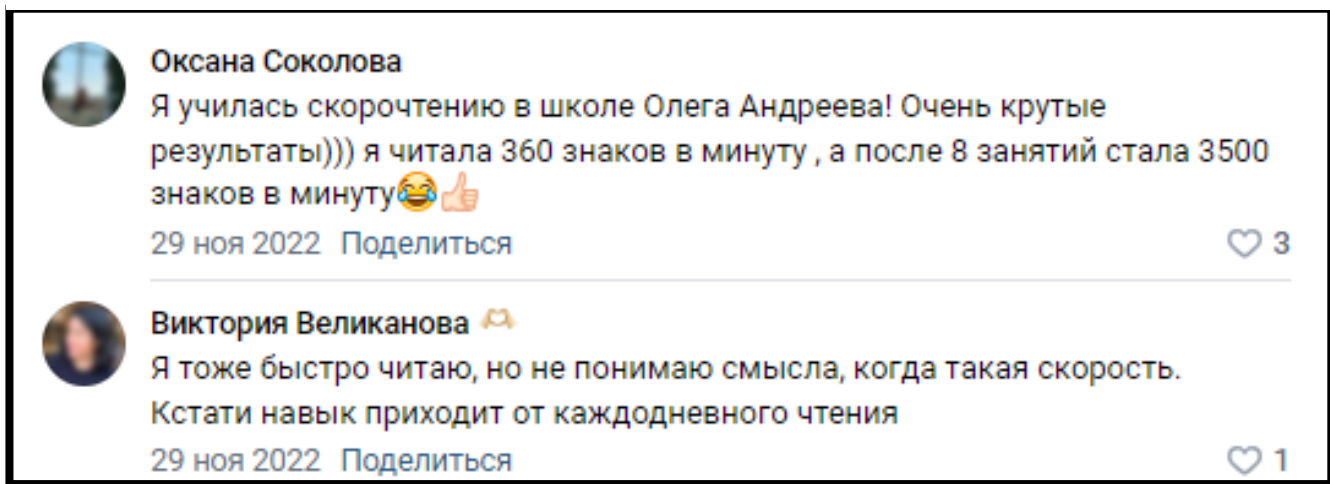
В статье «Из истории скорочтения» мы выяснили, что в Древней Греции известен метод письма «бустрофедон», при котором каждая новая строка разворачивается в противоположную сторону. Преимущество этого метода связано с тем, что взгляду нужно совершать меньше движений, попеременно перемещаясь по тексту, слева направо и справа налево. [4]

В 1925 г. в Сиракузском университете США был открыт специальный курс по развитию скорочтения, а в 1940-х появились аппаратные способы повышения скорости чтения, в частности с помощью тахистоскопа. В 1958 году учительница Эвелин Вуд разработала способ «Динамического чтения», который она преподавала в Университете штата Юта и опубликовала в 1959 году в Вашингтоне.

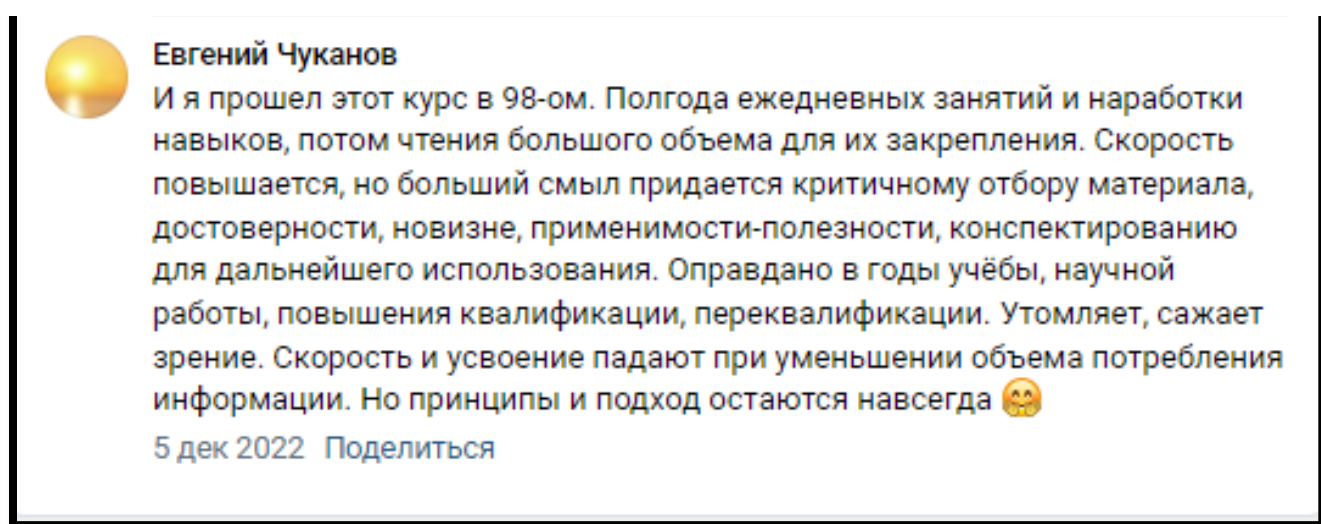
В статье «Истории успеха в скорочтении», опубликованной на портале «Невская Онлайн академия» сообщается о диагональном способе чтения, разработанном русским писателем Максимом Горьким. «Горький просто скользил взглядом по страницам, переворачивая страницу за страницей. За короткое время он мог таким образом прочесть большую стопку журналов» [9].

К современным русским исследователям скорочтения стоит отнести Олега Андреевича Андреева, кандидата технических наук, члена Международной Академии энергоинформационных наук, автора техники быстрого чтения и организации «Школа быстрого чтения». В 1970 г. ученый приступил к разработке методики быстрого чтения, в 1988 г. создал специальную школу быстрого чтения, а в 1991 году опубликовал трилогию по развитию навыка скорочтения: «Доминанта», «Сатори», «Ультра-рапид».

В первой части трилогии рассматриваются такие аспекты быстрого чтения как «интегральный и дифференциальный алгоритмы чтения», изучаются методики «выстукивания ритма», приводятся математические расчеты концентрации внимания, высчитывается «бюджет времени». Кроме того автором разработана серия упражнений, направленных на повышения скорости чтения: «Созерцание зеленой точки», «Лабиринт», «Чехарда», «Метод штурма» и многие другие. Нас заинтересовал вопрос – а эффективны ли были данные методы развития скорочтения? В социальной сети «В Контакте» мы нашли ряд отзывов о данной методике (рис.1, рис.2)



**Рис 1.** Отзывы пользователей социальной сети «ВКонтакте» о методике О.А.Андреева.



**Рис 2.** Отзывы пользователей социальной сети «ВКонтакте» о методике О.А.Андреева.

Исходя из представленных мнений, мы делаем вывод, что методика О.А. Андреева имеет как плюсы (увеличение скорости чтения), так и ряд минусов (повышение утомляемости, снижения зрения, снижение осознанности прочитанного текста).

Иной подход к развитию умения скорочтения разработал Олег Валерьевич Козловский. В своей работе «Программа быстрого обучения. Скорочтение» он предложил три подхода к развитию умения скорочтения с учётом выявленных трудностей:



Отличительной чертой методики Козловского при развитии умения скорочтения является здоровьесбережение. Олег Валерьевич предлагает развитие данного навыка через применение щадящего режима работы с текстом.

Рассмотрев данные две методики, мы можем сделать вывод, что все техники, приёмы развития скорочтения базируются на том, чтобы научить читающего видеть основу, «стержень», не заикливаясь на маловажных деталях. При этом мы обратили внимание, что в каждой методике используется одинаковый прием, в котором скорочтение развивается за счет работы с числами и цифрами. В исследованиях О.А.Андреева он называется «Метод развития периферического зрения», в диагностическом инструментарии О.В.Козловского определен как упражнение «Ряд таблиц», а современные психологи называют его методом «Таблицы Шульте».

## **1.2. «ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ» – КАК ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОЧТЕНИЯ.**

«Читают все, но быстро читать умеют немногие»... троеточие перед кавычками? Чтение – это, прежде всего, процесс понимания прочитанного. Но понимание во многом зависит и от скорости чтения. Оптимальной считается скорость чтения соответствующая темпу разговорной речи, т.е. примерно 130-150 слов в минуту. При этом зафиксировано, что среднестатистический человек в России читает со скоростью 200 слов в минуту. Скорочтением же считают темп от 400-500 слов в минуту. Одним из условий развития скорости чтения является концентрация

внимания. Методики развития внимания разрабатывали многие психологи. Одним из них является Вальтер Шульте.

Вальтер Шульте — немецкий психиатр, изучал медицину и получил докторскую степень в Университете Франкфурта-на-Майне в 1934 году, а год спустя стал ассистентом врача в Эрфурте. Вся его профессиональная деятельность связана с исследованиями в области психиатрии: в 1941 г. он являлся старшим врачом в клинике Ганса Бергера, в течение шести лет был директором психиатрического учреждения Гютерсло, а в 1962 г. был назначен директором университетской нервной клиники в Тюбингене. Но самым знаменитым изобретением Вальтера Шульте является психодиагностическую методику для исследования и развития свойств внимания – Таблицы Шульте.

Методика помогает измерить устойчивость, эффективность и скорость включения в работу, определить способность концентрировать, распределять и переключать внимание, а также выявить наличие расстройств. Наумова Ольга, детский нейропсихолог, в пособии «Развиваем вниманием и повышаем скорость чтения» констатирует следующие эффекты от применения «Таблиц Шульте»[4,с.4]:

- развитие внимания и памяти;
- активизация мыслительных процессов;
- расширение угла зрения;
- активация развитие мозга;
- развитие быстроты реакции.

В классическом виде таблица представляет собой квадратное поле 5х5 ячеек, в каждой из которых располагается число. Задача — концентрируя взгляд в центральной точке, как можно быстрее найти все значения в нужной последовательности.

Существуют многочисленные варианты таблиц для людей разного уровня натренированности. Их размер может быть от 3х3 до 16х16, а наполнение иногда включает дополнительные элементы. Кроме того, варьируется и количество параллельных последовательностей. Например, в таблицах Шульте-Платонова наряду с арабскими цифрами стоят римские. Методика Шульте - Горбова предполагает деление полей на черные и красные, а числа в них нужно искать не только по возрастанию, но и по убыванию.



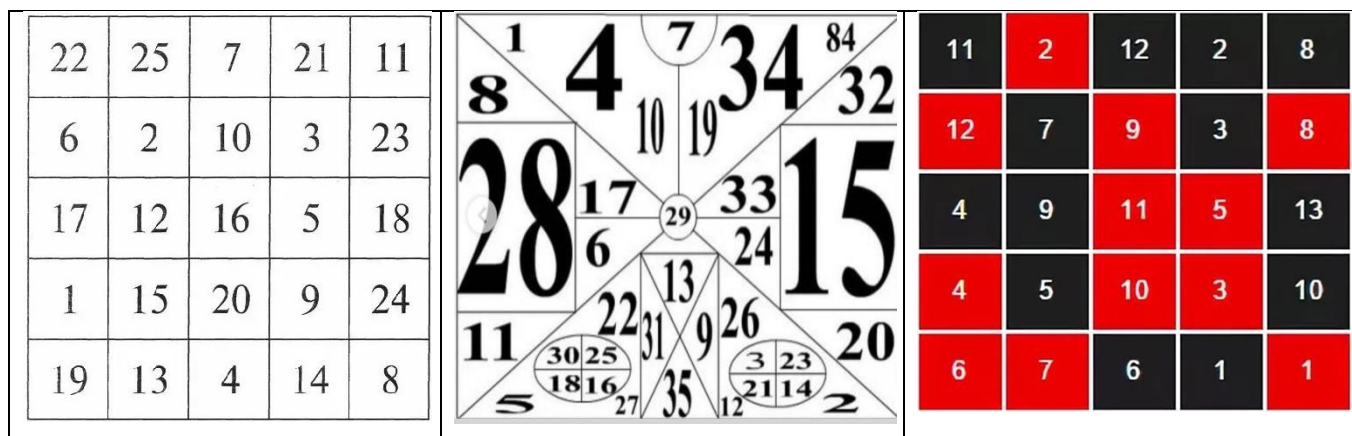


Рис 3. Варианты таблиц Шульте

Для достижения максимального эффекта от применения Таблиц Шульте психологами были разработан алгоритм и ряд рекомендаций, которые мы представим в виде таблицы:

Рекомендации по работе с диагностическим инструментом «Таблицы Шульте»	Алгоритм по работе с диагностическим инструментом «Таблицы Шульте»
<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить цифры беззвучным способом (про себя);</li> <li>• за один этап проводить просмотр от 5 до 8 таблиц;</li> <li>• тренировку осуществлять не менее чем в течение 5 дней;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• расположить таблицу в 35-50 см. от глаз;</li> <li>• сфокусировать взгляд в центре таблицы;</li> <li>• приступить к выполнению задания;</li> </ul>

На основании вышесказанного мы можем сделать вывод, что методика «Таблицы Шульте» представляет собой не просто увлекательное занятие, а целенаправленный процесс по развитию внимания, быстроты реакции.

## ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЯ СКОРОЧТЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ МЕТОДИКИ «ТАБЛИЦЫ ШУЛЬТЕ»

Исследование влияния методики «Таблицы Шульте» на формирование скорочтения осуществлялось на базе МБОУ Курагинская СОШ №7. В качестве экспериментальной группы был выбран 2 «А» класс, в котором обучается моя младшая сестра Ева. Для проведения исследования был разработан следующий алгоритм:

- 1/ Проведение стартового замера техники чтения обучающихся 2 «А» класса с целью выявления ребят, имеющих разную скорость чтения (Таблица №1).
- 2/ Апробация методики «Таблицы Шульте» в течение 10 дней (Таблица №2).
- 3/ Проведение контрольного среза по итогам апробации методики (Таблица №3).

Первый этап: проведение стартового замера техники чтения обучающихся 2 «А» класса. Контроль техники чтения проводился – 04.12.2023 г. Для контроля техники чтения был выбран текст «Играющие собаки» Константина Ушинского. Результаты контроля представлены в таблице №1.

**Таблица №1**

**«Стартовый замер техники чтения обучающихся 2 «А» класса**

**МБОУ Курагинская СОШ №7»**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Техника чтения на конец 1 четверть (октябрь 2023 г.)	Стартовый замер (декабрь 2023 г.)
1.	Егор А.	48	52
2.	Дарина А.	53	62
3.	Александр Б.	86	101
4.	Вячеслав Б.	50	52
5.	Мария Г.	29	36
6.	Вероника К.	46	54
7.	Ева К.	49	51
8.	Татьяна К.	48	54
9.	Анна Л.	41	46
10.	Ярослав М.	55	63
11.	Кирилл М.	16	20
12.	Антон П.	38	42
13.	Радмила С.	44	40
14.	Денис Т.	31	35
15.	Данил Я.	76	80

По итогам первого этапа для дальнейшего участия в апробации было выбрано 8 обучающихся, имеющих различный уровень чтения

**Таблица №2**

**Состав экспериментальной группы для проведения исследования**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Кол-во прочитанных слов	Уровень чтения
1	Александра Б.	101	высокий
2	Данил Я.	80	высокий

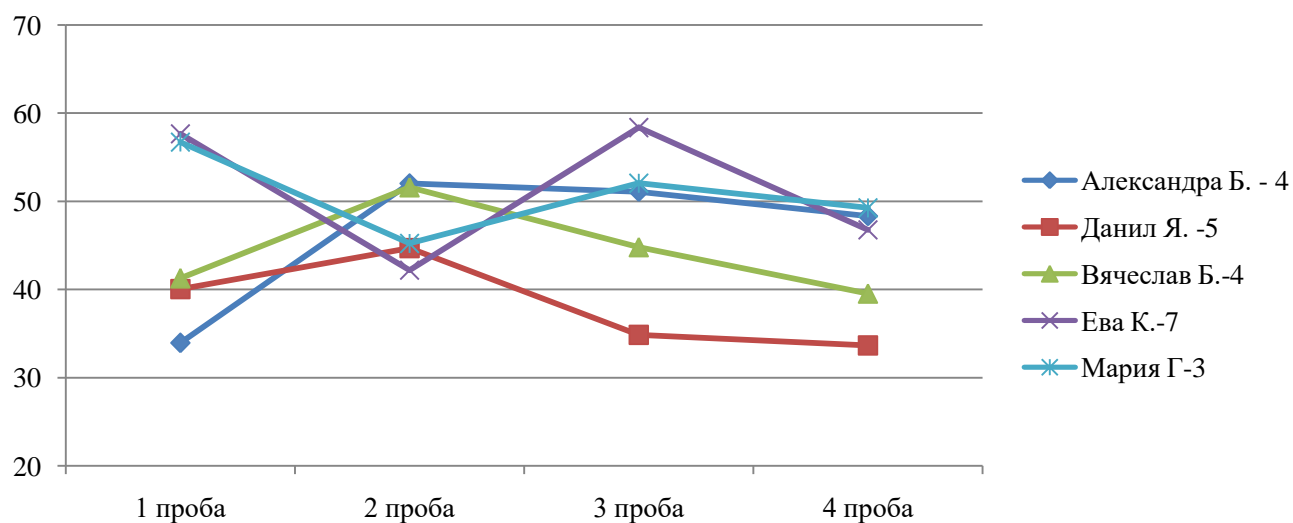
3	Вячеслав Б.	52	базовый
4	Егор А.	52	базовый
5	Ева К.	51	базовый
6	Мария Г.	36	ниже базового
7	Денис Т.	35	ниже базового
8	Кирилл М.	20	ниже базового

С данной экспериментальной группой в течение 10 дней (с 29.01.2024 г. по 09.02.2024 г. сроки) проводилась апробация диагностики «Таблицы Шульте». Для обучающихся было подготовлено 10 разноуровневых таблиц Шульте. Обучающимся предлагалось выбрать 3 таблицы, сконцентрировать внимание в центре таблицы и за наименьший промежуток времени найти глазами последовательность цифр. Результаты апробации представлены в таблице (Приложение №1).

Первые полученные данные подтвердили тезис, что концентрация внимания непосредственно влияет на скорость чтения. Обучающиеся Александра Б. и Данил Я. показали высокий уровень концентрации внимания. Минимальное время, за которое они смогли выстроить последовательность 33 секунды. При этом стоит отметить, что данные ребята также имеют самый высокий уровень техники чтения. Троим обучающимся, имеющим базовый уровень техники чтения, требуется от 40 секунд до 01.05 минуты на работу с одной таблицей. Обучающимся Денису Т. и Кириллу М. требуется больше одной минуты, чтобы выстроить цепь из чисел от 1 до 25 (от 00:57:29 до 02:18:56). Исходя из этого, можем утверждать, что данные ребята имеют сложности при чтении, запоминании информации. Полученные результаты обучающейся Марии Г. требуют более углубленного изучения со стороны психологов, т.к. обучающаяся показывает высокий уровень концентрации внимания (от 35.47 до 01.11.37), но при этом скорость чтения у данной ученицы невысокая. Мы можем предположить, что причина низкой техники чтения связана с отсутствием мотивации у обучающейся.

Также мы провели анализ по динамике изменения времени при работе с одной таблицей. Результат представлен в виде графиков.

Динамика изменения времени при работе с одной таблицей Шульте



Полученные графики свидетельствуют о том, что при многократном обращении к одной и той же информации у обучающихся усиливается концентрация внимания, и поиск информации занимает меньше количество времени. Следовательно, для того чтобы развить скорость чтения требуется регулярное обращение к текстовой информации.

После проведения десятидневного эксперимента нами был проведен итоговый срез техники чтения. Результаты контрольного среза представлены в таблице.

Таблица №3

**«Результаты итогового замера техники чтения  
обучающихся 2 «А» класса МБОУ Курагинская СОШ №7»**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Техника чтения на конец 1 четверти	Стартовый замер (декабрь 2023 г.)	Итоговый замер (февраль 2024 г.)	Динамика
1.	Александра Б.	86	101	105	↑
2.	Данил Я.	76	80	105	↑
3.	Вячеслав Б.	50	52	63	↑
4.	Егор А.	48	52	44	↓
5.	Ева К.	49	51	61	↑
6.	Мария Г.	29	36	46	↑
7.	Денис Т.	31	35	41	↑
8.	Кирилл М.	16	20	24	↑
9.	Дарина А.	53	62	60	↓

10.	Вероника К.	46	54	58	↑
11.	Татьяна К.	48	54	52	↓
12.	Анна Л.	41	46	51	↑
13.	Ярослав М.	55	63	65	↑
14.	Антон П.	38	42	48	↑
15.	Радмила С.	44	40	46	↑

Результаты итогового замера техники чтения после применения методики «Таблицы Шульте» показали положительную динамику в скорочтении. Из 8 участников экспериментальной группы, только 1 ученик снизил темп чтения. Наиболее высокий темп прироста в технике чтения показал Даниил Я. (+25 слов). Средний темп скорости чтения увеличился на 10 слов.

Важно также отметить рост скорости чтения «контрольной группы». Положительную динамику показали 5 обучающихся из 7, но при этом динамика составляет от 2 до 6 слов.

На основании полученных данных мы можем сделать вывод, что методика «Таблицы Шульте» при регулярном целенаправленном использовании положительно влияет на развитие скорости чтения, позволяет развивать внимательность, способствует активации мыслительной деятельности и расширению угла зрения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашей исследовательской работы было определение влияния применения таблиц Шульте на скорость чтения. Для достижения поставленной цели нами были изучены теоретические основы формирования умения скорочтения: исследованы две методологические школы по формированию навыков скорочтения (методика О.А.Андреева и методика О.В.Козловского); детально изучена методика «Таблицы Шульте», разработанная немецким психотерапевтом Вальтером Шульте. Для практического определения влияния методики «Таблицы Шульте» на развитие умения скорочтения был проведен эксперимент с обучающимися 2 «А» класса на базе МБОУ Курагинская СОШ №7. По итогам проведения апробации сделаны следующие выводы:

- Методика «Таблицы Шульте» способствует развитию концентрации внимания и скорости чтения;
- Методика позволяет активизировать мыслительные процессы;
- Регулярное использование таблиц Шульте позволяет расширять угол зрения;
- Таблице Шульте развивают быстроту реакции.

Таким образом, наша гипотеза оказалась верной. Результаты проведенных исследований могут быть использованы психологами, учителями начальных классов, родителями обучающихся.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев О.А., Хромов Л.Н. «Учитесь быстро читать»//М. «Просвещение», 1991 г.
2. Козловский О.В. «Программа быстрого обучения. Скорочтение»//Д.: «Сталкер», 2002
3. Могучий А. «Развитие интеллекта, внимания, памяти: секретные методы спецслужб»
4. Наумова О.А. «Развиваем внимание и повышаем скорость чтения»//
5. Палагин П. «Скорочтение на практике. Как читать быстро и хорошо запоминать прочитанное»// «Манн, Иванов и Фербер», 2015
6. Сухомлинский В.А. «Письма к сыну»//
7. <https://og1.ru/polza/shkolniku/25-faktov-o-chtenii>
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
9. [https://vk.com/wall-72201431\\_3016](https://vk.com/wall-72201431_3016)

## Результаты экспериментальной группы, полученные при работе с таблицами Шульте

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	29.01.	30.01	31.01	01.02	02.02	05.02	06.02	07.02	08.02	09.02
		t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей	t на работу с таблицей
1.	Александра Б.	1-33.94	8-41.37	6-39.12	2-41.07	1-51.09	10-36.78	2-51.32	8-37.66	3-37.18	2-43.81
		8-1:04.09	4-42.75	2-37.50	10-38.42	6-42.08	8-40.66	5-34.66	9-41.24	5-42.17	6-44.71
		10-1:02.73	1-52.04	5-47.58	8-40.06	5-34.28	4-33.23	3-39.47	3-31.40	7-41.13	1-48.33
2.	Данил Я.	9-56.57	5-44.71	10-49.51	3-37.18	3-52.04	2-37.44	10-41.54	2-38.65	4-49.32	3-45.25
		7-1:16.41	8-57.97	4-59.24	7-56.42	2-38.41	5-34.86	9-36.79	10-39.97	7-59.38	6-36.26
		5-40.07	3-35.09	1-48.26	4-58.38	8-41.30	6-41.23	7-38.54	5-33.67	6-38.32	9-49.12
3.	Вячеслав Б.	3-01:12.94	4-51.60	9-47.23	10-59.08	2-52.43	5-41.05	6-39.46	3-45.88	8-43.44	10-46.13
		1-59.32	3-51.03	5-42.17	8-54.03	1-49.02	2-44.55	4-44.82	5-41.07	2-39.45	4- 39.56
		4-41.27	8-55.23	6-55.82	2-48.52	7-47.52	10-56.34	1-48.33	8-45.76	6-53.45	7- 51.27
4.	Егор А.	3-1:50.29	5-52.17	10-1:23.26	1-1:18.25	7-1:23.08	8-59.49	1-1:05.21	2-56.93	6-58.26	8-59.29
		2-45.81	3-1:21.43	4-1:19.10	3-1:02.39	2-1:01.07	3-1:02.32	10-57.55	6-1:02.44	7-1:03.49	3-1:03.51
		9-1:48.93	8-1:20.16	2-01:08.51	5-1:04.42	8-59:75	6-1:01.28	9-59.98	8-1:08.22	1-57.59	6 – 53.04
5.	Ева К.	2-1:01.83	7-1:01.57	1-40.23	3-50.02	10-59.42	4-1:01.21	7-58.37	3-54.32	2-53.44	8-56.78
		7-57.66	9-41.91	7-42.20	4-48.22	3-49.58	8-52.52	10-59.54	6-59.56	1-56.46	5-59.03
		4-1:05.86	10-1:03.96	6-1:08.85	9-40.59	6-51.17	2-54.95	1-58.33	5-51.72	3-01:01.59	7-46.78
6.	Мария Г.	2-57.29	8-29.02	3-47.86	1-39.06	7-41.13	5-48.88	3-1:02.03	10-54.67	5-51.09	4-47.86
		7-42.22	3-56.72	4-40.19	5-36.44	3-45.23	9-47.22	8-43.79	9-48.47	3-49.26	6-53.26

		10-1:11.37	5-37.22	9-36.94	6-41.02	2-35.47	10-56.87	2-49.59	3-52.06	7-59.06	10-58.36
7.	Денис Т.	6-1:53.76	10-1:02.29	10-1:26.77	6-1:13.47	9-1:10.02	1-1:03.48	10-1:05.21	3-55.24	7-59.78	8-58:16
		3-2:18.56	9-1:37.75	1-1:01.75	2-1:08.12	8-1:02.48	2-56.77	6-57.43	7-1:09.43	3-01:13.07	6-01:36.18
		9-1:50.08	7-1:49.55	3-2:11.51	1-59.27	6-1:13.08	7-1:02.96	5-59.94	4-1:01.96	6-01:07.66	4-01:18.14
8.	Кирилл М.	6-1:12.50	2-46.34	8-1:06.61	3-1:23.05	1-59.40	10-1:04.27	5-58.44	5-1:01.04	7-59.16	5-01:26.46
		4-1:13.05	6-42.44	5-57.58	4-58.23	5-1:12.75	9-59.87	7-1:03.58	4-53.38	3-01:07.56	7-01:36:07
		1-1:04.80	1-41.89	2-57.36	9-56.49	3:57.95	4-1.01.09	2-56.02	8-57.74	6-01.24.48	1-59.08



